



别和叛逆期 孩子较劲^的

—— 亲子无障碍沟通**50招**

尚 阳◎著



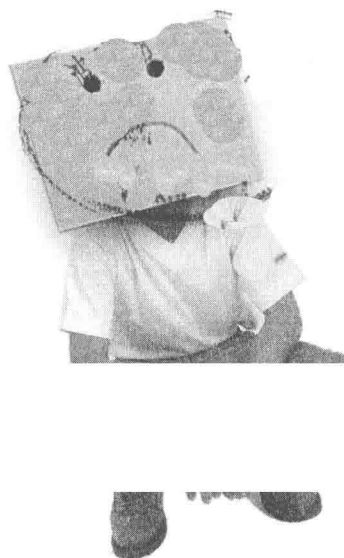
朱永新 周国平 孙云晓
李镇西 卢 勤 **联袂推荐**

青少年励志教育之父
为中国家长量身打造的“家教宝典”

别和叛逆期 孩子较劲^的

—— 亲子无障碍沟通**50招**

尚 阳◎著



长江出版传媒 | 长江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

别和叛逆期的孩子较劲: 亲子无障碍沟通 50 招 / 尚阳著. -- 武汉: 长江文艺出版社, 2014.11

(大教育书系)

ISBN 978-7-5354-7480-3

I. ①别… II. ①尚… III. ①青春期—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 184154 号

选题策划: 尹志勇

责任编辑: 刘兰青

责任校对: 陈 琪

封面设计: 笑笑生设计

责任印制: 左 怡 邱 莉

出版:

 长江文艺出版社

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社

电话: 027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷: 枝江金汇包装印务有限公司

开本: 720 毫米×980 毫米 1/16

印张: 15.75

版次: 2014 年 11 月第 1 版

2014 年 11 月第 1 次印刷

字数: 150 千字

定价: 26.80 元

版权所有, 盗版必究(举报电话: 027—87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

用大众立场看大家作品

——长江文艺出版社“大教育书系”序言

教育是世界上最特别最奇妙最千变万化的事情。

世界上任何变化，政治的、经济的、社会的、科技的……桩桩件件，都会发生蝴蝶效应，都会对教育产生这样那样的影响。所以，教育总在变化着。比如，计算机的出现，网络教学的流行，未来的课堂教学模式将发生根本的变革。当粉笔距离我们的讲台渐行渐远，未来的纸质书籍的阅读是否也会逐步让位于电子书籍？甚至，翻译机器可以完成基本的交流沟通时，语言教学是否也可能变得不再重要？这些已经发生的、即将发生的、可能发生的改变，让我们的明天变得不可预知。

同时，教育也是最坚韧最牢固最不会变化的事情。

万物改变迅捷，人性进化缓慢，教育因此万变不离其宗。所以，古今中外，人同此心，心同此理，人的身心发展的特点，人的学习与成长的过程，有着普遍规律可循。所以，无论我们读两千多年前的《论语》、《礼记》，还是读近百年来的杜威、苏霍姆林斯基，总觉得是那么亲切，离我们今天的教育是那么近。所以，我们只需稍稍去芜取精，就能将其中的绝大部分原理再度运用于教育教学实践，就会发现这些原理依然生命常青。也正是这个原因，百年来中外教育家的杰出著作，仍然活在当下，仍然对我们的教育具有重要的作用。

长江文艺出版社的这套“大教育书系”，正是围绕后者而努力。

最初看到“大教育书系”的选题策划，是在年初的湖北长江出版集团的选题论证会上。坦率地说，当时的感觉不是很好。认为主题不够突出，选择人物看不出逻辑，选择标准不够清晰，而且大部分书是重新出版。

后来长江文艺出版社总编辑尹志勇来信告诉我，其实，“大教育书系”有自己的主题和逻辑。之所以命名为“大教育”，首先是选择教育家的范围之大。书系将遴选从近代到当代的中外教育名家的代表性著作或新作，梳理中外现代教育的发展轨迹，并展示近一个世纪以来的教育所取得的成果。其次是读者群体之大。书系针对不同的读者群，主要有三个方向：一是针对中小学老师的教师培训，阐述现代教育理念，解决教育实践中面临的具体问题，培养优秀教师。二是针对父母的家庭教育，用现代的教育观念和手段影响父母，使父母成为教育体系中的重要且有效的环节，培育青少年的健康成长与全面发展。三是针对中小學生以及学前儿童的学生教育，帮助学生提高学习效率，学会交往合作，学做现代公民。一句话，是用大众立场看大家作品。

至于选择的标准，他们提出了三条原则：一是作者具有足够影响力。所选作者应该是国内外被公认的教育名家，产生过广泛而深远的影响。比如陶行知、陈鹤琴、蒙台梭利等。二是突出实践性。所选作品能够深入浅出，具有可操作性，在作品风格方面，力求通俗化、大众化，做到理论与实践的有机统一。三是强调创新性。在遴选经典的同时，也推出当代在教育理论或实践方面有一定建树、观点新锐、富有探索精神且得到公众认可的作品。

所以，虽然我在作这序之时，尚无法看到书系的全貌，也无法估计书系的最终体量，但是能够感觉到出版方用心良苦，感觉到他们的宏大愿景。大浪淘沙，那些真正能够不断被人们捧起的书籍，总是有其强大的生命力的，总能冲破时间与空间的束缚到达我们的手中，抵达我们的心中。倘若教师、父母、孩子三方真正缔结为教育的同盟军，那时教育势必突破困局，得以成长壮大，成为现实生活中的真正大教育了。祝贺大教育书系诞生，更期盼现实大教育的来临。

是为序。

朱永新

2013年6月6日

教育家的品质与土壤（序二）

对中国来说，20 世纪上半叶显然是一个教育家群星璀璨的时代：严复、蔡元培、陶行知、晏阳初、张伯苓、陈鹤琴、叶圣陶、黄炎培、经亨颐、钱穆……60 多年过去了，这些教育家的思想一直还影响着我们，他们思想的光辉至今还照耀着中国教育。比如陶行知的“创造教育”，比如晏阳初的“平民教育”……

相比之下，中国 20 世纪下半叶则是呼唤教育家的时代，这种呼唤一直延续到现在。今天，全国上下都在呼唤教育家，连国务院前总理温家宝也多次呼吁“教育家办学”，于是各级教育行政部门也推出了诸如“人民教育家培养工程”之类的举措。

蔡元培、陶行知们当然不可再生，所以，人们呼唤教育家，其实是呼唤更多具有教育家品质的人。说到教育家的品质——也可以换一个词，叫“素养”——这当然又是一个见仁见智的问题，很难统一，更不可能通过“红头文件”来规定。但关于“教育家”，总还是有一些约定俗成的公认标准的。

在我看来，教育家首先是教育者但又不是一般的教育者，也就是说，他除了应该拥有爱心、理想、激情、责任感、扎实的学科知识、过硬的教学技能等一般教育者起码的素质之外，还应该具备成长为教育家所特有的一些品质。纵观大家所公认的教育家，我认为，他们至少应该有以下几个品质——

有超越世俗的高远追求。把教师当作职业还是事业？这是教育家与一般教育者最根本的区别。教育家对教育有一种宗教般的情怀。“人生为一

大事来，做一大事去。”陶行知不但是这样说的，他更是以自己身体力行的实践，向孩子们也向他所热爱老百姓捧出了他的一颗心。作为曾师从杜威的留洋学生，他本来已是一位大学教授、教务主任，但为了要改造中国的教育，为了“要使全中国人民都受到教育”，他毅然脱下西装革履，抛弃大学教授的优裕生活，穿上布衣草履，奔赴乡村，面向中国最广泛的社会生活为中国最下层的劳动人民从事着他最神圣的教育事业。他说：“只要是为老百姓造福，我们吃草也干。”这种面向社会底层而又超越世俗的精神，正是陶行知之所以成为教育家的原因之一。

有富有创见的教育思想。无论是严复、蔡元培，还是张伯苓、晏阳初，可以说所有真正的教育家首先是思想家。创新是教育永恒的主题，而“创新”首先是“思想创新”。只有个性才能造就个性，只有思想才能点燃思想。让没有思想的教师去培养富有创造性素质的一代新人，是不可思议的；而没有自己的思想的教育者要成为教育家，更是不可能的。作为教育者，我们在尊重并继承古今中外一切优秀教育理论与传统的同时，理应以追求科学、坚持真理的胆识，辨析其中可能存在的错误之处；即使是向当今公认的教育专家学习，也不应不加分析地盲目照搬，而应经过自己的头脑，结合自己的实际情况消化、吸收；甚至对一些似乎已有定论的教育结论，我们也可以根据新的实际、新的理论予以重新的认识与研究，或修正，或补充，或发展。乐于思考，敢于怀疑，不迷信权威，是教育家不可或缺的思想素质。

有百科全书式的学识素养。由于种种原因，我国现在的中青年教育者普遍存在着知识结构和文化底蕴先天不足的弱点，无论是对传统的国学精华还是对当代的世界文化，都缺乏深厚的功底。的确，就学养而言，我们现在很难找到一位蔡元培式的校长、朱自清式的中学教师或叶圣陶式的小学教师了。这也是我国 60 多年来至今没有涌现出一流教育家的原因之一。一位真正的教育家，同时应该是一棵“文化大树”。回望民国时期的教育家，他们的学养堪称“百科全书”。他们往往能够担任中小学几乎所有课程的教学。那时候，一个小学教师去教大学，或者说一个大学教师去教小学，进退自如——一来不存在知识的障碍，二来社会也不会认为有什么怪

异。因此当时所有大教育家无一不是百科全书式的知识巨人。因为只有站在人类文化的高峰，才可能有恢宏的视野、开阔的胸襟和创新的平台。

有长期的第一线教育实践。我们往往把“教育学家”或者说“教育理论家”与教育家混为一谈。客观地说，中国不缺乏“教育学家”，几十年来，特别是近20年来，涌现出的各种教育观点、教育理论不可胜数。但是，教育家首先是身体力行的教育实践者，他往往有属于自己的教育实践基地——学校。因此许多教育家往往总是与一所学校相联系，比如严复与北洋水师，蔡元培与北京大学，张伯苓与南开学校、陶行知与晓庄师范，经亨颐与春晖中学，陈鹤琴与鼓楼幼稚园，黄炎培与中华职业学校……即使没有自己固定的学校，也必须有丰富的一线教育实践，比如晏阳初的平民教育实践，钱穆的小学中学和大学教育生活，等等。书斋里也许可以产生“教育理论”，但是绝对产生不了教育家。没有和教育对象——学生面对面的接触、心与心的交流，是不可能成为真正的教育家的。

教育家的品质当然还不止这些，我们还可以说出更多，但至少包括了这四点。

那么，为什么1949年以后，中国再没出现大教育家呢？——当然不能说一个教育家都没有，但我说的是像蔡元培、陶行知、晏阳初那样的大教育家，的确至今没有诞生。顺便说一下，近几年，人们爱用“教育家”来称呼一些教育专家，还说既然办了个厂的人都可以叫“企业家”，唱红了一首歌的人都可以叫“歌唱家”，为什么我们不能把办好一所学校的人叫“教育家”呢？对不起，在我心目中，“教育家”这三个字，其含金量远远高于“歌唱家”、“企业家”。一个国家最根本的希望和所有事业兴旺发达的可持续动力在教育，因此“教育家”的标准或者说门槛，就是应该比其他“家”要高一些。

好，还是回到刚才的问题，为什么中国现在出不了大教育家？原因可以找到很多——政治的、经济的、文化的、社会的，等等。我这里只想说一点，那就是自由的社会环境。

自由，是教育家产生的第一社会土壤。

有个现象似乎难以理解。20世纪上半叶的中国，经济凋敝，战火不

断，国力衰弱，民不聊生，却教育家辈出。其实，那个时代，对于蔡元培们来说，办学条件虽然艰难，但相对而言——只能说是“相对”，他们却拥有一个可贵的条件：自由。当然也有反动政府干涉学校的时候，但总体说来，那时的校长可以独立办学——可以自己设计校舍，可以自主开设课程，可以自由聘请教师，可以不看“上级教育行政部门”的脸色决定学校一切事务，可以……这是不争的事实。现在哪个校长能够有这样的自由？

所以我说，今天的中国，如果要让更多未来的教育家健康成长，还有比投入巨额经费提供物质条件更重要的，就是为一切有教育家追求的教育者提供宽松的土壤、自由的气息和创造的天空。

在教育家所拥有的所有的自由中，“思想自由”是第一位的。教育家无一不是心灵自由的人，培育教育家就应该尊重教育者的心灵自由。创造性总是与个性相联系，没有个性，就绝对没有创造性。凡是具有创造性实践精神与能力的教育者往往都是个性鲜明的人，他们有自己的“标新立异”的思想，有自己“与众不同”的做法。如果我们扼杀了教育者的个性，也就扼杀了教育者成长为教育家的可能。

从这个意义上，请允许我“偏激”一点说，只要尽可能给教育者以思想和创造的自由，中国的教育家自然源源不断，层出不穷。

多年前，我写过一篇《我的“春晖梦”》，谈经亨颐和他的春晖中学。文中，我深情地呼唤着今天的“春晖”——

校舍完全按我的想法设计，典雅朴素，依山傍水，晨跑的孩子们每天都能看到日出，而傍晚，他们能够在倒映着夕阳的湖畔一边散步一边捧读自己喜欢的书。到了春天，我们能够和孩子一起到野外上课，或躺在草坪上，看着风筝在蓝天写诗。到了暑假，我们打着赤脚走在田埂上，一直走到森林里。晚上住在小木屋里面，听着淅淅沥沥的夏雨，从树叶上滴落下来，敲打着屋脊的声音……

学校的老师，都能按自己的想法上课，甚至自主开一门自己喜欢的课，就讲自己最拿手的内容。没有繁琐的评比，没有细碎的量化管理，没有刚性的“一刀切”，让教师的个性在课堂上充分施展，让他

们从心里感到，上课真是一件非常开心的事，因而每天早晨醒来，一想到上课便有一种抑制不住的冲动，而每次走出教室，脸上都写满了舒心与惬意。

学生有修养有礼貌，懂得尊重他人，但没有强迫必须每天都穿的校服，没有规定的发式；他们有着强烈的求知欲和上进心，但学校没有频繁的考试、排名，更不会根据学习成绩排列座位；学生每天下午四点以后（也许还可以更早一些）就是他们自由安排的时间——到图书室去，到实验室去，到计算机房去，到足球场去……这些地方都无条件为他们开放。有晚自习，但时间不长，最多两节课，然后不超过十点他们都能上床睡觉，然后盼望第二天同样有意思的生活。

全国各行业一流的专家学者大师，都是这个学校的客座教师。也许我们可以请杨振宁来给孩子们上半天的物理课，可以请流沙河来给孩子们开设一周的中国文化讲座，可以请钱理群来学校讲一学期的鲁迅（他不是去过南师大附中讲课吗），请傅聪给孩子们演奏钢琴并开设音乐讲座，甚至——如果运气好的话，我们还可以请到贝克汉姆来给孩子们侃侃世界杯……

这个学校不张贴什么领导人和校长的合影或为学校的题词，也不会把从本校出去的“名人”巨照挂在学校墙上，因为这个学校不只为少数杰出人才而得意，更为绝大多数学生成长为普通劳动者而自豪。

这个学校的校长没有必要成为社会活动家而有开不完的会，并且四处喝酒应酬；这个学校的老师工资不一定很高，但衣食无忧，更主要的是心情舒畅，因为这里除了上课就没有其他规定必须做的事儿了，没有论文要求，不评职称（不需要），没有评优；但是，就像当年的春晖，几乎每一个教师都是著名的学者大师一样，这所学校的老师，也绝不仅仅是教师，同时也是某一领域的专家，比如语文教师可能同时又是作家，数学教师同时又在为攻克某个世界级猜想而冲刺，物理教师同时又获得了某项发明奖，音乐教师同时又在国际音乐大赛中载誉而归……

这个学校绝不去提什么“三年打造名校”之类的口号，更不会追

逐什么“国家级重点中学”，什么“校风示范校”，什么“创建……先进单位”之类的招牌，也不刻意“打造品牌”和“彰显特色”，更不会为一个或一批学生进入哈佛耶鲁（更别说什么清华北大了）而喜出望外地四处广而告之。校长愉悦，教师幸福，学生开心，这就够了！

这样的学校，难道不令人神往吗？

什么时候，中国教育能重现这一抹绚丽的“春晖”？

我的“春晖梦”，就是我的“教育梦”。而梦圆之日，就是真正的教育家诞生之时。

我愿和所有关心中国教育未来的人一起期待着。

李镇西

2013年5月1日

自序：

好父母满足需求，好家长用对方法

人类繁衍生生不息，家庭是孩子生命的摇篮和温床。孩子是父母的作品，家庭是孩子的第一课堂和终身学堂。

成功的家教造就成功的孩子，失败的家教造就失败的孩子。

古人云：“养而不教，禽犊之爱也。”《颜氏家训》主张：“父子之严，不可狎；骨肉之爱，不可简。”本书提出：“爱子，要爱得其所；教子，要教得有方。”“好父母”不等于“好家长”；“好父母”一定要做“好家长”！

在孩子成长的道路上，父母对孩子起到决定性的作用。好家长对孩子的养育，要把爱子与教子结合起来，切忌“无教而爱，只养不教”。

本人的《你在为谁读书》出版近十年来，接到过无数家长的来信和提问，使我不得不站在“家长”的角度进行思考和研究。

我既是专家，也是孩子的父亲，现将自己作为一位家长教养孩子的切身得失与亲爱的读者们分享一下：

我有两个儿子，一胖、一瘦，一白、一黑。

大儿子，白白胖胖的，今年25岁，在英国世界名校读研。

小儿子，黑黑瘦瘦的，今年21岁，在美国加州大学学习。

他们都正处在健康快乐、青春激情和充满理想的美好时光，别人羡慕、赞许我教子有方，其实我的内心喜忧参半，自许与自责参半。

喜的是：老大稳重、大气、认真、严谨，基础品格与知识能力较扎实，待人亲和，善于沟通，谦虚好学，理解力强，思维清晰严密，演讲和

写作能力较强；老二忠诚、善良、认真、刻苦，富有责任和爱心，独立思考能力强，动手能力强，自律性强，情商较高，曾多次获得三好学生、优秀论文奖、足球金球奖。

忧的是：老大，低调务实，积极进取性不够；受环境制约，随遇而安；有压力，才会有动力；内心深处，不太愿意担责任，比较计较利益得失。老二，学习记忆能力不是很强，沟通表达不够流畅，自信心不强，比较自我，心胸与思维不够开阔，自我要求过高，处事常常比较纠结。

自许的是：两个儿子今天所具有的一些优良品格和能力，是作为家长的我和夫人通过多年努力才塑造出来的。

自责的是：两个儿子身上至今还存在一些弱点和性格上的缺陷，现在要想改变已经为时过晚，而这些缺陷将会影响他们一生。原本在他们青少年时期家长是可以帮助他们克服的，俗话说：“教妇初来，教子婴孩”，只因当时自己的家庭教育水平不够，用心用时不够，现在悔之晚矣。

古人云：“子不教，父之过。”孩子教育不好，是我们做父母的责任和过失。没有学不好的孩子，只有不会教的父母。

虽然今天我也算是一名成功人士，但扪心自问，我并不是一名真正称职的好父亲。其实我们大多数父母都是不称职的，我们往往“只养不教”或“严人不律己”，总是拿“马列主义的手电筒”去照孩子，而不用来照自己，当我们客观、深刻地反省自己的时候，相信亲爱的读者也会和我一样有同感！

孩子是父母生命的延续，是父母最重要、最伟大的作品，“人生至要，无如教子”。我多么想重新再做一次小孩子的父亲，用更多的时间和爱心去呵护他们成长，用更正确有效的方法去培养他们优秀的品格与素养，但是，时间不能倒流，孩子很快就会长大成人，他们将会远离我们，去创造自己的生活。当我们回首往事，有所悔悟时，往往已经为时过晚！亲爱的读者，我多么羡慕你们是6岁、10岁、14岁孩子的父母，请千万要珍惜这最美好的时光，多给孩子一点爱的滋润，多给孩子一点正确的引导。

本书的写作结构是：家长提问，作者回答，加上案例性的故事。

本书主要内容有：自省篇：其实我们是不称职的家长；沟通篇：别和

青春期的孩子较劲；品格篇：好家长胜过好老师；学习篇：和孩子一起培养学习能力；生活篇：伴随着孩子快乐成长；安全篇：指引孩子躲过人生陷阱；观点篇：育儿故事——画龙点睛；附录：好家长必须了解的教育心理学知识。

本书能得以顺利完成并出版，要感谢尹志勇总编辑、何海和刘兰青编辑的大力支持；特别是中国传媒大学 MBA 学院陈镜宇同学，感谢他参与文字编写工作所付出的辛勤劳动；还要感谢广大家长读者的关心、沟通与促进。

因时间和水平所限，书中难免会存在一些瑕疵，敬请读者指正。

尚阳

2014 年 6 月 1 日

前言：其实我们是不称职的家长

给予孩子爱和照料，是作为“父母”的本能，也是绝大多数父母们都能做到的；给予孩子正确的教导和指引，帮助他们树立正确的价值观、培养健全的人格，能顺利融入社会快乐生活，是身为“家长”的职责，却不是很多人能够做到或做好的。

孩子在成长过程中会有几个“教育关键点”，家长若能在这几个关键点时期发挥正确的引导作用，就能帮助孩子度过“危险期”，顺利成长。而“青春期”毫无疑问是其中最为重要的一个“点”。

《你在为谁读书》中杨略的父母因为工作忙忽视对孩子的沟通与教育，结果杨略迷上网络游戏，终日不思进取、游戏人生；陈之浩的父母为了补偿对孩子的爱，让他大量花钱，钱能替代孩子成长心灵的鸡汤吗？孙甜的父母长年在海外，她由爷爷奶奶管，结果隔代教育与沟通出现了问题；顾盛玲的父母离异，她从小缺乏母爱，导致性格外强中干；袁征的爸爸没文化，不了解孩子心里的压力，只要分数和面子，沟通方式简单粗暴，导致袁征离家出走。如果没有心仪的出现，我们书中的主人翁们的成长历程将会更加漫长艰辛。

其实我们大多数家长都与他们的家长一样，只管孩子的生活和学习成绩，只管自己的工作和所谓的家庭大事，对孩子成长过程中的许多歧路、沟坎是没有意识到的，尤其是在青春期这一特殊时期，家长对孩子的引导和帮助尤为重要，甚至将影响孩子的一生。所以，扪心自问：“我”是一个称职的家长吗？“我”尽到了“家长”的职责吗？

不称职家长十八项自测表

问题	态度表现与方法	测评
1. 我关爱自己的孩子吗?	足 一般 不够	A B C
2. 我关爱的方法正确吗?	自我满足的关爱 直接的关爱 间接的关爱	C B A
3. 我与孩子沟通的状况如何?	正常 少而不畅 平等、亲切、有效	B C A
4. 我注意到在孩子面前的情绪了吗?	很注意并做到了 意识到 没注意	A B C
5. 我了解孩子内心的真实需求吗?	了解 部分了解 不了解	A B C
6. 我知道孩子的性格、特长、智能吗? (基本特点、九型人格、十二项智能)	初步了解基本特点 了解智能 三项都了解掌握	C B A
7. 孩子犯错了怎么办?	不管或打骂 批评教育 实事求是, 找机会根治	C B A
8. 孩子遇事我怎么办?	直接包办 不管 培养孩子正确解决问题的能力	C B A

9. 赏识教育好，还是严厉教育好？	赏识教育 严厉教育 折中教育	B C A
10. 允许孩子心中有秘密对吗？	对 不对 适当	B C A
11. 我能做一位“听话”的父母吗？	能 不能 尽量	A C B
12. 在孩子面前我是否言行一致？	是 不是 部分是	A C B
13. 我注重对孩子自信、坚强、责任心、立志等良好品格的培养且方法得当吗？	是 不是 不系统	A C B
14. 在培养孩子良好的学习习惯上我下了功夫且有效果吗？	是 不是 不系统	A C B
15. 面对孩子的考分我采取的是什么态度？	对分数敏感，得高分表扬 低分愤怒 重过程不重结果	B C A
16. 我重视孩子学校的家长会并懂得如何间接运用信息正确引导孩子进步吗？	重视参加并认真直接反馈 不重视 善于运用家长会信息正确引导孩子进步	B C A