



影响英国教育理论的权威著作
媲美卢梭的教育学家

贵族式教育的权威理论

史上第一本分类道德教育、礼仪教育的经典之作

教育漫话

*Some Thoughts
Concerning Education*

〔英〕约翰·洛克 著

成墨初 蒙谨 编译

典
育
精
教



Wuhan University Press
武汉大学出版社



教育漫话

*Some Thoughts
Concerning Education*

[英] 约翰·洛克 著

成墨初 蒙谨 编译

教育
经典



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教育漫话 / (英) 洛克 (Locke, J.) 著; 成墨初, 蒙谨编译.
—武汉: 武汉大学出版社, 2014.11
ISBN 978-7-307-12679-4

I. 教… II. ①洛… ②成… ③蒙… III. 教育思想—英国—近代
IV. G40-095.61

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第004115号

责任编辑: 陈 岱 责任校对: 程 飞 版式设计: 文豪设计

出版: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

发行: 武汉大学出版社北京图书策划中心

印刷: 北京天宇万达印刷有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 13 字数: 190千字

版次: 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

ISBN 978-7-307-12679-4 定价: 28.80元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

洛克和他的《教育漫话》

约翰·洛克(John Locke, 1632年8月29日-1704年10月28日)是英国著名哲学家。他与大卫·休谟、乔治·贝克莱三人一起被列为英国经验主义的代表人物,他的思想深刻地影响了美国的开国元勋及法国的许多哲学家。

洛克在1632年8月29日生于萨默塞特郡的威灵顿村,一个距离布里斯托大约12英里的地方。他的父亲是一名地方法官书记的律师,母亲则是一名制革工匠的女儿。洛克的双亲都是清教徒。出生不久,洛克一家搬到了布里斯托南面的一个村子,洛克便在那里长大。

1647年,洛克被送至伦敦就读中学。毕业后,洛克接着就读牛津大学基督教堂学院。1656年获得学士学位,1658年获得硕士学位,1674年获得医学学士学位。1666年,洛克成为沙夫茨伯里伯爵的助手。1667年搬进了沙夫茨伯里伯爵在伦敦的住所,兼任他的个人医师。在此期间,洛克开始撰写《人类理解论》的草稿。

沙夫茨伯里伯爵是辉格党的创立人之一,对洛克的政治思想有极大的影响。伯爵于1672年被指派为英国大法官,洛克随他参加了很多政治活动。1675年,伯爵政坛失势后,洛克只身前往法国旅行。到1679年伯爵的政治情势好转后,洛克又回到了英格兰。在这个时期,洛克开始撰写《政府论》。

1683年,由于被怀疑涉嫌刺杀国王的阴谋,洛克逃亡至荷兰。1688年洛克返回英格兰。不久之后洛克开始大量出版图书,包括《人类理解论》《政府论》及《论宽容》等。

从1691年开始洛克一直住在玛莎姆家中，健康状况不断恶化，1704年10月28日洛克去世，并被埋在附近的一个教堂墓区。洛克终身未婚，也没有留下任何子女。

洛克最知名的两本著作是《人类理解论》和《政府论》，其次是《教育漫话》。《教育漫话》是享誉世界的教育经典著作，也是洛克的教育代表作。

《教育漫话》是洛克流亡荷兰期间写给友人讨论子女的教育问题的几封信整理而成的，在1693年得以出版。

全书的主题是绅士教育，共分三部分。

第一部分论述体育。洛克认为，健康的精神寓于健康的身体，家长不要对孩子们娇生惯养，而应该主动引导让孩子们锻炼出强健的体魄。

第二部分论述德育。洛克认为，在人的各种品行中，德行应占第一位。真正的“绅士”要善于获得自己的幸福，而又不妨碍别人获得幸福。洛克指出，德育的基本原则是以理智克制欲望。

第三部分论述智育。洛克认为，“绅士”需要的是事业家的知识，他主张在读、写、算之外，还要学习天文、地理、历史、法律、几何等，也要学点儿工农业、园艺的知识和技艺。在教学方法上，他反对死记硬背，重视培养智力，诱发学习兴趣。

《教育漫话》在西方教育史上第一次将教育分为体育、德育、智育三部分，并做了详细论述。它强调环境与教育的巨大作用，强调在体魄与德行方面进行刻苦锻炼。这些思想对西方近代教育思想，特别是对18世纪的法国教育家影响很深。

《教育漫话》极为畅销。目前在全球至少出版了120版以上，拥有英语、法语、意大利语、德语、瑞典语、荷兰语等40多种语言的译本。

《教育漫话》被后世公认为是可以媲美卢梭的《爱弥儿》的世界经典教育名著。在英国，该书被推崇为影响了英国整个19世纪的教育理论权威著作。

上篇 健康教育

第一章 健康教育的作用及意义 / 002

第二章 关于健康教育的意见 / 003

第三章 健康教育的实践 / 016

中篇 道德教育

第四章 德育的意义及原则 / 040

第五章 德育的具体意见 / 046

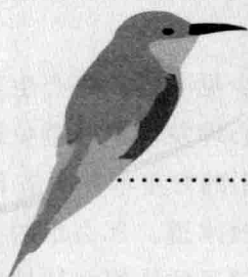
第六章 道德教育的实践 / 117

下篇 知识与技能教育

第七章 知识教育的具体意见 / 140

第八章 技能教育及其他 / 170

第九章 知识与技能教育的实践 / 178



上篇

健康教育



第一章 健康教育的作用及意义

什么是幸福？我理解的幸福就是“健康之精神寓于健康之身体”。人的身体和精神只要一方面不健康，我们即使得到其余种种也是徒然。大体意思就是，不用心的人找不到成功的规律和方法，身体羸弱的人即使找到正确方法也无法取得成功。

就像拥有天资禀赋的奇才比较少见一样，身心生来就健康的人也很少。作为社会人，我们的生理和心理发展不可避免地受到各种环境的影响，尤其是接受的教育。人类水平的参差不齐便是不同教育的结果。

正如对于源头活水，只要人类改水道，那么水的方向就跟着改。所以，父母要找到正当的途径，让孩子的体魄和精神向着健康的方向发展。当然，身体是革命的本钱，因此，我们先谈谈身体健康的问题。



第二章 关于健康教育的意见

物质决定意识，没有健康的身体何谈工作、幸福和成功？身体就好比数字“1”，其他的一切就好比“1”后面的“0”，没有“1”，有再多的“0”也组不成天文数字。身体健康的重要性可见一斑。

这里需要说明一下，我所说的身体健康问题并不是医生如何治疗病人，而是说父母在不借助药物的情况下，怎样维护孩子本来健康的身体。

» 不要娇惯孩子

要想保证孩子身体健康，我建议父母遵循下述原则：绅士对待儿女的方式应和农民对待儿女的方式一样。

有些母亲可能觉得这个原则有些残忍，而有些父亲而认为这太笼统，但是仔细想想，我们就会发现这样一个事实，大多数孩子的身体都是因为娇生惯养而变得更加虚弱。

为了让孩子拥有健康的身体，我还总结了几种方法。不过，以下养育方法主要针对男孩，如果想要用在女孩身上，则需要有所选择。

第一点我想说的是，不论冬夏，孩子的衣服都不可过暖。以前，雅典人看见锡西厄的哲学家在冰天雪地中赤身露体，感到很奇怪。

锡西厄哲学家却反问雅典人：“冬天气温这么低，你们的脸怎么能抵抗住寒冷呢？”

雅典人说：“脸经常裸露在外面，所以早就习惯了严寒。”

“那么，你把我的身体看作脸好了。”锡西厄人巧妙地答道。

细细想来还真是这样，我们的身体只要从小养成习惯，就能适应外界的一切。

这里就有一个例子，来证明习惯的力量能战胜过度的炎热。马耳他是欧洲最热的地方，整日闷热无风，很多人都黑得像吉卜赛人一样。但是奇怪的是，这里的农夫不怕太阳，他们在每天最热的时候还会照常工作，一点儿不怕太阳的暴晒。

这让我们了解到，只要从小养成习惯，很多看来无法做到的事情，我们也能做到。于是，马耳他人为了让孩子能抵抗炎热，开始对孩子展开训练，让他们从出生直到10岁，都一直不穿衣服，一丝不挂。

在英国，有些人冬夏穿一套衣服，他们没感到不便，也没感到冷。可见我们对于风寒不必过于防范，孩子更要如此。

大自然给了孩子防寒的工具——头发，让孩子的脑袋可以免受风寒，所以孩子在白天运动时大可不用戴帽，晚上睡觉也最好不要戴。脑袋暖暖的，最容易引起伤风、头痛、发炎、咳嗽等疾病。

» 冷水洗脚与冷水浴

我主张每天用冷水给孩子洗脚。鞋子要尽量做薄，薄到但凡有水的地方，孩子的脚就会湿透。有些母亲认为这样太脏，女仆认为清洗很麻烦，但孩子的健康比这种理由重要10倍。

穷苦的孩子经常赤脚，脚不怕水，即使弄湿了脚，也和弄湿了手一样，不会像那些娇生惯养的孩子那样得伤风病或导致其他疾病。如果一个人从出生起就赤着脚，双手用手套包起来，那么手习惯了以后，一遇水一定就像大多数人的脚着了水一样危险。

为预防脚遇水生病，那就把孩子的鞋做得容易透进水，同时让孩子坚持每天用冷水洗脚。洗脚不仅可以清洁脚面，还有保健功能。原理就是使脚慢慢习惯冷水，以避免出现沾点儿冷水就生病的状况。只要能按照我说的方法洗脚，洗脚的时间父母可以自行安排。



此外，用冷水洗脚还可以防止鸡眼的产生，这对于某些人来说说是福音吧。

用冷水洗脚这个方法，最好从春天开始，起初用温水，然后逐渐加冷水，慢慢地脚就可以完全适应冷水，此后不论冬夏都要坚持下去。

生活中的一个好习惯是不容易养成的，我们要耐心练习，循序渐进。一旦养成好习惯，我们的身体会有效抵御“外侵”，从而健康地成长。

一般溺爱孩子的母亲比较排斥这个建议，她们对宝宝爱都来不及，怎么舍得再让孩子在大冬天里用冷水泡脚？这些母亲的忧虑其实是不必要的，下面的例子就可以佐证我的说法。

辛尼加家境殷实，完全有条件每天洗热水澡，而且随着年龄的增长，享受点儿舒服也是应该的。但他自己一直坚持洗冷水浴，即使严寒的冬天也不例外。

那辛尼加为什么要忍受看似如此严酷的挑战呢？我们来仔细分析一下。

首先，辛尼加不是任何宗派的教徒，更不会认同禁欲主义自苦的办法。所以，用禁欲主义来解释是说不通的。归根结底，这其实从侧面充分说明，冷水浴对辛尼加的健康有益，他的身体没有因此受到伤害，相反更加健康。

也许大家觉得意大利的气候比英国暖和，冬天的河水也比英国的温度高。那么，德国和波兰的河水比英国的冷得多吧。然而，这两个国家的犹太男女不论冬夏一直在河水中洗浴，他们的健康没遭受任何损害。

冷水浴有助于体弱多病的人恢复健康，这个道理已广为人知。那么，身体状况较好的人用冷水浴的方法去强健体魄，可见是行得通的。

可能有父母担心孩子对冷水浴无法承受，但事实证明这种担心大可不必。

古代德国人和现今的爱尔兰人对待最娇嫩的婴儿时，不仅用冷水

洗脚，还用冷水洗全身，这些婴儿并没有遇到任何危险。苏格兰高地的妇女冬天都用这个方法训练他们的孩子，即使结冰的河水也没什么害处。

» 游泳与户外活动

罗马人有这样一句习语，“他既不知道读书，又不知道游泳”，用来形容一个人没有接受好的教育，是个无用之人。

为什么罗马人把游泳和读书放到几乎同等的地位呢？因为游泳可以使人获得一种求生的技能，在炎热的夏天又能让身体浸在冷水中，对健康很有益。

所以，孩子到了一定年龄就教他学游泳。但要注意，在孩子运动之后，身体发热或血流加快，毛细血管开放时，不能让他下水。

我认为，鼓励孩子多过露天生活，即使在冬天也要尽量少烤火。这样，可以提高孩子对气候变化的适应性，避免因温度降低或升高带给身体的伤害。

我劝父母不要让孩子戴帽子出去玩耍，而且也不要担心孩子被晒到或吹到。但是，如果我们老把孩子放在阴凉舒适的地方，不让他接受风吹日晒，这样只能培养出柔弱的温室花朵，绝不可能培养成砥砺风寒的参天大树。

男孩女孩都一样，户外生活的时间越长，孩子的身体越强壮，至于他们的面孔，是不会受到多少损伤的。

在户外游戏，孩子会跑来跑去，这很让父母担心。他们怕身体发热后，可能坐在或躺在寒冷潮湿的地上，或者立刻喝冷饮，从而引起感冒发烧等疾病。

不过，在孩子很小的时候，随时有人照管，这种危险很容易防止。等孩子稍大一些，只要时刻严格要求，热了，不准他坐在寒冷的地上，渴了，也不准立刻喝冷饮，慢慢地，孩子就会习惯，即使没有大人看管，也能自己照顾自己了。



随着年龄的增长，孩子对自由的渴望越来越强烈。为培养他的独立自主性，父母也要给孩子充分的信任，相信他会自己处理好一些事。

毕竟，孩子不可能永远受到保护，独立后他的生活靠的不是父母给的反复叮咛或嘱咐，而是长时间形成的良好习惯与行事准则。

» 宽松的衣着

关于女孩子，有一点要特别说明的是，女孩的衣服一定不能穿着太紧，尤其是胸口部位。身体器官需要自由发育，过多的人为干预可能会适得其反。

如果当儿女还在子宫里面的时候母亲就有能力决定儿童的体态，像她们生下孩子后一样，那我们根本就生不出正常的婴儿。

孩子的身体发育是一种“自然”的力量在支配，人类怎么能够明白呢？所以，既然不懂就不要去干预，生活中被束缚的孩子很少有**健美的身材**，甚至父母无意识地过度爱抚也会带来伤害。

日常生活中常见的疾病，如胸部不健康、呼吸短促、肺病、佝偻等，很多都是拜紧身和狭小的衣服所赐。父母原本想让孩子出落成窈窕淑女或高大帅气的绅士，结果反而害了孩子。

身体里的养料会顺其自然地分配给每一个器官，如果人为地干涉，必然有些器官因得不到养料而无法正常运转。比如，孩子的衣着有的地方紧，有的地方宽松，可能就会长出超乎寻常的肩部或臀部。

有人就是因为脚部的一小部分被扭伤或被打伤，因而使整条腿都不再有力，而营养的缺失也使腿部肌肉萎缩。

胸部是心脏所在，是支撑整个生命的重要部位，如果因为衣服太紧要受到压迫，无法正常发育，会给身体造成极大的危害。

» 饮食内容与用餐时间

我认为，孩子的饮食应该以清淡、简单为宜。

我提倡在孩子两三岁之前，最好禁止食肉。关于这一点，父母们

受传统饮食观念制约，可能不会同意。父母们认为，孩子的每一餐都应该荤素搭配，否则无法供给身体所需的营养，但是越来越多的素食主义者已充分证明这一观念不正确。

相反，如果现在的父母不因溺爱孩子而让他饱食终日，在三四岁之前不让孩子食肉，那孩子小时候出牙的危险程度就会降低，也可以打下健康强壮的身体基础，从而避免其他疾病的产生。

如果孩子一定要吃肉，每天只能吃一次，并且每次只能吃一种肉类，而且以清淡的牛肉、羊肉等为主，并且不加入多余的调料品。

此外还要注意，吃饭时，不管餐桌上的饮食种类有多少，都要让孩子多吃面包，而且必须细嚼慢咽，这样可以减轻肠胃的负担，也能避免因消化不良引起各种疾病。

早餐、晚餐可以让孩子食用牛乳、乳羹、稀粥等食物，这是非常不错的儿童饮食。只是在烹调方法上，饮食应该清淡，少用调味品，如果可以不放最好；至于食盐，也要尽可能少放，吃盐过量容易口渴，还容易给身体带来其他疾病。

遵循以上准则，我认为，最好用一块烘烤适度的黑面包给孩子做早餐，至于牛油乳酪等，可以适当添加或不加。这样的早餐既干净卫生，又有助于长成强健的体魄，与吃得再好些并没有什么差别。

如果孩子在两餐之间饿了，要让他习惯吃干面包；如果不饿，就不要给他东西吃，这种方法一举两得。

首先，让孩子习惯吃面包，渐渐地他就会爱吃面包，因为我们的味觉之所以嗜好美食，全都是习惯养成的。我们的口味和肠胃都是爱吃习惯吃的食物。

其次，不会使孩子饮食过量。那些看起来胃口好，吃得多的人并非天生如此，都是后天养成的习惯。

有些国家的人民一天只吃两餐，而有些国家的人民每天要吃上四五次，但前者与后者一样的强壮、健康。

比如，罗马人只有晚饭是固定的，他们通常要傍晚才进食。至于



早餐，有的人在早上8点吃，有的在10点，有的在中午12点，甚至还有更晚的，早餐没有肉食也不美味。

伟大的帝王奥古斯都说，他也只在兵车里面随便吃一点点干面包。辛尼加也说过，纵使年龄大了，他依旧每天午餐照例只吃一片干面包。他虽然是一个有钱人，但并没浪费金钱用丰富的食物满足私欲。

虽然只吃这么一点点，但是他们还是成了世界上伟大的人物。罗马的绅士们也并不因为每天只吃了一顿饭，而感到身体有何不适，或精神颓靡。当他们实在挨不到晚饭时，也只吃一点点干面包，最多加点儿葡萄充饥。

学会节制有助于身体健康，也有助于事业成功。

虽然他们东征胜利凯旋，奢靡之风大行其道，但是每天只吃一顿饭的习惯仍然没有改变。而且晚饭时间都是黄昏时候，不论吃粗茶淡饭，还是山珍海味。到恺撒时代，如果有人在落日前开办宴席，还是要遭到谴责的。

所以，假如父母认为这种方法还可以接受，我建议孩子早餐时也吃点面包。习惯决定生活，我认为英国人正是因为多吃了肉食，少吃了面包，才引起诸多疾病。

凡是注意孩子的身心，不愿让孩子变得昏昏沉沉和身体衰弱的人，是不会让他一大早就吃得太饱，更何况早晨是读书的好时候。

一个孩子午餐有肉吃，晚餐有汤喝，中间还有面包和啤酒，因此他是绝不会挨饿或因营养不良而变得虚弱。所以，这是对待孩子的最好方法。同时，有钱有地位的人也不必对这个方法嗤之以鼻，明智的父母不会让孩子在小时候过着优越的生活却最终抱憾终身。

至于给孩子的饮料，只能是淡啤酒。喝啤酒的时间不能在两餐之间，要在孩子吃完面包后，理由如下。

第一，身体燥热的时候，喝饮料比吃别的食物更容易使人发寒热与积食。

虽然孩子玩得很热，很渴，但他必须先吃面包再喝饮料，在他吃面包的时间，把啤酒加热，加热后的啤酒更解渴，而且对身体没什么害处，如果他不爱吃面包，那就不能喝啤酒。通过这个方法孩子能学会克制，这有助于身心健康。

第二，孩子不先吃面包，就不让他喝啤酒，这可以防止孩子嗜酒。

一种行为经常发生就很容易形成习惯性的饥渴。比如，你让一个断奶的孩子每晚都喝饮料，时间长了，孩子不喝便睡不着觉。看护经常用这个方法止住孩子的啼哭，所以当妈妈起初把孩子接回家时，晚上很难让孩子戒酒。所以，饮酒是一个习惯问题。

有一户人家，家里有个性情倔强的孩子，家里人为使他安静，便用啤酒止住他的哭声。结果，孩子一整天都在喝酒，虽然还不会说话，一天的饮酒量比我都多。

习惯有好坏之分，如果不想让孩子养成坏习惯，就不要让他喝。而且，一旦解渴了，就不能继续喝，这样既利于健康又能节约资源。凡是不吃过咸的肉和不喝烈性饮料的孩子，两餐之间是不容易口渴的。

烈性饮料对孩子危害很大，一定不能给孩子喝。也要特别提醒仆人，他们可能从烈酒中得到了快乐，但不能引逗孩子沾一滴酒。养成喝烈酒的习惯，对身心危害最大了。

水果是健康管理问题中最困难的一个问题，尤其是对于孩子的健康管理。我们的祖先是因水果失去乐园的，我们孩子的健康不能因为水果的引诱而牺牲。所以，父母在这方面要提高警惕。

关于水果问题，有些人过于极端，就是禁止孩子吃水果，但适得其反，孩子对水果的渴望更加强了。只要是水果，不分好坏拿来乱吃一通，危害身体。所以，我认为父母们还是应该有区别地对待水果。

像西瓜、桃子、大多数梅类，以及葡萄，它们的味道虽然甜美，但汁液很不卫生，我觉得孩子还是少吃为好。父母可以不让小孩看见，



甚至不教他们认识这些水果。

但像成熟的草莓、樱桃、醋栗或者覆盆子，就可以让孩子吃些，这些对孩子来说完全没有害处。这里有几点吃的技巧。

第一，吃水果的时间最好在餐前或两餐之间，可以让孩子把水果当作早餐吃，没必要放到餐后吃。

第二，水果要和面包一起吃。

第三，一定要熟透了才能吃。

照这样的方法吃水果，是有百利而无一害的。夏天的水果正与出产时的时令相称，此时胃部因炎热虚弱懈怠，吃点儿水果正好清热提神。

因此，没必要对孩子屏蔽一切水果，有些水果可以为他们的身体提供养分的。像梨子和苹果，只要完全成熟了，不妨随时让孩子吃一些，没危害的。

没有蜜饯过的干水果，我认为也很健康。糖果有害牙齿，要避免让孩子吃糖。在花钱的种种途径中，买糖果是最愚蠢的。

» 早睡早起与床铺要求

我认为，家长应该注意孩子的睡眠问题。

充足的睡眠对孩子的成长和健康非常有利，所以父母要保证孩子每天享受到高质量的睡眠。但一天24小时，哪个时间段最适合睡眠呢？对于这个问题，我认为没有固定时间，只要遵循早睡早起的原则就可以了。

“一日之计在于晨”，早起有利于身体健康，如果孩子从小养成早起的好习惯，及时起床，毫不为难，那么他成年后就不会把宝贵的时间浪费在温暖的被窝里。

同时，孩子早起，自然会早睡，早睡还带来另一个好处，让孩子远离腐朽、危险的夜生活。当然，这并不是说孩子应该杜绝一切晚上8点之后的社交活动，但他养成早睡的习惯后会学着合理安排自己的交际和休息，不至于过得闲散和随便。