



新父母教材

《新父母教材》编写组

Parenting
with
Love and
Wisdom



人际交往是大学生活“第一课”

用好情绪滋养好人格

和孩子谈谈情说说爱

精彩人生来自职业规划

幸福人生的三块基石

掌握生命的正确打开方式

这样爱你 刚刚好， 我的大学生 孩子

朱永新 孙云晓 孙宏艳 | 主编

中国教育学会家庭教育专业委员会、新教育研究院
学术支持

新父母教材

中国青少年研究中心
上海师范大学
新家庭教育研究院
组织编写

CES 湖南教育出版社



Parenting
with
Love and
Wisdom



这样爱你 刚刚好， 我的大学生孩子

朱永新 孙云晓 孙宏艳 主编
蓝玫 副主编 孙宏艳 本册作者

著作权所有，请勿擅用本书制作各类出版物，违者必究。

图书在版编目（CIP）数据

这样爱你刚刚好，我的大学生孩子 / 朱永新，孙云晓，
孙宏艳主编. —长沙：湖南教育出版社，2018.3
ISBN 978-7-5539-5744-9

I. ①这… II. ①朱… ②孙… ③孙… III. ①大学
生—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第213996号

ZHEYANG AI NI GANGGANGHAO,
WO DE DAXUESHENG HAIZI

书 名 这样爱你刚刚好，我的大学生孩子
出 版 人 黄步高
责任编辑 罗青山
封面设计 天行健设计
责任校对 鲍艳玲
出 版 湖南教育出版社（长沙市韶山北路443号）
网 址 <http://www.hneph.com>
电子邮箱 hnjycbs@sina.com
微信服务号 极客爸妈
客 服 电话 0731-85486979
发 行 湖南省新华书店
印 刷 深圳当纳利印刷有限公司
开 本 787×1092 16开
印 张 12.25
字 数 100 000
版 次 2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5539-5744-9
定 价 48.00元

如有质量问题，影响阅读，请与湖南教育出版社联系调换。
联系电话：0731-85486979

编 委 会

编 委 会 主 任：朱永新

编委会副主任：孙云晓 黄步高 童喜喜

编委会成员：孙宏艳 刘秀英 李 燕

蓝 玫 洪 明 杨咏梅

田儒钦 李 军 李绍龙

把幸福还给家庭（代序）

父母的教育素养，直接影响甚至决定着孩子的发展。

在教育中，家庭是成长之源。一个人的一生有四个重要的生命场：母亲的子宫、家庭、学校和职场。其他三个场所随着时间改变，家庭却始终占据一半的分量，是最重要的场所。孩子的成长，最初是从家庭生活中得到物质和精神的滋养。人生从家庭出发，最后还是回到家庭。

在家庭教育中，父母的成长是孩子成长的前提。家庭教育不只是简单的教育孩子，更是父母的自我教育。没有父母的成长，永远不可能有孩子的成长。与孩子一起成长，才是家庭教育最美丽的风景，才是父母最美好的人生姿态！抚养孩子并不仅仅是父母的任务，也是父母精神生命的第二次发育。对孩子的抚育过程，是父母自身成长历程的一种折射。如果父母能够用心梳理孩子的教育问题，就能回顾和化解自己成长中出现的问题，就能实现精神生命的第二次发育，再次生长。

过一种幸福完整的教育生活，是家庭教育的根本朝向。“幸福”不仅仅是教育的目标，更是人类的终极目标。幸福教育是幸福人生的基础。新教育实验的理想，就是让人们快乐、自主地学习，真正地享受学习生活，发现自己的天赋与潜能，在和伟大事物遭遇的过程中发现自我、成就自我。教育本来就是增进幸福的重要途径。挑战未知，合作学习，应该是非常幸福的。所以，家庭应

该和学校、社区一道，努力创造让孩子幸福成长、快乐学习的环境。把童年还给孩子，把幸福还给家庭，是我们这套教材的核心理念。

“完整”的内涵比较丰富，但最重要的精神就是让孩子成为他自己。现在教育很大的问题，就是用统一的大纲、统一的考试、统一的评价，把本来具有无限发展可能的人变成了单向度的人。我们的教育是补短，就算把所有的短补齐了，也只是把所有的孩子变成一样了，而不是扬每个孩子所长。其实，真正的教育应该扬长避短。人什么时候最幸福？发现自己才华，找到自己值得为之付出一生努力的方向，能够痴迷一件事情，实现自己的梦想，一个人在这时才是最幸福和快乐的。这就是新教育所说的完整幸福。

如今，教育是父母最关注的问题，但家庭教育却在父母的焦虑中常常脱离了正确的轨道。为了“幸福完整”这一目标，我们的父母应该建设一个汇聚美好事物的家庭，自身也应该成为美好的人，从而帮助孩子成为更好的自己。

理念比方法更重要，但并不意味着方法没有价值，相反，只有好的方法才能让好的理念真正落地。因此，我们邀请了知名教育研究机构的相关专家，精心编写了这套新父母系列教材。这是国内第一套从孕期开始直到孩子成为大学生的父母系列读本，希望能够为不同年龄、不同阶段孩子的父母提供蕴藏正确理念的有效家庭教育方法。

父母对孩子的爱，再多也不嫌多。父母如何爱孩子？随着时代的变迁，方法也在不断改变。如何才能更好地爱？我们以“智慧爱”的理念，探索着充满智慧的、恰到好处的爱的方法，对此还在不断研究之中，这套书也会不断修订。希望广大父母读者及时提出意见与建议，让我们一起完善这套书，让我们对自己、对孩子、对世界，都能爱得刚刚好。

朱永新

2017年6月16日写于北京滴水斋

目 录

第一章 以喜悦的心迎接双重转变 / 1

1. 没有一代人的青春是容易的 / 2
2. 把握孩子四年的成长重点 / 10
3. 用好心态迎接家庭教育新挑战 / 14

第二章 人际交往是大学生活“第一课” / 21

1. 享受独处的美好时光 / 22
2. 先处理好身边的人际关系 / 28
3. 在团队生活中发展自我 / 35

第三章 合理关注孩子的生活方式 / 40

1. 不一样的大学生活 / 41
2. 好的时间管理造就精彩大学生活 / 44
3. 远离大学里“舌尖上的外卖” / 50
4. 让孩子跟“月光族”说再见 / 55

第四章 用好情绪滋养好人格 / 61

1. 助力孩子的好情绪 / 62
2. 识别孩子的情绪困扰 / 67
3. 言传身教滋养孩子的好人格 / 73

第五章 和孩子谈谈情说说爱 / 79

1. 给孩子美好的爱情教育 / 80
2. 守护青春性健康 / 88
3. 远离危险的异性交往 / 94

第六章 精彩人生来自职业规划 / 100

1. 从认识自己到准确定位 / 101
2. 从认识职业到确立目标 / 106
3. 在专业和职业间架起桥梁 / 112

第七章 幸福人生的三块基石 / 119

1. 强化法制观念，做守法的人 / 120
2. 注重美德养成，做可爱的人 / 127
3. 提高心理素质，做强大的人 / 131

第八章 掌握生命的正确打开方式 / 139

1. 守护“象牙塔”里不堪重负的青春 / 140
2. 为“青春零艾滋”助力 / 147

3. 社交安全要“时刻在线” / 154

第九章 你问我答 / 159

1. 上大学后，孩子总是找我们要生活费，怎么办？ / 160

2. 孩子和室友相处不融洽，有什么解决办法吗？ / 162

3. 我该不该加入大学生家长群呢？ / 163

4. 孩子参加了很多社团活动，会影响学习吗？ / 165

5. 孩子不喜欢所读的专业，怎么办？ / 166

6. 怎么解决假期亲子矛盾升级的问题？ / 167

7. 孩子在学校外面兼职，会有危险吗？ / 169

8. 孩子在大学期间要不要多考一些证书？ / 170

9. 孩子不愿意跟我聊他的大学生活，怎么办？ / 172

10. 孩子在大学里整天玩游戏，怎么办？ / 173

11. 孩子挂科了，怎么办？ / 175

12. 孩子想出国留学，我们该怎么帮助他？ / 176

13. 孩子找不到好的实习单位，怎么办？ / 177

14. 孩子大学毕业后，是先工作还是继续读研？ / 178

15. 孩子没考上研究生，也没找到工作，怎么办？ / 179

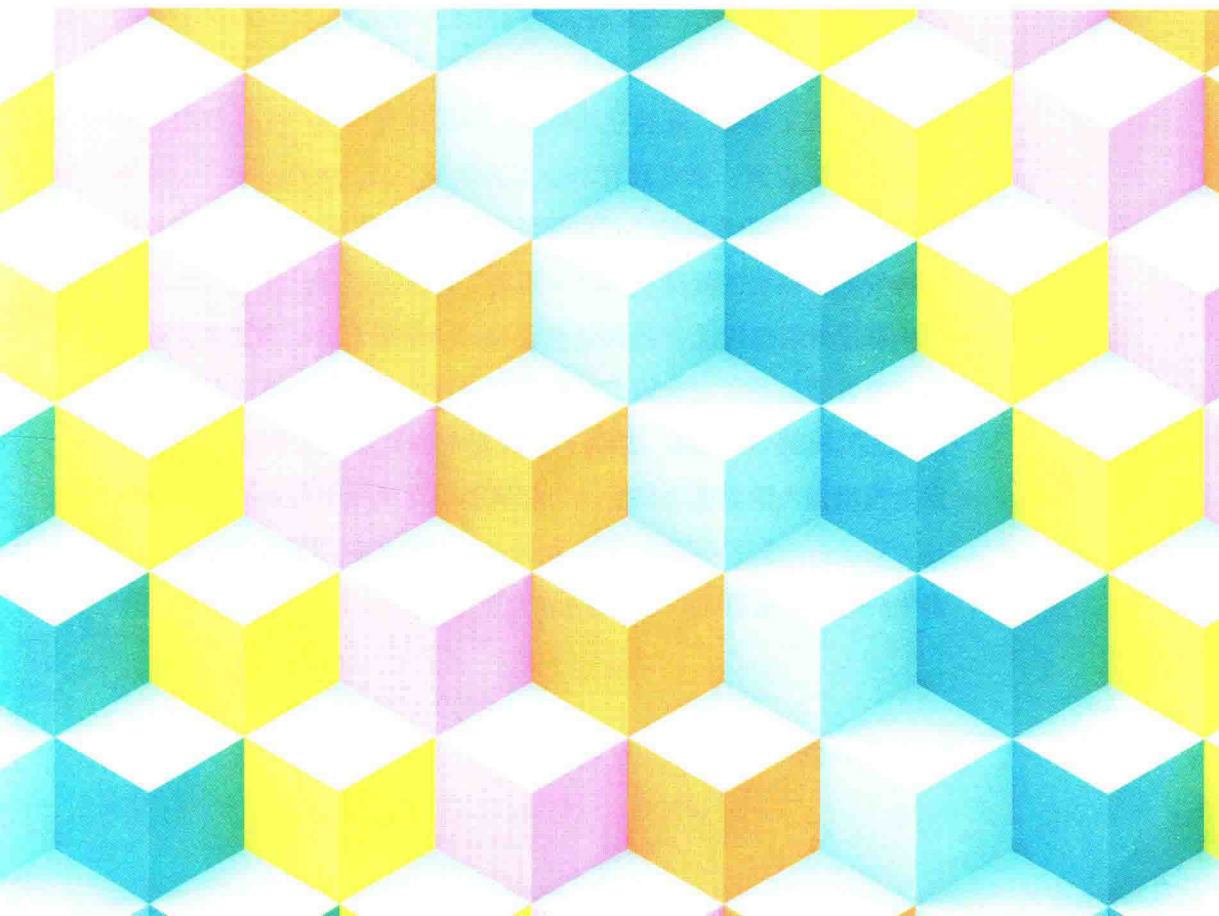
主要参考文献 / 181

后记 / 182

1

第一章

以喜悦的心迎接双重转变



1. 没有一代人的青春是容易的

主持人白岩松给大学生做的演讲《没有一代人的青春是容易的》和《幸福》让很多大学生感到亲切，他说：“每一代人有每一代人的宿命、委屈、挣扎、奋斗，没什么可抱怨的。”“青春不该这么焦虑。”新时代的大学生成长在互联网发达的信息时代，他们的青春奔流不息，他们的志向宏大高远，他们有勇气有目标，要选择要自由。青春一路，梦想做伴，也会有无奈与疼痛相随。

面对这样一个特殊的群体——既是成人又是孩子，既成熟又稚嫩，既理智又冲动，既独立又依赖，既理想又现实——睿智的父母或许已经认识到，家庭教育非但不能缺位，还要抓紧“改版”“升级”，给孩子与中学时期不同的家庭教育，这样才能跟得上孩子成长脚步。

有位母亲这样说：“经历了孩子小时候该喝什么奶到长大了选择哪一所大学，从担心他们的一个喷嚏到就业与前途……父母的念头总是无时无刻不在担心、选择、爱恋和不舍间打转。”而当孩子踏入大学校门，入学手续办妥后，父母从孩子电话里听得最多的话可能是“我很忙，你们不要担心”，做父母的，这一刻不是自己企盼了很多年的吗？可是为什么会若有所失呢？

伴随大学生四年心态和成长变化，父母的心态、教育内容和方式需要亦步亦趋加以调整。父母的角色需要从周到照料型转变为智慧导师型。父母要助力大学生子女的成长，就要先了解他们的身心发展特点，尤其要了解孩子在大学四年的心路变化历程，这样才能让家庭教育更有效。

大学生四年心路

有人这样形容大学生四年来的心理变化：大一时不知道自己不知道，大二时知道自己不知道，大三时不知道自己知道，大四时知道自己知道。这几句话读起来比较饶舌，但是还是很准确地描述了大学生几年来的变化。

大一：新鲜与忙碌

大学一年级新生，带着高考成功的心态进入大学，感觉一切都是新的，对大学生活也充满了憧憬和期待。看到漂亮的校园，看到校园里有特色的教学楼和实验楼，有热闹的学生活动，大学新生往往感到既崇高又自豪。很多学生是第一次离开家，住进宿舍，开始独立生活。身边没有人唠叨催促吃饭读书，每天的时间自己做主，想做什么也自己说了算……新环境、新同学、新老师、新生活，每一件事都令孩子兴奋和惊喜。各种社团活动、学生组织，更令大一新生眼花缭乱，兴奋不已。

一名大学生说：“进入大学校门，感觉自己终于逃脱了高中的魔鬼生活，加上正是情窦初开的年龄，我觉得自己简直自信心爆棚。我想着在大学里怎样大展宏图，怎样好好表现，怎样找个漂亮的女朋友。刚入学时，我很热衷社团活动，什么轮滑社团、双截棍社团、合唱团、舞蹈团、迎新晚会……反正，那时候的我，怎么活跃怎么来，认识的朋友也很多……”大学新生的社团活动大多比较丰富，忙忙碌碌。除了正常的课堂学习，社团活动频繁，占据了大一新生不少时间。各类迎新和比赛，也给孩子带来紧迫感，在时间上经常感到捉襟见肘。

孩子对大学生活往往缺乏了解与准备，他们以为自己能过好大学生生活，能在大学里一帆风顺，以为大学生活全是欢乐。然而，事实并非如此。大学生活也会有坎坷，也会有一些不愉快或挫折，但是这时候大学的“新鲜人儿”还不知道会这样。因此，他们不知道自己在很多方面“不知道”。与同学生活在一个屋檐下，生活习惯、价值观念等方面的不同也会带来摩擦，甚至影响大学生的情绪。

大二：从彷徨忙乱到逐渐平稳

在经过了几个月的新鲜热闹后，有些大学生会出现无所适从的感受，找不到定位与方向，主要表现为专业或环境、人际关系的不适应。因此，有的学生变得茫然、彷徨。二年级时，多数大学生在心理上比一年级更成熟，心态也逐渐转向平稳，开始告别无知自大，走向成熟。这时，孩子对学习、生活的目标逐渐明确，情绪也更稳定，同学之间也建立了友谊，舍友之间的性格特点也有了更深的了



解。在生活各方面“尘埃落定”后，大学生开始为理想、目标摩拳擦掌，图书馆、教室里常见他们的身影。

因此，大学生在二年级时开始知道自己有很多“不知道”了。这说明大学生头脑逐渐冷静，对自我的认识更清晰。但是，有些二年级学生也开始变得懒散，甚至出现一些不良行为，如逃课、不写作业、应付社团活动、上进心不足、熬夜追剧、长时间玩游戏等。

大三：心态更稳定，踏实而勤奋

三年级时，大量专业课来袭，孩子的学习任务更重了。经过两年的大学生活，孩子对自我的认识和对学校、学习、专业、未来发展等各方面的认识与思考也更全面更深入。而且，两年来在与老师、同学的交往中，孩子对自己在集体中的位置也有了更准确的评估。但是，这时他们并不清楚自己已经了解了这些，他们不知道自己已经“知道”了很多大学生活的道理。大学生小岛说：“大三这一年开始学专业课了，并且大三是课最多的一年。同学中那些谈恋爱的人，也不像过去那样甜蜜了，大家经常各忙各的。也有一些同学已经与恋人分手了。这一年我们开始考虑未来，考虑毕业的事儿，也开始有了紧迫感。同学之间的圈子也逐渐形成，生活越来越成了一种模式，有的同学已经开始考研……总之，大三这一年感觉过得按部就班，不像大一大二那么有色彩。”

虽然如此，但是大学生的心态更稳定了，学习目标也更加明确。考研的同学开始复习行动，有意识地选择考研用到的选修课。想保研的同学更是不甘落后，努力保持 GPA 高绩点。想出国的同学开始参加英语辅导班，TOEFL、雅思学习与考试。想毕业就工作的同学开始努力寻找心仪的实习单位，加强实践环节的校内和校外学习……

大四：理性稳重中也有遗憾

四年级时，孩子更加理性，从莽莽撞撞、懵懵懂懂到知己知彼、沉着稳重。这时，孩子已经知道了自己的“知道”，清楚了解自己的有哪些长处，哪些不足。而且，大学四年级时，孩子面临毕业、就业、

考研等问题，心理压力会增大，情绪也容易不稳定。大学四年级的孩子常常忙忙碌碌，考研、毕业实践、找工作、出国留学……四年仿佛一晃而过，有的孩子已经开始后悔大学四年努力不够，美好时光转瞬即逝；也有的孩子信心满满，正在为下一个驿站做准备。

重要的事情说三遍：我们的孩子上大学了

姚先生的儿子大一的时候在感情上遇到了挫折，因为失恋而伤心不已，姚先生和太太也跟着挫折起来、紧张起来。他们协调好两人的分工，父亲侧重哪方面，母亲又侧重哪方面，务求口径一致，还绕着弯子转告儿子：虽然你失去了小甜心的爱，但你还拥有跟恒河沙一样多的爱。事态已经不是在对付儿子失恋这桩事了，似乎变成了天下父母急需抚平自己的不舍。

姚先生在百忙中提笔给儿子写下千字劝世文，希望安慰儿子面对的挫折。劝世文开天辟地地引用名家格言从上写，哲学伦理从下写，出世的从左写，入世的从右写，自然法则从中间切入，字字珠玑，呕心沥血。大意是：为父为母的，多年来为他创造一个牢固的城堡，希望他在最美好的环境中生长，不要受到打击，但“Life is never easy.”，人生一定会有失意的时刻，要勇于面对，并且要明白世间其实没有所谓的百分百的“美好”。

信收到以后，儿子表示看懂了爸爸的劝世文的大意：“大便总会出现的。”

父亲的千字文换取了这七个字，他们决定从此再也不要跟着这种不舍的念头跳脚了。

和姚先生一样，从孩子上大学的那一天开始，父母一如既往可以慢慢修得一些经验，不会那么手忙脚乱。

多关注孩子的心态变化

心态决定了行为，父母要善于通过各种渠道了解孩子的心态变化。正如前面介绍的那样，从大学一年级到四年级，不同年级孩子有着不同的变化。父母要想给孩子更多指导，就要先了解孩子的心路历程，知道孩子在不同年级、不同时间都有些什么想法，这样才更能有针对性地给孩子帮助。父母对孩子的了解，也要采取不同方式。例如，察言观色、关注言谈举止，或者听孩子讲讲学校生活等，就可以从孩子的一些谈论中了解到他们的心态。也许孩子并不在身边，但是通过与孩子的电话、视频、信息沟通，通过孩子与父母交谈的语气，父母也能了解到孩子的心情与精神状态。

调整家庭养育方式

伴随大学生四年心态的变化，家长的心态、教育方式和养育方式都需要进行调整。孩子小时候，父母的养育是周到照料型，以照顾孩子的生活为主。例如，准备一日三餐，准备每日上学的衣服等，晚上回家可能还陪伴孩子学习，或者为孩子准备一些夜宵。家庭教育就在琐碎的生活中潜移默化地进行。但是，孩子进入大学后，父