

育儿基本

找到好方法
轻松做爸妈



育儿基本

找到好方法 轻松做爸妈

高志宏
徐智明
著

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿基本 : 找到好方法, 轻松做爸妈 / 高志宏, 徐智明著.

— 北京 : 北京联合出版公司, 2017.1 (2017.1重印)

ISBN 978-7-5502-9289-5

I. ①育… II. ①高… ②徐… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第279710号

Copyright © 2016 POST WAVE PUBLISHING CONSULTING (Beijing) Co., Ltd.

All rights reserved.

本书中文版权归属于后浪出版咨询(北京)有限责任公司

育儿基本：找到好方法，轻松做爸妈

著 者：高志宏 徐智明

选题策划：后浪出版公司

出版统筹：吴兴元

责任编辑：张 萌

特约编辑：朱小亮

营销推广：ONEBOOK

装帧制造：墨白空间·王斑

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京京都六环印刷厂印刷 新华书店经销

字数 184 千字 720 毫米 × 1000 毫米 1/16 19.5 印张

2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5502-9289-5

定价：39.80 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问：北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com
未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：010-64010019

让孩子自主

当今社会，中国的家庭教育正面临千年未有之畸变。在巨大规模的城市化运动中，许多农民工家庭亲子分离；农村寄宿制学校的兴起，家长放弃孩子的教育责任正在成为新常态。而在大中城市，家庭已然成为应试教育的第二战场，“哈佛女孩”、“牛津男孩”成为所有男孩女孩的噩梦。

儿童的困境，当然有教育体制等整体性的原因，但家长的责任不容推卸。归根结底，儿童是生活在每一个家庭中的。家长作为监护人，是孩子最重要的老师和终身的老师，究竟是为虎作伥还是保护和支持儿童，后果自然完全不同。不难看到，在很多情况下，儿童正是被家长弄成“病人”的。放眼望去，明白的和明智的家长如凤毛麟角，被出人头地的功利心折磨得面目可憎的“疯狂妈妈”比比皆是，有效的家庭教育如沙漠甘泉般可望而不可即。

徐智明、高志宏夫妇的这本育儿经验谈，于是成为一个不可多得的教科书。和很多抽象理论不同，这是他们十几年为人父母的经验之谈。尤其是其家庭教育的理念不同凡响——让孩子自主！初看似乎有些高大上，仔细看却是十分靠谱的。有效的儿童教育，必然意味着家长的自我改变，首先是一种家长教育。他们创建的是一种中国人比较陌生的家庭关系：娃的事情娃做主，自己的事情自己做。从而与中国传统基于家长制的包办代替、越俎代庖、强制压迫等等陈规陋习划清了界限。这是一种尊重儿童，以儿童为中心的家庭教育。围绕让孩子自主作为育儿目标，爸爸妈

妈必须建立自己的行为准则，为孩子创造自己做主的条件。他们提出的四条守则是共同成长、充足陪伴、充分尊重、平等交流。同时，帮助孩子建立自主的规则，培养孩子自主生活、自主阅读、自主学习、自主发展良好情感和亲密关系。

家庭教育的败笔，往往在日常生活的细节之中。这是他们在“放权”改革中着力克服和规避的，诸如伤娃坏话不出口、不给孩子贴标签，避免对孩子评头论足，停止唠叨，等等。他们遵循的另一个有效教育的准则，是身教重于言教，重视陪伴的价值和父亲的责任，营造共同学习的环境，以及“让孩子看到相爱的父母”，等等。有多少这样的家庭，父母热衷于麻将打牌，却希望孩子专注学习；家中鸡飞狗跳、恶语相向，却希望孩子文明礼貌，知书达理，真的是缘木求鱼！

构建这种平等、民主、相互尊重的家庭关系，最需要的其实是一种生活智慧：舍得和疏离。如人所说，人生两种最亲密的关系，夫妻之道是追求长久、陪伴到老；亲子关系却是相反，随着孩子长大，是一个逐渐放手、让孩子独立直至离开的过程。将孩子抱紧不放，不离不弃，造成的只能是长不大的孩子、甚至只会“啃老”的孩子。家长的淡定和放手，则来自这样一种观念：每个人有自己的生活，家长不需要为孩子去牺牲，孩子也不是用以投资的家庭资产。走向独立，既是孩子成熟的标志，也是家长的成熟和自我实现。

其余的，便是水到渠成的事了。是以为序。

21 世纪教育研究院院长、北京理工大学教育研究院教授、博士生导师

杨东平

2016 年 11 月 20 日

目 录

序 言	让孩子自主 杨东平 001
引 言	孩子自主 爸妈轻松 001
第一章	让孩子自主 005
	人生自有高远处——给儿子的信 006
	别把养娃当投资 009
	孩子自主好处多 013
第二章	爸妈守则一：不断成长 021
	不是孩子叛逆，是你成长太慢 023
	做父母的担当 028
	让孩子看到相爱的父母 036
	乐于家务传承爱 040
第三章	爸妈守则二：充足陪伴 045
	尽所有可能，陪伴孩子 047
	陪伴，人在，心也在 052
	让爸陪娃办法多多 059
	超级奶爸幸福全家 065

第四章 爸妈守则三：充分尊重 075

- 孩子是他自己 076
- 不给孩子贴标签 078
- 避免孩子被评头品足 080
- 用温和代替严厉 083
- 停止唠叨 088
- 别逼孩子改改改 092

第五章 爸妈守则四：平等交流 101

- 你和孩子有交流吗 102
- 好交流在日常，在用心 105
- 好言好语说给娃 110
- 伤娃坏话不出口 115
- 做平等有趣认真的对话者 119
- 和孩子聊天三例 124

第六章 和孩子建立自主规则 129

- 娃的事务娃做主 130
- 与娃相关有商量 136
- 家庭要事不参与 137
- 爸妈事务不干涉 138
- 家人之间建立适度界限 139
- 培养自主有方法 141
- 教会孩子与内心对话 148

第七章 自主生活 155

- 培养孩子自己的事自己做 156
- 培养孩子不娇气 161
- 培养孩子守规矩 167

培养孩子懂分享 173

第八章

自主阅读 179

阅读，爱 180

学校在强调阅读，你在做什么 182

培养孩子自主阅读的方法 184

这些，孩子越少读到越好 196

这些，孩子越多读到越好 200

今天读的一本书，可能十年后帮到他 212

第九章

自主学习 219

不帮背书包，让孩子“独立”上学 221

作业是你的，不是我的 224

认真是可培养的素质 227

爱学习是可培养的习惯 236

别逼着孩子学学学 243

理性谈论考试成绩 249

与老师有效沟通 253

给孩子“自在小鹅式”假期 261

第十章

自主情感 267

感受和付出善意 268

恋旧与长情 270

弟弟/妹妹出生了 273

相亲相爱两兄弟 282

后 记 301

出版后记 303

孩子自主 爸妈轻松

我们有两个孩子，现在分别上小学和初中。孩子出生后，我们没有请老人帮忙，两个孩子加起来，只用了三年的保姆。孩子基本上由我们夫妻二人独立带大，其间真心爸爸全职工作，真心妈妈只停工两年多的时间，而且，带娃过程，迄今为止，我们仍觉得非常轻松。

身边的好多朋友，经常和我们探讨育儿体会，都觉得很不解：我家一个孩子，有充足帮手，还觉得累得不行，你们两个孩子，还不使用外援，怎么做到从容应对，一点不觉得疲累，每天孩子大人都高高兴兴、轻轻松松呢？

十几年来，我们确实下了不少功夫，也积累了一些经验，所以决定写这样一本书，把我们的思考和方法分享出来，希望可以帮助到在育儿路上辛苦奔忙的爸爸妈妈们。

我们目前实现的状态，可以用“孩子自主，爸妈轻松”八个字来概括。

孩子自主——两个孩子的个人事务，基本上由他们自己做主，而且他们在生活、阅读、学习、情感等方面，都发展得很好，学校生活、课余生活，都游刃有余，完全不需要爸爸妈妈操心。

爸妈轻松——除了衣食，我们基本上无需介入孩子的日常事务，没有多数父母感觉到的体力精力上的疲累；除了给孩子作业签字，我们基本不需要介入孩子的学

业，没有多数父母感觉到的精神上的压力；孩子快乐、自在，和爸爸妈妈关系亲密，交流充分，很少冲突，所以我们也没有和孩子沟通不佳、这里那里管不动孩子的烦恼。

这种状态到底如何实现，正是我们要在这本书中分享的内容。

简单说来，让孩子自主，是我们的育儿方法，也是我们培养孩子的目标，而爸妈轻松，并不是我们的目标，只是我们在育儿探索中附带实现的一个令人愉悦的成果而已。

为什么这么说？因为父母如何养育孩子，关乎孩子一生的发展，父母把自己轻松作为目标，很可能对孩子不够尽力、不够尽责；而不尽力不尽责的父母，在孩子小时候可能会非常轻松，但会慢慢发现，自己的育儿之路，越来越困难，越来越艰辛。只有尽自己所能，对孩子尽责、尽力，才能真正实现孩子健康发展，父母轻松陪伴。

事实上，您在书中会看到，我们所谈论的，绝大部分是父母的担当、责任、思考、方法，以及如何在日常育儿细节上用心、尽力，以培养孩子成为自主、快乐的孩子，并期待他们长大后成为独立、幸福的成人。

本书的内容，分为两大部分，在第一章到第五章，我们会分享为什么把让孩子自主作为育儿目标、爸爸妈妈如何遵从四大守则——不断成长、充足陪伴、充分尊重、平等交流，为孩子创造自己做主的条件。

在第六章到第十章，我们会分享如何与孩子建立自主规则，如何培养孩子自主生活、自主阅读、自主学习、自主发展良好情感和亲密关系。

其中谈论的理念都是我们十几年来的思考、讨论所得；其中谈论的方法，都是我们日常所用并取得很好成效的方法；其中涉及的大小案例，或为我们和孩子的亲身经历，或为我们亲眼所见、亲耳所闻。

我们不是教师，也不是育儿专家，只是一对受过比较充足的教育、热爱阅读、热爱思考，乐于为孩子尽心尽力、给他们充分爱意、为他们创造尽量好的成长环境的普通爸爸妈妈，所以打开这本书，您将看到的，是一对普通父母的育儿实践和一个家庭的快乐成长。

我们在书中呈现的，是自己在育儿过程中的理性探索、真实思考和实操方法，也包含我们对所见所闻各种育儿现象的分析和评论，所以这不是一本感性和爱意之书，而是理性与责任之书，其中不乏冷峻犀利之处，希望打开这本书的您，能够理解我们身为父母对育儿一事的不敢轻忽。

感谢我们大学时代在北京大学所受的教育和熏陶，我们从中获得的对于人生的基本看法，构成了这本书的底色；感谢我们曾经读过的那些经典育儿书的作者，他们的观念和方法，启发了我们的思考和实践；感谢我们夫妻多年以来养成的理性讨论的习惯，它让我们乐于在无数深夜耗费无法统计的时间讨论如何养育孩子，并使一家人都受益于从反复讨论中获得的理念。

非常感谢您能打开这本书，让我们有机会与您分享这一切。或许您会与我们成为“让孩子自主”的育儿理念的同道，如果您的孩子能因我们分享的方法享受更多自主发展之乐，您能因我们的分享而获得更轻松的育儿体验，那真是再美好不过的事。

第一章

让孩子自主

■ 养育孩子是选择与责任，不是投资，不可以宣示所有权、控制孩子的人生、期待孩子的回报。如果一定要说付出什么、收获什么，那么毫无保留地对孩子付出爱意，收获当他成长为独立、自由、快乐、幸福的人时，你将获得的幸福感与成就感吧。

■ 我们会时刻提醒自己，任何“控制”孩子的企图都不要有，能让孩子自己拿主意、自己决定的事，都由孩子自己做主。

■ 从小学会自己做主的孩子，会更独立、更懂得负责任、不任性、不执拗、更容易建立自我意识，不会唯我独尊，也不会盲目从众，更容易确定自己想要什么，也更能坚定地追求自己的理想。

我们和孩子有很多日常的沟通，但是很少和他们谈论父母的期望，“优秀”“出色”“成功”这些词，不在我们家的日常语汇中，我们也没有他们未来从事什么样的职业、取得多大成就的预期。

如果要概括出我们十几年来所有育儿努力的目标，我们更愿意这样表达：在小时候，他们能成为自主、快乐的孩子，长大后，他们能成为独立、幸福的成人。

人生自有高远处——给儿子的信

大儿初一上学期，班级举行班会，要求家长给自己的孩子写一封信。我们在这封信中，第一次正面谈到对他的希望。

亲爱的大宝：

上次祝贺你小学毕业的信中，爸爸妈妈谈到阅读和爱，这一次，作为你初中时代给你的第一封信，我们想和你说说“成长”的话题。

今天是你按照学校安排，因为雾霾在家自习的第二天，虽然还有好多作业要写，爸爸妈妈还是带你一起来享受咱们全家最爱的广式早茶。

一路上听你兴致勃勃地谈论最近在读的《明朝那些事儿》，在餐厅看你熟练地点餐，细心地将两份韭菜煎饺标上“打包”，准备带回家给睡懒觉不愿起床的小弟，我们真是由衷地感到幸福。我们的宝贝，正在一点一点慢慢成长，长成了

一个热爱阅读、成熟、自信、有爱的小小少年，这是爸爸妈妈最希望看到的事。

爸爸妈妈很少和你谈论理想、未来，因为我们不想以自己几十年人生中积累下来的观念、经验，去规划你的未来，去影响你的成长。我们觉得，成长，是非常个人的事，一个孩子，其实是靠自己从生活中、从父母师长身上、从广博阅读中获得的认知，一步一步自己成长起来的。父母所能做的，只是提供良好的环境，不将你的思想和行为，局限在狭隘的小天地，而不是一直拉着你的手，把你带到父母希望你去到的地方。

我们希望，你的人生，能尽早地由你自己掌握，由你自己努力地一步步走向人生的高远之处。升高中、上大学、未来做什么职业，都是很容易确定的目标，但人生真正的高远之处并不是这些。

爸爸妈妈曾经很多次谈论起我们初、高中时代在学业之外的广泛阅读，讨论我们从阅读中得到了什么，也谈论我们共同的母校——北京大学，讨论大学四年，我们到底从那里得到了什么。

较早开始的独立阅读，让两个小城孩子，看到了世界的辽远、思想的深邃；北大四年的熏染，则强化了精神的独立，思想的自由。

这些宝贵所得，让人有种超脱于眼前所见、亲身经历的能力，可以溯着时光走回去，和历史上那些曾经在这个世界生活过的有智慧的、风雅的、硬朗的、温柔的、敏感的人们隔着时空相遇，并会心一笑。

这些宝贵所得，让人能在某个深夜、某个清晨，或者面对一片叶子、一泓流水的瞬间，跟自己的内心说说话，告诉自己，你是个什么样的人，你要去往人生境界的高山顶上，哪怕到不了仰止的云端，也不能因为一点点崎岖停下脚步。

这是爸爸妈妈从自己的经历中所悟得的人生高远之处，它是精神独立、思想自由、不断成长带来的美好体验，深厚得需要用一生去理解和实践，可能对你来说还有些遥远和费解。但学校老师经常讲的，生命的深度、高度和广度，和爸爸妈妈在这里说的人生的高远之处，实际上完全相通。

妈妈记得小时候学自行车，开始时非常笨拙，只能盯着车把和前轮前一两米的地方，结果就不停摔跤，搞得自己都没信心学会了。后来大人不停地在旁边提醒我，“抬头！看远处！抬头！看远处！”非常神奇地，等我学会抬头看远处之后，车子真的骑得平稳了。成年后，我常想，学骑自行车虽然简单，“抬头看远处”却是人生中一个非常重要的哲理。它让人不为眼前的小事纠结，也不为一些表象所困惑，向着前方，走得更稳、更远。

我们从你读到好书的兴奋、你对学业的专注中，已经看到，你正开始慢慢体验到这些美好之处。这真是非常棒的事！这正是爸爸妈妈特别高兴看到的，属于你自己的成长。这也让爸爸妈妈很放心。

关于成长，除了看到人生高远之处，爸爸妈妈还有两个建议：一是要高度自律，二是要建立自己的方法。

自律，就是对自己的约束。真正的约束力，来自内心。对自己有高要求，才能放弃纷繁诱惑，专注于生命中最重要的事。

自己的方法，就是自己做事的节奏、解决问题的角度、管理时间和任务的方式。有了自己的方法，才能自主、高效达成目标，而无需迫于外界压力被动行事。上次家长会上，一位老师的话让妈妈印象深刻，她说高效的学生，都有自己的“学习策略”，包括如何利用学习资源、如何管理学习时间，等等。老师从教育专业的角度，说得更确切。在学生生涯中，自己的方法，就是这种“学习策略”，它帮助你花费更少时间、获得更高效率和更好成果，也帮助你获得更多余暇，投入阅读和其他乐趣，拓展自己学习阶段的空间和视野。

前面说过，成长是很个人的事情，其中两个关键因素，就是自律和方法。一个人在少年时代就培养出自律和方法，他未来的成长，将更自主、更顺畅；而缺乏自律和方法的孩子，可能会面临越来越多的困惑，会不停依赖大人的帮助，最后成为困于狭隘天地、无法领略人生高远的成人。爸爸妈妈相信你能成为前者。

亲爱的宝贝，给你写这封信，爸爸妈妈颇花费了一些时间，因为我们不想谈

论眼前的学习、课程、考试、成绩，我们希望能和你一起看看远处，也想将你作为独立的个体，分享一些自己作为成人的最真实的人生体验给你。也许这些你一时还不能完全理解，没有关系，在以后的生活中，我们还会慢慢地和你讨论。

爱你的

爸爸 妈妈

2015 年 12 月 9 日

班会后，大儿将这封信自己收了起来，也没有和我们讨论起里面的内容，可能他对每天和他谈天说地的爸爸妈妈，做如此正式的表述还有点不习惯。不过，相信对照爸爸妈妈每天待他们兄弟俩的方式，我们表达的意思，他能明白。

别把养娃当投资

我们小时候，父母工资菲薄，养育孩子的理想也很简单，让孩子吃饱穿暖，孩子好好上学、学习好，就是他们最大的愿望。而等到我们做父母之后，发现几乎是全社会性地，把养儿育女这件事看得复杂、困难，而且和风马牛不相及的“投资”关联起来，真是让人诧异。

“培养孩子是最好的投资”“给孩子最适合的教育才是最好的投资”“投资孩子就是投资未来”“孩子的未来就是你最好的投资”……这些话真是非常刺耳，但它们堂堂皇皇大行其道，好多父母也把投资孩子挂在嘴边。养儿育女真是投资吗？父母真的可以这么想吗？

· 亲子关系不是所有权 ·

把养育孩子当作投资，会认为自己对孩子有“所有权”，但亲子关系，岂能沦