



父母的教育智慧决定孩子的成长高度

Fumu De Jiaoyu Zhihui Jueding Haizi De Chengzhang Gao du

改变孩子

一生的

8种教育智慧

孙宏艳 ◎著

- ★ 浓缩家教专家实战经验
- ★ 传授聪明父母教育法则



旅游教育出版社



父母的教育智慧决定孩子的成长高度
Fumu De Jiaoyu Zhihui Jueding Haizi De Chengzhang Gaodu

改变孩子

一生的

8种教育智慧

孙宏艳 ◎著



旅游教育出版社

策 划:刘 权

责任编辑:李荣强

图书在版编目(CIP)数据

改变孩子一生的8种教育智慧/孙宏艳著. —北京:旅游教育出版社,2010.7

ISBN 978 - 7 - 5637 - 1999 - 0

I. ①改… II. ①孙… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 103956 号

改变孩子一生的8种教育智慧

孙宏艳 著

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里1号
邮 编	100024
发行电话	(010)65778403 65728372 65767462(传真)
本社网址	www.tepcb.com
E-mail	tepx@163.com
印刷单位	北京中科印刷有限公司
装订单位	河北省三河市发发装订厂
经销单位	新华书店
开 本	787×960 1/16
印 张	14.625
字 数	171千字
版 次	2010年7月第1版
印 次	2010年7月第1次印刷
定 价	28.00元

(图书如有装订差错请与发行部联系)

如何让孩子获得真正的幸福

孙云晓

儿童教育的目标是什么呢？有人或许会说是成功，成功自然是需要的，可是成功又是为了什么呢？显然是为了幸福。所以，让儿童获得幸福是儿童教育的根本目标。以我个人的阅读心得来看，孙宏艳的新著《改变孩子一生的8种教育智慧》，最有价值的内容就是探讨如何让孩子获得幸福。

生活在富裕家庭并且多才多艺的独生女翘楚哀叹道：

一个感受不到幸福的人是多么悲哀！我对幸福的要求真的不高，我不要美食和昂贵的衣服，我只希望能像小时候那样和爸爸妈妈一起快乐地休闲，只希望能没有负担地玩耍而不要时刻想着还有作业没写。为什么爸爸妈妈那一代人没有那么多钱吃喝玩乐，但他们说起童年的乐趣，好像总也说不完，而我们现在有了好的生活条件，说起童年的生活却不知道该说什么？

在作者看来，翘楚感觉不到幸福，也是情理之中的事情。这给了父母们一个警示：在关心孩子的衣食住行和考试成绩时，别忘了关心一下孩子的“幸福指数”。

我与作者在中国青少年研究中心共事多年，长期从事少年儿童研究的经历，使我们习惯了用数据和事实说话。比如，很多成年人不明白，为什么现在的孩子有吃有喝还这么矫情？难道他们真的不幸福吗？孩子们心目中的幸福到底是什么？

作者在主持过一项家庭关系与少年儿童的发展研究之后发现，少年儿童认为人生的最主要两项幸福是“有温暖的家”和“有知心朋友”。其中，53.9%的少年儿童认为有温暖的家是人生最大幸福。36.1%的孩子认为“有知心朋友”是人生的最大幸福。其他的多项选择分别为：“为社会做贡献

献”，占 27.5%；“健康”，占 20.1%；“快乐”，占 14.9%；“事业成功”，占 12.6%；“自由自在”，占 9.4%；“受到尊重”，占 6.1%。认同度最低的三项人生幸福标准是：“有钱”，占 3.5%；“有权有势”，占 1.5%；“享受”，占 0.7%。从这些数据可以看出，在孩子们的心目中，家庭和朋友占据了幸福的重要位置。因此，作者得出这样的判断：家庭温暖、同龄伙伴、自信心、身体健康、自由、尊重等因素，是影响孩子们的主要“幸福指数”。

那么，幸福到底是什么呢？幸福是一种情感体验，是一种让人感到快乐、满足、高兴的积极情感。百度百科的解释为“幸福是一种持续时间较长的对生活的满足，以及感到生活有巨大乐趣并自然而然地希望持续久远的愉快心情”、“心理欲望得到满足时的状态”。可见，幸福和情绪有关。因此，父母关注孩子的幸福指数，首先要关注孩子的情绪健康。

作者认为，关注孩子的情绪就是关注孩子的幸福，就是父母关爱子女的核心。孩子的快乐、幸福比成绩和名次更重要。父母要管理好自己的情绪，让孩子幸福，父母首先要做个幸福的人。

那么，具体该怎么做呢？读专家的书最怕深奥难懂。令我佩服的是，作者善于深入浅出，提供的方法简便可行。例如，您会和孩子沟通吗？作者请您花费三分钟的时间填答下面 10 个小题目，并且提示您不需要过于谨慎地反复思考，直接填答即可。

孩子同您交谈时，您经常会说“我很忙”。

是○ 否○

对孩子正在做的事情，您经常说“那不行”、“不可以”。

是○ 否○

很少和孩子商量与他有关的事情。

是○ 否○

很少和孩子一起外出或者一起聊天。

是○ 否○

自己情绪不好时，孩子会挨骂多一些。

是○ 否○

孩子对您的批评进行辩解,您会很生气。

是○ 否○

经常在孩子面前赞扬比他(她)优秀的孩子。

是○ 否○

经常在熟人面前诉说孩子的弱点或不足。

是○ 否○

在孩子哭泣、伤心、生气时立刻制止他们的“无理取闹”。

是○ 否○

经常简单地跟孩子说“你真棒”。

是○ 否○

作者告诉您,上面的10个题目中,如果您回答“是”超过一半,您就要注意了!这说明您跟孩子的沟通有些问题,需要多学习沟通技巧,加强与孩子的沟通。如果您回答“否”的个数超过了7个,那么要恭喜您,说明您很在意与子女沟通,并懂得一些沟通技巧,您是一位善于沟通的好父母。

读到这里,有些父母可能会边点头边困惑:道理是对的,方法也是可行的,可是我有时间吗?针对这一难题,作者介绍了冯纳斯基斯教授的观点,这位德国慕尼黑国家学前教育研究所所长是教育学、人类学博士,在家庭教育方面的研究已经长达25年。冯纳教授认为,父母与孩子之间关系的好坏,不在于与孩子相处的时间长短,而在于相处的质量如何,即要用优质时间进行亲子活动。所以,为人父母者应学会如何与孩子相处,了解孩子心理。特别是工作繁忙的父亲,更应想方设法参与到家庭活动中来。妻子要积极鼓励丈夫参加抚养孩子的活动,教会丈夫尽快进入育子角色。

近几年,我在研究家庭教育的过程中,注意到了男孩危机和父教缺失的现象,提出了“父教缺失会让孩子终身缺钙”、“拯救男孩的关键是拯救教育”等观点。在读《改变孩子一生的8种教育智慧》的时候,我欣喜地发现,作者与我是知音,她以开阔的国际视野,从许多特别的角度,探讨了父亲的教育与孩子幸福的密切关系。

家庭中,父母双方经常争论“到底谁该管孩子多一些”、“家庭教育中,父

亲与母亲哪一方占优势”。冯纳教授的研究表明,实际上,父亲与母亲在家庭教育方面的作用旗鼓相当,具有相似性。然而在实际生活中,不仅父母双方在教育孩子方面的能力有高下,他们在各方面对孩子的角色影响也有区别:孩子的自我价值、受教育程度及心理问题,都是父亲的影响大于母亲;在亲子关系方面,母亲的影响远甚于父亲。

显然,亲子时间质量比数量更重要。那么,何为质量呢?作者从一个容易被忽略的角度提醒读者,父亲对于女儿的成长还具有另外一层独特的意义。心理学家梅格·米克在她的著作中说:“很多女孩子说她们和男朋友发生关系只是因为想有身体上的接触。因为她们的父亲从不拥抱她们或者表达对她们的爱意。她的身体渴望你拥抱她,这种需要在她十几岁的时候更真切。”的确如此,父亲们往往会认为处于青春期的女孩子更喜欢自己独处,然而,孩子们却非常渴望父亲的拥抱。所以,如果父亲们在忙碌的工作之余能留出固定的家庭时间,和孩子们待在一起,和他们做一些有意义的活动,不仅增强了亲情,与子女之间构建了和谐的亲子关系,还有利于更好地引导孩子们成长。

实际上,中国的家庭教育最突出的问题与其说是教育问题,不如说是关系问题。我反复强调,好的关系胜过许多教育,关系好坏决定教育的成败。如作者所论述的基本逻辑,亲子关系密切才能保证两代人的幸福生活。我在做中学生性问题研究的时候,也发现了与心理学家梅格·米克注意到的同一问题,即许多女孩子最渴望的是身体的亲密接触而不是其他。可是,有多少父母经常拥抱自己身处青春期的孩子呢?其中,母亲拥抱儿子,父亲拥抱女儿,在青春期里具有特别的需要和特别的意义。

或许有人会说,见面拥抱是西方的传统,中国人不习惯。这自然是事实,却是一个变化中的事实。比如,许多关系融洽的家庭或朋友之间已经养成了拥抱的习惯,而亲子之间的拥抱不仅是非常需要的,而且有可能逐步成为一个新的习惯和传统。当然,这需要从小养成习惯,如果亲子之间在幼儿时期和小学阶段没有拥抱,到了中学时代更没有办法拥抱,甚至几乎一生都与拥抱无缘了。

孙宏艳是一位优秀的儿童研究者,也是一个出色的独生女的母亲,她将自己多年潜心钻研形成的理性与感性结合起来,提出了好父母必备的8种教育智慧:要天天向上、要善于沟通、要把德商放在首位、要教会孩子休闲、要培养孩子好习惯、父母要成为盟友、要关注孩子的幸福指数、要注重质量时间,等等。毫无疑问,这8个忠告都是让孩子获得幸福不可缺少的法宝。可以说,父母如果具备这样8种教育智慧,就是孩子获得幸福的根本保证。

(孙云晓系中国青少年研究中心研究员、副主任,中国家庭教育学会常务理事,曾被国务院表彰为有突出贡献的教育科学研究专家)



第1种智慧:好父母要天天向上	1
一、网络时代挑战父母的教育智慧	2
1. 生活在月球上的人	2
2. 从“代沟”到“短路”	4
二、青春期与更年期的对抗增加了教育难度	6
1. “中年剪刀”	6
2. “十字路口”	8
三、好父母需要不断成长	10
1. 现代家庭教育的特点	10
2. 好父母首先要向孩子学习	11
3. 好父母要具备的6个教育理念	13
四、好父母要做的功课	14
功课一:测一测您是否是天天向上的父母	14
功课二:记住孩子心理发展的几个重要阶段	16
功课三:了解儿童应当享有的权利	17
功课四:尊重孩子的做事方式(案例讨论)	18
小结	20
第2种智慧:好父母要善于沟通	21
一、亲子沟通深刻地影响着孩子的发展	22
1. 46.2%的父母严重丧失与孩子沟通的能力	22





2. 亲子沟通影响孩子的心理健康	23
3. 亲子沟通影响孩子的伙伴关系	24
4. 亲子沟通影响孩子的学业成绩	25
5. 亲子沟通影响孩子的社会适应能力	25
二、亲子沟通的三大障碍	26
1. 没有认识到亲子交流的价值	26
2. 没有时间交流	28
3. 缺乏沟通技巧	30
三、孩子为什么爱和陌生人说话	32
1. 网络聊天成为孩子们交流的新方式	32
2. 孩子喜欢与陌生人说话的五个原因	33
3. 四类孩子最容易沉迷网络	35
四、与孩子有效沟通的技巧	41
1. 尊重是沟通的前提	41
2. 学会用身体语言沟通	45
3. 发现孩子的感受并共情	46
4. 学会赞扬孩子	48
5. 给予具体指导而不是说教	52
五、好父母要做的功课	53
功课一：测一测您会和孩子沟通吗？	53
功课二：注意避免 10 个沟通误区	54
功课三：了解鼓励和称赞的区别	56
功课四：陪孩子做他们喜欢的事(案例讨论)	57
小结	58
第3种智慧：好父母要把德商放在首位	59
一、决定人生成败的不是实力而是道德	60
1. 成功的“二八定律”	60
2. 德商比智商更重要	63
二、儿童道德发展的特点	66

1. 儿童道德发展的基础	66
2. 知情意行缺一不可	68
三、孩子必须具备的道德智能	71
1. 爱的能力	71
2. 诚实守信	73
3. 责任心	75
4. 共同生活的能力	79
5. 自制力	80
四、好父母要做的功课	82
功课一：测一测您会培养孩子的德商吗	82
功课二：了解儿童道德发展的六个阶段	83
功课三：扩展阅读：《美德，初入职场的试金石》	85
功课四：一位父亲写给大学生儿子的信（案例讨论）	86
小结	88
第4种智慧：好父母要教会孩子休闲	89
一、会休闲也是一种能力	90
1. 休闲不是简单的休息	90
2. 休闲使人的潜能最大化	91
二、孩子的休闲出了什么问题	94
1. 休闲时间仅是成年人的60%	94
2. 近半数孩子只能和父母一起玩	96
3. 半数以上的孩子只能在家玩	97
4. 休闲活动自己说了不算	98
三、谁剥夺了孩子休闲的权利	100
1. 学习压力成了休闲的最大杀手	100
2. 成年人错误的儿童观	102
3. 缺乏休闲文化和技能	102
4. 休闲场所不符合孩子们的需求	104
四、好父母要做的功课	104

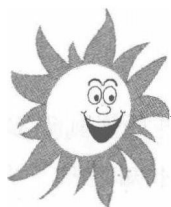


功课一:测一测您是否关注孩子的休闲状况	104
功课二:了解家庭休闲的方向	106
功课三:了解休闲的3个原则	107
功课四:借个孩子去旅行(案例讨论)	108
小结	112
第5种智慧:好父母要培养孩子好习惯	113
一、习惯养成是家庭教育的根基	114
1. 小习惯决定大人生	114
2. 习惯养得好,终身受其福	117
3. 习惯养成的关键期	118
4. 培养习惯是家庭养育的重要内容	120
二、家庭习惯养成的两个原则	121
1. 习惯培养要尊重孩子的主人地位	121
2. 习惯培养要按层次进行	124
三、给父母的五条培养建议	127
1. 注重第一次	127
2. 要求越具体越好	129
3. 行为训练是重要环节	130
4. 多提倡自我教育	131
5. 必要的惩罚是辅助手段	133
四、好父母要做的功课	134
功课一:测一测您是否了解习惯养成的方法	134
功课二:“儿童参与权”的8个阶梯	135
功课三:学习使用“正强化法”培养好习惯	138
功课四:按照科学规律培养良好习惯(案例讨论)	140
小结	144
第6种智慧:好父母要成为盟友	145
一、新“哥德巴赫猜想”:一加一等于几	146
1. 高学历的父母为什么教育不好自己的孩子	146

2. 南辕北辙的夫妻, 矛盾的家庭教育	147
二、缺乏联盟的夫妻会破坏孩子的成长	149
1. 形成自卑、自责的人格特征	149
2. 形成焦虑、矛盾的人格特征	150
3. 影响孩子的生理和心理发育	151
三、情感联结而不是态度联结	153
1. 夫妻联盟的四项基本原则	153
2. 夫妻联盟的四个基本方法	155
四、好父母要做的功课	157
功课一: 测一测您是否能建立有效的父母联盟	157
功课二: 四类家庭的诊断与对策	158
功课三: 创造双赢的夫妻沟通	162
功课四: 从“母子联盟”到“夫妻联盟”(案例讨论)	165
小结	167
第7种智慧: 好父母要关注孩子的幸福指数	169
一、身在福中不知福	170
1. 少年已识愁滋味	170
2. 关注孩子的情绪健康	172
二、幸福是怎样丧失的	175
1. 幸福指数影响健康	175
2. 幸福指数影响成绩	177
3. 孩子为什么不快乐	177
4. 谁降低了孩子的幸福指数	179
三、幸福是自找的	180
1. 自助幸福菜单	180
2. 父母也要管理好自己的情绪	183
四、好父母要做的功课	185
功课一: 测一测您是否会调节情绪	185
功课二: 了解儿童常见的几种情绪问题	187

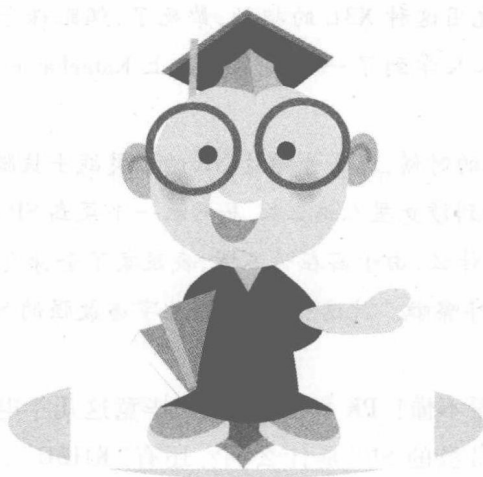


功课三:学会用深呼吸法缓解情绪	188
功课四:幸福人生的首要习惯是积极的心态(案例讨论)	190
小结	192
第8种智慧:好父母要注重质量时间	193
一、质量比长度更重要	194
1. 亲子时间也需要技巧	194
2. 您的质量时间有多少	196
3. 亲子时间的质量在降低	198
二、避免亲子时间的四个误区	200
1. 亲子时间成了教育时间	200
2. 亲子活动全部由父母安排	201
3. 亲子活动就是陪孩子玩	202
4. 亲子时间一定要专门安排	203
三、小细节赢得质量时间	204
1. 让孩子参与家庭事务	204
2. 晚饭后的电视剧时间	205
3. 陪孩子一起读书	205
4. 陪孩子安全上网	206
5. 和孩子一起旅游	206
6. 亲子音乐时光	207
7. 和孩子说笑话	208
四、好父母要做的功课	209
功课一:测一测您的亲子行为是否科学	209
功课二:父亲们请留出您的“家庭时间”	210
功课三:优化亲子时间的四个途径	212
功课四:他为什么仇恨父亲(案例讨论)	213
小结	216
十年磨一剑(后记)	217



第 1 种智慧：

好父母要天天向上





一、网络时代挑战父母的教育智慧

1. 生活在月球上的人

在社会快速发展的今天,身为父母者突然发现自己开始遇到很多困难:听不懂孩子说话,看不透孩子的心,无法和孩子交流,不知道孩子在想什么……

☆难懂的《星战传奇》

曾靖的儿子小军就读于重庆市黔江县联合镇某小学六年级。小军的作文《星战传奇》让他看得云山雾罩怎么也不明白!

人类联合组织派我去和沙克族的第二代幽灵战士 PK,在外太空我终于看见了这个走召弓虽的 SP,一见到偶,他居然使出了久已失传的 KHBD,偶狂晕,kao,外星人也用这种 X3L 的招数,晕死了,偶眼珠子都差点掉在了地上,WOWO,幸亏本人学到了一点 BXJF,加上 Kamehameha,就挡住了他的进攻。

就当要打赢他的时候,这个号称最 NB 的幽灵战士拔腿就跑了。

我做梦都没想到沙克星人这么瓜,居然派一个菜鸟 SP 来攻打地球,他边跑嘴里还 JJWW 个什么,由于实在听不懂,我聚集了全身真气,发了个最强的 Kamehameha,把他咔嚓啦。就这样,这个号称宇宙最强的 SP 被杀退,暂时保住了地球的安宁。

看不懂,完全看不懂! PK 好歹还明白,毕竟这几年电视上天天都在讲 PK,可是这“走召弓虽的 SP”是什么啊?还有“KHBD”、“X3L”、“BXJF”、“Kamehameha”、“JJWW”、“NB”,这都是些什么暗号啊?作为一位父亲,曾靖彻底糊涂了。后来,经过到处询问,一位搞网络的朋友帮他翻译了儿子的作文:



人类联合组织派我去和沙克族的第二代幽灵战士 PK(决斗),在外太空我终于看见了这个走召(超)弓虽(强)的 SP(superman 超人),一见到偶(我)他居然使出了久已失传的 KHBD(葵花宝典),偶(我)狂晕,kao(靠),外星人也用这种 X3L(下三烂)的招数,晕死了,偶(我)眼珠子都差点掉在了地上,WOWO(语气词),幸亏本人学到了一点 BXJF[应为 PXJF(辟邪剑法)],加上 Kamehameha(气功波,源于日本动画片《七龙珠》),就挡住了他的进攻。

就当要打赢他的时候,这个号称最 NB(牛逼)的幽灵战士拔腿就跑了。

我做梦都没想到沙克星人这么屌,居然派一个菜鸟(新手,水平不高的人)SP来攻打地球,他边跑嘴里还 JJWW(叽叽唔唔)个什么,由于实在听不懂,我聚集了全身真气,发了个最强的 Kamehameha,把他咋嚓啦。就这样,这个号称宇宙最强的 SP被杀退,暂时保住了地球的安宁。

看了朋友翻译的作文,曾靖简直哭笑不得。他批评小军不好好写作业,可是小军还一脸不屑地说:“老爸你太老土,跟不上时代了!现在是网络时代,网上大家都这么说的!我的同学可都能看懂。现在‘不懂’不能说‘不懂’,要说‘晕’;对什么事情不满要说‘靠’,有意见就‘拍砖’,喜欢叫‘稀饭’,同学叫‘童鞋’,朋友们叫‘亲们’……”听着儿子振振有词的话语,曾靖更是头晕脑涨,这次是真的晕了!

☆儿子加入了黑社会?

刘女士和曾先生有着一样的烦恼:她的儿子品学兼优,一直是她的骄傲和安慰。儿子上网并不多,家里的电脑也一直放在客厅里,这让刘女士很放心。可是,有一天她偶然经过电脑前,看到了儿子写在屏幕上的的一句话:“7456,TMD!怎么大虾、菜鸟一块儿到我的烘焙机上乱灌水?94酱紫,待会儿再打铁。886!”当时,身为一家出版社资深编辑的刘女士吓了一跳。她暗想:这是什么组织的接头暗号啊?难道一向听话的儿子加入了什么黑社会组织?

其实,这种由汉字、字母、数字交杂在一起的句子,不是什么“黑话”,它在网络尤其是聊天室颇为流行。刘女士儿子那段话的意思是:“气死我了,他妈的!怎么超级网虫和网络新手一块儿到我的个人主页上留言?就