

懂方法的父母 成就孩子一生

孙云晓/著



孙云晓三十年教育实践集大成之作
为千万父母量身打造教子书



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

懂方法的父母 成就孩子一生

孙云晓/著

孙云晓三十年教育实践集大成之作
为千万父母量身打造教子书



湖北长江出版集团
长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

懂方法的父母成就孩子一生/孙云晓 著

武汉:长江文艺出版社,2011.1

ISBN 978-7-5354-4802-6

I. 懂… II. 孙… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 252447 号

策 划:尹志勇

责任编辑:谢 将 杜东辉

责任校对:陈 琪

装帧设计:清水设计工作室

责任印制:左 怡 邱 莉

出版:湖北长江出版集团
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:87679362 87679361 传真:87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:今印印务有限公司

开本:700 毫米×1020 毫米 1/16 印张:17.75 插页:1

版次:2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

字数:270 千字

定价:26.00 元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

(图书出现印装问题,本社负责调换)

目 录

第一部分 教育的核心是培养健康人格	(1)
-------------------------	-----

第一章 自信导致成功,自卑导致失败	(7)
-------------------------	-----

教育是一个艰难的过程,是一个连续的过程,并且是一个家庭、学校、社会紧密配合的过程。一个孩子至少需要一百次释放潜能,才可能成为一个杰出的人。因此,我们怎能仅给孩子一次或几次机会,就奢望他们变成一个百折不挠的英雄呢?

唤醒孩子们心中沉睡的自信与自尊	(7)
警惕“习得性无助”	(11)
让孩子相信“我能行”	(13)
不要吝惜赞美孩子	(15)

第二章 爱心成就未来	(20)
------------------	------

我认为以功利的目的来表现自己的爱,或者说要孩子以好好学习作为条件来交换对孩子的爱,这些都不是真爱。真爱是没有条件的。所谓真爱,就是把孩子当成真正的人,尊重其人格,满足其需要,引导其发展,而不求私欲之利。真爱,就是真正对孩子有益的爱,是以孩子为本的爱,而不是功利的爱,不是让孩子拿高分和高名次来交换的爱。

培养孩子有孝心	(20)
珍惜孩子的爱心	(23)
学会欣赏他人	(26)
用真情启迪孩子心中的爱	(28)

第三章 没有责任心的孩子长不大 (33)

每一位孩子身上都寄托着家庭的无限期望。爱心应该是双向的,父母应该让孩子知道他对家庭、对父母负有责任。但实际上我们很容易发现,父母对孩子包办代替太多,其实是剥夺了孩子为家庭承担责任的机会。因此,父母特别要防范溺爱。“衣来伸手、饭来张口”的孩子,不体谅父母、对家庭没有责任感的孩子不是天生的,而往往是父母“培养”出来的。

敢于对孩子说“不” (33)

巧妙运用自然后果法 (35)

家庭责任感要从小培养 (37)

做一个对社会负责的公民 (40)

第四章 自制是做人的准则 (43)

自制力是善于控制和支配自己行动的能力。自制力的作用就像是汽车的刹车,刹车是一部车子最重要的部件。高速行驶的汽车如果没有刹车,可能谁也不敢驾驶。父母们应该清楚认识到,自制是做人的准则,培养孩子的自制力是引导孩子走向成功的基石。

让孩子学会等待 (43)

重视理财教育 (45)

预防孩子患上“电视病” (48)

第五章 挫折是一种人生的财富 (52)

几乎每一个孩子在生活中都会产生挫折感,只是程度不同、结果不同罢了。.....

抗挫折教育是以挫折理论和儿童身心特点为依据,引导儿童勇敢面对挫折,善于转败为胜,并体验到成功与快乐,从而成为乐观、坚强的人。因此,从这个视角看,挫折不仅是一种珍贵的资源,也是一种人生的财富。

失败也是一种人生体验 (52)

引导孩子正确面对挫折 (55)

培养“弹性儿童” (57)

惩罚的前提是尊重 (58)

第二部分 关系的好坏决定教育成败 (61)

第一章 亲子关系是一种平等和谐的关系 (66)

我之所以坚信好的关系胜过许多教育,首先不是因为有什么深奥的理论依据,而是出自个人深切的生活体验。回想多年的家庭教育,我有一个重要发现,什么时候与孩子的关系好,什么时候的教育就容易成功;什么时候与孩子的关系糟糕,什么时候的教育就容易失败。众所周知,父母是影响孩子一生的人。亲子关系的好坏和质量高低在很大程度上决定了教育的成功或失败。

- 以柔克刚,以静制动 (66)
- 宽容高于惩罚 (68)
- 不要让孩子畏惧父母 (70)
- 教育就是学会选择 (73)
- 高期望不如高尊重 (77)
- 陪孩子做喜欢做的事情 (81)
- 父母无为乃大为 (83)
- 防范网络沉迷 (86)
- 和孩子来个有效的沟通 (90)
- 学会与孩子谈判 (92)

第二章 孩子没有朋友比考试不及格还糟糕 (97)

作为一个独生女的父亲,也作为一个儿童教育的研究者,我深知父母们的焦虑和无奈。尽管忍不住总会溺爱孩子一些,但历经沧桑的父母们心里明白,独是一种毒呀,不合群的孩子将来会遇到麻烦的。的确如此,许多事实证明,对于一个孩子的成长来说,没有朋友比考试不及格还糟糕。

- 不会合作的人不是现代人 (97)
- 借个孩子去旅行 (100)
- 独生子女的父母们联合起来 (104)
- 真诚接受孩子的朋友 (106)

第三部分 习惯决定命运 (111)

第一章 儿童教育就是培养好习惯 (116)

习惯养成的最高境界是形成人的自身需求——我需要,我愿意,我快乐,而不是外在的强制。这一点特别重要。养成一个好习惯,应该是要让孩子们觉得:这是我盼望的,我特别希望有这个好习惯,这对我的帮助很大,对我的发展很有用,好习惯多了,我才是一个好学生,我才可以多交朋友。这才是自主自动的,而不是强迫的。

培养好习惯要以健康人格为导向 (116)

培养良好习惯从小开始 (119)

习惯的养成要让儿童参与 (122)

培养孩子养成按规则行动的习惯 (124)

第二章 习惯培养五个步骤 (128)

习惯养成的过程是由被动到主动再到自动的过程。被动阶段的心理特点是遵从,如老师说的对,或我心里有个目标要遵从。经过 21 天左右,进入一个主动的阶段,表现为我愿意这样做,我老想这么做。这个阶段出现认同,我心里认同,这样做好。这个大概要到 60 天左右。再经过 30 天左右,达到自动的阶段,也就达到了内化的阶段。

在快乐的体验中养成好习惯 (128)

从规范行为习惯做起 (131)

习惯贵在坚持 (135)

培养好习惯用加法,改正坏习惯用减法 (137)

培养孩子良好习惯要从成年人做起 (140)

第三章 良好的学习习惯比高分数更重要 (143)

孩子只要爱学习就有希望,而且爱学习的孩子才能体验到学习的快乐,才能够持久地学习。我建议父母朋友们,爷爷、奶奶、姥姥、姥爷们,你们要真想让孩子好好地学习就要保持一个宽松的环境。就是说孩子只要尽到努力就行了,孩子的学习态度、学习习惯、学习兴趣比分数重要。我相信孩子只要有了好的学习习惯,只要热爱学习就一定能够发展下去,而且我们在研究孩子的人格发展的时候发现,认知需要是最重要的、最稳定的内在动力。聪明的父母、有远见的父母都不要计较孩子偶尔的得失,而是鼓励他去善待生活,去发展自己的兴趣,这将使你的孩子能成为一个长期奋斗、不懈努力、向着自己理想目标前进的孩子。

爱学是万善之源,厌学是万恶之源	(143)
认真听讲是学习好的第一习惯	(145)
教是为了不教	(147)
预习者是学习的主动者	(149)
“重复是学习之母”	(152)
带孩子走研究型学习之路	(154)

第四章 养成读书习惯等于在孩子心里装了一台成长的发动机

.....	(156)
-------	-------

一个孩子如果养成读书习惯,等于在心里头装了一台成长的发动机。养成读书习惯的人,一辈子不会寂寞;养不成读书习惯的人,一辈子都不知所措。

我赞成这样的说法,阅读不能改变人生的长度,但是它可以改变人生的宽度和厚度;阅读不能改变人生的物象,但是它可以改变人生的气象和品质。

养成爱读书的习惯终生受益	(157)
读万卷书,行万里路	(160)
不同年龄的孩子读不同的书	(163)
让孩子在读书中感受成功	(164)
培养良好的读书习惯	(167)

第五章 运动是儿童社会化最有效的途径

1994年秋天,我去南京拜访了著名教育家斯霞。她写了三句话赠我:“德育不好是危险品,智育不好是废品,体育不好是废品。”

多少年过去了,这“三品”之说如警钟一般,一直在我耳边长鸣。令我深感忧虑的是,国家在改革开放中日新月异,而教育为什么总在源源不断地制造“废品”呢?

培养孩子成为体育人	(171)
儿童教育应特别重视体育	(174)
解放学校才能解放孩子	(177)
多运动的孩子更安全	(180)
不要让肥胖成为孩子健康的杀手	(182)

第四部分 与孩子一起成长 (187)

第一章 向孩子学习 (192)

许多父母以为凭着老经验可以教育好孩子,在今天这个时代就不行了,因为孩子在一个新的环境里长大,光靠过去的老经验是不够的,而且还可能是错误的。当父母本来就需要学习,在时代迅猛发展的今天当父母更需要学习,父母要和孩子一同学习,一起成长。

为人父母需要执照 (192)

变“菜鸟”为“老鸟” (195)

教育孩子首先要教育自己 (198)

向孩子学习是成年人真正成熟与睿智的标志 (200)

向孩子学习的五个原则 (203)

向孩子学习是终身学习的重要内容 (205)

第二章 捍卫童年 (209)

当素质教育艰难推进的时候,一个冷漠的观念在流行:“孩子如果有了快乐的童年就不会有幸福的成年。”显然,一个令人揪心的问题摆在我们面前,即孩子究竟需要一个什么样的童年?剥夺孩子快乐的童年真的能给他们幸福的未来吗?

警惕童年恐慌 (209)

儿童教育的使命在于发现儿童、解放儿童和发展儿童 (213)

培养孩子不可急功近利 (216)

不能任奥数摧残儿童 (219)

“让孩子像野花一样自然生长” (221)

警惕儿童失语 (224)

童言无忌 (227)

秘密是成长的营养品 (230)

“好孩子”可能是危险的 (232)

第三章 性教育是孩子的必修课 (237)

性健康教育是一个内容丰富而严密的体系,至少包括性知识(包括性别知识)、性心理、性道德、性法律、性美学等内容。换句话说,性教育绝非只是知识性的,更不仅仅是技术性的,而首先是一种人生理念教育,一种价值观教育,一种高尚的情感教育。因此,父母在家庭中,教师在学校里,都应该给孩子树立现代的情感观念,让孩子懂得爱的伟大、美好、珍贵。

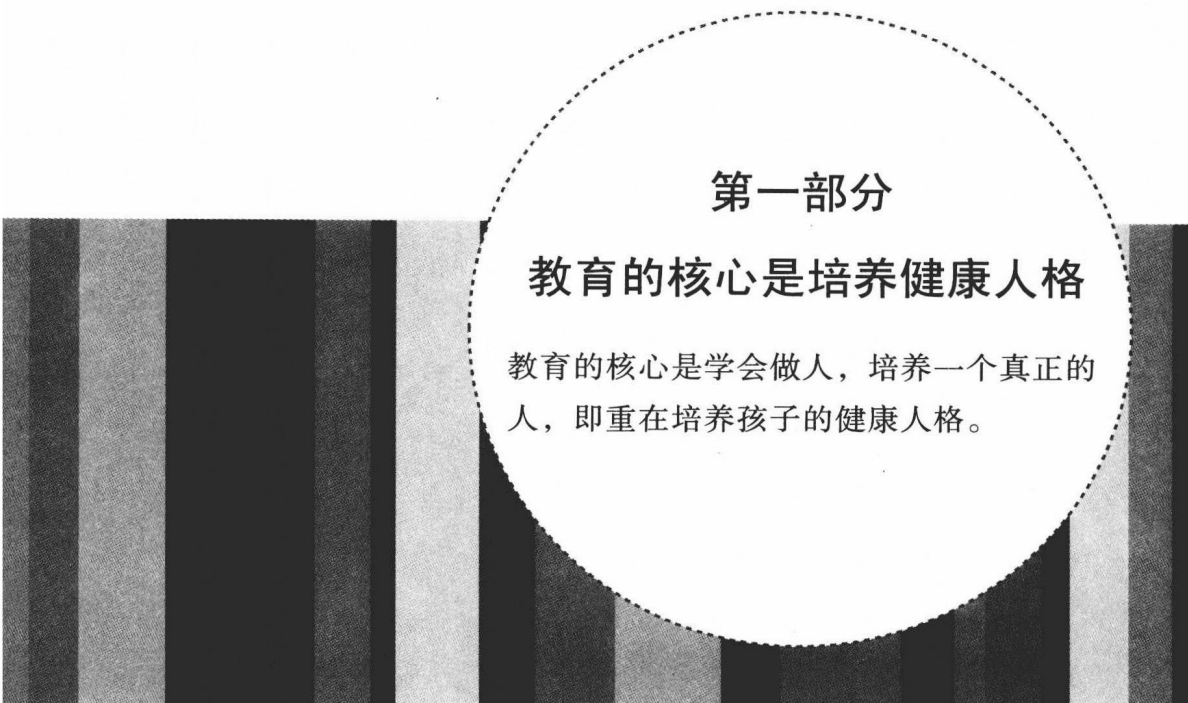
性教育是一个终身的过程	(238)
告诉孩子,性是美好的	(241)
别做“鸵鸟”父母	(246)
性教育的核心是人格教育	(248)
呼唤“阳光法性教育”	(251)

附录 (256)

拯救男孩 因性施教 (256)

男孩成长的危机绝非仅仅是生理发育迟缓所致……而其原因在于学校教育、家庭教育和流行文化走入误区。其中,危害最烈的是教育危机,简言之,以升学考试为中心的应试教育倾向,是男孩成长危机中最为凶猛的杀手,并因此而加剧了所有危机对于男孩的伤害。

儿童健康成长需要因性施教	(257)
男孩晚上学一年可能更有优势	(266)
没有运动就没有男孩	(268)
父教是不可缺少的	(270)
好父亲是儿子最好的榜样	(273)



第一部分

教育的核心是培养健康人格

教育的核心是学会做人，培养一个真正的人，即重在培养孩子的健康人格。

我一向认为，教育的核心不是传授知识，而是培养健康人格。因此，《10岁之前教会孩子如何做人》一书引起了我的注意。在这本书中，韩国前教育部长、首尔大学教育专家文龙鳞教授说，道德智能低下的孩子将无法适应10年后的社会，我不仅完全同意这个观点，甚至认为道德智能低下的孩子已经难以适应今天的生活。

那么，什么是道德智能？让我们先来看一个案例：

2003年5月，年仅14岁的任有志（化名）在西北某县一所普通中学上初中三年级。在两次模拟考试中，任有志的成绩都在全年级名列前茅。一天，班主任告诉大家说，今年要从初三四个班中保送一名品学兼优的学生到市重点学校上学。究竟谁能获得被保送重点高中的机会，将由最后一次模拟考试的成绩决定。

任有志心里既紧张又兴奋。可他发现同班同学陈光（化名）也在积极地为这次考试做准备。陈光这个强有力的竞争对手让任有志感到了压力。从初三开始，陈光的学习成绩一直在任有志前面，包括前两次模拟考试。

整整一天，任有志都没法集中精力上课，他心里翻来覆去地想着这件事。比较内向的任有志没找人倾诉也没找人帮忙，他最后得出一个结论：只有让竞争对手下去，然后自己才有可能上来。一天，他走在街上的时候，忽然发现有卖老鼠药的。一瞬间，脑子里的想法蹦出来了，他想：要让陈光耽误这次考试，然后自己就能顺利地被重点中学录取。

一个星期后的星期一，在宿舍里，任有志把买的老鼠药放到了陈光的面条里面。没想到，另一位同学杨墨（化名）也吃了一些面条。结果，两个同学都中毒身亡。

2003年9月，任有志因故意杀人罪被判死刑，缓期二年执行。同年10月，他被送往某未成年犯管教所服刑。2007年，年满18岁的任有志被转到某监狱继续服刑。由于在狱中表现良好，他被减为有期徒刑19年。

《法制周报》2009年3月11日报道了这个悲剧，记者郭薇灿和陈雨花到监狱采访时，看到任有志正在监狱图书室整理图书。面对记者，任有志说：我希望跟我同龄的莘莘学子说，不要步我的后尘，也不要用我这种愚

蠢的方法解决人生中的问题，必须得用正当的方式去做一些自己想做的事情，实现自己的理想。

这当然是极个别的案例，相信一般的青少年都不会这样做。可是，偶然性往往为必然性开辟道路。也就是说，在这一个别案例中，蕴藏着很多极为普通的常见的因素，如渴望成功、害怕竞争、难以克制等等，这是相当多的孩子都可能具有的心理特点。而如何处理这些矛盾，正是道德智能水平的差异。

谈到道德的时候，很多人会觉得是说人的觉悟水平，可在文龙鳞教授看来，对孩子来说，道德首先是一种智能，是一种需要专心培养的能力。道德就是在人与人相处时，每个人都应该遵守的规范和判定是非对错的标准。因此，道德智能就是判定是非的能力，进一步说，就是在自己的伦理信念的支配下，拒绝不正当或不良行为的能力。这种能力包括同情并关心别人痛苦的能力、调节自己情绪和抑制欲求的能力、接受和理解与自己不同观点的能力、尊重别人的能力等。这种能力会让你拥有高尚的品格。有了这种能力，还能让你成长为一个头脑清醒、胸中充满激情的人。

实际上，世界上很多学者都以为道德能力是适应未来的关键能力。据2009年5月4日新华网报道，美国著名心理学家霍华德·加德纳在其新著《迈向未来的五种思维能力》一书中解释了人类面对21世纪需要具备的五种思维能力，如条理性思维、综合性思维、创造性思维、尊重的思维能力和道德思维能力。他以为，道德思维能力反映的是人作为不同角色的适应能力，其中包含了美德、责任感和道德感。实际上，尊重也是一种道德思维能力。这位以多元智能理论著名于世的学者指出，在当下社会，事物瞬息万变，时间和空间概念都会随技术的发展而迅速地发生变化，市场变得越发强大，而且缺乏一种气力去改变它，因此在这样的环境下，人面对的挑战就是如何把美德、责任和道德结合起来运用。

我们来分析一下，作为一个学习成绩总是名列前茅的学习尖子，任有志的悲剧不正是道德智能水平低下吗？可惜，当他意识到自己是用一种愚蠢的方法解决人生中的问题时，他已经是一名杀人犯了，要面对19年的漫长刑期。

当我们为任有志等犯罪少年的悲剧惋惜的时候，更应当想到家庭与学校的责任，想一想，我们究竟给了这类少年什么样的教育？

毋庸讳言，中国长期存在着“教育荒废”的倾向，即表面上看教育抓得很紧，而实际上真正的教育如道德智能与健康人格的培养往往被忽略，这种现象在家庭教育中尤为突出。

正如我一直强调的，教育的核心不是传授知识，而是培养健康人格。

那么，什么是人格呢？“人格”似乎是一个很学术的名词，而实际上，人格是我们在日常生活中经常感受到的现象。譬如一个孩子乐观自信，不怕失败，活跃而有创造力，人们会说：“这个孩子具有健康的人格。”若一个孩子缺乏安全感，常常自卑，或常主动攻击别人，人们会说：“这个孩子可能有人格障碍。”

简单地说，每个人的行为、心理都有一些特征，这些特征的总和就是人格。人格的形成是先天的遗传因素和后天的环境、教育因素相互作用的结果。

行为遗传学的研究证明，遗传对人格（总体上）的影响占 50% 左右。但是，人格发展也受个体的生活史以及社会历史条件的重要影响。

那么，在外界经验或个体的生活史中，有哪些重要因素影响孩子的人格发展呢？北京师范大学心理学教授高玉祥列举了家庭、学校、生活实践（包括人际关系和职业）三个因素。在儿童成长的全部过程中，父母对子女的态度和教育方式一直起着重要作用。这一论点已经得到了许多心理学实验研究的支持。总之，我们非常关注现代教育制度和家庭教育方式能否使儿童具有健康人格。判断儿童是否具有健康人格，可以参考如下问题：

1. 儿童能否专注于学习活动？
2. 儿童是否感到对所学的东西有一种胜任感？
3. 儿童是否是学习活动中的活跃的参与者？
4. 儿童是否有自由感，是否有获得创造性培养的机会？
5. 儿童能否根据自己的成熟程度在一定范围内决定自己的生活？
6. 儿童是否能够缔造适合自己的有意义的生活？
7. 儿童是否有能力控制自己的生活？
8. 儿童是否对新的经验有一种开放的态度？

这些方面将在很大程度上决定儿童的人格。我们以更通俗的语言来表述现代社会中儿童所应具有的健康人格，也就是说一个具有健康人格的孩子至少具有以下几个特点：

- 能比较客观地认识自我；
- 对外部世界的态度是开放的；
- 对所承担的学习和其他活动有责任感；
- 能充分发挥潜能；
- 对父母、朋友有显示爱的能力；
- 有安全感；

喜欢创造；

有能力管理自己的生活；

有自由感。

概言之，健康人格有五个基本的指标：有自信心、有爱心、有责任心、有自制力、有抗挫力。

第一章 自信导致成功，自卑导致失败

在上海闸北八中采访的日子，我最深的感悟就是态度决定一切，即自信导致成功，自卑导致失败。

采访刘京海校长的时候，他对我说：“人格的核心是自信心，而十岁左右是自信心形成的关键期。为什么十岁即三四年级几乎成了一道坎呢？一般来说，小学一二年级和毕业班师资较强，三四年级师资偏弱，而此时的教材难度又增加了，孩子们的心理也趋于复杂……此时，形成自信或自卑的自我概念，将会影响到人的一生，全世界都是这个规律。”

自信心是至关重要的，但这种重要性并未被人们真正认识，即使那些挚爱孩子的父母，也往往忽略了自信心对孩子发展的决定性意义。



唤醒孩子们心中沉睡的自信与自尊

2003年，我写了一本书《唤醒巨人——成功教育启示录》（后来收入《孙云晓教育作品集》，更名为《唤醒孩子心中沉睡的巨人》——作者注），并获得中国图书奖。有人说，这本书是一本为“差生”正名，洗刷学校、家庭和社会加在他们身上的歧视与污点的教育纪实作品。是的，“差生”、“傻子”——这些对于孩子来说是一个个可怕的名词，可以让一个原本能奋发向上的优秀孩子变得自暴自弃，从此走上与社会、与学校、与家庭对抗的道路。书中记录的上海闸北八中在所谓“差生”教育中以发展的观点看待学生的成功，让从来没有体验到成功快乐的“差生”体验反复成功的快乐，从而唤醒孩子心中沉睡已久的巨人——自信与自尊，提出了成功教育的最核心命题：成功即发展，学生在原有的基础上得到发展就是成功。

在上海闸北八中，人们时常争论起关于聪明和愚笨的问题，因为“差生”太多了，是否有不可改变的客观原因呢？