

{好方法教出好孩子}

孙云晓家庭教育16讲

著名教育专家
破解家教密码

父母好好学习
孩子天天向上



以生动的实例、精辟的分析，

指出家庭教育中的误区，提供科学、
有效的家庭教育方法。

父母是天生的，好的父母则需要学习。

给自己一个学习的机会，
成就孩子一个精彩的人生。

孙云晓 著

青岛出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

好方法教出 好孩子

孙云晓**家庭教育16讲**

孙云晓 (著)

图书在版编目(CIP)数据

好方法教出好孩子:孙云晓家庭教育 16 讲/孙云晓著. —青岛:青岛出版社,2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5436 - 6626 - 9

I. ①好... 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 175238 号

书 名 好方法教出好孩子——孙云晓家庭教育 16 讲
著 者 孙云晓
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号,266071
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) (0532)80998664
策 划 陆 皎 崔立群
责任编辑 谢 蔚 梁 唯 电话 (0532)80998621
特约编辑 蒯花人 王龙华
装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰
照 排 青岛正方文化传播有限公司
印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司
出版日期 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷
开 本 16 开(710mm × 1000mm)
印 张 18.75
字 数 375 千
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 6626 - 9
定 价 32.80 元(附赠光盘)
编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216
青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话 (0532)80998826



自序

我曾经写过这样一段人生感悟：“一切都是从童年开始的，童年的快乐是一生快乐的开端；童年的不幸是一生不幸的源头。”在这个世界上，谁能够保持童心不泯，谁就是幸福的人。

童年之可贵，不仅因为它有儿童时期不可或缺的快乐，而且它还可以为一生的幸福奠定坚实的基础。当我在各地作教育讲演时，许多人请我题字留念，我写得最多的是这样8个字：“捍卫童年，解放孩子。”

2009年春天，青岛电视台《民生开讲》栏目连续播出了我的“家庭教育16讲”，引起广大父母朋友的强烈关注，取得了良好的社会效益。现在您捧在手上的这本书，就是在这16讲的基础上写成的。它概括了我从事青少年教育与研究近40年的经验和体会。如果这本书能让各位为人父母的读者从中得到一些启迪，帮助青少年读者在成才的路上少走一些弯路而多把握一些机遇，那就实现了我和出版者的初衷。这里先编录两篇能够较为集中地体现我的家庭教育理念的文章，好让读者朋友们对本书有一些初步的了解。

父母要做孩子童年的捍卫者

没有真正童年生活的人,不可能有成功的未来。钱是可以赚来的,孩子的快乐却是用钱所买不到的,而童年更是不会重来。

如果以明天的幸福为诱饵,来剥夺孩子今天的快乐,这不是骗子的行为就是无知的行为。关爱孩子的成长,提高孩子的童年质量,不应仅仅是关注明天,更要关注今天。孩子每分每秒都在成长,一刻也不能等待。因此,每一个真正有爱心的父母,都应当以捍卫孩子的童年为己任。捍卫孩子的童年,是人类进入 21 世纪后所提出的最为重要的教育理念之一。

然而,我们目前的现实是:童年在许多孩子的人生中早早地就“举手投降”了——本来应当是快乐、幸福、自由的童年时代,却变得苦闷、孤独、压抑。这是怎么回事?

这并不是一个无法解决的难题。解决问题的关键在于改变我们对教育的理解。什么是教育呢?教育的主要任务是什么呢?我一直呼吁:教育的主要任务不是传播知识,而是培养人的健康人格,要通过教育让儿童学会生活,学会生存,学会发展。一个人能否可持续发展,很大程度上取决于他的童年状况。孩子的童年如果是快乐的、自由的,他的人生就会有无限的张力;孩子的童年如果过于沉重、过于劳累,在以后的发展中他就可能厌倦学习、厌倦生活、甚至厌倦人生,最终他有可能会变得自我封闭而没有开放性,从而不能有更好的发展。我们要允许孩子的童年有一段呆呆的、梦幻般的、爱玩的、甚至是胡说八道的时光,这是因为童年本来就应当是这个样子的。

爱孩子,就来捍卫孩子的童年吧。让我们共同努力,还给孩子一个健康、快乐的童年!

谁说童年快乐长大了就不会幸福

让孩子拥有一个幸福的人生,这句话可能哪个家长都不会反对,可是在现实生活中,剥夺孩子童年快乐的家长却比比皆是。甚至还有人以专家式的口吻断言:如果给了孩子快乐的童年,就会断送掉孩子幸福的成年!这句话的逻辑是:如果孩子在童年时快乐玩耍,就不会勤奋学习,自然不会有好的成绩,也考不上名牌大学,那么,其成年后的生活一定不会幸福。

事实真的是这样吗?快乐的童年与勤奋学习一定是对立的吗?必须经历苦难的童年才会迎来幸福的成年吗?我对此深深地表示怀疑。在我看来,人生是从童年开始的,童年的快乐是一生快乐的源头,童年的不幸是一生不幸的开端。

我认为儿童教育的使命就是发现儿童、解放儿童和发展儿童,真正的好父母和好教师都是快乐童年的捍卫者。我之所以得出这样的结论,固然是源自我近40年从事儿童教育和研究的深刻感悟,也与我个人的成长经历密切相关。

假如按时下的某些流行标准来判断的话,我的童年绝对是在荒废学业,而我的表现更让我属于问题儿童。我出生在青岛一个清贫的工人家庭,11岁之前几乎没读过什么课外书,而11岁那年又碰上“文化大革命”,连学也不上了,整天就只剩下了一个字——玩。

我发现,对于孩子来说,最大的幸福不是吃好吃的东西穿漂亮的衣服,而是得到玩的机会。最让他们陶醉的是与伙伴们一起玩。小时候,我和伙伴们一起上山赶海,一起做各种各样的游戏。那种自觉自愿的全心的投入,那种做游戏时的专心致志聚精会神,那种充满创造精神的动手实践,虽已过去了几十年,依然让人魂牵梦萦。回首我的童年,在某种程

度上可以说:正是玩耍的快乐,抵御了贫困和愚昧对一个孩子可能造成的伤害。

或许因为玩得太开心了,或许因为知识学得太少了,或许幼小的心田实在需要文化雨露的滋养,当偶然接触到一批文学名著时,我真的如一位文豪说的那样,就像一头野牛冲进了菜园子狂吃疯嚼,然后,不合时宜地做起了文学梦,并且历40余年而不醒。

我说一句肺腑之言:在十年浩劫中,是玩耍保护了我的自然天性,是文学拯救了我的文化生命。我一生对生活的热爱,对青少年朋友的一往情深,对梦想的执著追求,都源自快乐的童年,这是我生命最重要的根基。我出版的所有作品,几乎都浸透了快乐童年的丰富营养。

作为《少年儿童研究》杂志的总编辑,我在审读2009年第1期理论版的稿件时,被北京师范大学教育学博士李敏的文章深深吸引住了,该文题为《学习 vs 游戏:儿童的“拔根状态”省思》。受西蒙娜·薇依《扎根:人类责任宣言绪论》一书的启示,李博士认为:人的生存需要拥有多重的“根”,不仅有物质上的需要,还要有精神上的满足。可以说,人人都需要拥有脚踏大地、坚实稳固的“扎根”的存在感。然而,“扎根也许是人类灵魂最重要也是最为人所忽视的一项需求”。李博士提出,在现代学校教育中,学生的生活境遇也表现出“拔根”的典型特征。

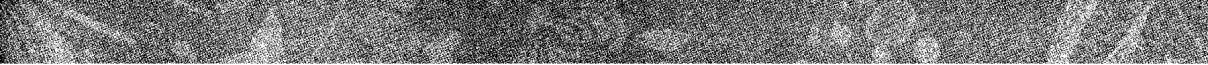
教育生活本来可以因为有了学习和游戏而变得更加美好,然而,一旦学习让儿童连自己的身体活动都舍弃了,那么游戏无论如何也不会真正进入学习的视野。现代学校教育中由于学习的奴役而伴生的游戏的缺位,导致学生陷入最不幸的拔根状态。

儿童的生命犹如一棵小树,若想经得住风吹雨打,首先必须把根深深地扎入沃土。这里所说的沃土,应当包括趣味无限的游戏、丰富多彩的运动、神奇迷人的知识、终身难忘的社会实践等等。根深才能树壮,才能让孩子身体健康、心理健康,从而更好地适应社会。同时,这一切都需要来

自适宜并且持久的体验。著名小学教育家李吉林老师告诉我,她给孩子们赠言是:“美美地想,乐乐地做,天天有进步。”我很喜欢这三句话,这也正是让儿童的生命之树扎根于沃土的有效途径。

我非常理解今日父母和教师所处的困境,在竞争激烈而应试教育大行其道的今天,谁不担心孩子“输在起跑线上”呢?可是,一个真心爱孩子并对其终身发展认真负责的父母和教师,又怎能不关心孩子的生命之根是否扎得深、扎得牢呢?

不可否认,考试是对能力和素质的一种有效的检验方式,但以升学考试为中心的应试教育则是彻头彻尾的拔根教育,它将拔掉孩子生命的根,让孩子变成学习的机器。古今中外的教育史证明,教育的核心不是传授知识,而是塑造健康的人格。只有健康的人格,才是最重要的生命之根。





035

第三讲/帮助孩子释放压力

- 037 两个孩子的悲惨故事
- 039 为什么会有童年恐慌
- 040 端正孩子的学习动机
- 041 当好预防童年恐慌的主角
- 042 女儿的高考成功说明了什么
- 044 不要对孩子提过高的要求
- 045 相关链接:尊重生命,必须体现在对儿童心灵的关怀上

049

第四讲/表扬与批评都要把握尺度

- 051 人是靠优点活着的
- 052 孩子受表扬就像被活佛摸了顶
- 054 缺失抗挫折能力酿恶果
- 056 惩戒教育让孩子敢于承担责任
- 058 让孩子从挫折中获取经验
- 059 相关链接:经常受表扬 大脑变灵活

061

第五讲/建立融洽的亲子关系

- 062 亲子关系至关重要
- 063 好的亲子关系从何而来
- 064 营造好的关系是父母和教师的责任
- 067 两个案例的启示
- 069 父爱 + 母爱 = 好的亲子关系
- 071 相关链接之一:冰心与我谈母爱
- 074 相关链接之二:奥巴马:父爱缺失会给孩子的心灵留下一个空洞

077 **第六讲/塑造孩子健康的人格**

- 079 交往能力的缺乏使高材生沦为阶下囚
- 082 不容忽视的群体社会化现象
- 082 星星河快乐家园
- 083 独生子女一日营
- 084 借个孩子去旅行
- 085 父母要走出对孩子交往认识上的误区

087 **第七讲/当好孩子的性启蒙老师**

- 088 性教育首先是一种态度
- 089 两个怀孕少女的命运为何有天壤之别
- 092 最重要的是理解和尊重孩子
- 094 父母要为子女提供好的示范
- 096 相关链接:孩子需要科学的性教育

107 **第八讲/引导孩子远离网络伤害**

- 108 网络伤害令父母束手无策
- 110 单一评价体系是青少年患网瘾的重要成因
- 111 祛除网瘾法之一:预防法
- 113 祛除网瘾法之二:递减法
- 114 防治网瘾不可因噎废食
- 115 相关链接之一:究竟是什么让孩子对电子游戏魂牵梦萦
- 117 相关链接之二:我国对小学生上网情况的首次调查显示:
中国 10 岁以下的小网民已达 300 万
- 120 相关链接之三:未成年人健康上网指导(征求意见稿)

127 **第九讲/训子千遍不如培养一个好习惯**

- 128 训子千遍可能适得其反
- 130 习惯是决定人一生命运的大事
- 131 一个可信可学的经验
- 133 培养好习惯用加法 改正坏习惯用减法
- 134 培养好习惯的五个步骤
- 136 相关链接:培养儿童良好习惯的内容、方法和原则

139 **第十讲/培养孩子的爱心**

- 140 从孩子过生日说起
- 141 缺乏爱心导致高材生变杀人犯
- 143 培养孩子的责任心
- 144 培养爱心要从分享起步
- 146 让孩子学会分享
- 147 相关链接:道德智能低下的孩子无法适应未来

155 **第十一讲/培养孩子喜欢读书的好习惯**

- 156 中小学是读书的黄金阶段
- 157 读书习惯让人终生受益
- 158 读书不能功利化
- 159 读书改变了我的命运
- 161 如何培养读书习惯
- 162 读书要体现地方特色
- 165 相关链接:养成爱读书的好习惯终生受益

169 **第十二讲/运动是促进儿童社会化最有效的途径**

- 170 儿童教育应从运动开始
- 171 运动是促进儿童社会化的有效途径
- 173 良好的运动习惯让人终生受益
- 174 坚持锻炼 90 天 养成运动好习惯
- 176 父亲应成为孩子运动的最好教练
- 178 菲尔普斯的成功秘诀
- 180 相关链接之一:玩是儿童的权利
- 184 相关链接之二:儿童健康成长需要因性施教

195 **第十三讲/保护和激发孩子的想象力**

- 196 应试教育限制孩子的想象力
- 197 华人诺贝尔奖获得者缘何如此之少
- 198 鼓励孩子大胆说话
- 204 成年人要有包容精神
- 205 引导孩子敢于质疑
- 206 相关链接:中国儿童想象力危机报告

229 **第十四讲/让孩子养成自我管理的好习惯**

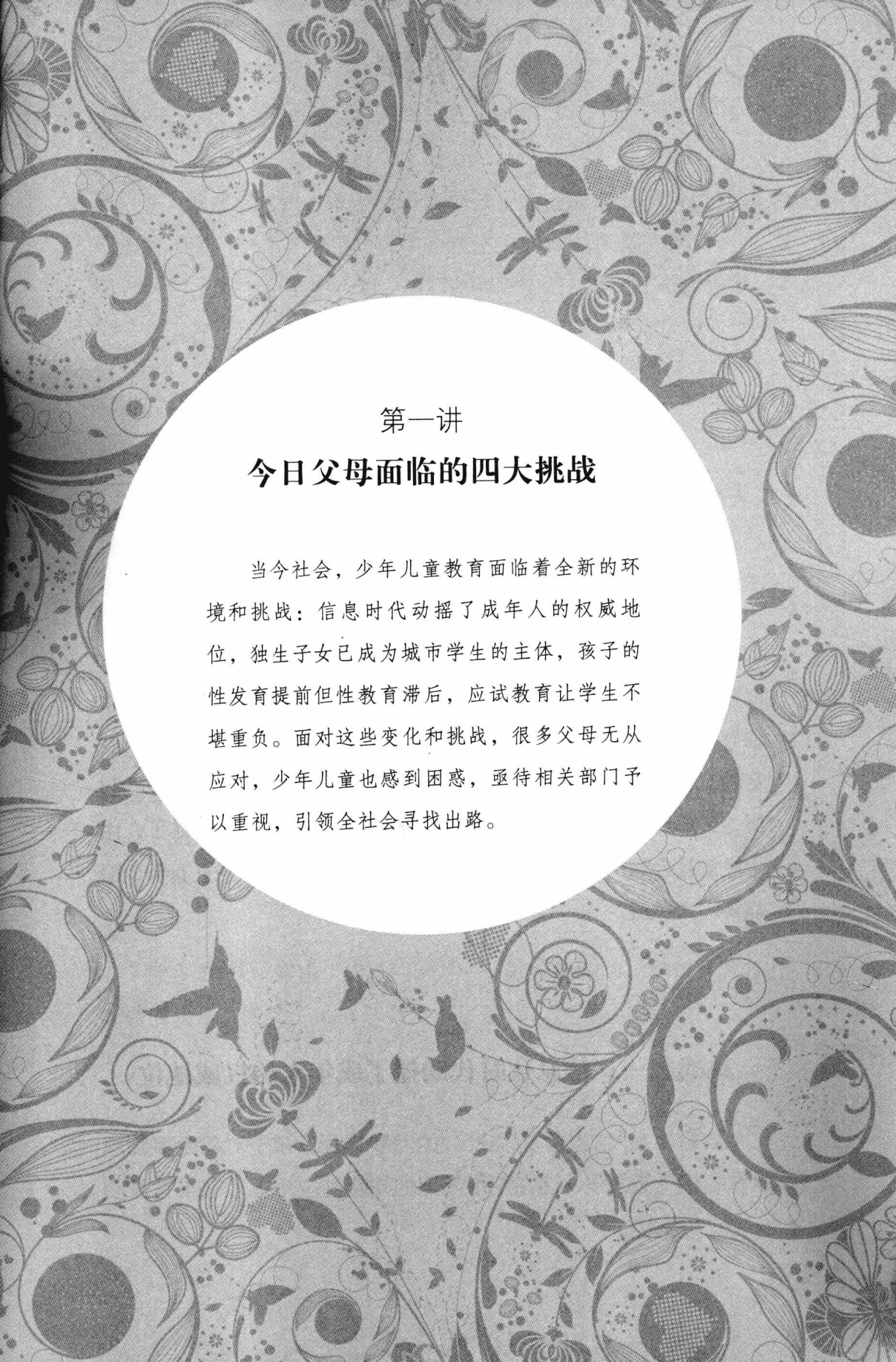
- 230 孩子从小养成自我管理的习惯非常重要
- 232 哈佛大学的经典案例
- 233 血的教训不可忘记
- 234 养成自我管理的习惯从整理书包做起
- 236 细节决定成败
- 238 相关链接:日本人怎样办夏令营

249 **第十五讲/为孩子成长营造温馨的家庭环境**

- 250 离异家庭影响孩子成长
- 252 蓝极速网吧事件——父母离异带来的悲剧
- 256 夫妻相爱是父母给子女的最好的礼物
- 257 《克莱默夫妇》:感人的故事
- 259 从小灌输爱的意识
- 260 相关链接:就父爱话题与记者的对话

271 **第十六讲/学会与孩子一起成长**

- 272 以客观与理性的态度看待年青一代
- 275 多看年青一代的优点
- 277 理性与自主:年青一代的明显特质
- 279 向孩子学习是成年人睿智的体现
- 280 相关链接:父母要与孩子一起成长



第一讲

今日父母面临的四大挑战

当今社会，少年儿童教育面临着全新的环境和挑战：信息时代动摇了成年人的权威地位，独生子女已成为城市学生的主体，孩子的性发育提前但性教育滞后，应试教育让学生不堪重负。面对这些变化和挑战，很多父母无从应对，少年儿童也感到困惑，亟待相关部门予以重视，引领全社会寻找出路。

我从事青少年教育与研究快 40 年了，有一个特别深刻的体会：今天的孩子比以往任何时代的孩子都具有发展优势，但也比以往任何时代的孩子都难教育。比如，过去父母在孩子的心目中很有权威，很多父母敢对孩子说：“我过的桥比你走的路都多，我吃的盐比你吃的米都多。”孩子对父母很佩服，因为在孩子的眼里，父母确实见多识广，能力强主意多。现在就不是这样了，由于经济社会的快速发展，孩子的父母及祖辈在教育孩子上至少面临着四大挑战。

挑战之一：信息化时代动摇了成年人的权威地位

信息化大大加快了人类社会的发展进程。孩子对新生事物理解快，接受能力强，这在网络知识的知晓与应用上表现得尤其明

显。进入信息化时代，很多父母发现孩子知道的许多事情自己却不知道。我们中国青少年研究中心在这方面做过大量的调研，发现 70% 以上的中小学生认为，他们在网络知识方面比父母懂得多。

在这方面我也有直接的体验。比如我在家里上网的时候，经常会碰到难题找女儿帮忙：“女儿，快过来看看，我怎么上不去网了呀？是不是电脑出了什么故障？”女儿过来一看，三下两下就给处理完了。我看得眼花缭乱，却最终也不知问题出在哪里。

由此可见，在网络时代，孩子具有天然的优势。1997 年春天，我带一个访问团到巴黎参加“明日青少年与媒介国际论坛”，几百个专家经研讨后形成一个共识：在计算机时代，成年人与青少年这两个群体的反差特别明显。成年人心怀恐惧，疑虑重重；青少年则无所畏惧，满怀欣喜，探索精神和冲劲特别足。信息时代动摇了父母和老师的权威地位，形成了对今天的父母及祖辈最大的挑战：孩子懂得越来越多，而成年人对新生事物却困惑不解。多数孩子喜欢上网，喜欢玩游戏，他们一旦上网之后，了解的信息极其广泛、丰富，而成年人大多对此知之甚少或者干脆一点不懂。因此，就出现了这样的现象：在孩子面前，成年人的优势在逐渐减弱。

我在 2000 年开设了自己的网站——孙云晓网站。2005 年新浪网邀请我开了博客。2009 年我又开了微博。这样，我就有了很多网友。

有一个中学生网友在聊到上网这件事时对我说：“孙老师，跟你说实话吧，在上网方面，现在的父母都是菜鸟。”菜鸟的本意是指用来食用的鸟，现在则用于比喻在网络上笨手笨脚、表现得很