

孙云晓
著

好孩子 好习惯



——孙云晓 23 年家教精华

孙云晓——中国著名青少年教育专家

10 年 150 多个城市 1000 多场报告
30 多部专著 总发行量超过 1000 万册
唤醒亿万孩子心中沉睡的巨人

漓江出版社

孙云晓
著

好孩子 好习惯



——孙云晓 23 年家教精华

◆ 漓江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好孩子 好习惯 / 孙云晓著. —桂林: 漓江出版社, 2006. 1

(孙云晓 23 年家教精华)

ISBN 7 - 5407 - 3649 - 6

I. 好… II. 孙… III. 儿童—习惯—培养 IV. B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 000063 号

好孩子 好习惯

——孙云晓 23 年家教精华

孙云晓 著

责任编辑: 庞俭克 美术编辑: 罗 云
责任校对: 徐 明 田 芳 责任监印: 唐慧群

出版人: 李元君

出版发行: 漓江出版社

社址: 广西桂林市南环路 22 号 邮编: 541002

电话: 0773 - 2821573 2863978 (发行部) 2821573 (邮购)

传真: 0773 - 2821268 2802018

E-mail: ljchs@public.glptt.gx.cn

http: //www. Lijiang - pub. com

印制: 三河市汇鑫印务有限公司

开本: 640 × 960 1/16

字数: 225 千字 印张: 17. 5

版次: 2006 年 1 月第 1 版 印次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—16 000 册

书号: ISBN 7 - 5407 - 3649 - 6/G · 1387

定价: 20. 00 元

漓江版图书: 版权所有, 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换



2004年，在北京市石景山区给小学教师们讲课。



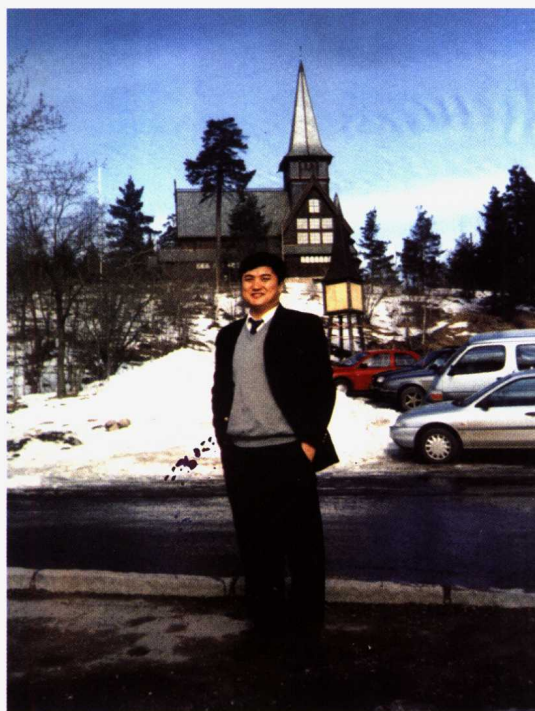
2003年，在瑞典斯德哥尔摩做学术交流时，与斯德哥尔摩的孩子们在一起。



2002年，在山东省济南市，给幼儿师范学校的师生讲课。



2001年，与女儿在故乡青岛。



2001年，在挪威奥斯陆大学讲演。

自序：父母的“上岗执照”

——谈五元家教法

孙云晓

今日世界有上万种职业，几乎都需要持证上岗。譬如汽车司机，没有驾驶执照是不敢上路的，即使有驾照，一旦违章被警察扣了驾照，也只好乖乖呆着，有车也不敢开。于是，我就万分纳闷，做父母几乎是人世间第一艰难而复杂的职业，为什么就不需要任何执照呢？怪不得许多孩子有问题，原因之一便是父母“无照经营”。

呼吁父母持证上岗，眼下似乎是个浪漫的想法，但我敢预言，这迟早将成为一项法律的规定。我在全国各地巡回讲演过程中，上千万的父母听众，让我看到了太多太多伤心的泪水和绝望的眼神。于是，我开始久久地思考，可否将包罗万象的家教内容，简要地概括为一种方法。

33年从事儿童教育和研究的经历，尤其是做了23年父亲之后，我发现，仅靠某一种具体方法的教育是注定要失败的，因为孩子是千差万别的，没有任何一种方法适合所有孩子的教育。再说，思想的不同决定了同一方法的效果不同，这表明任何方法都离不开观念的指导。因此，家庭教育的成功需要一套综合的方法，即将理念、方法、心理、生活方式和亲子关系融为一体，而又简明扼要通俗易懂。

经过多年积累并与诸多专家学者反复探讨，我终于总结出了五元家教法。毫无疑问，要提高孩子的素质，首先要提高父母的

素质，这种前素质教育是教子成功的关键。一般来说，父母的教育素质包括教育观念、教育方式和教育能力三大要素，具体可以归纳为五个元素，即现代的教育理念、科学的教育方法、健康的心理、良好的生活方式、平等和谐的亲子关系，将这五大元素融会贯通即为五元家教法。

现代的教育观念是父母教育素质的核心，对家庭教育的目标、方向以及父母的教育行为起着制约和指导作用，也是影响家庭教育质量的决定因素。教育观念至少包含儿童观、亲子观、人才观、教子观等四个方面。儿童观，即父母对儿童本身及其发展的认识，如孩子是人，是走向成熟的人，是终将独立的人等等；亲子观，即父母对子女与自己关系的基本看法，如两代人相互学习共同成长等等；人才观，即父母对人才价值的理解，如选择最适合自己的路是成功之路等等；教子观，即父母对自身、对子女发展的影响力和本身能力的认识，如把做人的教育视为家庭教育的核心等等。

科学的教育方法是教育观念和教育行为的综合体现，并直接关系到孩子在家庭中所受教育的效果。最重要的教育方法至少有4点：1.教育孩子的前提是了解孩子，了解孩子的前提是尊重孩子；2.教子成功从培养良好习惯做起；3.父母身教重于言教；4.让孩子在体验中和群体中长大，等等。

健康的心理是指，父母心理健康，才会给孩子以积极的影响。父母在以身作则的前提之下，引导孩子力求做到认识自己、悦纳自己、控制自己，这正是心理健康的重要标准。这就要求父母有自知之明，由自知而自信而自强，不因成功得意忘形，也不因失败惊慌失措，始终保持乐观向上的稳定情绪，这将使孩子终身受益无穷。

良好的生活方式是保证孩子健康成长的基石。人是环境的产物，近朱者赤，近墨者黑，一切都是从童年开始的。教育就是培养习惯。良好的生活方式才能养成良好的习惯，而良好的习惯才

是真正的素质。在养成良好的生活方式方面，父母的榜样作用尤为重要。

平等和谐的亲子关系是家庭教育成功的必备条件。没有平等，培养不出现代儿童；没有和谐，建设不成民主家庭。因此，父母不仅应尊重儿童的权利，还要善于发现孩子的独特个性，真诚地学习孩子身上的优点，使教育过程充满理智之爱。

如今，《好父母好方法》和《好孩子好习惯》两本书由漓江出版社出版了，我感到特别的欣慰，因为这是我第一次全面而系统地介绍五元家教法。虽然，我从事教育与研究工作已有33年，但我不敢说本书是孙云晓33年家教精华，因为年轻时当教师或当记者时，尚谈不上什么家教精华，只有开始了教育探索并有了做父亲的体验，才有了一些经验可以回味与总结。虽然我出过不少书，但这两本书是我真正具有代表性的教育著作。

这两本书是一个可合可分的整体。说可合是因为《好父母好方法》重点讲了前三个元素，即现代的教育观念、科学的教育方法和健康的心理，《好孩子好习惯》则重点讲后两个元素，即良好的生活方式和平等和谐的亲子关系。因此，两本书合起来，才是完整的五元家教法。为什么又说也可分呢？因为五元家教法的每一个元素都是重要的，都可以独立阅读和参照使用，其中每一个元素都包含了五元家教法的整体思想。

细心的读者或许会发现，整个五元家教法采用了五五结构，即五元中每一个元素分5个要点，每个要点写5篇短文，两本书共由125篇文章组成。两三千字一篇，既可独立阅读，又可积少成多成为一个系列。

需要说明一点的是，《好孩子好习惯》一书虽然只讲了五元中的二元，但内容并不比《好父母好方法》少，因为收录了几篇读者非常欢迎的作品，如关于中日少年《夏令营中的较量》的介绍，关于少年儿童好习惯培养内容与方法的介绍等等，都非常值得一读。

我曾多次说过，任何一本书或一项研究都是一个千人糕，是许多人心血的结晶。我感谢我所供职的中国青少年研究中心和《少年儿童研究》杂志社，感谢少年儿童行为习惯与人格的关系研究课题组各位专家，感谢北京师范大学教育科学研究所研究生颜雪梅协助整理大量书稿，还要感谢所有为我出过书的编辑和出版机构。可以说，没有他们就没有这两本书的问世。

一本书的问世，好比一个孩子出生，作者自然是其父母，应对其负责任。也就是说，作者有责任倾听读者的意见，并不断改进，使其臻于完善。在此，我愿留下一些联系方式，以便与读者朋友沟通。

1.通信地址：北京西三环北路25号中国青少年研究中心

邮编：100089

2.孙云晓网站：www.sunyunxiao.net.cn，读者可在论坛留言，也可在聊天室参加每月一次的聊天活动。

3.孙云晓的新浪博客

地址：<http://blog.sina.com.cn/m/sunyunxiao>

4.家庭教育咨询热线：010-68455875 每周六9:00—16:00（国家法定节假日除外）

谢谢读者朋友！

2005年12月15日于北京

目 录

自序：父母的“上岗执照”

——谈五元家教法 孙云晓 (1)

第一篇 良好的生活方式

第一章 儿童教育从体育开始

- ★培养孩子成为体育人口 (4)
- ★儿童教育应特别重视体育 (7)
- ★解放学校才能解放孩子 (10)
- ★多运动的孩子更安全 (13)
- ★不要让肥胖成为孩子健康的杀手 (17)

第二章 指导孩子用好电子媒介

- ★预防孩子患上“电视病” (22)
- ★巧用“停电日” (25)
- ★与孩子一起欣赏动画片 (28)
- ★网络文明从习惯养成开始 (31)
- ★让孩子成为网络的主人 (33)

第三章 养成读书习惯等于在孩子心里装了一台成长的发动机

- ★养成爱读书的习惯终身受益 (39)
- ★读万卷书，行万里路 (43)
- ★不同年龄的孩子读不同的书 (46)

- ★让孩子在读书中感受成功 (48)
- ★培养良好的读书习惯 (52)

第四章 孩子没有朋友比考试不及格还要严重

- ★不会合作的人不是现代人 (56)
- ★警惕孩子的攻击性 (60)
- ★借个孩子去旅行 (63)
- ★独生子女的父母们联合起来 (68)
- ★真诚接受孩子的朋友 (71)

第五章 帮助孩子制定休闲计划

- ★理财教育要从小开始 (76)
- ★让孩子参加什么样的夏令营 (79)
- ★做一个对地球负责任的公民 (82)
- ★带孩子走研究型学习之路 (86)
- ★让孩子融入社区 (88)

第二篇 平等和谐的亲子关系

第一章 好的关系胜过许多教育

- ★以柔克刚，以静制动 (95)
- ★有信任才有教育 (98)
- ★宽容高于惩罚 (102)
- ★请将“家长”的称谓改为“父母” (105)
- ★不要让孩子畏惧父母 (108)

第二章 没有秘密的孩子长不大

- ★秘密是成长的营养品 (114)
- ★为孩子创造一片“野地” (117)
- ★考试分数是孩子的隐私 (120)
- ★对青春期要有理解之心和关怀之情 (123)

★批评孩子要对症下药	(126)
------------------	-------

第三章 呼唤父教

★父教是不可缺少的	(131)
★父亲是一本好书	(133)
★注意父亲的榜样	(137)
★别做“第二位母亲”	(139)
★教孩子遵守规则	(143)

第四章 没有尊重就没有教育

★没有尊重的爱是一种伤害	(147)
★陪孩子做喜欢做的事情	(150)
★尊重孩子的智慧	(153)
★不可培养告密者	(156)
★注意教育忌语	(161)

第五章 平等是代际沟通的基石

★化“代沟”为“代桥”	(166)
★写信给孩子是交流的好办法	(169)
★和孩子来个有效的沟通	(171)
★学会与孩子谈判	(174)
★让家庆成为亲情的盛典	(177)

附 录:

★成功宣言	(183)
★永远的较量	(188)
★培养少年儿童人格化好习惯	(199)
★两代人的25个好习惯	(221)
一、爱国守法篇 (成人部分)	(221)
爱国守法篇 (儿童部分)	(226)
二、敬业奉献篇 (成人部分)	(230)

敬业奉献篇（儿童部分）	（234）
三、明礼诚信篇（成人部分）	（238）
明礼诚信篇（儿童部分）	（243）
四、团结友善篇（成人部分）	（247）
团结友善篇（儿童部分）	（251）
五、勤俭自强篇（成人部分）	（256）
勤俭自强篇（儿童部分）	（262）
★孙云晓35部教育作品目录	（267）

第一篇

良好的生活方式

第一章 儿童教育从体育开始

体育不仅是强身之育，也是强心之育。

人是环境的产物。因此，真正关心孩子的父母们，要以良好的生活方式，逐渐养成孩子的文明习惯。假如，父母总迷恋麻将、扑克，很难不对孩子造成消极的影响。不喜欢读书的父母，若想让孩子喜欢书同样是困难的。

良好的生活方式有许多内容，其中体育锻炼是不可缺少的一项内容。

研究表明，小时候不爱运动的人，长大了也很难热爱运动。而不爱运动的人，生命质量自然会下降。

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？

有件事情我始终不解。1980年5月26日，邓小平同志书赠《中国少年报》和《辅导员》杂志：“希望全国的小朋友，立志做有理想、有道德、有知识、有体力的人，立志为人民作贡献，为祖国作贡献，为人类作贡献。”这个“四有”新人的提法既符合少年儿童身心发展特点又有时代高度，所以备受欢迎。可是，后来“四有”中的“有体力”变成了“有纪律”，并成为几乎是统一固定的提法。有纪律当然是万分必要的。但是我认为，邓小平倡导

“有纪律”主要是针对成年人尤其是青年人的，而倡导“有体力”是针对少年儿童的，这是根据不同群体的不同特点提出的不同要求。我们不当强求一律，更不能丢了“有体力”这一新人的要素。

体育自然是强体之育，但它更是强心之育。更高更快更强，是人类面对新挑战的体质与精神的迫切需求，也是各民族为生存而竞争与合作的崭新尺度。21世纪已赋予体育更丰富的内涵和更神圣的使命。

培养孩子成为体育人口

当在我的个人网站主持教育话题讨论时，常有网友问我的家教得失是什么。我坦言道：“最大的失败是忽略了培养女儿的运动习惯。”

客观说来，我并不是一个运动型的人，除了游泳以外，几乎没有什么体育爱好，更不具备运动特长。进入中年以后，为了健康，我坚持爬山和散步，并渐渐养成一种习惯。可是，当我每次约女儿登山，女儿都干脆地拒绝了，说：“登山？多没劲呀！”

我回忆往事，发现在女儿幼年，虽送她进过游泳班，却未能坚持长久，而别的运动更是很少问津。久而久之，女儿与我一样，习惯了安静地读书写作，而不习惯运动。

每逢大考，如有体育项目，都成了女儿的难关。这时，她只好“急来抱佛脚”，拉我陪她练仰卧起坐、立定跳远和长跑。一次，她站在沙坑前，想着1.80米的距离，感叹说：“天呀，这么远？鬼才能跳过去！”

其实，女儿有运动潜能，经过突击苦练，1.80米也跳过去了。但是，一旦通过考试，她便把运动置之脑后。

我注意到一项研究成果，作者，一个人如果在童年时期不爱运动，长大了很难养成运动习惯，这对生命的质量显然会有不利的影响。我很惭愧，女儿未养成运动习惯，与父亲的失职有关，