

好父母

好方法

——孙云晓 23 年家教精华



孙云晓 著

◆ 漓江出版社

中国著名青少年教育专家 孙云晓 **HAOFUMU**

- » 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
- » 亿万父母成功教育的指南

好父母

好方法

——孙云晓 **23** 年家教精华



孙云晓 著

◆ 漓江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好父母 好方法 / 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 - 3648 - 8

I. 好… II. 孙… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 000062 号

好父母 好方法

——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: ljcs@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: 247 千字 印张: 18. 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 - 3648 - 8/G · 1386

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

关于本书

BRIEF INTRODUCTION

天下父母都想成为好父母。

好父母都想寻找到教育孩子的好方法。

以现代成功教育理念享誉海内外的著名青少年教育专家孙云晓先生告诉你，找到好方法，成为好父母，其实并不难。

本书是作者多年来从事青少年教育和研究的成果结晶，共分为“现代的教育观念”、“科学的教育方法”和“健康的心理”三大部分，15章，从青少年成长的生活现实和心理现实出发，以大量来自实际生活中的生动鲜活的个案，深入浅出的文字，科学的分析和理性归纳，为天下父母亲讲授如何学习和掌握教育孩子的正确方法，具有很强的针对性、指导性和实用性，深受广大师生家长的欢迎，是一本适合广大父母和教师阅读的优秀读本。



HAOFANGFA

电话 * (0773)2821573
* (0773)2863978(发行部)
* (0773)2821573(邮购)

传真 * (0773)2821268 2802018

http: //www.lijiang-pub.com

E-mail: ljcbcs@public.gppt.gx.cn

专有渠道销售电话 * (0773)2825592



孙云晓

SUN YUNXIAO

1955年出生于山东青岛。多年来一直从事青少年教育与研究。1993年7月，他采写的中日少年《夏令营中的较量》震撼全国，引发一场各界广泛参与的大讨论，受到党和国家领导人的高度重视。2005年，他与人合作的《藏在书包里的玫瑰——校园性问题访谈实录》再次震撼全国，受到国人广泛关注。其关于青少年成长的教育理念，从青少年成长的生活现实和心理现实出发，深刻而敏锐，具有很强的操作性，深受广大师生家长的欢迎。著述800多万字，出版《好孩子好习惯》等30余种图书，总发行量超过1000万册。曾获中国图书奖、全国“五个一”优秀图书奖、全国优秀儿童文学作品奖、全国优秀畅销书奖等多种奖项。

现任中国青少年研究中心副主任、研究员，中国青少年研究会副会长，中国少先队工作学会副会长，《少年儿童研究》杂志总编辑，北京师范大学兼职教授。1999年被国务院表彰为“有突出贡献的教育科学研究专家”，2000年被国务院妇女儿童工作委员会授予“全国优秀儿童工作者标兵”称号。

责任编辑 > 庞俭克

装帧设计 > 罗云

本书特殊工艺由北京东越纸制品有限公司协助制作

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



2002年，在山东省济南市，给幼儿师范学校的师生讲课。



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。



2001年，与女儿在故乡青岛。



2001年，在挪威奥斯陆大学讲演。

目 录

自序：父母的“上岗执照”

——谈五元家教法 孙云晓 (1)

第一篇 现代的教育观念

第一章 父母要做童年的捍卫者

- ★玩是儿童的权利 (4)
- ★童言无忌 (8)
- ★像保护孩子眼睛一样保护孩子的创造精神 (12)
- ★“让孩子像野花一样自然生长” (16)
- ★培养孩子不可急功近利 (19)

第二章 全部儿童教育的使命是发现儿童，解放儿童

- ★打开孩子身上的枷锁 (25)
- ★世上没有坏孩子 (28)
- ★警惕“暗示生短” (32)
- ★让孩子成为他自己 (35)
- ★给孩子自由支配的时间 (37)

第三章 教育的秘诀是真爱

- ★爱孩子是没有条件的 (44)
- ★过度的保护是一种伤害 (46)
- ★以爱育爱 (50)
- ★珍惜孩子的爱心 (54)
- ★爱是一颗平常心 (57)

第四章 向孩子学习，与孩子一起成长

- ★为人父母需要执照 (63)
- ★教育孩子首先要教育自己 (67)
- ★向孩子学习是成年人真正成熟与睿智的标志 (70)
- ★向孩子学习的五个原则 (72)
- ★向孩子学习是终身学习的重要内容 (76)

第五章 性教育是孩子的必修课

- ★性教育是一个终身教育的过程 (82)
- ★别做“鸵鸟”父母 (87)
- ★科学地回答孩子的性提问 (89)
- ★性教育的核心是人格教育 (94)
- ★呼唤“阳光法性教育” (98)

第二篇 科学的教育方法

第一章 教育孩子的前提是了解孩子

- ★蹲下来看儿童的世界 (106)
- ★别把孩子的特点当缺点 (109)
- ★透过现象看本质 (112)
- ★倾听孩子的心灵之音 (115)
- ★和谐的教育离不开沟通 (118)

第二章 教子成功从培养好习惯做起

- ★习惯决定孩子的命运 (124)
- ★把美德化为习惯 (128)
- ★培养良好习惯从小开始 (132)
- ★习惯贵在坚持 (135)
- ★培养好习惯用加法，矫正坏习惯用减法 (138)

第三章 爱学是万善之源，厌学是万恶之源

- ★良好的学习习惯比高分更重要 (143)
- ★认真听讲是学习好的第一习惯 (147)
- ★教是为了不教 (150)
- ★预习者是主动者 (152)
- ★“重复是学习之母” (155)

第四章 真正的教育是唤醒孩子心中沉睡的巨人

- ★首先发现孩子的优点 (159)
- ★前进一步就是成功 (162)
- ★教育是一种唤醒 (166)
- ★“成功更是成功之母” (170)
- ★让每个孩子都有梦想 (173)

第五章 让孩子在体验中快乐成长

- ★亲近大自然 (178)
- ★走近星星河 (181)
- ★体验亲情 (185)
- ★培养孩子的胆量 (188)
- ★失败也是一种人生体验 (191)

第三篇 健康的心理

第一章 千方百计地让孩子相信自己是个好人

- ★让孩子相信“我能行” (199)
- ★别让自卑结成冰 (202)
- ★认识自己是心理健康的基本前提 (205)
- ★悦纳自己是心理健康的重要方法 (209)
- ★控制自己是心理健康的特别规则 (212)

第二章 没有惩罚的教育是不完整的教育

- ★无批评教育是伪教育 (216)
- ★惩罚孩子的前提是尊重 (219)
- ★打孩子是愚蠢的 (222)
- ★巧妙运用自然惩罚法 (225)
- ★对孩子说“不”是成年人的责任 (228)

第三章 提高孩子的抗挫折能力

- ★痛苦是一所学校 (233)
- ★酸甜苦辣都是营养 (236)
- ★笑纳挫折 (239)
- ★别让贫穷成为孩子的耻辱 (243)
- ★自立是第一位的能力 (246)

第四章 “好孩子”可能是危险的

- ★莫让“听话儿童”变成问题儿童 (252)
- ★警惕“好孩子” (255)
- ★警惕“成就焦虑” (258)
- ★防止忌妒心 (262)
- ★防止非人化的倾向 (265)

第五章 有心理健康的父母，才有心理健康的孩子

- ★反思教育习惯 (271)
- ★餐桌训子有害健康 (274)
- ★不要把家变成教室 (277)
- ★父母无为乃大为 (280)
- ★教子要做人中人 (283)

第一篇

现代的教育观念



第一章 父母要做童年的捍卫者

没有真正童年生活的人，也不可能有成功的未来。

钱是可以赚回来的，而孩子的快乐是用钱所买不到的，童年是不会重来的。

我曾经寄语六一儿童节，写下这样的一段话：

六一儿童节是一个邀请，邀请我们从世俗功利中挣脱出来，重返童年，因为童年生活是每个人一生中最珍贵的营养源之一。

六一儿童节是一个梦想，梦想每一个孩子都真正拥有快乐的童年，因为这是拥有健康人生的坚实基础。

六一儿童节是一个唤醒，唤醒为人父母和教师者具备教育者的资格，即现代的教育观念、科学的教育方法、健康的心理、良好的生活方式、平等和谐的代际关系。

六一儿童节是一个检验，检验在儿童成长中是坚守儿童本位还是成人本位，如过孩子的节日是让孩子自主和狂欢，还是任由成年人为所欲为。

六一儿童节是一个忠告，忠告天下一切关心儿童的人，赶快行动起来吧，赶快把美好的计划付诸实现吧，因为孩子的成长是一刻也不能等待的。

六一儿童节是一个祝福，祝福儿童教育成为发现儿童和解放儿童的教育，只有这样的教育，才能让儿童获得自由和幸福。

人的一切都是从童年开始的。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。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。孩子的名字不仅仅是明天，更是今天。孩子每分每秒都在生长，一刻也不能等待。因此，每一个真正有爱心的父母，都应当以捍卫童年为己任。捍卫童年是人类在新世纪最重要的理念之一。

不能不承认，童年在许多孩子的人生中早早就“举手投降”，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？

这不是一个困难的问题。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，教育主要的任务不是传播知识，而是培养人的健康人格，这是核心。让儿童学会生活，学会发展，学会生存。一个人怎样获得可持续的发展，很重要的取决于他的童年。孩子的童年如果是快乐的、自由的，他就有无限的张力；如果他的童年是过于沉重、过于劳累的，他就会厌倦学习、厌倦生活甚至厌倦人生，他就封闭了、没有开放、没有发展。我们要允许孩子在童年有一段呆呆的、梦幻般的、爱玩的、胡说八道的时光。因为，童年本来就是那个样子的。

爱孩子，就来捍卫孩子的童年，还给孩子一个快乐的童年。

玩是儿童的权利

曾经有一位老先生对我说：“我是孩子的爷爷，我现在跟我儿子的矛盾很大，我儿子把孙子搞得太紧张了，给孙子请了四个家教，上七八个班，孙子每天晚上十一点前别想睡觉。连双休日都安排得满满的。我说这么做孩子肯定受不了。我儿子却说我落伍了，说这是竞争，不能让孩子输在起跑线上。”这位老先生很无奈。

这的确是我们十分不愿意看到的现实。许多父母生怕孩子在童年时代就落后于人，所以早早为孩子规划人生。于是，童年就被各种各样的培训班、特长班挤占，童年时代的梦想就被父母想要在孩子身上实现的各种计划无情地替代。孩子的童年已经不再是纯粹意义上的童年。

其实快乐、幸福、自由是童年的真谛。童年时代具有特别意义，很多奇思妙想的萌芽都来自宝贵的不可替代与重复的童年时光。在一个人的童年，吃什么、穿什么往往不那么重要，而玩什么才是最重要的。

有一对父母很有意思，他们和那些整天把孩子关在屋里做功课的父母不一样，他们对孩子有一个规定：星期天一天都不许做功课，只许玩！也许一些父母会觉得奇怪：这样不耽误孩子的学习吗？

他们的孩子也的确争气，成绩在班里总是名列前茅。奥妙在哪呢？

这对“有意思”的父母对大家说：“首先，玩是孩子的权利，是孩子的天性，如果不让孩子玩，实在太残酷，也剥夺了孩子正当的权利。而且，父母也很难做到完全控制孩子的玩。稍稍管松一点，他就会偷偷去玩，如果管严了，他就上课玩，做作业的时候玩，甚至躺在被窝里玩。第三，星期天让孩子玩一天，孩子就会自己主动在星期天之前把作业全部写完，这样第二天他才能痛痛快快地玩；他星期天玩够了，星期一上课的时候也不再想别的了，就踏踏实实学习了。”

这对父母之所以“有意思”就在于知道玩是儿童的权利，同时又能够“老谋深算”地给予孩子玩的机会。

2001年10月，在第一届全国京剧戏迷票友大奖赛中，一个叫刘小源的4岁女娃娃唱的一段《大雪飘》，征服了观众、评委。担当大赛评委的中国戏曲学院副院长赵景勃教授在点评时都不知道该说什么好，于是给了一个超常规的评语：“我们都不知道该怎么评了。她简直就是一个小人精！今后戏剧界可以考虑设个神童奖。”最终，

刘小源获得金奖，成为最受观众欢迎的票友。从此，一个4岁的孩子，凭借一出《大雪飘》红遍大江南北，成了“名人”，成了破“纪录”的小明星。

这其中有什么奥秘呢？

刘小源的父母都是京剧票友，爸爸唱小生，妈妈唱梅派青衣。两个人经常在家里唱念做打。也许是耳濡目染的原因，刘小源从小就对京剧表现出独特的兴趣。好玩好动的小源爱模仿。她经常扯起床单披在身上，然后做出各种造型，让妈妈猜是京剧里的哪个人物，一会儿是《霸王别姬》里的虞姬，一会儿是《红楼梦》里的林黛玉。在成人眼里这是学习，但在孩子眼里却仅仅是好玩。就是在玩中刘小源学唱会了许多京剧唱段。

儿童的世界有其独特的规律，遵循了这一规律，教育就成功；违背了这一规律，教育就失败。在儿童眼里，一切都是游戏，刘小源唱京剧就是如同在玩游戏，游戏就是她心中重要的工作。所以，父母应当尊重和理解儿童，尊重和理解儿童的世界，不能以成年人的思维揣度孩子甚至约束训练孩子，剥夺孩子玩的权利。

然而，有的父母并不真正认可“玩是儿童的权利”这一观念，并且常常限制孩子的玩。也有的父母即便允许孩子玩，也总是把玩的意义建构在学习的基础上，当他们认为某种“玩”对学习有益的时候，就允许孩子玩，而当他们认为某种活动对学习没有什么好处的时候，就以“影响学习”为理由，限制孩子的选择。正是在这样的观念指导下，孩子们看电视、玩电子游戏机等纯娱乐的活动被严格禁止，而读书、学习计算机、弹钢琴等活动则得到了父母的鼓励，因为在成人看来，这些活动是“有利于学习的”。

玩是儿童的天性，玩是儿童的权利，就像儿童要吃饭穿衣一样。玩作为儿童的不可剥夺的权利，是因为玩是儿童成长的需要，剥夺儿童的玩的权利有损于儿童的身心健康。我们可以看一看，如今的儿童在繁重的学习压力下已经失去了童心，正在变为成人实现一些想法的工具。玩其实也是儿童认识世界、了解世界的一种重要的学