

让每个孩子都
活出幸福的模样

给孩子的 幸福力 ③

付广娟 王晨宇 王宏伟 著

陪孩子走过自律与绽放的高中三年

知心姐姐

卢勤

亲子教育专家

付小平

犹太母亲

沙拉

联 / 袂 / 荐 / 读



中国工信出版集团



电子工业出版社
http://www.phei.com.cn

给孩子的幸福力 3

付广娟

王晨宇 著

王宏伟



贵州师范学院内部使用

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

给孩子的幸福力. 3 / 付广娟, 王晨宇, 王宏伟著.

—北京: 电子工业出版社, 2019.9

ISBN 978-7-121-37029-8

I. ①给… II. ①付… ②王… ③王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第133434号

责任编辑: 潘 炜

印 刷: 北京虎彩文化传播有限公司

装 订: 北京虎彩文化传播有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 12.25 字数: 240千字

版 次: 2019年9月第1版

印 次: 2019年12月第2次印刷

定 价: 49.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254308, influence@phei.com.cn, 微信号: yingxianglibook。

前 言 / 1

自序 1 我的教育理念是伴生教育 / 3

自序 2 梦想在高中绽放 / 6

第1章 幸福教育的智慧

（一）不按常规出牌的孩子 / 10

（二）丰富多彩的高中生活 / 12

1. 初为人师 / 12

2. 爱国情怀 / 13

3. 疯狂运动 / 14

4. 爱满家园 / 15

5. 追星无罪 / 16

6. 拼搏梦想 / 17

7. 爱我音乐 / 18

8. 成熟中立 / 19

9. 合理申诉 / 19

10. 共同进步 / 20

11. 懂得感恩 / 21

（三）与众不同的父母 / 22

1. 几乎没送过饭 / 22

2. 没因为孩子上学租过房 / 23

- 3.一直在接送孩子上下学 / 23
- 4.关注孩子的精神成长 / 25
- 5.说请就请的假 / 25
- 6.教育原则：先做一个好人，然后再做学问 / 26
- 7.家庭教育的大智慧与小智慧 / 28

第2章 当幸福照进现实

（一）父母要做到“五要五不要” / 32

- 1.要创造良好的学习环境 / 32
- 2.要理解孩子的难处 / 33
- 3.要充当孩子的助力 / 34
- 4.要成为孩子的朋友 / 35
- 5.要做孩子的榜样 / 36

（二）高中三年——晨宇带你去学习 / 42

- 1.中考后的暑假要不要提前上课？ / 42
- 2.暑假上什么课？ / 42
- 3.暑假上课应该注意什么？ / 43
- 4.暑假除了上课还应该做些什么？ / 43
- 5.高一上学期 / 44
- 6.高一的寒假 / 46
- 7.高一下学期 / 47
- 8.高一的暑假 / 49
- 9.高二上学期 / 50

- 10.高二的寒假 / 52
- 11.高二下学期 / 53
- 12.高二的暑假 / 54
- 13.高三上学期 / 56
- 14.高三的寒假 / 57
- 15.高三下学期 / 58
- 16.高考前的最后准备 / 60
- 17.高考啦 / 61
- 18.写在后面的话 / 61

第3章 清华学子是如何幸福炼成的

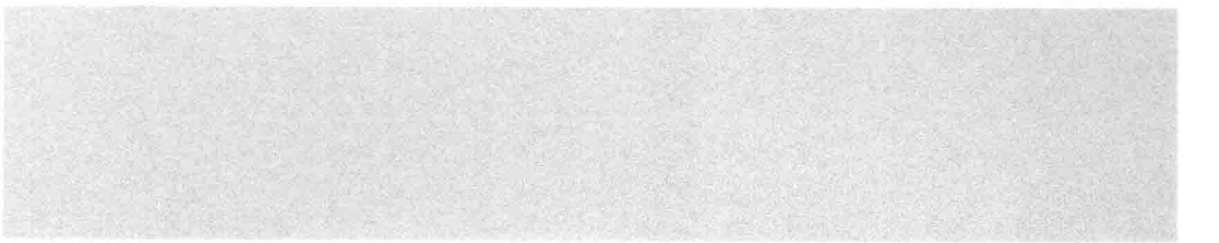
（一）过渡时期的思考与坚持 / 64

- 1.为儿子，要坚持 / 64
- 2.每一份经历都让我心动 / 65
- 3.放不下 / 66
- 4.长大 / 66
- 5.围城 / 66
- 6.儿子与钱 / 67
- 7.幸福满满 / 68
- 8.儿子的小想法 / 69
- 9.疲惫 / 70
- 10.和儿子小谈人生 / 71
- 11.让我刻骨铭心的对话 / 72
- 12.青春迷茫 / 75

- 13.这个周末我喜欢 / 76
- 14.忙，等于不负责任 / 77
- 15.学习的独立 / 77
- 16.高中第一次考试 / 79
- 17.最贴心的组长 / 80
- 18.陪伴 / 81
- 19.儿子就是战士 / 82
- 20.执着？变通？ / 83
- 21.给儿子的一封信（归因） / 84
- 22.和儿子的战斗刚刚开始 / 85
- 23.坚持 / 86
- 24.交流 / 87
- 25.成长中的痛 / 87
- 26.儿子的心 / 88
- 27.儿子的小幸福 / 89
- 28.可怜的小憩 / 90
- 29.活着为了什么 / 91

（二）平稳阶段的彷徨与执着 / 93

- 1.心疼 / 93
- 2.成长中的儿子 / 94
- 3.盘点 / 94
- 4.进与退 / 95
- 5.认真做事 / 96
- 6.关于作业 / 98

- 
7. 软弱与坚强 / 99
 8. 寂静的夜 / 101
 9. 一次难得的经历 / 101
 10. 总得有这样一段经历 / 103
 11. 儿子，妈妈错了 / 104
 12. 疯狂足球 / 106
 13. 不知道 / 107
 14. 偶像包袱 / 108
 15. 艰难的选择 / 110
 16. 见证成长 / 110
 17. 儿子的理念 / 111
 18. 写给16岁儿子的贺卡 / 112
 19. 孩子大了 / 113
 20. 细节教育更见成效 / 115
 21. 放纵也是一种教育 / 117
 22. 儿子的小心思 / 118
 23. 第一次点餐 / 119
 24. 认真与坚持 / 120
 25. 儿子在意的 / 121
 26. 叩问幸福 / 123
 27. 困惑 / 124
 28. 放手是一份坦然 / 126
 29. 心灵成长 / 127
 30. 那一通电话 / 128

- 31.溺爱害人，可我还在继续 / 129
- 32.没有不正常的孩子 / 129
- 33.触及心灵 / 130
- 34.偶遇 / 131
- 35.男人的方式 / 132
- 36.儿子的窘境 / 133
- 37.怎么教育的 / 134
- 38.只是瞬间 / 135
- 39.大大的儿子，小小的我 / 135
- 40.迟来的青春期 / 136
- 41.这个周末 / 137
- 42.成长 / 138
- 43.经典对话（一） / 141
- 44.经典对话（二） / 143
- 45.变化 / 144
- 46.有些我们真的不理解 / 145
- 47.如果以前不那么优秀…… / 146
- 48.那天，我们谈着《太阳的后裔》 / 147
- 49.儿子的时间管理 / 149
- 50.开心在每天 / 150
- 51.一份深深的歉意 / 151
- 52.送给17岁的宝贝 / 153
- 53.17岁的儿童节 / 153

（三）冲刺阶段的呐喊与爆发 / 155

- 1.我也谈谈自己对学习的认识 / 155
- 2.这一年，我要记得（一） / 156
- 3.这一年，我要记得（二） / 158
- 4.宝贝高三战记（1） / 159
- 5.宝贝高三战记（2） / 159
- 6.写给奋战在高考战线上的儿子 / 161
- 7.在距离高考190天 / 162
- 8.儿子长大了 / 163
- 9.写在儿子距离高考150天 / 164
- 10.故事里的事儿 / 165
- 11.儿子的变化让我无从下手 / 165
- 12.写在儿子距离高考100天 / 166
- 13.写在儿子距离高考90天 / 167
- 14.写给18岁的儿子，46岁的自己 / 168
- 15.迎接高考 / 171

第4章 父亲给孩子的幸福力

（一）来自父亲的幸福力 / 174

- 1.换位 / 174
- 2.理解 / 175
- 3.平等 / 176
- 4.自由 / 177
- 5.引领 / 178

(二) 父亲的教育原则 / 180

1. 高位的教育 / 180

2. 我们一直在幸福的路上…… / 181

幸福后记 / 183

有一种爱渐行渐远、历久弥香 / 183

前言

儿子考上清华，是一种偶然，也是一种必然。

相比其他考上清华的孩子，儿子可能更放松一些，从来没有学到不眠不休的时候。儿子的高三生活不只是学习，还有诗和远方。在这种状态下考上了清华，相对是轻松的，但儿子也确实付出了很多辛苦与努力。

清华是每个莘莘学子的梦想，是中国最高学府之一。以前没有太多的感觉，当儿子考上清华，所有的亲戚都赶来祝贺时，我还处于不清不白的状态。家人告诉了我，为什么他们会来祝贺我们。虽然考上大学是常态，但是考上清华就等于中了状元，这么大的事应该大庆才对啊！同事也一个劲地张罗吃饭，说我太抠，高兴的事儿大家就应该一起庆祝一下，这是人之常情。

这时我才意识到，原来儿子所考的学校确实和别人不一样，原来690分是这样一个概念。而且，儿子这个成绩在吉林省都排在前边，着实是不容易，特别是儿子并没有两耳不闻窗外事，始终是一个用大脑学习的人。

会学习的人分很多种，有人是刻苦的，有人是半学半玩的，有人是用大脑学习的，有人是用手学习的，总之每个孩子都不一样。我觉得像儿子这样学习的人是最有潜力的。

这几天，一直有人说，你家孩子天生有这个潜质，你摊上了一个好孩子。我倒不这么看，一个孩子的成功与太多因素有关。同样都是考上清华的孩子，但有些孩子是靠起早贪黑学习考上去的，有些孩子真的是智商够用，但像儿子这样的孩子，我倒是觉得真的很少见，智商与情商等同。在孩子的成长过程中，家庭教育更是至

关重要，家长的引领是孩子健康成长的关键。

为什么很多孩子会走弯路？因为他们看不到远方，而父母是从远方走过的，所以我们应该给予孩子及时的引领。

这3年，他没有迷失自我，做着自己喜欢做的事。懂人情，但他和别的成熟的孩子又不一样。很多孩子是早熟，他们可以通过各种渠道接触社会，我还是不希望从18岁孩子的眼中看到太多的经历和太多成熟的概念。我总觉得18岁就应该有18岁的状态，有18岁的心情，有18岁应该做的事。看到太多的沧桑出现在很多孩子的脸上，我内心真的为教育感到悲哀。

让我们祝福孩子，通过自己的努力，去收获成功，享受自己应有的快乐与单纯！

我的教育理念是伴生教育

伴生教育不是简单的陪伴。陪伴有有效陪伴和无效陪伴之分，有大量的家长其实是无效陪伴。伴生教育则是要对孩子进行有效陪伴。“伴”是陪伴，“生”有四个方面的含义：生命、生活、生长和终生。我们除了对孩子有“养”的责任，还有“育”的责任。家庭教育应该是这样一以贯之的。

首先是对生命的认知。很多人缺少对生命的认知与体验。缺少了生命的教育，各种不好现象就会出现。每年全国发生的青少年自杀案例触目惊心，这显现了青少年群体对生命的漠视。应该让家长明白生命的可贵，应该让家长对孩子进行生命的教育，从而产生对生命的敬畏，珍爱生命。

珍爱生命的教育是从孩子出生开始的，并贯穿成长的始终。不用刻意，只要我们在生活中学会引领：春天的小草，那是在冬天的大地之后第一个带来春的气息的生命，它破土而出，蓬勃向上；墙缝里长出的植物，那是不屈的象征；小孩子水枪下挣扎的小蚂蚁，那是生命的顽强。

当我们来到自然中，倾听大自然里各种生物的声音时，我们要告诉孩子：这是生命。有了生命，生活才会有意义。

其次是对生活的体验。在有关孩子的事务中，家长总想包办代替。对于孩子而言，平时除了学习，就是使用各种电子产品，生活的五味杂陈他们没有机会去体会。家长应该让孩子过正常人的生活，让孩子对生活有所感悟，这样他们才能学会生活。

我们不能替代孩子去生活。当今社会，太多的家长让孩子变成了学习的机器，

他们逼迫孩子把所有精力用于学习好考上理想的大学，但他们忽略了一个问题：孩子有生活吗？孩子会生活吗？如果大家读过“天才妈妈的忏悔录”，就会发现，学习好不代表一切，没有生活能力注定要被社会所淘汰。

曾在图书馆见过一对母女，她们很有恒心，每天都会早早地来到图书馆。妈妈用手机看电视剧，孩子在家长监管下写作业题。这是一名高中生，我估计她学习成绩并不好，因为孩子只是在假装学习，明显是在做给妈妈看。妈妈包办了一切，一会儿送水果，一会儿送饼干，一会儿披衣服，和孩子的学习态度对比这份爱变得好辛酸、好廉价。而孩子在这个场景中就是个单纯的学习机器。我觉得，当孩子变成了一种特定意义的机器的时候，他就失去了生活，他也就失去了生存的意义。

第三是对生长的感悟。每一个孩子出生时都是一颗优秀的种子，但我们习惯于为他们遮风挡雨。我们不想让他们重蹈我们的覆辙，我们希望他们生活得更好，不用经历我们所经历的任何磨难。但没经历过风雨，怎么能见到彩虹？没有经过风吹雨打，怎么可能长成参天大树？

生长总是要经历痛。作为父母总是不希望孩子经历成长过程的痛，想代办一切可以代办的，甚至不能代办的。我们不想让孩子吃得不好、穿得不好，我们不想让孩子吃任何的苦。所以，有人说有一种苦叫“父母觉得苦”。我们把孩子放在温室花盆照顾，但那颗种子明明是可以在室外长成参天大树的啊！

经历生长的痛，才能让花开得更灿烂，才能让树长得更茂盛！

第四是对终生的诠释。陪伴是终生的，即使有一天我们老了，我们也依然参与着孩子的成长。我们用自己一生的积累去成就我们的孩子。站在巨人肩膀上，人会成长得更快。我们不是巨人，但我们曾经在这个世界上走过，可以把我们一生的体会留给子女。

教育是一辈子的事情。活到老，引领孩子的人生到老，这才是智慧的家长，这才是陪伴啊！

我们应该用最长情的陪伴，为孩子们创造最幸福的环境。在好的环境中挖掘孩

子的潜在智商，培养孩子的高情商，让孩子生活得健康、阳光、和谐，让孩子自己成就优秀，享受优秀，让孩子去发现和寻求最佳的自我！这就是幸福从家风入手，让孩子的思想得到潜移默化的影响；从家教入手，让孩子的行动得到提纲挈领的引领；从家庭入手，让孩子的立身处事得到升华。这可能就是成功的人生吧？这也就是成功的家庭教育了吧？

自序2

梦想在高中绽放

水木清华，钟灵毓秀。

看到录取通知和拿到通知书是完全不同的两种心情。

当我拿着录取通知书走出学校的时候，真的险些泪崩，再看到通知书右上角的字，直接就红了眼眶。

12年，我终于等到了你，你可真是美丽。

还记得当年的稚嫩小脸，对着爸妈歪着脖子说，我长大了要考清华！

还记得曾经手机锁屏上写的“别忘了你的清华梦”。

还记得高中3年，骄傲过，失措过，茫然过，颓废过，迷失过，也曾一度坚持不住。

不知道我考到100名开外的時候，有多少人对我的清华梦嗤之以鼻。

但她，是我的梦啊。

为了她，我义无反顾。奔向清华，我不愿回头。

“清华，是你一生的骄傲”，扎心了，而且扎得我很想哭。

每一个清华学子都应该为自己骄傲。

我也为自己骄傲。

致曾经那么努力的自己——

这是梦的终点，也是新征程的起点。

我将继续义无反顾地走下去。

2017年7月26日