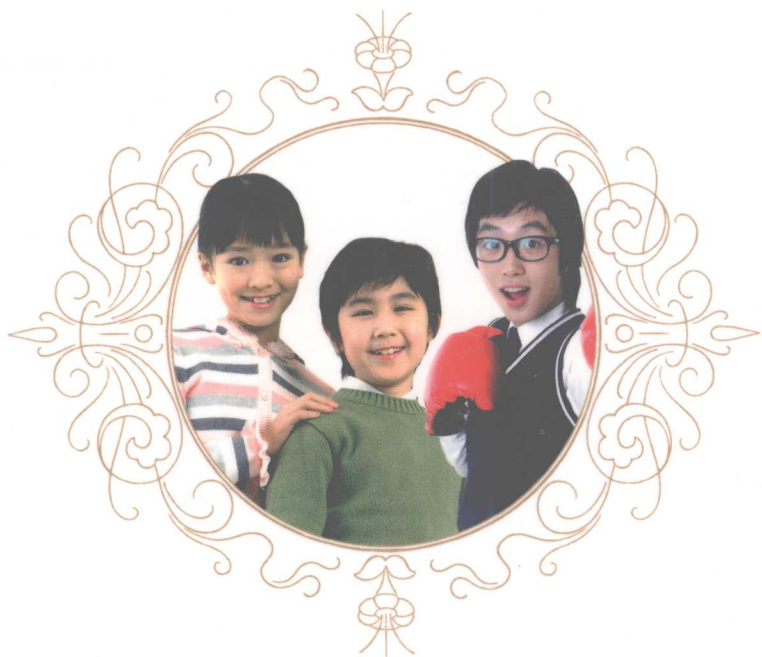


——李镇西老师给家长的真诚忠告——

学校不^大教的 56门必修课

► 李镇西 / 主编 ◀



好家长不会把教育的事都推给学校和老师

Q：爸妈，你有下面的烦恼吗？这些时候，你该怎么办？

- 孩子在学校跟同学打架
- 考试考得很差
- 身体发胖不爱动
- 早餐没有胃口
- 上网时刻意避开你
- 不敢跟老师说话，却一直回家抱怨

学校不大教的 56门必修课

► 李镇西/主编 ◀

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校不大教的56门必修课/李镇西主编. —南宁: 广西科学技术出版社, 2009.6
ISBN 978-7-80763-291-7

I.学… II.李… III.家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第084107号

XUEXIAO BU DA JIAO DE 56 MEN BIXIUKE

学校不大教的56门必修课

主 编: 李镇西

策 划: 梁式明 谢源虹

责任编辑: 梁式明 谢源虹

责任校对: 曾高兴

责任印制: 韦文印

责任审读: 陈恒达

装帧设计: 卜翠红

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 制: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路16号 邮政编码: 101149

开 本: 710mm×980mm 1/16

字 数: 120千字

印 张: 17.5

版 次: 2009年7月第1版

印 次: 2009年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-291-7/G·82

定 价: 26.80元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722 团购电话: 010-85808860转801/802

让孩子的人生准备更周到

我们的孩子从出生到离开父母独立走向社会，其间大约有16年的时间要在学校度过，如果再算上幼儿园、学前班的话，那时间就更长了。于是大部分父母都将孩子的教育寄望于学校，他们认为，孩子将来步入社会所需要的一切本领都可以在学校学到，

自己只是孩子的后勤部，而不用承担“教师”的职能。然而，事实上真的是这样吗？



回忆一下你刚刚进入社会的时候吧。当你高中毕业后，你是否雄心满怀，打算在大学校园里出人头地？可那个时候你除了看书、了解点儿历史知识、会做几道数学题，还有哪些本领呢？你想过要攒钱吗？投资呢？或者编织自己的人际关系网？你准备用微积分来交更多的朋友吗？

其实不只是你，即使是现在，整个中国的高中毕业生大概都和你那个时候是一个样子的。他们比你了解得更多的无非是哪个网络游戏更有趣，哪部韩国电视剧更吸引人罢了。

当然，也许你足够幸运，生活在一个懂得并善于培养你生存本领的家庭中，抑或是遇到了一个好老师，养成了良好的学习习惯，那样，你在大学和那以后的路上便更容易适应社会。可是，你的孩子遇上一个好老师的

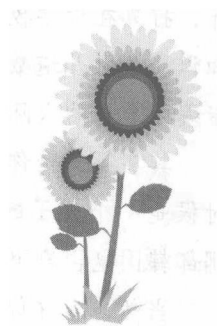


机会有多大呢？

其实，我们在生活中需要掌握的本领远比在学校中学习的基本学科多。也许你认为从小学到高中是每个人生活中必须经历的阶段，在毕业之后再学习那些必备本领也不算晚吧。但是，孩子毕业之后能有多少时间去学习？在那个时候孩子是不是也会有自己想干的事情呢？况且孩子还有许多本领或习性，是从小就要培养的，耽误这些时光，也就耽误了孩子的前程。因此，我们无须抱怨我们的教育体制，这是做父母的没有办法改变的现实。说穿了，即使不靠学校，我们也要让小孩在独立之前掌握其中的一些本领，如果学校不能教会他们这些话，那就让我们自己动手吧！

当然，父母还需要注意如何教会孩子这些东西：这些课程不能通过说教或者课本来教授，它们只能通过实例、交谈、演示来教授，并允许孩子自己去做这些事情，从而学到真正的本领。不要害怕孩子犯错，给他们独立做这些事情的机会，孩子会变得自信，并从错误中学习经验。

最后，不要忘记，最好的教育莫过于濡染，要想让孩子掌握这些本领，父母一定要以身作则，才能起到正确的指导作用。



掌握生存的本领

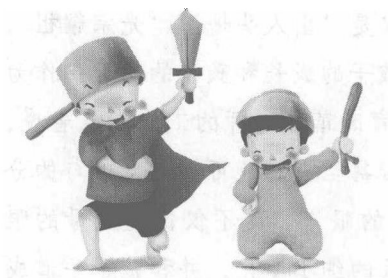
李镇西

谈到对孩子的教育，很多父母想到的往往是学校：给孩子选一所名校呀，选一位优秀的班主任呀，等等。这种心情是可以理解的。但是，许多父母忘记了：孩子赖以生活的家庭也是一所学校，作为孩子的父母也是老师，孩子生存的智慧，不能光靠学校。我甚至认为，一个孩子的成才，主要功劳不是学校而是家庭。道理很简单，家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子的第一任教师，也是终生的教师。家庭氛围如何，家庭教养如何，父母的素质如何，都将决定孩子的人生。

苏霍姆林斯基在谈到教育合力的时候，认为有六种力量对孩子施加着影响：教师、家庭、学生集体、学生本人（自我教育）、课外阅读、街头结交。看，在这六种力量中，只有教师和学生集体和学校直接有关，而其他的都是学校以外的因素（至少不完全属于学校）。而在另外四种力

量中，家庭起着重要的引导作用。因此，我曾经提出过一个观点：父母也是教育者。

每一届新生入学，在第一次家长会上，我都会对学生的家长们说：“我们是同事关系。我们也许在社会角色、专





业知识、性格特征、气质修养等等方面都不太一样，但有一点是共同的，那就是我们有着共同的使命——教育，而且我们的教育对象完全一致——那就是你的孩子！”也正是在这第一次家长会上，我总要朗读杰出教育家马卡连柯给父母们的一段话：“你们自身的行为在教育上具有决定意义。不要以为只有你们同儿童谈话，或教导儿童，吩咐儿童的时候，才教育着儿童。在你们生活的每一瞬间，甚至当你们不在家的时候都教育着儿童。你们怎样穿衣服，怎样跟别人谈话，怎样谈论其他的人，你们怎样表示欢欣和不快，怎样对待朋友和仇敌，怎样笑，怎样读报……所有这一切对儿童都有很大意义。你们态度神色上的一切转变，无形中都会影响儿童，不过你们没有注意到罢了。如果你们在家庭里粗野暴躁，夸张傲慢或酩酊大醉，再坏一些，甚至侮辱母亲，那么你们已经大大地害了你们的儿童，你们已经对儿童教育得很坏了，而你们的不良行为将会产生最不幸的后果。父母对自己的要求，父母对自己家庭的尊敬，父母对自己一举一动的检点，这是首要的和基本的教育方法。”

最好的教育莫过于感染，而最好的感染莫过于父母的言行。所以，本书在很多地方都强调父母身教胜于言教，也正是这个原因。几年前，我曾写过这样一段话：“作为教育者的父母，他会随时注意自己的一言一行，尽可能在人格上成为孩子的榜样，以无声的形象去感染孩子的心灵；作为教育者的父母，他将不会把孩子视为自己的‘私产’，而将孩子看成是祖国的未来，这样，他对孩子的期待就不仅仅是‘出人头地’‘光宗耀祖’，而是用社会发展与时代进步的要求来设计孩子的成长和孩子的明天；作为教育者的父母，他一定会全力支持学校教育改革和老师的工作，或者说，他将把学校教育工作也当作自己的应该关心甚至有时还可以直接参与的分内事；作为教育者的父母，他会以教育者的眼光（而不仅仅是父母的眼光）去打量关注孩子，细心研究孩子每一天的细小变化，并和孩子一道成



长;作为教育者的父母,他会尊重孩子的精神世界,按照孩子的个性引导其成长使之最终成长为最好的而又独一无二的‘我’……”

今天,还想对这段话做个补充:作为教育者的父母,还应该懂得一些基本的教育知识,并具备一些基本的教育技能。作为一个从教近三十年的



教师,我深知,在现行教育体制下,无论学校把素质教育的口号喊得多么响亮,实质上还是以“抓分”为“主旋律”。至于学生应有的“分数”以外的技能,更多的还是要靠孩子父母去培养。本书所涉及的教育知识和技能,不能说学校一点都没有管,但至少还不是特别重视,远不如分数那样成为“硬道理”。作为联合国教科文组织曾经提出的重要命题“学会生存”,应该是全民教育和终身教育的使命,显然不是仅仅靠学校就能完成的。因此,父母们的学习显得尤为重要。无论你现在是一无建树因而寄希望于孩子“将来比我有出息”,还是你已经在某个专业领域取得了令同行瞩目的成就,你都面临一个重新学习:懂得一些教育常识,并掌握一些基本的教育技能。在这方面,本书会给你有益的帮助。

毫不夸张地说,从某种意义看,父母的教育素质,将直接决定孩子的未来。遗憾的是,我们许多为自己孩子头疼因而四处寻找良方的父母,往往自己却不会做父母。这样的学生父母几乎每一位教师都遇到过,而且远非个别。我常常面对街头那些痞气十足的少年叹息——不是叹息这些可怜的孩子,而是叹息他们的父母。我长期与后进生打交道的经历告诉我,这些孩子的父母大多连做人的一些基本素养都成问题,却成了孩子的“第一任老师”。如果要彻底转变这些孩子,必须同时转变他们的父母,然而

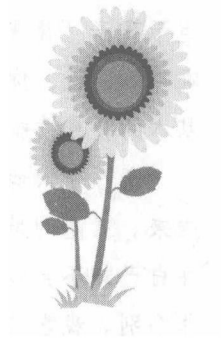


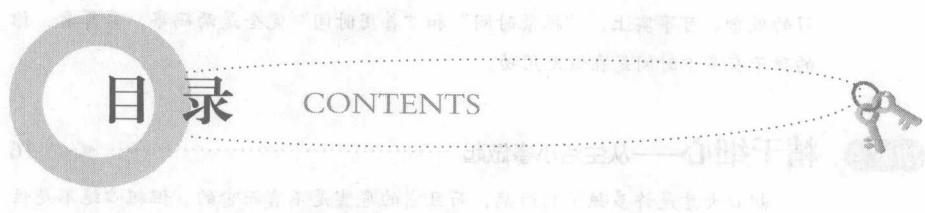
要转变已经是成人的父母几乎是不可能的。于是，教育的遗憾乃至悲剧便产生了。而更大的遗憾和潜在的悲剧还在于，这些不良少年再过十多年又是为人父母！

还有一点让我经常叹息，在今天的中国，谈到家庭教育，人们往往首先想到怎么给父母提供一些教子“良方”，而且希望这些“良方”大多都是关于如何培养“天才儿童”的，而忽视了“怎样教会孩子生存能力（包括做人的道理）”这样一个根本问题。而这个根本问题，在不少父母那里也没有解决。人们往往看重的仅仅是父母如何“教育”孩子，而忽视了父母自身的素质。恶性循环由此开始。

为了避免这种恶性循环，现在的父母们应该“补课”，应该继续学习。我不能说这本书能够解决所有父母面临的所有教育问题，我也不能说本书中的每一条建议都是灵丹妙药，但是，我相信本书对千千万万孩子的父母是有借鉴作用的。在学习的过程中，父母们能够渐渐成为成功的父母；而唯有父母成功了，孩子才能成功。只有让孩子接受了科学的家庭教育，孩子所受的教育才是全面而完美的。

请记住：只有父母好好学习，孩子才能天天向上！





让孩子的人生准备更周到	1
掌握生存的本领	1

一、学习的本领

功课 1 设立目标——善立目标才有动力 << 2

无论是在孩子的学习方面，还是潜力挖掘、兴趣拓展方面，甚至简单到做一件小事，有一个明确的目标都是非常重要的。一个人有什么样的目标，就会有什么样的选择；有什么样的选择，就会有什么样的人生。你应该告诉孩子目标的重要性，以及如何自己确定和实现这个目标，哪怕它是异想天开，谁知道它是否完全没有可能实现呢。

功课 2 重视自学——让兴趣来引导孩子的学习 << 7

在这个知识经济的时代，学习能力越来越受到人们的重视，被看做是一种必要的本领。真正的学习不仅是独立思考的过程，也是培养创新能力的过程。但是，大部分中国孩子从进入幼儿园到大学毕业，在学校有老师教，在家有父母教，成绩差了又有家教教。如此被动地学习了十几年，拥有自学能力的孩子能有多少呢？

功课 3 善用时间——善用时间比天分更可贵 << 12

从小到大，我们总是被灌输“不要浪费时间”，要抓紧时间学习，学习，再学



习的观念。可事实上，“抓紧时间”和“善用时间”完全是两码事。算算看，你的孩子有多少时间是在做无用功。

功课 4 精于细心——从生活小事做起 << 16

粗心大意是许多孩子的通病，而且它的危害是不言而喻的。但粗心绝不是性格决定的，也完全可以通过强化训练来纠正。你可以协助孩子总结一下，找出孩子的缺点与毛病，列一张习惯清单，然后，像富兰克林一样，从最小的事情开始强化训练，让新的良好的习惯武装孩子，帮孩子开启成功之门。

功课 5 正确上网——使用网络，趋利避害 << 21

社会发展到现在，想让孩子与网络隔绝已是不可能做到的事情。在对待网络这件事上，父母要学习大禹治水的方法，疏而不堵，帮助孩子正确利用网络，从而让他在认知学习的方法上有更多的选择。

功课 6 勤于总结——总结比过程重要 << 25

对于孩子来说，善于总结与归纳是非常重要的学习本领。然而，在学校中的孩子每天接受的大都是填鸭式的教育，对于知识理论往往是囫圇吞枣，不要说总结归纳了，可能连有条理的知识脉络都理不清。

功课 7 寻找动力——动力来自你的理想 << 29

要让你的孩子知道，实现目标的关键不是纪律，而是动力。如何让孩子激发自己的动力，用不同的方法，让自己感受到实现目标的快感，才是最重要的。

功课 8 善用经验——利用经验教训有助成功 << 33

生活中，有许多值得去积累的生存智慧和经验，学习中也是一样，总结经验，利用经验，就会少走许多弯路。孩子们应该学会如何去总结经验，如何去利用经验。这些可能都是在学校里学不到的，但人生路上，必须补上这一课。



功课 9 练就口才——口才是知识的演绎 << 37

有位伟大的诗人说过：“语言是人的力量的统帅。”而今，说话、演讲的能力已经成为现代人必须具有的重要能力，如果要你的孩子有个成功的未来，一定要从小努力培养他的口才。

功课 10 敢负责任——责任感管用一辈子 << 42

负责任是一个态度和一项本领。孩子只有在被父母教导后才知道把玩具收起来；成年人也是在经历了儿时的教育才知道要把借来的东西还回去，在工作的时候要准时。让你的孩子变得有责任感，是维持亲子关系的关键一招。

功课 11 成于乐观——乐观是成长的必修课 << 46

孩子总会遇到困难和挫折，父母和老师也会鼓励他们乐观对待，不要总是消极地看问题。但过度乐观并不是一件好事。父母要让孩子牢记一句话：抱最大的希望，做最坏的打算。

功课 12 绝不拖拉——不拖拉的习惯靠培养 << 51

拖延不仅仅是孩子才有的毛病。我们总想无聊时打发一下时间，可以偷一会儿懒，娱乐一下。可是一不留神，就把计划拖延了。分析一下拖延背后的原因，防止经常拖延形成拖拉的习惯，这是你能够教会孩子的一项基本本领。

功课 13 学于玩耍——在玩中学习 << 55

你的孩子会玩吗？这个问题会让许多父母和老师意外：难道有不会玩的孩子吗？他们甚至还会觉得现在的孩子太贪玩了，需要加以限制。但事实证明，现在的孩子并不会玩。应试教育、升学就业给孩子们带来的压力是前所未有的，不少孩子除了要上好正课外，还要马不停蹄地去上名目繁多的兴趣班，还要做大量的家庭作业，比上学还苦。孩子们想玩，却根本没有时间，久而久之，就是给他们时间，他们也不会玩了。于是乎，不知道怎么玩，不会玩，对什么事情都没有兴趣了。



功课 14 恒于自省——讲了几千年还要讲的事 << 59

曾子曰：吾日三省吾身。人们只有认识自我才能超越自我，才能坚强，才能发展，才能成才！反观历史，凡是做出伟大成就的人，对自己都有着清醒的认识。两千多年前，古希腊哲学家苏格拉底留下的两句箴言——“认识你自己”“最大的知便是自知其无知”，至今让人深省，给人启迪。

二、生存的本领

功课 15 做点家务——做家务是孩子自立的起点 << 64

孩子的主要任务是学习、做人、生活、劳动。无论是做人、生活还是学习，都离不开劳动。孩子终究要走向社会，以自己的劳动来获得生存和发展的。让孩子做家务，既培养了社会责任感又磨炼了意志，长大后才能独立自主地面对社会，才能有所作为，有所发展。

功课 16 懂点厨艺——懂一点厨艺一定会心花怒放 << 69

做饭是在学校无法学到的基本生存本领之一。如果你的孩子连这个最基本的本领都不会，总是衣来伸手，饭来张口，你不觉得遗憾和担心吗？另一方面，我们又总是埋怨孩子不懂得父母的辛苦，那么就让孩子学会做饭吧！让他在烟熏火燎之中懂得一日三餐的来之不易，懂得父母的辛苦和情意。

功课 17 把握睡眠——有必要打好睡眠这一仗 << 73

繁重的学习任务和对孩子不切实际的期望，很容易给孩子带来巨大的心理压力。有的父母让孩子每天课内课外学很多东西，孩子常常到晚上十一二点才睡觉。在紧张和压力下，孩子容易出现睡眠不足、失眠、梦魇、遗尿，以及导致磨牙、夜惊加重。时间一长，你会发现自己的孩子变得“不会睡觉”了。



功课 18 注重健康——注重健康做起来并不容易 << 78

我们常说事业、金钱、爱情、家庭都可以用“0”来代替，而健康才是这许多个“0”前面的“1”，没有了健康，一切都失去了意义。一个人的健康意识是要从小开始培养的，千万不要让孩子长大成就一番事业后，却失去了最重要的健康。

功课 19 个人卫生——讲个人卫生完全是自己拿好处 << 82

在日常生活中，不少孩子的个人卫生意识非常差。一些住集体宿舍的孩子，穿戴乱七八糟，衣服裤子皱皱巴巴，油渍斑斑。集体宿舍的卫生更是惨不忍睹，桌子上杯盘狼藉，床上变成了“杂货铺”，床下的世界更“精彩”，空瓶子、臭袜子、脏球鞋等横七竖八地堆在一起，就是他们的写照。父母要让孩子明白，如果一个人特别不注重个人卫生，精神上也必然是散散漫漫的。父母要让孩子明白这个道理，注重自己的个人卫生。

功课 20 学会存钱——会存钱才会花钱 << 87

花的钱不要比赚的多，这是多么简单的道理，很多年轻人都懂得这个道理，却不知道该怎么遵守它。请从小就教会你的小孩把他收到的或者赚到的零用钱存在银行里，教他制定一个节省计划，然后让他学会节省，最后用这些钱购买他想要的东西。

功课 21 不乱花钱——不乱花钱才能有钱花 << 91

钱要花在有意义的地方，不能拿起钱来随便就花出去，那是挥霍，不是花钱。孩子花钱既要有一定的约束，又要给他们一定的自由度，教会他们如何花钱，应该把钱用在什么地方，并教会他们如何去付款。

功课 22 学习投资——投资更需要智慧 << 96

父母应该从小就培养孩子投资意识，人生就是一项投资。什么是投资？为什么投资是必要的？你是怎样投资的？有哪些不同的投资方式？你是怎样研究一项投资的？投资是怎样随着时间变化的？这些是你与你的孩子进行谈话的好话题。



功课 23 提倡节俭——节俭的重要性不亚于投资 << 99

节俭应该是父母从孩子小时候就教会他们的。例如在购物时节省，比较不同价格和品质的产品；使用耐用的物品，不要随便扔掉；在家里吃饭，不必在外边花太多的钱；控制购物的欲望等。

功课 24 学会预算——预算也是人生的计划 << 104

预算，是在家庭理财中十分必要的一项工作。但是很多成年人都害怕这项工作，因为大多数人都缺乏做细致预算的能力，觉得做预算实在是太麻烦了。教会孩子简单的预算本领，这样一来，他们在长大后做预算的话就没问题了。

功课 25 学习记账——记账是学会理财的第一步 << 109

随着社会的发展，人们生活水平的提高，孩子们手中的压岁钱、零花钱越来越多，这必然带来如何花钱和理财的问题。面对手头越来越富有的孩子，我们宜疏不宜堵，要顺应社会的发展，帮助孩子们从小养成理财的习惯，记账就是一个好方法。

功课 26 安全意识——拥有安全意识胜过拥有金钱 << 114

初生牛犊不怕虎。孩子的好奇心强，模仿能力强，对周围的各种事物都感兴趣，总想去探索、去尝试，危险也常常随之相伴。因此，给孩子讲一些必要的安全知识、培养孩子的安全意识，对孩子的成长至关重要。

功课 27 学会减压——鼓励有助于减压 << 119

不少人认为孩子不会有压力，这实际上是一种误解。孩子在生活中，在学校里同老师、同学相处和学习的过程中，都会感到有压力，只不过往往不知道如何应对罢了。父母不仅不该漠视孩子的压力，反而应该鼓励孩子，让他学会减轻压力。



功课 28 明于崇拜——不妨和孩子一起追星 << 124

在“明星”泛滥的时代，孩子们的天空里，璀璨的明星是他们崇拜的偶像。在外界的刺激下，不顾后果，将热情推向极端，狂热地相信和崇拜名人，甚至失去理智而违背情理，都会导致不易控制的结果。面对追星，要教孩子记住，清醒更重要。

功课 29 强于抗挫——不能抗挫就不能成长 << 129

为什么有的孩子受到批评就哭泣出走？这其中很重要的一个原因，就是他们身上缺少“抗挫力”。其实，对任何人来说，生活都不可能一帆风顺，困难和挫折既是一种打击，也是对人们意志、信心、智慧和能力的一种磨炼。

功课 30 修炼主见——有主见是走向独立的关键 << 134

许多孩子很聪明，才华无可挑剔，工作能力很强，才思敏捷，各种条件都不错，但就是缺少一种能力，而这种能力又恰恰是这个社会所必需的，那就是个人主见。

功课 31 学会倾诉——倾诉是解救郁闷的良方 << 139

孩子不能顺畅地表达自己的想法，并不等于他没有想法，而孩子又不能像大人那般深藏心事，他们会以别的方式来宣泄，如无端发脾气，无理取闹，故意做出一些明知是不对的行为……这都是他们表达自己想法的方式。如任其发展，孩子有可能成为一个粗蛮、不讲理、暴戾的人。这种性格的人，将来在社会生活中是会吃苦头的，因此从小要引导孩子使用正确的倾诉方式。

功课 32 理于珍惜——学会珍惜是成长的表现 << 144

“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”这首唐诗不少孩子还没有上小学就背得滚瓜烂熟。今天的独生子女在物质上的享受远非昔日能比，于是一些父母认为只要孩子吃得好、穿得好、玩得好就万事大吉了。一些收入不太宽裕的家庭，父母省吃俭用，对孩子的需求却毫不吝惜。在蜜罐中长大的孩子不懂得艰苦也就不懂得珍惜。



功课 33 正视死亡——正视死亡能带来好心态 << 149

虽然每一个父母都希望孩子有一个无忧无虑的童年，但生活中的“黑色”总是不期而至，比如死亡。宠物因病或意外而死去，身边的伙伴和亲人故去，还有新闻报道中的天灾人祸，都会让孩子面对“死亡”。如何让孩子学会正视死亡，不被死亡所带来的负面因素所影响，是非常重要的。

> 三、为人处世的本领 <

功课 34 善于合作——合作也是一种能力 << 156

恶性竞争，会导致卑鄙的手段，以及其他类似的东西，直至产生怨恨。相反地，你应该让孩子们明白，结交朋友或同盟比树立敌人的好处更多，让他们在竞争之前学会合作，培养团队精神。

功课 35 贵于诚信——诚信贵在实践 << 160

诚信是大多数成人所要面临的问题。虽然我们从小都被教育要诚实，但是面对各种交往的人和各式诱惑，你能拍着胸脯说自己是个拥有诚信的人吗？

功课 36 理于守时——守时如守德 << 165

教会孩子守时，就是学会对别人的尊重。守时，既能看出一个人的基本习惯，也能看出一个人的礼貌行为。不守时的人，往往会给人一种拖拉懒散的形象。这种不守时的人，往往也不容易得到别人的信任。

功课 37 始于知足——知足比索取更重要 << 170

没有一个小孩子不是以自我为中心，也就是说没有一个小孩子是知足的。他们通常不会考虑更多，他们要了一件自己喜欢的东西后，总是还想再要另一件。学校总是教育孩子不要乱买东西，可这并没有用，因为在孩子的心里是永