

大师讲坛系列
新课程·新理念·新教学
丛书编委会主任：马立 宋乃庆

大师 启蒙教育 谈

周宏◎主编

西南师范大学出版社
SOUTHWEST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS



大师讲坛系列

大师谈

启蒙教育

周宏◎主编



西南师范大学出版社
SOUTHWEST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

名师工程

新课程·新理念·新教学
丛书编委会主任：马立 宋乃庆

大师讲坛系列



图书在版编目 (CIP) 数据

大师谈启蒙教育/周宏主编. —重庆: 西南师范大学出版社,
2009.4

(名师工程系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5621 - 4442 - 7

I. 大… II. 周… III. 早期教育 - 文集

IV. G61 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 052837 号

名师工程系列丛书

编委会主任: 马 立 宋乃庆

总策划: 周安平

策 划: 李远毅 卢 旭 郑持军 郭德军

大师谈启蒙教育

主编 周 宏

责任编辑: 钟小族

封面设计: 大象设计

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023 - 68868624

http: //www. xscbs. com

经 销: 新华书店

印 刷: 九州财鑫印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 18.5

字 数: 270 千字

版 次: 2009 年 5 月 第 1 版

印 次: 2009 年 5 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5621 - 4442 - 7

定 价: 30.00 元

若有印装质量问题, 请联系出版社调换

版权所有 翻印必究

《名师工程》

系列丛书

学术指导委员会

主 任	顾明远					
委 员	陶西平	李吉林	钱梦龙	朱永新	顾泠沅	马 立
	朱小蔓	张兰春	宋乃庆	陈时见	魏书生	田正平
	张斌贤	靳玉乐	石中英			

编 撰 委 员 会

主 任	马 立 宋乃庆					
编 委	卞金祥	曹子建	陈 文	邓 涛	窦桂梅	樊 雁
(按姓氏拼音排序)	冯增俊	高万祥	郭元祥	贺 斌	侯一波	胡 涛
	黄爱华	蓝耿忠	李韦遴	李淑华	李远毅	李镇西
	李国汉	刘良华	刘海涛	刘世斌	刘兴富	刘扬云
	刘正生	鲁忠义	马艳文	马友文	缪永娟	闵乐夫
	齐 欣	施建平	石国兴	孙建峰	孙志毅	陶继新
	王斌兴	王念益	魏 群	魏永田	肖 川	谢定兰
	熊川武	徐 莉	徐 勇	徐学福	徐永新	严永金
	杨连山	杨志军	余文森	张爱华	张化万	张瑾琳
	张明礼	张文质	张晓明	张晓沛	赵 凯	赵青文
	郑忠耀	周安平	周 宏	周维强	周亚光	朱德全
	朱乐平					

编者的话

当前，以人为本的教育理念正在逐步深化，素质教育以及基础教育课程改革不断推进。在这场深刻又艰苦的教育改革中，涌现了无数甘为人梯、乐于奉献的优秀教师。他们积极探索、更新观念、敢于创新、善于改革，在实践中创造性地发展、总结了很多先进的教育思想、教育理念；创造性地开发了很多新的教学模式、教学内容和教学方法。这些新思想、新模式、新方法在实践中极大地提高了教学质量，是教育改革实践中的新内涵和宝贵财富。这些优秀教师就是我们的名师，这些新内涵就是名师的核心教育力。整理、总结、发展、推广这些教育新内涵，是深化教育改革、完善教育体制、提高教育质量、提升教师水平的一件大事。

教育，是民族振兴的基石；教师，是教育发展的根基。

胡锦涛总书记在全国优秀教师代表座谈会上指出：“教师是人类文明的传承者。推动教育事业又好又快发展，培养高素质人才，教师是关键。没有高水平的教师队伍，就没有高质量的教育。”十七大报告又进一步强调了必须加强教师队伍建设，不断提高教师的素质。当今世界，社会进步一日千里，科技发展日新月异，知识更新的周期越来越短。教师作为“文明的传承者”更要与时俱进、刻苦钻研、奋发进取，尽快提升自身素质和能力，为推动教育事业的健康发展贡献自己的力量。

基于以上，西南师范大学出版社策划、组织出版了大型系列教育丛书——《名师工程》。希望通过总结名师的创新经验、先进理念，宣传名师的核心教育力，为广大教师职业生涯提供精神源泉和实践动力，在教育实践层面切实推动从教者职业素养的提升。通过《名师工程》，实现“打造名师的工程”。

丛书在策划、创作过程中力求实现以下特色：

一、理念创新，体现教育的人本精神

教师角色在以人为本的教育理念下发生了重大的变化，教师的素质和能力也面临更高的要求。如何弘扬、培植学生的主体性、增强学生的主体意识、发

展学生的主体能力、塑造学生的主体人格等问题成为教师在目前教育中亟待解决的难题。丛书以教育管理者和教师为主要读者对象，通过教师综合素质的提高而将人本教育的思想落实到教育实践中，真正实现教育培养人、塑造人、发展人的本质要求。

二、全面构建，系统提升教师的教育能力

丛书选题的最大特点就是系统、全面地针对教师教育能力的提升而展开。施教者的能力决定教育的效果，教育改革的落实、教育效果的提高无不体现在教师身上。丛书针对不同教育能力、不同教学要求、不同教育对象，有针对性地设置选题。棘手学生、课堂切入、引导艺术、班主任的教导力、互动艺术、课堂效率、心灵教育等等，这些鲜明的主题从教育的细节出发，从教育实际情况出发，有针对性地解决问题，让教师在阅读中学有所指、读有所获。

三、科学权威，体现教育的时代前沿性

丛书邀请全国各地著名的教育工作者执笔，汇集在教育改革与实践中涌现的先进理念、成果和方法，经过专家认真遴选、评点总结而成，代表了目前教育实践中先进的教育生产力，具有时代前沿性，是广大一线教师学习、借鉴的好素材。

四、注重实践，突出施教的实用价值

丛书采用了通俗的创作方法，把死板的道理鲜活化，把教条的写法改变为以案例为主，分析、评点为辅，把最先进的教育理念和 method 融入有趣的情境中。经典的案例，情境式的叙述，流畅的语言，充满感情的评述，发人深省的剖析，娓娓道来、深入浅出，让教师更充分地领会先进、有效的教育方法。

在诸多教育、出版界同仁的支持与努力下，《名师工程》陆续推出了《名师讲述系列》《教学提升系列》《教学新突破系列》《高中新课程系列》《教师成长系列》《大师讲坛系列》等系列，四十余品种，后续图书也将陆续出版。

丛书在出版创作过程中得到各地、各级教育部门与教育工作者的大力支持与帮助，在此一并表示感谢！

教育事业是全社会共同的事业，本丛书的出版一方面希望能对广大教育工作者有所帮助，共飨先进成果；另一方面也是抛砖引玉，希望更多的教育工作者参与到出版创作中来，百家争鸣、百花齐放，为促进教育事业的发展共同努力！

亲近大师，亲近真理

肖 川

我去过很多地方的中小学，发现绝大多数教师的办公桌上放的都是教参教辅类的书；我也去过很多地方的书店，发现绝大多数书架上摆的都是实用和畅销类的书。这反映了在今天这样一个由效率和技术主宰的时代，阅读者和出版者都变得十分“精明”，他们非常注重看得见的“实惠”，摸得着的“用处”和立竿见影的“效果”。

确实，有不少书能让读者马上“按图索骥”“依葫芦画瓢”，获得想要的“东西”。如教学指南类的书能让教师完成一篇教案，考试参考类的书能让学生通过一场考试，健康手册类的书能让家长学会一些烹饪技法等。然而，还有一些书，它们的作用是间接的、潜在的，它们看似对读者没有什么实用价值，却能在无形中给人启迪、发人深省、怡人性情。

古今中外大师们的经典著作就属于那些看起来没有什么“实用价值”的书。阅读它们，不会让我们立即掌握一项技术、学会一门语言、通过一次测试、获得一种资格认证。但是，它们能慢慢地丰富我们的心灵、提升我们的气质、滋养我们的生命。如果说实用的书是“速效感冒药”，能顷刻解决问题，那么，大师著作就是“名贵中草药”，在不知不觉中强健我们的体魄；如果说实用的书是“地图”，能让我们找到抵达某个地方的路径，那么，大师著作就是“山水画”，能让我们看到云蒸霞蔚的风景，产生魅力无穷的遐想，让我们的心灵丰富和丰满起来。

是的，走进大师的著作，就如同驶入一片大海，我们会感受它的博大与雄浑；走进大师的著作，就如同走进一片大森林，越往里走，我们越能领略到其中的丰富、深邃和神奇。对于我们每个人来说，阅读大师、亲近大师是提升自我、获得成长的良好方式，对于教师来说，尤其如此。因为教育的道理，其实都是些大道理、朴素的道理、显而易见的道理，譬如说要启发诱导、要因材施教、要长善救失、要循序渐进等，这些道理早就存在于各行各业的大师经典著

作中，它们经过了岁月的淘洗和一代又一代人社会历史实践的检验，颠扑不破，历久弥新，如同一棵棵扎根深土的老柳树，只要有读者的春风，就会吐出新芽，绿意盎然。教师们所要做的，就是亲近这些古老的道理，而不是追求时髦；就是坚守这些古老的道理，而不是买椟还珠；就是将这些古老的道理转化为自己的信念、智慧和实际行动，而不是将它们尘封于书本和阁楼。只有这样，我们所有的教育教学创新才会有扎实的底蕴和根基。

这套“大师讲坛”丛书，按照教育类别从浩瀚的大师创作中遴选出经典的教育篇章，将大师们的教育思想和智慧系统、集中、分类地呈现给广大读者，为读者亲近大师提供了一条比较便捷的途径。依我看来，这套书有三个突出的特点：一是主题鲜明，丛书共有10个主题，如《大师谈启蒙教育》《大师谈教育沟通》《大师谈教育激励》《大师谈儿童习惯培养》等，这些主题不论是过去还是现在甚或是将来，都是大家最为关心的教育话题，也是教育中最为重要的话题；二是内容经典，丛书所选取的文章是在以人为本的教育前提下，从众多的大师著作中选出的经典教育美文，都有一定的高度，融故事性和哲理性于一体；三是大师众多，丛书所选大师以教育家为主，囊括了古今中外的思想家、哲学家、文学家、历史学家、政治家和科学家等，既有先辈，也有就在我们身边的智者。

丛书的选文时空跨度大，观点和主张精彩纷呈，在遴选过程中未受某种体系限制，在一个主题下尽量让多种观点并存，以期给读者多元的思考及吸收之用。

阅读这套丛书，读者会沐浴在教育智慧的光芒之中，享受心智的快乐，从而多一份教育的眼光，多一份教育的思维，多一份教育的感悟和启迪。当然，这些收获不是囫囵吞枣就能获得，也不是一朝一夕就能形成，它需要反复的咀嚼、不断地玩味，需要“虚心涵泳、切己体察”的功夫，做到“学、问、思、辨、行”的有机结合，才能从微言中晓其大义，才能从平凡处见其神奇，才能真正体会教育的真谛，发现教育的乐趣。

是为序！

目 录

第一篇

怎样做父母

- ◎陈鹤琴 怎样做父母 / 3
- ◎[英]赫·斯宾塞 父母育儿知识多多益善 / 11
- ◎[苏]马卡连柯 父母的威信 / 16
- ◎[日]小原国芳 幼儿教育
 - 早期教育问题 / 21
- ◎[捷克]夸美纽斯 进入公共学校的准备 / 25
- ◎[尼德兰]伊拉斯谟 一个基督教王子的教育 / 29
- ◎陶行知 儿童科学教育 / 37
- ◎[苏]维果茨基 学前教学与发展 / 44
- ◎鲁 迅 我们现在怎样做父亲 / 51
- ◎[德]卡尔·威特 不能错误地批评孩子 / 61
- ◎魏书生 做孩子的良师益友 / 65
- ◎蔡元培 贫儿院与贫儿教育的关系 / 70

第二篇

认识孩子

- ◎[法]卢 梭 孩子哭了 / 77
- ◎[英]罗 素 头一年 / 83
- ◎[意]玛利亚·蒙台梭利 三岁孩子 / 89
- ◎[古罗马]奥古斯丁 童年纪事 / 94
- ◎[瑞士]裴斯泰洛齐 儿童是他自己的教育者 / 97

- ◎[苏]克鲁普斯卡雅
- ◎[俄]乌申斯基
- ◎[加]马克斯·范梅南
- ◎[英]S.格哈特
- ◎[美]梅尔·列文

第三篇

- ◎陈鹤琴
- ◎[英]约翰·洛克
- ◎[英]罗素
- ◎[日]小原国芳
- ◎[日]福井谦一
- ◎[德]卡尔·威特
- ◎[美]安妮·莎莉文
- ◎顾明远
- ◎朱小蔓

第四篇

- ◎[捷克]夸美纽斯
- ◎[苏]克鲁普斯卡雅
- ◎[意]玛利亚·蒙台梭利
- ◎[苏]苏霍姆林斯基
- ◎[德]福禄培尔
- ◎[苏]巴班斯基
- ◎[苏]马卡连柯
- ◎[法]蒙田

- 论学龄前儿童的年龄特点 / 100
- 谈开始学习的时间问题 / 103
- 儿童需要安全 and 保护, 才能去冒险 / 106
- 发展中的婴儿 / 109
- 一个人一个样 / 113

生活中的启蒙教育

- 儿童玩具与教育 / 119
- 如何诱导儿童学习 / 123
- 伙伴的重要性 / 126
- 关于孩子的游戏 / 130
- 我家的自然教育 / 132
- 玩出儿子的各种能力 / 134
- 紧贴生活细节的教育方式 / 138
- “愉快教育”值得提倡 / 141
- 学会欣赏孩子 / 144

对孩子的启蒙要遵循成长的需要

- 自然与思维的研究 / 153
- 谈儿童读物问题 / 158
- 纪 律 / 163
- 怎样培养孩子的精神力量 / 173
- 身体的注意, 知识训练 / 175
- 家庭中的道德教育 / 179
- 文化习惯的培养 / 182
- 习惯从小养成 / 185

◎[美]M.S.斯特娜

◎[苏]斯卡特金

培养女儿自由探索世界的勇气 / 187

培养学生对待学习的负责态度 / 190

第五篇

如何对孩子进行启蒙

◎[英]赫·斯宾塞

◎[意]玛利亚·蒙台梭利

◎[美]詹姆斯·杜布森

◎[意]玛利亚·蒙台梭利

◎徐志摩

◎陈鹤琴

◎[苏]苏霍姆林斯基

◎[英]约翰·洛克

◎[法]蒙 田

◎[法]培 根

◎[德]福禄培尔

◎[日]福泽谕吉

◎[俄]乌申斯基

◎[苏]斯卡特金

◎冰 心

◎赵忠心

自然后果教育法 / 195

为孩子提供美丽、适宜的环境 / 206

五点管教原则 / 212

让孩子成为自己的主人 / 214

卢梭与幼稚教育 / 220

怎样教小孩 / 228

怎样教孩子明白和意识自己的过错 / 234

如何对待子女的各种要求 / 238

我谴责教育上的一切体罚 / 244

谈父母与子女 / 246

讲 述 / 248

论家庭习惯的影响 / 252

有意识地 and 慎重地对新生后代施加影响 / 255

父母对儿童全面发展的关怀 / 259

我的童年 / 270

赏识“涂鸦” / 274

第一篇

怎样做父母

一个人从“呱呱”坠地来到这个世界开始，父母便是他的第一个老师。俗语云：“近朱者赤，近墨者黑”。父母的一言一行无时无刻不在对孩子的身心健康成长产生着巨大影响。

要教育好子女，父母自身的素质要过硬。这就牵涉到“我们怎样做父母”的问题。否则，“以其昏昏，使人昭昭”，岂不是笑谈？当前，许多年轻的父母在如何教育孩子的问题上存在着很多认识上、思想上、行动上的误区。解决这些问题，不但需要家长想方设法发现孩子的优点，学会欣赏孩子、鼓励孩子，还要求家长们能够进行自我教育，了解教育的基本理念，掌握启蒙教育的科学方法，实现自我提高。

本篇就是根据“怎样做父母”这一主题，选取了教育大师们关于怎样为人父母的一些文章。希望家长们能够从中认识启蒙教育的复杂性，对自己为人父母的角色有一个清楚、科学的认知。

- ◎陈鹤琴 怎样做父母
- ◎[英]赫·斯宾塞 父母育儿知识多多益善
- ◎[苏]马卡连柯 父母的威信
- ◎[日]小原国芳 幼儿教育
- 早期教育问题
- ◎[捷克]夸美纽斯 进入公共学校的准备
- ◎[尼德兰]伊拉斯谟 一个基督教王子的教育
- ◎陶行知 儿童科学教育
- ◎[苏]维果茨基 学前教学与发展
- ◎鲁 迅 我们现在怎样做父亲
- ◎[德]卡尔·威特 不能错误地批评孩子
- ◎魏书生 做孩子的良师益友
- ◎蔡元培 贫儿院与贫儿教育的关系

怎样做父母^①

陈鹤琴

一、不要摇他

年轻的母亲们，你晓得不晓得，第一个你最容易犯的毛病是什么呢？也许你自己还不晓得。我来告诉你吧！这个毛病就是在摇篮。

你晓得小孩子是很奇怪的，生来就有一种“运动感觉”。生下来第一天你若把他抱在手里摇着，他就感觉到舒适，第二天他就要你抱他，把他摇来摇去地摇着。生下来第一天你若把他放在摇篮里摇着，第二天他就要你摇他了。一两星期之后，每次睡觉他总要你摇他，你若不摇他，他会大哭呢！我常常看见一个年轻的母亲坐在摇篮的旁边，一只脚踏在摇篮的摇轴上把摇篮“滴角落，滴角落”摇个不停，一个小孩子在摇篮里尽管闭着眼睛瞎哭瞎吵，等待小孩子哭得太疲乏而睡熟了，年轻的母亲方始停止摇动呢。

摇篮是不可以随便摇的，我想“摇篮”最好改作“睡篮”，这种睡篮只可以安睡，不可以乱摇的。

二、不要抱了睡

有的母亲有一种迷信，以为小孩子抱在手里就不会被“恶鬼”夺去了。所以做母亲的总要把她的小孩子抱在手里睡。夜里小孩子睡觉也睡

① 原载于《活教育》月刊，1943年第3卷第8期。

在母亲的手臂上，这还有理由可说。若是白天小孩子睡觉，也是睡在他母亲的手臂里，那就是问题了，做母亲的哪里有这许多空闲的时间来抱他呢？

我的大儿子一鸣，小的时候也犯了这种毛病。他是头生儿，他的祖母非常疼爱他，他的母亲也是很宝贝他，结果他吃饱了奶，总是有人抱他睡的，不是他的母亲，就是他的祖母，有时候他的姨妈还要好玩呢，她把一鸣抱在手臂上，带唱带走一直唱到他完全进入睡乡为止。

这种坏习惯，一直到了1岁大的时候，还是牢不可破呢！有一天我决定要把这种坏习惯打破。我就不准别人抱他，把他放在床上，让他独自睡去。他不愿睡就哭起来了。他要他母亲来抱他，我不准。他母亲因为他哭得太久了，就来抱他一会，不多时就睡熟了。第二天晚上，他不吵而独自睡。到第三天晚上，他哭了一会儿，就不哭了。第四天晚上，他一点也不吵了。这是我关于第一个小孩子的宝贵经验。

第二个小孩子呢？那一点也没有问题了。她是个女孩子，生了来就独自睡在一张小小的睡床里。睡的时候，她固然睡在小床里；醒的时候，她也是睡在小床里。除了母亲喂她的时候把她抱在手臂上之外，一天到晚，她总是舒舒服服、快快乐乐睡在床里的，你晓得她这样睡了几个月呢？4个月，把后脑袋睡扁了。

年轻的母亲：小孩子生来不知道“抱了睡”的滋味儿。你若不给他尝，他是不会要求的。

三、不要点灯睡眠

“习惯成自然”这句古话是千真万确的。有的小孩子从小喜欢熄了灯光而睡的，你若把灯点着让他睡，他是睡不着的。有的小孩子从小喜欢点了灯而睡的，你若把灯熄掉，他一定会吵会闹呢！不但小孩子是如此，我晓得有很“大”的大人每天晚上非点灯不能睡眠的。

对于这个问题，我曾做了一个小小的试验。

一鸣两岁大的时候，有一种点灯睡眠的坏习惯。这种坏习惯怎样养成的呢？让我来说个明白。当他初生的时候，我们借屋住的，因为房间不够，一鸣和我们睡在一个房间里。他睡的时候，我们还没睡，灯还没



有熄。这样他就要点灯睡眠了。到了他两岁的时候，我们搬到新屋子去住了。我们给他一间小房间独自睡眠。不料我们把灯熄掉叫他睡觉，他就吵起来了。过了几天我们决计要把这个坏习惯打破。那天晚上，我们先把他放在床上，再把灯熄掉。他一看见灯熄掉就大哭起来。

大约哭了5分钟，他母亲进去把他抱起来，他方才不哭。第二天晚上，我把灯熄了，他不哭。第三天晚上，他只哭了半分钟，到了第四天，他完全不吵了。过了不多时，那个坏习惯又发现了。他又要点灯睡觉了，那天我又把灯熄掉叫他睡，他不但不肯睡反而大哭。我们让他哭。后来他母亲因为被他哭得不耐烦，就把灯开了。第二天晚上，他睡的时候，我又把灯熄掉，他就大哭。他还要他母亲来。他母亲虽进去，但是没有开灯，他没有法也只好不哭了。

“点灯睡眠”这种习惯何以不好呢？第一，不卫生，电灯固然没有烟煤，但是耗费相当的大。油灯呢？那不但耗费而且多煤烟，人终夜吸着烟煤，于卫生未免说不过去了。第二，多危险，一不小心，油灯倒翻，房子就有遭回禄之险呢！这样看来，“点灯睡眠”是应当革除呢！

四、不要一哭就喂他

年轻的母亲，你不要一听见小孩子哭就去喂他。你知道小孩子为什么哭呢？我们应当来研究一下。小孩子的哭可以分为两大类：一类是属于生理的，一类是属于心理的。生理的哭。有哪几种呢？小孩子饿了要哭，渴了要哭，冷了要哭，热了要哭，痛了要哭，病了要哭，尿布湿了也要哭，哭是小孩子求生存的武器。不哭小孩子不能生存。所以世界上没有一个不会哭的小孩子。不过有的哭得多一点，有的哭得少一点罢了。若是小孩子养得好，他可以少哭些，也许他可以不必哭。

年轻的母亲，哭的生理原因虽然是很简单，但是有许多母亲仍旧不知道怎样解决小孩子的哭呢！我常常看见做母亲的一听见小孩子哭，就飞也似地跑过去抱他起来，喂他奶吃，管他是饿了哭呢，还是渴了哭，不管他是痛了哭呢，还是病了哭。哭固然最使人讨厌，但我们不可尽用喂奶的方法来解决小孩子的哭。

哭的心理原因究竟有多少，留待以后讲，此处从略。

五、不要怕他哭

有一天，一个两岁大的小孩子，独自在路上行走，一个不留神，被石头一绊，扑地跌了一跤，他仰起头来，前后左右看着，没有看见人来，就爬起来了。

过了几天，他在路上又跌了一跤，看见他妈妈跑来了，就张开嘴巴大哭起来。他妈妈连忙把他抱起来说：“宝宝不要哭，宝宝不要哭。”他一听见妈妈叫他不要哭，反而哭得更响了。年轻的母亲，这种哭是假哭。这个小孩会作娇了，你千万不要理他。他要哭，让他哭。你倒想想看，第一次他跌了一跤，他没有看见人，就独自爬起来；第二次他跌了一跤，他看见你了，就大哭起来了；这明明是假哭，明明是作娇，你不要上他的当。你要叫他赶快爬起来，他若不肯爬，你可对他说：“宝宝是个小兵丁，自己爬起来。”他听了就会爬的。若是他还不肯爬，你可对他说：“忽而叫，忽而笑，两只黄狗来抬轿。一抬抬到城隍庙，扑通跌一跤，城隍菩萨看见哈哈笑。”小孩子听见没有不大笑起来的。假使这个小孩子哭得很顽固，仍旧不肯爬起来，你尽管走开去，不要理他。我想他看见你走了，一定会哭得更厉害。在这个时候，你千万不要回来。你若不回来他看见没有法，只得爬起来了。

六、每晨大便

年轻的父母，你不是要你的小孩子长得顶胖顶壮吗？你知道怎样会使你的小孩子长得顶胖顶壮呢？我想有四个条件：第一，营养要好。第二，日光、空气要充足。第三，睡眠要充分。第四，排泄要舒畅。前面三个条件，将来再讨论，现在我们先来讨论第四个条件。

这个排泄问题，做父母的常常不加注意，结果，小孩子发热生病，甚至于因积便而发生其他的问题。我虽然不是医生，没有准确的数字，但照我的观察，小孩子的毛病十分之四五是因积便而来的。小孩子病了，请了医生来，医生一定会问：“大便通不通？”大便假使不通，医生一定要把他弄通。

你想想看，一个人的身体好像一个竹管，下面塞住不通，上面怎样

