

世界上没有任何工作比做父母更易犯错，更具风险；
也没有任何工作比做父母更令人欣慰，感到自豪。孩子是我们的甜蜜，我们的忧伤。

父母改变 孩子改变

张文质◎著



每个孩子都是未知，
每个孩子的未来都在父母手中。
生养一个孩子，
就是生养一生的责任。

钱理群 刘铁芳
肖 川 **联袂推荐**



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



张文质◎著

父母改变 孩子改变



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母改变 孩子改变 /张文质著. —北京:北京师范大学出版社, 2013.7

ISBN 978-7-303-16274-1

I. ①父… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 092979 号

营销中心电话 010-58805072 58807651
京师心阅读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

FUMU GAIBIAN HAIZI GAIBIAN

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码:100875

印刷:北京中印联印刷有限公司
经销:全国新华书店
开本:170 mm×240 mm
印张:11.5
字数:130 千字
版次:2013 年 7 月第 1 版
印次:2013 年 7 月第 1 次印刷
定 价:29.00 元

策划编辑:倪 花 谢雯萍 责任编辑:路 娜 刘 畅
美术编辑:袁 麟 装帧设计:红杉林文化
责任校对:李 菡 责任印制:陈 涛
营销编辑:张雅哲 zhangyz@bnupg.com

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换

印制管理部电话:010-58800825

“陪伴”是送给孩子最好的礼物

家庭教育很大的麻烦就在于很多时候我们并不知道自己的孩子到底是“谁”或者有可能成为“谁”，时常让人疑惑的总是这样的问题：我怎样才能把孩子教育好呢？有个说法一直被人看作是一种消极的应付态度而不断地作为反面教材被提及，那就是“当一天和尚撞一天钟”，其实仔细想想就会发现这句话背后自有它的深意：只要你当一天的和尚，你就有责任撞一天的钟。这在旁人看来极其枯燥的工作，因为责任使然、信仰使然，你也能够让它变得充满趣味和韵致。由这个比喻，我想到为人父母这件事，往往就是一辈子“撞钟”的工作，养育和教育孩子，几乎也成了我们一生无法逃脱的责任。选择为人父母，就是选择一种人类普遍的宿命，你必须，也只能以积极的建设者的态度，努力把自己的孩子培养成比自己更优秀、更健康、更幸福的人。

这样的道理说起来总是容易的，谁不曾对自己的孩子抱有梦想呢？著名画家黄永玉先生说：“孩子是我们的甜美，也是我们的悲伤，是我们的

骨肉，我们的心。”在这优美、隽永的句子背后，是一个父亲对生命深切的体验和对为人父母的责任极富张力的概括。孩子的未来既在父母的生命中，又在父母的手心上。那么真正的好父母在哪里呢？

2008年，为了写作《父母改变 孩子改变》一书，我在山东、上海、江苏、福建、湖北、四川、广东等地做了大量调查，调查的结果既让我震惊，也印证了我十多年来在基础教育学校对学生的观察结果：一个“问题学生”背后，往往有着一个“问题家庭”，一个孩子的成长出了问题，原因有可能出自学校与社会，但更本质的原因一定在于家庭。而从家庭中找原因，往往问题又出在早期教育上。20世纪最著名的儿童教育家蒙台梭利说过，一个人无论身心哪个方面的疾病，如果病根出在童年的话，往往是很难治愈的。因为童年所有的影响，对一生而言，都是一种文化“刻印”，一旦刻上几乎终身难以更改。童年确实是生命之根，我们无论怀着怎样的虔诚之心来理解自己作为父母对孩子成长的“培根”工作都不为过。

在我看来，陪伴孩子成长不但是父母的核心责任，也是父母送给孩子一生最好的礼物。美国明尼苏达州大学的营养学家兹泰尼研究发现，79%的青少年都喜欢跟父母在一起吃饭，晚餐时全家人坐在一起吃饭比吃什么更为重要。很多研究表明，全家人一起吃饭会有助于孩子获得较好的营养、较高的学业成绩。跟父母在一起吃饭的孩子，会较少地发生抽烟、喝酒、吸毒、打架等行为。哪怕父母双方只有一个人能够赶上晚餐，也同样能达到以上的效果。因为通过吃饭这种方式，把孩子聚拢在父母的身边，父母对孩子的注视本身具有一种显在或潜在的教育力量，同时父母也是在通过自己生命的示范，每天都影响着孩子的成长，好父母确实就是一个好范本。

但是我的问卷调查和个别访问的结果都表明，看上去最为简单的陪伴，在很多家庭中却是一件难事。中学生一天时间没有跟父母说过话的达到了8%左右，每周和父母一起吃饭达到7次以上的不到一半，有烦恼能找父母交流的不到15%。父母不和孩子说话，或者孩子不愿意和父母说话，原因当然很多，但也可以这么说：孩子在童年时，你不和他生活在一起，你不和他一起用餐，不陪他说话，随着孩子渐渐长大，你可能就不知道怎么和孩子交流，也难以与孩子交流，甚至你和他交流的姿态都会不太自然，这样的错失你可能难以改善与弥补。

在一个人的童年，父母的存在尤其是母亲的存在代表着安全、温暖和欢乐，一个孩子对母亲的需要是本质性的、不可或缺的、不可替代的。一个孩子如果在他年纪太小、尚未有所准备、恐慌无助的时候不能和母亲生活在一起，或者母亲经常长时间离开他，这种分离一定会导致心灵的创伤，因为它侵犯了人与人最基本、最重要的联系——母子纽带。一个从小没有母亲的人往往一生都是疼痛与茫然的，一个在成长过程中母亲经常不在场的人，同样难以获得充分的爱，这一切都会影响到他生命的舒展与自我确认。从某种意义上说，一个人的成长，最大的问题不是他的生活处境，而是他能否得到父母的陪伴、抚爱和鼓励。可以说，童年的错失往往是一生的错失，童年过不好的人自我修复之路很难也很漫长，童年的幸福是人一生幸福的半径。

家庭教育越来越需要父母具备必要的生儿育女的知识，但更重要的，也容易被忽视的却是为人父母的本分：你要想让孩子成长得更正常、更健康、更快乐，你就应该更充分、更耐心地陪伴他，培养一个正常人需要的就是正常的生活，这一点做到了，孩子就不会有大麻烦。

对孩子成长的思考，一定要转向家庭、转向父母的责任。一些看似简单的问题其实并不简单：当我们有机会外出旅行时，是否首先考虑的就是一定要把孩子带上？当我们下班时，下班的路是否是回家的路？周末的时间是否是家庭的时间？可能更为严峻的是，当我们外出谋生时，无论具体的生活有多大的困难，我们也能想方设法甚至历经艰辛把孩子带上吗？农村大量留守儿童的存在一方面是情势所迫，万不得已；另一方面也是我们的文化存在问题，我们很容易就选择了把孩子留在孤独、无助、疏于管教和缺少疼爱的环境之中。而实际情况往往是，孩子不在你身边，一定就在各种危险之中。由于童年影响具有刻印般的不可逆转性，后面要想进行补救，会为时已晚，丧失了成长与教育的最佳时期，这也意味着木已成舟，更多的只能听天由命了。

什么是最好的家庭教育？最好的家庭教育就是和孩子生活在一起，让孩子远离孤独、无助与恐惧，看着孩子长大也是我们最大的幸福。我曾在福州一所小学做了个外来工子女家庭教育的问卷调查，很多父母都谈到“孩子和父母生活在一起才算一个完整的家”，“把孩子带到身边是我做得最对的一件事情”。其实，只有你和孩子生活在一起，你的艰辛和对家庭的责任感才能成为教育孩子的一种优质资源，孩子才可以很直观地看到生活的不易，看到父母的付出。这一切都有助于孩子责任意识培养，也有助于培养孩子的感恩之心，同时能够激发他内在想要改变自己的愿望。教育说到最后，就是改善遗传、改进文化。遗传很多方面是不能改变的，但可以改善它。教育很重要的作用在于改进文化，我认为在家庭之中核心的文化就是一家人生活在一起，父母陪伴着孩子成长，在有爱、有鼓励、有帮助的地方，即使生活很艰辛，生命照样可以很健全、很健康。

|| 第 1 篇 孩子的未来既在父母生命中，又在父母手心上 1

回到思考的起点：把孩子培养成乐观、开朗、有教养的人 / 3

每一个孩子来到世上，都希望遇到一个好父母 / 5

健康的生命是孩子走向优秀的里程碑 / 8

孩子唤醒了我们身上的智慧 / 11

怎样用一种责任推动另一种责任 / 14

谁能为孩子提供丰富而有益的生长环境 / 17

被上帝咬了一口的苹果 / 20

我们身上有多少改变不了的东西 / 22

1%的灵感比 99%的汗水更重要 / 25

铁是铁，钢是钢，不要“恨铁不成钢” / 28

我的孩子为什么不是天才 / 30

我的孩子会是莎士比亚吗 / 33

“你的孩子身上带的土少” / 35

你上的是快车还是慢车 / 37

在古代，当动物还能像人一样说话的时候 / 39

“母本”很重要，范本更重要 / 41

“我们的事业是做个好父母” / 43

|| 第 2 篇 重建以孩子成长为中心的家庭文化

49

最重要的是和孩子生活在一起 / 51

母亲代表着安全 / 54

全家一起吃饭，孩子更优秀 / 56

在中国，每天有 8% 的父母不和孩子说一句话 / 58

孩子，爸爸非常爱你 / 61

一个拥抱胜过千言万语 / 63

圣母，为什么一直抱着自己的孩子 / 65

无论去哪里谋生，你一定要带上孩子 / 67

孩子的信，让人心碎 / 68

下班的路应该是回家的路 / 71

为什么酒店里没有家庭客房 / 74

增加美好的聚会，减少无聊的应酬 / 75

|| 第 3 篇 用健康的方式培养“正常人”

77

抓住关键期，赢在起始处 / 79

“三岁看大，七岁看老”说错了吗 / 81

“敏感期”有什么特点 / 83

- 给孩子无限耐心的爱 / 85
- “叫爸爸”，他教了孩子三万多次 / 91
- 孩子最需要父母的热情鼓励 / 93
- 给孩子无限尊重的态度 / 95
- 请记住我的三个观点 / 97
- 一本值得读一百遍的书 / 99
- 化身为仙女的好母亲 / 104
- “独生子女是教育不好的” / 107
- 一定要管孩子，关键是怎么管 / 110
- 管教从严是不是老一套 / 113
- “你们中国人，好像不太喜欢孩子” / 115
- 把“一只手”的教育改为“两只手” / 118
- 从“手对手”到“肩并肩” / 121
- 如何和孩子说话·父母该做的 12 件事 / 123
- 如何和孩子说话·父母不该做的 12 件事 / 125
- 最重要的是保护孩子的心灵 / 126
- 早期教育的过失会变成无尽的麻烦 / 129
- 教育的起点是培养“正常人” / 132
- 你会一条道走到黑吗 / 134
- 你对孩子的教育也是“一根筋”吗 / 136
- 教育真正变好，还需要 40 年 / 145
- 人生是一场超长距离的马拉松 / 149

你读书的声音，一定要让我听得见 / 151

|| 第4篇 八条戒律也是八个人文常识

153

戒律一：不能想起了才教育 / 155

戒律二：不能生气了就教育 / 157

戒律三：更为重要，特别要强调的是，不能当众教育孩子 / 159

戒律四：我们不能把和孩子交谈，都变成对孩子的教育 / 162

戒律五：要尽量避免消极教育 / 163

戒律六：要尽量避免在孩子吃饭和睡觉时进行教育 / 165

戒律七：一定要避免与别人的孩子作简单的对比、进行教育 / 166

戒律八：教育孩子，不要“数罪并罚” / 168

给父母的 20 条建议 / 170

给孩子的 20 条建议 / 173



第 1 篇

孩子的未来
既在父母生命中，
又在父母手心上

|| 回到思考的起点：把孩子培养成乐观、开朗、有教养的人



摆脱恐惧、奴性、粗鄙，把孩子培养成乐观、开朗、有教养的现代人，是每一个父母最重要的使命。

“今天，我们怎么做父母”，是一个世纪的命题，1919年10月鲁迅先生在《我们现在怎样做父亲》一文中就把这个命题摆在了国人面前，他说他写作的初衷就是意在研究“怎样改革家庭”。父母工作最基本的责任就是“一要保存生命；二要延续这生命；三要发展这生命(就是进化)”，但更核心的价值还在于要从原来的以父母为本位，向以孩子为本位转化。父母更多的要理解孩子，如果不去理解，而是一味对孩子提要求，那便是“蛮做”，肯定有损于孩子的成长；同时父母还需要以一种协商的态度去做孩子的“指导者”，而不是只做发号施令的命令者；更要紧的当然是确立孩子成长的目标，孩子应该身体心灵都得到解放，“成一个独立的人”。

“摆脱恐惧、奴性、粗鄙，把孩子培养成乐观、开朗、有教养的现代人，是每一个父母最重要的使命。”

鲁迅先生这样的命题也可以看作是一种生命的嘱托，对每一个为人父母的人一种恒久的价值提醒。为人父母者也就是要不断地去回应自己这样的生命责任。

那么，你准备好了吗？

因为我们为人父母所做的就是一种生命的工作，我们面对的是一个活生生的人，这是最重要的，无论你面对的是什么样的孩子，你都没办法反悔或者“退货”。你找到上帝跟他说，对不起，这个孩子生得不理想，你帮我把孩子收回去吧。上帝肯定会说这是不可能的，这是一次性给予你的，你只能接纳，不能更换，也很难以调整，你只能去面对。其实去面对就是一种责任，选择做父母就意味着选择了人生最重要的投入。当父母就是一日为父、终身为父，一日为母、终身为母，你一辈子就是这个孩子的父亲，一辈子就是这个孩子的母亲。同时还可以说，一日为父，也是终身为师，也就是你成了这个孩子的母亲或父亲，你一辈子就对他有伦理和道义上的责任。孩子小的时候，你疼爱他、抚育他、帮助他、扶持他，孩子大了以后，你还要关心他、帮助他，包括对他的担心，其实也会贯穿你的一生。

几乎所有的儿童教育家都强调在孩子三岁之前，作为父母要全心全意地陪伴他、疼爱他。当父母的工作、生活、休闲与孩子的养育发生矛盾时，父母首先考虑的应该是孩子的“利益”，要尽可能努力地站在家庭一边，站在孩子一边。

实际上，也只有你站在孩子一边，你才可以成为一个父亲，你才可以成为一个母亲，你全身心地投入对孩子的养育，慢慢地就可以从你脸上看到更多的慈祥，从你脸上就可以看到对生命的柔情。你对人生的很多思考，会因为“这一个”孩子而改变。可以说，父母怀有对孩子一生的责任。

而这个责任从孩子孕育伊始就一直伴随着我们，为人父母大概也是世界上唯一不可退休、难以找人替代的工作。

|| 每一个孩子来到世上，都希望遇到一个好父母



改变孩子，要从改变父母开始。父母改变，孩子才能改变。

要想改变孩子，首先要从改变父母开始。父母改变，孩子才能改变。通过父母的改变、家庭文化的改变，一个孩子就可能获得更好的成长空间。孩子不能选择父母，他拥有什么样的父母，是他命运中一件最重要的事情。作为父母，能够认识到这一点，能够很早就认识到这一点，实在是孩子的一件幸事。所以我思考的主题其实也可以看做是“今天我们怎么做父母”或者是“今天的新父母，到底应该怎么做”。

我思考的第一个主题就是“孩子是我们一生最重要的事业”。我的身份首先是一位父亲，我的女儿张格嫣予今年已经18岁了。在这18年时间里，我从事过很多的工作，在不少领域费心地投入自己的研究，但是在我看来，可能最要紧的工作就是养育孩子这件事。我实在无法说出还有什么工作比这更为重要、更需要我这么劳神用心。世上最让我牵挂的人大概就是她了。有时还会这样想，为人父母，真是一件惊心动魄的事情，你怎样才能做得更好，谁又能教你做得更好？

美国儿童教育专家雪莉·卡特史考特还曾戏拟了一则“征人启事”，要寻找一个好母亲。她的方式有点夸张，说的却是好母亲最重要的品格：

有耐心，愿意牺牲、奉献自己的身体(如果是领养，则不需要身体)来创造、孕育、滋养、指引、照顾一个新生命。一定要能胜任极其多重的工作，职责包括关爱、支持、发展自信心、指导、辅导咨询、老师等。需要有做家务事的经历，不限领域，包括清洁、烹饪、洗衣、烫衣服、缝纫、保姆、司机等(或可以安排其他人担任类似工作)。工作前景：与人分享喜悦与失望、庆祝所有的第一次、仪式的传承、在合宜的时机传授智能、在恰当的时刻做训练。应征者必须温柔、坚强、聪明、有趣、热爱教导与学习、能安慰人、有同情心、值得尊重、不畏艰难，最重要的是要很有弹性。完美主义者勿试。

你看这位雪莉·卡特史考特所要求的，哪里是个母亲，简直是个圣人了，也许好母亲就是这么勤勉、多才而又要克己。好的母亲、好的父亲总是极端稀缺的，成为好父母看来实在不容易。

这一点，著名作家、画家黄永玉先生的表达同样令人难忘：“孩子是我们的甜美，也是我们的悲伤，是我们的骨肉，我们的心。”我还要接着说，为人父母者其实就是怀揣梦想和责任，把孩子的生命带到远方的人。

这样的信念，苏联著名教育家苏霍姆林斯基是以书信的方式传递的，他在《给儿子的信》一书中，通过 22 封信与儿子建立了水乳交融的朋友关系。在第一封信中，他讲述了自己第一次离开父母到外地求学，父亲给他写了第一封信(他一直珍藏着)，告诫他永远“不要忘记本”——粮食、劳动、人民，唯有这样，才能把自己培养成一个“真正的人”。善良、有人性，这是苏霍姆林斯基对儿子的期待，在这里，没有专横，反而多了一份宽容与