



文明书系

卢勤 著

卢勤家庭教育教育

写给世纪父母

父母该丢掉什么——不健康心态
给孩子留下什么——生命的礼物
真正的爱是什么——施爱八法
亲子双赢的诀窍——沟通九招
家庭和谐呼唤什么——三个善待
帮助孩子开发什么——六大财富
家庭教育要避免什么——四个误区
孩子学习，家长帮什么——找兴趣

卢勤——几代人的

姐



译林出版社



卢勤 著

卢勤家庭教育

写给世纪父母



译林出版社



图书在版编目(CIP)数据

写给世纪父母 / 卢勤著. —南京: 译林出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5447-3964-1

I. ①写… II. ①卢… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第125983号

书 名 写给世纪父母
作 者 卢 勤
责任编辑 陆元昶
特约编辑 宗珊珊
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 三河市祥达印装厂
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 15.5
字 数 159千字
版 次 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-3964-1
定 价 24.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

今天当父母真难（修订版前言）

“知心姐姐，快救救我的孩子！你是她心中的太阳，她是我唯一的希望……”一位妈妈在电话里泣不成声，痛不欲生！

“卢勤老师，今天有朋友怀着激动和兴奋的心情告诉我，您应邀来我县做‘关注孩子心灵成长的报告’。也许您不难想象，我对您的崇拜和一位历经一年心的磨难、整天提心吊胆度日的母亲听到这一消息后的心情。我仿佛久旱后见到了一滴晨露，黑暗中看到了一线光明。我告诉自己，无论如何我要见您！只要您能与我面谈，哪怕让我在门外站上一天一夜我也要见您！因为我不能错过这千载难逢的机会。万一见不到您，我更要想方设法把这信交到您的手上，让您听一听一位用心哭泣的母亲의呼救声：‘救救我的女儿！’”

每天，我都能接到大量父母、孩子写来的信。读着这些催人泪下、撕肝裂胆的信，我深深感到：“今天当父母真难！”

这些把孩子视为生命的妈妈，那些为孩子鞠躬尽瘁的爸爸，面对自己唯一的孩子成长中出现的种种问题，束手无策、心力交瘁。

作为知心姐姐，我多么想给每一位求教的父母一点点帮助，帮每一位痛心无奈的父母解除一点点痛苦；我又多么想让每一个孩子都拥有一个和谐温馨的家庭，让每一个孩子都拥有一片宁静的天空……

然而，我力不从心。尽管中国少年儿童新闻出版总社已经拥有了“知



“知心姐姐”团队，有近百人在从事“知心姐姐”事业，但仍远远满足不了需求，因为每天打电话找知心姐姐咨询、给知心姐姐写求助信、到总社来找知心姐姐面谈的父母、孩子实在太多太多……

终于，在困惑我看到了希望——出书。书，能够跨越千山万水，飞到有需求的人手中；书，能不受时间、地域的限制，让广大父母、孩子随时与“知心姐姐”交流；书，也能更系统、更具体地阐述“知心教育理念”，传播先进的家教理念和科学的育子方法。

近几年来，在几家出版社的帮助和努力下，我先后写出《写给年轻妈妈》《写给世纪父母》《做人与做事》《告诉孩子你真棒！》《告诉世界我能行！》等几本书，总发行量达500多万册。其中两本获中宣部“五个一工程”一本好书奖，这本《写给世纪父母》曾荣获“中国图书奖”。

本书出版于新世纪刚刚开始的时候。由于书中写到2000年震惊全国的浙江金华市中学生徐力弑母事件，记录了我与徐力长达100分钟的谈话，从而引起新闻界广泛关注，十几家报纸杂志进行了转载，徐力事件引发了社会对教育问题的大讨论。

从那时起我开始思考：今天，我们的家庭教育究竟出了什么问题？我们应该怎样科学地教育孩子？又应该怎样科学地教育父母？

中国人一直传诵着一句名言：“少年强则国强。”今天，人人都希望少年强。问题是少年怎样强？是逼着少年强，还是让少年自强？是给他们施以强大的压力，还是给予他们成长的“推动力”，调动他们的“内动力”——为少年儿童的健康成长创造良好的环境？可以说，这些既是百年大计，又是当务之急。

在《写给世纪父母》一书中，我发出了这样的呼吁——今天的教育，不但要适应未来社会发展对人才的要求，更要适应孩子自身成长的需求。

徐力弑母这血淋淋的事实让我看到，父母不适当的家教、不正确的心态，会在一个孩子的心灵世界里埋下多么厚重的冰层。而这一切葬送了一个花季少年美好的青春年华，也结束了一个艰难的、深爱儿子的母亲的生命历程！

和徐力谈话后我就下决心：一定尽自己的全力，拯救徐力的心灵，

让他走出罪恶的深渊，重新扬起生命的风帆。我还要帮助千千万万个绝望的孩子打破心头淤积的冰层。我要让天下的父母和孩子都相信一个事实：亲情的阳光可以融化一个人心中的坚冰；一时迷失的孩子只要通过努力，就能改变自己的命运！

五年来，我年年都去浙江省未成年犯管教所看望徐力，给他送去最多的就是书！

徐力不负众望。他在管教所表现很好，通过自学考上了函授大学，并多次立功减刑，2006年将走出高墙。

徐力的进步让我高兴，但是管教所里少年犯人数的增长——却让我担忧！

2004年，我两次去徐力所在的管教所，为2000多名少年犯做了一场报告“为了明天，从今天开始”，并送给2000多名少年犯每人一本我写的书。徐力来信告诉我：“您送给我们的书，大家都十分爱惜，就像对待珍宝一样，看完后，都保管得很好，生怕弄坏了。您的关怀在大伙儿心中引起了强烈的反响，这是我从来没有见到过的。您确实是一位很了不起的‘知心姐姐’。我们一定会好好利用在这里的时间，多学一点儿知识，多充实自己，使自己变得更加全面，以便出去后更好地适应社会，并争取更大的成绩，不辜负您对我们的期望！”

一个署名“失足少年狄威”的男孩也给我写了满满两页信纸：“您，作为一位著名作家，却能抽出时间来到高墙内看望我们，令我十分感动。您那长达三个小时的讲话，令我好几次感动得流下了眼泪！要知道，在短短的三个小时内，让我哭上好几回，真是一件少见的事（因为我平时很少流泪的）……您的那些话，我听得很认真。尤其是‘从今天开始，珍惜生命’那一段，真的让我明白了，是妈妈给了我生命，我不孝顺她，还有谁孝顺她啊（我是一个独生子）……也许，这封信是所有读者来信的千万分之一封；也许，您根本顾不上看这封信（我知道您很忙），但是，我还会坚持给您写信的。”

读着一封封这样的信，我的泪水一次次涌出……

“失足少年”的心声发人深省！面对精神文化的缺失，我们别无选择，



只有加紧弥补。

做父母的要真爱孩子，就要关心孩子心灵的成长，从小给予孩子精神文化的滋养。书是孩子最好的朋友，她将陪伴孩子一步一步走上成功的台阶。

做父母的要真爱孩子，自己也要爱读书，用先进的教育思想武装自己，用科学的理念和方法培育孩子。书也是父母最好的朋友，她将帮助您和孩子一起长大！

近年来，许多看过我的书的父母，纷纷来信谈到书对他们的帮助，我感到十分欣慰。

近日，一位在香港某公司工作的青年学者、曾经离异的年轻爸爸给我写来一封长信，讲述自己在第一次婚姻失败后，教育儿子过程中出现的种种问题。他深深自责，在信中说，自己教育儿子时“经常犯急躁、粗暴的错误，虽然从不打骂，但语气的严厉，足见父爱不足，及今思之，我都是满怀惭愧的。读了您的书后，我茅塞顿开，马上认识到自己的不足，并实施了改进的措施。我和父母达成了我称之为‘卢勤共识’的教育认同理念。现在我的心情好起来，儿子也快乐多了，父母对我也不像以往那样不放心了。所以，我发自内心地感谢你——我的好大姐！是你拯救了我！我将要写一篇《感谢卢勤》的文章，收在我的文集里”。

孩子的快乐健康就是对知心姐姐最好的感谢！父母的真诚与改变就是对我最好的回报！

《写给世纪父母》一书再版之际，我真诚地期盼所有的父母都能走出痛苦、走出困惑，勇敢地和孩子站在一起，积极面对成长中的风风雨雨，共同迎接新世纪绚丽多彩的彩虹！

卢勤

2005年12月

引言 我们是世纪父母

“新世纪，我能行！”

20 世纪的最后一个“六一”儿童节到来之际，中国少年先锋队第四次全国代表大会在北京召开。开幕式上，中国孩子站在中南海的讲台上，发出了震撼世界的声音：

“新世纪，我能行！”

国家领导人胡锦涛同志在祝词中热情鼓励孩子们：“你们一定能行！”掌声响起来。在这世纪之交的掌声中，有中国孩子充满自信的心声，有中国父母、老师充满期望的心声，也有我——一个老少先队员、一位母亲伴着泪花的心声。

少代会的最后一天，小代表们登上北京的长城，举行了“让世界听到中国孩子的声音”的呐喊活动。

面对雄伟壮丽的长城，欢呼跳跃的孩子们大声喊着：

“新世纪，我来啦！”

“新世纪，我能行！”

那一声声震耳欲聋的呐喊声，久久地在长城晴朗的上空回荡着。从孩子们的呐喊中，我听到了 21 世纪中国最年轻的声音。

我一直在想，我们这些跨世纪的父母能够为新世纪的孩子做些什么？我们能把一个什么样的中国交给这些孩子？当这些孩子长大成人，中国肯定会赢得世界的尊敬吗？

当新千年的钟声即将敲响的时候，党中央高瞻远瞩，明确提出：“国运兴衰，系于教育；振兴教育，全民有责。”中国实实在在地把教育摆在了 21 世纪发展战略的首位。



共青团中央、全国少工委及时组织了“为了孩子的今天和明天——全国素质教育报告团”，到各地巡回报告。我作为报告团的成员，一次次走上讲台。每当我走进一个个座无虚席的会场，每当我面对一双双父母望子成才的目光，我的内心便会掀起滔天波澜。中国的父母从来没有像今天这样关注孩子、关注教育、关注未来。

我满怀激情向父母们敞开心扉：“我们是天底下最幸运的父母，因为我们赶上了两个世纪的交替。我们曾经和父兄一道，创立了20世纪的辉煌，如今我们又和孩子一起，迎来21世纪的第一缕曙光。我们可以骄傲地称自己是——世纪父母。”

作为世纪父母，我们曾是20世纪最幸福的一代。我们未曾遭遇过战争的苦难，却最先看到了新中国的蓝天；我们未曾参加共和国大厦的奠基，却有幸参与了改革开放蓝图的描绘；我们未曾经历过枪林弹雨的考验，却有着上山下乡、下海、下岗、上学、上网等多味人生的体验。今天，我们做了父母，虽然岁月已改变了我们的容颜，但却改变不了我们对祖国的一片忠诚和赤子情怀。我们可以自豪地对儿女们说：

“20世纪我们是最棒的！”

作为世纪父母，我们是21世纪最关键的一代。因为我们手中孕育着21世纪升起的太阳。毕竟，新世纪是属于孩子们的。

21世纪最大的课题，是如何发挥人的潜力，让每一个孩子都得到充分发展；是如何把所有的孩子都培养成“我能行”的孩子；是如何为孩子们创造一个即使失败了也能够重新奋起的宽松的社会环境。

作为孩子们和父母信赖的“知心姐姐”，我曾送给孩子们一份人生的礼物——“快乐人生三句话”。

第一句：面对生活，要微笑着说：“太好了！”

第二句：面对困难，要敢于说：“我能行！”

第三句：与人相处，要主动说：“你有困难吗？我来帮助你！”

这三句话，对于培养孩子们良好的心理素质起到了积极的作用。

21世纪，人们的机遇将多于挑战，希望也将多于困难。而在机遇和希望面前，一个人能否获得成功，关键在于勇气。在新的竞争中，“我能行”

三个字将显示出其特有的魅力。

“没有谁能击败你，除非你自己。”在悉尼奥运会上，中国年轻的射击运动员蔡亚林就是凭着这种“我能行”的力量，摘取了奥运会金牌。我相信，中国孩子也将以“新世纪，我能行”的风貌，使中国更加为世界瞩目。

新世纪需要“我能行”的孩子，首先要有“我能行”的父母和老师。我曾经听到这样一件事：一位老师在黑板上写了三个字“我不行”，回过头来问孩子们：“我们怎么办？”

所有的孩子都高声回答：“把‘不’字去掉！”

于是，老师将“不”字擦掉了，换上“能”字——黑板上赫然出现的是“我能行”。老师让孩子们天天高喊“我能行”，渐渐地，在孩子心中，就真的没有了“不”字——“不行”慢慢地被淡化，被挤压到了意识的最底层。于是，“我能行”的强大信息深深地扎根在孩子们的心中。

假如父母们也能像这位“我能行”的老师一样，勇敢地将“不”字从孩子心中擦掉，那奇迹便会在你的孩子身上发生。“我能行”三个字，可以算是“世纪父母”送给“世纪孩子”最宝贵的精神财富，它将伴随孩子一生。

问题是，今天不是孩子不行，而是父母不相信孩子能行；不是孩子不想擦掉“不”字，而是父母的眼睛总盯着“不”字不放。于是，担心代替了放心，指责代替了赞扬，挑剔代替了赏识。

面对新世纪，面对呐喊着“我能行”的孩子，我们反思我们的家庭教育……

我们终于明白，要让孩子成为21世纪的成功者，我们必须转变教育观念：我们可以代替孩子做事，但是代替不了孩子成长；种子是父母播撒的，成长还要靠孩子自己。我们不能满足于准备好一切去迎接孩子，而应该让孩子准备好一切去迎接未来。真正“我能行”的父母，是从小让孩子体验“我能行”的父母。

面对新世纪，放开孩子的手脚，让他们勇敢地喊出“我能行”，也勇敢地实践“我能行”——这是“世纪父母”在新的世纪里，培养孩子成才的新课题、新目标。



今天当父母真难（修订版前言）	1
引言 我们是世纪父母	5

第一章 家庭教育面临什么——三大渴求

孩子渴求现代父母	4
父母渴求现代家教	6
社会渴求现代人才	11

第二章 孩子成长需要什么——五个需求

成长需要空间	18
成长需要理想	22
成长需要体验	25
成长需要沟通	28
成长需要肯定	32



第三章 父母该丢掉什么——不健康心态

丢掉补偿心 找回平常心	37
丢掉反常心 找回正常心	41
丢掉虚荣心 找回责任心	43
丢掉惧怕心 找回保护心	47

第四章 给孩子留下什么——生命的礼物

妈妈的“存折”	54
爸爸的体验	56
不落的太阳	60
无价的礼物	63
富翁的新招	66

第五章 真正的爱是什么——施爱八法

用爱的目光注视孩子	70
用爱的微笑面对孩子	72
用爱的语言鼓励孩子	75
用爱的渴望调动孩子	78
用爱的细节感染孩子	80
用爱的管教约束孩子	82
用爱的胸怀包容孩子	86
把爱的机会还给孩子	87

第六章 亲子双赢的诀窍——沟通九招

让孩子倾诉——坐下来听	92
和孩子平视——蹲下来看	96
与孩子商量——相互尊重	97
让孩子决定——学会选择	99
给孩子写信——巧妙表达	102

替孩子着想——留点面子	104
放孩子出去——认识社会	106
向孩子道歉——说声对不起	108
向孩子学习——能者为师	109

第七章 家庭和谐呼唤什么——三个善待

善待自己——保持好心态	114
善待孩子——成为好朋友	121
善待家人——扮演好角色	130

第八章 打开“我能行”大门靠什么——六种力量

赏识的力量——相信你能行	138
信任的力量——你很重要	144
发现的力量——你是奇迹	149
评价的力量——你真棒	155
合作的力量——朋友需要你	159
创新的力量——你能做得更好	162

第九章 帮孩子开发什么——六大财富

财富之一——会思考的头脑	169
财富之二——会观察的眼睛	174
财富之三——会倾听的耳朵	177
财富之四——会说话的嘴巴	179
财富之五——会操作的双手	183
财富之六——会走路的双脚	187

第十章 家庭教育要避免什么——四个误区

误区一：只抓学习	191
误区二：溺爱、包办	192



误区三：不约束、不责罚	194
误区四：棍棒底下出孝子	195

第十一章 孩子学习，家长帮什么——找兴趣

变要我学为我要学	199
提高孩子学习的兴趣	205
培养孩子的勤奋努力	206
每天阅读十分钟	211
教孩子集中注意力	214
帮助孩子提高学习效率	216

第十二章 缓解考试紧张靠什么——好心态

不要太在意考试结果，可以克服紧张	218
家长的满意度，决定孩子考试紧张心理	220
不能改变考试，那就改变心情吧	223
如何对待孩子的考试失利	224
良好的心态才能保证考场的发挥	228

结束语 “知心姐姐”永远是你的朋友	232
-------------------------	-----

第一章

家庭教育面临什么——三大渴求

今天的父母，比以往任何一代父母都更加关注孩子的教育。

我自己感受到家庭教育的热度，是从我写的《写给年轻妈妈》一书的发行中体验到的。这本书3年内印刷46次，发行量达到213万册。1997年1月4日，《中国青年报》发表了一篇报道，题目是《一本书引出一股热潮——年轻父母渴望家教知识》。文章中说：

……很多家长连夜读完了这本书，含泪给作者和出版社写去了自己的感想。北京太平路小学学生家长赵燕华在信中说：“这本书写得太好了，许多章节催人泪下，它像一面镜子，鉴别出我做母亲经历中的对与错，它是开启年轻母亲们走进成功教子之门的一把钥匙。”

很多小学生也纷纷写信或打电话告诉“知心姐姐”，他们的爸爸妈妈看了书后的确变了。一个同学说，他们年级最近进行了考试，由于题目有点偏，大多数同学没有考好。他们像往常一样准备好了回家挨揍，但是出乎意料地没有一个人挨打。他代表全体同学给“知心姐姐”鞠躬，谢谢“知心姐姐”改变了他们的父母。

一本有关家庭教育的书，在社会上竟然引起如此之大的反响，是出版界甚至作者本人都始料不及的，它从一个侧面反映出一个巨大的社会需求：家长们渴望了解孩子，渴求家教知识。



这种渴望，并非“中国特色”，它也带有很强的国际性。

1997年12月的一天，一位名叫侯明的年轻女士来找我，她说，她在美国攻读博士学位期间，考察了美国的家教，撰写了一部书稿《美国人的家庭教育》，希望由我来写序。

我对她说：“我感谢你对我的信任，但写序最好请德高望重的人，我是一个普通人，从未写过序。”

侯明非常诚恳，我答应看了再说。看完书稿，让我惊讶的是，书中大量发生在美国家庭的故事，好像就发生在我们身边。如果不是书中的孩子叫“艾米”“卡特”“杰西卡”……我甚至忘记了这是一本介绍美国的书。我看到，我们国家今天所面临的家庭教育问题，与第二次世界大战后的美国家庭教育遇到的问题是何等相似！

这种相似并非偶然。孩子的成长始终与社会经济的发展、与他们生存的环境是密不可分的。美国社会在20世纪60年代经历了一段大动荡，主要根源来自在60年代成熟起来的年轻人。这批青年成长的过程中，美国经历了其历史上最辉煌的发展年代。经济与综合国力的强盛给整个美国社会带来了极大的变化。人口向大中城市的集中，家用电器在一般家庭中的普及，人均收入的急骤增加，社会公共福利的改善，都象征着一个民族富裕时代的来临。物质相当丰富的社会大环境无疑为青少年的成长与教育带来了根本性的变化，小家庭独居代替了大家庭相邻相伴的格局，孩子们与祖父母、亲戚的关系由朝夕相处转为节假日相逢，电视的出现阻碍了孩子与社会的更多接触，其结果使孩子增强了对小家庭的依赖，同时又失去了以往与大家庭直接相连的安全感。

在家庭中，孩子的地位也有很大变化。往日贫困生活所加在孩子身上的责任与义务渐渐被淡化，多数孩子不必为家庭的温饱操心，父母对孩子的期望更多地转向孩子的未来，希望他们做好学生，将来有好出路，并不要求他们为家庭做什么贡献。社会经济的增长，也为他们提供了更多的物质享受的选择。在这样的环境下，他们开始渐渐丧失以往因为能替家庭做贡献带来的自豪与自信，取而代之的是以我为中心的个人主义与孤独感。美国的父母终于觉醒，开始注意培养孩子的独立生存能力，

并从各方面给予关心。

这种情况，与我国的现状有相似之处。同时，中国的家庭教育已经由“多子女家庭教育”向“独生子女家庭教育”转变。到1995年，中国独生子女增至5400万，3.7亿个家庭中，有20%为独生子女家庭。这个现实，给今天中国的家庭教育带来三个变化：

一、家长的心态变了

独生子女的唯一性，使这一代家长对孩子的成败带有“下赌注”的感觉，自己承受过的苦难，转化为强烈的补偿心理和惧怕心理，对孩子的培养表现出“四过”：过高的期望、过分的关心、过多的呵护、过分的保护，致使这一代孩子中有不少人出现“三无”：无情、无能、无责任感。

二、孩子成长的环境变了

孩子的成长环境由“儿童世界”转化为“成人世界”，成人对孩子的影响在加大，孩子对成人的依赖心理在加大，同时孩子与成人的矛盾也在加大。

三、孩子的生活内容变了

今天的孩子是中国第一批在电视机和电脑前长大的孩子。虽然住房的空间越来越大，但孩子与父母沟通的时间却越来越少。慢慢地，孩子向父母关闭了心灵的大门，形成了不健康的心理。

中国的父母已经意识到，家庭是孩子的第一课堂，也是终身课堂；家庭教育要跟上变化的时代，父母就要重新学习、重塑自己。于是今天，家庭教育呈现出三大渴求：孩子渴求现代父母，父母渴求现代家教，社会渴求现代人才。