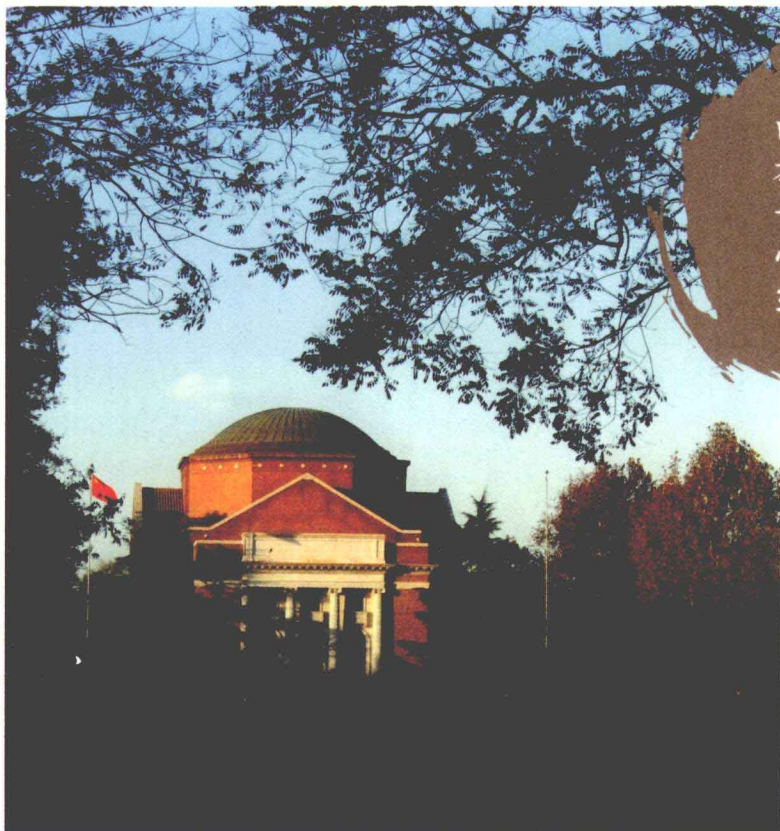




一个成功家长
的教子心经

张惠民——著

儿女双双上清华

中国青年出版社

这是一个普通的父亲二十余年的教育笔记。

他用最朴素的教育理念，
最实用的教育方法，将自己的两个孩子培养成才，
顺利送入清华大学。

教育孩子的目的是为了孩子健康成长，
而不是折腾孩子。全面提高孩子素质，
才能让孩子受益终身。

儿女双双上清华

—— 一个成功家长的教子心经

张惠民 著

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

儿女双双上清华 / 张惠民著. — 北京 : 中国青年出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5153-1334-4

I. ①儿… 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210050号

责任编辑: 孙梦云

书籍设计: 孙初+林业

中国青年出版社 出版 发行

社址: 北京东四12条21号

邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 57350505

门市部电话: (010) 57350370

印刷: 三河市君旺印刷厂

新华书店经销

700mm×1000mm 1/16 15.5印张 144千字

2013年10月北京第1版 2013年10月河北第1次印刷

印数: 0001—5000册

定价: 28.00元

本书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: (010) 57350337

再版前言

古往今来，教育孩子是一个永远的热门话题。一个成功的孩子的背后，一定有个合格的家长。一般来说，家长是孩子的第一个老师，也是孩子一生中最重要的老师。

作为家长，我们应该承认孩子之间的差异，至于这个差异有多大，说法不一。而学校只能给所有的孩子提供同样的教育，至于孔子讲的因材施教，现在一般学校不可能对每一个孩子做到这一点。个性化、差别化的教育只有家长才能提供，这就把家长的教育选择权放在第一位。有一句英文说得好：“Charity begins at home.（一切美德源于家庭）”家庭是塑造孩子个性和人格、灌输知识、培养各种能力的最重要环境。因而，对孩子而言，最重要的是家庭教育。

有人提出，孩子出生以后，他们的脑细胞处于冬眠状态，需要用外力激活它们。这个外力，主要是家长通过家庭教育来实现。家长应该以自己的言传身教培养孩子树立正确的人生观、价值观、幸福观，

让孩子具备健康的情感、坚强的意志和良好的道德品质。在知识方面，培养孩子的学习兴趣以及正确的学习方法。我在这里并非要家长包办一切，主要是强调孩子要从小教育，不要输在起跑线上，使孩子在德智体美劳诸方面全面发展；并且在教育过程中，发现孩子的特长和闪光点，创造各种条件和环境，加以鼓励和培养。

曾经有人问我：“看了你的书（指《儿女双双进清华》），孩子就能考上清华大学了？”有的家长说：“我们孩子不考清华大学。”意思说他也不看这本书。看不看这本书是他的自由，我只是不希望他误解我写这本书的主导思想。我写这本书的目的是以家长和教师的双重身份，介绍一些教育孩子和学生的方法，供家长和教师们参考。并不是做广告宣传：看了这本书，孩子一定能考上清华大学。因为能考上清华大学的学生毕竟是极少数。佛教禅宗六祖慧能法师说：“如来，如来，本来如是。”给了适当的温度，能不能孵出小鸡，还得看孵的对象是鸡蛋还是石头。我记得90年代，出了一本书，书名是《哈佛之路》，很流行。这本书介绍了一位女孩经过努力到哈佛大学留学的过程，如果认为凡是读了这本书的孩子都能去哈佛大学留学，那肯定是错误的，也是荒唐可笑的。正确的态度是从这位女孩成长的过程中，找到一些可供自己参考的经验。其实教育孩子和孩子成长是一个复杂、综合的过程，不是看一两本书就能解决问题的。

如何把孩子教育成为对国家、对人类有用的人才？如何培养孩子优良的道德品质？从哪些方面培养？一个孩子要学习好，必须有浓厚的学习兴趣，正确的、行之有效的学习方法，以及扎实的学习基础。

一些家长抱怨孩子不爱学习，不做作业；还有一些高三学生的家长告诉我，孩子也挺用功的，就是成绩不理想。那么，怎样培养孩子的学习兴趣呢？什么样的学习方法才是正确的呢？怎样提高孩子的学习成绩呢？孩子不听话怎么办？明明家长说的是对的，为什么孩子就是不听、会对家长产生逆反心理呢？如何帮助孩子渡过青春期，在管教孩子方面应该注意哪些问题？孩子要不要择校？如何对待补课和购买资料？从我教育孩子和学生的角度回答这些问题，就是我写这本书的指导思想。

作为教师，作为家长，应该从别人教育学生、教育孩子的过程中吸取一些有益的经验，结合自己的具体实际情况，从而形成一套有助于教育学生和孩子成长的方法。毛泽东一再指出，既要反对教条主义，又要反对经验主义。所以，盲目照搬别人的经验和拒绝吸收别人的经验，都是错误的、不可取的。我在这本书中着重介绍了自己教育孩子和学生的方法，以及在教育孩子和学生的过程中，遇到一些具体问题怎么解决。但是我要郑重声明，我的教育方法并非十全十美，不具有普遍性，把它写出来并出版的目的是想通过自己教育孩子和学生成长的过程，给教师、家长们提供一些教育方法上的参考意见。

我们这一代人在青少年时代都曾经有过远大的理想和抱负，有一种“舍我其谁”的革命精神，“关心国家大事”，“胸怀祖国、放眼世界”。但是随着时光的流逝，“风流总被雨打风吹去”。时代的风云变幻、家庭生活的磨练和自己的曲折经历，特别是两个孩子相继出世，使我萌发了要在孩子身上体现我的人生价值的想法。2005年《儿

《女双双进清华》出版以后，我曾经在送一位朋友的书上写了这么几句话：“淡泊人生应酒茶，诗书纸笔伴年华。教儿教女自为乐，好雨好风护嫩芽。”“好雨”出自杜甫五言律诗《春夜喜雨》：“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”“好风”出自苏轼词《永遇乐》：“明月如霜，好风如水，清景无限。”

在我们中国人看来，孩子才是我们心中美丽的花朵和初升的太阳，他们是祖国的未来，人类的希望。孩子就是我们的一切，是我们考虑问题的出发点。自从有了孩子，我就想，要让他们在光明和幸福中成长，让他们什么时候都感到“解放区的天是晴朗的天”。我常想，为了孩子，我什么苦都能吃，什么恶劣的环境我都能忍受，即使备尝艰辛，也甘之如饴。我的老伴是正式铁路职工，1995年拨到乌鲁木齐铁路分局多元化中心，曾经有半年多不发工资，甚至连最低生活费也不发一分钱。有时候发工资，也是多则三四百，少则一二百。我一个人要负担四口人的生活费用，这时儿子已经考上清华大学，虽然不交学费，但其他费用还是要的。女儿正在上高中，高中生一点也不比大学生省钱。我还考虑到两个小孩以后的发展，去美国留学，没有钱是万万不行的。为了供两个孩子上学，我利用业余时间拼命挣钱。老百姓挣点钱是很辛苦的，我在各种学校兼课，新疆师范大学、新疆教育学院、新疆广播电视大学、新疆老年大学、乌铁分局业校、党校、乌鲁木齐市一些中学以及各种学习班。无论冰天雪地、刮风下雨，课是不能耽误的，乌鲁木齐的雪，有时候下到四五十厘米深。除了代课，还搞各种类型的讲座，如给教师讲高考命题的趋势、给学生

讲高考复习的方法、给家长讲怎样教育孩子等。参加各种命题工作，有自治区的会考题（即现在的学业水平测试题）、乌鲁木齐市教研中心高考模拟题、自治区和乌鲁木齐市考查历史教师的题、各种各样的高考复习题、高中历史检测题，我还给天津古籍出版社编了一本《历史高考最新精炼》。还要挤时间写文章挣稿费，给各种报刊杂志投稿。1997年10月，我曾经填过一首《虞美人·戏言挣钱》的词，记述我当时挣钱的辛苦和思想状况：“报刊杂志何时了，推荐知多少？中巴的士奔西东，休问穿梭几处讲坛中。人昏灯暗著文卖，爬格（指写文章，因为用的是方格稿纸）劲头在。寻章摘句赋登楼，早把功名诸事付东流。”

上帝是公平的，两个孩子先后完成了我为他们设想的求学三部曲（即考上清华大学——读硕士研究生——到美国攻读博士学位）。老大张庆海是男孩，1993年7月考入清华大学水利水电工程系。清华大学本科专业原来都是五年制的，他赶上了最后一班车，1998年本科毕业，保送该系环境流体力学专业硕士研究生。学习期间，在国内外杂志上发表多篇论文，进行了三峡水污染预测与控制方面的研究。毕业论文《浅水流动的并行数值模拟》结合国家基金项目“三峡库区水污染大规模数值预测”，首次在国内实现了浅水流动的并行模拟。这篇论文曾在2000年9月北京召开的第10届国际计算流体力学大会上交流。2001年硕士研究生毕业后，去美国康奈尔大学（Cornell University，位于纽约州伊萨卡市）攻读环境流体力学博士学位。2008年10月~2011年9月，在劳伦斯·伯克利国家实验室(Lawrence

Berkeley National Laboratory)从事高性能计算和应用数学方面的研究,主要课题是关于Navier-Stokes方程在超大型计算机上的自适应网格4阶精度的数值解。实验室拥有4000多名员工,其中包括朱棣文在内共有13名研究人员获得诺贝尔奖,年预算达6.5亿美元,2004年起由朱棣文担任主任。奥巴马当选总统后,提名朱棣文为能源部长,主要负责美国联邦政府能源政策的制订、核武器的研制和管理、防止核扩散等重要工作。2011年9月~2012年6月,张庆海在加州大学戴维斯分校(University of California at Davis)数学系从事生物数学研究,主要课题是关于生物细胞和细胞液相互作用的数值模拟。现在美国犹他大学(Univerisity of Utah)数学系,主要研究多相流和结构相互作用在心血管流动中的应用。他的数十篇学术论文,绝大多数发表在国际一流的学术期刊上,如: *SIAM Review*, *SIAM Journal of Scientific Computing*, *Journal of Computational Physics*, *Computer Methods in Applied Mechanics and Engineering*, *Coastal Engineering*等,受到权威专家的关注和好评。

老二张庆欢是女孩,1999年7月考入清华大学土木工程系,1999年9月2日《中国青年报》第6版刊登《清华大学1999年新生名单》,在“新疆维吾尔自治区”标题下,有“张庆欢”这个名字。2003年本科毕业,保送该系建筑材料专业硕士研究生。女儿读本科是自费的,读研究生期间,没有交学费。2006年7月,去美国普渡大学(Purdue University,位于印第安纳州西拉法叶市)攻读建筑材料专业,导师是美籍波兰人,欢欢是他招收的第一个中国大陆学生。现在女儿已经

回到北京，在中国混凝土协会国际合作部工作。小海和欢欢都是通过托福和GRE考试，由美国大学发给全额奖学金。2006年4月23日，得到女儿去美国留学的消息，我非常高兴，欣然命笔，赋诗一首：“留美佳音再度传，依稀是梦是人间。几回美酒春风里，又赋教儿教女篇。”7月19日，我领着女儿回到老家江苏省泰州市，“故乡亲友来相聚，送过小海送欢欢。”待了两天，我们回到北京。24日，女儿乘坐美国西北航空公司的飞机，15点45分从北京飞往美国纽约，先去她哥那儿待上一个星期，然后去普渡大学。我和老伴送到北京国际机场。

2007年6月20日，我和老伴乘飞机去美国看望两个孩子，在美国待了70天，住在康奈尔大学附近。7月4日，我们全家观看了华盛顿举行的美国独立日庆祝活动，并游览了华盛顿、巴尔的摩、费城、纽约。8月，我们去尼亚加拉大瀑布、芝加哥、斯普林菲尔德（伊利诺伊州首府，林肯、奥巴马等都曾在这儿任州参议员，并从这儿出发，去华盛顿担任美国总统）旅游，专门到欢欢就读的普渡大学参观。现在，两个孩子都走上了工作岗位，我作为家长的任务，算是基本上完成了。他们将在新的人生道路上，解决新的问题，迎接新的挑战，创造新的快乐和幸福。

目 录

CONTENTS

再版前言 / 001

一、父母最好自己带孩子

1. 我的经历很平凡 / 002
2. 疼爱无度，教育有方 / 012
3. 自己带大的孩子跟自己亲 / 016

二、重视孩子的全面发展

1. 树立身体第一、品德第二、学习第三的观念 / 031
2. 健康是人生的第一财富 / 034
3. 道德品质决定人一生的命运 / 038
 - (1) 从小培养，宽严适度 / 038
 - (2) 老师的看法未必总是正确——兼谈孩子的青春期教育 / 046

- (3) 尊重孩子的隐私权 / 058
- (4) 让孩子爱上劳动 / 060
- (5) 坚持善良和助人为乐的本性 / 065
- (6) 养成节约粮食和勤俭的习惯 / 076
- (7) 敬重长辈，文明礼貌 / 081
- (8) 维护同胞兄妹的情谊 / 091
- (9) 尊敬老师——吾爱吾师，吾更爱真理 / 096
- 4. 从小培养孩子的学习能力 / 103
 - (1) 学习成绩不要和奖惩挂钩 / 104
 - (2) 培养学习兴趣，树立学习上的自信心 / 108
 - (3) 鼓励孩子的创新精神 / 117
 - (4) 帮助孩子处理好学习和玩儿的关系 / 121
 - (5) 着重于语文水平的提高 / 125
 - (6) 打好英语基本功 / 146
 - (7) 知识面要宽 / 150
 - (8) 帮助小孩确立学习上的奋斗目标 / 155

三、小孩成长必须有一个良好的环境

1. 家庭环境的重要性 / 180

(1) 为孩子营造一个良好的学习环境 / 181

(2) 为孩子营造一个健康成长的环境 / 184

2. 学校环境对小孩成长的重要——谈谈择校问题 / 186

3. 社会环境对小孩教育的影响 / 194

四、培养孩子健康的学习心理和竞争心理

1. 培养健康心理的必要性 / 200

2. 如何培养孩子的健康心理 / 204

3. 支持女儿冲破“重男轻女”的旧观念 / 211

五、结束语 / 214

一、父母最好自己帶孩子

1. 我的经历很平凡

现在有一句口号：“为了一切孩子，一切为了孩子，为了孩子的一切”。可以说，中国的父母是全世界最操心的父母了，从孩子一出生到长大后上什么学校、找什么工作，以及谈朋友、找对象、买房子、结婚，甚至孩子又生了孩子，都要管，都要操心。

2002年9月，我去沈阳，我的一位大学同班同学向我诉苦：“孙子上学，找我要钱，外孙上学，也找我要钱。”我开了句玩笑：“我要到那一天，我就是世界上最幸福的人了。”我俩的思想有异曲同工之妙，富有中国特色！2012年6月25日，虽然姗姗来迟，我也终于有自己的外孙了，他叫邵渐明，小名邵宝宝。当天，我搜肠刮肚，东拼西凑成七绝一首：“早语观音晚语神，何时我也抱孙孙。喜闻宝宝从天降，极目人间处处春。”这首诗有点像顺口溜，但确是我真实感情的表露。我有时开玩笑：“中国人总是隔代亲，我觉得外公、外婆最好，小海、欢欢与奶奶最亲，我的小外孙长大了肯定会说姥爷最

好。”

我们中国，许多家长都把孩子看作未来的希望，富贵者视金钱、权力如粪土，一定要把孩子培养成人，光宗耀祖；贫困者盼望子女成才，改换门庭。一个人，事业上取得的成就再大，当上大官，成为大款，闻名天下，如果没有儿女，或者儿女不争气，似乎也是很大的遗憾。这就是我们中国的国情。有位经济上并不富裕的家长说：“只要儿子能考上大学，我就是卖血，也要供他读书。”真是可怜天下父母心！

我和普天下所有的父母一样，有着强烈的“望子成龙、盼女成凤”的愿望，我把教育儿女成才看作是人生价值自我实现的表现。儿子小海（学名张庆海，出生在江苏省泰州市，因泰州古称海陵，而他们这一辈孩子的名字以“庆”字排班，故名庆海）还没有出世，我就觉得应该做一个合格的父亲，不仅仅在生活上抚养他，让他吃饱穿暖，更重要的是，我生了他，我就要把他培养成人，培养成对社会、对国家、对人类有用的人才。我经常给孩子说：“我不是要你们做书呆子、做腐儒，而是要你们成为有用的人才。”

我是1966届的高中毕业生，在那样一个特定的年代，和千千万万的老三届学生一样，我失去了上大学的权利，成为那个所谓的“革命”时代的试验品、牺牲品。当时，我们还沾了边疆地区和铁路局的光，没有下放到南北疆的农村。1970年5月先是下放到哈密铁路“五七”农场，第二年7月1日抽调到乌鲁木齐铁路局乌鲁木齐水电段水道大修队当工人，整天在铁路沿线挖沟，铺设水道。当时，各种各

类学校，包括师范院校全部停办，所以各中小学的师资严重缺乏，加上我的身体瘦弱，不堪繁重的体力劳动，1973年5月调到乌鲁木齐铁二中（即现在乌鲁木齐市第69中学）当了一名历史教师。那个时候，“工人阶级领导一切”的口号喊得震天响，教师待遇却很低，我们铁路系统，教师的工资要比工人低一个档次，还要戴上一顶“臭知识分子”的帽子。到了铁二中以后，我经常开玩笑：“我是一夜之间，由‘领导阶级’变为‘臭知识分子’的。”当时粮食定量，在水电段，我们属于普通工，每月50斤；教师属于干部，与普通居民一样，每月只有28斤，还没有中学生的定量高（初中生每月32斤，高中生33.5斤）。所以当时对于由工人到教师，还有一句俏皮话：“升官不发财，定量抹下来。”

我们国家自古以来就有尊师重教的传统，“天地君亲师”嘛！但是，自从20世纪五六十年代的教育革命以后，把教师看成“资产阶级知识分子”的一部分，变相地号召学生批判教师，这个传统就逐渐冲淡甚至改变了，到“文化大革命”期间登峰造极，公开号召学生批斗教师。教师辛辛苦苦把学生培养成人，而学生却不尊敬教师，轻视教师这个职业。加上教师待遇低，工资比工人要低一个档次，当时我的很多同龄人以不当教师为荣、为“清高”。有些女孩子找对象都不找教师，有人给我介绍了个对象，她一见面就问我：“你在水电段工作得挺好的，为什么要到铁二中当老师呢？”最终扬长而去。

“文化大革命”结束后，在很长一个时期内，不少学生明确告诉我：“我将来干什么都行，就是不当老师。”填报志愿时，大多数学