



好妈妈·好孩子
家教系列

好孩子：三分天注定 七分靠教育


洪兰 / 著 尹建莉 / 主编

左手理念，右手方法；没有命定的天才，只有教出来的人才

“三分天注定”，强调家长要关注孩子的差异性，正是这种差异为后天发挥教育的功用提供了平台和基础；每个孩子的个性必须得到尊重。

“七分在教育”，说明教育虽然不是万能的，但教育可以对孩子的一生产生决定性的影响；家长把握好这七分，教育就大有作为。



 长江出版传媒
长江文艺出版社



好孩子：三分天注定 七分靠教育

洪兰 著 尹建莉 主编

谨以黎巴嫩诗人纪伯伦之作献给天下父母

你的孩子

你的孩子不属于你
他们是生命的渴望
是生命自己的儿女
经由你来到世上 与你相伴
却有自己独立的轨迹

给他们爱而不是你的意志
孩子 有自己的见地
给他一个栖身的家
不要把他的精神关闭
他们的灵魂属于明日世界
你无从闯入 梦中寻访也将被拒

让自己变得像个孩子
不要让孩子成为你的复制
昨天已经过去
生命向前奔涌
没有回头 不能阻碍

你是自然之神手中一张弓
幸福而谦卑地弯身
把羽箭般的孩子射向远方
 送往无际的未来
爱——是孩子的飞翔
也是你强健沉稳的姿态

尹建莉 译

On Children

Your children are not your children.
They are the sons and daughters of Life's longing for itself.
They come through you but not from you,
And though they are with you, yet they belong not to you.

You may give them your love but not your thoughts.
For they have their own thoughts.
You may house their bodies but not their souls,
For their souls dwell in the house of tomorrow, which you cannot
visit, not even in your dreams.

You may strive to be like them, but seek not to make them like you.
For life goes not backward nor carries with yesterday.

You are the bows from which your children as living arrows are sent forth.
The archer sees the mark upon the path of the infinite, and He bends
you with His might that His arrows may go swift and far.
Let your bending in the archer's hand be for gladness;
For even as he loves the arrow that flies, so He loves also the bow that is stable.

这本书的来历和价值

尹建莉

洪兰教授在台湾知名度很高。从学术地位来讲，她是认知神经科学方面的权威，任国立中央大学认知神经科学研究所所长，同时在台湾阳明大学神经科学研究所任职。但她的“出名”也许更多地是由于她对社会事务的参与。她在台湾“行政院”、“教育部”及各相关民间机构担任二十多种社会职务。这些职务于她来说不是仅挂个头衔，而是意味着一项工作、一种责任。她把自己的专业研究和学识，还原为对现实生活的具体关注、具体指导，为推动教育的进步不遗余力，在台湾社会，尤其在教育界，有相当的影响力。

洪兰教授的工作量惊人：在两所大学任教，先后主持过十多个大型课题研究，迄今发表学术论文六十多篇，出版译著五十多本；经常到世界各地开会、发表演讲，往来于大陆和台湾两地，进行文化交流，在台湾本土亦不时地深入到各地进行调研，到中小学演讲，对教师和家长进行培训。此外，她还针对各时期社会上出现的教育问题，每周在电台主持两档教育节目，每月给10家报纸杂志写专栏文章。

有限的时间如何容纳这么大的工作量？洪教授给我讲了两件小事：一是她任教的大学新办公楼启用时，校方让她选一间办公室，她选了离洗手间最近的；二是为了节省清理厨房的时间，她在家总是给先生和孩子煮水饺吃。她把时间节俭到了极致，所以，这些年下来，仅她给报纸杂志专栏所写的文章，就结集出版了22本教育科普书。



我和洪兰教授第一次见面是在2011年夏天，台北。我们未曾谋面时，就彼此读过对方的作品。虽然我们研究的专业领域不同，但写作的着眼点都在教育上，服务的落脚点都在现实生活中，而且我们从彼此的作品中找到了共有的观点，获得了共鸣。所以我的《好妈妈胜过好老师》在台湾出版发行时，洪兰教授写了热情洋溢的推荐语，给予了高度评价，甚至为每篇文章写了点评。而我在读她的书时，亦觉光华灿灿，时有赞叹和心动。

教育学是一门边界模糊的学问，心理学是一门尚且幼稚的科学，它们研究的层面主要在“思想”和“现象”上；所以在对一些现实问题的解释上，有时会力不从心。比如社会上流传的“右脑开发”，从它的手段来看，教育学和心理学可以判断其欺骗性，但为什么是欺骗，则拿不出实证。洪教授则恰好用她的脑神经科学证明了这一判断的正确。她的这种“佐证”力，经常在她的专栏文章中体现出来。她就像一位渊博的向导，以她的专业知识，引导大家避开陷阱，安全地踏上正确教育的大道。

洪兰教授是一位正直勇敢的学者，她努力向公众传播有关大脑的知识，把科学教育思想传播给公众。她敢于批判现实，不怕得罪相关利益集团，从她的文章中处处可看到她在用科学为真理和民众说话，看到她的无私无畏。

在台湾，走进任何一家书店，都可以看到洪兰教授的这些教育科普书总在醒目的地方陈列。它们通俗易懂，集科学性和实用性于一体，在台湾非常受欢迎。我在一本又一本地翻阅这些书时，常有珠玉晶莹、翠华生香之感。正确的价值观总是相通的，而一种价值观在得到科学的支撑时，更具说服力。似乎，洪兰教授在用她所有的科学实验、学识和生活经验，佐证着我的作品中的基本观点。于是，我逐渐产生了把她的作品介绍给大陆读者的想法。台湾当代教育模式比大陆走得略早几步，大陆当下的教育环境，和前些年台湾的情况何其相似。台湾社会有过的一些教育迷茫，大陆的人们正在经历。市面上有太多有关教育的陷阱，许多人陷入迷茫却不自知；而一些硬伤累累、空洞无物的育儿书更把大家搞得晕头转向，一错再错。科学总是相通的，教育科学也一样，只有科学的东西才是美的，才是有力的。她的书对台湾民众有用，也一定会对大陆民众有用。

但如果把台湾版本直接搬来在大陆出版，显然不适宜。这么多本书对于很多家长来说，显然是个具有挑战性的阅读数量；而且，洪教授的这些书大多是由她写给不同的报纸杂志的专栏稿结集而成，因专栏对字数有要求，所以她书中的文章大多比较短。这使她的这些书综合起来看有两个问题：一是不少文章常显得分析不够深入，浅尝辄止；二是内容时有重复，读起来感觉冗余。于是我想，可不可以做一个选本，把这些文章进行新的梳理和整合？犹如把多条珠串拆开了，挑选出一部分精品珠，然后穿成最好的一条。

这个想法来源于一种激情，所以有些天真。真正面对这项工作，才发现此项工作的不易——比我想象的复杂得多。要从手中十多本洪教授的书中选出一本来，如何恰好挑选出公众需要的？该用何种逻辑把它们穿起？分散于不同篇章中的段落，又如何有机地衔接成一篇完整的文章？在不能改变原有文字的情况下，如何整合出好的阅读口感……很多问题摆在面前，几乎令我望而却步。此项工作之艰难、耗时之长，大大超过我的想象。之所以坚持做下来，有对出版社及洪兰教授承诺的因素，最关键的原因，是我很想把它们介绍给大陆的读者。教育有太多的迷茫和误区，在这个茫然慌张的年代，洪兰教授也许能让你更从容镇定些。

《好孩子：三分天注定，七分靠教育》这个书名是出版社的编辑们反复斟酌后，经洪兰教授认可确定的，它提炼出了这本书的思想基础。“三分天注定”并非暗示教育在儿童面前的束手无策，而是强调关注人和人的差异。正是这种差异，为后天教育能够发挥作用提供了平台和基础，同时也向教育提出了每个孩子的个性必须得到尊重的需求。“七分靠教育”，则说明教育虽然不是万能的，但教育有强大的功能，可以对儿童的一生产生决定性的影响。这七分是人能把握的，所以教育可以大有作为。当然，这不是一个严格的、可量化的比例，而是一种形象的比喻。

我不敢说现在这个选本真的选出了洪兰教授那数量众多的教育科普文章中最精彩的部分，时间有限，工作难免粗糙，诸多遗憾，令我不安。但这本书至少在家长们遇到的一些很现实的问题上，给出了明确的答案；在一些可能出现的误区上，给出了提醒；在一些观念上，提供了高度的引导。我相信



它对公众一定是有用的。选编工作的不足之处，请大家多多谅解，也请洪教授多多包涵。

感谢洪兰教授对选编工作的支持。

感谢长江文艺出版社，他们对待这部书稿如此认真，所做的工作令人敬佩。

感谢我的同学、朋友张春媚，她为本书做了许多烦琐的案头工作，在此特向她致谢。

谢谢大家，祝福大家！

2012年9月 北京

序 这本书的来历和价值 尹建莉

第一章 懂大脑才懂教育

分辨“伪科学” /2

一句忽悠我们一百年的讹言2

“右脑开发”是谎言6

半是先天半后天 /8

聪明不等于成功8

连轴转的机器磨损快9

育儿真经四字诀11

造命者天，立命者我 /13

生辰、相貌对人的影响有多大？14

个性、能力来自先天还是后天？17

电视不是孩子的好伙伴 /23

暴力卡通造就暴力小子24

电视是个坏保姆26

运动是个宝，健身更健脑 /34

运动为何能提高学习成绩34

运动是坏情绪的宣泄渠道35

剥夺运动就是剥夺成长37

“放牛班”的孩子怎么教？ /46

“贵人语迟”是正常现象46

追求样样通，往往样样松49

孩子不是父母的私有品 /52

考不好的孩子也有长处52

一样的父母为何教育出两样的孩子？53

第二章 懂规矩才懂学习

提早入学坏处多 /60

儿时抢一步，长大误一生60

学前强迫孩子认字有后患62

糖果不要攒到长大再吃64

好奇好问的孩子有出息 /67

孩子的世界不应有标准答案67

鼓励孩子提问题68

大目标从小事情做起70

土地有休耕，学习有松紧 /72

停下是为了更好地出发72

假期如何过最划算73
时间管理，从小培养75

了解“记忆力”这个怪东西 /78

记忆偏爱“有用”信息78
情绪和动机影响记忆80
“做梦”也是一种学习82

学外语，有技巧 /86

孩子该多大开始学外语?86
学外语不用上培训班88

写作能力靠培养 /92

批改作文要示范92
作文无话可说怎么办?94
说得好才能写得好96

人才胜出在中文水平 /100

语文是学好一切的基础100
学不好母语，也学不好英语102

阅读兴趣从小培养 /106

阅读，先要“悦读”106
“悦读”三大法宝107

第三章 懂内心才懂相处

亲子关系好，教育才有效 /118

- 最温暖的教育——讲故事118
- 如何减少母子冲突?122
- “快乐时间”与“管教时间”7:1.....124

好妈妈要会读心术 /126

- 孩子为什么要说谎?126
- “耍宝”是自卑的面具128
- 让孩子遇事敢跟你说130

为何母亲对孩子的影响最大 /138

- 智商和情商高低主要取决于母亲138
- 需要做全职妈妈吗?141

如何看待孩子玩网游 /143

- 网游是天使还是魔鬼?143
- 网游可增强孩子的空间能力和推理能力144
- 网游会拓展孩子的注意力广度147
- 玩游戏可练习拿捏人际关系148

恰到好处才是真爱 /150

- 过度保护会降低孩子的适应能力150
- 教孩子应对危险而不是逃避危险152
- 孩子不是父母实现梦想的工具158

优秀是教出来的 /164

- 好家教可以控制荷尔蒙的冲击166
- 教育的三大法宝168
- 言传不如身教170

生活处处有教育的好机会 /175

逛街也是教育的好时光177

选什么书给孩子读很重要178

婴儿也有沟通需要 /180

孩子的智力与三岁前父母的沟通相关180

父亲参与照顾婴儿意义大182

对婴儿要有“肌肤之亲”183

要不要惩罚孩子？ /185

“鞭刑”会抽出好孩子吗？185

暴力教育埋下自杀隐患186

惩罚孩子有妙招187

第四章 懂生命才懂人生

如何预防青少年自杀？ /192

轻生只因天地窄192

做义工是生命教育的良方194

培养孩子的沟通力 /197

让孩子学会表达197

吵架也是一种沟通199

金钱买不到的教育 /206

给孩子钱不是好奖励206

钱和快乐不成正比207
比钱更有效的奖励是什么?209

阅读让孩子全面成长 /211

童话有什么用?211
阅读帮孩子安全度过青春期214
阅读可防治孩子“多动症”216

艺术教给孩子为人之道 /223

艺术是生命中的一根手杖223
舞蹈和音乐给生命力量225

“成功学”就在生活中 /229

给孩子点“权力”229
负负不等于正230
教会孩子“不放弃”232

送孩子一张成功通行证 /236

多元智慧：天生我材必有用236
真正的教室在窗外238
教育让人生有了奇迹240

后记 人生苦短，莫负今生 洪 兰



第一章

懂
大
脑
才
懂
教
育



分辨“伪科学”

在神经学上没有“输在起跑线上”这回事，实验已找到终身学习的神经机制。

一句忽悠我们一百年的讹言

现在，不少人打着“科学”的招牌，围绕大脑来设骗局。家长最容易落入这样的陷阱。

最近参加几个学校的亲子座谈，发现父母关心的问题都很相似：“我怎么样可以增加孩子的智力？”“记忆力训练班有效吗？”“有地方可以测 IQ 吗？”……在台湾，只要打出“智力开发”或“不要让你的孩子输在起跑线上”之类的广告，就不怕做家长的不掏钱。

很多人被告知，人的大脑只利用了 10%，其他的 90% 有待开发。在科学上，到底有没有“只用到 10% 的大脑，还有 90% 的潜能可以开发”这回事呢？

有人追踪到这句话的来源，原来这是一句来自 20 世纪初美国世界博览会上一个摊位的广告词，并非科学实证。于是大家以讹传讹，就像滚雪球一样，骗得父母成天马不停蹄地接送孩子到各种培训班，以为这是为了孩子好，却没有人停下来问一下：“这种说法的证据在哪里？”

现在要反驳这个谬论非常简单，因为脑造影的研究与技术已经发展到可以直接看到这个人在思考、记忆、说话、听音乐时大脑的工作情形了。实验发现，盲人在摸读盲文点字时，他的视觉皮质被触觉召唤过去用了。如果把正常人的