

金牌阅读推广人
真心爸妈 / 著

阅读手册

成就孩子
一生的
阅读培养法



罗振宇
罗辑思维创始人
樊登
樊登读书创始人
林少
十点读书创始人
雷文涛
有书创始人
联袂推荐



扫码添加我的微信，我拉你进读书交流群



扫码关注公众号：老高书单

QQ:415163919 网址：www.gaomengze.com

金牌阅读推广人
真心爸妈 / 著

阅读 手册

成就孩子
一生的
阅读培养法

中信出版集团 | 北京

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

阅读手册: 成就孩子一生的阅读培养法 / 真心爸妈
著. -- 北京: 中信出版社, 2020.4
ISBN 978-7-5217-1449-4

I. ①阅… II. ①真… III. ①读书方法—家庭教育
IV. ① G792 ② G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 022992 号

阅读手册: 成就孩子一生的阅读培养法

著 者: 真心爸妈

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 山东鸿君杰文化发展有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 20.25 字 数: 226 千字

版 次: 2020 年 4 月第 1 版 印 次: 2020 年 4 月第 1 次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5217-1449-4

定 价: 46.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

序 言

关于阅读的常识

培养孩子的阅读能力成为父母的新挑战和新焦虑

父母如何帮孩子培养阅读能力？

作为成功让两个孩子都爱上阅读并享受阅读的父母、保持阅读习惯并信奉终身学习理念的成年人、家庭教育研究者，真心爸妈经常会被问到这个问题，也经常遇到因为孩子欠缺阅读能力而感到焦虑的父母：

为什么我带孩子读了那么多绘本，孩子上小学后却连读明白作业题都困难？

为什么我坚持做了那么多年“亲子共读”，却发现离开父母的伴读，孩子的阅读意愿、阅读能力、选书能力几乎为零？

培养孩子的阅读能力成了中国父母面临的一个新挑战，也在一定程度上成为一种新焦虑。

说它是挑战，是因为几乎所有父母在受教育阶段都没有上过正式的阅读课程，相当一部分父母原本也没有阅读习惯，不是成熟的读者，对“阅读到底是如何进行的”“如何教会孩子阅读”这两个关键问题，并没有深入的思考和确切的答案。

说它是焦虑，是因为学校教育乃至整个社会都越来越关注孩子的阅读，如果不能参与这个热潮，把自己的孩子也培养成热爱阅读、善于阅读的孩子，父母们又不免有落伍和失责之感。这让阅读几乎成为和早教、英语学习并列的焦虑重点。

“阅读到底是如何进行的”“如何教会孩子阅读”真的是新问题和新难题吗？

真心爸妈认为并非如此。

自孔子始，“做个读书人”的传统观念在中国已经延续了两千多年，阅读一直被视为一项有益人生的崇高活动。很多人在幼年、童年时代自然地开始阅读，并顺利成为成熟的阅读者。在学会阅读的过程中，他们并没有遭遇过严重挫折，更没有在多年努力后遭遇失败，其中绝大部分人也并不拥有一对学富五车且擅长教育的父母。

真心爸妈大约是在初中时爱上阅读的，迄今仍从阅读中受益无穷。相信像我们一样自少年时代起就享受阅读之乐的人都会认同：阅读能够非常自然地开始。

在我们的第一个孩子出生前，真心爸妈设定了一个目标：帮助孩子在三岁前爱上阅读。三年后，这个目标实现了。在第二个孩子出生三年后，这个目标也同样实现。现在，兄弟俩都已经是中学生，

仍然在持续地阅读，并且因阅读而享受到更轻松、更有成就感的学习生活和更丰富的精神生活。

在培养两个孩子阅读能力的过程中，我们没有对孩子做任何刻意训练，也没有使用任何可能给他们带来压力的方式，一切都是在彼此合作的轻松氛围中自然地进行。整个过程对孩子和父母来说都是令人身心愉悦的享受，没有不快，更不是负担。

所以，我们坚信，培养孩子的阅读能力，不需要借助某种专业技能，孩子开始阅读并持续下去，也并不需要经过某种特殊训练。父母需要做的，只是遵从关于阅读的最基本的常识，让这件事自然而然地发生。

一旦将让孩子阅读视为“挑战”，家长就可能用力过猛；一旦培养孩子阅读能力令家长焦虑，家长就可能热衷某种过于刻意的训练。这两种状况，都可能让父母的引导偏离关于阅读的常识，破坏孩子的阅读活动自然发生和进阶的过程，让原本可以毫无困难地爱上阅读的孩子无法真正地享受阅读，错失成为一个终身以阅读为乐的读者的机会。

令人遗憾的是，这样的事情正在发生，并且广泛程度让人心痛。

回归关于阅读的常识

我们认为，大家需要这样理解阅读：

其一，阅读是一种良好的自然状态，并不神秘。

对一个真正的读者来说，阅读就像喝水、吃饭一样，都是再自然不过的事情。这种自然状态，包含我读、我想读、我会读、我

持续读 4 个要素。

阅读是乐趣，不是任务。阅读者不需要他人驱动，即可开始阅读，不需要刻意准备，就可以进入阅读状态。阅读者想什么时候读就什么时候读，想读什么就读什么，想怎么读就怎么读，而且有熟练的阅读技术，读起来毫不困难。

其二，阅读是个人化的活动，需要由个人独立进行。

作为自我发展的重要途径，阅读，包括孩子的阅读，都是个人化活动，只能由个人不受干扰地独立进行。人独立获得属于自己的阅读成果，才能真正实现阅读对个体的建构。

很多阅读培养机构和父母培养孩子阅读能力，常用“控制”和“灌输”替代“引导”。阅读活动被他人高度介入和干预，由此失去了对孩子的真正意义。

其三，阅读的作用在于帮助阅读者发展学习能力和建构人生。

阅读是人生大事。一个真正的阅读者会从阅读中获得两项人生助益：一是发展出更强的学习能力，既能取得更佳的学业成就，又能终身学习和成长；二是发展出独立建构自己的生活 and 人生的能力，获得更丰富的精神世界和更高品质的生活。

为某种具体的、功利的目标培养阅读能力，不但很难成功，而且即便有所进展，也只是将阅读这件美好的人生大事降格为用之即弃的工具。

基于这些常识，我们认为，培养阅读能力是为了帮助孩子逐步成为成熟读者。父母需要站在更高的视角，用更无为的方式，降低介入和干预程度，通过自然的方法和过程，帮孩子进入自然的阅读状态。包括：

1. 不把阅读与识字、写作文、提高学习成绩等功利性目标绑定，也不追求阅读成果的“速效”。

2. 把选书权和阅读权还给孩子，让孩子拥有读什么、什么时候读、怎么读的自由。

3. 父母从阅读活动的主导者退回支持者和辅助者的角色，允许孩子享受属于自己的阅读乐趣，发展属于自己的阅读技术。在这个过程中，父母提供支持，但不施加控制。

概括起来，就是用“高自主、高合作”的方式，引导孩子自主阅读，让孩子能主动地读、自由地读。

“让孩子自主”是我们在第一本育儿手记《育儿基本：找到好方法，轻松做爸妈》（2017年出版）中提出的主张，基本原则是：

父母需要把孩子当成一个独立的个体，遵从“不断成长、充足陪伴、充分尊重、平等交流”四大守则，为孩子创造自己做主的条件，同时与孩子建立自主规则，培养和支持孩子学会自主生活、自主学习、自主阅读、自主发展良好情感和亲密关系。

“与孩子合作”是我们在第二本育儿手记《育儿基本2：与孩子合作》（2018年出版）提出的主张，基本原则是：多施爱，少失控；多支持，少控制；多满足，少拒绝；多赋能，少施压；多赞美，少差评。

“让孩子自主”“与孩子合作”是我们在十几年育儿生活中一直坚持的理念和方法，它们帮助我们自己成为更温和稳定的父母，帮助我们培养出既高度自主，又与父母保持良好合作的两个孩子，也帮助孩子们在生活、阅读、学习、情感等方面顺利发展，让他们成为两个持续稳定成长的年轻个体。

所以，在这本书中，我们也特别愿意将自己的一些经验分享给

关心孩子阅读培养的父母们。

关于培养孩子阅读能力的方法，有 5 个主要来源：

- (1) 前人的阅读经验；
- (2) 前人关于阅读的研究成果；
- (3) 我们自身的阅读经历；
- (4) 我们在培养孩子阅读能力的过程中的探索和发现；
- (5) 我们与数千位读者关于培养孩子阅读能力的讨论——在这些父母中，少部分成功帮助孩子爱上了阅读，他们和我们在理念和
方法上有高度共鸣；大部分父母面临各种各样的困惑，以我们的浅见，这些困惑源于他们偏离了阅读的常识。

在研究家庭教育的过程中，我们也发现，对作业、阅读、学习成绩、升学、亲子关系等问题感到无比焦虑的父母，常常正是偏离阅读常识的父母；轻松胜任角色的快乐父母，不过是理解、尊重阅读常识的父母。

所以，我们希望本书既是一本帮助父母学习如何培养孩子阅读技术的书，也是一本普及阅读常识的实用之书。

这本书能够为你提供的帮助

谈到培养孩子学会并爱上阅读时，太多声音都在讲“要对孩子做什么”，其中包含一个基本假设：如果父母不对孩子的阅读积极地做点什么，孩子就不想读也读不好。

我们的观点是，父母对孩子的阅读生活介入太多，很可能产生负面作用，从主导者退回支持者和辅助者的角色，然后基于这个新

定位，充分做好曾经被严重忽视的那些工作，才能真正引导孩子爱上阅读。

我们将讨论“父母如何帮孩子培养阅读能力”，厘清“阅读到底是如何进行的”“如何教会孩子阅读”，分析为什么被极度推崇的亲子共读和绘本阅读没有也并不能带来很多父母期待的效果。

这本书无法为你提供某些具有“奇效”的方法——我们也很怀疑这些方法是否真的存在，但将尽力提供基于常识并且在家庭中很容易操作的方法，帮助各位父母在日常生活中自然轻松地帮助孩子培养阅读兴趣。

在上编中（第一章至第四章），我们将与你讨论父母培养孩子阅读能力的相关理念，包括真正的阅读是自主阅读，阅读对孩子的价值在于发展学习能力和建构人生，父母对书的基本认知。

在中编中（第五章至第十章），我们将分享父母培养孩子阅读能力的具体方法，包括如何引导三岁前的孩子开始早期阅读，如何把选书权交给孩子，如何帮孩子享受阅读，如何帮孩子发展阅读技术，以及父母在这个过程中应该扮演什么样的角色。

在这部分的最后一章，我们将讨论亲子共读——它被很多父母视为培养孩子阅读能力的必经、唯一途径。我们会分析为什么亲子共读做了那么久，孩子却根本没有爱上阅读，阅读能力依然很差的原因。我们还会分享如何从亲子共读过渡到自主阅读的方法。

在下编中（第十一章至第十五章），我们将与你讨论培养孩子阅读能力的过程中一些重要的选择和可能进入的误区，包括绘本该读到什么时候，什么时候开始读名著，培养孩子阅读能力是否需要区分性别，阅读与识字如何互相促进，为什么阅读与写作适度剥离更

有益于孩子阅读能力和写作能力的发展。

在阐述自主阅读理念和方法的同时，我们也将适时讨论目前儿童阅读的现状呈现出的一些明显的偏颇之处，以及这些偏颇如何影响孩子自主阅读的进行和阅读能力的提升。包括：

以高介入、高干预为特征的亲子共读（第十章）；

对绘本阅读的过度重视（第十一章）；

以“给孩子讲书”替代儿童自主阅读（第九章）；

以“给孩子听有声书”替代儿童自主阅读（第四章）；

要求孩子“指读”，包括“指读阅读”（第八章）、“指读识字”（第十四章）；

将“朗读”等同于阅读，包括“让孩子朗读”（第八章）和“给孩子朗读”（第十章）。

我们的讨论将尽量具体、平实，给出的建议也将最大限度地贴近日常生活并具有可操作性，如果这本书能帮助你放下对培养孩子阅读能力的焦虑、解开一部分困惑，掌握有建设性但不施压、不产生副作用的方式，帮助你引导孩子自然地开始阅读并逐渐成长为一个真正的阅读者，那将是我们最希望看到的事。

此外，这本书由真心爸爸徐智明、真心妈妈高志宏合作完成，书中可能使用“我”“我们”，除非特别声明，“我”和“我们”都指代两人；我家大儿乳名天真，小儿乳名开心，所以提到我们家时，我们可能使用“真心家”的说法，特此说明。

谢谢你打开这本书，让我们一起踏上将孩子培养成终身阅读者的旅程。

序	关于阅读的常识
言	培养孩子的阅读能力成为父母的新挑战和新焦虑 // VII
	回归关于阅读的常识 // IX
	这本书能够为你提供的帮助 // XII

第一章	真正的阅读是自主阅读
	一、什么是阅读？ // 004
	二、我读：个人化的自由阅读 // 006
	三、我想读：兴趣和心流驱动的主动阅读 // 009
	四、我会读：凭借个人阅读能力进行的有效阅读 // 017
	五、我持续读：真正的阅读是可持续一生的活动 // 021

第二章	阅读如何帮助孩子发展学习能力
	一、什么是学习？ // 026
	二、对阅读价值的低估 // 027
	三、阅读如何帮助发展学习能力？ // 028
	四、阅读如何影响学业成就？ // 034
	五、阅读如何支持终身学习？ // 042

第三章

阅读如何帮助孩子建构人生

- 一、发展独立思考能力 // 046
- 二、循序渐进地解读人生基本问题 // 049
- 三、开启最初的生命之美 // 053

第四章

父母的 4 个具体认知

- 一、读物选择的基本原则：读纸质书 // 055
- 二、阅读活动的优先级排序：无分课内课外 // 059
- 三、金钱投入：不限预算多买书 // 063
- 四、效果预期：阅读无速效 // 067

第五章

孩子 3 岁前的阅读活动

- 一、阅读——在家就能轻松进行的早期教育 // 075
- 二、爱不爱阅读是天生的吗？ // 077
- 三、尽早开始，循序渐进 // 078
- 四、适合 2 岁以内小宝宝的读物 // 084
- 五、培养孩子早期阅读的目的 // 089
- 六、不要借助机器 // 091
- 七、5 个操作细节 // 094
- 八、孩子没有尽早开始阅读，我该怎么办？ // 098

第六章

把选书权交给孩子

- 一、尽早让孩子自己选书 // 102
- 二、建立自己的选书标准 // 106
- 三、10 个困扰父母的选书、买书问题 // 114
- 四、父母买书的 4 个常见偏颇 // 122
- 五、一个讨论：且慢“种草” // 124

第七章

帮孩子享受阅读

- 一、不做阅读计划 // 130
- 二、不设阅读目标 // 132
- 三、不制定阅读时间表 // 133
- 四、不参与阅读打卡 // 137
- 五、理解并尊重孩子的阅读体验 // 138

第八章

帮孩子发展阅读技术

- 一、决定孩子阅读能力和水平的 8 种技术 // 148
- 二、理解并尊重孩子自己的阅读技术 // 157
- 三、指读阅读将孩子导向不会阅读 // 165
- 四、“让孩子朗读”之误：朗读不是阅读 // 170

第九章

父母的职责：辅助、互动、示范

- 一、不做讲读者 // 174
- 二、一个好的支持者 // 180
- 三、一个好听众 // 184
- 四、一个好的讨论对象 // 185
- 五、一个好的答疑解惑者 // 189
- 六、一个好榜样 // 195

第十章

亲子共读不是真正的阅读

- 一、惊人的事实 // 200
- 二、孩子为什么不爱读也不会读？ // 204
- 三、“给孩子朗读”之误：读书给我听的妈妈？ // 208
- 四、如何区分亲子共读和自主阅读？ // 211
- 五、如何从亲子共读过渡到自主阅读 // 213
- 六、亲子的归亲子，阅读的归阅读 // 220

关键
选择

下
编

第十一章

绘本该读到什么时候

- 一、对绘本阅读的过度重视 // 227
- 二、为什么绘本泡大的孩子上学后却不会阅读？ // 234
- 三、被忽视的百科绘本 // 238
- 四、绘本之后读什么？ // 240

第十二章

什么时候开始读名著

- 一、不爱读名著不等于不爱读书 // 246
- 二、读名著需要足够的阅读能力 // 247
- 三、让兴趣自然发展 // 251
- 四、当心适得其反 // 252

第十三章

阅读与性别：男孩、女孩读的书要区分开吗？

- 一、家庭中的性别刻板印象 // 256
- 二、家庭中的性别歧视 // 258
- 三、鼓励女孩子的智慧而不是美丽 // 260
- 四、我们的建议 // 262

第十四章

阅读与识字

- 一、两种观点和做法 // 268
- 二、阅读是阅读，识字是识字 // 269
- 三、如何帮孩子快乐地学会识字？ // 277