

JIATING JIAOYU

WEI HAIZI DE CHENGZHANG DAHAO DISE

家庭教育

为孩子的成长打好 **底色**

高闰青 著



清华大学出版社

家庭教育

为孩子的成长打好底色

高闰青 著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目 (CIP)数据

家庭教育：为孩子的成长打好底色 / 高闰青著. —北京：清华大学出版社，2018
ISBN 978-7-302-50071-1

I. ①家… II. ①高… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 095633 号

责任编辑：张立红

封面设计：梁 洁

版式设计：方加青

责任校对：郭熙凤

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市铭诚印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：16.25 字 数：258 千字

版 次：2018 年 9 月第 1 版 印 次：2018 年 9 月第 1 次印刷

定 价：59.80 元

产品编号：079014-01

谨以此书献给我敬爱的母亲、亲爱的女儿及我看着长大的孩子们！也献给千千万万为了孩子的成长付出心血的家长们！

道以教道傳門弟
必出師以教子弟

任玉峰



序 言

与孩子一起成长是一种幸福

孙云晓

1966年，美国约翰·霍普金斯大学的詹姆斯·科尔曼教授通过一系列研究，向国会递交了一份报告（即著名的《科尔曼报告》），报告中指出：“当一个国家社会经济条件发展到一定程度的时候，学校教育没有人们想象的那么重要，真正重要的其实是家庭。”诚如其言。当下，随着我国社会经济的发展，人们也越来越重视家庭教育。

家庭是社会和谐、国家发展、民族进步的前提和基础，而家庭运行模式、家庭成员间的关系以及家庭教养方式等，都直接影响一个人的习惯、认知、素养和人格的形成。家庭是孩子人生之路的起点，家庭教育对于孩子能否成就幸福人生影响深远。

在我国，家庭教育之风由来已久，早在《周易》中就提出“蒙以养正”。自此，端蒙之养就成了中国人家庭生活中的第一要务。孟母三迁，为的是“入芝兰之室，久而自芳”；岳母刺字，为的是“归来报名主，恢复旧神州”；三娘教子，为的是“勿以薄而志不壮，贫而行不高”。这些耳熟能详的历史典故反映了我国自古以来对家庭教育的关注与重视。时至今日，随着父母教育素质的不断提高，他们对家庭教育的认识更加深刻，对家庭教育指导提出了更高的要求。正因如此，我们迫切需要有教育学、心理学、社会学等专业的专家学者来从事家庭教育的指导工作，用大众乐于接受的表达方式指导和示范家庭教育。我很高兴看到，高闰青博士能够一直在做此方面

的实践探索和深度思考。

寒冬之夜，我读完了高闰青博士的书稿《家庭教育：为孩子的成长打好底色》，感到别样的温暖，一是为作者对教育的深厚情结和执着追求，二是为作者对家庭教育的满腔热情和理性反思，三是为作者对细微的教育事件所给予的温暖情怀和人文幽思。

这本书是作者在反思女儿成长历程的基础上，结合身边孩子的成长故事，以及对现实生活中一些家庭教育现象的思考，运用叙事的方法阐释了家庭教育对于孩子成长的重要性：家庭教育是为孩子打好生命底色的基础工程。生花妙笔尽显学者风范，行文朴实满载师者热忱，可以说，这是一本值得每一位父母认真阅读和学习的书。作者不仅是一名教育工作者，同时也是一位母亲。她从事教育事业近30年，对教育有着特殊的情结，也有着深刻而独到的见解，这使得她始终保有一双敏锐的眼睛。这双眼睛不仅投向她的专业领域，更满怀爱意地投向自己的女儿和身边的孩子们，以及周围的家庭教育现象。爱子必以其道，道之所存，师之所存也。她的书不是简单地罗列教育理论，也不是居高临下枯燥的说教，而是结合自己丰富的生活阅历和教育孩子的切身体会，以谦谦学者之姿，作娓娓道来之文，明昭昭若揭之理，行谆谆育人之道。她真正做到了学以致用，用专业特长不断改进自己的教育方式，积极探索更好的家庭教育模式，努力构建和谐的亲子关系，不仅构筑了自己的美好生活，也毫不吝惜地把这些经验与大家分享。

这本书也可以说是一位母亲理论联系实践的经验总结和教训反思。作为一本出自教育学教授之手的家庭教育书，它不是天马行空想到哪里就写到哪里，而是经过缜密地思考、系统地整理，以便于广大父母和教育工作者阅读、理解和实践运用，这也充分体现了作者严谨的治学精神。在书中，作者以孩子个体的成长和发展为主线，强调了家庭在孩子成长过程中起到的根本性和决定性作用：家庭是孩子习惯养成和认知发展的起点，家庭环境和亲子关系是孩子未来获得人生幸福的不竭源泉，父母对待孩子梦想的原则和态度是孩子实现自我价值的助推力。

本书归纳了五个方面的内容，首位即是人格完善之基：习惯养成。关于这一点我与作者是知音。我在中国青少年研究中心工作近30年，其中连续10年主持教育部的全国教育科学规划课题，专门研究少年儿童行为习惯与人格

的关系。多年来，我讲得最多的就是《良好习惯缔造健康人格》和《习惯决定孩子一生》。在我看来，教育的核心目标是培养健康人格，而基本途径之一就是培养良好习惯。培养良好习惯既是难点，又是关键点，还是效能最高点。本书生动翔实的内容充分证明，养成孩子的好习惯是好父母的基本功。

有人或许会说，作者是教育学博士后和教授，还能不会教育孩子吗？可是，大家是否也发现，有些教师在家庭教育方面是失败的。因为听的道理过多，教师的孩子往往“抗药性强”，反而不好教育。在我几十年的研究中，越来越相信一个规律，即学历、收入和地位不是能否教育好孩子的关键要素，而教育理念、教育方法和教育能力才是能否教育好孩子的关键。也可以说，教育素质是关键。本书勇敢而艺术地回答了这一挑战。在母亲与女儿都成为博士的过程中，这位教师母亲的特点简而言之有四：一是给孩子做出榜样，二是发现和尊重孩子的个性与潜能，三是真诚地向孩子学习，四是不断觉察自己的成长并享有幸福体验。作者的成功经验值得天下父母学习，也特别值得教师父母借鉴。

读此书稿的过程，就像是在与一位饱含深情的母亲促膝长谈，也像是在听一位充满智慧的教育专家谆谆教诲——她不仅向我们描述家庭中常见的教育场景，而且结合国内外知名的教育理论，向我们阐释家庭教育的原则；更难能可贵的是，她针对家庭教育中经常遇到的难题提出了具体解决的办法。

“故善教子者，正之唯其始。”如面对孩子说谎，怎样做才能既让孩子认识到自己的错误，又不伤害孩子的自尊心？遇到孩子对老师不满的时候，怎样做既能让孩子配合老师的工作，又能疏导孩子的心结？当自己的心愿和孩子的理想发生冲突时，父母该如何尊重孩子的选择？当孩子年纪渐长，父母如何恰当转身，转变孩子成人后的亲子关系？以及怎样培养孩子的好习惯，如何让孩子爱上阅读，怎样教孩子遵守规则，等等。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”这些内容对父母进行家庭教育的实际操作都具有指导性或者启发性的意义。

此书的写作和出版，为追求更好家庭教育的父母指明了方向：教育的根本目的是要成就孩子完整而幸福的人生，让孩子成为最好的自己。家庭教育要尊重家庭本身存在的特点与家庭教育的初心和使命，父母应该把更多的经历用在家庭建设上，重视父母的言传身教和榜样作用，尊重孩子，让孩子以

自己的方式成长。同时，本书也给广大教育工作者带来了一些启发，比如，如何用专业的知识和眼光来解决日常遇到的教育问题？如何用生活中的小事来阐明深邃的教育学思想？如何用心理学的知识对学生成长中出现的问题进行归因分析？如何用叙事的手法将教育理论生动地展示出来，使广大读者喜闻乐见，增强阅读的兴趣和动力，本书都起到了很好的示范作用。

我相信，随着本书的出版和传播，一定能够引发更多的教育者深入思考教育活动的现实意义，反思教育叙事的内在动力，从而提升教育行动的自觉性，以一颗平常与理性之心去理解教育事件的理论内涵与实践价值。凡此种种，尽是作者本人的初心和使命。我也相信，本书的出版，会更加促进高闰青博士对于家庭教育的进一步深入研究与思考，期待她写出更多、更好的作品与我们分享！

应作者邀请，特书此文，是为序！

2017年12月28日于北京云根斋

（孙云晓系中国青少年研究中心家庭教育首席专家、研究员，首都师范大学特聘教授，中国教育学会家庭教育专业委员会常务副理事长）

为孩子的成长打好底色

成长之底色，是岳母为儿刺下“精忠报国”，于是“忠”即成岳家子孙之家风；成长之底色，是林则徐所言“贤而多财，则损其志；愚而多财，则益其过”，于是“俭”则成林家子孙之家风；成长之底色，是曾国藩“第一贵早起，第二贵有恒”的勤字功夫，于是“勤”即成曾家子孙之家风。一个家庭的家教家风，影响着孩子一生的成长与发展。

我出生在一个五世同堂、幸福和谐的农村大家庭中，接受的是非常传统的家庭教育。家庭中的每个成员对我的成长都有着不同程度的影响，尤其是家庭生活所蕴含的家教家风使我终身受益，深深地影响了我性格的形成，乃至人生的走向。因此，每每谈到家庭，一种温馨与幸福的感觉便油然而生，尤其是那幸福快乐的童年时光，成为我生命中一道靓丽的风景线，为我奠定了一个良好的心理基础。因此，我会时常回忆起童年，对于童年的往事也一直记忆犹新。

犹忆儿时，祖母对我们最常说的一句话就是“三岁看大，七岁看老”。即一个人在3岁的时候便可以预见他长大后的发展方向，7岁的时候便可以看出他老了以后如何。人的思想道德、行为习惯、个性品质等，从小就要加强培养，否则会影响到他今后的发展。从现代教育理论观点出发，孩子3岁和7岁的时候是成长发育的两个重要节点，在教育过程中抓住这两个时期尤为重要。也就是要教育孩子从小学好，否则长大了就不能成才。这里所指的“成才”，关键是“做人”的问题。而“做人”的教育源头在哪里？追根溯源，我们不难发现，其源头便在于童年，在于家庭。

我们在生活中经常会遇到这样的情况：一个孩子有了不好的表现，别人就会说：“这是谁家的孩子？这么没有教养！”可能还会说：“养不教，父之过”“有其父必有其子”“上梁不正下梁歪”，诸如此类的言语。而大家不会说：“这是哪个老师教的？”更不会说：“你的思想品德课老师是谁？”之所以会这样，就是因为人们的潜意识中普遍认为对孩子的发展起决定作用的是养成教育，而养成教育是在家庭中进行的。同时，这些话也道出了家庭教育的真谛——孩子的品行和习惯很大程度上是受父母的影响。父母的言行举止，甚至脾气秉性，都会潜移默化地影响孩子。孩子会从我们对待他以及对待别人的态度、方式上，学习如何对待他人，包括对待我们自己。今天我们在孩子身上所施加的影响，长大后，他们会悉数还给我们，还给社会；家长在孩子面前的每一个动作、每一个眼神、每一句话，都会成为孩子模仿和学习的对象。因此，孩子的教育出了问题，在很大程度上根源于他所接受的家庭教育。

家庭是孩子人生中第一个课堂，家长则是孩子的第一任老师。家庭教育是人生教育的起点和根基，培养的是孩子“日用而不觉”的价值观。对于每个孩子而言，家庭教育从他出生开始并伴随其成长，对于一个人能力的开发、生活习惯的形成起着重要的作用，将影响着一个人人格的形成与个体社会化的发展。家庭教育作为一个过程，是与家庭生活合二为一、联为一体的。家庭生活的各个方面都影响着一个人的身心发展，它不仅对个人进行的是全方位的教育，而且还是对文化的传承与守望。从教育的形式来说，家庭对于人性影响的早期性、全面性和深远性，决定了家庭教育具有不可替代性。家庭教育比学校教育更具有特殊的针对性、实效性，是为孩子成长打底色的工程。著名的意大利儿童教育专家蒙台梭利指出：“人自身才是教育的中心，人类不只是在大学里获得知识，而是在一出生时就开始了学习的过程，特别是在出生后的最初3年里获取的知识最多、最密集。”^①也就是说，孩子从出生起，他的心智就开始成长，父母对他的教育也就开始了。

伴随孩子一生的小细节，来源于他的家庭。古人云：“察德泽之浅深，可以知门祚之久暂。”家庭环境和家庭教育以及父母的行为对孩子的影响是

^① [意]玛丽亚·蒙台梭利著：《有吸引力的心灵》，蒙台梭利丛书编委会编译，中国妇女出版社2012年版，第5页。

一辈子的。虽然我们经常说，一个人经过后天的努力与拼搏，可以慢慢摆脱父母的传统观念和困顿的家境，登上人生的巅峰。或行商坐贾，至腰缠万贯，富甲一方；或宦海沉浮，终身居高位，怀黄佩紫；或醉心学术，学富五车，著作等身。但无论他取得多大的成就，走得多远，职位有多高，在他的骨子里，在他日常的学习、工作和生活中，都能体现出家庭带给他的影响。家庭的种种痕迹，会不时地以不同方式在他的身上体现，影响着他的生活习惯、思维方式和行为模式。因此，家庭教育的方式方法，对孩子的成长起着至关重要的作用。

孩子未来人生的大方向，取决于他的家庭。古希腊著名教育家、哲学家柏拉图说：“一个人从小受的教育把他往哪里引导，能决定他后来往哪里走。”生命科学研究发现：人在一生中所获得的概念有90%是在家庭教育中形成的，这些概念就是孩子的人生观、价值观、世界观、道德观、行为模式、性格习惯等。可以说，我们成为什么样的人，走什么样的路，大都取决于我们的童年教育。所谓人生百年，立于幼学。童年所受的教育不管是好还是坏，最初的几笔多半是在家庭中描绘的，它是孩子成长的底色。而这个时段，恰恰是孩子与父母相处最长的一段时间，是家庭教育的最佳时机。父母永远是孩子最好的老师，家风是一种无形的教育力量，家长的行为举止、思想情趣与道德观念，综合影响着孩子的学习成绩与人格塑造等多方面的发展。

孩子的学校教育能否成功，根源也在于他的家庭。1966年，美国约翰·霍布金斯大学教授詹姆斯·科尔曼在收集4000所学校60万名儿童数据的基础上撰写的《关于教育机会平等性的报告》（即《科尔曼报告》），在国际上产生了重大的影响。报告中的大量数据显示，影响孩子学习成绩的主要因素是家庭。孩子所接受的家庭教育一直在幕后“操纵”着孩子的学校生活，家庭教育是学校教育永远的背景和永远的底色。^①“人之初、性本善。性相近、习相远。”这是我们中华优秀传统文化中教育孩子的箴言名句，它告诉我们造成孩子人生差距的是家庭成长的环境以及后天所受的教育。与此相似的还有英国哲学家洛克的“白板说”，每个人来到这个世界，就像一张

^① 教育部关心下一代工作委员会《新时期家庭教育的特点、理念、方法研究》课题组：《我国家庭教育的现状、问题和政策建议》，《人民教育》2012年第1期。

白纸，而后，他生存的环境开始给他上色，他的环境是什么样的，他基本上就会变成什么样的人。正所谓：“染于苍则苍，染于黄则黄，所入者变，其色亦变，五入必，而已则为五色矣。故染不可不慎也。”^①

家乃国之本，家风即民风。中华民族素以重视家庭教育而闻名于世界。千百年来，优良的家庭教育传统积淀了浩如烟海且意蕴深厚的家庭教育范本。如《朱子家训》《颜氏家训》《诫子书》《袁氏世范》《姬旦家训》《曾文正公家训》等传世家训，《三字经》《弟子规》等蒙学教材，“孟母三迁”“断机教子”“岳母刺字”“三娘教子”“曾子杀猪”“张母家教”等家教佳话，都是家庭教育的瑰宝。这些既是我国历代家庭教育的经验总结，也是家长教子的心血荟萃，我们从中可以透视出家庭教育的重要价值和深远意义。“齐家”才能“治国平天下”。家庭是联系社会的纽带，家庭教育是“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的基点。耕读传家、勤俭持家、家和万事兴等优良家风润人无声，薪火相传，进而形成了文明和谐的社会风气，让中华民族历经磨难，生生不息，走向辉煌。

俄罗斯诗人巴尔蒙特有一句诗令人动容——“为了看看阳光，我来到世上。”孩子来到世上，最先进入的就是家庭，最先接触的就是父母。家庭充满阳光，孩子生命的底色才能温暖明亮、积极向上；父母充满阳光，孩子内心世界才能丰富多彩、鲜花怒放。家庭犹如一棵大树，父母是大树的根，孩子是树上的枝叶，它不仅展现家庭的优点，也会使家庭中隐藏的问题展露无遗。要想长出茂密的枝叶，家庭这棵大树的根必须粗壮结实，养分必须充足。善教者教于孩提，家庭教育就是孩子生命成长的教育，父母必须从自身做起，为孩子创造出一个茁壮成长的环境，让孩子把根扎实，才能把孩子的生命底色打造得璀璨鲜亮。正如学者周国平所说：“孩子和父母在一起的时光，其实是给孩子的人生打底色的过程。如果家庭中充满了欢乐和爱，亲子间充满了无尽的对话与游戏，孩子的人生底色必然是温暖而光明的。我相信，这样的孩子将来一定会拥有美好的心灵。”^②

对于一个孩子而言，生命的底色包括积极的态度、良好的习惯、阳光的心态、正确的人生观等。也就是要培养孩子成为一个精神明亮的人，做一个

① 《墨子·所染》。

② 周国平著：《女儿四岁了，我们开始聊哲学》，电子工业出版社2016年版，封面语。

健康向上、充满正能量的人。一旦积极向上的生活态度成为一个人生命的底色，即便在他将来的人生道路中会遭遇挫折，甚至生命中会出现黑暗时光，他依然会坚韧不拔地向着明亮的方向前进，演绎出多彩的人生。

要教育好孩子，须先改变父母。父母只有具备正确的教育理念，才能为孩子提供良好的家庭教育。童年时期本应该是“蒙以养正”的关键时期，然而，社会竞争的压力、功利思想的驱使、应试教育的盛行，使我们很多家长的教育理念出现了偏差，不少家长把孩子的成长目标设定在考高分、上名校，并以此作为评价孩子的唯一标准。正因如此，才出现了那么多让孩子两三岁即背唐诗、四五岁即学英语、上小学就开始请家教、节假日就上辅导班等诸如此类的教育行为。家长过度重视具体知识的学习、专项技能的获得，反而忽视了孩子完整人格的培养。然而，决定孩子一生的不是学习成绩，不是高分名校，而是健全的人格修养。试想一下，如果一个孩子失去对生命的敬畏，缺少对社会的认知，没有梦想的能力，不懂得保护自己，缺乏分享的意识，丧失同理心，甚至自私、冷漠、脆弱、没有担当、不明事理，那么即使他如家长所愿考出了高分，考上了名校，或者读了硕士、博士，甚至多才多艺，有一份体面的工作，有可观的收入，有骄人的专业技能，那又能怎样呢？

“培养什么样的人？怎样培养人？”这是任何一种教育形式都必须思考的问题。那么，对于家庭教育来说，就是你想让孩子成为一个什么样的人，采取什么样的方式进行培养，这主要体现在家长的养育观、教子观和成才观上。父母虽然代替不了孩子成长，但可以做灯塔，在苍茫的大海上为孩子的成长指明方向。用什么来为孩子指明成长的方向呢？那就是家长的教育理念。

家庭教育专家尹建莉曾说过：“一个想把孩子培养出色的父母必须有这样的意识和自信：父母是最好的老师，亲情是最好的营养品，餐桌是最好的课桌，家庭是最出色的学校。”孩子成长的根基在家庭，有什么样的家庭，就有什么样的孩子！有什么样的孩子，就有什么样的未来！父母之爱子，则为之计深远，每个家庭成员都有责任给孩子营造一个良好的家庭环境，运用科学的家庭教育方法，重言传、重身教，教知识、育品德，帮助孩子扣好人生的第一粒扣子，迈好人生的第一个台阶，为孩子的人生打好坚实的基础。

其实孩子的成长，也是父母成长的过程。如果说孩子的成长是一场竞争

的话，那竞争的主体就是父母。父母有没有培养孩子好的习惯，是不是与孩子建立了健康和谐的亲子关系，为孩子打下了什么样的基础，为他指明了什么方向，给他树立了什么样的榜样，所有这些都是父母在孩子成长过程中需要不断学习和掌握的。

蒙台梭利在《家庭中的儿童》一书中提出了家庭教育三个原则：一是尊重儿童正在进行的所有合理活动并试着去了解他们；二是我们必须尽可能支持儿童活动的意愿，但不是服侍儿童，而是培养儿童独立的个性，不让儿童养成依赖的习惯；三是我们必须时常留意和儿童之间的相处之道，因为儿童对外界影响十分敏感，他们的感情世界比我们想象的还要细腻。^①前两个原则指出了父母与孩子之间应有的关系；第三个原则，便是要求父母营造和谐的家庭环境。“给予孩子们阳光，指引他们继续前进，这就是我们的使命。”只有父母之间充满了爱，家庭环境温馨，孩子的世界才会有灿烂的阳光，孩子的人生才能一直被光明照亮，孩子才能成为“阳光”使者，照亮世界。

也许是我自己的原生家庭给予了我成长的精神动力与力量源泉，也许是女儿的成长带给了我太多的感慨与遗憾，对于家庭教育，我一直有着一种特殊的情结。命运使然，我有幸成为教师，自此与教育结下了不解之缘。投身于教育以来，所思无不是教师教学教法，所虑无不是学生成长成才。近年来，我承担着学前教育阶段师资培养和培训的教学工作，工作职责要求我必须掌握儿童发展心理学的知识，帮助学前教育专业的学生形成科学的儿童观，了解学前儿童家庭教育观念和方法，指导幼儿园的教师探寻家园合作的路径。基于此，我对孩子的养成教育关注得多一点，对于家庭教育的理论和方法也思考得多一点。真正系统地思考家庭教育，是从我打算写《成长中的教育故事》这本书开始的。

2014年11月，《成长中的教育故事》在郑州大学出版社出版，得到了一些专家学者的肯定，并鼓励我在这方面做进一步思考。所以，在闲暇之余，我从教育学和心理学的视角思考家庭教育的相关问题，也偶尔发表一些自己的感受和想法。

2015年9月，女儿申请到日本名古屋大学人力资源管理专业攻读博士学

^① [意]玛丽亚·蒙台梭利著：《家庭中的儿童》，郭景皓、郑艳译，中国发展出版社2012年版，第111—120页。

位。在女儿申请到日本攻读博士的过程中，身为母亲的我，在把女儿留在身边还是放手让她远行之间曾有过激烈的思想斗争。最后，理智战胜了感情，使命战胜了私心，我决定放手让女儿走，让她去追逐自己的梦想。女儿出国后，我反思了自己在这件事情过程中的一些心理动态和思想感受，深有感触地写下了一篇《不剥夺女儿追梦的权利》的文章，刊发在《中国教育报》上。这篇文章刊发后，不少朋友纷纷为我点赞、转发。对此，我丝毫没有惊喜，因为我很清楚，我只是一位普普通通的母亲，和天下所有的母亲一样，对孩子有着世俗的“爱心”。

2016年暑假开始，我对家庭教育有了更深入的思考，思考的切入点就是我自己的家庭教育理念，尤其是这些理念运用在我自己孩子身上的效果，当然更多的是一种反思，从自己教育孩子的得失去佐证理论观点，阐明实践意义。

在我看来，家庭教育作为孩子健康成长的打底色工程，包括了孩子成长的方方面面，贯穿在孩子一生的发展之中。反思女儿成长过程中我自己的收获与缺失，结合生活在自己身边的孩子的成长故事，以及对现实生活中的一些案例的思考，本书归纳了五个方面的内容。

人格完善之基：习惯养成。做人做事需要多种能力，但最主要的是养成一个好的习惯。教育就是培养人拥有良好的习惯，为人的成长奠定基础的活动。人的习惯的培养始于父母，养成始于家庭，关键在于儿童期。“少成若天性，习惯如自然。”孩子后天的一切发展都是从习惯培养开始，习惯养成是孩子成长的基础工程。基于此，要培养孩子从小养成良好的生活习惯和行为习惯，养成阅读的习惯。教育孩子遵守规则、坚持锻炼身体、主动承担家务等，抓好孩子的养成教育，为孩子的成长打好底色。

智慧开拓之路：认知发展。“经验是先于教育的。”“人的教育在他出生的时候就开始了。”^①人生中童年最伟大，家庭教育要重视童年期的独特价值，及时捕捉孩子的敏感期，认识到成长是一个不断发展的过程，让孩子在游戏中获得智慧的发展，让孩子学会感恩，理解孩子年幼时期的“不分享”行为，保护孩子的好奇心和求知欲，培养孩子积极的心态、管理好自己的情绪、热爱大自然、讲好自己的故事等，这些都会对孩子的认知发展起到

① [法]卢梭著：《爱弥儿》（上卷），李平沅译，商务印书馆2012年版，第53页。

积极的推动作用，从而让孩子获得持续发展的能力。

生命成长之源：家庭影响。“橘生淮南即为橘，生于淮北即为枳”，家庭环境对孩子的发展有着重要的影响。家庭教育的第一要素便是孩子的成长环境。良好的家庭环境是孩子健康成长的基础，原生家庭的影响是孩子发展的动力之源。家庭的健康完整、父母的榜样作用、母亲的影响力、父亲的积极参与、夫妻相处之道、准确定位孩子的角色、教育孩子的方式、让孩子学会善良等，都会直接影响孩子性格的形成，进而影响孩子的健康发展。

精神滋养之道：亲子关系。亲子关系作为父母与子女间的一种人际互动，是家庭教育的逻辑起点，是人一生中持续时间最长的一种人际关系，其互动的方式与内容以及互动的途径，不仅影响着亲子关系的质量，而且对孩子成长发展的影响也最为深远。因此，亲子关系比教育方法更重要，而陪伴孩子、与孩子一起成长就是最好的亲子关系。当然，父母还要以能者为师的态度向孩子学习，用心聆听孩子的声音，让孩子说出自己的想法，这有利于建立良好的亲子关系，从而促进孩子的健康成长。

梦想承载之舟：自我实现。每一个人都有自己的梦想，有了梦想人才有奋斗的目标，前进的动力。每个孩子都有自己的世界，也有自己的梦想，并且对未来充满向往。只有梦想能够吸引他走向未来，只有梦想能够让他对生活充满希望，只有梦想能让他感受到生活的美好，只有梦想能够让他斗志昂扬、奋力拼搏，实现自我。父母只是孩子梦想的引导者、助推器，是成就孩子梦想最好的陪伴者。因此，父母要从让孩子成为他自己的角度出发，不要把自己的爱变成孩子成长的负担和压力，尊重孩子的成长规律，相信静待花开就是爱，放手也是一种爱。尊重孩子的选择，为孩子的成长送行，不剥夺孩子追梦的权利，送孩子到梦想启程的地方，成就孩子的人生梦想，让孩子在实现自己人生梦想的征途上获得更好的成长。

因为家庭不同，孩子个体不同，所以家长要采取的教育方式也不尽相同。但有一点是相同的：每一个孩子都是独特的存在，需要按照他自己的方式来成长，成长为最好的自己。“思尔为雏日，高飞背母时。”孩子真正属于父母的时间只有十几年，如果不珍惜和孩子相处的时间，就会错过生命中许多美好的时刻；如果没有采取科学的方法进行教育，就会给孩子的成长留