

【珍藏版】

家庭教育的
捷径

F
A
M
I
L
Y
E
D
U
C
A
T
I
O
N

以心养心

皇甫军伟 著

F
A
M
I
L
Y
E
D
U
C
A
T
I
O
N

家庭教育的 捷径

以心养心

〔珍藏版〕

皇甫军伟 著

QUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭教育的捷径：以心养心：珍藏版 / 皇甫军伟著. —
3 版. —桂林：广西师范大学出版社，2019.12
ISBN 978-7-5598-2350-2

I. ①家… II. ①皇… III. ①家庭教育—研究—中国
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 242695 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市五里店路 9 号 邮政编码：541004)
(网址：http://www.bbtpress.com)

出版人：张艺兵

全国新华书店经销

广西民族印刷包装集团有限公司印刷

(南宁市高新区高新三路 1 号 邮政编码：530007)

开本：889 mm × 1 240 mm 1/32

印张：13.75 字数：360 千字

2019 年 12 月第 3 版 2019 年 12 月第 1 次印刷

印数：0 001~5 000 册 定价：65.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社发行部门联系调换。

写在前面的话

我从没有想过要出书。因为我总是感觉对教育的认知和理解还很有限,还是个教育路上的学生,怎么敢有出书的奢望。另外一个原因是,真正的教育应该是润物无声,是一种静默的存在,一种平静的燃烧。没有必要发出声音或以一本书的形式与人谈教育,它需要的只是一种简单的存在就足够了。但是,毕竟这本凝聚了很多人心血和泪水的书就要面世了,我心里感觉惶恐和不安,有很多话要说。

缘由:我从无写书的打算,只希望自己的生命静静地流淌过后留给后来者一段清晰的辙迹。这本书的内容不是我写的,是山西榆次的王瑞琴、张宇红两位家长在听完我的课之后自觉整理和自由消化时转化成的文字形式,是我讲课内容的一部分,后经我的助手马兰老师的精心梳理,以及广西师范大学出版社罗财勇老师用心而智慧的编辑,于是就有了这本书。本书是由讲课内容转化而来,其中引征了大量有关教育、文化乃至心理学的资料及参考书籍,因内容庞杂无法一一标注具体出处,在此,对本书涉及的参考文献的原作者深表感谢,敬请谅解。

目的:家庭教育的现实是浮躁和功利的。如何帮助更多的人的

教育心态从现实的泥潭走到宁静平和而又美丽的绿洲,如何从现实生活中单纯的教育方法和教育手段上升到教育的道术合一,如何消解人们对教育的不安与焦虑,本书为此提供了几扇窗户。透过这几扇窗户能够看到教育本来的朴素、纯净与美好,能够从现实的浮躁走向文化的宁静,从现实的功利走向久远的从容,从对教育的不安走向心灵的宁静,从对教育的恐惧走向教育过程的幸福与美好。这些既是本书的目的,也是我对教育的期待与祝福。

呼应:本书在宁静中生成,也需要在宁静的心灵空间里流淌和呼应。带着浮躁的心读她,你看到的只能是文字的堆积,静下心来去感受她的语言背后的空间和意境,或许每个真正沉下心阅读她的人都能看到清晰的自己,都能够透过文字走进本应属于自己生命的教育风景。

根与土:一棵树的枝叶以自己的变化迎合四季的轮回,而一棵树的根与土却静守自己的空间与形态,本书的用意在于探究当下教育的根与土的问题,那些从未改变却被遗忘的教育根本。

对于一棵树,种子与气候都不足以决定其生命的高度与长度,更重要的是它赖以生长的土地!

对于一个人,天赋与家境不是其生命高度与价值的决定要素,更重要的是父母的教育状态。

愿此书能够启动更多父母的教育心态来滋养孩子及其未来的学习心态。

我的教育人生

一个伟大的时代，需要几个孤独的灵魂去静静地聆听天空中闪烁着星辰的低语。在孤独的守望中，注视人们心灵深处的光亮；在嘈杂与浮躁中，独守灵魂默然的一份宁静；在宁静中，表达生命的真诚美。

努力地活着，将先贤圣哲的感悟演绎成为自己的一种生命状态，将一种生命状态提纯成为一种教育理念，将一种教育理念建构成一种空间，使之成为点燃每个人内心灯火的驿站，并使每个人内心的那束光成为生命的常态，在历史和未来的交接点上，在历史的延长线上留下每个生命应有的痕迹，丰富和推动生命走向美好，走向和谐。

从有限的生命走向无限的传承，从历史的金字塔走向未来的智慧长城，从个体的感悟走向人类的共鸣，从无奈的叹息走向对生命的歌颂。

从大梦走向现实的细微，在细微的表达中彰显思想的张力；从大混沌走向清晰，在清晰中发现人类自身的无知；从无形的思想走向有形的建筑起居，从无垠的哲学世界走向现实生活的点点滴滴；从有限的生命时间走向无限的生命创意。生命本来像一只盛满葡萄酒的瓶

子,活着就是在慢慢品味,当生命只剩下一个贴有标签的空瓶子时,你是把它当废品扔掉,还是在瓶塞上插一朵花,让它成为灵魂的艺术品置放在看到它的人们的心里?

既然皈依了教育,就让教育来管理自己的内心吧。没有信仰的人,内心是漂泊的,是没有归宿的。让自己的信仰来管理自己的人生,生命也许因此而绽放出让历史惊叹的花朵。否则生命就像山间的一株野草,在无声中生长在无声中消失。这或许是一种大境界。或许野草自有野草的信仰。但作为人,应该把自己放在某个山顶,在无声中释放内心对生命的歌唱。

谋求生命的博大,谋求生活方式的简约;谋求灵魂的高贵,谋求内心对教育的虔诚;谋求精神境界的高远,谋求精神世界的清纯和朴素;谋求教育情怀的无限,谋求对每个生命的包容和托举。

回归自然,让自然给生命最真诚的拥抱;回归文化,让文化给心灵最亲切的慰藉;回归历史,让历史给思想最可靠的指引;回归家庭,让家庭给命运最温暖的安抚;回归生命,让生命给灵魂最有力的托举;回归灵魂,让灵魂带自己走向无穷和混沌。

大美世界,大美人生。

目 录

第一编 文化·哲学·静心

第一章 建构家庭文化

第一节 中国文化的特点 | 3

第二节 文化与教育 | 8

第三节 生命是文化的结晶 | 11

第四节 中国文化的内核 | 15

第五节 家庭文化的核心 | 18

第六节 父性文化 | 21

第七节 母性文化 | 23

第八节 中国教育思想的特点 | 25

第九节 文化中的哲学意蕴 | 29

第二章 家庭教育的哲学思考

- 第一节 教育哲学 | 33
- 第二节 水知道的答案 | 34
- 第三节 根的表达 | 41
- 第四节 心的声音 | 44
- 第五节 内与外 | 47
- 第六节 静与动 | 49
- 第七节 有与无 | 52
- 第八节 前与后 | 55
- 第九节 曲与直 | 58
- 第十节 哲学背后的教育 | 66

第三章 家庭哲学体系与教育模式的统一

- 第一节 建构家庭哲学体系的意义 | 70
- 第二节 家长的自然态度 | 73
- 第三节 家长心田里的几粒种子 | 81
- 第四节 中医思想与家庭教育 | 85
- 第五节 倾听孔子内心的声音 | 89

第二编 渐变·平衡·安心

第一章 家庭教育的平衡与渐变原则

- 第一节 最好的教育成果永远是渐变的 | 103
- 第二节 渐变的基础 | 104
- 第三节 渐变的过程 | 106

- 第四节 渐变达成的标准 | 111
- 第五节 教育在渐变中谋求平衡 | 114
- 第六节 平衡需要实现的三个转变 | 120
- 第七节 平衡的心理基础 | 123
- 第八节 实现平衡的原则 | 125
- 第九节 实现平衡的时机和节点 | 129

第二章 家庭教育的系统修正与改变的关键点

- 第一节 家庭教育系统的互动 | 135
- 第二节 家庭教育最重要的三个概念 | 137
- 第三节 母亲的感情温度 | 141
- 第四节 父亲要从高处下来 | 148
- 第五节 家庭教育的“有用”与“无用” | 157
- 第六节 情感教育与情绪管理 | 161
- 第七节 家庭文化的生成与反应 | 165
- 第八节 守根养土 | 166

第三编 生发·滋养·舒心

第一章 父母的修养与对孩子的滋养

- 第一节 教育的视野 | 171
- 第二节 家庭教育系统的归理 | 176
- 第三节 父母的平衡与化解 | 179
- 第四节 敬畏与真诚 | 185
- 第五节 朱德的母亲 | 190

第二章 教育的情绪调节与自控

- 第一节 教育的纯净与纯美 | 194
- 第二节 执着于自我纠缠 | 196
- 第三节 执着于对有形的努力 | 199
- 第四节 执着于过去与未来 | 201
- 第五节 情怀与境界的局限 | 207
- 第六节 经验与认知的局限 | 210
- 第七节 正确与错误之间的平衡点 | 213
- 第八节 执着于空间的存在 | 218
- 第九节 执着于文化的存在 | 222
- 第十节 执着于自然的启迪 | 223
- 第十一节 家庭教育的博雅 | 224

第四编 支撑·回归·目标

第一章 婚姻与家庭问题

- 第一节 婚姻在人类社会中普遍存在 | 230
- 第二节 婚姻对个人的作用 | 231
- 第三节 婚姻对社会的作用 | 235
- 第四节 身处危机的孩子们 | 236
- 第五节 健康的婚姻 | 238
- 第六节 爱与人格 | 240
- 第七节 对婚姻情感持续投入 | 246
- 第八节 最幸福的婚姻 | 252
- 第九节 减少与解决婚姻冲突 | 257

第二章 父母是孩子爱情与性教育的导师

第一节 帮助孩子树立爱情观 | 264

第二节 爱情的性别差异 | 270

第三节 对教育者角色的要求 | 272

第四节 关于早恋 | 274

第五节 爱情教育的重点与艺术 | 281

第六节 性教育 | 284

第三章 教育心理与学习心理

第一节 什么是关键年龄 | 290

第二节 年龄特征与心理发展的关系 | 292

第三节 小学阶段与中学阶段 | 294

第四节 正确对待孩子的关键成熟期 | 297

第五节 孩子能力与非智力心理发展的关键期 | 299

第六节 关键转折期 | 313

第七节 孩子的学习 | 316

第八节 孩子的时间透视 | 327

第九节 和实生物,同则不继 | 330

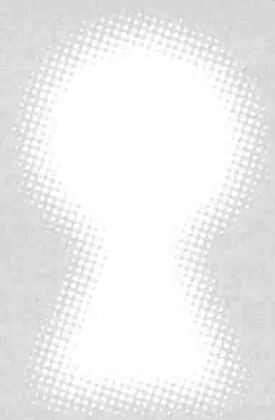
第十节 我们的目标 | 331

附录一 如何做有智慧的家长 | 333

附录二 皇甫军伟家庭教育对话录 | 369

第一编

文化·哲学·静心



- 建构家庭文化
- 家庭教育的哲学思考
- 家庭哲学体系与教育模式的统一

第一章 建构家庭文化

第一节 中国文化的特点

1. 家是教育的文化圣地

家是中华民族教育的文化圣地。中国的家庭教育自古以来就是整个教育系统里最重要的一部分。中国教育的根在家里,因为中国家庭教育和西方家庭教育不一样,西方人有一个宗教——基督教的信仰大背景;而中国人的信仰更多的是自然信仰,侧重于家人之间和上下代之间。过去老人给孩子谈事时,常把孩子带到先人的牌位前说事,这样的做法无疑是一种有效的家庭教育方式。所以我们说家是中国教育的文化圣地,现在慢慢消失了,找不着了。

2. 国之本在家

孟子说过一句话:“天下之本在国,国之本在家。”

家里谁在掌管着孩子的成长和心智发展？母亲。

家里谁在保护母亲，养育孩子的心智？父亲。

孟子的这句话是极具文化内涵的，我们家长要从中汲取智慧，从我们家里培养出对国家有用的人。

3. 伦理型文化

中国文化的第一个特点是以人伦关系为出发点。这个“伦”字，意思是人与人之间的关系。

人伦关系讲的就是这么一种次第、次序关系。什么是次序关系？一、二、三，谁是老大、老二、老三。现在，独生子女的家里这个次序关系是混乱的，家里一切都为他服务。我们教育孩子不是要把一切好的条件都给他，而是让他在有限的条件内，明确这种次序关系。现在我们有条件了，条件一放开就把这种关系给破坏了，这样会给孩子的成长带来诸多麻烦。

“伦”是母亲要把握好的分寸和原则。有的家长说我放开孩子，我怎么越放越麻烦呢？其实你没有放，而是从后面跟着他，不正面去管了。有的家长放开孩子让他一个人在屋子里面学习，自己一会儿扒门口看一看，一会儿装着倒点水。这种所谓的放不是真放，而是跟得更紧了。

“理”就是伦理。有的家里的盘子、碗特别多，这说明家里来的人多。各方面的理，在我们家都能够汇聚到一起，可能同时来的人，不一定是朋友，但是因为我们家的存在，他们都聚到一起，他们彼此甚至还成为朋友，这就是我们家里要坚守的一种伦理文化。

我们讲文化、做事情的时候,要拿“伦理”这两个字在我们心里去测量,去比较。

4. 以人为本

中国文化的第二个特点是以人为本,社会关系的维护是通过一个人道德的自我约束和自我完善来实现的。我们家长的教育功能也是靠自我约束和自我完善来实现的。实现的目的是什么?维护这个社会关系,浓缩到家里面,就是维护家庭成员之间的关系。

道德的自我约束和自我完善是一种内功,只有把这两点做到极致的人,才具备很强的教育内功和教育内在能量。

我们谈教育,家长要首先扪心自问两点:

第一,我的自我约束有没有达到教育人的程度?不要自己一身缺点,还去给别人指出毛病。

第二,我的自我完善、自我积累是否太慢了,跟不上孩子的成长,由此带来担心和焦虑?这种消极的东西会不会传递给孩子?

社会关系的维护是通过个人的道德自我约束和自我完善来实现的。这个“社会关系”,我们把它改成“家庭关系”,“家庭成员关系”,因此,家庭关系的维护是通过个人的道德自我约束和自我完善来实现的。

家是最小的社会单位,一家人之间要相互尊重,过去讲夫妻之间应该相敬如宾,如果没有这种自我约束和自我完善的家庭,结果不会太好,他们家的后代也不会太好,会出现一种局面——无度,这种家庭的孩子非常无度。所以,我们也要通过自己的道德自我约束和自