

教育的核心 是培养健康人格

孙云晓

中国青少年研究中心研究员、家庭教育首席专家
中国家庭教育学会副会长
首都师范大学特聘教授



教师专业成长智库



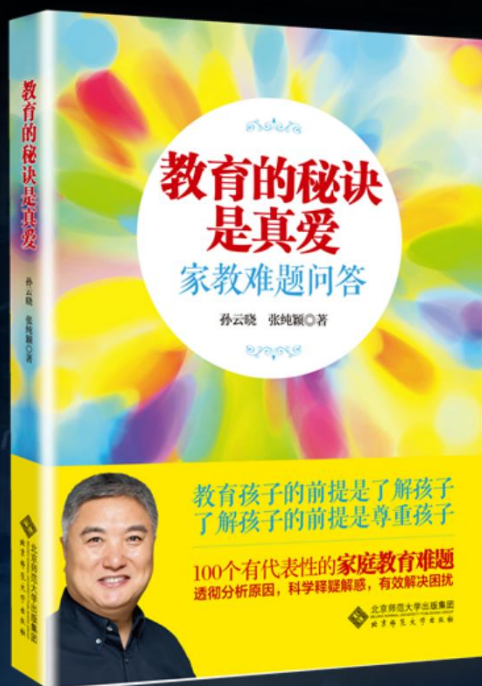
孙云晓

中国青少年研究中心研究员、家庭教育首席专家
中国家庭教育学会副会长
首都师范大学特聘教授

1999年被国务院表彰为有突出贡献的教育科学研究专家。2000年被国务院妇女儿童工作委员会授予“全国优秀儿童工作者标兵”称号。2008年，被评为“中国教育风云人物”。2017年被国务院妇儿工委聘为“儿童工作智库专家”。

孙云晓较有代表性的教育著作有《习惯决定孩子一生》、《习惯养成有方法》、《亲子关系——决定孩子一生幸福的密码》、《五元家教法——好父母的必修课》、《向孩子学习——一种睿智的教育视角》、《9个好习惯成就孩子一生》等引起广泛关注。孙云晓的多部作品获得中国图书奖、全国“五个一”优秀图书奖、全国优秀儿童文学作品奖、全国优秀畅销书奖。

今天的教育面对的挑战



- 信息时代动摇了成人的权威地位
- 少子女时代给教育带来挑战
- 性发育提前，性教育滞后
- 应试教育带来巨大压力

什么是人格

- 美国人格心理学家奥尔波特：人格是决定人的独特的行为和思想的个人内部的身心系统的动力组织。
- 北师大高玉祥教授：一个人的完整人格包括人格心理特征（能力、气质、性格）和人格倾向性（需要、动机、兴趣、理想、价值观和世界观）。人格倾向性制约着人格心理特征。（《健全人格及其塑造》）
- 儿童健康人格的特征：是否专注于学习活动？是否是学习活动中的活跃的参与者？是否有自由感？能否根据自己的成熟程度在一定范围内决定自己的生活？是否能够创造适合自己的有意义的生活？是否有能力控制自己的生活？是否对新的经验有一种开放的态度？

性发育提前，性教育滞后

- 上海社会科学院社会学研究所课题组联合中国青少年研究中心少年儿童研究所、广州穗港澳青少年研究所等2018年发布全国15-24岁青少年的性健康调查结果。
- 男生的首次遗精平均年龄为13.44岁，女生的月经初潮平均年龄为12.50岁。
- 调查显示，与1999年和2004年相比，男生对“婚前应守贞洁”的认同度分别下降了5.7和0.4个百分点，女生的认同度则分别下降了10.3和9.3个百分点。同时，青少年对“有婚约可发生性关系”“相爱可发生性关系”“无爱也可发生性关系”的认同度均有了大幅提升，且总体上男生的接受度较女生更高。



- 本次调查发现，26.3%的中学生经历了人生的初恋。具体来看，初中生中有过恋爱经历的比例为10.6%，高中生中有过恋爱经历的比例为42.3%。可见，高中生恋爱已成为普遍现象。
- 调查发现，城市和农村青少年在高中阶段发生性行为的比例分别为8.6%和10.9%，差异较小；但进入大学后，城市青少年发生性行为的比例增长至15.6%，增幅明显，而农村户籍青少年的比例为9.1%，出现小幅下降。



电影《月亮升起之王国》，讲述了一对12岁的孩子相恋、秘密订婚然后私奔到一个海岛上，经历了一场伴随着青涩初恋的盛大童年冒险。

如何应对应试教育的压力

- 中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告》（2019-2020）：全国中小学生在不同程度抑郁症状的总体比例超过24%。



发现儿童 解放儿童 发展儿童

忠告天下父母与教师的三句话

- 一、在生活实践中教孩子学会做人
- 二、关系好坏决定教育成败
- 三、好习惯成就幸福人生

第一句话：在生活实践中教孩子学会做人

- 《家庭教育促进法》的家庭教育
核心内容定义：
道德品质、身体素质、生活技能、
文化修养、行为习惯。



人格的追寻

- 李跃儿与卡通徐（徐晓平）的故事。
- 父母对孩子人格的培养，就像给孩子预备了一头美丽的红色狮子作为坐骑，这头红色狮子能使孩子完全胜任人生的任何状况，并且能够利益自己，也利益他人。

教育的核心是培养健康人格



陈会昌
北京师范大学
发展心理学教授

对北京200多名孩子长达20年的跟踪研究



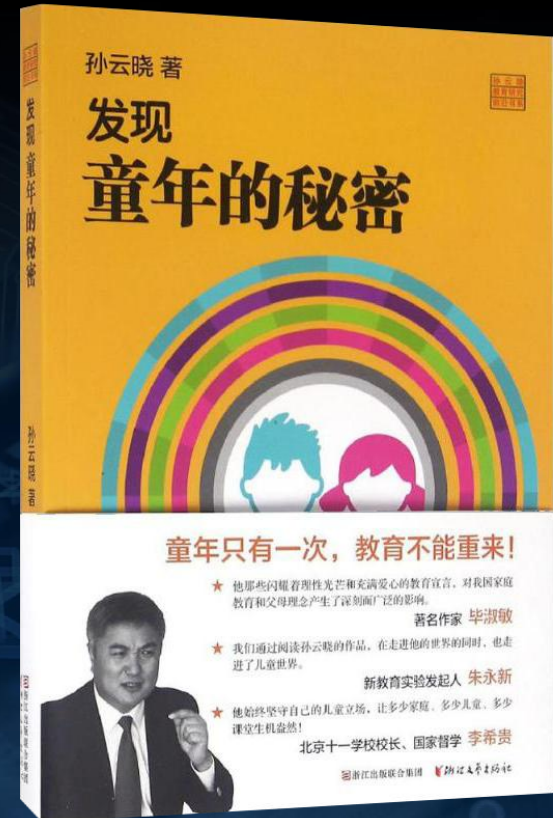
主动性



自制力



要培养孩子身上的两颗种子





主动性

以内在兴趣为核心的，以探究精神、好奇心为主。主动性的、自发性的。人在这颗种子的作用下，做事情是高兴的、愉快的，舒适的。

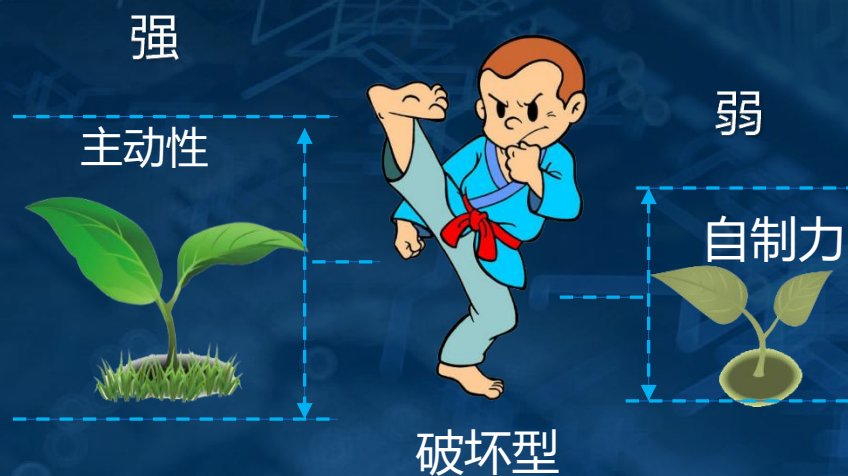


自制力

有规则、有底线、遵纪守法、有职业道德。例如，遵守交通规则、晚上按时睡觉、白天按时上课，完成老师交给的家庭作业等。

- 青少年教育的目的是培养“两颗种子”都发达的人，就是做事主动性和自我控制力都要强的人，这是健康人格的核心。（陈会昌）

四种类型的孩子



第二句话：关系好坏决定教育成败

- 陈佳洱是中国著名的物理学家，童年时代，父亲陈伯吹雷雨天他做摩擦生电的实验，引导他走向研究科学的道路。



陈伯吹一家合影

青春期教育的悲剧与启示

- 14岁少年自杀遗言
- 17岁少年为何跳桥自杀？
- 学习动机：认知、发展、报答、竞争
- 人格：每个人的行为和心理的特征之总和。
- 父母的态度对孩子人格的影响：如父母支配孩子消极；父母娇宠孩子任性；父母专横孩子反抗；父母民主孩子合作。（高玉祥教授）

教育从改变关系开始



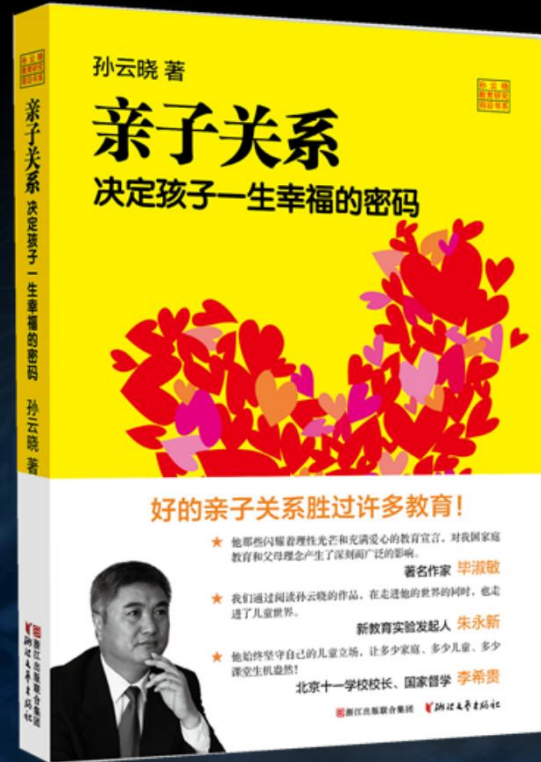
13岁追星女生
被父亲砍死

改变教育从改变关系开始

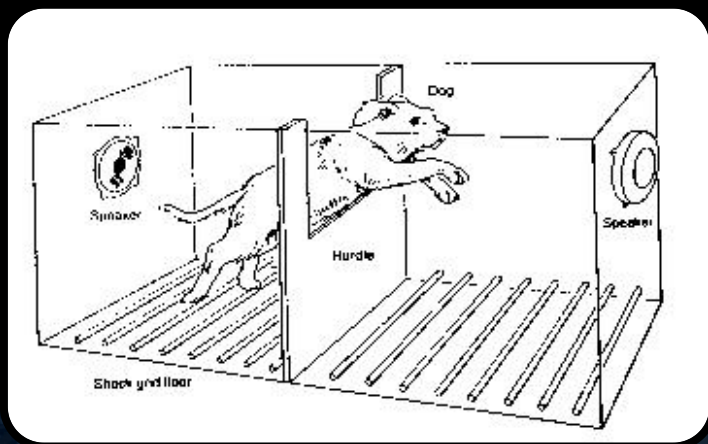
- 改变孩子从改变父母开始
- 改变明天从改变今天开始

如何改变关系：倾听、理解万岁

- 孩子的表情写满了成长的密码
- 儿童教育的艺术首先就是倾听的艺术
- 父母最容易犯的错误就是自以为是，父母的最大弱点就是话说得太多
- 孩子是研究父母的专家



父母的解释风格与“习得性无助”



永久性即事情的起因会继续下去，暂时性即起因是可以改变的或是过渡性的。

普遍性即起因会影响许多情况，特殊性即起因只会影响特定情况。

个人的即起因就是“我”，非个人的即起因是其他人或是其他情况。



塞利格曼

塞利格曼认为孩子是否能形成乐观的积极思想的关键在于父母的解释风格。解释风格从儿时开始发展，如果未经干预，就会持续一辈子。

永久性

普遍性

人格化

解释风格

❖ 对于孩子的成功和失败，父母需要给予不同的解释风格。

成功事件的解释

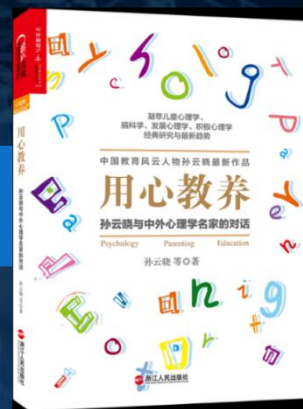
- 成功是永久的
- 成功是普遍性的
- 成功是个人努力的结果



失败事件的解释

- 失败是暂时性的
- 失败是特殊情况的
- 失败是因为非个人因素的

案例：数学考试不及格的解释



让孩子学会对消极情绪的反驳

❖ 塞利格曼的一句“不要盲目地接受对自己的侮辱”。教孩子反驳的最主要原则就是正确：反驳必须根据事实，必须是可证实的。

- 选择新角度来问题，如：这次失败正好可以看到自己的不足。

- 积极准备和练习，在下次证明自己的实力。

收集
证据

做出
选择

分析
后果

开始
反攻

- 先找出事实证明自己不是一事无成。

- 失败对自己也没有什么灾难性损失。

什么是好的关系

五个原则

- 相互尊重
- 相互理解
- 相互信任
- 相互帮助
- 相互学习

底线

- 当孩子遇到麻烦或危险的事情时，看他是否敢告诉父母

高线

- 当孩子犯下严重错误时，看父母是否敢于惩戒孩子以及孩子能否承担责任



儿童诗：别人家的小孩

邢佳嘉 指导老师：华晴 江苏省江阴市实验小学六（7）班

妈妈，
在您的口中，
住着一个别人家的小孩。
她练琴不倦，
拿奖拿到手发软。
她奥数天才，
没有难题解不开。
她乖巧可爱，
从不给您添麻烦。

哈哈，妈妈，
告诉您一个秘密，
在我的心里，
也住着一位别人家的妈妈。
她酷爱锻炼，
总保持完美身材。
她厨艺精湛，
常烧出精美小菜。
她人意善解，
从不絮叨和唠烦。

其实
我俩都很平凡，
但我们依然，
是彼此的最爱。
让我们多一些忍耐，
用浓浓的爱，
将小小的缺点冲淡。

儿童诗：我的“支付宝”

李萌宇 指导老师：王娟 江苏省淮安市天津路小学六（4）班

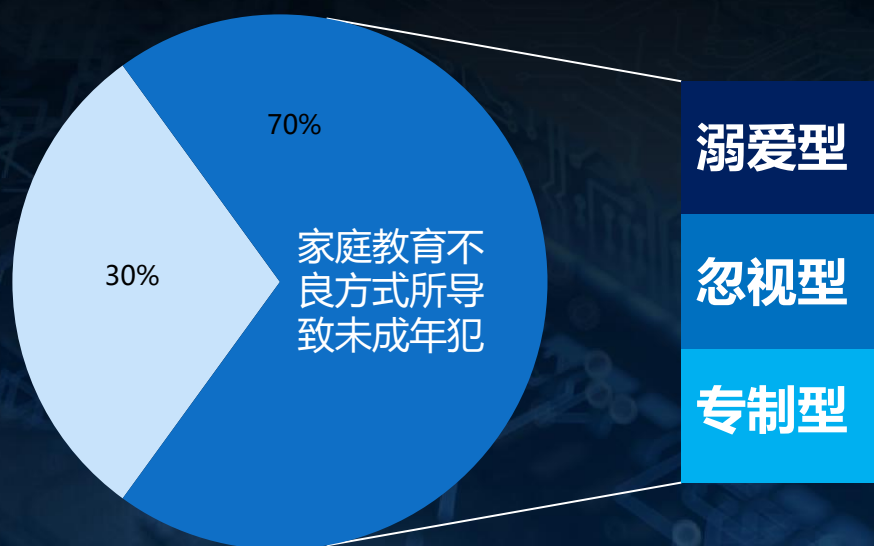
我出生的时候，
天送我个支付宝。
妈妈——多么温馨的
账号
只有简单的密码，
就是反复地又哭又闹。
饿了叫，
她管我饱；
渴了喊，
她有饮料；

冷了热了，
她变成我的空调；
烦了闷了，
她陪我游戏，逗我笑。
我也只有存入一点点孝，
来作为回报。

第三句话：好习惯成就幸福人生



**孩子的不良行为正在演变成为不良习惯
或者恶习，而恶习是犯罪的基础。**



绝大多数未成年犯的家庭教育方式不良，其中，溺爱型、忽视型和专制型等教育方式的比例接近70%。

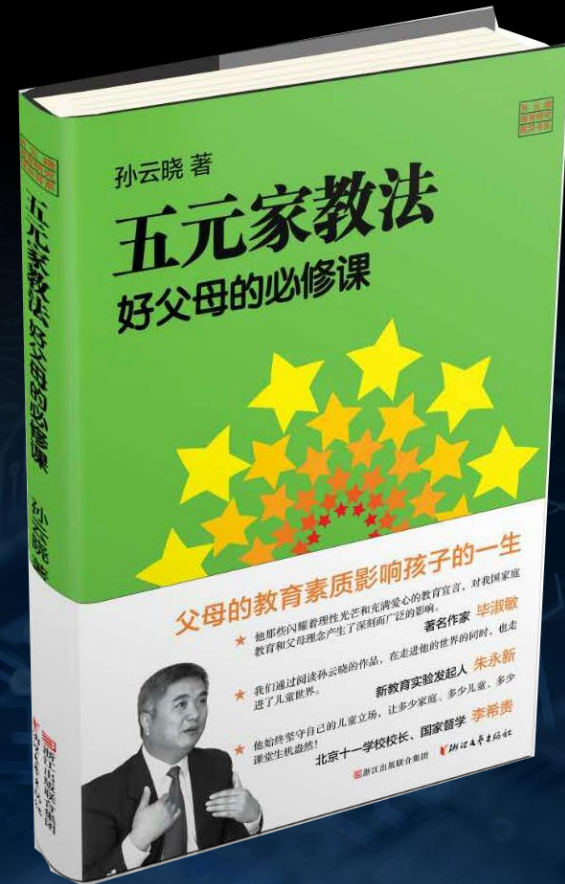
未成年人逐渐出现的不良行为是逐渐递进的。

从走上犯罪道路的未成年人来看，他们出现不良行为有3个年龄节点：12岁、13岁-14岁、15岁。有一半的未成年犯偷拿过他人财物，平均年龄在12岁；在上学期期间80%左右的未成年犯有逃课经历、辱骂他人、抽烟、喝酒、夜不归宿、看不健康的书籍或影视、出入娱乐场所的经历。出现这些不良行为时，未成年犯的年龄平均在13岁和14岁。有性行为的未成年犯的比例为66.2%，其平均年龄在15岁。



- 好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息。
- 坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。
- 任何一种习惯都是反射行为，行为的习惯性有多深，它的反射性就有多大。

——乌申斯基



自我管理，人生成功之基

自我管理三句话

我的目标是什么

我现在在做什么

我现在在做的事情对实现我的目标有什么帮助

案例：中学生吴牧天30万字的自我管理日记、被绑架后机智脱险



吴牧天

自我管理日记四个要点

今天的主题词

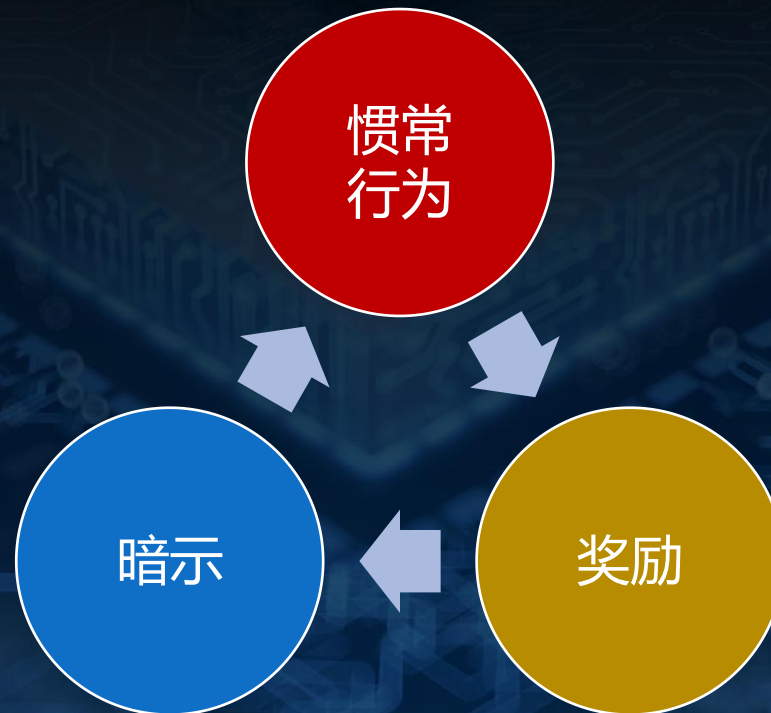
今天最大的收获与反思

今天最大的教训与反思

明天的计划

习惯是如何建立和运作的？

- ❖ 麻省理工学院研究人员对于习惯的研究认为，习惯中有一个简单的神经逻辑回路，即暗示、惯常行为和奖赏。只要保留暗示和奖赏，就容易改变惯常行为。



(二) 习惯培养的六个步骤

激发动机

- 引导孩子对养成某个习惯产生兴趣
 - 火车相撞

明确规范

- 让孩子对养成某个好习惯的具体标准清清楚楚
 - 点头与鞠躬

榜样教育

- 儿童少年时代是榜样和偶像的时代，其学习特点是观察和模仿
 - 李红
 - 关颖教子

持久训练

- 坚持不懈的行为训练，让孩子由被动到主动再到自动

及时评估

- 让孩子在成功的体验中养成良好习惯
 - 改掉坐不住的习惯

形成环境

- 让家庭生活和学校环境乃至社会风气成为孩子养成良好习惯的支持力量
 - 分橘子
 - 会示弱

步骤一：激发动机

- **目的**

- 引导孩子对养成某个习惯产生兴趣

- **确认的习惯**

- 4·28火车相撞、6岁男童之死

- **李红：从7岁跑到奥委会**



4·28胶济火车相撞

- **惨剧：72人死亡,416人受伤**
- **原因：丧失了三次确认机会**
 - 临时限速命令没有发给T195次司机
 - 车站值班员未与司机确认最新临时限速命令，也未认真执行车机联控
 - 司机没有认真瞭望，没有注意到限速标志



- **坐错车所带给我的深刻体验：**

- 惯性思维会让我们简化对这个世界的认识，让我们的行为变得刻板重复。一旦情况发生改变，我们不能随机应变就会容易犯错，甚至会犯下大错。



步骤二：明确规范

- **目的**

- 让孩子对养成某个良好习惯的具体标准清清楚楚
- 罗恩克拉克《55条班规》

- **国庆60周年阅兵**

- **“空姐”训练**

国庆60周年阅兵

- 天安门东西华表相距96米，
- 徒步方阵1分06秒通过，
- 每步75厘米，
- 共128个正步



“空姐”训练



“空姐”训练



步骤三：榜样教育

- 儿童少年时代是榜样和偶像的时代，其学习特点是观察和模仿。



周杰伦



TFBOYS

步骤四：持久训练

- **目的**

- 让孩子由被动到主动再到自动，养成良好习惯
- 案例：康健、芬兰的儿童技能教养法

- **伦敦大学的研究发现：**

- 66天养成一个习惯

解放军艺术学院-顶碗



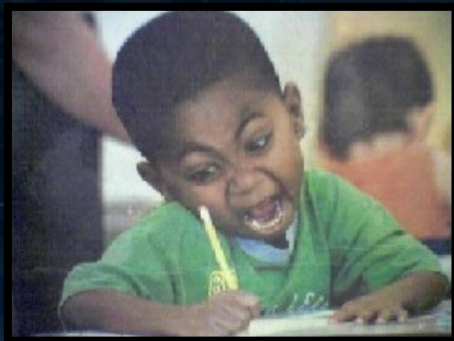
国庆60周年阅兵



步骤五：及时评估

- 目的

- 让孩子在成功地体验中养成良好习惯



案例：改掉坐不住的习惯

案例：深圳某小学低年级学生自己整理书包



- **习惯培养的基本方法是加减法：**

- 培养好习惯用加法；
- 改正坏习惯用减法。



行为监督对孩子自我控制能力的培养非常关键

- 大人对青少年时期的孩子监督的时间越长，孩子以后就犯罪率就越低。父母对孩子的关注和监督越多，孩子越能培养自己的自制力。



文龙鳞教授

建议父母和孩子一起制订“道德指南”，如家训、写全家人共同使用的道德日记本等等。

步骤六：形成环境

- **目的**

- 让家庭生活和学校环境乃至社会风气成为学生养成良好习惯的支持力量
- **丘吉尔庄园：“人造住宅，住宅造人”**
- **南开中学的“镜铭”**
- **案例：独生子女的父母们联合起来**
- **案例：学会示弱**

步骤六：形成环境

- **目的**

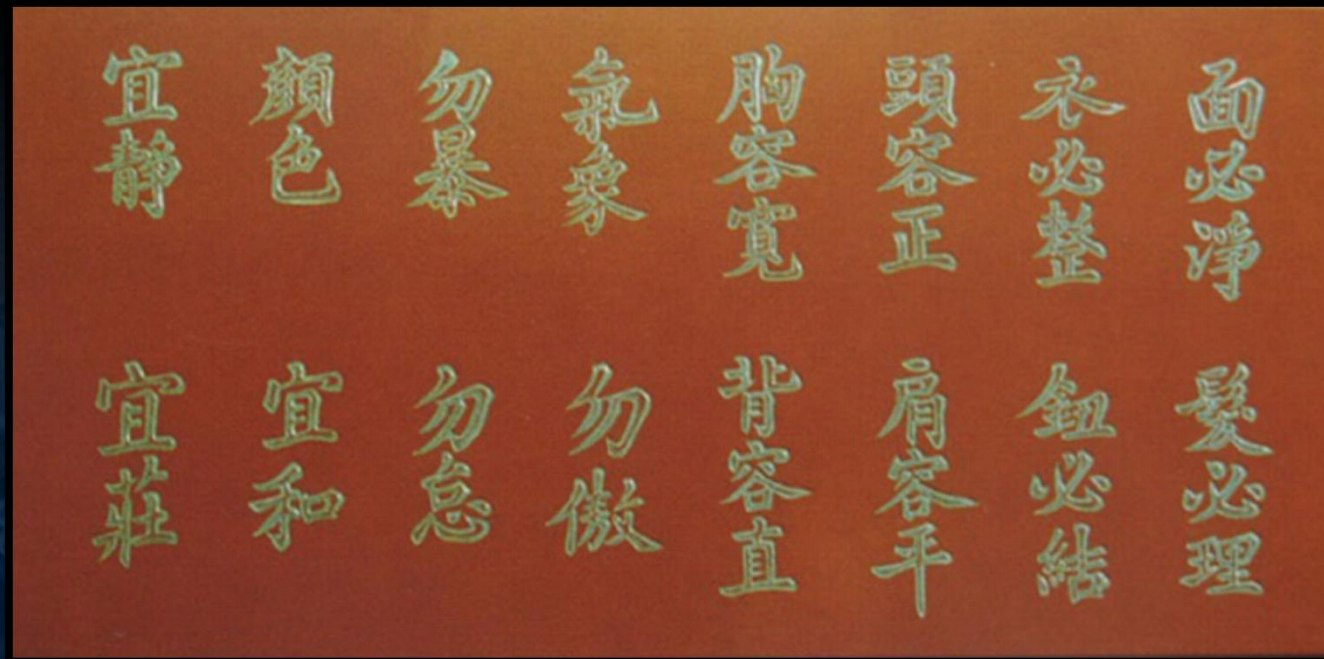
- 让家庭生活和学校环境乃至社会风气成为学生养成良好习惯的支持力量
- **丘吉尔庄园：“人造住宅，住宅造人”**
- **南开中学的“镜铭”**
- **案例：北京十一学校4000学生课表不同**
- **案例：放下手机，让我们在一起**

丘吉尔庄园



南开中学的“镜铭”

- 面必净，发必理，
- 衣必整，纽必结，
- 头容正，肩容平，
- 胸容宽，背容直，
- 气像勿傲勿怠勿暴，
- 颜色宜和宜静宜庄。

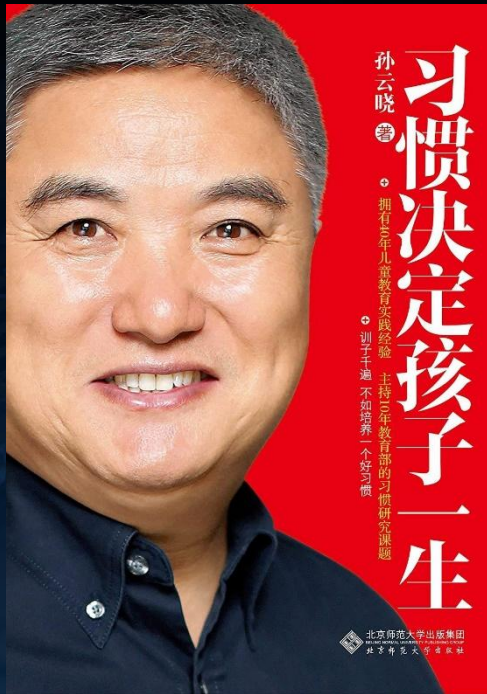




北师大课题组：中国学生核心素养



九个好习惯成就幸福人生



喜欢阅读

勤于写作

善于表达

勇于质疑

自我管理

认真负责

用好媒介

坚持运动

积极乐观

习惯养成守则

- **习惯培养的过程：被动 → 主动 → 自动**
- **习惯培养是有层次和有重点的：**
 - 在培养个人性习惯的同时，侧重培养社会性习惯；
 - 在培养动作性习惯的同时，侧重培养智慧性习惯；
 - 在培养传统性习惯的同时，侧重培养时代性习惯。
- **习惯培养的原则：要尊重孩子，尊重孩子的主人地位**
- **习惯培养的目标：培养良好习惯来解放孩子的大脑，让孩子从一些低级的、束缚自己的不良行为习惯中解放出来**

谢谢大家!

孙云晓公众号：
syxedu



喜马拉雅APP：
给孩子的第一堂习惯养成课



孙云晓新浪微博：<http://weibo.com/sunyunxiao>
孙云晓新浪博客：<http://blog.sina.com/sunyunxiao>

