

【内部文件，严禁传播】



课程报告

课程主题：教育的核心是培养健康人格

授课专家：孙云晓

授课时间：2022年9月2日



目录

CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
现场直击	/ 05
课程金句	/ 07
课程大纲	/ 08
思维导图	/ 10
精品讲稿	/ 11



版权声明

课程报告属明德云内部学习文件

仅供VIP客户学习，请勿外传

内容仅代表专家观点

不代表明德云学堂立场



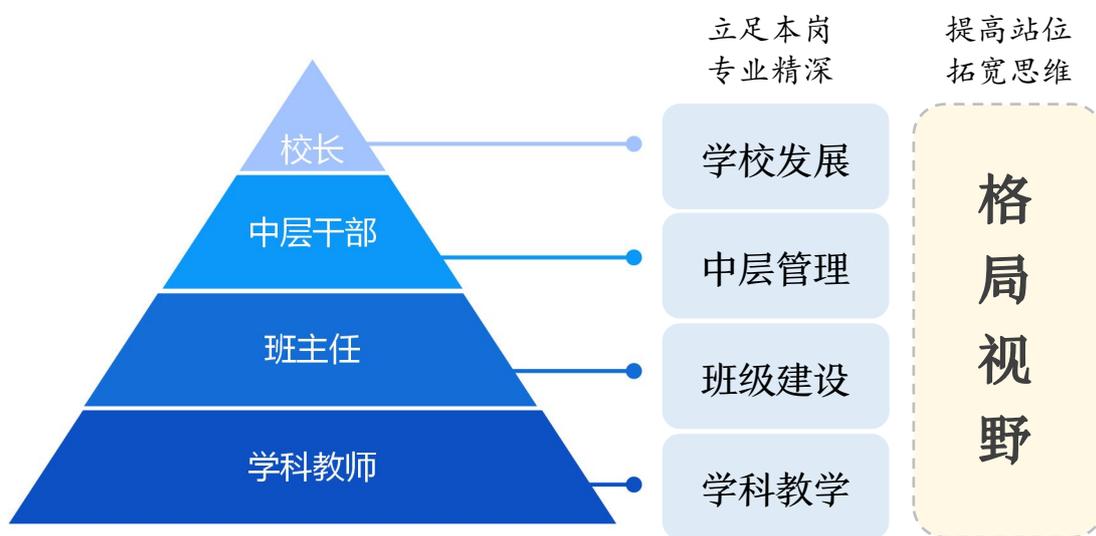
平台介绍

明德云学堂 教师专业成长智库

明德云以科技赋能教育，是教育数字化内容和平台提供商。

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

· 课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

· 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，提供50节高水平优质课程。

主题一 格局 视野	1	最新国际形势
	2	当前经济形势
	3	如何提高心理免疫力
	4	2022 全国两会看教育
	5	中共二十大精神解读
	6	教育数字化转型
	7	传统文化传承
	8	双减政策落地
	9	五育并举（体育）
	10	五育并举（美育）
	11	五育并举（劳动）
	12	芬兰的现象式学习

主题二 办学 治校	1	学校规划管理与校长领导力
	2	课程与教学领导力
	3	学校德育管理策略
	4	自媒体时代舆情应对
	5	学校法律风险防范
	6	学校校园安全管理
	7	教育评价体系构建
	8	学校文化建设
	9	引领教师成长
	10	名校建设经验
	11	中层干部执行力
	12	中小学党建

主题三 德育与 班级管理	1	师德师风
	2	班级管理
	3	班级活动
	4	学生德育
	5	问题孩子教育
	6	打造魅力班会课
	7	积极心理教育
	8	名班主任实践
	9	家校共育

主题四 教学与 课程 建设	1	项目式学习（PBL）
	2	教师微型课题研究
	3	有效教学与有效学习
	4	校本研修
	5	课堂改革
	6	合作学习
	7	深度学习
	8	思维育人
	9	教育科研

主题五 新教师 培训	1	新教师基本功
	2	教师专业成长

主题六 教师职 称评定	1	论文写作与发表
	2	如何开展课题研究

主题七 学生 教育	1	励志教育
	2	生命教育

主题八 家长 教育	1	“双减”后如何做父母
	2	亲子沟通技巧



专家介绍

孙云晓

- ◇ 中国家庭教育学会副会长
- ◇ 中国青少年研究中心研究员
- ◇ 家庭教育首席专家
- ◇ 主要教育著作有《习惯养成有方法》《解放孩子》《习惯决定孩子一生》《亲子关系——决定孩子一生幸福的密码》《孩子，你有无限可能》等。已上线音频课程《孙云晓 36 堂家庭教育通识课》《孙云晓：9 个好习惯成就孩子一生》《好爸爸修炼指南》。



明德云

教育的核心是培养健康人格

孙云晓
中国家庭教育学会副会长
中国青少年研究中心研究员、家庭教育首席专家

年度课程
大咖零距离 尽在明德云

孙云晓先生身穿深蓝色西装，系着蓝色领带，站在蓝色背景前。

现场直击





课程金句

 明德云
 孙云晓《教育的核心是培养健康人格》
课程金句

所谓的“差生”都是“冤假错案”。

 明德云
 孙云晓《教育的核心是培养健康人格》
课程金句

培养习惯要尊重孩子，尊重孩子的主人地位。

 明德云
 孙云晓《教育的核心是培养健康人格》
课程金句

改变教育，要从改变关系开始。

 明德云
 孙云晓《教育的核心是培养健康人格》
课程金句

立德树人是家庭教育的根本任务，也是学校教育的根本任务。

 明德云
 孙云晓《教育的核心是培养健康人格》
课程金句

我们教孩子学会做人，就要注重培养他的健康人格。

 明德云
 孙云晓《教育的核心是培养健康人格》
课程金句

要让孩子积极参与生活，在生活实践中成长。

 明德云
 孙云晓《教育的核心是培养健康人格》
课程金句

要通过培养好的习惯来缔造健康的人格。

 明德云
 孙云晓《教育的核心是培养健康人格》
课程金句

跟孩子的关系是好的，教育才会是有效的。

 明德云
 孙云晓《教育的核心是培养健康人格》
课程金句

好的关系是孩子健康发展的生命线。

课程大纲

一、导入部分

（一）教育的突出挑战

1. 信息时代动摇了成人的权威地位
2. “少子女”时代给教育带来挑战
3. 孩子性发育提前，而性教育滞后
4. 应试教育带来的巨大压力

（二）人格决定人的发展

二、在生活实践中教孩子学会做人

（一）《家庭教育促进法》

（二）人格的两颗种子

1. 主动性
2. 自制力

（三）人格四种类型

1. 理想型
2. 小绵羊型
3. 破坏型
4. 游手好闲型

三、关系的好坏决定教育的成本

（一）解释风格

（二）反驳消极情绪

（三）什么是好的关系

1. 五项原则
2. 高线与底线

四、好习惯成就幸福人生

（一）培养习惯的过程

1. 由被动到主动再到自动的过程
2. 神经逻辑回路：暗示、惯常行为和奖赏

（二）培养习惯的步骤

1. 激发动机
2. 明确规范
3. 榜样教育
4. 持久训练
5. 及时评估
6. 形成环境

（三）九项好习惯

1. 喜欢阅读
2. 勤于写作
3. 善于表达
4. 勇于质疑
5. 自我管理
6. 认真负责
7. 用好媒介
8. 坚持运动
9. 积极乐观

思维导图



精品讲稿

孙云晓：教育的核心是培养健康人格

非常高兴和大家做关于教育的交流。无论是父母还是老师，都特别关心孩子的健康成长，但在这之中，我们也碰到了很多难题。那么今天我们来探讨一个最核心的问题，即“教育的核心是培养健康人格”，因为人格是决定孩子发展的一个最重要的动力系统。

今天的儿童教育、青少年教育碰到了很多挑战，简要概括就是四个非常突出的挑战。

其一，信息时代动摇了成人的权威地位。在过去，父母很有权威性，老师更有权威性。但今天的孩子懂得很多事情，可能大人未必都那么了解。

其二，“少子女”时代给教育带来挑战。过去，在解决兄弟姐妹之间的问题时，家长能够积累经验。但是今天独生子女居多，“二胎”“三胎”也才刚刚开始。这样的时代，给孩子的成长也带来了挑战性。

其三，孩子性发育提前，而性教育滞后。上海社科院、中国青少年研究中心还有广州的相关机构，他们的调查显示今天孩子的性发育提前了。男孩子首次遗精的平均年龄在 13.44 岁，女孩子月经初潮的平均年龄为 12.50 岁。孩子的发育提前了，但我们的性教育往往跟不上，这会导致很多教育难题。而且调查发现，今天平均 26% 的中学生都有过恋爱经历，有 42% 的高中生有恋爱经历，但这一部分调查主要是在北京、上海、广州这些特大城市开展的。这样的状况显然对父母和老师构成了挑战，我们需要思考如何去面对、去引导。

其四，应试教育带来的巨大压力。学业竞争与升学焦虑也对我们构成了挑战，父母的压力也很大，孩子能不能上好学校，能不能考出好成绩。针对这个问题，国家采取了“双减”政策，就是为了保护未成年人，给他们真正的好教育与好的

成长环境。

面对这么多问题,我们该怎样去抓住教育的核心呢?这就是今天我们要探讨的问题。大家都知道,无论是家庭教育还是学校教育,都有一个共同特点,就是教孩子学会做人。立德树人是家庭教育的根本任务,也是学校教育的根本任务,做人的问题是教育的核心问题。

人是什么样的?什么因素能决定人的发展?什么因素能决定人的特点?什么能推动人不断地向前、不断地进步,不断地创造?在这个过程中,**重要的动力系统就是人格。**

我在中国青少年研究中心做了将近30年的研究,做过儿童人格研究,也做过习惯研究。今天我就结合这些成果和大家进行分享。

按照人格心理学家的观点,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。人与人之间有许多差别,比如有的人开朗,有的人内敛;有的人积极,有的人消极;有的人勇敢,有的人怯懦;有的人开放,有的人闭锁。这都是人格的表现。当然人格这个说法有点学术,在这里简单地给大家普及一下。

今天老师和父母的学历都很高,已经可以完全理解这些概念。北师大心理学家高玉祥教授,我读过他的书,受到了许多启发。他说完整的人格包括人格心理特征和人格倾向性。人格心理特征包括一个人的能力、气质、性格;人格倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、价值观和世界观等。显然,人格倾向性决定并影响着人格心理特征。而这也是我们开展立德树人,强调人发展的核心素养的重要依据。从这个角度看,我们教孩子学会做人,就要注重培养他的健康人格,这是一个非常核心的问题。

对于儿童来说,我们该怎么观察他们的人格?在做儿童人格研究时,我们也专门探讨过这个问题。儿童在学习活动中是不是很专注,是不是很活跃,是不是很有自信?儿童是不是有能力控制自己的生活,是不是持一种开放的状态,能不能在一定范围内决定和管理好自己的生活?这些都是儿童人格发展的表现。

所以今天我们就围绕着这样一个问题来探讨，怎样给孩子最好的教育？

教育的问题，展开说可能会有一万个问题，但是今天我只讲儿童教育最核心的三个问题。而这之中包括三句话——第一，在生活实践中教孩子学会做人，这是教育的目标原则与核心问题；第二，关系好坏决定教育成败，这是教育的条件，没有好的关系就失去了教育的条件；第三，好习惯成就幸福人生，这是教育的方法。我认为以上是儿童教育，也是家庭教育和学校教育中，很关键的三句话。

首先是第一句话，在生活实践中教孩子学会做人。

2022年1月1日开始，《家庭教育促进法》开始实施，意义非常重大。在长期的教育中，很多家庭都围绕着学习作业、考试，这使得家庭像第二课堂，父母很像老师的助教。这样的家庭教育有利于孩子发展吗？显然是片面的。

现在我们倡导家校共育，但家校共育的方向绝不是把家庭变成学校，而是要让家庭更像家庭。因为只有家庭生活的气氛浓郁，形成有活力的环境，才有利于孩子成长。“家校社”协同育人的关系是学校以知识教育为核心，家庭以生活教育为核心，社会以实践教育为核心，这样才是真正合理的、相辅相成的一种结合。《家庭教育促进法》重新界定了家庭教育的核心内容，共列了五条内容：第一，道德品质；第二，身体素质；第三，生活技能；第四，文化修养；第五，行为习惯。这才是真正的家庭教育，是家庭生活教育的完整概括，非常值得我们深思。

父母是家庭教育的主体责任者，老师、学校有指导家庭教育的法律责任，承担着神圣使命，所以我们就必须搞清楚什么是真正的家庭教育。在教育当中，大家会发现，当我们过于偏重知识、偏重成功、偏重技能时，孩子会成长得很奇怪，比如不会做饭、不爱劳动、不善于人际交往、感情淡漠、没有责任心。

有位儿童教育专家，名叫李跃儿，她请我给她的书写序。她给她老公写了一本书，因为她发现她老公虽然天才，但是很不成熟。这位“卡通徐”已经六十多岁了，但是仍有很多儿童行为。在他们四十多年的婚姻生活里，李跃儿感慨儿童时期人格培养的欠缺，会带来终身困扰。

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，这是父母的一种期盼。所以我们要思考一个问题，什么是真正对孩子负责任？我觉得就是要培养孩子的健康人格。

我在中国青少年研究中心工作了将近三十年，养成一个习惯，就是讲话不能凭感觉，得有科学依据。所以我们就来讲一个依据，北师大著名心理学家陈会昌教授，他的团队对二百多个孩子进行跟踪研究，从两岁开始，研究了二十四年，很了不起。他们从孩子两岁开始跟踪他们的表现、他们的发展、他们的特点，看看什么样的孩子是充满希望的，品质优良的。

因为我跟他是老朋友，所以当他的研究取得重要成果时，我就到他家去谈了整整一下午。我问他们最重要的发现是什么？他说最重要的发现是，在那些发展理想的、成功的、健康的孩子身上，有“**两颗种子**”发育得好，第一是主动性，第二是自制力。为什么要叫“种子”呢？因为这是一种生命状态，是种子不断地由小变大的发展，而这两颗种子就是健康人格的核心要素。

什么是主动性？主动性就是以内在兴趣为核心的，做事积极主动的、主动的、充满兴趣的，有兴趣、有爱好、有追求、有梦想的。什么是自制力，或者叫自控力呢？就是有规则、有底线，遵纪守法。孩子上学遵守校规，在家有家规，在社会上有法律法规，这就是有底线、有原则。这个发现非常重要，因为它发现了成长的秘密，发现了幸福的秘密。

我们再来看下图，非常有意思，所有的孩子都可以用这**四种类型**概括。发展理想型的孩子是主动性与自制力的两颗种子都很强大。第二个类型叫小绵羊型，主动性比较弱，自制力比较强，能管得住自己，但什么都不敢干。第三种是破坏型，主动性非常强，但是自制力非常差，那些违法乱纪、出问题的孩子往往就是这种类型。最后一类是游手好闲型，两项都弱。当然，如果要完整概括人格，除此之外还要包括情绪的稳定性、心理健康还有年龄。



于是，有父母就可能会担心，自己的孩子某方面弱怎么办？我的建议就是拿上图对照一下，缺什么，补什么。这两颗种子非常重要，我在微博上谈过这个问题。美国麻省理工学院原中国总面试官蒋佩荣老师看到后，他说：“孙老师，这两个种子太重要了。开车的人都知道，主动性就是油门踏板，自制力就是刹车踏板，缺一不可。”很多父母和老师都开车，你想想开车时，油门踏板坏了能行吗？刹车踏板失灵有多可怕。所以，人这一生，无论是主动性和自制力，缺了哪一个都是险象环生。

有的父母可能会很焦虑，觉得自己的孩子好像没有主动性，对什么都不感兴趣，也看不出有什么特长优势，没有潜能。我说世界上不存在这样的孩子，看不到潜能不是意味着他没有，而是他缺少足够的体验。孩子只有在丰富多彩的实践中才能发现自己，展示自己。所以我们要给孩子很多体验的机会，孩子是在体验中长大的，我们不能代替孩子成长，不能代替孩子体验，大家一定要非常重视这点。

另外，我认为主动性和自制力是相辅相成、相互配合的。这就是我们讲的第一个问题，即在生活实践中，教孩子学会做人，注重培养孩子的主动性和自制力。为什么强调了在生活实践中，因为好多父母会给孩子讲很多道理。讲道理是必要的，但是如果没有生活实践这个环节，比如孩子不爱劳动、不做家务，什么事都

不用操心，这样给他讲再多道理，都是空中楼阁。立德树人的一个关键环节就是实践育人，一定要让孩子积极参与生活，在生活实践中成长。

第二句话是关系的好坏决定教育的成本。无论是父母还是老师，什么时候跟孩子关系是好的，你的教育就是有效的、成功的。什么时候跟孩子关系是糟糕的，你的教育就很可能是失败的、无效的。关于这个观点，有大量事实可以证明，我简单地列举两个。

在西北的一座城市，一个 14 岁少年跟老师发生了矛盾。老师拿着课本在教室里上课，经过他面前，这个孩子就在老师背后向他甩钢笔水。这个老师感觉到了，转身扯过衣服一看，发现甩了四滴水。老师问男生想干什么？男生说自己就甩了一滴，其余三滴不是自己甩的。老师听了特别恼火，觉得明明抓住了把柄，男孩还不承认，于是老师说话就越来越难听。没想到这个 14 岁的男孩，回家就上吊自杀了，并且立遗书说要用死维护自己的尊严，证明自己只甩了一滴，而不是四滴。

大家要相信，这不是我瞎编乱造的故事，这是在《中国青年报》第一版报道过的真实故事。孩子失去了生命，这位老师当然也很痛苦。为什么会这样呢？这就是一种人格的表现。一个青春期的孩子，他会特别在乎自己的形象，这是心理学中自我同一性的特点，即非常在乎“我”是谁，“我”是个什么样的人，“我”要怎么成长。就像这个事件中，孩子觉得难以承受，就要用生命来抗议，非常冲动。

刚才是一个师生关系的悲剧，我们再讲一个亲子关系的。在上海，一个 17 岁的少年从轿车上冲下来，到桥边纵身跳下，当场死亡。而他的妈妈追下车来，抓住孩子。那个视频很悲惨，妈妈只摸到了孩子的脚后跟，但抓不住，孩子还是纵身跳下去了。为什么呢？就是因为从学校回来，妈妈在车上批评孩子跟别人的关系出了问题。孩子很不服气，争吵起来，最后冲动地下了车。像这些问题没有处理好，就会发生惨痛的教训。所以我给大家一个建议，我们可以用四个字的对策来化解这样的矛盾。

第一叫作共情，遇到这样的事要给孩子诉说的机会。“我看你现在非常愤怒，很难过，很伤心。你碰到什么事情了，能不能跟我说一说，我愿意听你讲的。”这就是共情，而不是急于评判谁对谁错。那么以这样的态度，孩子就可能滔滔不绝地倾诉。于是，我们又能问得细一点，让孩子把经历说出来。说得越多，越有利于问题的解决。

第二叫作划界，孩子说完之后会有期待。“我说完了，你怎么评判？”于是父母就可以客观地、平静地、实事求是地分析孩子的问题，指出他的话中几点是对的，为什么是对的，有几点不太合适，其原因为何。这样一来，孩子就会觉得父母或者老师理解自己，能够讲道理，那他还会去自杀吗？还会去报复吗？还会冲动吗？不会。

所以这种人格培养的方法也是心理健康的培育方法，我的建议就是改变教育，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。

我觉得父母也好，老师也好，真是苦苦婆心地给孩子讲很多道理。我有一个发现，就是父母和老师天天都要做孩子的“法官”，天天跟孩子讲“怎么又这样”“为什么这么做呢”“为什么又那样做呢”“你这样做是为什么”“那样做是为什么”，所以这就形成了父母或者老师的解释风格。

关于**解释风格**，积极心理学有很多探索。其中积极心理学创始人马丁·塞里格曼有一段分析，他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。大家想想看多可怕，如果从儿时开始，父母就说孩子没出息，老师也这样否定，那这孩子还有自信心吗？

父母的解释风格基本上可以分为两类，一类是积极的解释，另一类是消极的解释，老师也是如此，解释风格很重要。积极的解释导致孩子自信和乐观，消极的解释导致孩子悲观和绝望。

我来举一个特别典型的例子，把场景再现一下。比如有的孩子数学考砸了，

回家不好交代。孩子都是研究大人的专家，于是他采用哀兵政策，回家就说“我最讨厌数学了，数学我怎么学都学不好，我不想学数学了”。有的父母千辛万苦，望子成龙，看到孩子说这话，能不愤怒，能不失望吗？有的父母甚至会说：“你算是笨到家了，我们怎么生了你这么个孩子，你算是完了，你什么都学不好，将来你就喝西北风，将来你扫大街，我们也没指望了。”你看这说得多么消极。

那么也有些父母心疼孩子，怕伤着孩子，会说“孩子别难过，你学不好数学是因为爸爸妈妈都没有‘数学细胞’，所以咱家人学不好数学是正常的，别难过，不要太自责了”。那么孩子听了会怎么想？既然没有“基因”，那怎么能学好数学呢？家长这样解释，把孩子的门给关上了，之后更没有希望了。

以上两种解释都是消极解释、错误解释，没有科学根据。实际上，学生课本上的数学知识，甚至各科知识基本上都是可以掌握的，只要愿意努力。

心理学研究发现，有三个要素是非常可怕的，就是把孩子的失败解释为是永久性的、普遍性的、人格化的。“你看你算是完了，将来你就喝西北风了，你永远是不行的，你算是没指望了”，这是普遍性；“你什么都学不好，你什么都干不好”，这是人格化。你看这样的解释，那孩子还有希望吗？所以好的父母和老师要变消极的解释为积极的解释。

什么叫积极的解释？我可以给大家做一个示范。比如孩子说自己学不好数学，不想学数学时，父母和老师可以这么解释——“孩子别灰心，你肯定能学好数学。你以前数学题不是做得挺好吗？你去买东西算账，从来都不会错。你能学好数学，这一次没考好，是因为你没好好准备。你数学题做得比较少，有几个概念都没掌握，你得找老师去请教，多练一练就一定能学好的，我们相信你。”大家现在看，如果你用这样的态度对待，孩子会觉得自己被信任，会觉得自己不够努力，从而通过努力来解决问题。

我可以再给大家举一个典型的例子。上海有一所名校叫闸北八中，其有名的地方在于这所学校本是一个薄弱学校，后来才成为名校。好学校让学生抬起头走

路，我给这所学校专门写了一本书来介绍其发展，书名为《唤醒巨人》。

这个学校最初做成功教育实验的时候，有一个女孩子物理考了7分。老师看了以后很着急，因为教育实验要求人人合格，但7分差得太远了。这个女孩子叫张爱华，后来老师了解之后就更紧张了，因为这个孩子小学留级了三年。所以老师就鼓励她，找人帮她，说一定要有信心。这个学生说：“老师，我肯定不行，我根本就学不好，不可能学好。”接下来，我们看这位老师的解释风格与引导方法多么感人。

他说：“小张，你上一次考了7分，这一次能不能考8分呢？”小张愣了，说8分是可能的，但是肯定不及格。但老师说只要多考一分就是进步，多考一分，就给奖励。学生一听这话，就想着一定要努力。后来她第二次考试，考了37分，老师过来给他拥抱，对全班同学说谁能够像她这样进步，涨了30分。于是在大家的帮助下，老师的鼓励下，小张后来在全区物理统考中考到了67分。

这就是一种积极的态度，他们成功教育的经验是什么呢？一句话概括就是变反复失败为反复成功。那么成功教育的方法是什么呢？低起点，小步子，多活动，勤反馈。所以好的关系，包括师生关系、亲子关系，是孩子健康发展的生命线，这一点非常重要。我们要让孩子学会反驳消极情绪，我在《人民日报》发表过文章，说差生都是“冤假错案”。你想想，所谓的“差生”是什么都差吗？一定是某些方面差一些，绝不是什么都差。

“差生”就是一个彻头彻尾的、以偏概全的概念，是不对的，所以我们要让孩子去反驳。怎么反驳？首先是收集证据，然后做出选择，分析结果，开始反攻。一定要找出事实证明自己并不是什么都差，而是有许多好的方面。我甚至要说一句极端的话——每个人都是靠着优点活着的。谁靠缺点活着？谁希望自己有那么多的缺点？有了优点，就有了根据地，就能慢慢地越做越好。

那么什么是好的关系？我总结一下就是，相互尊重、相互理解、相互信任、相互帮助、相互学习。底线是当孩子遇到困难、遇到麻烦、遇到危险的时候，能

够敢于告诉父母，告诉老师。高线是当孩子犯下严重错误的时候，能够敢于承担责任，父母和老师能够合理地引导，包括惩戒。

有时候，父母很容易拿别人家的孩子来跟自己的孩子比，那么我们来看看小学生是怎么看待这个问题的。

江苏一个女生，名为邢佳嘉，写了首儿童诗，叫《别人家的小孩》，共有三段。很多时候，我讲课都会提到这首诗。许多父母听后都会瞪大眼睛，会很感慨，有的还泪光闪闪。这个孩子在第一段中说：“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。”其实，父母想说的别人家孩子的好处，自家孩子全知道。

之后语风一转，第二段写：“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。”或许很多妈妈看到这里，会说这个小东西还想要一个别人家的妈妈不成？

但是看到最后一段的时候，很多父母潸然泪下。孩子写道：“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。”好多父母会说这孩子真懂事，真贴心，但实际上，自己的孩子就是这样的。所以，即使是那些研究孩子的专家，甚至有时候也需要向孩子学习。

20年前，我主持的一项研究就是“向孩子学习”，我们在很多方面都需要向孩子学习。《人民日报》发表过一篇原总编辑范敬宜的评论——《再回家问问孙子》，一些大知识分子、科学家讨论问题，有时候会回家问问孙子，或者问问儿子。所以我们有时候要看到孩子的优点，要向孩子学习。《家庭教育促进法》倡导九种家庭教育方法，其中有一个方法，就是与孩子相互学习，共同成长。与孩子共同成长，这才是现代的父母和老师。

第三句话很关键，好习惯成就幸福人生。说一千道一万，习惯养成是关键。

习惯是什么呢？习惯是稳定的、自动化的行为。好的孩子回家写作业，写完作业帮着做家务，或者自己看书，自己运动，不用人管。这就是好习惯在起作用，是习以为常。所谓习惯就是不用督促，不用提醒，可以自觉自愿地做。如果是麻烦的孩子呢？要他帮忙干活，千呼万唤不出来；要他赶快写作业，不看电视、玩手机，他又舍不得离开。

好习惯让人终身受益，坏习惯让人麻烦终身。习惯特别关键，所以教育家说家庭是培养习惯的学校，父母是培养习惯的老师。我们的研究得出习惯是一种稳定的自动化的行为，是刺激与反应之间的稳固联结，这是心理学的一种解释。北师大著名心理学家、中国心理学会原主席林崇德教授说，习惯就是“心里头痒痒的”。我们在北师大举办以习惯为主题的研讨会，林老先生来发言，说“当你有了习惯，你不做心里就会痒痒的，不舒服；做了就心静如水，很愉快”。

我们在研究中也发现，习惯养成的过程是一个由被动到主动再到自动的过程。我曾经有幸在中国青少年研究中心，连续十年主持“少年儿童行为习惯与人格的关系”研究，全国有五六百所学校、中小学和幼儿园参与这个研究，取得了很多成果。我们发现被动阶段大约有一个月的时间，被动阶段的心理特点是遵从，按照老师说的、父母说的去做，但有时候坚持不了，容易忘记。坚持一段时间之后，到了主动阶段，不用提醒就会积极去做，并且很愿意做，这个时候内心是一种认同。到了高级阶段，孩子已经不需要提醒了，这个时候是自动阶段，其心理特点是内化。

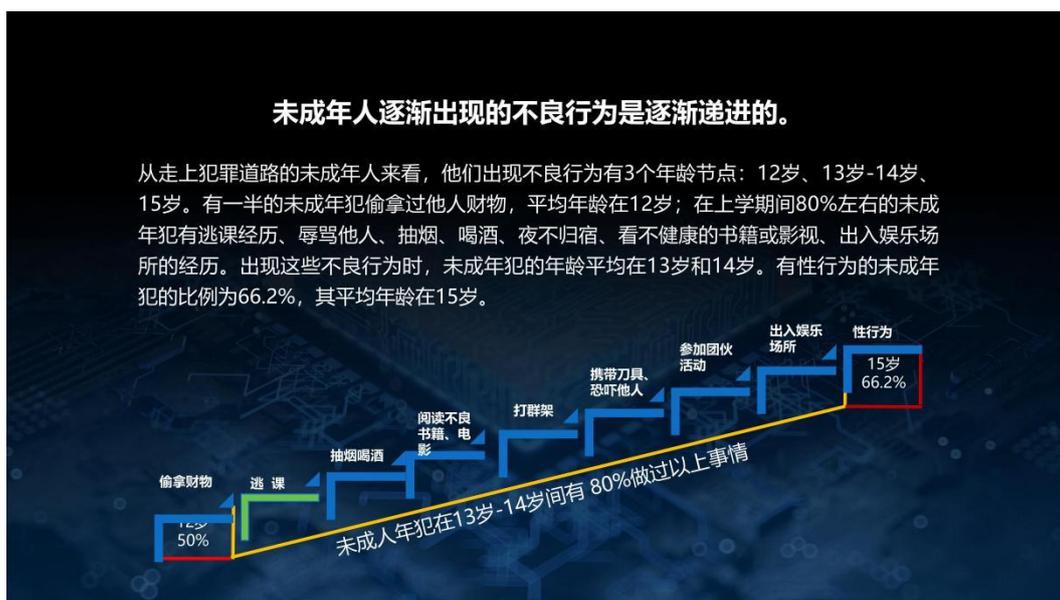
中国著名的教育家叶圣陶说，儿童教育往简单方面说就是培养好习惯。所以我觉得培养孩子的好习惯是父母和老师的基本功，是家庭教育以及学校教育共同的课题，这个特别重要。孩子很多的不良行为正在演变为不良的习惯或者叫恶习，而恶习是犯罪的基础。我们一定要重视孩子的第一次或者最初几次的恶习，因为这个时候他还没有养成习惯，内心还不牢固。

中国人民公安大学曾经做过调查，他们发现未成年犯表现出一些特点，在他们12岁的时候，平均有50%的孩子已经开始偷拿别人东西。所以当孩子第一

次拿别人的东西回来时，父母绝对不要放过。我有个朋友，她的女儿上小学，拿了别人东西回来，父母就说不是自己的东西不能拿，拿了别人的东西得送回去并且要道歉。孩子觉得很麻烦，但必须这么做。既然觉得麻烦，觉得难堪，孩子就会记住不能拿别人的东西。

我曾经在未成年犯管教所里采访过小偷，他说只要看到别人的钱包，只要看到一点点，心里就痒痒的，不拿过来就觉得难受，控制不住。这是什么，这就是习惯。

我们再看图表所示，80%以上的未成年人犯在13到14岁期间，都做过什么事情？逃课、打架、参加团伙活动、夜不归宿之类的。所以要特别小心孩子夜不归宿，父母是监护人，一定要避免孩子出现问题。让孩子带着刀具上学能行吗？这是很危险的，也是不允许的。



未成年人犯平均在15岁时，有66.2%的孩子发生过性行为，强奸侮辱别人。十三四岁就性成熟了，有能力了，有需要了，所以这就会导致一个很大的问题。我和我的朋友写过一本书，很畅销，叫《藏在书包里的玫瑰》。我们采访了十多个中学时代发生过性行为的中学生，他们都追悔莫及。

所以习惯多么重要，对此，俄国教育家乌申斯基说得很透彻。我概括一下他的意思，即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。如果有了坏的习惯，你会有一辈子都偿还不完的债务。坏习惯是不断增长的债务，能让你的人生“破产”；而好习惯像利息一样，能让人受益。当做的坏事越来越多，坏习惯越来越多的时候，就会资不抵债，人生就可能会“破产”。

当然也有些关于习惯的成功案例，像我朋友的孩子，叫吴牧天，他爸爸就非常重视孩子的养成。他儿子要出国留学，爸爸就跟儿子说，要送他一个珍贵的礼物。金山银山，不如送个好习惯，爸爸让儿子出国之后天天写自我管理日记，说这样会终身受益。这位爸爸说如果没有什么隐私的话，可以发给父母分享。这个孩子不太明白，但是看见爸爸说得这么恳切，出国之后就开始写了。写了一段时间以后，发现没什么可写的了，他就不写了。

爸爸看到孩子没继续写，就写了一封 5000 字的信，跟他讲为什么要坚持，怎么坚持。他说自我管理日记包括四个内容：第一，今天的主题词，每天都要提炼一个主题词；第二，今天最大的收获与反思；第三，今天最大的教训与反思；第四，明天的计划。这位爸爸说，坚持一下试试看，是不是会有收获。于是儿子继续开始写，不知不觉就坚持了一年。

后来他爸爸统计了儿子写的日记，发现有 30 万字。爸爸也害怕了，给儿子打电话说高三这一年这么紧张，写 30 万字日记会不会耽误孩子学习。儿子却说非常感谢父亲，他写了日记之后，发现每天的生活都有目标、有追求、有效率、有价值，磨刀不误砍柴工，他会坚持下去。结果这孩子后来考上一所很好的大学。

前些年我在北京见到吴牧天，问他是不是还在写日记。他说写了 80 万字，现在正在读研究生，发展得很好。各位想想，一个中国孩子到异国留学，能够坚持写自我管理日记，而且还能和父母分享，该有多欣慰、多放心。

可能有的父母对于收不到孩子的信息而感到失望，或者收到的短信很短，并且大多时候发的信息就只是要钱。其实上述例子就是一种正向引导，习惯的培养会导致孩子的差别非常巨大。

那么讲到这，我相信老师和父母都很关心一个问题。我们都很重视习惯的培养，但是效果不好。到底怎么培养孩子的习惯？怎么科学有效地培养孩子的习惯？对于这个问题，我们必须揭开谜底。

习惯是健康人格的基础，那么该怎么培养呢？我多年做习惯研究，看过大量文献研究，也了解很多世界各国的研究成果。麻省理工学院的科学家们通过长期的研究发现，习惯养成中有一个简单的神经逻辑回路，就是暗示、惯常行为和奖赏。而且他们发现，只要保留了暗示和奖赏，就容易改变惯常行为。

这个发现给了我一个很大的启发，即习惯是怎么养成，是如何建立和运作的。答案就是给孩子一个有吸引力的刺激与暗示，让他产生兴趣，于是他就开始出现惯常行为。当孩子尝试去做一些惯常行为后，他能不能坚持下去，能不能养成习惯，关键在于能不能获得奖赏。如果行为是正确的，老师、父母、同学都表示喜欢，自己也能获得快乐，那么这种奖赏不仅是父母和老师的表扬、肯定与奖励，更重要的是内心的满足与成功的体验。

大家回顾一下自己的成长历程时，就会发现，习惯的养成往往都是这样。我自己就算是一个典型案例。我如果在童年时代没有养成阅读、写作和讲演这三个好习惯，今天就不会在这里与大家进行交流。当年，我在中央电视台做讲演，而且还出了新书的时候，我的八十多岁的老父亲很感慨，他说原以为家里的孩子长大后当工人挣钱，有饭吃就够了，不可能做文化教育。因为那个时候生活很困难，家里从来不买课外书。我小的时候没有看过文学经典，不知道童话，不知道文学。

但到我十一岁那年，我哥哥当时十五岁，他在青岛一个工厂技校读书，看到图书馆有人把好多文学名著扔了一地，没人管，要处理掉。他很惊讶，趁着没人注意，赶快挑了几本书装包里背回家了。背回家之后，他就没日没夜地看。我们哥俩住在一个很小的房间，近在咫尺，于是哥哥看书就对我构成了强烈的暗示。因为他夜以继日地着迷，那我也观察、学习、模仿。而这一看，就觉得太震撼了。我就像野牛憧憬菜园子的感觉，痴迷地看，甚至晚上还躲在被窝里看。我记得当时看的书是《三国演义》《水浒传》《林海雪原》《青春之歌》《苦菜花》《烈

火金钢》《风雷》《红岩》等等。看了这些书之后，我有一个前所未有的强烈感受，就是文学太迷人了，作家太伟大了，我要看更多的书，我也希望自己能成为一个作家。

在那个年代，一个 11 岁的少年，梦想成为作家，因为他养成了阅读的习惯。而这个习惯改变了我的一生，成就了我的梦想。之后，我做了许多努力，比如从 15 岁开始写日记，到现在我写了五十多年。除此之外，我在小学时还写诗歌。

那个时候经常不上课，小伙伴天天在一块玩。有小伙伴就提出大家轮流讲故事，谁不讲故事就不和谁玩。这把我难住了，我小时候有一个大毛病，就是口吃结巴，人越多越紧张，事情越重要，越着急越不敢说话，这样的我怎么能讲故事。但是我舍不得离开这些伙伴，我就开始给大家讲故事。

幸好我看过《三国演义》《水浒传》《青春之歌》，我就结结巴巴地给大家讲《三国演义》。于是奇迹发生了，我发现结结巴巴地讲故事也很好听，大家都很着急，围着我让我继续讲。所以这段经历让我产生了前所未有的自信，我觉得我能讲话，我能受欢迎。我也给大家分享一个经验，就是让你的孩子在同伴面前能够讲演，能够讲故事，这是一个绝对成功的体验，能够培养孩子的自信心。

阅读、写作、讲演三个习惯成就了我一生，后来我真的成为了一名作家。我从 17 岁就当老师，积累了很多经验，也做过 9 年《中国少年报》的记者，还做了 30 年的研究，积累了太多东西。我写了五部长篇小说，五部报告文学，还有几十部儿童教育专著。

我是怎样养成这三个习惯的？就是暗示。我哥哥带书回来看，在我们面前看，这就暗示我去模仿阅读的惯常行为。为什么我能够坚持，能发展起来？因为获得了奖赏。这个奖赏并不是老师和父母的表扬，而是内心的满足与成功的体验。

所以老师和父母想引导孩子养成好的习惯，就是一定要给孩子暗示，用好的东西吸引他，为他提供好的机会，然后鼓励他去体验，在尝试中获得美好与难忘的经历。那他怎么会拒绝呢？

有人说我是五六十年代的人，生活很贫乏，所以才会如饥似渴地阅读，但今天的孩子就不会这样了。对此，我想说不对。我的女儿是80后，她受我的影响，养成了阅读与写作的习惯，小学就当小学生记者，中学当中学生记者，所以她的梦想就是成为一名记者。后来她考上了自己喜欢的大学，毕业后真的当了记者，还成为中国驻外记者。这是因为什么呢？因为我们家有很多书，我们家最多的家具就是书柜，所以孩子也受到影响。后来出版社还约我和我女儿写了本书，关于我俩相互评价、相互影响、共同成长经历，这本书叫《遇见文学的少年妙不可言》。在我看来，文学对50后是妙不可言，对80后也是妙不可言，那么对90后、00后也都是一样的。我的小外孙现在才20个月，但他从十几个个月的时候就喜欢“玩书”了。他有时候还拿本书，放在我面前让我给他讲。所以这就是一种环境，一种熏陶，是从小就对书有种美好的感受。现在我的小外孙拥有自己的书架，他看到一排一排的书就非常开心。

接下来我们讲一些更具体的问题，谈谈**习惯到底该怎么培养**。

经过十年的课题研究，我们总结出来六个步骤：第一，激发动机；第二，明确规范；第三，榜样教育；第四，持久训练；第五，及时评估；第六，形成环境。当然，习惯的培养并不一定要从第一条开始，从这六个步骤中任意一个步骤开始都是可以的。

首先是第一步，激发动机，要让孩子对养成好习惯产生一种兴趣。我愿意，我喜欢，我能行，我快乐，我需要。关于这点，有一个非常经典的案例。国际奥委会驻中国首席代表，是天津女子李红。李红为什么这么棒？她说自己从小跑着跑进国际奥委会的。李红一年级的時候，她爸爸要送她一个生日礼物，就是天天陪女儿跑步。没想到，她爸爸从小学一年级一直陪女儿跑到高中毕业。跑步十二年，李红身体健康，精力充沛，意志顽强，品学兼优，最终考上了清华大学。

什么叫习惯？不是到了清华大学，爸爸妈妈看不见了，就不跑了。既然养成了习惯，她就会坚持，会形成自觉稳定的自动化行为。

在清华大学的校园里，李红每天下午4点在操场上跑一万米，后来到美国留学，也天天跑步。有一个瑞士的小伙子也天天跑步，最后两个人经常一起跑，跑成了爱情的马拉松。后来李红嫁到瑞士，但保留了中国国籍。当时国际奥委会特别想招聘一位驻中国的首席代表，要求很高，中文要好，英文要好，学过工商管理，熟悉东西方文化，并且一定要是中国国籍。于是经过反复考核，李红当选成为国际奥委会驻中国的首席代表，对北京奥运会提供了很大的帮助。

各位看这位爸爸的教育是不是很成功，但是很简单呢？一个坚持陪女儿跑步的习惯，通过陪伴激发了动机，成就了女儿的学业、婚姻、职业，效果非常明显。所以《家庭教育促进法》推荐了九种家庭教育方法，其中第一条就是亲自养育，加强亲子陪伴。

当然我们也可以发现，如果养成了坏习惯，麻烦也会很大。2008年山东，有两列火车相撞，72人死亡，416人受伤。被撞死的人之一是我同班同学的儿子，多么悲惨，我都不敢给他打电话，只能发短信表示慰问。那么这个事件，就在火车限速命令的确认上出了问题，司机没有收到或者没有确认结果，导致别的火车时速和它的时速不一样，于是两辆列车在凌晨相撞。所以我们需要明白，一个人如果没有形成良好的习惯，会发生多么大的危险。

培养习惯的第二步是明确规范。培养习惯时，我们一定要知道什么是好习惯。给大家举个例子，空姐训练要求“头正背直腿直”什么叫头正？头上顶一本书，但是不让书掉下来。什么叫腿直？两腿并拢，能夹住一张纸。中小学生最需要“头正背直”，因为有利于她们的发育。倘若含胸驼背，一直歪斜，这孩子能长得好吗？由此可见，培养习惯时，明确规范是多么重要。

第三个步骤是榜样教育。养成习惯不容易，我自己有体会。当年我梦想成为作家，但这对于一个无知少年而言太难了。当时我心里有很多偶像，至少十几个偶像和榜样，既有李白、杜甫、苏东坡，又有曹雪芹，还有家乡的诗人与作家，他们都给了我巨大的激励。儿童时期的榜样有两类，一类是父母和老师，另一类是自己的看书、看电视时所熟悉与喜欢的艺术形象。父母和老师要给孩子做榜样，

这是很重要的一点。除此之外就是要尊重孩子的偶像，从孩子的偶像身上发现榜样的作用。

第四个步骤是持久训练。有人很关心养成一个习惯需要多长时间，在这里我告诉大家一个准确的科学研究数据。在英国伦敦大学大学生行为习惯的研究课题中，他们发现养成一个习惯平均需要 66 天，复杂的习惯可能需要的时间更长。实际上，研究发现每个人的基础，需要不同，背景不同，养成一个习惯的时间也会有差异。但是这之中有个规律，即坚持的时间越长越能养成习惯。就像我写日记，从 1970 年 15 岁时写到现在，一共是 52 年。为什么？就是因为养成习惯了，不写日记就像没吃晚饭一样。所以一定要用各种方法鼓励孩子坚持再坚持。

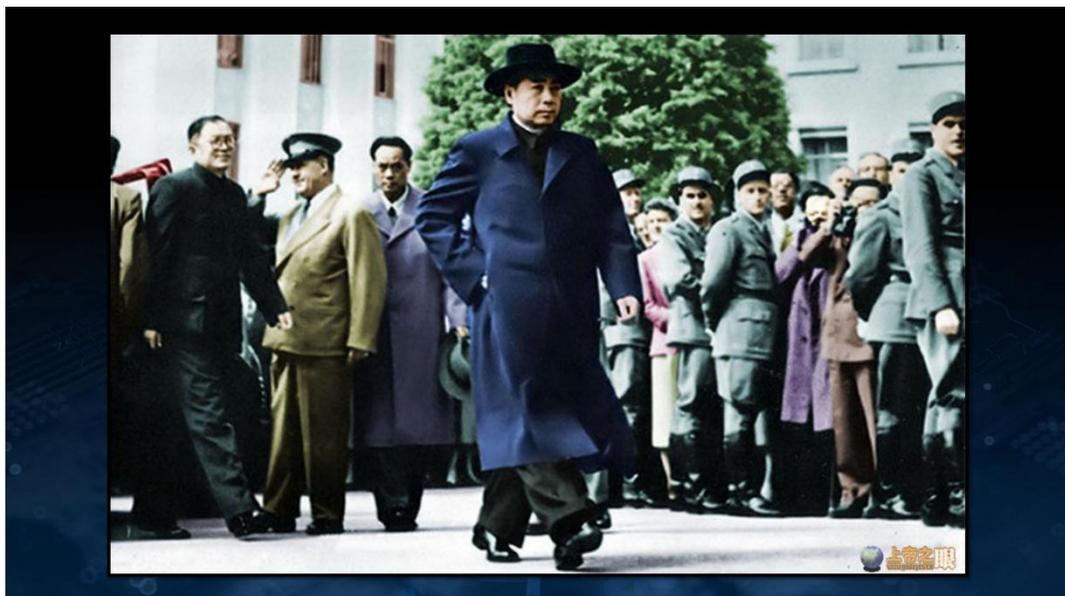
下图是解放军艺术学院舞蹈系学生练习顶碗的场景，她们用头顶着四个碗。其实这些碗早就摔破了，但她们拿胶粘好继续顶着，大约两个月的时间就能够行走自如。这就是一种训练，有时候行为训练很重要。



第五步是及时评估。孩子养成习惯需要父母评估，给大家推荐一个广大父母发明的方法。很多小学生的父母在家里画了一张壁报，记录每周七天内孩子按时起床、按时睡觉、按时完成作业、按时锻炼身体、按时做家务之类的情况。如果做到了，让孩子自己贴个笑脸或者贴朵红花，做不到就贴个哭脸或者打个叉，孩子都会很认真地对待。一周结束后进行评估，好则表扬，不好则提出改进。如果

一个月内都做得好就给大一点的奖励，两个月或三个月都做到了就给更高的奖赏，这就是一个简单有效的评估。如果能天天评估，就会非常有效及时。

最后一个步骤是形成环境。人是环境的产物，良好的家风、校风、社区的风气都非常重要。天津南开中学，百年名校，大家来上学，一进校园会在镜子前停一下。大家看看南开中学的“镜铭”是怎么写的——面必净，发必理，衣必整，纽必结，头容正，肩容平，胸容宽，背容直。这就是很好的激励，学生先做一个心理调试，看看自己的仪容是不是有浮躁之气，是不是背直，是不是扣好了纽扣，是不是做好了上课的准备，这是很好的环境熏陶。所以这样的一所学校，培养了很多杰出的中国人，包括开国总理周恩来。



一位风度翩翩，仪表堂堂的中国人，好多外国人都对他刮目相看。周总理给中国人树立了榜样，在全世界为中国人树立了好的形象。基辛格博士写的《论中国》中，厚厚的书里写周总理的篇幅特别长，说明对他的印象非常深刻。周总理的中学时代是在天津南开度过的，大家看电视剧《觉醒年代》，就能知道周总理在南开的形象。这就是环境的作用，家庭环境、校园环境、班风校风对孩子的影响都非常大。

那么我们要帮助孩子养成哪些习惯呢？经过多年的研究，我总结概括了九种。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。有人说太难了，是的，要都做到不容易，我也没有都做到，但我觉得只要做到其中的几项就非常好。我自己有体会，阅读、写作、讲演三个习惯就能够成就我的一生。有时候我非常感慨，说父母这么爱孩子，老师这么用心，其实能够培养孩子三到五个重要的习惯，就会让他终身受益。这就是最好的教育，最好的传承。所以我看到有的学校贴出这样的口号，我还是很赞同的，就是“六年养成好习惯，为学生一生奠基”。

最后我们做一个小结，习惯的养成是由被动到主动到自动的过程。习惯的养成有其层次和重点，比如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。什么是动作性习惯呢？就是饭前便后要洗手、出门要戴口罩、及时关水龙头动作等。什么是智慧性习惯呢？即反思创新。在培养传统性习惯的同时，侧重培养时代性习惯。什么是时代习惯？如合作、环保、双赢等。

习惯培养有其原则，我觉得习惯培养的原则是要尊重儿童的权利和他的主人地位，不能违背其身心发展规律。

习惯培养的目标是什么呢？解放孩子。好习惯是人的解放，不是枷锁。我们要通过培养好习惯去缔造健康人格，解放孩子大脑，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。不要以为习惯是束缚人的，我觉得好的习惯能够让人终身受益。所以我们要把握住这一点，相信每个孩子都有一种潜质。

有人会问能不能短时间培养习惯呢？有一位美国的心理学家提出“一次就能培养好习惯”。我觉得这个说法是指孩子对某些事的体验，第一次就有触电的感觉。就像我11岁突然看到文学名著，那种强烈的震撼改变了一生。我认为“一次性”大概可以这么理解，所以我们可以给孩子创造一些很经典的、很难忘的体验，让他们一下子就忘不了，一次性就产生深远影响。

但实际上，真正的习惯养成一定有一个过程。虽然培养习惯看上去是慢功夫，但其实是最有效的教育，因为好习惯能让孩子终身受益。即便在你看不到的时候，

孩子依然会是个好人，是个勤奋的人，是个自信的人，是个有创造力的人。这就是好习惯让人终身受益，坏习惯让人麻烦终身。

以上就是我今天给大家讲的课程内容，在实践中教孩子学会做人是目标，好的关系是条件，习惯培养是方法。掌握了这三条，我们就一定能够培养出优秀的孩子、身心健康的孩子、大有前途的孩子。我今天的讲课就到这里，谢谢大家。



校长内参

一个好校长就是一所好学校



明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云