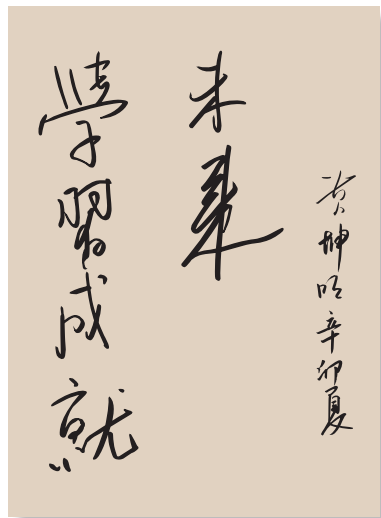


# 良好习惯缔造健康人格



主讲人：孙云晓

中国青少年研究中心家庭教育首席专家、研究员，中国教育协会家庭教育专业委员会常务副理事长，北京师范大学兼职教授



大家都能感觉到现在的孩子教育变得不那么容易，老师父母都受到了很多挑战。现在的孩子为什么难教育，至少有四个原因：

一是信息化的时代动摇了成年人的权威地位。今天孩子懂的很多事情大人不一定知道，很多技术，孩子很熟练，大人不一定熟练。没有任何一个时代的父母和老师像今天这样需要学习，需要与孩子一起成长。

二是独生子女时代给教育带来的挑战。比方说我22年前写了《夏令营中的较量》，22年前的学校还敢组织孩子春游、秋游、夏令营、冬令营。现在的学校就有很多顾虑。孩子出了事可是赔不起的，所以不敢组织，组织活动对学校是很大的压力。

三是青少年性发育提前、性教育滞后。性教育的问题，在今天成为必修课。可是很多父母没有做好对孩子做性教育的准备，没有接受过这方面的专业训练。父母觉得很为难，但是这又是不可等待的。

四是应试教育带来巨大的压力。好多父母说说要让我的孩子自由快乐，不要给他压力。可是看这个上很多班，那个学什么课程，越看越不淡定，最后都加入到疯狂的竞争大军当中。

这些问题都是当前很突出的问题。怎么

办？忠告天下父母四句话。第一句，教育的核心是培养健康人格；第二句，好的关系胜过许多教育；第三句，习惯决定他的一生；第四句，孩子健康成长需要因材施教。

如果你的孩子将来有一天拿到了名牌大学的录取通知书，但却发现孩子人格有欠缺、心理有问题，你有可能一辈子都不安宁！学习好的孩子一样可能会有心理问题、人格问题！

## 教育的核心是培养健康人格

如果你的孩子没有朋友，这比他考试不及格还要严重！孩子在小学阶段如果没有朋友就是巨大的失败。现在孩子在大学阶段出问题，很多就是交往问题。人的智商低一点只会影响生活质量、工作质量，不会给你致命的毁灭；但是一个人的社会情绪能力如果低下，就可能带来致命的毁灭性的影响！

什么样的孩子是优秀的、健康的？按照国内外的研究认为，最简单的标准，也是最重要的标准两个：主动性的发展、自制力的培养。

北师大一个心理学研究团队对200多个孩子从两岁开始跟踪研究，研究了19年，发现成长最理想的孩子就是主动性和自制力都发达的孩子。什么叫主动性？就是以内在的兴致为核心的，探究、好奇为主动性的，人在这种情况





下做事情是高兴的、愉快的、舒适的。自制力就是遵守纪律、规则，即使不愿意也要遵守社会规则、道德规则。

做事的主动性和自制力就是健康人格最核心的要素。所以要评价孩子最简单的标准，看孩子有没有主动性，兴趣能不能充分发展；有没有自制力，自我控制、自我发展能力怎么样，这是关键。

### 好的关系胜过许多教育

你什么时候跟孩子的关系是好的，你的教育是成功的！什么时候跟孩子关系是糟糕的，你的教育一定是失败的！孩子在12岁之前，能不能跟父母建立起亲密的依恋的情感，对他一生的安全感幸福感至关重要。

我们采访过11个发生过性行为的学生。调查发现，他们当中半数以上都是学校公认的好学生，1/3来自于名校。他们发生性行为和流产的行为100%不告诉家长，“我们像信仰宗教一样地信仰这种事情绝对不能告诉父母和老师”。你说父母和老师多么纠结，这世界上最关心孩子的人莫过于父母，他最防范的人就是你。有人说孩子得严加管教。不错，应该严格，但是对犯罪的孩子的调查数据进行分析让人意外。对犯罪的孩子的调查发现，父母真不管孩子的只有一成左右。而最多的是管得很严，过了头的，打骂、严格的限制的是最多的！

所以说你不要以为严管好像就可以避免问题，不是这样的！对孩子的教育好的关系是第一位的。

什么叫好的关系？我认为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！

大家有没有发现，我们的父母和老师每天做的一项工作是什么？就是要解释孩子的行为！孩子从小到大，会形成一个解释风格，如果不加干预，就可能是一辈子。好多事你让孩子办，他说我肯定不行，这就叫解释风格，消极的解释风格，但是孩子的解释风格跟父母的解释密切相关。比方说不是每个孩子学习都很顺利，有的孩子可能某一科没学好，可能孩子就说我最恨数学了，我怎么学都学不好，我肯定都学不好。你怎么解释？中国的父母有两种解释最常见也最糟糕：

一是简单否定，“真笨，这么简单的题都不会做，我们怎么生了你这么个笨孩子。完了，我们也没希望了。”这是第一种解释。

第二个解释比较温柔，但是更可怕。“孩子别难过，你为什么学不好数学，因为你爸爸妈妈都没有数学细胞，你也没有，咱家人学不好数学很正常。”孩子一听这个原因啊，怪不得学不好，永远学不好，不学了！这就是消极的解释，错误的解释。这个解释错在哪里？就是你把孩子挫折失败的原因解释为永久性的、普遍性的人格化的一句话，

不可改变的。孩子当然失望了，绝望了！这样的解释是不科学的，没有根据的。

好的解释是倒过来，把孩子失败或者挫折的原因解释为暂时的、偶然的、非人格化的，一句话：是可以改变的。比方说，“孩子，别难过，别灰心，你能学好数学，你看以前题做得不错，你看你帐算得也很清楚，你能学好。这次没考好是因为没有好好准备，你题做得有点少，有几个概念没掌握，你要努力一下就学好了，一定能学好。”大家听这样的解释是不是比较靠谱？

积极的解释导致乐观、导致自信，消极的解释导致悲观、导致绝望！

一种解释是父母和老师怎么解释孩子的生活；还有一种解释不要忽略，就是父母怎么解释自己的生活。

有的父母跟孩子聊天：“孩子，我们这一辈子算是完了！瞎糊混了，没什么希望了，全靠你了。”推心置腹！但是父母是孩子的偶像，父母都这么悲观失望，颓废了，对孩子就是严重的消极影响！所以说父母是不断学习的、顽强不屈的、不屈不挠的，给孩子就是积极的影响。所以教育表面上看是孩子的问题，实际上是大人的问题。你给他一

个什么榜样，你给他一个什么环境？非常重要！

讲一个大家最熟悉的案例。很多中国家庭有个特点，中午饭大家不见面，都凑合凑合，而晚饭做得非常丰盛。孩子饿了过来吃饭，很多父母看着孩子吃饭又高兴又生气。高兴是孩子长身体食欲好，生气是想起孩子学习成绩很烂，惹祸很多，看着孩子忍不住说了。“看，你还有脸吃，好东西都吃哪去了。”孩子一听就不开心了，他不吃了。一直到把孩子教训哭了，然后说，“你还有脸哭，赶紧吃。”再吃下去就得胃病了，孩子在害怕难过的时候胃液不分泌，不分泌强制吃东西容易得胃病。为什么饭桌上一说学习孩子就说吃饱不吃了，他的确吃不下。所以我给大家一个建议，餐桌训子害处多。明智的父母，要表现在不管孩子学习成绩多烂，也不管孩子惹祸多少，都让他愉快地吃饭，轻松地吃饭。笑脸相对，轻松愉快。然后饭后一小时谈话。儿童都是研究大人的专家，他一边吃饭一边想，“我学习成绩这么烂，爸爸妈妈还让我吃饭，爸爸妈妈真好，家真温暖。”孩子只要觉得家温暖，父母可亲，这孩子就充满了希望！孩子如果觉得家很冷漠，父母很可怕，这孩子就容易出问题。

我们不仅要积极地解释，而且要让孩子学会



对消极情绪的反驳，不要盲目接受对自己的侮辱！怎么反驳呢？搜集证据。你说我根本就不行，我找出我行的来；你说我坏透了，我找好的。哪有坏孩子？请各位父母回家之后，尝试去发现你孩子身上的优点。谁能发现五到十个，谁可能就是优秀得父母；谁要发现一到四个，是合格父母！谁要一个发现不了，你就不合格的父母。哪个孩子没有点毛病，我们要千方百计地让孩子相信自己是个好人，是个充满了希望的人！这就是最重要的教育，你千方百计地证明孩子是个笨蛋、坏蛋，那他一定成坏蛋。这个理论就是积极心理学，家庭教育非常需要积极的引导。

### 习惯决定孩子一生

说一千道一万，习惯的培养是关键。看父母能不能把孩子培养好，关键的指标是什么？就看他习惯培养的好坏。特别是在小学阶段，为什么这么说？因为小学生很多道理不能完全明白，这个时候好习惯就是关键！

什么是习惯？习惯就是习以为常的行为，稳定的、自动化的行为。习惯动作是怎么来的？按照美国的心理学家研究发现，人的一种动作或行为持续出现21天，就会初步地成为一个行为。如果这个动作和行为持续出现90天以上，就可能成为一个稳定的习惯。

孩子的一种行为或者一种动作，持续出现的时间越长，越有可能成为习惯。而习惯能够使他成为最稳定的素质。美国麻省理工学院的专家们认为只要你掌握了暗示和奖励这两个环节，你的孩子就容易养成习惯！这是关于习惯培养最简洁的方法。

如何具体培养孩子的习惯？我们课题组经过十年的研究总结出习惯培养的六个步骤：提高认识、明确规范、榜样教育、自主训练、及时评估、形成环境。

第一要提高认识。你培养孩子习惯，要让孩子对产生好习惯产生强烈的愿望，我愿意、我喜欢、我能行、我需要。好习惯让人终身受益，坏习惯让

人麻烦终身。

第二要明确规范。培养孩子好习惯，一定要对好习惯的具体标准非常明确。对孩子来说什么是好的他不知道，所以要进行细节引导。儿童教育离不开细节的指导，这就是奥妙。

第三要榜样教育。养成习惯不容易，要借助偶像和榜样的作用。孩子也有偶像和榜样，千万不要嘲笑，我们要善于从他的偶像当中发现因素进行引导。比如很多孩子的偶像周杰伦也有很多优点，有孝心、很勤奋、努力、很有意志力。


第四要持久训练。习惯的养成是由被动到主动再到自动的过程。21天坚持好习惯的初步养成，90天坚持好习惯的稳固形成，孩子的很多习惯是可以训练的。

第五要及时评估。孩子都有健忘症，年龄越小忘性越大。因此巩固培养的最好的方法就是及时评估。家里画一个表，每天做好了就画一个五角星，画一朵小红花。

最后一步，形成环境。良好的家风、班风、校风，是养成良好习惯的重要支撑力量。天津南开中学，百年名校，一进门有一个大镜子，镜子上刻着“镜铭”。一百多年过去了，哈佛大学的校长看了都大为赞叹，这就是环境的熏陶。在这样的一种环境下，培养出了很多杰出的中国人，包括我们的开国总理周恩来。

我觉得小学生在小学阶段有三个具体习惯是极为重要的：读书习惯、运动习惯和礼貌习惯。

从长远来看，养成五个好习惯成就孩子的幸福人生：学习、仁爱、负责、自制和尊重，这五个都是指向健康人格的。

掌握了以上我讲的这些要点，我们的孩子都能教育好，我们的孩子都将有强大的发展潜能。

（本文系孙云晓在杭州市科协、杭州市科技工作者服务中心、市委党刊《杭州》杂志社联合主办的“杭州科学大讲堂”第92讲上的演讲，文中观点不代表本刊立场。）