



平衡教育与和谐成长*

文_ 孙云晓

孙云晓，中国青少年研究中心研究员，中国教育学会家庭教育专业委员会常务副理事长

主动性和自制力是健康人格的核心，也是两颗最重要的“种子”，青少年教育的目的是培养两颗“种子”都发达的人，这就要培养他们做事具有主动性和自我控制的好习惯。

何谓主动性和自制力？

大家有没有这样一个感受，改革开放以来，特别像上海这个地方，接触了很多西方教育的思想，特别想让孩子自由、快乐、幸福地成长，不要给孩子那么多的束缚。很少给孩子规则，这会出现什么情

况？很多孩子后来的发展会出现一些问题。这时候父母再想管教就很难。更难的问题是，孩子长大以后，他管自己也很难。你管不了，他自己也管不了，结果你就会眼睁睁地看着这个孩子出问题。

国内外大量研究发现，孩子发展最理想、健康的状态，是主动性和自制力这两颗“种子”都发达，这样的教育是成功的教育，是真正现代的教育。人的主动性和自制力的发展，是人格最核心的两个要素。今天，我想在主动性和自制力相辅相成的平衡教育和习惯养成方面谈谈孩子的教育问题。

* 本文系作者在“上海市家庭教育高峰论坛”上的报告。

关于这类问题，弗洛伊德就谈过，人类基本就两种文明，一种是做自由的、喜欢的、愿意做的事情。一种是你不一定喜欢也要做，比如道德、规则。北师大资深心理学教授陈会昌的团队跟踪研究了200多个孩子，跟踪了19年。19年后研究团队发现，孩子的发展，最根本的就是看两颗“种子”（主动性和自制力）是否都发达。这两颗“种子”发达并且平衡的孩子，就是发展最理想的孩子。什么是主动性？以内在的兴趣为核心，以探究精神、好奇心为主。人在这种情况下做事情是高兴的、愉快的、舒适的。自制力是遵守纪律、遵守规则，做好别人让你做的事情，做好社会让你做的事情。比如我们看世界杯比赛经常在后半夜，看得好辛苦。看不看？这是主动性，没有人强迫你要看。但是看了之后就有一个问题，你后半夜看球了，第二天上班吗？那就只能上闹钟，去上班。不能说太累了，我不上班了。这就是主动性和自制力的结合，

我们可以把孩子分为四种类型：第一种，主动性和自制力都很强，这是理想型的。第二种是主动性弱，自制力强，这是小绵羊型的。第三种是主动性强、自制力弱，这是破坏性的。第四种类型主动性和自制力都弱，这就叫游手好闲型。你看孩子，就看主动性和自制力这两个指标，基本就可以把握好他的人生轨迹。

心理学研究发现，犹太民族和东亚地区的人智商偏高。大家知道，犹太人获诺贝尔奖的有240人，是中国华人的40倍，日本人获诺贝尔奖的有15人，是中国华人的2.5倍。虽然说诺贝尔奖不能作为一个绝对的标准，但相对来说是一个比较权威的、比较重要的标准。为什么我们中国人获诺贝尔奖的比例如此之低？你看，我们出口的东西，高科技产品比较少。高铁，

是最近中国人比较骄傲的项目，但还是太少。为什么？

有专家学者对世界上有高成就、高创造力的人进行分析，发现他们有6个显著的特点。其中前5个都是主动性的发展。对自己感兴趣事物的巨大内在兴趣和高度热情，不可阻止的自发学习行为、强烈的成长动机，反潮流精神，独立性、创造性、求新求异性，这些都体现了主动性的发展。第六个是孜孜不倦的工作态度和克服困难的坚韧精神，这一点在中国人身上最为明显，比如中国人出国到什么地方，华人多了，华人的地位很快就会提升，他不休息、攒钱、拼命工作。但是主动性方面偏弱，或者说传统文化对主动性的支持性、鼓励性是不够的。中国的传统家规家风有很多优良的传统，但是对主动性、创造性支持不够，更多的是道德修养和自我克制。

我提出一个观点，自由与自制结合是最好的教育，在教育孩子的时候要在自由发展智力和制定严格规范之间找准平衡点。

什么叫平衡？麻省理工学院前中国总面试官蒋佩蓉女士的解释特别形象，这个平衡点就像开车，主动性就是油门踏板，自制力就是刹车踏板。开车的人都知道，这两个都不能缺。不能说我只会踩油门，不会刹车，这太可怕了。我只会刹车，不会踩油门，你走得了吗？其实，任何人的人生都像一辆车，你需要把主动性和自制力结合起来。中国人很早就讲平衡，阴阳平衡，一阴一阳谓之道，平衡就是好的，不平衡就有问题。

什么样的家庭教育模式最有利于孩子成长？国际上比较认同美国心理学家鲍姆林特的研究，她认为现代家庭教育孩子的模式有三种，第一种叫权威型，对孩子既

自由与自制结合是最好的教育，在教育孩子的时候要在自由发展智力和制定严格规范之间找准平衡点。

尊重理解，又严格要求。这种家庭教育出来的孩子，社会责任感强，有更多成就倾向。第二种是宽容型，也就是被溺爱的，这样的孩子缺乏独立性。第三种是专制型，这样的孩子缺乏社会责任感。

我曾经和前中国人民大学的校长陈雨露聊起关于父亲的教育。他问在北大读书的女儿：“闺女，你说什么是好父亲？”女儿想了想说，“好父亲就是90%的温柔加10%的冷峻。”我觉得，这个女儿很有水平。好父亲，还需要有10%的冷峻，在关键的时候你要说不。不能都是“好好好”“是是是”，那能行吗？那不是好父亲，那样有问题。

如何培养孩子的主动性？

讲到人的主动性，德国教育家第斯多惠讲得很透彻，人的固有本质就是人的主动性，教育的最高目标和最终目的，就是激发学生的主动性，培养独立性，使人达到自我完善。著名教育家蒙台梭利也认为，儿童的生命潜力是通过自发的冲动表现出来的。传统教育压抑儿童的自发冲动，真正科学的教育学的基本原则是给学生以自由，允许儿童按其本性个别地、自发地表现。允许儿童自由活动，这是实施新教育的第一步。

孩子的主动性，从婴儿就开始了。出生一个多月的婴儿，吮吮手指，这是他主动性的第一个标志。吃手指，尝味道。到3个多月的时候，对周围的东西开始摸、拿。8—12个月，推开遮挡物找藏在后面的东西，这都是主动性。2—6岁，主动性更强了。我一个6岁的侄外孙女，特别活跃，也特别喜欢和我玩，我抱着她在阳台上让她看下雨。她看着我的眉毛说：“北京姥爷，你的眉毛里面有迷宫。”从

来没有人这么描述过！她说，“你的汗毛里面也有迷宫。”我发现她的门牙掉了，我问：“牙呢？”她说，“我的牙，像一辆车一样，开走了，再开来一辆车就不走了。”天哪，这说得多有意思？儿童，只有在这个年龄有这个语言，她的主动性是非常强的。

我和多元智能理论的创始人——哈佛大学教授加德纳对过话，我问他，怎么发现孩子的主动性潜能优势？他说最简单的方法就是经常带孩子到博物馆、科技馆，让孩子有尽可能多的体验，看看孩子对什么最感兴趣，什么做得最好，这可能就是他的潜能优势。

我总结一下，培养孩子的主动性有这样七个方法：概括想象力与好奇心的支持环境、鼓励质疑、发现和培养特长、突破习得性无助的误区、成功的体验。我在这里讲一讲多体验唤醒潜能、突破“习得性无助”的误区以及成功的体验。

多体验唤醒潜能。著名儿童文学作家陈伯吹老先生的儿子陈佳洱是物理学家，当过北大的校长，科学院的院士。他走上物理科学的道路与他童年时和父亲玩过的一个游戏有关。如他在文章《难忘的游戏》中所述，一个下雨天，电闪雷鸣，陈佳洱很害怕，跑进书房，钻进爸爸的怀里说吓死了，雷公公要劈死人了。爸爸问：

“谁说的？”他说：“张奶奶说的。”他爸爸说：“不会的。打雷就是阴电和阳电相遇的结果。”知道孩子听不懂，他又接着说：“我可以给你变一个戏法，我能让纸人跳舞，你想不想看？”他爸爸就剪几个纸人放在桌子上，两边用积木垫起来，放一块玻璃，拿个绸子在上面摩擦，摩擦生电。一摩擦，那个纸人就开始起来了。往这边摩擦，纸人往这边倒，往那边擦，就往那边倒，很有意思，由此陈佳洱喜欢

培养孩子的主动性有这样七个方法：概括想象力与好奇心的支持环境、鼓励质疑、发现和培养特长、突破习得性无助的误区、成功的体验。

上了自然科学。所以，你怎么回答孩子的问题，是你引导孩子很重要的一个契机。

如何突破“习得性无助”的误区呢？各位很爱孩子，但有的时候会发现孩子无助。习得性无助，就是经过多次努力，多次尝试不成功，绝望了。孩子想：“老师再也不会喜欢我了，我永远也不会做，我肯定做不好，我不想做了。”孩子这种情绪就叫习得性无助。家庭教育和学校教育非常需要引进积极心理学。我们有的孩子数学成绩不好，“我最恨数学了，我数学怎么都学不好，我永远学不好数学了”，当孩子这么说的时侯，父母有两种解释最常见也最糟糕：“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，你算完了，我们也完了，没希望了。”这是第一种解释，简单否定。第二种解释，比较温柔，但更可怕。父母说：“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。”孩子一听是这个原因，以后就不学了。这种解释，就叫消极的解释。所谓消极的解释，就是把孩子挫折、失败的原因解释为永久的、普通的、人格化的，一句话就是不可改变的。积极的解释是什么？倒过来，把孩子挫折失败的原因，解释为暂时的、偶然的、非人格化的，一句话就是可以改变的。我做个示范，你跟孩子说：“你能学好数学，你看你以前数学题做得很好，账算得也很清楚，这次没有考好是因为你没有好好准备，有几个概念你没有掌握，你努力一下可以学好。”这就叫积极的解释。积极的解释导致乐观，消极的解释导致悲观。所以从今天开始，我们需要换一个解释。

如何让孩子有成功的体验？这需要好的关系、积极的心理。各位，想想你们家怎么吃晚饭？很多大城市的家庭都是中

午难见面，晚上全家人齐了，做一顿丰盛的晚餐，孩子长身体，饿了，过来狼吞虎咽，吃得很好。爸爸妈妈看到孩子吃饭香，又高兴，又生气。高兴的是孩子长身体、食欲好，吃得好。生气的是孩子学习成绩不好，惹祸很多。父母就忍不住说：“看看，你还有脸吃？你把好东西都吃哪去了？”孩子一听你说他了，不说话了，赶快低着头吃。父母一看，反应不到位，批评得更厉害、说得更尖刻，终于把孩子说哭了。孩子哭了之后，父母说：“你还有脸哭？快吃！再吃下去就得胃病。”没有一个父母想让孩子得胃病，但是你的方法就是让孩子得胃病的方法。孩子都是研究大人的专家，明智的父母绝不在餐桌上训孩子，不管孩子学习成绩多烂，惹多少祸，都笑脸相对，让孩子愉快地吃饭。孩子一边吃饭一边就在想，“家真温暖，爸爸妈妈真好，我成绩这么烂还让我吃饭，我一定得努力。”只要孩子觉得家庭温暖、父母可亲，这孩子就充满了希望。

不仅要积极地解释，还要让孩子学会对消极情绪进行反驳。有的时候，“你是个笨蛋”“扫大街的料”，孩子可能会承受很多诬蔑，我们要引导孩子敢于反驳。孩子一定有证据，证明他不可能什么都不好，不可能没有希望，一定有很多是好的。成功教育用一句话概括就是：变反复失败为反复成功。他们认为，反复成功的孩子越来越好，反复失败的孩子越来越差。怎么让孩子成功？低起点，小步子，多活动，勤反馈。

如何培养孩子的自制力？

如何培养孩子的自制力？新西兰对1 000个孩子从出生开始，跟踪了32年。32年之后发现自制力差的孩子，长大后经

成功教育用一句话概括就是：变反复失败为反复成功。他们认为，反复成功的孩子越来越好，反复失败的孩子越来越差。怎么让孩子成功？低起点，小步子，多活动，勤反馈。

培养孩子自制力的具体做法有：一是培养孩子尊敬父母和老师，孩子在学校遇到挫折，除非非常严重的问题，不要随意在家里贬低老师，贬低老师的结果将是你难以教育。二是父母要以身作则，建立良好的亲子关系和师生关系。

济状况更差，工资相对更低，进监狱的可能性更大。自制力最差的一组，超过40%的人32岁之前犯罪。而自制力强的这一组，长大后身体更健康，患肥胖症、性传播疾病的概率更小，牙齿也很健康，只有12%会在32岁前犯罪。这个反差非常大。

大家关注复旦大学的投毒案，起因是鸡毛蒜皮的事。判刑之前，央视记者采访投毒者林森浩：“你怎么能做这种事情？你就不考虑后果吗？”林森浩居然说：“我这个人有个毛病，做事就不考虑后果。”记者就不理解，说，“这是道德底线，不能伤害别人，这个道德底线你没有？”他说：“没有。道德底线需要家庭教育反复的强烈刺激才能形成。”他说得很对，这个孩子偷拿了别人的东西，一定要让他送回去，一定要让他道歉。不高兴，不高兴也要送回去，也要道歉。打人、骂人，一定要道歉，不含糊。如果家里坚持这么做，孩子就记住了。这就是反复的强烈刺激的结果。

孩子在2—4岁的时候，父母要敢于对他说“不”。为什么？2—4岁的孩子语言能力发展最快，能说300个单词至1500个单词，初步理解好和不好。这时候说“不”，对他有重要的影响。2—4岁的孩子，哪个孩子不好管？但你说，别惹他，这么点孩子什么都不懂，让着他，大了就好了。完了，最佳教育的时机你错过了，一错再错，一退再退，你发现你面对的是一个什么道理都不讲、专横跋扈的孩子时，你想管已经管不了了。为什么孩子在10岁前最好教育？10岁前，心理上对父母是崇拜的，10—20岁就进入了轻视父母的年龄，越大越难管，所以10岁前要教会孩子学会做人，明辨是非。

培养孩子自制力的具体做法有：一是培养孩子尊敬父母和老师，孩子在学校遇

到挫折，除非非常严重的问题，不要随意在家里贬低老师，贬低老师的结果将是你难以教育。二是父母要以身作则，建立良好的亲子关系和师生关系。可能很多人没有意识到，今天的孩子没有自制力，和父教缺失有一定关系。有一个节目很火，叫《爸爸去哪儿了》，就是因为父教缺失，如果你演《妈妈去哪儿了》，没有人看。我们连续10年做中美日韩四国高中生的比较研究，我们问四国的孩子，当你遇到烦恼的时候跟谁说？美国、日本、韩国的高中生都把父母放在前五位，中国的高中生只把母亲放在前五位，父亲前五位榜上无名，排在网友之后。

父亲为什么重要？哈佛大学的研究告诉我们，人生下来有两个发展方向，一是亲密性，母亲有天然的优势。二是独立性，父亲有天然的优势。婴儿在5个月以后，就能感受到爸爸妈妈的爱不一样。妈妈抱孩子怎么抱？抱得很紧，孩子感觉很安全、很温暖、很熟悉。爸爸抱孩子，很少使劲抱，很松，东放放、西放放，举起来放在肩膀上，英国首相卡梅伦送女儿上幼儿园都是扛在肩膀上。所以爸爸一抱孩子，孩子觉得刺激、自由、伸展。所以，最好的家庭教育是父母的联盟。怎么联盟？专家的建议是婴幼儿阶段，以母亲教育为主，小学时，父母的责任各半。孩子上了中学以后，母亲的影响力开始下降，父亲的影响力开始上升。中学阶段，父亲的作用比母亲重要。所以说，良好的亲子关系很重要，父教不可缺失。

责任编辑/肖茂红