

自制力培养是 童年的必修课



——孙云晓教育感悟(621—640)

文/孙云晓

孙
老
师
说

教育感悟621：人们每天至少用4小时来抵制欲望，但是，10次抵制仅有5次是成功的。这是美国佛罗里达州立大学心理学教授罗伊·鲍迈斯特和作家约翰·蒂尔尼的发现。他们在合著的著作《意志力》中指出，最主要的个人问题和社会问题，核心都在于缺乏自我控制。人生成败在自制，自制力培养是童年的必修课。

教育感悟622：作家不是学校培养出来的而是生活造就的。荣获诺贝尔文学奖中国籍作家第一人莫言说：因为我读书比较少，所以我的想象力发达。如果我读上30年的书成了硕士、博士，可能想象力要大打折扣。莫言狂野无羁的文学才能得益于“跟大自然打成一片”，生活底

层的磨练与梦想成就了他。

教育感悟623：无论多么爱孩子，父母也要学会说“不”，否则，溺爱会让孩子的任性变成无法预料的灾难。蒙台梭利的研究发现，成人做出的让步越多，儿童渴望得到的东西就越多。最终，成人被用来满足儿童欲望的这种错觉化成了苦果。所以，为了让孩子学会节制，父母首先要学会自制，无规则无教育。

教育感悟624：真正尊重学生的个性不是一句空话，而是科学的理念和一系列务实的行动。比如，在北京十一学校里，几千名学生每人都有与众不同的课程表，他们可以按照自己的特点选择适合自己的课程和各类时间安排。这或许说明，即使

有应试教育的压力，个性自由、因材施教也有相当的空间。

教育感悟625：看一个国家创新能力强弱，不仅要看成年人科研团队的实力，更要看未成年人一代是否具有科学精神。上海市教委基础教育处处长倪闽景呼吁：把中小学科学课程与语、数、外一样列为核心课程，普遍推广科技创新实验室。这是强国战略，要创造条件让中小學生与科学家和科普作家交朋友。

教育感悟626：所有断言孩子没有未来和希望的话都应该列入忌语，因为这样的话毫无科学根据，只能伤害稚嫩的自尊心和自信心。比如，约翰·格登刚刚因细胞研究获得2012年度诺贝尔



医学奖。可是，格登在求学期间，常年在班上是最末一名。老师给他的评语是“笨得完全不应该学习自然科学”。

教育感悟627：青少年需要均衡多样的营养，也需要丰富多彩的阅读。调查显示：中小学生的父母最希望孩子读的书，一是教学参考书，二是名人传记，这显然是一个误区。科普作家叶永烈藏书10万册，读书面很广，杂七杂八的书也看，自称是越界飞行的飞行员。显然，自由地阅读才能自由地成长。

教育感悟628：复旦大学副教授于娟因迷信偏方被诈骗而加快死亡。这个悲剧说明，即使是知识分子也可能无知。我们每个人都需要接受科学普及，都需要掌握科学精神。中央政治局委员李源潮赠言中国科普作家第六次全国代表大会：“科学普及是人类进步的摇篮”。科普是青少年生存发展之基。

教育感悟629：自学能力是最重要的学习能力。与中国上海头脑奥林匹克协会执行主席陈伟新先生聊天，他谈起哈佛教授对中国教

育的批评：学过的知识75%用不上，要用的知识75%没学到。无论在学校还是在家庭，孩子特别需要多一些动手的机会，实践越多能力越强，这样才能学到终身受益的本领。

教育感悟630：为什么说孩子特别需要阅读科普作品呢？中国青少年研究中心和中国社科院新闻所的研究证明：最适合小学生和初中生阅读的作品一是儿童文学，二是知识读物，而科普作品正是科学与文学的结合。读科普作品对孩子发展有四大益处：激发好奇心，增强想象力，扩大知识面，锻炼理性思维。

教育感悟631：培养自制力需要注意年龄差异，如年龄越小目标越近，年龄越大目标越远。荷兰心理学家研究发现，高中生关注远期目标如职业、收入、家庭、社会地位等等，在学校表现更好，反之则差，因为高中生可以看清眼下与未来的关系。也许，最佳的方法是把近期目标与远期目标结合起来。

教育感悟632：如何培养孩子的自制力呢？首先要设

置具体可行的目标，因为成功的体验会激发自信心，还会增长理性生活的能力和经验。心理学家班杜拉对7岁至10岁孩子做自我指导式学习研究发现，设置近期目标的孩子比设置远期目标或没有设置目标的孩子学习成绩更好，自我效能感提高较快。

教育感悟633：为什么考试压力大的时候，孩子的一些好习惯被抛弃了呢？心理学家鲍迈斯特发现，意志力像肌肉一样，过度使用就会疲劳即自我损耗，长期锻炼就会增强。父母和教师需要把握一个度，即永远不给孩子过大压力，不要把他们的意志力彻底耗尽，只有保持适度发展，才可能保持优良品质。

教育感悟634：自制力决定生存能力。新西兰跟踪1000名儿童32年，2010年发布研究发现：自制力强者身体健康、肥胖和患性病概率低、婚姻稳定、犯罪少，而自制力差者收入低、存款少、离婚多、犯罪多。专家认为自我调节失败是我们这个时代最主要的社会病。自制力的培养应该成为儿童教育的支柱。



教育感悟635：成功的第一要素不是智力而是意志力。斯坦福大学关于幼儿的实验证明，4岁的孩子如果能够等待15分钟再吃面前的一颗棉花糖，不仅可以获得奖励，而且进入青少年时期后心理调节能力更强，更值得信赖，成人后人生更加成功。明智的父母要学会延迟满足的训练，培养孩子的意志力。

教育感悟636：音乐大师贝多芬患上耳聋，绝望时几次想自杀，却靠道德和艺术的力量战胜了自己。他给弟弟写信忠告：你们要用道德教育女儿，因为能给人幸福的是道德，而非金钱。由此看来，人之为人源自精神，而精神的力量源自道德。从小培养孩子具有正义、尊重和责任等品质，方有做人之根基。

教育感悟637：我赞同奥巴马的评价：做个好父亲是有时备感困难但却永远最有价值的工作。作为美国总统的他，兼任了女儿所在学校篮球队的助理教练，因为他明白孩子需要父亲花时间与之相处。其实做个好父亲并非只是付出更是

获得，是父亲角色的完美实现，也是一个男人真正成熟的重要标志。

教育感悟638：孩子是看着父母的背影长大的，因此，父母如何生活是对孩子最深刻的影响。来北京打工16年卖生姜的安徽菜贩姚启中先生，坚持写下20万字的生活记录——一部写给儿子的家族史，对儿子的成长起到了激励作用。对见多识广的孩子来说，父母积极顽强的生活态度与行动胜过说教千百倍。

教育感悟639：家庭德育对孩子的影响可能超过基因。在生活困难和混乱的1969年，14岁的莫言帮母亲卖白菜算账出错，多收了人

家一毛钱。没想到，一向坚强的母亲第一次流泪，说感觉到极大的耻辱，赶紧让儿子给人家还钱并赔礼道歉。

后来，莫言写了散文《卖白菜》，因为这件事给他留下心灵的震撼。

教育感悟640：好的教育开阔孩子的眼界，坏的教育封闭孩子的视野。屈原有诗“登九天兮抚彗星”，何等气魄！科普作家卞毓麟的《追星》告诉读者，彗星是了解太阳系身世和地球生命物质起源的重要钥匙。美国发射“星尘号”撞击彗星，把彗星的物质带回地球研究。揭开生命之谜需要强烈的好奇心。

责任编辑 / 刘秀英

书 讯

1. 2008年《少年儿童研究》家教版合订本 定价70元
2. 2009年《少年儿童研究》家教版合订本 定价70元
2009年《少年儿童研究》理论版合订本 定价70元
3. 2010年《少年儿童研究》家教版合订本 定价75元
2010年《少年儿童研究》理论版合订本 定价75元
4. 《习惯决定孩子命运》定价28元
5. 《学校与少先队教育科研操作方法》定价22元