

人生很长，起跑慢一点又何妨



教育既是一门科学，也是一门艺术。对家长来说，教育更是和孩子共同成长。家长以从容的心态去教育自己的孩子，非常重要。在孩子成长的过程中，教师和家长更要用心的去陪伴，而不是管制他，压制他，甚至误导他。

语文特级教师、上海复旦五浦汇实验学校校长黄玉峰以他在第一线从教52年的经验，告诉家长究竟该如何培养孩子——

■黄玉峰

“什么是教育的目的？”康德曾经说过：“人就是目的！”教育是为了孩子能享受终身幸福。教育也是为了把人变得更好，把世界变得更好。

每一对父母在孩子出生时，都默默祝愿，希望孩子健康成长，成就幸福人生，而如今，让孩子成为学霸，似乎是很多父母的愿望。

但实际上，正如纪伯伦所说：我们已经走得太远，以致忘记了当初为何出发。

老子说：“道可道，非常道；名可名，非常名。”

有的道理很难说清楚，我们就生活在道中，自然之道、社会之道、人类内心之道，但我们自己未必知道。正如你生活在空气里不感到有空气，鱼在水里不感到水，家长身处焦虑中，往往也不知道这是一种不必要的焦虑。

人生很长，起跑的时候慢一点并没有关系，所有长跑教练都知道，马拉松最后胜利靠的是全面素质，而不光是跑得快。那些热衷于寻求“成才捷径”的家长要明白——如果说，起跑确实重要，那么，它的重要在于养成好的习惯，把准前进的方向，这就是俗话说的“三岁看老”，看的也是“习惯与方向”而不是在乎是否“暂时跑在别人的前面”，更不在“抢跑”。否则，很可能南辕北辙。

教育的初心是什么？是培养“人”，培养孩子独立人格和创造性的思维，最大限度地挖掘每个人的潜力，这就是教育最后的目的。因此，我们要为孩子打好两个基础：一是为过有学问的生活做好准备，另一个是为过有头脑的生活养成习惯。

华东师大教授叶澜说，基础教育应当对个人生命成长，让孩子对人生有向往和追求。

孩子是有血有肉的人，教育就必须目中有“人”。教育的目的是激发他们自主发展的道路，而每个人的道路并不一样，不能用一根尺来量。

现在的家长似乎总处于迷惘之中，仿佛无头苍蝇，一会儿去这个机构，一会儿去那个机构，而鱼龙混杂的机构则趁机赚钱。但是，家长不去机构又能去哪里？我所在的学校在星期天、暑假，想给学生无偿做讲座，补一补人文缺失，结果马上被举报了。

我认为，孩子读书的目的是提升享受幸福的素质和能力。苏东坡曾经三次被贬，都被贬到当时的荒蛮之地海南岛。在那里他办教育，调解黎族人家的家庭矛盾，吟诗作赋，品茶交友，所以他即使被贬，仍然活得有滋有味，过得很充实。这就是因为他具备了享受幸福的能力和素质。

直到去世，苏东坡都很开心。他最后的遗言是：此生不恶！即，一辈子没有做坏事，一辈子都很幸福。

2018年，我去北京参加了第二十四届世界哲学大会。这个哲学大会的主题就是“学以成人”，其实孔子的学问就是“成己之学”，即是为了成就自己，而不是为了别人。

我曾去探望参与制定汉语拼音的周有光先生，那时他106岁，我们相谈甚欢。临走时，我提出和先生合影。本来在家中穿着老头衫的老先生，坚持要换一件衣服，还要换一副相配的眼镜，还问我好看吗？百岁老人也不能活得随便，必须要有尊严。

1972年联合国教科文组织就首先提出，要让孩子学会学习，学会做事，学会共处，学会做人。

为此，我觉得，最要紧的是培养“人情”，“情”字很重要，我们的教育要培养有情有义的人。幸福感不是学历、地位、金钱或者名气，幸福感

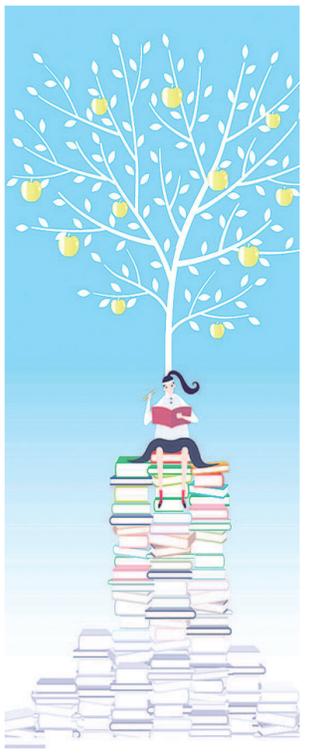
来自内心。《中庸》第一句就是“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”。每个人是有“天命”的，就是我们所说的“天性”，按照天性来教育，这才是真正的教育。

至于大家关注的阅读，在我看来，孩子应该从小就给他们大量的阅读和勤写作，让孩子贪心地读，让孩子“吃”足够的“野食”，吃得越多、越丰富，他将来会探索、越会读书。

即便是为了考名校，也要让孩子知道，那是自己对知识的热爱、研究、兴趣和好奇驱动了考名校的动力。基础教育如果丢掉这些，我们就忘记了基础教育的初心。

对于教育者来说，孩子是花就帮助他盛开；是树，就帮助他长成参天大树；是小草，就帮助他长成绿满大地的小草。其实，社会上总是小草多、大树少。全是大树那就太糟糕了，如果学校里面，都长满了大树，那还能开展活动吗？

用真心来陪伴，就不会焦虑。生命的融合共进不仅是陪伴学习，更是陪伴着享受生命。家长焦虑，孩子必然焦虑，用焦虑的心态学习，一定学不好，必然形成恶性循环。如果家长觉得今天的陪伴是享受生命，就不会焦虑。



人是需要在陪伴中度过的，但是既要陪伴也要学会放手。爱孩子还得学会制定规则。给孩子规矩的目的是为了将来“从心所欲不逾矩”，到了无需规矩约束时，他的人生就很成功了。陪伴中有放手，放手中有陪伴。陪伴的目的是为了放手，放手的目的也是为了放手。

而我们教学生也是为了不教，学习最终是为了学会学习。一个人会学习，不管何时何地，都会觉得学习是最开心的事。孔子说，朝闻道，夕死可矣。生命在终身学习的过程中很充实。

而且，学习就需要有静气！

古文字中，“静”字是由“井”“生”“争”，三部分组成。这里的“月”，本来是写作一口井。

古文字的“井”字是八户人家挖一口井。生命的“生”是一棵草。一棵草从井边长出来，下面是井，上面是草，这就是“青”字。青的意思是成长、超越、升华，否定。所以年轻人副青年，他们会发展、会升华，在最美好的年纪里。

“争”字的上面是一只手，下面是一只手，两只手在抢一根棍子，这根棍子代表着权力，所以叫争权夺利。

“静”是什么意思？是安静，没有声音？不对，青字旁，一个争，就是否定“争”，就是“不争”，“没声音”是引申出来的意思，内心不为名利而争，自然平静了。

教育也是如此，需要静，急功近利

的教育是不可能平静的，只有不争，只有静下心来才能做事。所以中国的汉字里，凡是青字旁的都是好字，万里无云，无杂质，叫“晴”，感情的“情”是心加青，精华的“精”是米里出来的，水澄净叫“清”。

《文心雕龙》说“水停以鉴，火静则朗”。水静下来，可以当镜子，火不摇晃，才明亮。

因此，要让孩子的心静下来，不是为了争第一名而读书，是为了自己健康成长而好好读书。

前几天，一个班里的最后一名，不敢来测验了。她在小学里总是班里的前几名，现在是最后一名了，孩子很难过。我和她谈话，问她：“你在初中暂时不适应，很正常，不必与别人比。你在小学里不是很好的吗？不要悲观，你的基础不错，慢慢努力，一点点会上去的。”第二天这个孩子就来了。

所以，立志最重要，有困难、挫折，不能放弃，心要静下来，不能和别人比较中活着。我们家长最大的缺点就是老说：“看隔壁小明多好，楼上的小红也比你好。人家都比你好好，你最差。”这样把孩子的自尊心都打击没了。

有的家长甚至会指着环卫工人说，你不好好学习将来像他一样，这种话太伤孩子的心了！

韩愈说：“无望其速成，无诱于势利”，我们不要那么功利，成长是慢慢来的。

当学生有了强烈的学习兴趣、自我实现的欲望、独立思考能力以后，我们就可以放手了。当然，放手的过程当中也要陪伴，这两者不是截然分开的。自我实现是最要紧的，让学生有自我实现，将来成为什么样的人很重要。

读书多的人未必都会做人，我有一位学生平时只顾刷题，成绩很好，一心想进清华北大复旦交大。叫他出去旅游，他从来不去，理由是要用功读书。父母也叫他不要和黄老师出去游山玩水。那时还不提倡行走、研学。后来，他大学考入复旦，但是不到两个月就来请我帮忙换寝室。他说寝室同学欺负自己，外地同学欺负人。

我就很奇怪，你是本地人，是“地主”，请他们到家里吃顿饭，带他们到处逛逛，了解上海，怎么会被“欺负”？他说，我干嘛要对他们好，干嘛要请他们吃饭。此话一出，我就想：没救了。当时，还流行用“随身听”（Walkman），他有一个，每次用完就收起来，连摆放的方向、角度都是固定，一旦被动过马上就知道了。我问他，干嘛要这么小气，大家一起分享不是很好吗。他的回答是“干嘛要给他们用”。后来，他的寝室都换成上海同学，同寝室的更看不起他。

后来有了微信朋友圈，这个班级里大部分人都联系上了，只有他一直找不到，我问他同班的同学，这人现在在哪里、在干嘛，才得知，他毕业后换了好多单位都不适应。现在不知所踪，失联了。

这样的人，成绩再好，也不会有出息，他不懂得和别人合作，共同来做一件事情。成功最终还是要靠团队，但是如果不会合作的话，就根本谈不上做领导，被领导都很难。

所以做人比读书更重要，好的性格比刷题更重要，学会学习，爱好读书，比分数更重要。读书是为了会思

考、会学习。这是学习力的问题。有人要我谈谈某个我不懂的问题，给我一个星期，我可以自己钻研，成为这个专业半个专家。有了学习力，加上自己的钻研，就有了解决问题的能力。

对孩子来说，要了解自己的昨天、今天和明天。对老师来说，今天要看学生昨天是怎样的，已经进步了还是退步了，然后给每个同学建议，更要为他的明天负责。

我们的校训是“独立、善良、智慧、美丽”，便是强调“人”的养成，君子的养成。

这四个词中，善良是前提，善良最重要。独立的人，思考问题要独立，将来生活要独立，学习独立，各方面的独立。但如果没有善良，独立只会狂妄。智慧是以善良为基础的聪明。没有善良，智慧只会成为小聪明。没有善良也不可能美丽，一个凶狠的、天天动坏心思的人，脸孔不会美丽的。善良的人一定是美丽的。

所以我一来学校，就把“人生教育，君子养成”列为头等大事，这不是素质教育也不是应试教育，而是“人生教育”。要关心孩子的昨天、今天和明天。人生教育，功不唐捐，是不会白费的。我在开学时写了一封给青浦父老乡亲的信，题为《把人生教育写在五浦汇的旗帜上》，在这封信里，阐述了“人生教育”的六点宗旨，即：终生幸福、彰显个性、守礼修身、作育公民、博雅励志、智慧应试。我们是这样说的，四年多来也是这样做的。

(本报记者 储舒婷整理)

培养孩子的学习力、创造力、团队合作能力和解决问题的能力，家长必须做到以下几点：

- 第一，以传承为主。**
家长首先自己得有合作意识，有学习能力，并且坚持学习。
- 第二，用感情陪伴、用心陪伴。**
要了解他、体贴他，陪伴他一起走到成年。
- 第三，学会对孩子心理疏导。**
教育是很专业的事情，必须有点心理学，很多家长认为自己学历高就教得好孩子，不是的，家长也必须懂点心理学，必须理解孩子。
- 第四，要有好的家风。**
前两年我在招生时候，有人问黄老师你招生看什么？我说，当然是综合地看。现在招生不能通过考试，于是看父母的素养变成了一个重要方面。事实上，父母的素养直接影响孩子。家长有素养，孩子也不会差。
- 第五，帮助孩子形成规矩意识，养成好习惯。**
暂时成绩不好不要紧，只要求知欲强，学习习惯好，以后会上去的。我们学校有几个小朋友规矩就很好，一到放假，就和父母去青海骑车，身体棒，看书也多，即使暂时成绩不拔尖，将来肯定也能成才。
- 第六，帮助孩子度过人生的关键点。**
比如小学到初中这个节点，本来成绩不大好、不太用功的，在这个节点的时候，家长要很平静地商量，订出规矩。晚上什么时候睡觉、玩手机是什么时候。要和孩子共同讨论怎么遵守家规。过去的大户人家立家规，还要用对联写在门的旁边。中国人在家教方面很有来历，这方面的书也很多。
- 第七，批评孩子要对事不对人。**
孩子题目做错了，就帮他解决，不要大而空地批评“不用功”。就事论事，不要扩大化地耳提面命，说“你不够努力”之类的空话。具体到这道题应该怎么写，今天不对明天再来，不要逼着他马上就要对。
- 第八，以做人重，以读书为重。**
将来走上社会还是以做人重，书读得多了，人做好了，人生就成功了！

本版图片：视觉中国

天上一颗星 将以她命名

■上外附中高二学生胡诗成 受邀出席今年诺奖颁奖典礼

■本报记者 张鹏

2019 英特尔国际科学与工程大奖赛 (Intel-ISEF) 上，中国队成绩斐然。其中，上海外国语大学附属外国语学校的高二学生胡诗成以《蚕丝衍生的高分散 Ni, N 共掺杂碳纳米片及电催化 CO₂ 还原》课题，获得了能源化学组一等奖并荣获学科最佳奖。

按照惯例，大赛成绩优异者的名字会被用来命名一颗小行星，同时，胡诗成将受邀参加斯德哥尔摩国际青年科学研讨会，并出席今年的诺贝尔奖颁奖典礼。

因为热爱，所以不知疲倦

暑假每天早晨七点，准时出现在复旦大学先进材料实验室大楼的胡诗成，一头扎进各种试剂和仪器中做研究，等到抬头时，已经是晚上 11 点。她说：“做喜欢的事情，从不会感到疲惫。”

高一暑假，胡诗成入选 2018 级“中学生英才计划”复旦大学化学学科培育学员，跟随复旦大学郑耿锋教授学习电化学相关知识。正是这段经历，让胡诗成更加明确自己对于化学学科的兴趣。

在郑耿锋的指导下，胡诗成选择了电催化 CO₂ 固定的相关研究课题。每个月，她都会把最近的工作整理、总结成一篇完整的报告，发给郑老师修改和讨论。

高一暑假结束后，胡诗成把暑假工作进展总结成一份 30 多页的 PPT，郑耿锋给了她很多修改意见，包括对文献的阅读分析深度、汇报的逻辑框架，以及数据作图的规范性等。“我是按照研究生学术汇报的规范提出要求，原本并不期待一名高中生能修改完成。但让我意外的是，她仅用两天，就给出了一份几乎全新的 PPT 汇报，出色地完成了我提出的那些要求。”惊讶之余，郑耿锋提出了更高的要求，包括补充新的实验表征、对比数据等。彼时，胡诗成已是高二开学，功课和升学的压力更加紧迫了，但她仍然立刻开始完善课题，并坚持抽时间每周来实验室。

“希望你成为下一个颜宁”

从初三开始，胡诗成开始报名化学高中联赛，曾获得上海市高中学科联赛一等奖。而在全国“丘成桐中学科学奖”的决赛现场，丘成桐鼓励胡诗成：“希望你成为下一个颜宁。”

在胡诗成看来，化学学科竞赛是利用已有的化学知识，去探索更新的知识的过程。在准备竞赛的过程中，更需要学生有深入思考的能力。

相比之下，科学探究就更能激发兴趣。她认为，化学课题探究最重要的并非知识积累，而是科学探究的方法。“课题是预先给出假设，再用合适的方法对完全未知的世界进行探究。你无法预知探索过程中会发生的事情，更美妙的是，这些研究结果还能用于生活。”胡诗成说，课题探索综合了科学素养的集合与挑战。

打通大中小学科学探究的壁垒

英特尔国际科学与工程大奖赛是世界上规模最大的中学生科学竞赛，每年有来自 75 个国家、超过 1700 名的青少年科学家参加。比赛场上，胡诗成凭借自己的外语优势与评委沟通完全无障碍。在上外附中，胡诗成主修的是英语，二是西班牙语。

在上附中校长束定芳说，语言能力是思维能力和综合素养的体现。上外附中多语种+的培养方式，为学生成为“具有国际视野、懂国际规则、能与国际竞争”的国际化人才奠定了基础。

通过参与 2019 年 Intel-ISEF 比赛，胡诗成结交了更多志同道合的朋友，“与这些对科学探究有着同样热情的同龄人交流，能激发更多科学的火花”。

郑耿锋说，如果能提供与搭建更多平台，让高中生进入大学的实验室，在大学研究导师的指导下开展学习和科创探索，给高中生们尝试系统、逻辑学习研究、探索创新的机会。可以让一部分学有余力的高中生了解，如何在某一个未知的研究领域，发现一个有价值的科学问题，探索可能的解决方案，并通过自己的双手得以实现。与此同时，也可以让高中生能够了解科研，尝试从科研中获得乐趣，体验科研的魅力。