

# 《奶蜜盐——家庭教育第一定律》

## 图书基本信息

书名：《奶蜜盐——家庭教育第一定律》

13位ISBN编号：9787539992514

出版时间：2017-1

作者：张文质

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《奶蜜盐——家庭教育第一定律》

## 内容概要

如果一辈子只看一本教养书，那它一定就是《奶蜜盐》！《奶蜜盐》以专业的教育理论为依据，遵照儿童的身心成长规律，从孩子一生的发展出发，为中国教育提炼出简单、有效、直接的解决之道，从根子上—劳永逸地解决所有家庭教育问题——

2岁以前，以母爱为核心的奶，让孩子永远都不会缺乏安全感；

2-6岁，以鼓励与赞赏为主的情感支持方式，让孩子永远珍视自己，肯定自我的价值，奠定一生的自信；

6岁以后，通过约束、引导，塑造孩子发展所必须的品格与智识，包括生命安全、身体教育、责任教育、社交训练、习惯教育、惩罚教育等。

奶、蜜、盐是孩子生命所需的核心元素，是孩子成长的本能需求，当这种本能需求得到满足时，我们可能看不出这个满足对他有多大的意义；但当这种需求发生欠缺的时候，我们一定会看到这个欠缺的影响有多大。

# 《奶蜜盐——家庭教育第一定律》

## 作者简介

张文质

教育学者，生命化教育的倡导者。

长期植根于中小学课堂，与上千万家长保持亲密的互动与沟通。在深谙中国教育现实的基础上，张文质首次提出“教育是慢的艺术”“保卫童年”等教育理念，得到了教育界人士的一致认可，并将这些教育理念推广到千万学校、家庭之中，被誉为“中国真正懂素质教育的专家”。其多部作品入选“全国教师教育优秀课程资源”“中小学图书馆(室)推荐书目”。

继畅销书《父母改变，孩子改变》后，张文质跨越了中国18个省市，深入到上千所中小学学校，与家长、父母和孩子倾心交谈，把脉中国普遍存在的家庭教育问题，并结合儿童身心发展规律，总结出影响孩子成长与发展的“奶”“蜜”“盐”三大核心元素。只要父母在相应的阶段给与了足够的“奶”“蜜”“盐”，孩子可以一生都不缺。

## 书籍目录

### Part 1 奶——从满足孩子的本能需求开始

01 哪些隐秘需求，必须充分发现与满足？

哈佛的“面无表情”母婴互动实验及婴儿心理分析

02 为什么强调母亲的“在场”？

三种不够好的父母，你会是其中一种吗？

03 家庭教育不是去“教育”，而是去还原  
孩子都不陪，爱从何说起？

04 爱应该回到每天的日常生活  
建设你的家庭日常生活

05 孩子的快乐，只是因为  
哪些因素改变了我们的相貌？

06 给孩子的爱，永远不怕多  
童年时给够了，一生都不缺

07 生物伤疤：童年伤害的后遗症

### Part 2 蜜——让孩子认识与体察“好的世界”

01 先弄清“爱”的本质，然后去爱

父母的爱，孩子的债？

02 让儿童成为儿童

03 把每个孩子都当成天鹅一样去鼓励  
打击教育下的成功，是什么样的成功？

04 孩子的世界，比成年人要慢

了解生命的“复演”，让孩子自然地生长

05 学会与孩子的不足友好相处  
自卑也有可能成为正能量

06 差一点，又何妨？  
不要轻视“弱势”孩子的内驱力

07 励志教育，90%是无用的  
“闻鸡起舞”，害人不浅

08 没成为天才，却得了天才病  
莫扎特生活在农民家庭会怎样？

09 真正天才的品质是什么？  
过早的判定，可能毁掉孩子的一生

10 每个孩子都应该去体验“意义非凡”的事

11 一切教育都可以游戏化

### Part 3 盐——我们的人生缺的往往是品格与智识的“盐”

01 教育权利一定要掌握在父母手里  
家庭战争爆发前，请先算一笔账

02 让孩子知生死——“生命教育”刻不容缓  
家庭教育的核心：身体教育学

03 孩子应装“避雷针”  
英国儿童十大宣言

04 如何与孩子“订契约”  
？

## 《奶蜜盐——家庭教育第一定律》

哪些小问题会变成大麻烦？

05 小时无担当，老大徒伤悲

06 知否知否，应是绿肥红瘦

不接地气，怎么成人？

07 制定与孩子相适应的学习目标

你的孩子是追赶者，还是飞翔者？

08 家庭教育与学校教育应“斗而不破”

09 电子产品的使用，也需要“驾照”

10 把孩子放到群体环境之中

11 惩罚教育，伤害是双向的

12 每个强势的父母背后可能站着一个懦弱的孩子

1次批评，需要24次表扬才能补偿

13 一个新问题——“尿不湿”时代孩子的敏感与无感

14 为什么孩子会闭上倾诉的嘴巴？

15 永远都要站在孩子的身后

所有孩子害怕的三件事是什么？

16 必须要承担的生命之重

附：给父母们的进阶课

# 《奶蜜盐——家庭教育第一定律》

## 精彩短评

- 1、家庭教育对孩子的成长关系密切，需要好好学习
- 2、家庭教育很重要！
- 3、最讨厌妈妈说：你看看你堂姐他们，一放假就把家里从一楼打扫到三楼……巴拉巴拉的，别人家的小孩你再怎么夸，他也是别人家的！！
- 4、书第一页（正页）就列了所谓的118个教育名师推荐，这种做法首先让人反感。敢称做“家庭教育第一定律”的书，首先值得怀疑，读过之后严重怀疑是刷的好评（我是看评分高才买的）。全书读过之后，作者所总结的“奶蜜盐”的解释牵强附会，没有干货。还有其他更好的书，不推荐。（看会不会被删吧，哈）
- 5、这是本经典的好书，读完受益匪浅，获益良多！
- 6、《奶蜜盐》是每个父母必读的育儿书，如何教育孩子，如何与孩子共同成长，让孩子感受爱，学会爱，看来是每个家长一生必读的课程。而这一切《奶蜜盐》都会给你想要的答案。
- 7、  
给孩子的爱，永远也不要嫌多。就如同文中的一句话：童年给够了，一生都不缺。有了爱最深入人心的屏障，教育才能还原为丝丝入扣的生活点滴。我们送给孩子爱的优越感，会成为他们探索世界的最好源动力。
- 8、孩子和父母一起成长。
- 9、家庭教育是头等大事。
- 10、看过介绍，非常想读这本书，该怎么教养孩子？！
- 11、做好家庭教育是让孩子走好人生路的第一步
- 12、关注张老师的公众号很久，是我最认可的教育家，尤其我们80后父母在教育孩子上还不够熟稔，又接受父辈太多“中国式教育”的熏陶，太需要张老师这样的专家来告诉我们什么才是真正的教育
- 13、家长必读，关于教育孩子
- 14、很好的家庭教育书籍，学习了很有用。
- 15、大学毕业刚做老师的时候就看过张文质老师的《给教师的11条建议》，真正懂得素质教育的专家，中国式家庭教育中的一股清流。
- 16、在教育中的“奶”“蜜”“盐”三个不可缺少的核心，你有做到吗？
- 17、家庭教育必备秘籍哦。有宝宝的可以入手一本耶
- 18、父母的每一个成长对于教育都是一种促进。无论我们要什么角色，先做好人。
- 19、一本家教秘籍。
- 20、让人喜欢的家庭教育的书
- 21、家庭永远比学校的教育还要重要
- 22、奶蜜盐这本书很适合不知道如何引导孩子的人群，他们想要给孩子爱，但孩子却总是回避。错误的方式给孩子引导，只会让孩子越走越偏。真心希望中国式的传统教育，能够转变成孩子都喜欢并能接受的方式。愿祖国的小花们，茁壮健康的快乐成长~
- 23、喜欢
- 24、很好的书，学习了
- 25、受益匪浅
- 26、奶蜜盐，香甜咸，肯定孩子，肯定自我。
- 27、原生家庭的阴影会伴随孩子一辈子，很多人长大后都无法摆脱，现在的家长总是重视分数，往往忽略孩子真正需要的是什么
- 28、又一本强调父母对孩子陪伴的书，希望能够引起家长们的重视，不要再认为留守对孩子的伤害不大了。
- 29、孩子的教育非常重要！
- 30、很多亲子教育理论书籍的一个概括，却少有方法论。
- 31、养育孩子是一个需要动脑筋的过程，这种技能不是生来就有的，而是要经过后天的不断学习、不断改进并反作用于实践的过程。

## 《奶蜜盐——家庭教育第一定律》

32、刚开始看到书名的时候，有些迷茫，确实不知道是讲什么的，没那么一目了然！看了简介才知道，所谓奶蜜盐，原来是按年龄段分的！孩子每个阶段的需求不同，做家长的一定要分清楚，从小培养一个心灵健全的孩子！等我有孩子的时候，我想这本应该是我的第一教科书！

33、想读

34、推荐此书的五大理由：一、观点权威，有依有据；二、结构鲜明，附赠料包；三、案例亲民，总有附身感；四、厘清意识误区；五、章节独立，可备查可预课

35、教育给予孩子最重要的东西，确实不是知识，而是对知识的热情、对自己成长的信心、对生命的珍视、以及更乐观的生活态度。

36、

非常棒的育儿书籍！值得阅读！

37、父母是孩子的第一任老师，家庭教育在孩子一生成长中占据举足轻重的地位。这本书从奶、蜜、盐三个角度指导父母把好子女教育第一道关！

38、好

39、为中国教育提炼出简单、有效、直接的解决之道，好书！

40、孩子成长与发展的三大养分——“奶”“蜜”“盐”

41、让父母在面对孩子的时候能够反思自己

42、奶、蜜、盐是孩子生命所需的核心元素，是孩子成长的本能需求，当这种本能需求得到满足时，我们可能看不出这个满足对他有多大的意义

43、奶、蜜、盐是孩子生命所需的核心元素，是孩子成长的本能需求，当这种本能需求得到满足时，我们可能看不出这个满足对他有多大的意义；但当这种需求发生欠缺的时候，我们一定会看到这个欠缺的影响有多大。

1、《奶蜜盐》的作者张文质，一位教育学者，生命化教育的倡导者。他长期植根于中小学课堂，与上千万家长保持亲密的互动与沟通。他跨越了中国18个省市，深入到了上千所中小学校，在本文中他大量列举了实例，使其更有说服力。他结合了儿童身心发展规律，总结出最影响孩子成长与发展的“奶”“蜜”“盐”三大核心要素。只要父母在相应的阶段给予孩子足够的“奶”“蜜”“盐”，孩子可以一生都不缺。那么具体讲“奶”“蜜”“盐”都是指什么呢？“奶”，最直接的意思就是母亲的奶水。它更深刻的意味指的是以母亲为核心的充满温暖，充分照料的生活环境。它既是真实的乳汁，也是一种象征，是有形的，也是无形的，是流动的液体，也是物化的条件。它是一种以爱为“奶”的营养，会灌注在孩子的整个成长过程，“奶”将会成为孩子充足的原动力；“蜜”，是指在孩子成长过程中要把鼓励，赞赏这些甜蜜的情感支持方式，变成家庭中最重要互动方式。健康阳光的孩子是被“蜜”浸润过的。生命本身包含很多复杂的可能，既有很多好的东西，也有一些是有问题的。关键看你如何打开它，这种生命被打开的状态如果是用鼓励，赞赏的方式打开，孩子的主动性，乐观态度，探索精神等与生俱来的生命热情就会释放出来。它让孩子们更经得起社会摔打；“盐”，最为核心的东西有三个方面，第一，既是世上最寻常又最不可缺的食物。同时它还是一个坚毅，勇孔子与有责任心等优异品格的象征。第二，“盐”意味着生命的现实感。第三，它指向生命的自由度。孩子性格塑造决定孩子未来的格局。张老师认为“陪伴”是父母与孩子最自然的一种相处模式，也是最重要的。的确，教育前提就是孩子和家長形成亲密的互动关系和稳定依恋关系。孩子最希望从父母那里得到的不是他们买来的很贵的礼物，而是父母的陪伴。孩子最在意的不是父母在他们身上花了多少钱，而是在他们身上花了多少时间。如果在三岁前，孩子没有太多时间和父母在一起，就难以跟父母建立安全型的依恋关系，孩子长大后就容易缺少安全感和信任感。要怎样陪伴孩子呢？陪孩子运动，陪孩子阅读，陪孩子游戏，陪孩子聊天……会陪孩子玩的父母才是好父母！“把每个孩子都当成天鹅一样去鼓励”。每个家长都知道孩子饿了要给他饭吃，渴了要给他水喝，冷了要给他加衣服。这是家长们格外重视的孩子们作为肉体的人所必须的养分和条件。很少家长会深思孩子作为精神的人需要什么营养。张老师告诉我们“对孩子来说，父母给予孩子的鼓励越多，孩子就会成长得越好。”孩子成长的精神营养就是父母对孩子的鼓励。很多人担心，表扬孩子了，可能会导致孩子骄傲自大，这其实是误解。无原则夸张的表扬当然不会收到好的效果，但如果父母真心欣赏孩子的优点，赞扬孩子取得的成绩，热情鼓励孩子，那么孩子自我价值上升，他只能变得更好，变得更加努力。“电子保姆的危害”。我很赞同张老师，当今孩子们沉迷于电视，手机和电脑已成了好多家长苦恼的问题。这些高科技产品未必会让孩子们更聪明，反而让孩子过早遭遇交流障碍。幼儿的眼轴比较短，视觉系统发育还不成熟，如果在6岁以前常用眼疲劳，极易让孩子发生近视，散光，弱视或者斜视。3岁以前过早接触电子媒体，会对婴幼儿大脑发育产生影响，会给以后的文学学习造成障碍，会让孩子们懒得去思考问题。同时孩子们由于沉迷电子产品，远离运动，体质下降；玩伴过少，性格孤僻，缺少团队精神，会变得更自私。张老师告诉我们孩子在童年时期的“奶”“蜜”“盐”是否充足直接影响他的一生。这三元素就是孩子生命成长之密码，全国118位教育名师联袂推荐本书，值得每位父母细读体味，学习。

2、奶蜜盐，这本书，我花了五天时间读完。这是我读的第二本关于孩子教育的书。严格来说，我还没有自己的孩子，为什么会读这类书籍？原因在于，我有一个可爱的侄子。从他是个婴儿开始，到他现在五岁了。我目睹了一个生命的成长。很有意思。我的侄子很粘我，在某段时间，大概两三年。当然，现在也喜欢我^\_^那段时间，我有点惊讶。只要我回家，似乎从清晨到睡觉前他都要粘着我。他妈妈无意间也透露了，小孩很喜欢我。除了，我经常给他买礼物之外，我不知道还有什么原因。现在，回过头去，慢慢地，我知道这其中的奥秘。那就是，很大程度上，我从来没把它当成一个小孩子去交流。我把他当成一个生命，如同我们一样的会思考，会表达，有需求有快乐，也有无助，也有做错事的一个人。平等地交流，辅以必要的引导。我想，这也是奶蜜盐这本书中作者想表达的。奶，是温暖和安全感。蜜，是鼓励和认可。盐，是规矩和引导。这本书，通篇读下来，我觉得这三个字把教育概括的很全，很多时候，我认为作者很有哲学角度。生活，其实到处都是哲学，不是吗？而，把教育哲学化，其实，体现的是人本思想。不为教育而去教育，严格来说，孩子和大人对上帝来说都是一样的，我们都是宇宙的子民。大人们，仍有未知和经验需要去探索和学习，孩子们，也是。很多的教育，是站在制高点俯视。其实，这是一种不尊重和不信任，以及有可能吃力不讨好。如果说，孩子需要从父母那得到真正的教育——大人们所认为的那种教育，那便是给他奶。根正苗红。正是这个



意思。孩子，自从降临后，便是世界的一份子。父母需要做的，也最重要的，就是在他还未完全熟悉这个世界的时候，先帮他安心安顿下来，让他好好地过度从温暖的子宫到真实的世界的过程。这是他最开始能获得的，也是为后续站稳他所到的世界必须获得的源头力量。“人世间最大的快乐，莫过于满足了童真的梦想”，荣格也说过一句话，原话不记得了，大概意思是“穷其一生，我们都是为了修缮童年的不完整”。童年，孩子最需要的是什么？温暖和安全感。无条件地。随着成长，随着自由意志的成熟，随着孩子站稳了在世界的脚跟。这时候，他们需要的是什么？认可和引导。也就是所谓的，蜜和盐。善，总是和恶对立存在。人，也总是有好的品格，也有软弱和不可爱。父母的另一个作用，就是教他开始如何步入游戏规则——如果，他已经享受到必须的温暖的陪伴和足够的安全感之后。最近，在追一部美剧。不得不说，是我看过的最棒的美剧。里面关于儿童的教育，我很钦佩。撒切尔老师，阿比盖儿，骑警，他们对孩子的尊重，引导，鼓励，温暖，以及必要的道理，总是将一颗颗孩子的心融化，帮他们在各自的轨道上健康运行。当孩子们脆弱和悲伤时，他们会耐心地陪伴，并告诉孩子他们爱他，然后会分享自己经历过的或者知道的相似经历的故事，鼓励孩子们重拾勇气和力量。当孩子们有天分或者做的很棒的时候，他们会毫不吝惜地赞美，并给予他们更大的舞台，让他们闪闪发光。当孩子们打架或者充满愤怒时，他们会在劝架后单独和当事人聊天，人和人之间的对话，也许是男人和男人，也许是女人和女人，分享自己成长为人的一些经历，或者感悟，贴近彼此的心，帮助对方启动他的真善美，以及认识到他应该具备的绅士或淑女品格，应该用何种方式去做这件事才是正确的。他们仿佛一道光，引导着这些孩子。注意到了吗？没有制高点，没有强制，没有扭曲他人意志——大部分失败的教育总是强行改变孩子的意志，去做父母认为对的事。而剧中人物做的是，以完全真善美之心，同理心出发，去分享自己的感悟和经历，帮孩子重新整装待发，找到他们的路。这当中，有鼓励，有讲道理。但都是打动人的话，不是令对方排斥的话。因为，这是他们自己成长过来的经验，他们也曾从无知和脆弱中走过来，并成为了现在最好的自己，而这才是教育最好的教科书。有句话叫，我不能带领你到我没有去过的地方。言传身教，就是这个意思。而当父母真正具备了言传身教的资本，他们也就具备了柔和，具备了惺惺相惜，具备了感动人心的气场，具备了人格魅力，具备了以长者成熟的心灵去引导幼者的资本。因为懂得，所以慈悲。所以，能够以人性去关怀人性，去扶正人性。这大过于太多的补习班，太多的育儿经，太多的威严，太多的教条主义，太多的焦虑和请求专家帮助，太多的恨铁不成钢，太多的疏离和愤怒……当人们成为最好的人们自己的时候，他们便开始都能理解对方，也能交流，即使对方只是个孩子。成长自己，并传授自己一生为人所学习到的，温暖到的，恐惧到的，期待的，喜欢的，有趣的，尴尬的经历，我想，那些是最好的教育来源。而一旦你嗅过人世百态，并成为了那个独特的你，你自然懂得如何引导一个新的生命，而当你自己的人生之路没那么完整，你逃避过成长或者你走了错路，那再好的育儿教育方法你也不适合使用，因为那些东西你自己都不懂——关于真善美，关于勇气，关于正直，关于爱，关于勤奋，关于遵从内心……你还没习得，何以教人。奶蜜盐，是方法，是具体的例子，也是哲学，并且强调了奶这部分，也是我认为很难得很重要的一部分。但，这些东西的背后，我想作者要阐述的立场来源是，当我们知道怎么做自己的时候，我们就知道怎么教育我们的孩子。用平等的心，去对待一个生命。就像曾经的你一样，他拥有各种喜怒哀乐，他的眼睛面对着这个迷蒙世界，而你是那道光。

3、现今社会，孩子的成长不可谓是家庭中最被关注的事情之一了。作为父母，我想很多人和我有一样的经历，从孩子还尚幼小的时候，就开始各种研究育儿书籍，期待着能够通过科学育儿的手段，来培养出一个健康快乐的好孩子。可不论懂得了多少育儿知识，却依然败在了现实压力面前。孩子毫无理由的哭闹，做的各种无理取闹的奇葩事情，都让身为父母的我们一个头两个大，而当内心的焦虑和疲倦感积累到一定程度后，就会不由自主的产生愤怒，接下来就出现了斥责、打骂、威胁孩子的情况，期望由此来让他安静下来。是的，孩子终于安静下来了，他轻轻地啜泣着，蜷缩着幼小的身体，眼神里充满着恐惧和不安，生怕父母不在爱他，这个时候，我们是不是又开始后悔刚才的举动。记得在微信朋友圈里，我就看到过一个同事的忏悔，她因为感冒不舒服，女儿晚上突然夜哭的时候，不仅不安慰她，反而瞬间发火凶了她，后来听到女儿压抑着啜泣的时候又感到懊恼万分，赶紧强迫自己醒来抱着孩子安抚，很久后孩子终于踏实入睡，可自己已经睡意全消。她写到：“我明明告诉自己要有耐心要微笑，可那一刻，我却被怒火蒙蔽了理智，听着女儿的哭泣，我突然想起了自己小时候，父母也经常这样吼我，那时的自己如此害怕不安，可如今，我却又让我的孩子承受了这种痛苦，我还是个好妈妈吗？”是呀，有时候，我们是否会想起自己的童年，那时候很多家庭的教育理念是棍棒底下出孝子，还记得有首歌是这么唱的：“哪个爸爸不骂人，哪个孩子不挨打，打是情来骂是爱，还是那个好爸

爸。”还有例如被父母强制要求要大方，犹记得自己小时候，学校要求玩具交换分享时，我妈把我心爱的玩具强制拿走的情景，这些痛都深深的埋在已经成年的我们的内心，我们希望这些不快乐不会在自己孩子的身上重新上演，但在不经意间，却蓦然发现，自己居然也在走父母的教育老路。再加上当今社会的经济压力，年轻的父母不得不将孩子托付给老人来带，有时候，看着孩子的一举一动，我们忍不住苦笑一声：我的孩子恐怕将来又是另外一个我吧。如何解决这些矛盾，在看了张文质老师所写的《奶蜜盐——家庭教育第一定律》，我想我多少还是找到一些答案的，也改变了原来我的一些想法和决定。翻看书，就能看到对张文质老师的介绍，他是一名教育学者，生命化教育的倡导者。在开篇的序言里，他就提出了“一切家庭教育问题的根源都来自童年”这个理论，而这个童年，不仅是孩子的童年，还包括的父母的童年，他将建立良好亲子关系与孩子健康成长的“核心供应”归纳为童年时期不可或缺的“奶”“蜜”“盐”，并在书中详细论述了这三者在孩子的成长中所起的作用，以及发生缺失时导致的影响。生命之初爱与呵护的“奶”张老师将“奶”定义为以母爱为核心的充满爱与温暖的成长环境，是父母对孩子充分的满足、接纳与肯定。他将满足排在了亲子关系的第一位，要求父母要全心全意的去陪伴自己的孩子，要与孩子多沟通，对孩子的需求及时的回应。其中对我感触很深的是张老师举的关于她女儿同学的例子，小姑娘的父母对女儿的要求几乎可以说百依百顺，在我们看来都有溺爱的嫌疑，可溺爱难道不会毁了孩子吗？张老师在标题就写到“父母越疼爱，孩子性格越好”，这似乎与我们传统的认知相悖，可看完他的分析，在细想一下，确实很多时候我们喊着“不要溺爱孩子”这样的话，可根本没有从自己孩子的实际情况出发，也没有彻底分清楚正常需求与过度要求之间的区别，比如饭不好吃却硬逼着孩子吃下去，换成自己，恐怕也是立刻搁下饭碗，另寻吃食了吧？总之，生命之初的奶，是孩子成长的阳光、水分与土壤，作为父母一定要充分的去满足，提供给他们足够的爱与温暖，让他们在充满安全感的环境下成长，为他们一生身心健康打下结实的基础。象征生命甜蜜幸福的“蜜”这一章节，我觉得更适合2岁半以后的孩子，这个时候孩子已经基本完全能够理解父母的意思了，而很多父母也往往从这个时候开始为孩子设计未来的人生。很多孩子被父母逼着学各种各样的技能，甚至不顾他们的性格喜好，甚至牺牲了孩子的运动、社交与睡眠。写到这里，我想起了之前很流行的“别人家的孩子”，用自己孩子身上的不足和其他孩子的优点比较，美其名曰反向激励、打击教育。张老师指出，一个人的幸福感来源于他的快乐能力，而快乐能力则来源于童年得到的甜蜜，而父母的激励和赞美才是孩子一生的甜蜜之源。他提出父母要激发孩子的兴趣，保护孩子的不足，理解接纳孩子，鼓励支持孩子，带着他们去体验，理解并帮助他们发现自己的兴趣，让孩子顺其本性的生长。其中，教育是慢的艺术这个观点很有趣，现在社会是快节奏的社会，我们家长的口号是不让孩子输在起跑线上，期待孩子很快学会做人，学会某种能力，强调机敏、灵活、迅速的反应能力，而作者的论调再一次的打破了我们的认知。但看完了他的叙述和分析，细想一下不的确如此，现在的孩子敏感的可怕，“小大人”到处都是，看似孩子聪明懂事，可这本就违背孩子的天性，经常在新闻上看到一些懂事的孩子因为某些打击突然之间情绪爆发导致悲剧发生，这就是快教育的副作用。象征品格与智识的“盐”张老师提出，盐是生存的必需品，伴随着孩子的成长，父母需要慢慢的减少“蜜”的添加，开始果断而理性的为孩子加“盐”。“盐”在文中的意义是优秀的品格，有责任心和担当的勇气，以及一些必要的人生常识。在这一章节中，张老师举了对现实很有意义的一些情况，例如教育权利一定要掌握在父母手中，不能家授予人，甚至包括父母的父母；让孩子要只生死，了解人活着的意义，学会保护自己；要给两岁以后的孩子订立规矩，例如电子产品的使用、家庭中应该做的事情等；让孩子了解父辈的辛苦，培养他们的劳动意识，而不是成为伸手族；提出要尊重孩子的进步，理解他们的成长，并永远支持自己的孩子等观点。“父母要引导、促使孩子自己在生活实践中整合出适合自己的应对方式、和世界相处的方式，形成良好的品格和智识，以适应这个残酷的现实世界，承担起他应该承担的责任”。这是作者对“盐”的解释。确实，随着慢慢长大，我们总会受伤，而父母的羽翼已经无法完全遮蔽住那些来自外界让“伤口”痛苦的“海水”，这个时候一个强健的身心就显得尤其重要，只有在童年时代就给予孩子“盐”的力量，才能让他们不畏惧“海水”带来的苦痛，坚定勇敢的面对人生。最后，在《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的书封面上有这样的提语“从根子上并且一劳永逸地找到解决方法”，在阅读完全书之后，也的确给我带来的了许多的感触。我的女儿现在一岁多，正处于父母应该完全给予“奶”的年龄段，但近阶段的工作及生活压力，让我有想把她交给父母看管的念头，在看完了书之后，这种观念被打消了。正如作者所言，家庭教育才是教育之本，和孩子一同成长，才是为人父母该做之事，所以说，我很感激能够读到本书，也期待有更多的家长能和我一样，通过阅读去改变自己的一些错误观念，让孩子能够得到更好的童年，让童年能够成为

他们的将来汲取力量和养分的土地。

4、《奶蜜盐》书评：家庭教育很重要无论是从媒体还是在我们身边我们会看到很多不良的社会现象，比如诈骗、故意杀人、吸毒明星、轻生的学生、啃老一族……这些现象在生活中的发生率逐年提高，这些人的行为令人感到愤怒可耻。一直倡导和谐社会，可是社会的不良现象就像顽疾一样的难以除掉，试问这是为什么？这些人为什么会做出这样的事情来，归根到底是他们没有责任感和爱，他们的人格有缺陷。如果追根溯源的话，那要回归童年，回归家庭。他们的童年大部分人没有得到家庭的温暖和良好的引导，慢慢走上了不归路。可以说这部分人是家庭生产出来的次品以及危险品。经常说这样一句话：熊孩子背后一定一个熊家长，什么样的家庭养育什么样的孩子是有道理的。与什么样的土壤培养什么样的植物是一个道理的。与之相对的是劳动模范、爱岗敬业的职员、年轻的科学家、有追求的人、平凡善良的人等，他们给社会给人类带来了荣誉与安定，他们是幸福的，他们的家庭是美满的。他们的下一代也是幸福的。家庭的教育非常关键与重要，特别是早期的教育决定着人的一生。现代的家长可以说对孩子的教育非常重视，无论是从吃穿、旅行还是才艺辅导班的投入都大大提高了，给孩子提供了一个优越的物质环境。但是在孩子的性格培养和塑造上却投入的太少，导致很多孩子娇生惯养，自私没有同情心，不吃苦等性格特征。长大成人后这样的性格再纠正是非常困难的。也有部分家长很重视孩子的早期家庭教育，现在的育儿书籍非常多，很多教育理念和值得年轻的父母学习。前几年刘称莲、尹建丽的育儿书籍引发了很多家长的追捧与热爱，的确她们的书籍起到了非常好的教育作用。我也都看过并推荐给了我的朋友们看。今天又读到了张文质的《奶蜜盐》一书，更是非常喜欢，前面两位老师的书籍是针对学习和生活其他方面的培养，而这本书则是家庭教养的书籍，是一本塑造良好品格书籍。看了这本书才恍然大悟，幸福的根源来自父母来自家庭。家庭教育太重要了，良好的家庭教育会培养出一个品格优秀，人格完善，幸福健康的人来。本书围绕奶蜜盐三部分展开讲述，第一部分奶是指成长之奶，具体是说父母用爱为孩子营造的成长环境。第二部分蜜是指生活的甜美和幸福，从父母身上得到蜜的滋养的孩子才能更好的自我发展。第三部分盐是指品格与智慧，这往往是我们最缺少的，这个盐是父母必须要添加的。每个孩子都终归要迎来属于自己的时代，这个时代里的许多东西未必是家长熟知的，可以手把手地教给孩子，父母所能做的，就是除了给予孩子充足的“奶”和“蜜”，还要给他适当的“盐”，帮助孩子形成良好的品格，明白责任的意义，让他面对某些社会现实时有足够的勇气去承担，去接受属于自己的任务，从而在锤炼中成长，而不是回避、逃避和退缩。在小学发现一个有趣的现象，一年级有很大一部分的孩子上学迟到，经常忘记带书本和文件，调皮自制力差，识字量低。深入了解这部分孩子大部分都是跟随爷爷奶奶一起生活，由于爷爷奶奶宠爱，没有培养良好的习惯，凡事都是老人代办，孩子就没有锻炼的机会。而和父母一起生活的孩子，受到父母关注和爱比较多，反而是习惯和学习是非常良好的。我的学生家长看到这一情况就坚决的辞职，把孩子接到了自己身边，自己亲自带孩子养育孩子。我就想到了自己女儿小时候的一件事情，女儿小时候也在奶奶家住过一段时间，由于孩子小，我又不经常回去，孩子见到我很陌生，也不叫妈妈。大点的时候有条件接回来一起住了，一次因为有事情要把她送奶奶家去，她坚决不去，大哭，不愿意离开我。现在想想那个时间段孩子不在身边，给孩子的心里造成了多大的伤害。孩子在父母身边除了安全外幸福以外，孩子还会从父母身上学到很多良好的习惯，也给父母带来了很多的欢乐，还有比自己的孩子在自己身边更幸福的事情吗？重要的是自己的孩子自己抚养，抚养孩子要有技巧，给孩子足够的爱，让爱滋养孩子的心灵。孩子是蜗牛，不要嫌弃蜗牛爬的慢，父母更要低下身子牵着蜗牛散步。鼓励孩子，善于发现孩子的闪光点，让孩子自信。女儿小的时候非常爱听故事，每天晚上都坚持讲故事，而且还爱反复听一个故事，有时候一个故事一晚上要讲六遍，我就给女儿讲。给女儿讲故事一只讲的小学毕业。现在偶尔还讲，女儿说最爱听妈妈讲故事。书中有很多的小案例穿插着讲述，非常实用的育儿书籍，值得年轻父母学习，是难得一见的好育儿书籍。奶蜜盐哪一样都很重要，哪一样都不可缺，这三种料要有智慧的添加，在孩子不同的年龄适当的添加，让孩子在父母在家庭中的营养下茁壮成长，长成一个健康向上的青年。

5、去年一年最伟大的成就，无疑就是成为了一名光荣的宝爸，至今整整一周年。在陪伴孩子健康成长的同时，肩上的责任也愈加沉重，越来越多的思考如何更好的提升我家育儿的水平？然而，市场上关于家庭教育的图书铺天盖地，众说纷纭，却又褒贬不一。幸而不久前，一位长期从事家庭教育的友人推荐了一本书，也就是张文质老师的《奶蜜盐》，自己也带着疑问去解读这本号称“家庭教育第一定律”的书。奶蜜盐张文质老师在《奶蜜盐》这本书讲述解决了当今宝爸宝妈很多最疑惑也最关心的问题。例如：孩子哭了，要不要马上去抱他？为什么有的孩子乐观开朗阳光，而有的孩子自卑消

极阴暗？父母的童年经历对孩子的影响有多大等等一系列的问题。读完以后，顿感疑惑尽消，有信心能以更全新的姿态和思路陪伴教育孩子。源于网络唐朝大将程咬金因为三板斧而屡立奇功，《奶蜜盐》中张文质老师也利用自己的“三板斧”来诠释家庭教育。

01.奶：最浅显直接的意思指母亲的奶水，乳汁代表了充分的满足，接纳和肯定；深刻的涵义指以母亲为核心的充满温暖、充分照料的生活环境。家庭教育本质上不是去教育，而是去还原。简单说，就是你把亲子关系还原到最自然的状态，就是孩子和爸妈生活在一起。陪伴，这项工作是谁都不能代替父母的。他人代替的陪伴，孩子并不能得到本能需求的满足，也无法产生那种自然而然的幸福感。源于网络爱孩子很简单，简单得只有两个字：陪伴！陪伴！陪伴！以“奶”为爱命名，以孩子的生命发展为出发点，每个父母，尤其是母亲，都要给孩子提供充足的“生命之奶”，为他一生的身心健康打底。

第二板斧 蜜蜜，象征着生活的甜美和幸福。让孩子认识与体察“好的世界”。总之一句话，让儿童成为儿童，较少的干预他的自然成长，做自己，不是我们期待中的他，而是本源的自己。但无论怎样，都要保持鼓励的态度，把每个孩子都当成白天鹅。父母的鼓励和赞美是孩子一生的甜蜜之源，会让孩子认识和体察到一个美好的世界，并在这个美好的世界中成为一个甜蜜的人。不过，随着孩子的成长，父母也需要慢慢的减少“蜜”的添加，逐渐增多“盐”】

第三板斧 盐盐是人类的和动物生存必需的物质，现在也指代人生的智慧和生活常识。在中国，父辈教诲子女时常爱说一句话：“我吃过的盐比你吃过的米还要多。”用以强调父辈自己的责任和担当，也强调他们在成长中所得到的经验教训以及由此形成的智识和品格。张文质老师在《奶蜜盐》中说道，能理性而果断为孩子加“盐”的父母，才能使孩子获得惠及一生的生存能力。源于网络最理想的家庭环境可以用一句老话概括就是：“女主内，男主外”，母亲帮助孩子形成丰富健全的情感世界，父亲促进孩子社会能力的发展。父亲不缺席，男孩才能更像男孩，女孩才能更像女孩。身为一名新晋刚刚一年的宝爸，这点对我来说很重要。通过这次读书，主要有以下三点感言：

一、寓教于乐对我印象深刻的是，李文质老师说的“一切教育都可以游戏化”。因为孩子一生下来，就对游戏有一种天然的渴望，游戏不仅让孩子体验到乐趣，还能不知不觉的领悟和学习，激发出孩子无限的想象力。我们通过游戏和故事，也能实现寓教于乐的目的。

二、死亡教育《奶蜜盐》中李文质老师做过一份调查：5%左右的孩子曾产生过自杀的念头，17%左右的孩子已经出现了自残的行为。最近，新闻上陆续出现儿童意外死亡的事件，引发每一名父母深思。身为宝爸要尽早建立“生命第一”的观念，做好孩子的死亡教育。

作者：张文质

三、生物伤疤也就是童年伤害的后遗症。一个人童年时受到的伤害，尤其是来自父母的伤害，会像刻印一般，在人的心理留下永不会消除的生物疤痕。著名犯罪心理专家李玫瑾认为，几乎所有凶杀案的凶手的犯罪动机都和他童年时期的某种经历有关。所以，张文质老师认为童年的经历非常重要。每一名父母都可以回想一下，自己的童年是怎样度过的？曾经经历的童年对现在子女的教育又产生了多大的影响。总之，父母给够了，孩子一生都不缺。以爱为营养的“奶”，给孩子充足的原动力；甜“蜜”的情感支持，让孩子认识与体察“好的世界”；品格和智识的“盐”，决定孩子未来的格局。家庭教育“三板斧”，让你的宝宝健康快乐成长！《奶蜜盐》真不愧是家庭教育第一定律，确实让我们全家都学到了很多知识。真心推荐，值得一看！

6、文 / 静待花开

01前几天朋友群里突然跳出来一条信息：“求靠谱早教推荐，在线等……”看到消息后我随手回了一条：“谁要报？”“我呀”“你家大宝才多大？用得着吗？”“我们楼下那家，孩子百岁当天就去上早教了！”“额，我回头看了眼在家疯玩的儿子，我们这压根就没想过要去的是不是也要考虑报一个？儿子今年入园，小区门口有两家都是私立。我俩从年初就开始商量着二选一去哪家。结果有一天跟邻居说起来，对方给我算了笔账：“门口这两家刚开园的时候，一个月几百块还包括餐费，现在也就不到2000吧。不远的XX国际幼儿园，一年费用30万。你想想两个分别从两万多和三十万出来的孩子，能一样吗！”“……”那么，上早教、上贵族学校，对于孩子们来说究竟意味着什么呢？

02凯特是高一名称级律师事务所的诉讼律师，也是尽职尽责的单亲妈妈。独生女儿艾米莉亚就读于一所贵族私立学校。高度紧张繁忙的工作，令凯特在女儿与公司之间疲于奔命，但她很享受这种状态，也从未后悔，并总是坚持做到完美。一天早上，像往常一样她和女儿告别后，在赶去参加重要会议的路上被校方告知：艾米莉亚因作弊将被处分。当她心急火燎赶到学校的时候，却发现门口已被警方控制，这里刚刚发生命案，一名女生跳楼身亡，正是早上刚刚和她告别的女儿……正值花季的女儿究竟过着怎样的人生？隐藏了哪些从未吐露的真相？而天下为人父母者，又是否真正走进过子女的内心里？这是一部小说的情节。在读完后不禁猛然想到，我们真的了解自己的孩子吗？

03随着儿子一天天长大，自己关于如何养育教育孩子的疑惑就越来越多，越来越深。诚然，全职员工+母亲的身份经常让自己疲于奔命，而每当多重身份出现冲突的时候，牺牲的总是处于弱势的孩子

。在冬日的深夜，儿子狂吐了一宿后，早上看着安然入睡的宝贝，妈妈就又要踏出家门去单位报到。早出晚归的我，面对孩子渴望陪伴的眼神，却总是用“物质”来进行补偿。于是形成每天下班带礼物回家的习惯，又反过来刺激了自己要努力挣钱给孩子花的行为。这，难道不是一个恶性循环吗？而，当我们有时间了，会全心全意陪伴孩子吗？“妈妈，你不看手机，陪我玩一个游戏，我就奖励给你一个小粘贴！”儿子满脸笑容的大脑袋突然出现在手机屏幕前。为什么闲下来的时间首先要选择去跟“手机”约会呢？陪伴的真正含义在哪里呢？04春节临近，你的7天假期计划中是否有“陪伴孩子”这一项呢？要如何做才能高效利用这段宝贵的亲子时光呢？为此，我找到了这本《奶蜜盐》，一本号称“家庭教育第一定律”的“粉”宝书。作者张文质提出的“教育是慢艺术”“保卫童年”的理念在业界得到了广泛的认可。而本书更是在此基础上，结合儿童身心发展规律，总结出最影响孩子成长与发展的“奶”“蜜”“盐”三大核心要素。何谓“奶”“蜜”“盐”？@奶：满足孩子本能需求，为孩子的一生图上温暖底色。@蜜：认识与体察到“世界的美好”，被“蜜”浸润过的孩子才能健康阳光。@盐：让成长举重若轻的品格与智识。如何给？作为家长，自然想把一切好的东西都给到孩子。生活中随处可见的“奶蜜盐”自然不在话下，而作为孩子成长中必须的三味营养元素，我们要如何做到恰如其分地给予呢？@奶我们先来回答几个问题：你爱你的孩子吗？你是如何表达这种爱的呢？这种表达的频率是多久一次呢？出乎意料地，相关研究结果表明，排在亲子关系中第一位的并不是教育，而是“满足”，即满足孩子的本能需求。在小朋友呱呱坠地的那一刻，他们最需要的就是母亲的怀抱，乳汁的滋养。因此“奶”的成长元素要求我们最基本要做到：言语表达、身体接触、每日三问、信守承诺。童年是一个人生命的出发点，我们所有的成长都是从童年开始的。我们会不断地回到童年去汲取力量，这种力量，有时候是正面的，它会帮助我们更有勇气去接受各种挑战；有时候则是负面的，会让我们胆怯、退缩。所以作为父母，尤其是母亲的我们，给孩子在童年种下了什么种子，自然在他长大以后就会收获什么果实。@蜜我们再来回答几个问题：你期待孩子成为什么样的人？你为这种期许做出过什么行动？孩子对你的行动有什么反应？好吧，所有的父母都做过“望子成龙望女成凤”的天才梦，孩子在我们眼中都是独一无二的天使。我曾经幻想着让他成为画家，用手中的画笔来展示自己眼中的世界。老公曾经说要儿子成为歌手，能够站在绚丽的舞台上自由挥洒。而，仔细分析下，发现这些竟然都是我们自己未完成梦想的影子，与孩子无关。那到底儿子喜欢什么，擅长什么呢？一时竟然语噎。书中的“蜜”则要求我们关注孩子与生俱来的天赋，不破坏他们对这个世界原有的痴迷和感觉。让孩子在父母的鼓励和赞美声中激活灵气，从而活在以发展自己为目的的世界中。@盐还是几个问题：孩子在面对危险的时候，知道如何保护自己吗？面对孩子的“不听话”，你会如何处理？与孩子老师的关系，你会如何处理？迟早有一天，孩子们会离开我们，成长为能够独立面对问题，解决困难的成年人。而如果他能够拥有良好的品格，深明责任的意义的話，相信这样的人生之路不会出现太多的坎坷。作为父母，我们自然期望孩子能够这样，所以在其成长过程中，就不能少了“盐”的参与。它会溶解在孩子的血液中，陪伴孩子去走属于自己的路。告诉孩子生命的重要，无论什么时刻都要以保证自己的安全为第一位。即使课业负担很重，也要督促其“野蛮其身体，文明其精神”。与老师成为互相包容互相促进的关系，同时做到适度惩罚，不过分，不迁就。能做到这些，就可以给予孩子足够的“盐”了。05这本书我读了很久，从中既看到了我与儿子日常的点点滴滴，同时也回忆起了自己的童年时光。可以说，养育儿子的过程也是自己的二次成长。以人为镜，通过孩子我看到了自己作为一名母亲的不足，引起了深深的自我反省。每一个孩子都是天使，他们带着自己的纯真来到我们的身边，依赖着我们，慢慢地成长。书的封底有一句话我特别喜欢：家庭教育的目的不是“全力培养一个优秀的孩子”，而是“用最平常的方法培养一个正常的孩子”。所有孩子的妈妈、爸爸们，让我们把目光从“物质城堡”的搭建中暂且转移出来，带好充足的“奶蜜盐”全身心地爱他们，关心他们。真正的，去爱。-END-静待花开80后宝妈给你带来不一样的阅读体验。如需转载，请联系作者获得授权。

7、 我没读此书之前，凭着自己的想法以为这是一本鸡汤口水书，因为世面上的教育孩子的这类书籍多如牛毛，内容良莠不齐，很多书买来大呼无用，何况又是这本书本身的名字就不能让人觉得有深度可谈，可是读罢此书，彻底改变了我这一想法。 此书的书名是《奶蜜盐》，用常见的食材冠以名字，讨巧并且激发人去读的欲望，教育孩子的问题上怎么就是奶蜜盐了？所谓的奶蜜盐都是引申义，奶就是以母亲为核心的充满温暖充分照顾的生活环境。蜜是指在孩子成长过程中，要把鼓励赞赏这些甜蜜的情感支持方式变成家庭中最重要互动方式。而盐是指孩子在成长过程中的经历需要有各方面的品质和经验，而这三种食材是人们生活中不可或缺的，因此便于理解。 我查看了作者的相关资料

，本书的作者 张文质，诗人，教育学者，生命化教育的倡导者，长期致力于基础教育和家庭教育的理论研究与探索。出版的主要著作有：诗集《引向黑暗之门》，教育作品《张文质教育文集》、《唇舌的授权》、《保卫童年——基于生命化教育的人文对话》（与林少敏合著）、《生命化教育的责任与梦想》、《教育的十字路口》、《这一代教师的精神面相》、《书如何拯救生活》等。他多年来致力于“生命化教育”的理论研究和实践探索，长期植根于中小学课堂，推动中国基础教育的变革和发展。在研究和实践过程中，创办了1+1读书俱乐部，推广1+1式的读书理念。很多市面上的关于儿童教育的书籍，有理论深度的读起来显得晦涩，没有理论深度的又缺乏专业知识做支撑，而这本书很大程度上将两者相结合，作者以深厚的理论知识做支撑，加以孩子的实际问题不动声色地告诉我们如何教育孩子。作者在书中提到了一系列相关的儿童教育的巨擘的观点，比如儿童精神分析大师温尼科特，又如儿童教育家蒙台梭利，再如婴儿研究者爱德华等人，借用名家的实验和观点充实自己的理论让人十分信服，加之作者本人的女儿又培养的十分优秀，这是更有说服力的证明。读完此书，有一种想拿回家给我父母的看的感触，虽然我现在已经到了要当父母的年岁，想想还是给自己留着，好好教育自己的下一代。仔细回想自己的从小到大的时光，不能否认爸妈是爱自己的，父母也是那一辈里文化人，可是童年里的恐慌，害怕，有些的确是父母的疏忽犯下的错。比如，当我在幼儿园时候的手工纸被小朋友撕掉，被老师指责的时候，我放声大哭，爸妈接我的时候被老师告状，爸妈居然没有相信我，以为是我抵赖。后来的时候，我开始很多事情上不再相信父母。又如，父母应该多鼓励孩子，发小一男生父母都是工人，在我记事他的父母总会说，他将来就是当工人的料，后来他学习不好成了理所应当的事情，他没有读完高中就去工作，现在成了一名快递员。书中提到了，要让孩子明确的知道你是爱他的，想起来《爸爸去哪儿》第一季的时候，村长问石头，你觉得爸爸爱你么？石头认真地想了想说，可能爱吧。郭涛在监视器这边难过的无以复加。我们都懂得向爱人向父母表达自己的爱，为什么对待自己不懂事的孩子就不能表达地热烈一点呢？想当一对好的父母，请读奶蜜盐，做到陪伴鼓励和给他经验吧

8、这本书我我利用工作之余完整读完的育儿书，自从看过上百本育儿书之后，一般的育儿书已经不能进入我的“法眼”，除非真的是凝结了作者新颖观点、独特思考，能给我以启迪和思考的书，才能吸引我阅读的兴趣。对于作者的名气我没有百度查找，但是对于读者提出的“生命教育”的理念，我非常认同。即便不用“奶蜜盐”这样形象的比喻来归纳总结，我也会深深被作者的观点所吸引，并吸取对我和孩子有用的知识。我经常和朋友一起探讨孩子的教育问题，因为学校放假的原因我，带孩子来办公室，他可以自如地和他喜欢的叔叔、阿姨交往，用他们之间的方式开玩笑，虽然面对“过大”的玩笑，他用孩子的童真回应，倒是能让我洞见我们大人身上存在的问题和毛病，比如给孩子开玩笑没有尺度，把孩子当成一个玩偶在“耍”，而不是把孩子当成一个独立的人来对待。其实反观我们身边大人尤其是老人的教育方法，我们会看到很多问题是出在了大人身上，他们对孩子的不尊重、戏谑甚至耍弄，如果长期发生在家庭中，必然会造成孩子“生命”的枯萎。作者在《奶蜜盐：家庭教育第一定律》中总结了人的生命教育最重要的几大组成部分：首先，要给孩子提供充满温暖、充分照料的“蜜”一样的生活。在这样的温暖底色生活中的孩子，他的童年才会充满了甜蜜的回忆和一生温暖的底色，灌注孩子的一生，这个和林巨老师提出的“无分别的爱”是一个意思。尽管我会自省教育孩子的方式，然而很多时候还是会延续“老一套”，给孩子有分别的爱，企图让孩子在某一时刻按照自己的意愿待着。其次，要让孩子被“蜜”浸润过，这样孩子才能健康阳光。这个和“奶”其实是一脉相承的，我们会经常发现周围的家长、老一辈人在教育孩子的语言方式上都是批评的、否定的、消极的，特别是孩子在发生了一些不被家长、老师接受的行为时候，家长不仅言语污蔑，有时候还动用武力“镇压”。我曾经两次路过一所中学的时候被一个小男孩叫住用我的手机给家长打电话，说他在外面待了很久了没有人接，我给他做思想工作，给他提供解决这个问题方法，他都是否定的回答，然后把责任推到家长身上。很显然，这个孩子在家长那里总是被否定，所以没法独自面对问题，也不能正常和家长沟通，遇到问题和困难想到不好的一面，而没有积极去面对。最后，作者强调要给孩子生命之“盐”，让孩子的生命更有现实感、自由度和韧性。我们主张给孩子提供“奶”和“蜜”，那是生命的底色和温暖，而不是让孩子生活在“无菌”环境中，正因为我们给孩子提供了好的环境和品格，我们就要相信并创造条件让孩子获得生命之“盐”，这样孩子才能从小树苗长成“参天大树”。

9、在当代，家庭教育的重要性引起了越来越多人的关注，有更多的人开始重视起的心灵成长之旅。

## 《奶蜜盐——家庭教育第一定律》

我们大部分的行为习惯、心智模式和智力系统，其实大都源自于家庭，它是最基础、影响最深远的教育。

世上有千万种人，有的人永远抱有自信乐观的能力，有的人却一生挣扎在自我的情绪里。

人生本就是一个痛苦的过程，一个人想要活得充满活力，突破生命处处限制，往往需要有很强的自我改变的信念；而改变的持久活力与最根本的力量就与成长最初得到什么样的启迪与祝福有关。

家庭教育就是所有人最初成长的原动力，在成长过程中，我们需要不断回顾幼年来汲取力量，而幼时得到了怎样的教育决定着日后有怎样的人生境况。

给孩子一个好的家庭教育会惠及孩子的一生，所以我们要从根子上并且一劳永逸地找到解决的方案。

张文质的《奶蜜盐——家庭教育第一定律》这本书把家庭教育归纳为三个点，即奶、蜜、盐。

根据中国普遍存在的家庭教育问题，并结合儿童自身的发展规律，总结出了最影响孩子成长与发展的三大核心要素。

只要父母在相应的阶段给予孩子足够的“奶”、“蜜”、“盐”，孩子可以一生都不缺。

### 一、“奶”：满足孩子的本能需求

奶：指的是以母亲为核心的充满温暖、充分照料的生活环境。这个环境以充分的爱和满足感为导向，所有的孩子都不可缺少。

也就是初生孩子在没有独立自理能力的时候，父母亲人要给予无微不至的关怀照料。尤其是母亲，母亲的照拂无人能替代，只有在母亲的怀抱中，一个孩子才能充分享受到爱，能够生长得更自由更舒展。

幼时给孩子的爱永远不怕多，有人觉得会因此使其产生依赖等等都是谬言；相反，孩子得到越多的注视与爱，就会越懂得怎么去爱人。

因为母亲时时刻刻的爱与照料，让孩子自由地发展自己释放自己的本能。母亲对于孩子一切表情动作或声音做出及时的回应，让孩子从小就产生很多的自我肯定，在这种环境下孩子会越来越独立。

而那些得不到关注与注视的孩子，就会感到缺失，会惊慌缺乏安全感，生命本能也不能得到尽情伸展。日后遇到便会各种各样的问题，本身的缺乏关爱甚至让他们一生都在自卑中挣扎，只要遇到困境就会感到痛苦与麻烦。

奶是孩子一生温暖的底色。

### 二、“蜜”：让孩子认识体察“好的世界”

蜜：是指孩子在成长过程中，要把鼓励、赞赏这些甜蜜的情感支持方式，变成家庭中最重要互动方式。

孩子在成长过程中难免会犯这样那样的错误，或者做各种令你觉得疯狂的事。但是作为孩子，他们会有自己的思考方式，在一个肆无忌惮的年纪总会做些出乎意料的事。

## 《奶蜜盐——家庭教育第一定律》

孩子犯错并不可怕，儿童发展心理学提醒我们，孩子正是在不断犯错中获得能力的发展以及认知图式的完善。

作为孩子的父母，应该采取赞赏鼓励的方式去与孩子互动，这样，孩子的生命热情就会充分点燃，有助于他们积极主动地探索生命，激发出更多的潜力。这样的孩子往往是乐观的、热情的，有很强的内驱力去处理解决问题。

而那些不被欣赏或者经常遭受指责的孩子，则显得畏畏缩缩，他们会害怕犯错、害怕挑战，总是容易沮丧，对一切事物冷漠消极，无法获取幸福，感知不到世界中种种美好。

蜜使孩子获得感受幸福的能力。

### 三、“盐”：一个人的品格与智识

#### 1、一个人坚毅、勇敢与有责任心等优异的品格。

父母是孩子最好的榜样，做一个正直有责任心的人，孩子也会有良好的品格；在处理社会关系中的复杂因素时，父母有必要引导孩子怎样去坚定信心，勇敢去做，并为之承担责任。

#### 2、生命的现实感。无论在什么样的环境里，接受什么样的任务，有什么样的困难，都有去面对现实去承担、去接受的能力，从而在锤炼中成长而不是去逃避、回避和退缩；

所有人的生活都不是顺利的，遇到挫折困难，我们如何去应对决定着生命的质感。在孩子还小的时候，父母要去引导孩子正视现实，承认生活的残酷面；更要引导孩子去经受磨难战胜磨难，这才会使孩子变得坚强勇敢，在看清生活本质的同时，去积极想办法应对，而不是逃避退缩。

#### 3、生命的自由度，包括心灵的开放、从容，精神方面的信念、追求，一个人无论在什么样的环境里都应有精神的追求。

生命的自由度会使一个人变得轻盈，良好的心态使人身心舒展。在现实环境里保持自己的从容追求，有自己的底气，便不会轻易受命运摆布。

他们能够正视现实，也有大的勇气去努力改变，无论生活如何困苦，会始终保持自己的一片精神净土，自由而独立。

品格和智识的“盐”决定孩子未来的格局。

有很多家长爱孩子要么怕给太多要么太溺爱；鼓励时怕太骄傲，失败时恨铁不成钢；该去经历的不愿放手，自由的精神被认为无用。

一个个含蓄不懂得如何表达爱的家庭，造成了大多数人精神上的不自足、缺乏安全感、不自信等等心理问题。

而可怕的是，自己经历的一切会不自觉的返回的孩子身上，一代又一代延续。

通过这本书，我们应该看到教育的某些问题，和如何去更好地教育。每一个爸爸妈妈都要尽最大的努力为孩子提供好的条件，精神上以及物质上，让孩子尽可能的活出自己，自由伸展。

书后附录部分有帮助父母回顾童年伤疤的篇章，不妨耐心看看，找到问题的根源，放过自己，善待孩子。



10、家庭教育有一对基本矛盾，就是父母之“教”与孩子之“发育成长”无法同频而导致的冲突。具体来讲，一方面，每个孩子都需要在父母的呵护照料中长大成人；另一方面，人的成长本质上都是自我成长，这是当今许多心理学家研究得出的结论。孩子的发育成长，需要我们密切关注。父母如何去教育孩子这个问题，对于我们来说有时候真的很难。关于“奶”“蜜”“盐”，人类生活中极为常见和必不可少的三只物质，在家庭教育层面，它们意味着什么？它们会怎样影响每一个生命个体的成长？这本书将要讨论的话题。看到这本书的书名，我非常好奇，很想知道“奶”“蜜”“盐”在孩子人生中到底意味着什么？奶：从满足孩子的本能需求开始，给孩子充足的原动力。在孩子的童年阶段，父母不仅要从物质上保证孩子身体的正常成长，还要给孩子提供一种精神或者说心理成长上的支持——我们称之为“成长之奶”，确切地说，它是父母（在早期尤其之母亲）用爱为孩子营造的成长环境。当孩子感受到足够的爱和温暖，就会产生出一种来自人类天性的力量，推动他的健康成长，这种自然的成长就像是树木在最合适的阳光、温度、水分、土壤条件下按照生命的本能不断长高长大。有了父母的关爱，我们的孩子可以茁壮成长。孩子的心理具备自我平衡能力，不会出现可怕的心灵缺陷。书中提到三种不够好的父母：1.还未做好准备就当上了父母；2.不懂得如何做父母；3.不在场的“虚假”父母。给我们很多深思，假如你是其中的一种，我们该如何去改变，这对于我们孩子的成长来说是非常重要的。做好孩子的好父母在孩子成长过程中确实很重要，我们有空要多点抽时间来陪伴，因为孩子需要的真的很简单，我们完全可以做到。蜜：让孩子认识与体察“好的世界”，童年幸福，才经得起社会摔打。著名的精神分析大师弗洛姆认为，乳汁是爱的第一方面的象征，它代表了充分的满足、接纳和肯定；“蜜”则象征着生活的甜蜜与幸福。他认为大多数家庭中的母亲有能力贡献“乳汁”，却只有少数母亲能贡献“蜜”，能贡献“蜜”的母亲不仅必须是一个好母亲，而且还必须是一个愉快的人。读了他的话，给我们很多启示。现实生活中真正能给孩子“蜜”的母亲才是好母亲，做好母亲的角色真的很重要。父母就是孩子可能的未来，是指父母的精神世界与生活方式，构成了孩子成长的起点，孩子从父母身上得到了什么，决定了他人生的走向。只有那些从父母身上得到了“蜜”的滋润的孩子，才有可能发展出最好的自我。我们在家庭中，必须给孩子“蜜”，孩子的幸福生活来着我们的给予和付出。盐：我们的人生最缺的往往是品格与智识的“盐”，性格塑造决定孩子未来的格局。在中国，父辈在教诲子女时也爱说一句话：“我吃过的盐比你吃过的米还要多。”用以强调父辈自己的责任与担当，也强调他们在成长过程中所得到的经验教训以及由此形成的智识与品格。如果忽略掉这句话中那些有教训人的意味，这句话确实是内有深意的。每个孩子都终归要迎来属于自己的时代，这个时代里的许多东西未必是家长熟知的，可以手把手地教给孩子，父母所能做的，就是除了给予孩子充足的“奶”和“蜜”，还要给他适当的“盐”，帮助孩子形成良好的品格，明白责任的意义，让他面对某些社会现实时有足够的勇气去承担，去接受属于自己的任务，从而在锤炼中成长，而不是回避、逃避和退缩。父母还应教会孩子一些必要的人生尝试。这是我们父母必须做的事情，对孩子全方面发展非常有帮助。

11、最初想看《奶蜜盐》的冲动，完全源自这本书名字。后来才知，原来这三个字拆分开来后，便是一个孩子的家庭教育成长史。奶：给孩子足够的原动力。（孩子出生后算起）蜜：童年幸福才会经得起摔打盐：性格决定孩子未来的格局这本书围绕这三个点很浅显地为家长灌输了教育方式。其实，翻完这本书，我心里依旧是空的。因为在我的原生家庭教育理念中，是最传统的批判式教育。它不存在说发现孩子的美、与孩子的不足友好相处、更不存在要把孩子的特点当作优点式教育。在这种批判式教育下成长起来的我，又会以什么样的模式面对社会呢？我觉得，是证明。时时刻刻，想以证明的方式活着，比如证明自己可以过得很好、证明自己有更好的领域、证明自己在这段感情里是付出最多的那位……刚开始，我并不觉得这样的生活方式有什么错误，因为你会发现，我周围到处都活着一群想方设法要自我证明的人，我在这个社群人眼里，是个正常人啊。但是，很快，我就发现，自己的不快乐。我到底是谁，我在证明这些东西是为了取悦谁，活着难道就是为了证明吗？我试着从这种模式里跳脱出来，尝试着做起自己喜欢的东西，而非是拘泥于父母们想让你成为的模样。跳脱出来的我，发现这样的生活很快乐。然而，我的快乐却成了父母们的忧心。那种，他们不熟悉、生疏、于他们而言新鲜的东西，一旦出现在他们面前，父母们首先想到的不是以同理心的角度去尝试接受，而是以焦虑的状况去担心和质疑，甚至对子女的行为进行批判。这是我一直以来，所经历的家庭模式。马东老师说，孩子最牛逼的地方不是反叛，而是搞定父母。我在想，搞定父母必须有个前提，那就是平等的对话权。在国内，我不确定有那么多家庭存在平等对话权，这与孩子能成长到多大年纪、获得多少社会财富与地位无关。因为，国内家长的一生，是捆绑性质的。孩子的一生就是家长的一生，他

## 《奶蜜盐——家庭教育第一定律》

们丝毫不懂放手。大概，这就是我们时常美其名曰的父爱与母爱。但是，有时候，这种爱的力量很可怕。会让很多人的童年都经历过“以爱之名的捆绑”。比如，我是爱你的，难道会教错你吗，所以你要好好读书，不要看乱七八糟的闲书。（请问如何定义乱七八糟跟闲书）再者，周末不许出去跟那些不正经的小孩玩，给我在家看书。还有，24小时，被拆分成好几个阶段，让你念书，丝毫不顾及你是否瞌睡，睡眠是否充足。他们希望，批判和棍棒下产生高效率的读书型人才，然后走上铁饭碗的道路，殊不知，时代变了，人也在变。我真心希望，如果家长们再教育孩子，千万别再学着“闻鸡起舞”“悬梁刺股”这样的经典案例，对号入座。快乐很重要，多元化人格更重要。

## 章节试读

### 1、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第12页

那些不够好的母亲大体可以分为这样几种：一种是不愿意成为母亲的母亲；一种是不懂得如何做母亲的母亲；还有一种是人在场但是“责任缺席”的目前，这类母亲往往没有参与到孩子的成长过程中，跟孩子的情感、言语、表情的交流，她都是缺席的，这是目前中国一部分母亲中的大问题。

### 2、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第117页

在某些方面，孩子与他人相比会有明显的不足。这个不足，不是孩子足够努力就能改变的。让孩子正确面对这种竞争的方式是：挖掘自己的优势，多余过去的自己比较。（作为家长我要特别注意这一点，我就是常常拿孩子跟别人比较，好像已经有反作用了，孩子比较抵触！！）

### 3、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第43页

中国真是个奇怪的民族，我们重视家庭、重视血缘、重视宗亲，但很多时候后，又在潜意识里崇尚为了出人头地而六亲不认：不带小孩，不理亲情。这种行为不仅不会受到社会的批判，反而成了成功人士炫耀自己受了多大委屈和牺牲的资本

### 4、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第129页

现在的学习评价体系是简单而粗暴的，通过一张卷子的分数高低，孩子就被分为优等生、中等生、差生。但这样的划分，不一定符合生命成长的最终事实，应试教育取得成功的人，不见得就是人生的成功者，一个学校应试教育特别成功，不见得他最后就能为社会培养出更多的人才，事实上，很多学校可以培养出优秀考生，却难以培养出优秀人才，因为社会的评价会更加复杂，更加严酷，一个人最终能否有更大的作为，并不是考试能够决定的。

### 5、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第67页

一个人童年时受过的伤害，会像印刻一般，在人的心理留下永不会消除的生物伤疤。只要在遇到相似的情景，童年时感受的痛苦就会再次发作。

### 6、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第185页

在我们的社会生活中，给予孩子的这方面的提醒也很少——生命比一切都重要，在任何情况下，首先要保护的是生命。

### 7、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第47页

成长本省就是一个试错的过程，孩子每天跟父母生活在一起，如果孩子做对了，父母给予鼓励，就会强化他们朝着正确的方向继续前行；如果孩子做错了事情，又能够及时被父母发现，进而得到来自父母的提醒和帮助，也能够让孩子认识并改正这些错误。

### 8、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第262页

只有父母做到把孩子的生命安全置于对错之上，才能让孩子建立起对父母最强的信赖感。如果向父母求助却受到不当的批评，孩子就会失去对父母的信赖，从而可能在遇到麻烦时陷入求助无门的危险境地。

### 9、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第115页

几乎所有的艺术家都是自卑内向的人，这是一个让人惊讶但又十分正常的现象。自卑内向的人更善于内观，会更加了解自己的优势劣势，然后聚焦于自己占优势的领域；同时他们对于一件事的成功与失败，也会有更多持续的思考与总结。这些特点帮助他们转化劣势走向成功。很多人身上看上去弱势的东西，其实在一个宽松自然的环境里，都是可以转化成优势的。自卑通常有两种情况，一种是自己觉悟到自己身上的不足引起自卑；一种是在与他人的比较中看到自己的不足，产生自卑。这两种情况都有负面影响，特别是后者，有时候会让自卑者对他人产生敌意、怨恨，难以排解。而自己觉悟到的自卑，有时却能激发人自己去改善它。一个人要克服自卑，可以采用一种有效的方法：说出自己的不足。比如说你很恐惧一件事情，但当你说出对它的恐惧时，恐惧感就会减轻。

### 10、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第102页

人们总是太相信立竿见影的东西，总是认为通过某一种力量就能够迅速帮助孩子获得更好的状态，而忽略了孩子本身所具有的慢慢改善自我的成长能力。生命的成长，需要的是这种“缓慢”生长的力量，而不是那种强力的改变。有时候人们甚至还应该有意地去训练心智上的“缓慢”。

### 11、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第22页

要了解孩子的隐秘需求，感知孩子的内心体验，父母需要有意识地训练自己对孩子的敏感度——在孩子很小的时候，大多数父母对孩子的需求都会有一种（本能）直觉反应，这种反应非常敏感，并且可以通过有意识的训练得以巩固和增强。父母对孩子需求了解得越多，满足得越多，在孩子成长的源头犯的错误就会越少。

### 12、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第127页

现在在中国很多学校，励志教育几乎到了相当病态的程度，几乎所有的离职，都在鼓励学生把正常的休息、娱乐时间用到学习上，这种励志能起到一定的效果，但是却伤害了人的生命活力。

### 13、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第79页

只有那些从父母身上得到了“蜜”的滋润的孩子，才有可能发展出最好的自我。

### 14、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第36页

并不是一个人拥有高学历、高能力就一定会做父母，只有当一个人具备了为人父母应有的知识、技巧和方法，才有可能成为一个“足够好的父母”。对这句话深以为然。孩子在成长，我却没有好好学习怎么做父母，教导孩子上难免有很多失误的地方。当一个合格的父母，需要学习的太多了。

### 15、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第194页

“专业”的、合格的父母，会用恰当的正确的方式去引导孩子，而不是自己情绪化的东西威逼孩子。如何和孩子立规律，我还要好好学习。

### 16、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第62页

但我还是认为，在父母对孩子的爱里，存在正确与错误之别。很多父母教育孩子的经验都表明，有时候父母对孩子爱得太过度，会导致他们的性情出问题，甚至有可能让孩子在将来惹出大的麻烦

## 《奶蜜盐——家庭教育第一定律》

。辨别自己的哪些行为是溺爱，哪些行为是满足孩子正常需求的爱，这对孩子的成长非常重要，是所有的父母都必须去面对的一个问题。在生活里，很多父母常常会混淆二者，有时候孩子只是在表达自己的正常需求，却被父母认为是过度的要求。

### 17、《奶蜜盐——家庭教育第一定律》的笔记-第106页

最初想看《奶蜜盐》的冲动，完全源自这本书名字。后来才知，原来这三个字拆分开来后，便是一个孩子的家庭教育成长史。奶：给孩子足够的原动力。（孩子出生后算起）蜜：童年幸福才会经得起摔打盐：性格决定孩子未来的格局这本书围绕这三个点很浅显地为家长灌输了教育方式。其实，翻完这本书，我心里依旧是空的。因为在我的原生家庭教育理念中，是最传统的批判式教育。它不存在说发现孩子的美、与孩子的不足友好相处、更不存在要把孩子的特点当作优点式教育。在这种批判式教育下成长起来的，又会以什么样的模式面对社会呢？我觉得，是证明。时时刻刻，想以证明的方式活着，比如证明自己可以过得很好、证明自己有能力进入更好的领域、证明自己在这段感情里是付出最多的那位……刚开始，我并不觉得这样的生活方式有什么错误，因为你会发现，我周围到处都活着一群想方设法要自我证明的人，我在这个社群人眼里，是个正常人啊。但是，很快，我就发现，自己的不快乐。我到底是谁，我在证明这些东西是为了取悦谁，活着难道就是为了证明吗？我试着从这种模式里跳脱出来，尝试着做起自己喜欢的东西，而非是拘泥于父母们想让你成为的模样。跳脱出来的我，发现这样的生活很快乐。然而，我的快乐却成了父母们的忧心。那种，他们不熟悉、生疏、于他们而言新鲜的东西，一旦出现在他们面前，父母们首先想到的不是以同理心的角度去尝试接受，而是以焦虑的状况去担心和质疑，甚至对子女的行为进行批判。这是我一直以来，所经历的家庭模式。马东老师说，孩子最牛逼的地方不是反叛，而是搞定父母。我在想，搞定父母必须有个前提，那就是平等的对话权。在国内，我不确定有那么多家庭存在平等对话权，这与孩子能成长到多大年纪、获得多少社会财富与地位无关。因为，国内家长的一生，是捆绑性质的。孩子的一生就是家长的一生，他们丝毫不懂放手。大概，这就是我们时常美其名曰的父爱与母爱。但是，有时候，这种爱的力量很可怕。会让很多人的童年都经历过“以爱之名的捆绑”。比如，我是爱你的，难道会教错你吗，所以你要好好读书，不要看乱七八糟的闲书。（请问如何定义乱七八糟跟闲书）再者，周末不许出去跟那些不正经的小孩玩，给我在家看书。还有，24小时，被拆分成好几个阶段，让你念书，丝毫不顾及你是否瞌睡，睡眠是否充足。他们希望，批判和棍棒下产生高效率的读书型人才，然后走上铁饭碗的道路，殊不知，时代变了，人也在变。我真心希望，如果家长们再教育孩子，千万别再学着“闻鸡起舞”“悬梁刺股”这样的经典案例，对号入座。快乐很重要，多元化人格更重要。

# 《奶蜜盐——家庭教育第一定律》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)