

教育漫话读后感(汇总6篇)

当品味完一部作品后，相信大家一定领会了不少东西，需要好好地对所收获的东西写一篇读后感了。这时候最关键的读后感不能忘了。那要怎么写好读后感呢？接下来我就给大家介绍一些优秀的读后感范文，我们一起来看一看吧，希望对大家有所帮助。

教育漫话读后感篇一

17号陈宇图大家好！我是陈宇图，最近我读了约翰·洛克写的一本教育，书名叫——《教育漫话》，这是一本关于父母和导师们如何教育儿童的书籍，洛克的教育主流是进步的，

《教育漫话》里面的很多教育思想，时至今日仍然值得人们特别是将要从事教育的我们去研读和借鉴，但是其中也有反人民的因素，我们要辩证地看待他的教育思想。因此，我想借这个机会和大家一起分享我的读书感想。这本书主要阐述了洛克的绅士教育思想。其中，令我感触最深的一点是他的关于德育的思想，洛克认为“在一或者绅士的各品性之中，德行是第一位的，是最不可缺少的；…如果没有德行，我觉得他在今生来世都得不到幸福。”一个人有了德行不仅能获得幸福，也能获得成就。他在《教育漫话》中一开始就指出：“我们日常所见的人中，他们之所以或好或坏，或有用或无用，十分之九都是他们的教育所决定的。人类之所以千差万别，便是由于教育之故。”他说：“德行愈高的人，一切成就的获得也愈容易。”德行对于绅士如此重要，德育也就自然成为绅士教育的核心了。在洛克看来，德育应当培养儿童理性、礼仪、坚忍、节制等品德。洛克告诫年轻的绅士：“大凡不能克制自己的嗜欲，不知听从理智的指导而摒绝目前的快乐或痛苦的纠缠的人，他就缺乏一种德行与努力的真正原则，就有流于一无所能的危险。”鉴于德育的重要意义，洛克建议应当及早对儿童进行道德教育。他说：“凡是有心管教儿童的人，便应该在儿童极小的时候早早加以管教。”至于德育的方法，

洛克提出了如下建议，教育方法应适合儿童的“心性”，符合儿童的年龄特征。一是要用“说理”的方法。洛克认为，说理要符合儿童的能力与理解力，不是长篇大论的说教。说理的时候，你的举止应温和，即使惩罚他们，态度还是要镇定，要使他们觉得你的作为是合理的，对于他们是有益的，而且是必要的。二是利用榜样的力量。洛克认为：“在各种教导儿童及培养他们的礼貌的方法中，其最简明、最容易而又最有效的办法是把他们应该或是应该避免的事情的榜样放在他们的眼前。”三是多练习，少讲规则。洛克认为，儿童不是用规则可以教好的，规则总是会被他们忘掉的，导师和父母应当创造机会给他们一种不可缺少的练习，使他们养成习惯。但是，同时培养的习惯不可太多，否则花样太多，把他们弄得头昏眼花，反而一种习惯都培养不成。四是奖励与惩罚适当。洛克认为，在儿童的德育中奖励和惩罚是应该采用的，但方法应得当。如果妄用奖励与惩罚的办法，那简直是牺牲了他们的德行，颠倒了他们的教育。洛克明确反对体罚，认为体罚是种奴隶式的管教，因为它“所养成的也是一种奴隶式的脾气。教鞭威迫着的时候，儿童是会屈服的，是会佯作服从的；可是一旦不用教鞭，没人看见，知道不会受到处罚的时候，他便愈会放任他的本来的倾向”。英国在几百年前就十分重视对儿童进行德育教育。可见，教育对于一个人的前途和幸福是多么的重要。我们可以回过头来看看当前我国的德育状况，当前我国中小学生的德育工作取得了很大的进步，积累的很多这方面的宝贵经验。但同时，我们也要清醒的认识到当前我国的德育还存在着很多不足的地方，例如，当前在某些里面以为中心的思想树立得还比较牢固，有些学校还错误地认为教学工作上去了，学校的德育也就无可指责了。如果任由这种对德育的轻视和错误的认识泛滥的话，必将对学生本人及国家产生严重的后果。这是值得我们努力去反思和改进的。因此，我们应该像洛克说的那样，在儿童年龄很小的时候就要对他们进行德育方面的教育，并且教育的方法要符合儿童的年龄实际和儿童的理解力。在《教育漫话》中，洛克关于德育方面也存在着错误的思想，就是他没有充分认识到学校的教育也不是万能的，他把人的好坏都归功于教育，我认为

这是对教育的功能认识的不全面的表现。我们不能依靠学校来教育学生的一切方面，其实儿童德育的效果是受很多因素制约的。我们必须充分的认识学校的教育功能。

教育漫话读后感篇二

《教育漫话》是17世纪英国伟大的教育思想家约翰洛克撰写的一本教育名著，它主要论述“绅士教育”。读了《教育漫话》使我对英美等发达国家的传统教育思想有所了解。这是一本饱含哲理而又写得深入浅出、生动感人的教育学，除了时代和阶级的局限外，某些主张如对教育力量的深刻信念、对父母的教育责任和早期教育的论述等等。作品虽然写于三百多年前，时至今日仍然有着现实意义。作为教育工作者，可以从中吸取有益的教育思想和方法，并且反思我国的教育思想和方法。

洛克十分重视早期教育的关键作用。一是因为儿童少小时的可塑性最大。二是因为幼小时的印象“都有极重大极长远的影响”。像水源一样，稍加引导，“便可以把它导入他途，使河流的方向根本改变”。因此，越早教育越要谨慎从事，因为教育上的错误“像配错了药一样”，第一次错了，以后就难补救了。

小学儿童的可塑性也很大，因此，我们的教育应从养成教育抓起，如良好的卫生习惯养成、良好的行为习惯养成等。书中关于习惯的养成，我觉得很有可迁之处。“儿童不是用规则可以教得好的，规则总是会被他们忘掉的。你觉得他们有什么必需做的事，你便应该利用一切机会，甚至在可能的时候创造机会，给他们一种不可缺少的练习，使它们在他们身上固定起来。这就可以使他们养成一种习惯，这种习惯一旦培养成功之后，便用不着借助记忆，很容易地很自然地就能发生作用了。不过我在这里有两点要提醒的。第一，你要他们练习某种习惯，最好和颜悦色地去劝导他们，提醒他们，不可疾言厉颜色地去责备他们，好像他们是有意违犯似的。

第二，还有应该注意的一件事，就是同时培养的习惯不可太多，否则花样太多，把他们弄得头昏眼花，反而一种都培养不成。要等某一件事情经过经常的练习，变得容易自然，他们做起来不必再假回忆之后，你才可以再去培养另外一种习惯。”我觉得我们学校这方面也是这样做的。

洛克十分注重健康教育，他认为“健康的心智寓于健康的身体”。书中他非常详细的说明和指导了饮食、衣着、睡眠等各个方面，如：多吸新鲜空气，要有充分的运动和睡眠，饮食要清淡……其中也有一些是不合理的，但总的来说，他是为了培养儿童俭朴的生活习惯，注重儿童身体的磨练，来造就强健的体魄。这是值得我们借鉴的，我认为洛克所说的“大多数儿童的身体都是由娇生惯养弄坏的，或至少由此受到了损害”是有道理的。现在的孩子大部分都是独生子女，大多从小娇生惯养，家长无微不至的照顾着孩子，吃得饱、穿得暖，这一切原本也是为了孩子的健康着想，却反而使得现在的孩子身体素质越来越差。天一冷，就会有很多孩子感冒，生病。我们可以学习《教育漫话》中科学的合理的成分，培养儿童强健的体魄，让儿童从小就锻炼身体，使他们将来能抵抗天气，生活方式，生活条件等多方面的变化。

德育在洛克的教育思想中占有根本的地位，“德行是一个人或一个绅士所应具备的首要的也是最必不可少的一种禀赋，一个人如果缺少德行，就决不可能得到别人的尊重和喜爱，甚至不可能被自己所接受或容忍”。在洛克看来，德育不仅是指道德品质的培养，而是指整个精神品质或人格的塑造，大致说来它包括德行、智慧、教养以及坚忍等各种美德的培养。

洛克反对溺爱放纵孩子，他认为这是最大的教育失误。当今社会，溺爱放纵孩子这一现象越来越多的存在着。被溺爱的孩子总是哭闹着想要得到某样东西或做某件事，小时候是糖、玩具，长大后就要的更多了，这时候家长才对孩子的任性感到烦恼。还有许多家长对自己孩子的错误行为视而不见，听

之任之，一再的放纵孩子，等小错变为大错才想要纠正，但为时已晚。过分的溺爱孩子，会使得孩子任性妄为，自己想怎样就怎样，使父母对孩子的教育效果大打折扣，有的孩子对于父母的教育完全不放在心上，甚至理直气壮的和父母争吵。过分的溺爱孩子，会使他们以自我为中心，自私自利，不利于他们在同伴中的交往，进入社会后，人际关系往往比较差。父母应当做到不溺爱放纵孩子，在既严厉又宽松的环境下对儿童进行教育。

《教育漫话》这本书，给我印象较深的还有榜样的作用，父母的榜样作用，教师的榜样作用，同伴的榜样作用。在学习生活中，教师往往会在无形当中成为孩子学习的对象，尤其在幼儿园，幼儿的模仿学习能力较强，可塑性也较强，教师的榜样作用也就更大了。作为未来的教育工作者，我们应当从现在起就不断的自我提高，自我充实，让自己成为一个有品德，有智慧，有修养的人。凡事以身作则，这样才能更好的起到教师的榜样作用。在同伴交往中，家长应该正确的引导孩子与品行端正积极向上的孩子交朋友，“近朱者赤，近墨者黑”，在儿童的成长过程中，同伴的作用是巨大的。

读了《教育漫话》，使我对教育有了更深的认识、了解。我将继续勤奋学习，为成为一个优秀的教育工作者而努力。

教育漫话读后感篇三

《教育漫话》是一部影响深远的教育名著。洛克在第二页就指出教育的重要性，“教育上的错误比别的错误更不可轻犯，教育上的错误正和错配了药一样，第一次错了，决不能借第二次第三次去补救，它们的影响是终身洗刷不掉的。”家庭教育非常重要，当孩子在家里受到了错误的教育再接受学校教育就有点困难。

洛克在书中谈了德行、智慧、礼仪和学问等方面问题。其中他最重视德行，他说“我认为在一个人或者一个绅士的各种

品性之中，德行是第一位的，是最不可缺少的。”“如果没有德行，我学得他今生来世就都得不到幸福。”

教书育人，育人是第一位的，我认为在现行教育体制下多数学校对学习成绩抓得力度更大一些，大考小考不断，德育也不应忽视，应扎扎实实地开展德育活动。一个学生的德行若出了问题，一生的幸福就毁了。

德育自古就很受重视，“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”《大学》里提到修身齐家治国、平天下。修身是基础，“自天子以至于庶人，壹是皆以修身为本。”“所谓修身在正其心者，身有所忿懣，则不得其正；有所恐惧，则不得其正；有所好乐，则不得其正；有所忧患，则不得其正。心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。此谓修身在正其心。”古代对品德教育更重视，不像现代教育这么功利化，考什么学什么，而是诗书礼乐等全面发展。

《教育漫话》中论述惩罚的文字不少。当今中国的教育是谈“罚”色变，正当的惩罚也可能被家长以体罚之名诉之媒体，不良媒体为吸引眼球连篇累牍地报道，丝毫不虑及社会影响，导致很多老师在管理学生上明哲保身谨言慎行，而有的学生日益肆无忌惮，不少老师感慨现在的学生越来越不好管。过犹不及，体罚是惩罚的极端，没有惩罚的教育也是不完整的。

“如果儿童所畏惧的或所感到的只是它所给予的痛苦，则鞭挞的好处并不多，因为痛苦消灭得很快，儿童对于它的记忆也会同时忘却。但是我觉得有一种过失儿童是应受鞭笞的，儿童应受鞭笞的过失也只有这一种，这就是顽梗，或者反抗。在这种情形之下，我主张在可能范围内把鞭挞所给的羞辱作为惩罚的最大部分，不是痛苦。惟有使他们由于做错了事和被打而感到害羞，才是真正的德行上的制裁。”

洛克主张慎用鞭挞，“鞭挞或呵斥是应该谨慎地避免的。因

为这种惩罚的方法，除了使儿童对于使得自己遭受鞭挞或呵叱的错误行为发生一种羞耻与恐怖的心思以外，是决不能再有别的好处的”，久而久之，“这种奴隶式的管教，所养成的也是一种奴隶式的脾气。”

“它只是弥缝了目前，使伤口结上了一层皮膜，对于痛楚的核心仍然没有触到。只有出自内心的羞耻和不愿见恶于人的畏惧心，才是一种真正的约束。”教育要育心，孟子曰，“恻隐之心，仁之端也；羞恶之心，义之端也；辞让之心，礼之端也；是非之心，智之端也。”

在这本书中，作者还谈论了体育和智育等方面的问题，深入浅出又富有哲理。

我用了十几天的时间把这本书又读了一遍，重点章节读了两遍，做了两千字的摘记。合上书还想去读，这是一本真正的教育经典，隔一段时间再读又会有新的收获。

教育漫话读后感篇四

今年暑假，我阅读了教育专著——《教育漫话》，获益颇多。《教育漫话》是一本饱含哲理而又深入浅出、生动感人的书。我读后不禁深深佩服这位17世纪英国资产阶级唯物主义的哲学家、政治思想家和教育家——约翰洛克。书中深入浅出的描述，饱含哲理的文字，使我的眼前豁然开朗，让我不由自主地去领悟反思。《教育漫话》的教育思想主流是进步的，是值得今天的我们继续学习的。书中大量讲述了学生所必须具备的品行和个性，如德行、理智、机敏、优雅、礼貌等。约翰洛克认为，从小培养学生的这些品行个性，对学生今后的成长和发展是终身受益的事。多年来的教育实践使我支持洛克的上述观点。的确，对于学生的教育，尤其是家庭中的教育来说，有些基础性的工作是非常重要的，比如生活习惯、道德品质、学习的态度、切合和针对孩子的有效的方法的形成等。根据读后所想，下面就来探讨一下教育应该养成哪些

使孩子终身受益的优秀品质和独特个性。

“健康之精神寓于健康之身体，这是对于人世间幸福的一种简短而充分地描绘。”这是《教育漫话》卷首第一句话。约翰洛克在书中主张，孩子应从幼年起就进行锻炼，反对娇生惯养；提出童年不宜穿太多的衣服，要多过户外生活，多做户外活动，多接近自然，多游泳，用冷水洗脚从而锻炼意志；饮食要清淡，多吃面食，少吃肉腻食品，不饮烈性饮料；多运动、多睡眠、多呼吸清新空气等许多有益的、具体的见解。约翰洛克把健康区分为身（身体）、心（精神）两个方面。这两方面都是“能工作、有幸福”的基础条件。“凡是身体和精神都健康的人就不必再有什么别的奢望了；身体、精神有一方面不健康的人，即便得到别的种种，也是徒然。”因此约翰洛克要求家庭教育要充分关注孩子的身心健康问题，在日常生活中首先要着力养成孩子健康的品性。约翰洛克的“健康”品性，既包括对健康的自觉意识，也包括科学地生活的常识。由此得到的启示是，家庭教育必须把保障孩子的身体和精神健康作为最基础的环节，要采取科学的教育、培养态度和方法保证孩子的身心健康，尤其是要帮助孩子了解自身特点，培养自我认识能力，学会客观地对待自己，学会倾听和表达，把握自己的情绪，学会缓解压力，控制心态平衡的方法，学会理解和支持他人，养成换位思考的习惯，使孩子远离心理疾病，发展健全的精神。这点在我们的社会生活中尤为重要。

《教育漫话》中约翰洛克的见解是：“孩子因为年龄增长，自由便应跟着到来，许多事情他应信托自己的行动去应付，因为他不能永远受人监护；只有你给他良好的原则和牢固的习惯，才是最好的、最可靠的，所以也是最应该注重的。”“因为一切告诫与规则，无论如何反复叮咛，除非实行成了习惯，全是不中用的。”“习惯可以在这里是这样，在其它情形下也是这样。”“习惯的力量比理智更加有恒，更加简便。”习惯是经多次重复而形成的自动化了的、去自觉的行为方式。约翰洛克认为，习惯的形成过程“是给予一

种不可缺少的练习，使之在儿童身上固定起来；习惯一旦培养成功之后，便用不着借助记忆，很容易、很自然地就可发生作用了。”这个见解无疑是正确的。我们的言行、品质、个性，说到底都是日积月累养成的习惯而已，好的习惯是人生的一笔财富。我国著名教育家陶行知先生就说过，“教育就是培养好习惯”；亚里士多德也说过“优秀本质上是一种习惯”。教育要着力养成孩子的好的习惯、优秀的习惯、形成将来成功的习惯。好的习惯很多，积极思考的习惯、谦逊的习惯、全力以赴专心致志的习惯、做事一丝不苟的习惯等。从小处看，仔细观察的习惯、善于提问的习惯、按时完成作业的习惯、预习复习的习惯、归纳总结的习惯、善于反思的习惯，甚至于约翰洛克提到的早起早睡的习惯、严格遵守作息制度的习惯等。教育要努力发现和保护孩子在各个方面的优秀的行为，成为学生终身受益的精神财富。

分享意味着彼此共享，分享意味着相互理解与合作。《教育漫话》中约翰洛克提出，教育要培养孩子与兄弟姐妹、与伙伴、与他人分享事物，分享知识和快乐的品性。他说，“关于取得事物与占有事物，你要教导孩子，使他们能把自己所有的东西分给朋友，一点也不要为难，不吝啬，使他们从小就经验中知道，凡是最大量的人也是最富有的，而且还得到别人的敬重与称誉”。“分享”可使兄弟姐妹之间来得更加和睦，更有礼貌，且同样推及旁人。“分享”可使儿童养成温厚、对人和善、慷慨、以及得到一种快乐，视为一种值得自豪的事。的确，使学生学会分享，可以使他们学会在关心、欣赏自己的同时，同样关心欣赏他人，可以使他们有效地团结合作，有效地处理好人际关系，有效地走出自我中心和自我封闭，学会与他人交流和沟通、积极接纳他人和换位思维的技巧。最终，“分享”的品性有利于他们毕生的健康成长。约翰洛克多次强调，“分享”的品质要从小加以培养，“使儿童经过不断的练习，便能把自己所有的东西给予别人而不觉为难。”“乐于赠予别人的美德，要加以培植。”儿童的美德应“建立在大量与慷慨地把自己所有的或好的东西去给予别人上面”。这些见解和教育要求无疑都是有益的。

只知索取，不知付出，只知爱己，不知爱别人，这是当前独生子女一代的性格通病，而当前我们的家庭教育中，约翰洛克所提到的这种“分享”品质的培育又是何其缺失。独生子女的家庭教育有着不可弥补的根本缺陷，那就是只有一个孩子的家庭生活和教育情境会造成孩子的独占性格，而缺乏与他人分享的宝贵经验。人的一个重要特征就是有理性、有同情心、有爱心，一个根本不知道关心人、同情人、爱别人的孩子必定会生出阴暗的心理，整个心灵人格也不会健全。因此，必须认真记取约翰洛克的教诲，在家庭教育中充分注重孩子的分享品质的培养和训练，父母应从小就在孩子的心田里播下善良的种子，让他们学会爱人，学会移情，学会与人相处，学会民主与合作，学会与他人分享事物、分享知识、分享快乐、分享情趣和其它经验，从而使他们的个性保持健康和丰富。

我想，对于洛克的这些教育建议的价值。即使在21世纪的今天也不能低估和轻视。我们现在的教育中不就是缺乏这些方面吗，关注学生，教育学生，让学生真正做到德、智、体、美、劳全面发展，是当前我们时刻需要学习、反思，并为之不断努力的工作重任。

教育漫话读后感篇五

前段时间有幸阅读了《教育漫话》这本书，书中提到了好多教育孩子的方法。这些方法对于从事教育行业的我们来说，真的是受益匪浅。本书的作者约翰洛克，是17世纪英国著名的哲学家和思想家。洛克对医学、自然科学以及实验科学情有独钟，后来他又担任过多年的私人医生以及家庭教师，这些经历使洛克积累了较为丰富的教育经验，为日后写下《教育漫话》奠定了基础。《教育漫话》的主题是所谓的“绅士教育”。绅士教育是欧洲文艺复兴时期兴起的一种代表新兴资产阶级的教育观，洛克提出的绅士教育的任务是要阐明，如何才能培养出符合时代需要的有理性、有德行、有才干的绅士或者有开拓精神的事业家。全书共217节，主要分为三部

分：体育保健、道德教育和智育。

在《教育漫话》中，洛克首先讨论的是健康教育，因为“健康的精神寓于健康的身体”，是“对于人世幸福状态的一种简洁而充分的描绘”，二者不可或缺。洛克之所以重视保健、养护，与其所处的时代有密切的关系。洛克是一位唯物主义哲学家，而且深入研究过医学和其他自然学科，作为一位“内行”，他对儿童的体育、健康、养护等问题都提出了不少具体的颇有价值的意见。例如他建议“无论冬夏，儿童的穿着都不可过暖，主张儿童用冷水洗脚或洗澡，多过露天生活，多呼吸新鲜空气，衣着不可过紧，饮食要清淡，不喝烈性饮料，早睡早起，睡硬板床，不宜滥用药物，注意运动锻炼等。这些主张都是配合贯彻其教育目的、任务提出来的，至今看来绝大部分还是科学合理的，值得人们吸取。道德教育是《教育漫话》这本书中最重要的内容。洛克声称：“一位绅士应具备的各种品行之中，我将德行放在首位，视之为最必需的品性。“他要求儿童在具备健康体魄的基础上，必须有健全的精神发展，而这集中表现为必须具有完美的德行。洛克认为，德行乃是人生最重要、最不可缺少的，缺乏德行，就无所谓人生幸福可言；因为缺少德行的人不可能被人瞧得起，也难以取得事业的成功。在这一部分，洛克对儿童的德育提出了许多具体意见，其中包括：

(2) 父母是孩子最好的榜样，如果做父母的都舍不得将时间留给孩子，那他的成长还有谁对他负责？如果要求孩子不做的，做父母的首先带头不这样做。父母要选择适宜孩子成长的良好环境，就像我们古代的故事“孟母三迁”一样。首先父母要选择或创造良好的、积极向上、充满学习氛围的一个环境或空间，让孩子吸收到最健康、积极和乐观的空气，让孩子在蓝天下健康和茁壮地成长，其中父母的作用是不可磨灭的！

(3) 对于孩子一定要谨慎地使用体罚，体罚的作用是要让孩子的羞耻心占据更大，如果只是身体的疼痛或是一种躲避的

心理，那这种体罚对于孩子就是效果甚微的。或是体罚下的孩子变得懦弱，变的十分的奸诈。在教育中，要想方设法地激起孩子对自己荣誉和名誉的保护，如果他很热爱自己的名誉，他想得到别人的尊重，那在生活中，父母的一个眼神或一句严重的话语都会起到效果。如果使用体罚，就要将他一次驯服，没有丝毫讨价还价的余地……智育是《教育漫话》这本书的第三部分，讨论的是智慧与学问。为了培养能力，洛克重视智育办法并提出了一些有意义的见解，包括：

(1) 不能强迫儿童学习，反对教师用斥责和惩罚的方法迫使学生去注意；

(4) 应当鼓励并尽量满足儿童的好奇心，并提出了具体的指导意见；

(5) 培养动手能力，如引导儿童自己制作玩具，学习一种手工艺或园艺等，这样既可调剂生活，又可获得一些必要的知识技能，还可防止儿童将宝贵的光阴虚掷在无益的事情上。洛克还一再强调教育要适合儿童的年龄特点，对于年幼儿童，可以寓教学于游戏之中。虽然洛克在书中提出的某些意见具有时代的局限性，但总的来说，本书是富有教益的。现在独生子女越来越多，独生子女的教育越来越引起人们的重视，在此情况下，爱子女心切，期望子女成龙成凤但苦于乏术的家长，承担儿童教育重任的教师，以及一些对教育有兴趣的人阅读此书，一定会在儿童教育问题上获得诸多有益的启示。

教育漫话读后感篇六

《教育漫话》是17世纪英国伟大的教育思想家约翰·洛克撰写的一本教育名著，它主要论述“绅士教育”。作为未来的教育工作者，可以从中吸取有益的教育思想和方法，并且反思我国的教育思想和方法。

今天，我继续阅读《教育漫话》。在书的开始部分“健康教

育的具体意见”中，作者首先提到的就是“避免娇生惯养洛克十分注重健康教育，他认为“健康的心智寓于健康的身体”。书中他非常详细的说明和指导了饮食、衣着、睡眠等各个方面，如：多吸新鲜空气，要有充分的运动和睡眠，饮食要清淡……其中也有一些是不合理的，但总的来说，他是为了培养儿童俭朴的生活习惯，注重儿童身体的磨练，来造就强健的体魄/。这是值得我们借鉴的，我认为洛克所说的“大多数儿童的身体都是由娇生惯养弄坏的，或至少由此受到了损害”是有道理的。读到这里，我深有感触。

现在许多的孩子都是独生子女，一出世即受到家人的百般宠爱，吃好的、穿好的不说，家人还处处小心，就怕他们有一丁点的闪失。就拿我儿子来说吧，他从小就是我妈妈的心肝宝贝，天气一冷就怕他冻着，总是给他穿很多的衣服，我妈妈经常放在嘴边的一句话就是：“小孩子就应该汗津津的。”

结果，稍微见点风，孩子就感冒了，然后吃药，挂水……孩子出生刚四十五天的时候，就因肺炎住进了医院。后来的日子里，孩子三天两头地往医院跑，体质特别的不好，直到今年暑假做了扁桃体切除手术，孩子的身体才强健一些。不过，即使是现在，我也不敢让儿子少穿衣服，因为小时候已经养成了习惯了，天气一冷，儿子的衣服立即成倍递增。

其实，每个家长都爱自己的孩子，但爱的方式却是迥然不同。古代德国和现代爱尔兰人，他们刚出生的婴儿都用冷水洗浴，不仅洗脚，还洗全身。现在苏格兰高地的妇女也在冬天用此方法锻炼她们的孩子。他们的孩子并没有受到伤害，反而非常的健康。