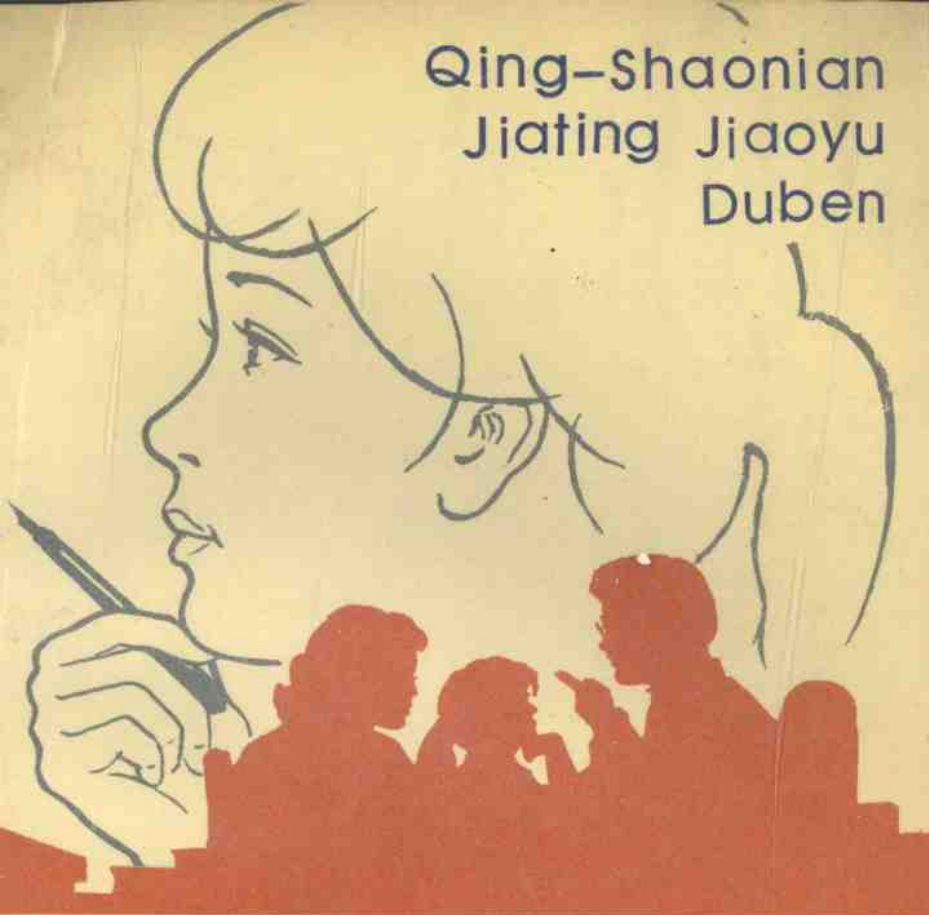


Qing-Shaonian  
Jiating Jiaoyu  
Duben



# 青少年家庭教育读本

明天出版社

# 青少年家庭教育读本

中国大百科全书出版社

(京) 新登字 187 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年家庭教育读本/董凤雏,赵延龄主编. —北京:中国大百科全书出版社,1994. 2

ISBN 7-5000-5431-9

I. 青… II. ①董… ②赵… III. 家庭教育-基本知识 IV. G78

青少年家庭教育读本

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销 北京市怀柔县王史山印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 字数 141 千字

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—15000

ISBN 7-5000-5431-9/G·89

定价: 3.90 元

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 顾 问 | 张洪庆 | 包天臻 | 王家骏 | 顾瑞兰 |
|     | 王振一 |     |     |     |
| 主 编 | 董凤雏 | 赵延龄 |     |     |
| 副主编 | 赵建忠 | 乔 键 | 韩淑媛 | 刘宪秀 |
| 编 委 | 王宣德 | 张维平 |     |     |
|     | 马受良 | 彭 放 | 白秀兰 |     |
| 撰稿者 | 赵延龄 | 吴会琴 | 蒋靖华 | 张怀曾 |
|     | 徐兰英 | 陈 三 | 祖克林 | 郭明泰 |
|     | 陈树华 | 霍爱华 | 乔 键 |     |
| 统稿者 | 赵延龄 | 乔 键 |     |     |

## 前 言

近几年来，家庭教育引起了广泛的重视，家长学校便应运而生。现在的家长学校，多是中小学兼办，因而碰到了许多困难，如：由于家长各自的职务与岗位不同，所以只能利用业余时间和假日上课；又由于家长的文化素质和知识水平不一，讲课较难满足所有家长的需要；最困难的莫过于没有一本现成的适合讲解的教材和没有专业教师。有些学校以请专家讲课来弥补这后一个不足，但研究家庭教育的专家还太少，所以也不能满足家长们的需要。我们应一些中小学家长学校教师的要求，编写了这本《青少年家庭教育读本》。

以往的教材，多只强调青少年的“德”和“智”，在这本书中，我们谈了家庭教育的各个方面，如：家长的素质、家庭的环境、青少年生理和心理发展与教育的关系等。在德、智、体、美、劳诸方面的教育中，我们认为家庭美育是一个很重要的方面，因为家庭美育对孩子一生的发展有无法估量的作用，这是其一；其二，如果孩子在学校里紧张的学习了一天回家之后，家长还是一味的强调学习，使孩子的生活得不到调剂，那么孩子便感到“活得太累了”。如果家长注意到这一问题，让孩子回家后以“美”来换一下“脑筋”，便更有利于“德”、“智”的发展；其三，应该明确：家庭教育的重点和教育方法，应有别于学校，其原则应是“相辅相成”。学校里以学习为主，如果孩子在家中还是以学习为主，那就使他们的生活太乏味了。

为了更切合青少年的实际，我们请了多年在第一线从事教育工作、有丰富经验的同志来撰稿。在撰稿前我们重点参阅了唐彦生、隋玉梁主编的《家教大辞典》（蓝天出版社1991年版）、内蒙古人民出版社1989年出版的《家庭教育指导》等书，每一部分的撰稿者还参阅了其他有关的著作。在编写过程中，我们得到了北京市海淀区区政府、区教育局、区妇联、区家教协会的有关领导的大力支持。在这里谨向以上有关作者和领导表示感谢。

近来看到北京市海淀区工读学校董焕堂同志所写《造成中学生失足的原因》的材料。其文说：“我从事工读教育十年，带过四个班，共计九十二名学生。综合九十二名中学生的失足原因，有以下三个方面：一、家庭的不良影响；二、社会消极因素的腐蚀与毒害；三、少数学校和个别教师的教育思想和方法的不当。从统计的数据表明，家庭影响占70%，社会影响占20%，教育思想和方法的不当占10%。这个数据是对这九十二名学生逐个分析得出的，它虽不能说明整个社会教育的全貌，但应当说有一定参考性。”这再一次为我们敲响了家庭教育不能忽视的警钟。我们看了此材料所列举的因一些家长的错误教育思想、错误教育方法而使孩子走向犯罪道路的例子，感到揪心。这也是促使我们编写这本书的一个原因！

我们热情有余，但水平有限，家庭教育又牵涉到方方面面，所以本书中的错误定然不少，我们编者真挚地敬请各界专家、学者和家长们提出批评指正。

赵延龄

1993年11月

# 目 录

## 前 言

### 第一章 绪 论..... 1

#### 第一节 家庭教育的意义..... 2

#### 第二节 家庭教育的特点..... 4

#### 第三节 家庭教育与学校教育的关系 ..... 10

#### 第四节 家庭教育与社会教育的关系 ..... 15

### 第二章 家长素质与家庭教育 ..... 21

#### 第一节 家长的政治素质与教育孩子的关系 ..... 22

#### 第二节 家长的心理素质与教育孩子的关系 ..... 27

#### 第三节 家长的科学文化素质与教育孩子的关系 ..... 32

#### 第四节 家长的艺术素质与教育孩子的关系 ..... 38

### 第三章 青春期生理特征与家庭教育 ..... 43

#### 第一节 青春期的生理特征 ..... 43

#### 第二节 青春期的性发育 ..... 49

#### 第三节 青少年的家庭型体训练 ..... 53

#### 第四节 青春期的营养与卫生 ..... 62

### 第四章 青少年心理特征与家庭教育 ..... 68

#### 第一节 青少年心理特征 ..... 68

#### 第二节 青少年病态心理的医治 ..... 74

#### 第三节 青少年健康心理的建树 ..... 84

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| 第五章 青少年的家庭德育 .....                  | 92  |
| 第一节 家庭德育的重要意义 .....                 | 92  |
| 第二节 家庭德育的基本内容 .....                 | 96  |
| 第三节 家庭德育的原则与方法 .....                | 110 |
| 第七章 青少年的家庭智育 .....                  | 115 |
| 第一节 智力的一般知识 .....                   | 115 |
| 第二节 国际奥林匹克学科竞赛获奖学生的家庭<br>智力开发 ..... | 117 |
| 第三节 建立良好的学习环境 .....                 | 123 |
| 第四节 家庭智力开发方面存在的问题 .....             | 125 |
| 第七章 青少年的家庭体育 .....                  | 128 |
| 第一节 青少年体育锻炼的重要意义 .....              | 128 |
| 第二节 青少年体育锻炼的任务 .....                | 138 |
| 第三节 青少年家庭体育的内容与方法 .....             | 140 |
| 第四节 青少年体育锻炼的原则与要求 .....             | 142 |
| 第五节 青少年体育锻炼效果的评定 .....              | 145 |
| 第八章 青少年的家庭美育 .....                  | 148 |
| 第一节 家庭美育的作用 .....                   | 148 |
| 第二节 家庭美育的特点与任务 .....                | 151 |
| 第三节 家庭美育的途径 .....                   | 158 |
| 第四节 家庭美育与家长的审美修养 .....              | 188 |
| 第九章 青少年的家庭劳动教育 .....                | 191 |
| 第一节 家庭劳动教育的意义 .....                 | 191 |
| 第二节 家庭劳动教育的任务与内容 .....              | 196 |
| 第三节 家庭劳动教育的方法 .....                 | 202 |

## 第一章 绪 论

家长对子女的义务，一是抚养；二是教育。家长对子女的抚养义务主要是物质的，如吃、穿、生活管理等，如果这一方面做得好，可使孩子在身体方面得到茁壮成长；家长的教育义务是偏重于思想品德、文化观念等精神生活的，如果这方面做得好，可以使孩子成为品学兼优的优质人材。我们所说的家教，当然应包括这两个部分，但在现实情况下，我们把重点放在了后者。

家庭是孩子的第一个学校和课堂，家长便是孩子的第一任老师。在孩子的成长初期，家庭几乎是他们生活的全部天地。因此，这个环境的好坏，将影响孩子的一生。如家庭中的陈设、庭园中的树木花草、家庭成员的言谈举止，无不在他们幼小的心灵中留下终生难以磨灭的印象。这一点，每一个老年人都可以证明。所以，自古以来，有识之士都非常重视家庭教育和对家庭教育的研究，从而形成家庭教育的一门大学问。

我们在翻阅中外各界名人的传记时发现，名人之所以对人类有卓绝的贡献，绝大部分与从小受到过良好的家庭教养有关。这一点应该对青少年家长有所启发：家长们应该懂得如何教养自己的孩子成材，如何培养自己的孩子做一个好人。本书便是为家长们提供的入门的教材。

## 第一节 家庭教育意义

中国是一个文明古国，她古老而灿烂的文化，至今放射着普照世界的光芒。在古老的文化之中，教育的奇彩更加令当今世界瞩目。

### 1. 家齐而后国治

在中国的教育中，古人更重视家庭教育，这是由于当时的学校教育还不普遍的原因。他们认为，“欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身。”因为“家齐而后国治，国治而后天下平。”（《礼记·大学》）所以，我国古代的家庭教育，有着丰富的内容和经验。据《中国丛书综录》记载，《家训》的书目达 117 种之多。在春秋战国时的“诸子百家”的诸多著作中，对家庭教育都有所涉及。如《论语》中记载的孔子对他儿子鲤的教导；孟子提出的“易子而教”等。到了南北朝时期，出现了北齐人颜之推所著的《颜氏家训》，这是我国家庭教育最早的专著，被誉为“古今家训之冠”。到了宋朝，出现了袁采所著的《袁氏世范》，被誉为“古今家训之亚”。待到明末出现的朱柏庐所著的《治家格言》，那更是妇孺皆知了。大量的家庭教育资料，放射出熠熠光辉，但由于历史的局限，糟粕也掺杂其中，所以，应注意批判地吸收。

### 2. 缔造历史，缔造未来

前苏联著名的教育家马卡连柯较深入地研究了家庭教育，著有《父母必读》、《儿童教育讲座》等家庭教育专著。他对家庭教育所提出的许多指导思想，对我们今天所从事的家庭教育，仍然极为珍贵和具有强烈的现实意义。

马卡连柯深刻地指出了家庭教育的伟大意义，他说：“现今的父母教育子女，就是缔造我国的历史，因而也是缔造世界的历史。”因为父母对子女的教育伟大意义是在缔造历史，所以父母教育子女的着眼点应该放在整个社会或整个世界上。马卡连柯对父母们说：“你们应该常常记得：你们生养和教育儿女，不是仅仅为了父母的愉快。在你们的家庭里，在你们的领导下，成长着未来的公民、未来的事业家、未来的战士”。由于子女是“未来的公民”，因此家长在对子女教育中必须注意未来人才的需求。换句话说，家长在教育子女时必须要有超前意识。这种超前意识是根据世界历史的发展状况和我国国民经济建设发展的需求来决定。现在有些父母也有一种超前意识，就是利用自己手中的“权”和“钱”来为孩子的将来营造“安乐窝”，这实在是害了自己的孩子。

### 3. 为了家庭幸福

法国的启蒙思想家伏尔泰说：“对于亚当而言，天堂是他的家；然而对于亚当的后裔而言，家是他们的天堂”。意思是说家庭能给人以极大的幸福。老人们总想着子孙孝顺、兄弟和睦，一家人团团圆圆，享受着天伦之乐。但有许多事例却与此相反。1993年11月28日的《北京晚报》，有一篇题目为《赡养倒挂——城市老人隐忧录》的文章，其中便举了一些令人不愉快的例子。如：“某大学一位教授，其母在他幼时就守寡，含辛茹苦将其拉扯大并考上了大学，待教授娶妻生子后又为其拉扯孙子。年复一年，其母已到暮年，前两年还与孙子同居一室。去年孙子工作了，教授对母亲说，孩子大了，要有个新天地，便将老母请到走廊。今年夏天，教授的母亲不堪忍受儿子的虐待，走进了街道的托老所……”请问这样的

家庭对老人来说是幸福的吗？母亲可以说牺牲了自己的一切把儿子培养成了一条“龙”，可这条龙是一条“孽龙”。这个教授的思想品德如此恶劣，除了学校、社会承担没有教育好的责任之外，母亲本人也应该承担一定的责任，或者还是主要的责任。

父母教育孩子，不应该囿于家庭的利益和孩子的个人前途，因为这样就会自觉或不自觉地把孩子培养成为一个利己的个人主义者。一个极端利己的个人主义者，在为了自己的某些私利之时，就会抛弃妻子、丢掉父母、不认兄妹，这样非但没有家庭幸福可言，其个人也终会被社会淘汰，所以也没有个人幸福可言。因此，父母教育孩子的最根本的一条，就是要教孩子做个好人。好人就是利国、利民、利人，是品德好的人。品德好的人，对父母才孝敬、对兄弟才和睦，家庭才有幸福可言。许多古人皆明白这一道理，如清朝的郑板桥在家书中就谈到：“夫读书中举中进士作官，此是小事，第一要明理作个好人”。教孩子做个好人，也是为孩子一生的幸福奠定下基础。英国哲学家约翰·洛克说：“把子弟的幸福奠定在德行与良好的教养上面，那也是唯一可靠和保险的办法”（《教育漫话》第51页）

## 第二节 家庭教育的特点

任何人的成长和发展，都是学校、社会和家庭三者综合教育的结果，而“家庭生活于儿童生长的每一个时期，不，在人的整个一生中，是无可比拟的重要的。”（福禄培尔：《人的教育》）家庭教育的特点是相对于学校教育和社会教育来说

的，简括为以下几点：

### 1. 家庭教育的早期性

家庭教育的一大特点是其早期性。它比学校教育（包括幼儿园）、社会教育都要早，在母亲怀孕的开始就应该进行家庭教育了。在贾谊的《新书胎教》中就载有周后妊成王的胎教情形，那是公元前11世纪的事情了。书中说周后“立而不跛，坐而不差，笑而不渲，独处不据，虽怒不骂，胎教之谓也”，在戴德所著的《大戴礼记》中也有同样的记载，可见胎教在我国之早和古人之重视的程度。从此看，家庭教育要比幼儿园和小学教育都要早。

家庭教育的早期性，就决定了父母是孩子的第一任教师，家庭（应该说母腹）是孩子的第一个课堂。家庭教育的重要性的早期性，专家们都论述得十分清楚。如现代著名的教育家陈鹤琴先生说：“幼稚期（自生至七岁）是人生最重要的一个时期，什么习惯、语言、技能、思想、态度、情绪，都要在此时期打下一个基础，若基础打得不稳固，那健全的人格就不容易建造了。”（《家庭教育·自序》）人格上一旦有了大的缺陷，“欲挽回于成人之后，非洗髓伐毛，必不能胜。”（《船山遗书》第65册《俟解》）古人把这一时期的孩子看成是白绢，“染于苍则苍，染于黄则黄。所入者变，其色亦变。”（《墨子》）

### 2. 家庭教育的长期性

历史上有这样一个故事：战国时齐国的丞相田稷子，一次回家交给了母亲两千两黄金。母亲见儿子一下拿回如此多的金子不禁一怔，马上问道：“你担任丞相已经三年了，拿回的俸禄从来没有这么多，这些黄金是从哪里来的？是不是你

做了有愧于一个正直君子德行的事？”田稷子在母亲的追问之下，只好承认受贿之事说：“是下级官员送的”。母亲很生气的对儿子说：“我听说读书人应当有道德修养，行为要纯洁，不应取不应有的报酬；办事要尽自己的努力，说话要老实，不欺骗人；心不想不合仁义的事；……现在齐王让你做这么大的官，俸禄也很优厚，你就应该把国家的事办好。要忠于职守，至死不变。还要廉洁奉公，这样办事才能顺利，自己也可免祸。你的做法正好与此相反，距离一个忠臣的标准太远了。做臣不忠，就是做儿子不孝。不义之财我不能要，不孝之子也不是我的儿子，你走吧！”田稷子听了母亲的训斥惭愧不已，赶快把黄金退回，并亲自到齐王那里请罪。齐王见田稷子如此，就赦免了他，对田母进行了奖励。

这个故事说明，从孩子生下来，直到长大成人，家长都有教育的义务。不管儿子长到七老八十，是当了多么大的大官，但在父母面前，他们照样还是儿子，应该接受父母的教育。有人称这样的家庭教育为“终身家庭教育”。

家庭教育的长期性说明，父母若想保持教育者的地位，自己的思想和行为必须符合国家的利益和人民的利益，教育自己的子女也要以国家的利益和人民的利益为重。子女的思想 and 行为符合了国家的利益和人民的利益，也就符合了子女自己的利益和家庭的利益，家庭才有真正的幸福。如果子女因危害国家的利益和人民的利益而身败名裂，那就没有子女的个人前途和家庭幸福可谈了。

### 3. 家庭教育的具体性

父母和子女长期生活在一起，所接触的问题也多是生活中的具体问题。有人称这些具体问题是“家庭琐事”，其实家

庭中的具体问题并不都是琐事。正是这些家庭具体问题，才使孩子受到具体的教育，而孩子的思想品德和才智，也正是在这些具体问题中培养起来的。

通过这些家庭中的生活问题，父母极易发现子女的细微思想和情感变化，因此，父母也就可以结合这些具体问题不失时机地进行教育和指导，这比单纯的说教更为有力。德国著名的法学家卡尔·威特的父亲对威特就是这样。威特三岁时，有一次看到一条小狗在身边走过，他一把拽住狗尾巴把狗拉到身边。这事恰巧被父亲看见，于是父亲上前拽住了威特的头发，脸色严肃得吓人。威特大吃一惊，把狗尾巴急忙放开，父亲也把他的头发放开。父亲问：“威特，你喜欢被人拽着头发吗？”威特红着脸说：“不喜欢”。父亲说：“如果是这样，那么对狗也不应该这样对待啊！”

在我国，“遇物则诲之”的例子也很多，唐太宗是比较典型的一个。他见太子吃饭便说：“凡稼穡艰难，皆出人力，不夺其时，常有此饭”。见太子骑马便说：“能代人劳，苦者也。以时消息，不尽其力，则可以常有此马也”。见太子划船便说：“舟所以比人君，水所以比黎庶，水能载舟，水能覆舟。尔方为人主，可不畏惧”，这样的教育，既具体又生动，是家庭教育的一大优越性。

#### 4. 家庭教育的渗透性

家庭教育的渗透性，是指父母对子女的教育可以渗透到家庭生活的各个环节之中，而使子女在不知不觉中受到教育。这教育是潜移默化的，也是十分深远的。如婴儿时母亲的催眠曲，幼儿时阿姨教的儿歌，少年时祖母讲的故事，都对他们终生起着影响。尤其是父母的楷模，对孩子的教育是至关

重要的。因为在孩子的幼小心灵中，父母是一个十分完美的形象，父母的一言一行、一举一动，他都认为是好的，都可以引起他的效仿。有这样一个例子：有一位母亲，女儿已经五岁了，可她还没结婚前一样描眉、涂口红、烫发、穿高跟鞋。有一天母亲上班后，女儿就学习母亲的样子化起妆来。母亲下班后回到家里，一看女儿完全变了：口红了，下巴也红了，眼窝灰紫了，额角也灰紫了，……。母亲当然生气，可这怪谁呢？因此前苏联的著名教育家马卡连柯说：“在教育工作中没有小事情。”（《马卡连柯全集》第4卷401~402页）马卡连柯把扎在女儿头发上的一个结儿，某一顶帽子，某一种玩具，都看作是儿童生活中的有着极大教育意义的事情，是应该以严肃态度来对待的。他说，教育是一个伟大的事业，是一个神圣的事业，因此，教育者必要“有最严肃、最纯朴和最真诚的态度”。“哪怕只多少搀杂一点虚伪、做作、讥嘲和轻率的成分，教育工作就注定要完全失败。”（《同上》）

除去父母的言行举止对孩子有潜移默化的深远影响之外，家庭中的一切事物无不如此。如庭院的美化、房间的布置、器物的陈设等，都对孩子的将来有着影响，因此，家庭教育是家庭生活中的一项自然而然的内容，只有自觉或不自觉之分，而无有无之别。

#### 5. 家庭教育的情感性

家庭教育的情感性是指家庭成员之间因独具的天然的血缘关系而产生的情感。这情感以爱为主，尤其是父母和子女之间，建立了非常亲密、深厚、真挚的爱之情，此情是任何情都不能比拟的。马卡连柯说：“爱是一种伟大的感情，它总是在创造奇迹、创造新人、创造人类最伟大的事物”。（《马

卡连柯全集》第4卷241页)每一个父母都热爱自己的子女,但不是任何父母都能创造新人,这是爱有着两重性的原因。由于父母对子女怀有深厚之爱,便对子女的成长进行无微不至的关怀,为子女的衣、食、住、行、婚姻和前途等,操碎心、费尽力。当然这其中也包括教育在内。子女也十分清楚,父母所做的一切都是为自己好,所以也乐意接受父母的教育。这是有利的一面。不利的一面是由于父母对子女爱得太深、疼得太切而形成溺爱和娇纵。当把孩子惯出毛病之后,又往往“转爱为恨”而施以非教育手段。所以马卡连柯说:“正如奎宁一样,正如食物一样,爱是要有一定的分量的。任何人不能吃十公斤面包并由此来夸耀他吃得很好。爱也是要求有分量、有尺度的。”(同上)

爱的尺度,也应该因孩子而异。在这方面,《傅雷家书》确实是我们做家长的一部很好的教材。楼适夷在《傅雷家书·代序》中说:“这是一部最好的艺术学徒修养读物,这也是一部充满着父母的苦心孤诣、呕心沥血的教子篇。”“人的自爱其子,也是一种自然的规律。人的生命总是有局限的,而人的事业却永远无尽,通过亲生的儿女,延续自己的生命,也延续与发展一个人为社会、为祖国、为人类所能尽的力量。因此培育儿女也正是对社会、对祖国、对人类世界尽的一项神圣的义务与责任。我们看傅雷怎样培育他的孩子,也正和傅雷的对待其他一切一般,可看出傅雷是怎样以高度负责的精神与心力,在对社会、祖国与人类世界,尽自己的责任。”从这一段话中,可以完全找到爱孩子的“分量”和“尺度”。

#### 6. 家庭教育的针对性

由于父母对子女的不微不至的关怀,所以对子女的了解