

6Q rule that the
Teenager grows up

少年

成才6Q法则

寻国兵 / 编著

◎传统的教育理念往往偏重于智力的培养，但人才的成长只有智力是远远不够的，本书的目的正是纠正这种传统认识的偏差，从而使广大家长和教育工作者真正认识和理解素质教育的丰富内涵。



上海科学普及出版社



少年成才 6Q 法则

定价：18.00 元

◎ 传统的教育理念往往偏重于智力的培养，但人才的成长只有智力是远远不够的，本书的目的正是纠正这种传统认识的偏差，从而使广大家长和教育工作者真正认识和理解素质教育的丰富内涵。



让孩子戴上博士帽

定价：18.00 元

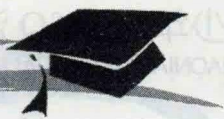
◎ 每一个正常孩子都可以戴上博士帽，也就是说，每个孩子都有成为天才的潜能，问题在于如何发现和激活孩子的智慧潜能。

教子有方

Education of Parents



策 划：崔亚海
责任编辑：蓝敏玉
刘瑞莲
封面设计：曹汉珍



前言

一位中国家长和一位美国家长相遇了。他们谈起了各自的孩子，中国家长为自己的孩子期末考试又得了第一名而高兴不已，美国家长对儿子竞选成功出任校学生会主席感到十分自豪。孩子，是每一个家长心中的骄傲，望子成才是天下所有家长的共同心愿，中国如此，美国也不例外。然而什么是英才？谁能将孩子真正培养成英才？这是每一位家长必须回答的问题，同时，也是全社会必须重视的一个课题，因为社会的希望在于千千万万个孩子。国与国的竞争归根结底是人才的竞争，人才的培养是家长的重要使命。真正的英才决定于家长，优秀的家长才有可能造就出真正的英才。

中国的家长对于孩子成才的渴望，不夸张地说，几乎超过了世界上任何一个国家或地区的家长，这种浓厚的社会风气推动着几乎每一个中国人的家庭不惜心力财力，在子女身上投注了无数的心血，付出了巨大的代价。爱才重教，是中国人的优秀传统，千万个优秀人才因此得以涌现。轰动一时的哈佛女孩刘亦婷，以及随后被媒体宣传的东大男孩、北大男生、清华女生等等，说明优秀人才的培养绝非偶然，只要家长掌握了正确的育才方



少年成才 6Q 法则

SHAONIAN CHENGCAI 6Q FAZE

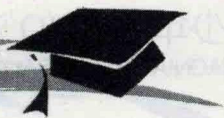


法，就完全可以把孩子培养成才，实现心中的愿望。

但是，在全社会为所谓的“高考状元”、“中考状元”而鼓噪兴奋之时，一件件令人心情沉重的事件为所有善良的家长敲响了警钟。2002年，发生于北京的“刘海洋事件”震惊了许许多多的家长。一时间，首都以至全国的众多媒体把焦点对准了一位普通的大学生，堂堂名牌大学的高材生竟然会“残忍”到这种地步，向动物园的黑熊泼硫酸，为什么？讨论的范围很广泛，但是，有一点是大家的共识——我们引以为自豪的某些教育有问题，而且是严重的问题。紧接着发生的一件事，更加证明这并非多虑。山西省的一位12岁的女孩自杀了，留给家长的遗书中提到了心理承受力这个问题。学业负担太重、压力太大、忧虑太多等等因素的积累，最终导致了一个鲜活生命的结束。善良的家长，该好好地反思了。从刘亦婷到刘海洋，从欣喜到心痛，我们需要思考——真正的英才该怎样培养？我们如何向社会提供合格的人格健全的人才？

中国的家长在培养孩子成才上花费的心血之多是令人惊叹的，中国的家长可以说是天下最辛苦的家长。没有谁肯认输，谁都希望自己是成功的家长，但是，观念偏差、方法不当，足以让家长的心血白白流失。英才，不是“状元”，不是“第一名”，不是离开了家长连生活都无法自理的人，不是成绩优秀心理脆弱的高材生。英才，是什么？

教育专家给出了答案：



英才 是智商与情商并重，有旺盛的求知欲，能自主地学习和生活，心理健康、性格积极、上进，有较高创新能力的人才。

中国的家长在孩子的教育中常常存在下列一些问题：

- 重视抓孩子的学习成绩，忽视了心理健康；
- 重视知识学习，忽视应用能力、创新能力的培养；
- 要求孩子学习，却不善于激发孩子的求知欲；
- 对孩子保护过度，不懂怎样让孩子自主学习与生活。

针对众多家长在教子成才方面所存在的问题，上海科学普及出版社和北京卓越文化艺术发展有限公司组织了有关家庭教育研究专家编写的这本《少年成才 6Q 法则》，将回答许多家长的疑问，把许多先进的少儿素质教育的理念与方法——介绍给大家。这些操作性极强的方法、技巧，将有效帮助家长解决在教育孩子的过程中遇到的问题，把孩子培养成一个真正的英才。

本书从一个全新的角度和视野，向广大家长提出了将孩子培养成英才的“6Q 法则”，这就是：

• MQ——德商，即道德商数的简称。德商是衡量孩子分清是非能力的尺度，由七个基本美德组成：同情、良心、自控、尊重、善良、宽容和公正。

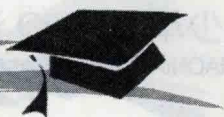
• IQ——智商，即智力商数的简称。它是指孩子智力的水平和程度，是衡量孩子的智力水平高低的尺度，其核心由记忆力、观察力、思维力、想像力和创造力组成。

• EQ——情商，即情感智商的简称。它是孩子对自己的情感、情绪的控制管理能力和在社会人际关系中的



少年成才 6Q 法则

SHAONIAN CHENGCAI 6Q FAZE



交往、调节能力。其核心由自我激励能力、人际沟通能力、自立精神和意志力构成。

• PQ——心商，即心理商数的简称。它是指孩子心理素质水平和健康程度状况，是测试孩子心理健康状况的尺度，良好的心商是青少年成长成才的心理支柱。

• FQ——财商，即财富商数的简称。它是指一个人理财的智慧商数，是衡量孩子控制金钱能力的尺度。作为家长应该引导孩子养成的理财品质包括：在金钱面前诚实、自尊，认识每件东西的价值，高效地利用时间，乐于为人服务，尊重自己的权利，正确决策等。高品质的财商是孩子人生的幸福之源。

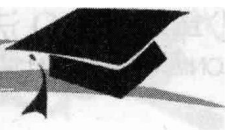
• HQ——健商，即健康商数的简称。它反映的是一个人的健康才智，是评估个人健康的全新方法。良好的健商是少年成才的坚实基础。

如果每位家长能够遵循本书所概括的法则，让孩子都拥有上述优良的 6Q 素质，那么，毫无疑问，你的孩子一定能够成长为一个出类拔萃的英才，一定能够在未来的人生道路上，从容地应对各种挑战，最终成为一个大有作为的人，一个能获得巨大成功的人！

编著者

2004 年 11 月





目 录

第 1 篇 德商 (MQ): 道德铸造人生

一、德商与孩子的美德教育

人们并非生来就品德优秀或聪慧过人。养育一个有道德的孩子，将永远是一件具有挑战性的任务。

1. 什么是德商 (MQ) / 3
2. 德商中的七大美德 / 5
3. 言教与身教：塑造孩子的德商能力 / 7
4. 克服德育中的心理偏差 / 8

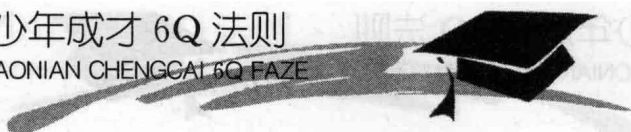
二、高德商的孩子哪里来

只有保持家庭、学校、社会教育的一致性，才能保证少年儿童逐步形成良好的思想品德。

1. 培养良好的道德情感 / 13
2. 树立正确的道德信念 / 16
3. 养成良好的道德品质 / 17
4. 遵循良好的道德行为 / 21
5. 培养良好的道德习惯 / 23



少年成才 6Q 法则 SHAONIAN CHENGCAI 6Q FAZE



6. 对不良品德进行矫正 / 25

三、情感教育：德商中的一个“最强音”

情感教育是道德情操形成的真正基础，是理智的动力，是人生的一种巨大力量。

1. 爱国：最为高尚的一种情感 / 28
2. 让孩子懂得奉献爱心 / 30
3. 孩子应该拥有一颗孝心 / 32
4. 重视孩子同情心的培育与引导 / 34
5. 进行情感教育的方法 / 36

第2篇 智商 (IQ)：少年成才的基石

一、高智商与聪明的孩子

一个人只有拥有较高的智商，才能成为一个有智慧的人，才能成为一个成功的人。

1. 什么是智商 (IQ) / 43
2. 聪明的孩子哪里来 / 46
3. 怎样看待少年的智商测试 / 49

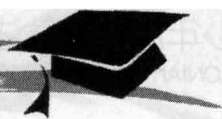
二、记忆力培养：“过目不忘”梦成真

记忆力是一种十分重要的能力，培养孩子的记忆力对孩子就所学到的知识进行积累至关重要。



少年成才 6Q 法则

SHAONIAN CHENGCAI 6Q FAZE



1. 记忆：智力活动的仓库 / 53
2. 记忆力：少年成才的智力基础 / 56
3. 儿童超常记忆能力的表现 / 58
4. 探索和掌握记忆的规律 / 61
5. 明确遗忘规律，有效提高记忆力 / 62
6. 提高孩子记忆力的若干具体的科学方法 / 64

三、观察力的培养：让青少年具有一双“慧眼”

培养青少年敏锐的观察力，对他们的智力发展有着非常重要的帮助和促进作用。

1. 观察是人的思维活动的基础 / 67
2. 观察是智力的入门 / 71
3. 提高观察力有助于少年成才 / 74
4. 观察的两大具体方法 / 76
5. 如何提高观察的准确性 / 77
6. 观察分析力的提高方法 / 78

四、思维力培养：“智慧之花”遍地开放

孩子认识过程的发展，思维能力的高低，很大程度上取决于父母的开发、训练和培养。

1. 思维是人的智力活动的加工厂 / 81
2. 思维力是孩子智力的核心 / 84
3. 孩子思维方式的发展 / 86
4. 培养孩子的创造性思维 / 88
5. 培养孩子的发散性思维 / 91
6. 培养孩子的反常规思维 / 93
7. 勤于思维，训练孩子的思维能力 / 95





五、想像力培养：海阔天空任你飞

想像力是孩子掌握和运用知识的重要条件，父母们应该尽早为孩子插上智能活动的双翅。

1. 想像为人类插上了翅膀 / 98
2. 人的想像的两种类型 / 101
3. 提高想像力是少年成才的必由之路 / 104
4. 培养孩子创造想像的个性品质 / 106
5. 想像力的训练方法 / 108

六、创造力培养：精彩人生“如日中天”

创造力是孩子人生成功的最为重要的能力，大多数人之所以平庸一生，缺的就是这种能力。

1. 创造力是人的智力的最高形式 / 111
2. 人的创造力的几种类型 / 114
3. 激励和开发孩子的创造力 / 117
4. 敢于怀疑，多问几个为什么 / 118
5. 家庭环境对孩子创造力的影响颇为重要 / 120
6. 发现、保护、引导孩子的好奇心 / 121
7. “玩”有助于孩子创造力的开发 / 124

第3篇 情商 (EQ): 为成才赢得一生的资本

一、情商及情商的培养

无论天赋如何，高情商的孩子都能够通过自己

少年成才 6Q 法则

SHAONIAN CHENGCAI 6Q FAZE



的努力创造出自己的成功人生。

1. 什么是情商 (EQ) / 129
2. 情商唤醒心中巨人的“法宝” / 130
3. 用发展的观点看待情商 / 131

二、塑造孩子自信与自我激励的品质

每一位父母，要想孩子成才都必须从小就培养和塑造他们自信和善于自我激励的品质。

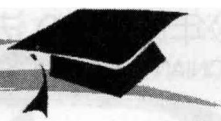
1. 自信心能够成就孩子的一生 / 133
2. 孩子需要自信，就像种子需要阳光 / 135
3. 孩子拥有了自信，就等于成功了一半 / 139
4. 切莫损伤孩子的自信心 / 144
5. 让自信陪伴孩子健康成长 / 148
6. 帮助孩子化自卑为自信 / 159
7. 培养孩子学会自我激励 / 163
8. 教孩子学会在挫折中奋起 / 167

三、培养孩子人际沟通的能力

只要孩子具备了较强的人际沟通能力，他就拥有了一张通向成功之路的通行证。

1. 情感：人际沟通的基础 / 172
2. 要学会与孩子双向沟通 / 175
3. 与孩子交谈不是训导 / 179
4. 做孩子的知心朋友 / 182
5. 学会聆听并促使孩子说话 / 184
6. 减少孩子的逆反心理 / 188





四、培养孩子的自立精神

培养孩子的自立精神，让孩子成为自立的现代人，是孩子成才的必修科目之一。

1. 让孩子做自立的现代人 / 194
2. 鼓励孩子学会自立 / 196
3. 帮孩子脱困不如教会他自救 / 199
4. 培养孩子勇于探索的精神 / 201
5. 让孩子学会在生活中寻找答案 / 204
6. 允许孩子有自己的主张 / 206
7. 对孩子放开手，让孩子自己做 / 207
8. 鼓励孩子做自己生活的主人 / 208

五、锻炼孩子的意志力

坚强的意志力对于孩子的健康成长，犹如空气、阳光和水，是孩子将来成才的可靠保障。

1. 意志并非与生俱来，惟有锻炼方能造就 / 213
2. 苦难是锻炼孩子意志的最好的老师 / 219
3. 从国外的挫折教育看意志力的培养 / 229

第4篇 心商 (PQ): 青少年成长的心理支柱

一、心商：与身体健康同等重要的心理健康

可以这样说，心理不健康的人，他的身体健康





只能是毫无价值的一个概念。

1. 什么是心商 (PQ) / 237
2. 心理健康问题影响青少年的成长 / 239
3. 什么样的孩子才算得上心理健康 / 241

二、父母更要关注孩子的心理健康

在物质生活已经不再贫乏的今天，父母们对孩子健康的关注应该更偏重于心理方面。

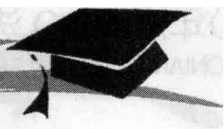
1. 心理障碍是孩子健康成长的无形杀手 / 245
2. “强人”必先“强心” / 251
3. 教给孩子如何维护心理健康 / 253

三、帮助孩子克服不良情绪

改变与克服孩子的不良情绪，要持之以恒循序渐进并及早予以严格训练。

1. 帮助孩子走出抑郁的心境 / 256
2. 正确看待孩子的焦虑 / 259
3. 教孩子克服自卑 / 262
4. 让孩子摆脱孤独的阴影 / 264
5. 正确对待孩子说谎 / 266
6. 让孩子远离虚荣心的干扰 / 270
7. 教孩子莫将欣赏变攀比 / 272
8. 帮孩子克服依赖心理 / 274





第5篇 财商(FQ):人生的幸福之源

一、财商:理财的智慧商数

理财能力是当代每一个人都必须具备的基本素质,它直接关系到人一生中的发展和幸福。

1. 什么是财商(FQ) / 279
2. 人的财商不可小视 / 280

二、进行理财教育,提升孩子的财商

在这样一个以经济发展为主题的时代,把理财教育做为家教的重要内容已是必然的要求。

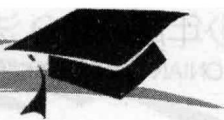
1. 让孩子从小学会理财 / 281
2. 十种必须养成的理财品质 / 286
3. 针对孩子的理财特点去引导 / 289
4. 正确指导孩子的消费行为 / 292

三、理财教育的途径与方法

对孩子进行理财教育,既是一个意义长远的课题,也是一项艰苦而耐心细致的工作。

1. 理财教育从零用钱入手 / 297
2. 教孩子学会花钱 / 299
3. 让孩子尝试工作挣钱 / 302





4. 别动用孩子的“钱财” / 305
5. 孩子理财训练的六大环节 / 306

第6篇 健商 (HQ): 少年成才的坚实基础

一、健商：身体健康的衡量尺度

健商代表着人类最新的健康文化和全新的健康理念，是改善人类身心健康的才智与技巧。

1. 什么是健商 (HQ) / 313
2. 健康是金：WHO 的健康标准 / 315

二、运动：促进体质强健的重要途径

运动是增强体质最有效的方式，而且对人的心理健康也产生着积极的影响。

1. 运动对人体各系统的积极作用 / 317
2. 常见各项运动的价值 / 321
3. 积极倡导有氧运动 / 324
4. 健身运动贵在有恒，贵在用心 / 326
5. 青少年运动健身应注意的问题 / 328

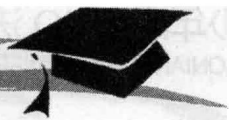
三、营养：促进身体发育成长的物质源泉

青少年正是长知识、长身体的关键时期，因此，科学的营养对他们的健康十分重要。



少年成才 6Q 法则

SHAONIAN CHENGCAI 6Q FAZE



1. 青少年的营养特点 / 329
2. 青少年对各种营养素的需求 / 330
3. 青少年考试前的营养调配与补充 / 338
4. 调剂好青少年的季节饮食 / 339
5. 多食碱性食物，少食酸性食物 / 340

四、劳逸结合：防范学习疲劳症

不少青少年不同程度地患有学习疲劳综合症，
这对他们的身心发展造成了不良影响……

1. 什么是学习疲劳 / 344
2. 生理疲劳与心理疲劳 / 345
3. 暂时疲劳和慢性疲劳 / 346
4. 预防青少年学习疲劳的措施 / 347