



Dr. Dorothy Rich

自信、专注力、责任心、始创力、毅力等皆源于日常生活。

MegaSkills

高能素质 培育

刻苦学习的内在驱动力

美国历届总统夫人推荐

美国教育部出资在4000所学校施行

家长学校教程

影响数百万家庭，此单本销量逾400000册。

[美] 多萝茜·里奇 Dr. Dorothy Rich 著

李海珍 周素平

张秀丽 胡伟

译

终生成就的加油站

吉林人民出版社



Dr. Dorothy Rich

外 国 家 教 精 华 丛 书

MegaSkills

高能素质 培育

刻苦学习的内在驱动力

[美] 多萝茜·里奇 Dr. Dorothy Rich 著

李海珍 周素平

张秀丽 胡 伟

译

吉林人民出版社

(吉)新登字 01 号

Mega Skills

Copyright © 1988, 1992, 1997 by Dorothy Rich

© 1999 中文简体字版专有出版权属吉林人民出版社

吉林省版权局著作权合同登记

图字 07-1998-282 号

高能素质培育

著 者	[美]多萝茜·里奇
译 者	李海珍 周素平 张秀丽 胡 伟
责任编辑	郭美英 封面设计 陈松田
责任校对	魏 彬 版式设计 孙 丹

出 版 者	吉林人民出版社 0431—5649710
	(长春市人民大街 4646 号 邮编 130021)
发 行 者	吉林人民出版社
印 刷 者	长春市永恒印务有限公司

开 本	787×960 1/16
印 张	21.5
字 数	318 千字

标准书号	ISBN 7-206-03084-X/G·832
定 价	22.00 元

如图书有印装质量问题,请与承印工厂联系。

译 序

走近世纪之交，每一位期望孩子成才的父母都应对我们的孩子应如何迎接即将到来的 21 世纪——知识经济时代做出积极的反应并采取相应的超前对策。

未来的世纪，对孩子的综合素质与能力提出了更高的要求。这些素质都包括哪些方面？如何培养孩子的这些素质？美国著名儿童教育专家里奇博士总结她既为人母又为人师的双重经验，并经过多年探索研究，确定了时代需要孩子具备的 11 项重要素质，并提出了一整套家长在家中即能通过日常活动实施的培育方法。所有这一切都包括在这本《高能素质培育》之中。



高能素质，里奇认为它共有 11 条。之所以定名为高能素质，是因为她认为，这 11 条素质，对于人的一生成功与否是最基本和最关键的，而且在学习与工作中所迸发出来的能量也是最大的。因此，对孩子的这些素质的培养，实际就是在培养一个成功的人才。

里奇博士不仅著书立说，还组织实施，在美国这块各州教育立法均不相同的土地上的四十多个州的三千多所家长学校里都刮起了高能素质培育的旋风。

针对应试教育的弊端，中国大地上的素质教育之风越来越强劲。素质教育的理论阐述经常见诸报端，人们认同它，希望孩子们接受到的教育是能够促进全面发展、终身发展及个性发展的，而不是那种单纯的知识教育或技能教育和由此带来的片面发展。但是在实践中如何操作，人们又觉得如同老虎吃天无

从下口。

他山之石可以攻玉。

我们在此将这本风靡美国的《高能素质培育》译介给中国的中青年父母们和教育工作者们，目的是希望大家从中借鉴适合中国少年儿童的素质教育之具体操作方式。里奇博士创建的这套高能素质培育方法深入浅出，取材于日常生活，例证详实，方法具体，具有很强的可操作性。但其中有些生活习俗不同于中国，我们在借鉴的同时，需要根据国情恰当对待。

有趣的是，在中国大地上因孩子课业负担过重而引起的教育改革呼声日益高涨之时，里奇博士本书之中却非常强调学习知识、家庭作业的重要性。这表面看来，似乎南辕北辙，其实这里用得着中国古代教育家孔老夫子的“中庸之道”，这里有个“度”的问题。课业太多是过犹不及，而作业太少又难免因量的不足引不起质的飞跃。美国教育家强调要增加他们孩子的课业时间是针对美国教育过于自由而言的。但我们从中也可以获得另外一种启示，即这说明应试教育并不是一无是处，我们的态度不应全盘否定，应该予以扬弃。

如果我们的家长和教师们能以此书为借鉴，以似乎不经意的日常琐事为素材对孩子进行寓教于乐的潜移默化的素质教育，在继续使孩子保持学业优势的前提下，培养出他们适应新的信息时代的综合素质、真实本领，那我们的孩子必将成为下一个世纪的佼佼者。

周素平

高能素质：信息时代成功的基础

人们说在当今信息时代搜集信息就像试图从消防水龙头不断喷涌的水柱中喝上一口水。实际上，可能更像试图从倾泻而下的尼亚加拉大瀑布中喝上一口水。

信息如此之多，获得的渠道也如此之多，以至于我们说人们易于被信息淹没甚于获得信息，这就是说今天的人们更多的是被信息误导和搞糊涂了。

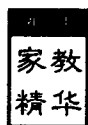
为了让我们的孩子能够从信息之泉中尽情地畅饮而不被淹没，需要按时代的特点对他们进行引导和帮助。就像要喝到水需要水桶和导管一样，在信息时代要想茁壮成长，他们需要高能素质。所以高能素质的培养，现在比以往任何时候都更为重要。

我们的孩子不仅要能够从信息的喷泉中喝到水，还要能够对他们所获取的信息进行判断分析，鉴别其价值。这需要的是组合与批判的能力。这意味着我们的孩子需要掌握如何找到他们需要知道的东西和如何去使用不断增多的信息资源。

孩子们的这种需要让我们想到高能素质：能够处理这种复杂情况的自信心，想要继续进行下去的动机……一直到解决问题的能力。

由于技术的发展使人类更容易获得信息，我们的孩子们需要能够以前所未有的能力对信息进行抓取重点、浓缩精选、消化吸收、积累综合等处理。这些是更高层次的思维技巧，因此更需要高能素质。

机器虽然令人满意但代替不了人的大脑，代替不了思维和感情的模式，恰恰是后者使一切都成为了可能。机器会损耗也会过时，而思维和感情的模式——高能素质却不会过时。高能素质使我们自己和孩子们能够向前迈进，而受益于这个金色的知识时代。



我们的孩子比以往任何 时候都需要高能素质

无论我们是使用铅笔还是使用计算机，无论我们的目的是学会读书，还是掌握向太空发射火箭，都没有什么区别——我们的孩子都需要高能素质。

今天，比起 30 年前我第一次开始运作这些方案建起高能素质培育基地的时候，我更相信这一点了。

我们都想要给予孩子们最好的东西，而高能素质培育，正是要帮助家长们将我们认为最可贵的品质传授给孩子们。

我之所以有信心劝你读这本书，是因为全国各地的孩子们都已经在告诉我，他们的父母在家里同他们一起参与了高能素质培育的学习活动，这使他们的生活发生了很大变化。

最初，我根据学业报告卡及工作表现评价单确定了十项高能素质（这些是基础的基础，是学习的内在动力）：自信心、动力、努力、责任心、创始力、毅力、爱心、协作精神、解决问题，当然，还有常识。高能素质是价值观念，是生活态度，是行为习惯，正是这些决定了我们在学校或在工作中是否能够成功。这一版我又确定了一项新的高能素质——聚焦：专心致志于一个目标。这些在孩子幼年培育起来的高能素质，将在很大程度上影响他们成年后的素质，并对他们人生的事业、生活能否成功起着决定性的作用。

高能素质
培育

关于高能素质培育我们已学到了什么

从本书第一版所受到的热烈欢迎程度，我们可以清楚地看到，遍及许多地区和社会不同领域的家长们既认识到了高能素质培育在儿童生活中的重要性，又想要用具体的可行的活动来帮助孩子们学习。

自本书 1988 年第一版面世以来，出现了关于高能素质培育的大量研究成果。我们由此了解到父母与孩子如何在家中开展高能素质培育活动以及从中获得了什么。

由于想要让《高能素质培育》这本书对尽可能多的家长起作用，而不仅限于对去过书店的家长起作用，我着手成立了许多工作室，用来培训高能素质培育的领导者，以让他们指导家长们在家中开展高能素质培育活动。高能素质培育活动确实已得到了非同寻常的发展，几乎遍及 48 个州的 3 000 所学校。这些家长、教师及孩子们的心声与经历都在这一版本中与我们见面了。这些素质教育工作者和父母们为我们提供了一个极好的例证，那就是家庭与学校是怎样相辅相成教育孩子的，而现在又多么需要这种相辅相成。

这本书是我们当今时代的一剂良药，希望它帮助父母们成为好家长。家庭生活的破裂，社区犯罪的增多，学校考试成绩的下降，这类使我们焦虑的事情太多了。

教师们告诉我们，现在的孩子对什么都不大在意，似乎不能认真地做什么事情。教师们还说，学生们自身比过去有更多的问题需要去解决。而雇主们则称述年轻的雇员们在工作中达不到预期的要求，无法让人满意。

如果仅仅焦虑就能管用

如果仅仅焦虑就能解决这些问题，那么我要说，“让我们都来拼命焦虑吧。”恰恰相反，我们需要的是采取实际行动，需要知道应该采取什么行动。我们大多数人都懂得为人父母的根本之道（做出好榜样，参与到孩子们的学校教育中去，等等），但是我们更渴求并需要具体做法。

我们似乎使为人父母与学校教育更加复杂化了，却使常识的价值降低了。我过去常常想，每个人都懂得家庭学习活动，如在杂货店和厨房里教数学，用餐巾、碟子、羹匙和叉子教阅读。但我现在才更深地懂得了这些活动的意义，是家长们教会了我这一课。

一个可行的家长计划

30年前，作为一名教师和一位家长，当我开始接收到双重作用的混合信息时，我下决心一定要找出一种方法来帮助家长们了解在孩子的学习过程中他们能做什么以及他们应该做什么。我对各种调查研究加以分析，我也亲自做调查研究，我着手进行了使家长充当教师角色的培训工作。

我在自言自语时找到了问题的关键所在，我说，“想一想，每个家庭为孩子做些什么。设计出一套系统的方案，使家长们都可以运用。不要太难也不要太长，要让它简单和容易得人人都可以做。它应当既是切实可行的，又是愉快有趣的。要知道，做大有益处之事不等于一定要花费很多时间。”

总之，是一种能让家长和孩子共同去完成，又共同体验成

功的系统方法。

我还认为有必要提醒采用这一方法的家长们，他们自己不必十全十美，他们的孩子也不必完美无缺。

我的方法应当为孩子们提供走向成功的多种途径，使得他们在家所做的与在学校所做的相互有别。家与学校不同，它们需要互相补充而不是相互重复。

我知道我必须告诉家长们，今天有一种新的参与孩子教育的方式，不同于以往只参与孩子的学校教育，那种参与往往意味着参加学校的会议及在学校里花费时间。现在这种改变是因为越来越多的家长们，特别是职业母亲们，她们不再有条件那样做了。

我要对家长们说不必为此感到内疚。他们所需要关心的是在学校环境之外如何参与对孩子的教育。

我想我应该帮助家长们使孩子认识到，他们关系到人类的明天，学习对于他们非常重要。同时我还想找到一些方法去帮助家长和教师好好地考虑什么是对的，而不是去考虑什么是错的。

经过了既为人师又为人母的岁月，我听到了来自家长和教师的非常真实的忧虑，我也听到了我自己内心深处的声音。所以我决心与每位愿意倾听的家长 and 教师共同分享我所研究习得的东西。我所创立的讲座方案及这本书就是这样问世的。

这是一个经过多年验证的方案，是一个已使我们受益匪浅的方案，因此现在我把它献给你们，按此方法去行动就会有丰硕的成果。但是有些读者可能会说，“为什么我没有更早一点这样做呢？”我的回答是，“从现在开始做，别考虑以前做了什么或没做什么。”

美国前总统乔治·布什的夫人 芭巴拉·布什的祝辞 (1992 年版)

亲爱的朋友们：

我很高兴有机会与这本特殊书籍的读者共同分享我的感受。

专家们告诉我们，孩子在学校学习上的成功首先得益于家庭教育，并由于家庭教育而得以继续。乔治·布什和我对此都由衷地赞同。我们认为家庭是儿童的第一所也是最具影响力的学校，而父母则是孩子的第一任老师。当孩子开始上学时，家长教育孩子的任务并没有完结。现在那些想要竭尽所能帮助他们的孩子却又总是没有把握该怎么办的父母们可以向《高能素质培育》求助，阅读《高能素质培育》。

《高能素质培育》的第一版就“家庭如何帮助孩子在学校及日后一生中获得成功”这一主题向我们讲授了许多东西，这本修订版对高能素质培育方案的有价值的课程做了更加详细的说明，每个家庭，包括像我这样的祖母都可以利用这些课程，这一切都足以吸引我们来阅读这本非常有影响的新书了。

我们国家有许多教育方面的工作要做，而这项工作的很大一部分却是在家庭里起步的。家庭对于孩子的生活具有非常重要的意义，如果能够采用正确的辅导方法，家庭就能更好地发挥教育作用。多萝茜·里奇深谙此理，并且已经将她有关家庭教育重要性的研究成果转化为具体的活动。通过这些活动可以培养孩子的，她称之为“高能素质”的重要的品质：自信心和

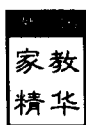


解决问题的能力，创造力和毅力，还有常识等等这些品质对于准备入学、培养好学精神以至于对孩子的一生都能起到核心作用。

在《家庭与学校讲习所》庆祝其成立 21 周年之际，我向它致意，并借此机会向所有想方设法努力增加孩子学习兴趣的家长们喝彩。请继续培育这些可以使我们的人民和国家更强壮的高能素质。这些高能素质的培育宜从儿童抓起，从家庭做起——从我们所有的家庭做起。

发自内心的

巴巴拉·布什



美国副总统阿尔·戈尔的夫人 终生儿童律师蒂波·戈尔的祝辞 (1992 年版)

亲爱的多萝茜：

高能素质培育是一项我已经熟知多年的方案。至今我还能骄傲地回想起高能素质培育首届家长研讨会其中的一个班是在田纳西州的孟斐斯市举办的。

今天的高能素质培育已是一项在全国范围内兴起的活动了，在 42 个州内都有研讨会的领导人，他们集中主要精力与有需要的家长们取得联系，提供帮助。

学生们不只是在用脑学习——他们的心也发挥了很大的作用。如果他们不是既从智力上又从情感上投入学习，那就不可能在课堂内外都认真接受学习素质的教育了。

高能素质培育是一项独特的情商与智商结合的产物，它可以从情感上与智力上双管齐下培育儿童的人格。这是我们的儿童和成年人——为了成为能够对我们的社会做出贡献的幸福的成员——都需要的一种智力上的健康。

在这个不断变化着的世界里，我们必须做好终生学习的准备。真正的智力健康是为构筑各种能力提供一个坚实的基础。高能素质培育就是一种卓有成效的工具，可以促进我们每个人都终生追求学习并保证我们人人都具有终生追求学习所需要的智力和情感上的资本。

蒂波·戈尔



国家教育协会主席 鲍勃·蔡斯的祝辞

关于教育和怎样做父母的书通常都是分别为教师或父母们写的。这本非常特别的书，《高能素质培育》，是为我们大家写的。

有人说（我已成为这样说的带头人之一了），教育是一项需要我们大家共同分担的责任……教师们单独完成不了它，家长们也不能单独完成它。两方面是相辅相成的。

我们的时代之所以如此不同于以往，是因为有许多异常的学习机会存在，而这些机会是以往不曾有过的。我们所有的孩子都需要具有抓住这些机遇的能力。

这就是本书所关注的全部。这本书认真研究了教师与家长们各自的责任以及对于孩子的共同责任——不是以模糊的理论术语而是以可以用来确保孩子取得成绩的具体方法。

无论是现在还是将来，教育中的伙伴关系对于我们自己与国家的成功来说都前所未有地重要。

直到本世纪中叶，学校一直都是一整套紧密关联的社会教育结构的一部分，这套结构还包括家庭、邻居、教堂和社区俱乐部与社区团体。养育儿童使人们怀有一种社会使命感和社会责任感。这些机构之间的界限是重叠的。不同的方面都参与到这个教育队伍中，强化了教育，保持了教育中心点的稳定不变。

现在这张教育之网——有效的以社区来划分的社会教育结

构之网，正确地说应是这张安全之网已被刺得千疮百孔了。

这本书与这项高能素质培育方案，是在解答下面这个大问题：为了重新编织这张模式与以前有某种不同的教育之网该做什么？为了编织一张现在与 21 世纪必须拥有的具有广阔前景的坚固安全的教育之网该做什么？

我们许多孩子，需要听到关于教育重要性的强有力的声音，但却时常受到一种家庭和学校左右不了的力量冲击。所有这一切恰恰发生在其他国家正欲快速赢得与我们的竞争的非常时代。我们面对着高技术的惊人发展与缺乏教育的学生数量的增加。今天，我们必须在对孩子进行基础教育的同时告诉他们新技术的发展及我们的竞争者的情况。

现在，教育上的重要进展是我们正日益了解孩子应该什么时候学习与怎样学习的问题。当我们这一辈人开始上学时，我们的父母说，“现在你们要开始学习知识了。”这是过去人们通常所认为的。然而今天孩子在上学之前就已学到了不少东西，在校外也能学到许多东西。

教育是一种终生的活动。我们需要具有使我们自己能活到老学到老的素养与能力。这正是《高能素质培育》所要提供的。

学校不再是惟一的知识发源地。知识、信息随处可以汲取，不仅在学校同时也在家庭和社区中。事实上，今天我们可能得到的知识远远多于我们能够掌握的数量。学校的一个新的主要的作用就是帮助孩子们对知识、信息进行分类整理、深入思考，以使孩子们理解其含义以及对其进行有益的应用。

这是一个新的令人激动的教育多维体。它需要以往不曾有过的学校、家庭与社区的伙伴关系。为了让这个教育多维体充分发挥作用，我们需要培训。然而被从学校预算中砍掉的一个主要项目就是教师的在职培训。当然在正规的教学场所，雇主

们知道培训的价值，知道获取与更新知识对于搞好教学是至关重要的。因而舍得在这上面花费时间和金钱。

有一个梦想，一个不太可能实现的希望，从过去产生起至今仍然存在，那就是如何设法让教育快速摆脱困境。如果我们能够找到这个方法那真让人欣慰。现在有一种趋势是重新塑造体制而不是重新塑造人。所以急需的是重新强调提高教职员的水平，这能够帮助我们补救这种局面，然而不会迅速摆脱教育的困境。如果我们志在帮助学生们尽其所能地获得成功，最佳投资就不应是在机构上而是应在人身上，在能够真正起到作用的人身上。多萝茜·里奇深谙此理并且亲身实践了这一被她提倡了三十余载的东西。

国家教育协会成员已经都是高能素质培训方案的第一批支持者与参与者了。在全国各地的国家教育协会所在地，教师们正在用高能素质培育构建与家庭的持续伙伴关系。他们正在主动独立地做着这件事，因为他们知道，无论他们是多么好的教师，都需要有家庭的支持与援助。

我们正在设立教育社区——在那里人们互相认识互相帮助。高能素质培育已经得到证实，它具有超凡的力量，能用共同的语言和共同的义务帮助我们走到一起。

今天的学校需要家长，今天的家长也需要学校。而孩子们比以往更需要这两者。从许多方面来看，这都是改进教育的最大希望。