

JUEDINGQINGSHAOZHIL



优化成长 *young*

主编：周克强 周军

——决定青少年前程的十佳习惯

 中国社会科学出版社



决定青少年前程的十佳习惯

主编：周克强 周军

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

优化成长:决定青少年前程的十佳习惯 / 周克强 周军主编.
北京:中国社会科学出版社,2004.1
ISBN 7-5004-4351-X

I. 优… II. 周… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 002379 号

责任编辑 张 红 胡 兰 曹霜霜
责任校对 郭 娟
封面设计 倪东骞
责任印制 戴 宽

出版发行	中国社会科学出版社		
社 址	北京鼓楼西大街甲 158 号	邮编	100720
电 话	84029453	传真	010-84017153
网 址	http://www.csspw.cn		
经 销	全国新华书店		
印 刷	山东新华印刷厂德州厂		
版 次	2004 年 3 月第 1 版	2004 年 3 月第 1 次印刷	
开 本	880×1230 毫米 1/32		
印 张	20	插页	2
字 数	400 千字		
定 价	36.00 元(全二册)		

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社发行部联系调换
版权所有 侵权必究



家庭教育是当今社会重大课题

中国青少年研究会副会长 著名教育家 陆士桢教授

最近的一份调查表明,青少年教育已经作为老百姓特别关注的社会问题之一,被列在就业、社会保障、反腐败之后,成为2002年度民众关注的第五个大问题。事实上,我们从媒体的大量报道中,从现实生活中,几乎随处可以见到关于少年儿童与家长间矛盾冲突的案例。当代中国社会的青少年教育问题,特别是家庭中亲子关系问题已经成为一种社会问题,影响着很多父母和孩子。大人们往往觉得今天的孩子不如过去听话,不好教育;孩子们则觉得大人根本不理解自己,有时甚至要与成人讲权利。可以说,如何教育孩子?怎样帮助孩子成长发展?已成为众多家长在家庭生活中急需得到指导的重大课题。此时这样一本以实例为切入点、以当代儿童成长发展的各类焦点为重点、以提供解决具体事件的方法模式为特点,突出实用性的家教著作的出版,无论是对焦虑万分的家长,还是对备受困扰的孩子,都实在是一件大好事。

首先,这本书从青少年自身的发展需求出发,涉及到的是青少年发展必须回答的一些基本问题,如青春期的发育、情绪的发展与困惑、学习的压力等,不是象现在大多数家长那样,只是从社会需求和成人期望去思考和要求青少年。一般认为,青少年和儿童的发展和生存应有八个方面的需求:获得基本生活照顾——家庭与社会应提供青少年成长过程中所需基本生活和养育需求;获得健康照顾——包括适当的身心医疗照顾和预防保健服务;获得良好的家庭生活——家庭应提供良好的亲子关系和适当管教的环境;满足学习的需求——社会和家庭应提供青少



年充足的就学机会和良好的教育环境；满足休闲和娱乐需求——家庭和社会应提供足够的休闲娱乐场所和设备，并教导其学习良好的娱乐态度及习惯；拥有社会生活能力的需求——家庭与社会应培育青少年有关社会关系和人际交往技巧、生活技能、适应能力和学习正确价值观等多种能力；获得良好心理发展的需求——家庭和社会应协助青少年建立自我认同，增进自我成长的能力；免于被剥削伤害的需求——家庭与社会应保障青少年人身安全、个人权益及免于被伤害等。在这中间有一个很大的社会教育理念问题，传统意义上的青少年工作，包括家庭教育，基本上是以社会为本的，我们更多地考虑让儿童按照自己的理想状态发展得更好，其终极目的就是要培养社会认同的合格的人才。长期以来，不仅社会教育在功能设置和指导思想上都没有能充分考虑以儿童、青少年为本的问题，家庭教育更是很少考虑儿童的需求，面对儿童的，总体上是一种被动的塑造。从根本上说，家庭教育就是要满足青少年和儿童上述需求，这可以说是家庭教育的中心和基本任务。这本书正是从儿童青少年的需求出发的，这样一种视角也就保证了书中的基本内容，与青少年和儿童的实际贴的很近，也就可能获得指导青少年家庭教育的实际效果。

其次，这本书从青少年全面的发展任务出发，而不是象现在很多家长那样，只把智力发展当成孩子成长和家庭教育的中心。社会心理学家哈斯威特认为，6到12岁孩子普遍的有九项发展任务：学习普通游戏中的身体技能；对自己作为一个成长中的生物形成全面看法；与同龄伙伴处好关系；学做适当的男性或女性的社会角色；学习文化和数学；掌握日常生活中所需的观念；发展道德和价值观念；获取个人情感独立；对社会集团和社会制度形成个人看法。青少年的发展任务更多而且复杂：与同龄男女青少年形成更成熟的关系、充当男性或女性的社会角色、了解自



己的体格并有效使用之、从父母或其他人那里获得感情上的独立、获得经济独立的保障、选择和准备职业、发展公民能力所需要的智力技能、进行对社会负责的行为、形成指导行为的价值观念体系、准备结婚和家庭生活。在实际的青少年教育中,包括国家、社会,也包括家庭,我们在多数情况下,只管它其中的2到3条任务,第一管学习文化,第二管发展道德,第三管政治观念,其他不管。家庭教育更是被一些家长简化为只管吃饱穿暖,只管学习好不好。大多数的青少年的发展需求在我们社会教育体系当中没有得到满足,没有人为一个青少年或儿童提供全面的成长辅导。这种对儿童青少年发展上的片面指导和关注实际上是我们青少年工作的大问题,也是当前家庭教育的一个误区。本书选择的几个问题,是青少年发展过程中必须解决的基本问题,也是一个个体的人在青春期前后最易出现困惑和动荡的问题。这些问题,如责任感、网络、消费等问题,既具有社会性,又是青少年问题与社会问题的焦点,本书在论述这些问题时,突出了时代感和当前家教的难点与重点,具有较强的指导意义。

再次,这本书运用具体事例,深入浅出地介绍了现代家庭教育的先进理念,也以具体人和事件生动地传递了新时代家庭教育的方式方法,可以直接指导家庭教育实践。面对知识比家长丰富、视野比家长宽广、思维比家长灵敏、与时代及社会比家长更贴近的孩子,不少家长感受到了深深的困惑和无奈。事实上在很多家庭中,孩子与父母之间存在着多重矛盾。如孩子独立、开放的群体特征与家长死板管教之间的矛盾:生活在新世纪的孩子独立、开放,而家长却延续过去的教育方式:替代选择,死板管教,在遭到儿童的反抗后甚至采取更为激烈的方式和手段;孩子面向未来的成长需求与家长陈旧教育观点之间的矛盾:家长大都非常担心孩子将来无法适应社会,却没有注意到,自己与孩子谁更适应未来社会?用20世纪形成和传承下来的观点去塑



造 21 世纪的人,这中间是否会发生观念上的差别;孩子面临的沉重压力与家长过分呵护的矛盾:沉重的学习压力让孩子们不能快乐,家长一方面给孩子过高的期望和要求,另一方面又在生活上面般呵护,毫不放手,这不仅造成了亲子间的矛盾,而且造成了儿童实际上的不安全。我们没有理由去谴责孩子,因为作为未成年人,他们的行为和思想更多地还是取决于成人的教育,取决于家长的引导和帮助。所以,改变教育理念和具体的教育方法,是当今每一个家长都面临的任务。有几个现代教育的核心理念,值得每一个家长认真思考。第一是教育的目标,传统的教育目标强调为社会培养人才,现在却强调教育的根本目的是促进人的全面发展,这不是词语的转化,而是究竟是以社会为本,还是以人为本的原则问题;第二是教育的使命,过去讲教育是为了传授前人积累的知识,现在则讲要使人获得持续发展的能力,这实际上是教育本质的一种体现;第三是教育的特征,标准化、团体化是传统教育的主要模式,是一种工业化的产物,现在则强调从孩子的发展出发,讲究个别化和个体化;第四是教育的组织形式,传统教育强调课堂、学科体系,现在则强调以问题为中心跨学科结构;第五是教育的途径,传统教育的主要途径是课堂,现在强调教育是实践的过程和创造的过程。这样一些理念,是整体上现代教育的核心理念,其基本精神也是新时期家庭教育必须考虑的基本精神。本书的一些教育建议,在核心理念和基本价值上,保持了与现代教育的高度一致,具有非常积极的意义。

教育是全方位的,特别是父母对孩子的教育,不能只是告诉他们怎么做,而且在自己的言行举止上,自己的生活态度上,自己的处事为人上,也要时时刻刻为孩子着想。这也是在教育孩子,而且是更为生动的教育。期望这本书不仅能够教给家长怎样教育好自己的子女,也能够塑造出一批真正的现代的优秀的父母。

总 序

孩子是一个永恒的话题,也是当今中国父母们喋喋不休的话题,近几年来,一些社会调查机构每年于岁末调查公众最关注的热点问题,子女教育一直居高不下,其实这也是中国社会进步的重要标志。因为一代未成年者通过教育所获得的素质如何,将预示着未来社会可能达到的水平。

正是由于家庭以及社会对教育的需求,使得近年来教育类主题图书出版品种日益增多。策划这套书的其中一个动机就是因为,家庭对教育指导类图书的需求量不断增长,教育类主题的书比较热,像《卡尔维特的教育》、《哈佛女孩刘亦婷》等等。但仔细考察下来我们发现,这些书实际上是讲一个人的成长模型,很难具有代表性,成长是个复杂的工程,孩子的个性也各不相同。因此本套丛书讲的是一群人,一类人,应该对孩子的成长有更多的指导性。

第二个动机是,搞教育研究、教育实践也有十多年了,自己也是从学生时代过来的人,时常回想自己受教育的经历,再看看新一代成长的过程,总有一些话想找机会说。

每个人的一生都是一个终身发展的过程。人的一生是一个无止境的完善过程和学习过程。事实上,一个人必须从环境中不断学习那些自然和本能没有赋予他的生存技术。而教育应当是一个帮助一个人成长与发展的终身历程,具有终身性和发展性,它是全民的、全人类的、生活的以及整个环境的。任何一个人都是教育的最终产品,教育的成功会产生令人惊喜的结果,像





卡尔维特、刘亦婷等等,也包括《决定青少年前程的十佳习惯》中清华、北大的这些学子;但这样的人毕竟是少数;教育的失败同样会产生出各种各样的“伪劣产品”,并最终使社会、家庭及自身尝到苦果,就像《千万别“怪”孩子》书中所揭示的那样。

问题在于:一个人在他生下来时都如同洁白的一张纸,为什么以后的人生之路会有如此之大的差距呢?

本套丛书试图给出一个答案。在长期的教育研究中,我们体会到虽然成长是个很复杂的生成性过程,但还是有一定的规律可循。因此在本套丛书的策划与编写过程中,我们始终将目光对准的是孩子们自身的成长过程,通过对他们的酸甜苦辣的故事的解读,来揭示成长的奥秘。本套丛书的结构正是从教育的正面和反面提供给家长和孩子一些典型的成长故事,从成功和失败两个角度探讨孩子成长过程中的规律。

通过这套丛书,我们希望传递的信息总的来说包括两个方面:

其一是对非智力因素的弘扬。

一个人的智能中有一些不可或缺的要害,如果缺少它,他的智能将是苍白无力的,将失去主宰智能的灵魂。这种要素,在教育上我们称之为非智力因素。非智力因素大致包括情商、心理健康、气质、性格、社交潜能五个方面。研究表明:越是高智商的活动,与情绪的关系就越密切。高层次的情商是进行高智商活动的必要保证,情商是智能的心理支柱。读者如果仔细看看《决定青少年前程的十佳习惯》一书中成长的故事就会发现,清华、北大的这些学子,相比智力因素而言,非智力因素对他们的影响更大,他们取得成功的最大的奥秘不是因为他们聪明,而是因为他们良好习惯的养成。这对教师、家长以及学生自己都提出了一个值得深思的问题,究竟该怎样处理学习和成长的关系?

其二是对当前家庭教育现状的批判及家长观念的更新。



家庭教育是人类接受社会化的重要方面,家庭是一个人生中最先参与的群体,也是一个人一生中参与时间最长的群体。童年期是人一生中个性发展的关键时期,而这个时期儿童社会化的重要承担者就是家庭,家庭给予儿童生活能力的培养、情感的安抚、社会知识的灌输、社会规范的熏陶,为以后的个性发展奠定了最重要的基础。但中国家长的情况,总结有三句话:第一,对孩子期望很高。第二,为孩子付出代价很大。第三,得到的收获很小。我们对中国家长做过一些调查研究,大多数家长对孩子成长干着急,瞎帮忙甚至帮倒忙。《千万别“怪”孩子》这本书能给家长和教师提供很多有共性的东西。

本套丛书的整个结构,整个想法,比我计划的时间投入了很多,还好经过大家一起努力,形成了丛书的独特风格。虽然是教育类的书,但故事性很强,小故事都很有意思,能让人一气读下去。另外,更重要的就是通过阅读本套丛书后相信能改变大家对教育的一些看法,这是一件非常重要的事情,也是一个教育工作者的基本信念:改变教育观念虽然艰难,但一定要坚持做下去!

编 者

2004年3月 北京海淀



前 言

一个很久以前参加高考的学生曾经回忆他的那段生活……那时的阳光始终都很耀眼。那一段时间好像 24 小时都待在学校里，不是在宿舍楼下的空地上背书，就是在一个个考场里奋笔疾书，写下好多好多现在再也看不懂的字迹。

每年的高考，仿佛都在下雨，所以我们的记忆碎片总是湿漉漉的……每年我们成群结队地挤过那座独木桥。总有一些人胜利，一些人失望。

在学校、在考场外，我们常常听到师长们这样训斥学生：“你考的这么差，一辈子没救了！”

真的是这样吗？

早在 1917 年，美国的爱德华·佛拉纳根相信：“世界上没有坏孩子，只有坏环境、坏训练、坏榜样、坏思想。”所以，他在美国内布拉斯加州设立了“男孩镇”，是声名远播、专为问题孩子设立的村镇式庇护所。

世界上没有坏孩子，只有坏习惯，以及外部的一些因素。我们往往被这些习惯蒙蔽了，以为自己永远也迈不上一个更高的台阶。

关于习惯的力量，莎士比亚在他的《哈姆雷特》中用一段发人深省的话来描述——习惯简直有一种改变气质的神奇力量，它可以使魔鬼主宰人类的灵魂，也可以把它们从人们的心里驱逐出去。

几年前，当几十位诺贝尔奖得主聚会之时，记者问一位荣获



诺贝尔奖的科学家：“请问您在哪所大学里学到您认为最重要的东西？”这位科学家平静地说：“在幼儿园。”“在幼儿园学到什么？”“学到把自己的东西分一半给小伙伴；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错事要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察大自然。”

这位科学家出人意料的答案，直截了当地讲明了儿时养成良好习惯对人一生具有决定性意义。英国唯物主义哲学家、现代实验科学的始祖、科学归纳法的奠基人培根，一生成就斐然。他在谈到习惯时深有感触地说：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生，因此，人从幼年起就应该通过教育培养一种良好的习惯。”培根的话确实包含着深刻的道理，尤其是在学习问题上，几乎对于每一个人都适用。如果你渴望获得较好的学习成绩，如果你渴望有效地利用时间，如果你渴望在学术上有所建树，那么，就请你尽早养成良好的学习习惯。

但是，现实情况是，现在的家长千方百计地培养孩子的外语、美术、音乐等多方面的能力，恐怕没有谁想到要专门培养孩子的习惯。这正是当前教育的一个误区。科学家爱因斯坦曾引用过这样一句俏皮话：“如果人们已经忘记了他们在学校里所学的一切，那么所留下的就是教育。”他的意思是，忘不掉的就是我们所通过受教育所培养出来的素质，而习惯就是忘不掉的素质之一。

本书收录了十一位北大清华学子的故事，从他们生活中的点滴，我们可以看到他们成长的轨迹。这十个习惯是：

- 一、欲立事，先立人；
- 二、积极处世；
- 三、目标的力量；
- 四、自我激励；
- 五、善于使用时间；



- 六、协作达到多赢；
- 七、理解别人，也理解自己；
- 八、正确处理周围关系；
- 九、方法胜于蛮干；
- 十、磨刀不误砍柴工。

这十个习惯——不仅仅是学习方法和学习习惯，还包括为人处事之道，贯穿于他们的学习与生活中，他们的故事也许并不曲折，但或许能给我们一些启迪，罗马不是一天建成的，他们的习惯也不是一天形成的。这些良好的习惯使他们获得了高考中的成功。

本书不同于那些以强硬姿态向你脑中灌输理论的书本，而是告诉你他们的故事，而是通过一个个轻松的小故事告诉你们，在你为学习所苦恼，为生活所苦恼的时候，他们是怎样做的。读过他们的故事之后，你或许会发现那些在黑暗中的摸索，要比之前容易的多。不过，每个人都有自己独立的思维和视角，每个人都有适合自己的独特的学习方法。所以我们不必盲目地追随。高考本来就是一个实力加机会的临时检验站，只是人生许许多多十字路口中的比较重要的一个，没有什么绝对的成功模式。

虽然高考之后，我们有了不同的环境，但生活还在继续。不是生活经历我们，而是生活被我们经历。

为每一个梦想注入激励，为每一种努力而呐喊。

祝君能美梦成真。

目 录

第一章 欲立事,先立人	(1)
为什么而努力	(3)
孩子的成长在今天——他们的童年影像	(4)
他们从家长那里得到了什么	(19)
永不放弃	(23)
诚实的可贵	(25)
学会生活,学会吃苦	(27)
独立	(30)
第二章 积极处世	(35)
跨越苦难——立志改变命运	(37)
保持积极心态	(44)
只看我所有的	(44)
敢作敢为,积极面对生活	(47)
开发自我	(49)
面对挫折	(53)
善于总结	(61)
及时发现缺点并改正它	(63)
第三章 目标的力量	(67)
目标的确立	(69)
如何确定目标——兴趣是最好的动力	(74)
怎样实现目标	(82)
写到纸上	(82)



立即行动·····	(85)
坚持和毅力·····	(86)
要注意的事情·····	(91)
尽力而为·····	(91)
“眼高手低”并不可怕·····	(93)
量力而行·····	(95)
第四章 自我激励 ·····	(97)
自我激励·····	(99)
如何自我激励·····	(102)
调整性格的不足·····	(103)
当所有人都说你可以做得更好·····	(105)
每个孩子都是天才·····	(110)
自信·····	(113)
一个反例·····	(116)
敢于去做·····	(121)
自我激励的几种方法·····	(122)
第五章 善于使用时间 ·····	(125)
怎样使用时间 重要的事情要先做——计划性·····	(128)
计划的制定·····	(130)
预则立,不预则废·····	(132)
我们的任务计划·····	(136)
要注意的几点·····	(144)
聚焦成才规律·····	(144)
学习的时候要有主动性·····	(146)
学习时间要尽量地合理安排·····	(147)
效益原则——不要过多地学习现在不该学 的东西·····	(147)
勤奋 = 每天 25 小时·····	(148)



放大时间	(150)
第六章 协作从而多赢	(153)
面对竞争	(155)
协作从而多赢	(158)
关于对手	(163)
向别人学习	(171)
与老师的协作	(173)
与家长的协作	(178)
第七章 理解别人,也理解自己	(181)
理解父母	(183)
幸福曾离我们很近	(183)
我们的叛逆期	(191)
为我们所爱的人活得更好	(193)
与父母交流的方法	(197)
理解老师	(198)
怎样与老师交往	(205)
第八章 珍惜我们的似水流年——正确处理周围关系	(209)
环境	(211)
关于读书	(215)
朦胧年少	(219)
朋友的心,要听听	(223)
女孩陈红君的似水流年	(229)
其实每个人都很可爱	(234)
第九章 方法胜于蛮干	(239)
学会学习,学会考试,学会做一切事情	(241)
学习方法	(242)
找到适合自己的方法,什么时候开始都不算太晚	(243)
独立思考很重要	(245)



怎样达到良好的学习效果	(247)
应考方法	(253)
考前计划	(253)
一个女孩的考前生活	(256)
在考试的过程中	(268)
第二次高考——志愿的填报	(275)
第十章 磨刀不误砍柴工	(281)
高效最重要	(283)
关于调整—— $1 + 1 > 2$	(286)
心态调节	(287)
学会放松	(294)
关于休息	(296)
找到适合自己的作息时间	(297)
锻炼	(299)
注意饮食	(301)
高考前如何料理饮食	(302)