



全国十所重点大学
《读书俱乐部》
光隆成功学研究中心

◎ 联合推荐

静心学习

JINGXIN

XUEXI

王艳红



气家出版社

静心学习

王艳红 编著

气家出版社

图书在版编目(CIP)数据

静心学习/侯敬龙主编. —北京:气象出版社, 2001. 1

(静心教育丛书)

ISBN 7-5029-3047-7

I. 静... II. 侯... III. 家庭教育-通俗读物 IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 77095 号

责任编辑:张 斌 终审:方益民

气象出版社出版发行

(北京市海淀区中关村南大街 46 号 100081)

北京昌平环球印刷厂印刷

* * *

开本:850×1168 1/32 印张:8.875 字数:220 千字

2001 年 1 月第一版 2001 年 1 月第一次印刷

印数:1~10000 册

ISBN 7-5029-3047-7/G·0917

总定价:59.40 元(本册定价 19.80 元)

前 言

随着科教兴国战略的推进和我国文化教育事业的发展，家庭教育也越来越受到社会的广泛关注，尤其是今年年初，江泽民《关于教育问题的谈话》的发表，表明家庭教育问题开始引起高层领导的重视。在全国人民学习江泽民谈话精神的热潮中，教育界的同仁们纷纷表示，教育是个系统工程，要想把学校教育搞好，必须得争取社会教育和家庭教育的配合，尤其是家庭教育的成败，将直接关系到青少年能否健康地成长，素质教育能否能顺利地进行。然而，众所周知，我国家庭教育事业的发展还远远跟不上时代的发展要求，家庭教育的研究还需要进一步开展，家长的家庭教育素质还亟待提高，所以，李岚清副总理在学习江泽民谈话精神座谈会上说：“一定要重视和改进家庭教育。”

近几年，市场上有关家庭教育的书籍很多，应该说这对普及家庭教育基本常识和提高广大家长的教育水平是有帮助的，然而，笔者在此想着重说的是本书的良苦用心——静心。在斑驳的商品经济大潮中，人们很难把握好自己的所需和所求，有时很难分清自己是在追赶时潮还是真正需要，家庭教育也是如此。当市场的大爪以温柔和亲切的姿态伸向家长和孩子们的腰包时，家长能保持一个冷静的头脑是很不容易的，尤其是现代家庭把孩子的教育看成是家庭的重中之重的时候，就更容易跟着媒体的宣传走。当然，钱的损失是小事，耽误了孩子的受教育质量是大事，如果家长不能正确理解市场的倾向性而对孩子进行了误导，那家长和孩子受到的损失就更大了。所以，在当今时代拥有一颗不轻易为潮流所动的“静心”是很可贵的，这就意味着，家长深黯自己的家庭和孩子，深黯教子之

114722/03

道，有自己的主见，能在繁杂的广告和夸大其辞的宣传中守住自己，达到“宁静以致远”的境界。本书就想在这方面给家长以有益的启迪和示范。

家长应该明确，孩子的学习出现问题绝不只是学习上的问题，从系统论的角度来说，是家庭教育系统出了毛病，所以，家长要有足够的家庭教育知识才能认识到这个问题。第1~3章就是从这方面来帮助家长朋友的。您将从这一书里学到科学的家庭教育基本常识，语言通俗而不失科学，内容博大而不失精深，选题简练而不失系统，是家长难得的学习材料。第4章是针对孩子学习中遇到的困难，从思想认识和实际操作上，提供一些解决难题的办法，是子女和家长共享的内容。这里所提供的方法，绝不仅仅是头痛医头、脚痛医脚的权宜之计，而是力求从更高的层面，帮助家长学会高屋建瓴地认识问题和解决问题，从而在根本上改善家庭教育质量，进而提高孩子的学习成绩。第5章是出于现实需要而写的。在现代社会，心理问题绝不仅仅是孩子们的问题，家长也存在这样那样的心理问题，所以，现代社会是两代人共同成长和共同走向成熟的社会。家长，作为家庭教育义不容辞的责任者，理应多了解孩子们的心理，纠正自己对孩子们的错误认识，达到两代人之间的相互理解和信任，从而为成功的家庭教育开辟良好的氛围。第6章是本人在全国公开发行的报刊上发表的专栏文章精选，它应时而做，针对社会上发生的家庭教育焦点、热点和难点问题，及时发表评论，静心看世象，冷眼观热潮，不但给家长认识家庭教育问题提供新颖科学的观点，也帮助家长朋友提高认识问题和分析问题的能力，这类大篇幅的家庭教育时事评论专栏文章，目前在国内还很少见。当您读完全书的时候，相信您认识问题的水平已有很大的提高。

本书的出版要特别感谢著名青年企业家、光隆公司总经理侯敬龙先生。这位身材魁梧、气度轩昂的年轻人，大学毕业仅仅三年，就建立了相当规模的实业，不但他自己获得了成功，而且帮助许许

多多年轻人从零开始一步一步走向成功，更值得称道的是他对文化教育事业的热情、关注和支持，并立志以此回报社会！

愿所有读者朋友心想事成！

作 者

2000年9月于北京师范大学

主 编 侯敬龙

编 委 于景峰

谢成君

苗福刚

光 隆 理 念

友 好 合 作

共 同 发 展

责任编辑：张 斌



THE ART WORKROOM OF
CHINA METEOROLOGICAL
SERVICE
中国气象设计工作室
THE ART WORKROOM

平面设计：刘 扬



作者简历

王艳红,女,1970
年出生,教育学
硕士,毕业于北
京师范大学教育
科学研究所,专
门从事家庭教育
研究。在全国公
开发行的20多家
教育报刊上发表
过文章。

目 录

前言

| | |
|----------------------------------|--------|
| 第一章 家庭教育的主要内容和基本规律 | (1) |
| 一、家庭教育的主要内容 | (1) |
| 1. 生存教育 | (1) |
| 2. 健康教育 | (4) |
| 3. 养成教育 | (7) |
| 4. 社会适应教育 | (8) |
| 二、家庭教育的基本规律 | (10) |
| 1. 家长的教育素质是家庭教育的关键因素 | (10) |
| 2. 家庭教育是家长与子女双向作用的过程 | (11) |
| 3. 家庭教育是多种因素相互作用的过程 | (13) |
| 4. 家庭教育是既自我封闭又对外开放的相对独立的体系 | (15) |
| 三、纠正家庭教育观念的误区 | (16) |
| 1. “学习不好，长大了什么也干不成” | (16) |
| 2. “我把这辈子的希望都寄托在孩子身上了” | (18) |
| 3. “我上班忙，没时间搞家庭教育” | (20) |
| 4. “孩子所受教育越多，他的发展就越好” | (21) |
| 5. “学如逆水行舟，不进则退” | (22) |
| 6. “家庭教育还用学吗” | (24) |
| 7. “我长年在外工作，无法教育孩子” | (25) |
| 8. “家庭教育就是家长对子女的教育” | (28) |

| | |
|------------------------------|------|
| 第二章 家庭素质教育要求和做法 | (31) |
| 一、社会发展要求孩子全面发展 | (31) |
| 1. 江泽民《关于教育问题的谈话》与家庭教育 | (31) |
| 2. 竞争社会要取胜 综合素质是关键 | (33) |
| 3. 就业政策的新变化要求全面进行家庭智育 | (34) |
| 二、家庭素质教育的主要内容 | (36) |
| 1. 实施素质教育 | (36) |
| 2. 提高孩子的身体素质 | (40) |
| 3. 知识和品德：孩子的两翼 | (41) |
| 4. 以一颗平常心教育孩子 | (43) |
| 5. 炼就孩子坚强的意志 | (45) |
| 6. 培养孩子的平凡意识 | (47) |
| 7. 及早培养孩子的创造力 | (49) |
| 8. 培养出众的记忆力 | (51) |
| 9. 培养孩子的非智力因素 | (57) |
| 10. 教孩子学会生存 | (60) |
| 三、家庭素质教育的方法 | (63) |
| 1. 听孩子的心里话 找家教的切入点 | (63) |
| 2. 怎样开发智力 | (66) |
| 3. 怎样培养创造能力 | (70) |
| 4. 要重视动手操作能力的培养 | (74) |
| 5. 怎样培养孩子的自信心 | (76) |
| 6. 怎样培养孩子的适应能力 | (80) |
| 7. 怎样培养孩子健康的人格 | (81) |
| 8. 从细微之处培养创造力 | (84) |
| 9. 怎样帮助孩子学习 | (86) |
| 10. 帮助孩子适应初中生活 | (89) |

| | |
|---------------------------------|--------------|
| 11. 帮助孩子适应高中生活 | (93) |
| 12. 不可轻视家务劳动 | (95) |
| 13. 鼓励幼儿用普通话叙述 | (97) |
| 第三章 为子女成长创造一个良好的环境 | (100) |
| 一、家长素质是提高家庭教育质量的关键 | (100) |
| 1. 孩子长不大, 有家长的错 | (102) |
| 2. 合格家长应该具备的素质 | (105) |
| 3. 父母向孩子道歉与今日父母的成熟 | (108) |
| 4. 让孩子暑假结个书缘 | (110) |
| 5. 家长更应结书缘 | (112) |
| 二、架一个逾越代沟的心桥 | (113) |
| 1. 尊重和赏识孩子 | (116) |
| 2. 尊重孩子的隐私 | (119) |
| 3. 父亲不要远离家庭教育 | (121) |
| 4. 藏起一半的爱 | (122) |
| 5. 当孩子出现不好的行为时 | (124) |
| 6. 与新生代共处 | (126) |
| 三、创建一个培养创新人才的摇篮 | (128) |
| 1. 学习型家庭有利于孩子的学习 | (130) |
| 2. 城市生活对家庭教育的不利因素 | (133) |
| 3. 可能导致孩子吸毒的不良家庭因素 | (135) |
| 4. 暑假, 谨访“电子海洛因”危害孩子 | (137) |
| 5. 从正反两面正确认识“请家教” | (138) |
| 6. 走出为孩子高消费的误区 | (141) |
| 7. 从孩子的汽车爱好可以引出系列教育 | (143) |
| 8. 教孩子下棋的综合意义 | (145) |
| 9. 孩子什么时候学电脑合适 | (147) |

| | |
|-----------------------------|--------------|
| 10. 让孩子远离毒品 | (150) |
| 11. 超前教育是拔苗助长 | (151) |
| 12. 中学生不宜出国留学 | (154) |
| 13. 电子游戏机：儿童心理问题的替罪羊！ | (155) |
| 第四章 静心对待考试 | (158) |
| 一、正确对待考试的心理问题 | (158) |
| 1. 什么是“考试综合症” | (158) |
| 2. 怎样预防和治疗“考试综合症” | (159) |
| 二、应试的方法与经验 | (163) |
| 1. 高考心理准备 | (163) |
| 2. 高三老师谈文科答题技巧 | (166) |
| 3. 考试答卷时的解题技巧 | (169) |
| 4. 北大高考状元的秘密 | (171) |
| 5. 复旦大学魏藜谈复习经验 | (174) |
| 6. 高考状元刘元谈学习经验 | (176) |
| 7. 高考状元谈常规复习之外几点经验 | (178) |
| 8. 中国人民大学岳明谈学习历史的方法 | (180) |
| 9. 中国人民大学状元武怡谈学习经验 | (181) |
| 三、正确对待考试的成败 | (183) |
| 1. 梦想成真以后 | (183) |
| 2. “名落孙山”以后 | (185) |
| 第五章 心理健康与家庭教育 | (187) |
| 一、心理有问题很正常 | (187) |
| 1. 判断心理健康的标准 | (189) |
| 2. 影响儿童心理健康的因素 | (191) |
| 3. 独生子女有哪些性格心理障碍 | (192) |

| | |
|-------------------------------|--------------|
| 4. 谨防“儿童忧郁症” | (194) |
| 二、关心孩子的精神需求 | (198) |
| 1. 天下的父母们，你关心孩子的精神需求了吗？ | (198) |
| 2. 女儿为什么不愿意回家 | (199) |
| 3. 拥有一个善于从重负中解脱的孩子 | (201) |
| 4. 由母亲逼女儿砍断手指所想到的 | (203) |
| 5. 看不见的摧残：心灵虐待 | (204) |
| 三、对孩子的性别教育 | (206) |
| 1. 性教育宜早不宜迟 | (206) |
| 2. 订个系统的性教育方案 | (208) |
| 3. 从小对孩子进行家庭性别教育 | (210) |
| 4. 发现和预防孩子的早恋现象 | (211) |
| 5. 正确认识和培养孩子的情商 | (213) |
| 四、几种不良行为的矫正 | (218) |
| 1. 家长，抓住站在悬崖上的孩子 | (218) |
| 2. 影响青少年违法犯罪的家庭因素 | (219) |
| 3. 孩子吸毒的不良心理因素及其家庭教育 | (221) |
| 4. 谨防幼儿“智力厌食症” | (226) |
| 5. “吃出来”的孤独症 | (228) |
| 6. 谨防“橡皮综合症” | (229) |
| 第六章 静心思考 | (232) |
| 一、了解你的孩子 | (232) |
| 1. 为什么会有学习困难 | (232) |
| 2. 聪明的孩子学习未必好 | (234) |
| 3. 你适合哪种学习方式 | (235) |
| 4. 成绩中等的孩子会吃香 | (238) |
| 5. 差生不差，是后进 | (239) |

- 二、对一些问题的思考..... (243)
1. 徐力为什么会杀死自己的亲生母亲? (243)
 2. 对孩子进行生死观教育刻不容缓 (244)
 3. 四角钱=一条命!?. (246)
 4. 三少年命丧游戏厅的启示 (247)
 5. 智残人舟舟成功的秘诀是什么? (249)
 6. 今天的孩子最需要什么? (251)
 7. 不可盲目模仿比尔·盖茨退学 (252)
 8. 青少年人体写真:渴望尊重和引导 (255)
 9. 可悲天下父母心 (257)
 10. 可怜天下儿女心 (259)
 11. 也谈莫让孩子输在起跑线上 (260)
 12. 莫让孩子输在终点 (262)
- 三、保护好你的孩子..... (263)
1. 意外事故是儿童的第一杀手 (263)
 2. 儿童意外伤害的原因 (267)
 3. 预防儿童意外伤害的对策 (269)

第一章 家庭教育的主要内容和基本规律

一、家庭教育的主要内容

家庭教育的目的是要把孩子培养成人，要成为一个真正的人，孩子就要具有他所处时代要求的基本素质。无论什么时代，家庭教育都有一些基本的、共同的内容，在人所处的某一特定时代，家庭教育还要加上这一特定时代的教育内容。如今，人类站在新世纪的门槛上，家长应该实施哪些教育内容以适应时代的发展呢？

1. 生存教育

生存教育是人类所有教育的源头和归宿，其他教育都是这种教育的延伸。人类任何时候首先要解决的是生存问题，最终要解决的也是如何使人类的生存状况更加美好，而且从盘古开天辟地到如今火箭升天，人类求得生存的道路从来不是平坦大道，而是曲曲折折、遍地关山，生存危机和生存竞争一直伴随着人类的历史发展进程，这本是无庸置疑、不言而喻的。但是我国近几十年来“吃大锅饭”和“平均主义”造成一种似乎不存在生存竞争的环境气氛，干多干少一个样，干好干坏一个样，只要一进入国营企事业单位，就等于捧上了一个“铁饭碗”，父母退休了，孩子还可以接班，人的生存变得如此轻松、容易，所有家庭教育似乎没有必要进行生存意识和生存能力的培养。

市场竞争机制在国有企事业单位的引进使许多家长尝到了生存的艰难，但是在教育子女的时候，家长仍然没有这种生存教育的意识，他们认为大人受点苦没关系，可不能亏了孩子，无限制地满足孩子的物质欲望，让孩子生活在“衣来伸手、饭来张口”的优越环境之中。家长似乎忘记了孩子总要长大的，他们长大所面临的是竞争更加激烈的社会，孩子不可能依靠父母的家业和储蓄而坐吃山空，生存是孩子一生都要为之奋斗的目标，而这副担子不是娇生惯养、养尊处优的孩子所能承担的。

每一个家长都希望自己的孩子拥有一个幸福的人生，而生存问题是幸福生活的依托，在家庭教育中溶入生存教育是每个家长都必须考虑和面对的问题。

家庭生存教育主要是启蒙教育，即进行生存意识的培养和基本生存能力的锻炼。

首先，家长要把个人、国家和人类的生存利益结合起来培养孩子的生存意识。大多数家长认为家庭教育是个人教育，没必要把视野投得那么远，这种看法已经不合时宜。历史上我们知道当中华民族遭到外敌入侵的时候，每个家庭、每个人都没有逃脱凄惨和受凌辱的命运，今天改革开放初见成效的中国仍然面临着竞争十分激烈的国际环境。过去国与国之间的竞争是看得见的刀光剑影和血肉相拼，今天的国与国之间的竞争是看不见的资本渗透和科技入侵。如果我们的经济和金融不稳定，我们的家庭生存来源从何而来？我们从牙缝里为孩子省下的上学储蓄就面临着贬值的可能；如果我们的科学技术发展不能走在世界的前列，我们的市场就会被他国侵占，那么我们会遭到外国的经济奴役和剥削，这种隐性的入侵更麻痹我们的意识，但是它直接剥夺的仍然是我们的生存能力。所以，家长教育子女时要把“小家”和“大家”联系起来，关心国家大事，了解国家形势，这样孩子就会有更加深厚的生存意识，不会因为自己家里经济比较富裕而乐哉悠哉，也不会因为一夜之间成为爆发户

而忘乎所以，因为孩子意识到“皮之不存，毛将附焉”，这种居安思危的思想会鞭策孩子不断地自强不息。

个人与整个人类的利益也息息相关。当代人类的许多生存问题已经超越国家的界限使全人类面临着共同的危机：温室效应、环境污染、人口爆炸、能源危机、物种锐减、艾滋病毒、战争和核威胁等问题，这些都干系着我们每个人的生活和生存。以环境教育为例，在欧美国家，“保护环境”已深植于公民意识之中，比如他们按垃圾分类丢弃废物，我国一个留学生随手扔一节废电池，他们感到惊讶不已。我国在这种维护每个人利益的公德意识上确实相去甚远，我亲眼看见一个博士女生洗衣服时将水龙头一直大大地开着，自己走开长达20分钟，让水冲走洗衣粉泡沫，好自己省力气涮洗。在家庭中许多家长做的还不如孩子，就更不用提教育孩子了，家里没人的时候不关电灯，用水浪费，还说电费、水费不值几个钱，物质资源的流失怎么能用金钱来衡量呢？家长这样做是对孩子很大的误导。

联系国家和人类的生存教育是广泛、深刻的生存教育，它帮助孩子形成良好的品行、心中装有他人的宽广胸怀和以国家、人类命运为己任的远大志向。这种教育不必正襟危坐，只要家长有了这种教育意识，平时多与孩子一起收看电视、阅读报纸杂志，讨论讨论这些事情，并在日常生活中检点自己的行为，孩子这种深刻的生存意识就会慢慢地滋长。

第二，在生活中培养孩子的生存意识和能力。大量的生存教育素材还是来自日常生活。1993年，由孙云晓策划撰写的中日少年《夏令营的较量》，被中央电视台跟踪报道，全国亿万家长都收看了，家长也被自己平时忽视孩子生存能力的培养震惊了：难道我们的下一代就那么不堪一击吗？于是许多家长强烈地感觉到应该转变教育观念，在生活中锻炼孩子的自理、自立和自强的能力。有了这种认识就是一个良好的开端，家长可以从日常生活中着手培养孩子