

科学教子资料荟萃

北京市东城区家长学校编印



科学教子资料荟萃

家长必读辅助教材

北京市东城区家长学校编印

北京市东城区家长学校教材编委会

顾问：刘晓晨 黄欣

主 编：张幼成

副主编：侯守峰 管德禄

编 委：张幼成 侯守峰 管德禄

贺 诚 李勃梁 井 源

王胜尧 朱文慧

封面设计：侯钟琪

北京东城区关心下一代工作委员会审定

北京市东城区家长学校编印

内部教材 书价5.00元

教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。

中华人民共和国教育法第五条

“教育要面向现代化，面向世界，面向未来。”

邓小平

（1983年9月给北京景山学校的题词）

“到二十一世纪你们就会成长为祖国各条战线的生力军是我们国家的主人，希望你们有意识地从各方面锻炼自己，提高自学、自理、自护、自强、自律的能力，长大后成为国家和人民需要的合格人才。”

江泽民

（摘自《人民日报》1994·6·1

《中南海的小客人》）

编者的话

东城区家长学校自1993年成立以来，到现在已经整整两年了。家长学校的成立，为我区广大学生家长提供了学习机会，据统计，听课人数已达八万多人次。这对于提高家长素质和教育子女的水平有着重要的意义。因此，它受到了社会各界的关注和家长的欢迎。

在家长学校两年多的教学过程中，许多家长向我们不断提出：希望家长学校为他们编印一些有关教育子女的资料。我们也认为编印家教参考资料是很必要的。孩子是我们民族的未来，把千百万青少年培养成社会主义的建设者和接班人，是党和国家的要求，也是我们家长学校和每位做父母的共同愿望。为此，我们决定继家长学校基础教材《科学教子ABC》成书后，再编印《科学教子资料荟萃》一书，做为家长学校的辅助教材。在近两年的时间里，我们从各种书报刊物上收集了大量的有关家庭教育的资料，又从中选出了百篇有代表性的文章编成

本书。我们力求通过这些材料，能在家庭教育的方向、理论和方法等方面给大家一些启示和帮助。

这本书分为上篇、下篇和附录三部分：上篇的主要内容是，有关家庭教育的论述和家長本身的修养；下篇的主要内容是，如何认识孩子，了解孩子以及如何正确培养和教育孩子；附录则选印了中小学生的行为规范等文件。在这里，特别要说明的是，由于时间和我们的水平所限，由于我们阅读的报刊数量也有限，这本资料书肯定会有不少好文章漏选，或节选不当之处；同时也可能还达不到家长们的所需，我们欢迎广大读者提出意见和建议。

最后，我们特向文章的原作者、编者和报刊社表示敬意和衷心地感谢！

东城区家长学校

1995年6月20日

目 录

上 篇

(一) 家庭和家庭教育

- 1、家庭教育的前提：教育家庭…………… (1)
- 2、家庭教育影响孩子发展的方向…………… (3)
- 3、现代家教面面观…………… (5)
- 4、家庭教育的几点须知…………… (8)
- 5、易使子女犯罪的五种家庭类型…………… (11)
- 6、不和谐家庭的不良影响…………… (11)
- 7、家庭教育的几种病症…………… (13)
- 8、重视清除家庭精神污染…………… (14)
- 9、家长教育行为对孩子影响大…………… (15)
- 10、孩子成长什么最重要…………… (17)
- 11、怎样使孩子入学起就当优生…………… (19)
- 12、家庭陪读隐忧…………… (21)

(二) 走出家庭误区,

坚持正确教育原则

- 13、培养孩子十条原则…………… (23)
- 14、家长教育子女的九个“时机”…………… (28)
- 15、教育子女的误区…………… (29)
- 16、误区中的家教…………… (32)

17、未来家教六大误区预测.....	(37)
18、体罚、奖励与惩罚.....	(39)
19、体罚孩子是无知无能的表现.....	(41)
20、玩比不玩好.....	(43)
21、对孩子不能“高供给”、“高产出”.....	(46)
22、如何促使孩子完成家庭作业.....	(48)
23、家庭中的暗示教育.....	(50)
24、家教也要讲究“保密法”.....	(50)

(三) 家长修养

25、家长素质与家教质量.....	(52)
26、家长要提高自身素质.....	(53)
27、当好家长的十个要点.....	(55)
28、家长要了解孩子的内心世界.....	(55)
29、学会尊重子女.....	(58)
30、应当怎样爱孩子.....	(59)
31、别对孩子“多重处理”.....	(60)
32、应该注意开发孩子的大脑资源.....	(62)
33、右脑开发与开发智力.....	(63)
34、智商100——未必真聪明.....	(65)
35、智商不高≠智力低下.....	(66)
36、如何做个好父亲.....	(66)
37、母亲素质低，少年犯罪多.....	(69)
38、家教名言二则.....	(70)

(四) 中外家教经验点滴

- 39、毛泽东的家庭教育…………… (71)
- 40、曾参杀猪教子…………… (72)
- 41、孟母三迁与断织…………… (73)
- 42、中日家庭教育比较…………… (74)
- 43、中日妈妈教子…………… (76)
- 44、日本：妈妈读书，意在子女…………… (78)
- 45、美国优秀教师给家长的十条建议…………… (79)
- 46、美国专家提倡的“教子九则”…………… (81)

下 篇

(五) 少儿生理与心理特征

- 47、小学生生理特征及卫生保健…………… (82)
- 48、小学生心理特征…………… (85)
- 49、小学高年级学生的心理特征…………… (86)
- 50、要重视初一学生的心理过渡…………… (88)
- 51、中学生潜伏三大心理障碍…………… (89)
- 52、性生理，性心理教育…………… (90)
- 53、中小学生学习心态特点和教育对策…………… (94)
- 54、学生心理健康的基本要求…………… (96)
- 55、珍惜孩子的好奇心…………… (97)
- 56、家长不要太计较分数…………… (98)
- 57、儿童有“反抗期”…………… (99)
- 58、影响儿童心理健康的五类家庭因素…………… (100)

(六) 培养孩子自理自强, 尊敬师长、礼貌待人

- 59、培养孩子自理, 自强的重要意义…………… (102)
- 60、中小学生生活自理能力的要求…………… (104)
- 61、真爱, 就要让孩子多吃点苦…………… (105)
- 62、照顾过分 害了孩子…………… (107)
- 63、小学生动手能力锻炼的载体…………… (108)
- 64、对儿童、青少年亟待加强“孝敬父母”
的教育…………… (109)

(七) 培养孩子的非智力因素, 重视德育教育

- 65、非智力因素的来龙去脉…………… (115)
- 66、非智力因素的涵义(附: 智力的涵义)…………… (116)
- 67、非智力因素与智力因素有什么区别…………… (117)
- 68、成功与非智力因素…………… (119)
- 69、非智力因素与创造力…………… (120)
- 70、培养孩子创造力的十个要点…………… (122)
- 71、怎样培养独子的上进心…………… (123)
- 72、家长怎样培养孩子自信心…………… (126)
- 73、培养孩子健康的自尊心…………… (126)
- 74、让孩子自己决策…………… (129)

(八) 促进少儿健康成长 注意营养科学

- 75、营养专家的忠告..... (131)
- 76、改善食物结构，提高智商水平..... (133)
- 77、我国膳食指南..... (135)
- 78、6—16岁营养素供给量..... (137)
- 79、营养素及其功能..... (138)
- 80、部分营养素含量丰富的食物简介..... (140)
- 81、北京市中小学生营养餐的营养原则规定的几点说明(附一)..... (148)
- 82、北京市中小学生营养午餐食谱的配制原则及食谱举例.....(151)
- 83、影响孩子智力的特殊因素..... (157)
- 84、贫血与饮食..... (157)
- 85、肥胖与健康..... (158)
- 86、儿童膳食要平衡..... (159)
- 87、正确选择儿童食品..... (160)
- 88、喝白开水运动..... (162)
- 89、儿童睡眠会影响身高、智力的发展..... (162)
- 90、眼睛的营养保健..... (163)
- 91、警惕儿童“电视病”..... (164)

附 录

- 92、小学生日常行为规范..... (166)
- 93、小学生日常行为规范《三字歌》..... (168)
- 94、中学生日常行为规范..... (169)
- 95、北京市中小学生礼仪常规..... (172)

上 编

(一)

家庭和家庭教育

家庭教育的前提：教育家庭

——北京市政协委员家教研讨会侧记

当今社会，独生子女越来越多，他们身上的毛病似乎也越来越突出：自私、懒惰、独立生活能力差……人们在反思学校教育的同时，也把目光转向社会的最小细胞——家庭。家庭到底在一个人的成长过程中扮演什么样的角色？怎样搞好家庭教育？为此，北京市政协教文卫体委员会于11月10日专门召开了研讨会，大家一致认为，召开这个研讨会太有必要了。

市营养源研究所研究员朱相远委员认为，家庭是人的生产单位，承担着抚养、教育的责任。我们亚洲文化的特色就是完善、巩固家庭，像新加坡就提出，家庭是社会稳定的重要基础，因此鼓励人民继承儒家的传统美德，比如老少同堂的家庭，在房租上就比小家庭优惠。朱相远说，毛主席8岁以前生活在外祖母家，他的很多优秀的品质、性格等等就是

幼年形成的。又比如孟母三迁、岳母刺字等，都说明家庭教育在人的成长中起多么重要的作用。我们应该发扬这些中华民族的传统美德。

北医大一院儿科医生宋琳琳委员则从医学角度说明了什么是健康，那就是身体、心理和适应社会的完全良好状态。而在我国，由于多是独生子女，全家把爱和注意力全部集中在孩子身上，形成“溺爱综合症”。从喂养方面来看，造成肥胖儿、偏食、对外界环境适应力差等；从精神心理发育来看，由于家长过分娇宠，给孩子个性发育带来变化；照顾过多，使孩子缺乏独立生活能力，经受不住一丁点儿打击和挫折；满足过多，养成孩子“以我为中心”；禁区过多，使孩子成为笼中鸟，使孩子胆小怕事、个性懦弱，长大后无责任感；要求过高，使孩子对学习丧失信心，产生厌倦情绪，以至影响了体格的健壮发育。因此，要靠全社会来防治溺爱综合症，首先是家长要做合格的家长。

台盟中央人事处处长吕月贞委员认为，儿童问题是成年人世界的反馈，家长是孩子的第一位教师。她说，很多知青家长因经历坎坷，不愿让孩子再吃苦，所以一味溺爱，结果是“雏鹰”变“肥鹅”，飞不起来了。中国青少年儿童中心调研，很多独生女懒惰、自私、怯懦，5岁还不会擦屁股，11岁不会洗脸、叠被子，动辄出走……这都是多方而过分娇惯，造成抱大的一代。有的大学生就说：“我们精神空虚到只剩下武侠小说、流行歌曲了！”只养不教、过分溺爱会使子女遭到毁灭啊！

许多委员相继热烈发言，普遍认为孩子是父母的镜子，孩子的教育取决于家长素质的高低。中央教育科学研究所研究员史慧中委员更以调研结果验证这一结论。她参与的国家

教委“七五”科研项目《适应我国国情，提高幼儿素质》，对包括北京在内的10个省市的25680名4岁和6岁的幼儿进行了调研，得到的结论是：要想有效提高幼儿素质，提高家庭及家长教育的积极影响极其重要。

鉴于目前家庭教育中存在的一些薄弱环节，北京五中校长吴昌顺委员提出几点建议：搞好家庭教育首先要教育家庭，教育孩子的关键是教育好家长。而一个孩子的教育，关键在5岁以前。所以应由政府出面，普遍实施育后教育，使年轻父母在家长学校中轮训，以确保全民族素质的提高；建议北京日报、晚报等开展搞好家教的讨论，同时开论家教专版，否则，家长不成才，怎么把孩子培养成人才？针对绝大部分家长未学心理学、生理学，应给他们以具体指导，传播科学的育儿方法。

记者 夏伦勤 中国教育报 1994年11月18日

家庭教育影响孩子发展的方向

——北京市教科所副研究员徐应隆谈家庭教育

徐应隆六十八岁，一九八二年起一直从事家庭教育科研工作，著有《家庭教育理论与实践》一书。就有关家庭教育问题记者专程采访了他。

问：近年来，家庭教育问题越来越引起社会关注，您曾历任中小学教师，又在研究家庭教育，对这一问题有何见解？

答：家庭是人与社会最早的接触点，人的社会化过程是

从家庭开始的。孩子好像一粒种子，生长在家庭这块“土壤”里，这块“土壤”含什么成份，是肥沃还是瘠薄，孩子本人无法选择，而且年龄越小越无力抗御它给予的一切影响。家庭中的多种因素逐渐渗透，形成孩子早期特有的心理状态，为以后的发展奠定了根基。对未成年的孩子来说，家庭教育基本上决定着孩子发展的方向和发展的可能性。

问：学生品德、学习表现与家庭教育水平的关系如何？

答：家庭教育做得好的家长思想教育方法灵活、尊重孩子，教育孩子多以引导为主。我们曾以这些条件对北京市城区居民抽样调查，发现约百分之七十的孩子在家庭中没有受到很好或较好的教育，影响着他们的健康成长，而教育做得很好的家庭，其子女在校为优等生的占百分之九十五以上。学校教育是在家庭教育基础上与之相配合对学生进行培养工作的，家庭教育水平越低，教师花费的心血就越多，但是效果却越小。因此提高家庭教育水平是提高学校教育质量极其重要的步骤。对这个问题我曾做过调查，经过分析表明：一、父母都是大学生不等于他们都懂教育，他们往往只会讲大道理，而不会讲孩子易懂的道理，不懂教育艺术。二、在与学校教师配合上这些家长也常常自持己见，不太容易接受老师的建议，难于虚心听从老师的意见并与之很好配合，特别是在孩子的幼儿时期，他们容易不以为然。事实上老师实践经验更为丰富，尊重老师，积极配合学校教育应是教庭教育很重要的内容。

问：作为一位有丰富经验的教育工作者，您能给家长们一些建议吗？

答：调查中发现父母具有多方面的知识、兴趣和爱好，对孩子成长极有好处。父母都搞文艺工作和父母都是学理科