

目 录

- 一、提高家长和教师的素养 (1)
- 二、培养孩子的生存能力 (26)
- 三、教育孩子的方略 (上) (47)
- 说理、榜样示范与激励
- 四、教育孩子的方略 (下) (70)
- 表扬、批评、处罚与科学关爱
- 五、教育孩子从小养成良好的习惯 (89)
- 六、要注重培养和训练孩子的注意力 (108)
- 七、劳作、实践与人的素质 (125)
- 八、体育与德育、智育 (133)
- 九、音乐教育与智育 (142)
- 十、认识、理解家庭教育的特殊意义 (152)
- 十一、构建、营造家庭良好的文化环境 (158)
- 十二、发展、养成儿童美好的性格素养 (200)
- 十三、良好思维方式的培养 (244)
- 十四、创新能力的培养(上) (264)
- 十五、创新能力的培养(下) (280)
- 十六、要注重孩子情商的训练和开发(上) (298)
- 十七、要注重孩子情商的训练和开发(下) (315)

提高家长和教师的素养

做家长的无不希望自己的孩子早成大器,望子成龙的心情都十分迫切。作为学校和教师无不希望桃李满天下,无不希望走出校门的学生个个成才。然而,随着社会的发展和科学的进步,社会所需人才的标准却在不断地变化。21世纪所需的人才,不但要拥有适应时代发展的知识、技能,而且要有健康的体魄、健全的心理素质、充分的个性发展以及丰富的创造精神和竞争意识。

21世纪是一个激烈竞争的时代。我们的下一代能否在这场竞争中拥有一席之地,我们的民族能否跻身于世界先进民族之林,我们的心情并不轻松。因为,几千年的封建社会及多年的封闭所造成的传统的、陈旧的意识、观念过于厚重,直接影响着我们的教育;我们的教育浸泡于应试教育的体制中时间太久,而应试教育是落伍了的教育。

现代教育包括家庭教育、学校教育、社会教育,三者相辅相成。家庭是孩子成长的摇篮,是孩子的第一所学校。孩子们在未来生活、学习及工作中所具备的各种品质和能力,首先在家庭中得到学习、培养和训练。从这个角度讲,家长是孩子的第一任也是任期最长的老师。—

流的人才必然源于一流的教育，而一流的教育首先要求老师和家长都要有一流的素质。作为家长和教师，怎样才能提高自己的素养呢？

首先是要掌握有关的养育知识。正如我在《育人新典》那本书里所说，家长和老师，特别是家长掌握有关知识的情况，直接关系到孩子的身心健康状况。内蒙古教育厅关心下一代工作委员会印发的家长学校教学纲要里则指明：抓好娃娃的教育必须先教育好娃娃的家长。

其次是要更新养育观念。我们知道，思想是行动的先导。要想使我们的下一代个个成才，关键在教育；关键的关键在于更新父母及老师的养育观念。

再次是要学习掌握教育方法和艺术。好的教育方法和艺术往往使我们的教育事半功倍。这方面的内容我将在《教育孩子的方略》(上)(下)中详细讲述。本讲座只就前两个问题进行阐述。具体讲述之前做一点说明。此前，有关教育的书籍很多都是从理论到理论，从概念到概念，并且我们学习和遵从的教育学的基本理论依然是前苏联的凯洛夫的那一套。而我们的家长老师需要的则是解决中国教育实际问题的理论和实践经验。因此，我的观点是多讲实例，力争通过实例引伸出道理来，再加上对理论尽量做到深入浅出和大众化的介绍，力争使读者有更多的收获。

一、家长和老师掌握了有关知识，具备了科学的教育思想和方法，才能使孩子身心健康

1. 家长和老师掌握了有关知识，才能促进孩子身体健康

(1) 卫生知识与健康关系举例

现在的孩子患近视眼和龋齿的很多,发病率呈上升趋势,主要原因是没有养成良好的卫生习惯,而家长和老师又往往缺乏有关知识,不能正确地教育孩子。以龋齿为例,我在《育人新典》一书里详细地讲述了牙齿龋坏的主要原因,那就是进食后存留在牙缝间的残留食物在细菌的作用下由糖分解发酵而生成酸,使牙釉质和牙本质先后脱钙而龋坏所致。防止牙齿龋坏的最简单也是最有效的办法就是三餐后刷牙,进食后三分钟内刷牙,而最重要的是晚饭后睡觉前的那次刷牙。晚间,人们入睡后唾液分泌减少,而唾液可以冲走细菌并抑制细菌的繁殖。晚饭后若不刷牙,残留在牙齿周围的食物,在口腔内滞留时间长达十几个小时,对牙齿的危害很大。然而,包括我们成人在内,一般都一天一次清理口腔,又往往是在早晨起床后,伴随盥洗进行,刷牙后还要吃早点,从刷牙到进食充其量两个小时。这样,一天内的绝大部分时间里,口腔得不到清理,牙齿必然要早早龋坏。了解了有关知识并科学刷牙,不仅能防龋齿于未然,患了龋齿也能延缓发展。

(2) 科学营养知识与健康关系举例

现在人们的食肉多了,主食也精了,这是生活提高和改善的象征,然而由于科学饮食知识的欠缺,我们也做了很多自损健康的事。我们吃的白面像雪一样白了,“90粉”没有了,标准粉不吃了,吃得是精粉、雪粉,而这是把富含维生素、纤维素的部分剥离到糠里去了。另外,工厂里加工面粉时为了让面粉白一点,要用漂白剂。据报载,1999年春,几个山西民工吃了过白的馒头中了毒。蒸馒头时,有的商贩在笼屉下面的水里加硫磺进行漂白,食品

商知道,越白的馒头越好卖。还有一些不法商贩在制作馒头、花卷、包子、粉丝、银耳和水浸食品时,加了一种叫吊白块的增白剂。吊白块的化学名字叫甲醛合亚硫酸钠,它在食品加工过程中分解为二氧化硫和甲醛。亚硫酸钠在食品加工中具有还原漂白作用,使食品增白。而五万分之一的甲醛就具有防腐作用。故许多水发食品可销售数日而无变质迹象,满足了消费者的“好洁”心和“新鲜”感。然而,甲醛为原生质毒性,它与核酸的氨基和羟基结合,使之失去活性,从而影响机能代谢,对人体的所有脏器都有不同程度的损伤,尤以肾脏为甚,长期食用有较强的致癌作用,是国际公认的致癌物质。因此,增白的食品不能食用,许多水泡多日而无变质迹象的水发食品及增色的食品也尽量少吃。如一些糕点等食品,商家为少放鸡蛋而多用色素代之,使其嫩黄夺目,非常艳丽,虽使用的是食用色素,但其用量远远超过国家标准,对人体的危害是不可低估的。

国人饮食上除重视视觉外还重口味,传统饮食文化考虑营养较少,而考虑口味较多,通常饮食家品尝食物三要素为:“色、香、味”,而一些不法商人则看到有可乘之机,尽量把食品加工得漂亮一点,例如把银耳用硫磺蒸白,用福尔马林泡海参、蹄筋等,虽光亮好看,你说那还能吃吗?

方便面、饮料等适合孩子的口味,但方便面没有多少营养,和方便面一起配装的所谓鸡、鱼、牛汁、菜叶等很少很少。所谓的果汁很多都是勾兑而成,并加了添加剂。

顺便说一下,一篇文章讲述电影演员盖丽丽美容健美的做法,办法之一就是每天早晨要吃全面面包(全面面包营养齐全)。

被外人看好、国人也越来越有人喜欢的麦片不就是燕麦或大麦粒压成的吗？麦片富含维生素，并有防治糖尿病的作用。苏联人吃的面包很黑，但有营养。二战后，很多日本人吃不饱甚至有饿死的，但就是这样，也要保证每个孩子每天一杯牛奶，日本人把希望寄托在孩子身上。经过多年的努力，特别是科学营养，日本人的体质增强得很快，现在，曾一度被称为“小日本”的日本青少年个头不再矮小，已赶上并超过了我们。在日本有一句流行的说法：“一杯牛奶救活了一个民族。”

美日等西方国家商店里的食品上都标明各种营养成分，每餐的热量、营养都要计算，他们很重视营养平衡。日本人很长寿，原因之一就是研究营养的人很多。日本全国有15万大夫，但营养师有50万人。正因为营养师众多，营养知识的普及率也高，他们不像我们那么迷信营养液。

大家都知道聪明的基础是大脑发达。而大脑发达条件一是脑细胞个数多，二是细胞间联系多，即脑细胞间所形成的网络复杂。

脑神经元增殖高峰期是在胎儿3个月~6个月和7个月~9个月及新生儿3个月~6个月，2岁后脑细胞个数不再增加。在脑细胞增殖期特别是增殖高峰期，加强营养对脑细胞个数的增加才有效。过了脑细胞增殖期，加强营养对脑细胞的增殖毫无作用。没有接受刺激的脑细胞长得很单调，像光秃秃的豆芽，受刺激后长出分支即称为树突，树突像电视接收天线一样接收信息，树突联结起来传递信息，联接部分称突触，树突发达突触则多，神经网络则繁杂，这样的人可能越聪颖。而未受刺激的脑神经细胞要遭淘汰，并永远不再卷土重来。

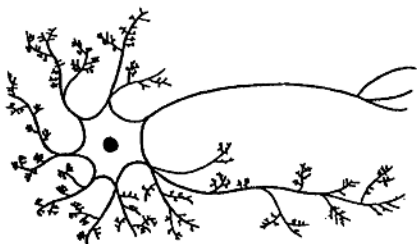


图1 神经细胞

信息刺激包括本能、能力、知识刺激等。知道大脑发育的规律后，一是在孩子大脑发育的关键期供给足够营养，二是利用各种刺激去促进脑细胞联络网的发达。不要相信哪些歪理邪说和虚假广告。

(3) 养护知识与健康关系举例

国人特别是城里人都认为婴幼儿、儿童身体娇嫩，抗寒能力低，因此认为孩子冬天得病是冻出来的。冬天里给孩子穿得像棉花球，然而孩子却还是没完没了地生病。尤其是隔几天把孩子送到幼儿院、托儿所，隔两天又把孩子留在家里看护的。但是，西方人，特别是日本人却主张孩子应比大人少穿为好，他们认为少穿能增强皮肤对温度的调节力，从而使免疫力增强，也提高了抗寒能力。他们认为防病的能力是冻出来的。日本的小孩不仅平时穿得比大人少，每逢冬天，还让男孩子赤身裸体在风霜雨雪中摸爬滚打一定时间。天寒地冻，孩子冻得嘴唇发紫、浑身发抖，但家长视而不见。日本的家长认为只有这样才能使孩子受到身心的锻炼，才能身心健康。一句俗语说得好：“要想小儿安，须带几分饥与寒。”然而，我们的家长

早把这句俗语忘在脑后，和俗语相反，把孩子当成温室里的幼苗去培育，自然经不起风雪和温度变化的考验。

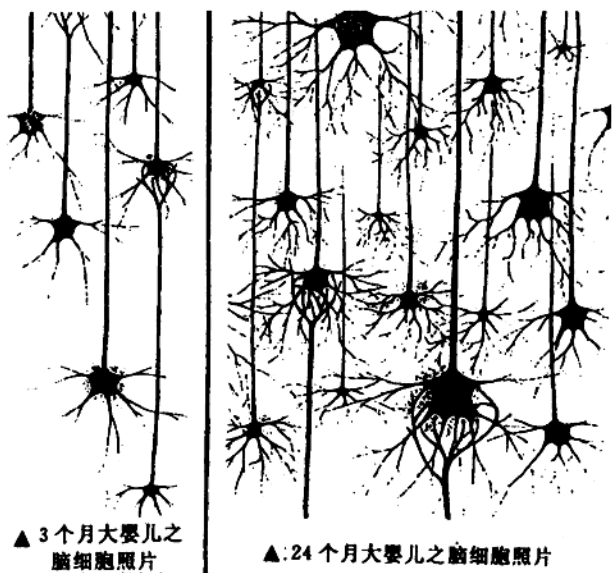


图2 脑神经网络的发展

坚持冷水浴和冬泳的人，身体都很棒，病也少了，这和小孩冬季少穿一点是一个道理。

2. 掌握教育知识、规律，才能使孩子更聪颖智慧

首先应指出，国人对孩子普遍重智育，轻德育、体育、

③ 提高家长和教师的素养

美育、劳育；重知识，轻能力。其实，知识多未必是人才，有的人学富五车，才高八斗，却不谙人情事故，又没有能力，是典型的书呆子而已。现在国内用人，大部分单位依然是一看学历，二看职称，我看这一理念很快要变。一些有识之士，早就主张选拔人才时主要是看能力、看创新能力。我国信息界有个传奇女士吴士宏，她成功地为外企打工 14 年后，1998 年出任微软公司（中国）的总经理，她的工作，微软总公司很满意，然而 1999 年吴士宏主动辞去了这一受人羡慕的职务，到 TCL 信息产业集团任副总裁和总经理，她决心把 TCL 做到国际上去。凭吴士宏的能力、业绩，没有一个人不称赞的，她是一个出色的人才。但你们知道吗？吴士宏工作前只有初中文凭，到外企打工前也只是通过成人高考取得了大专文凭。那个在十几年间一跃变成世界首富的比尔盖茨不也是大学未毕业吗？

转变了传统的人才观念的用人单位越来越多，日本的一家大企业到大学里招收员工时，让过按成绩排序的前五名，而从第六名开始招收，他们认为前五名的学生往往书本知识渊博，但往往缺乏创造精神。2000 年，北大的一家公司评职称，也打破了传统的框框，不看年龄，不问学历，重看能力。

当然，这些渐渐被人们所接受和采用的新的用人标准和理念并非排斥或降低对人的智能的要求，而是摒弃了一些偏颇，主张选用全面发展的人才，这预示着对人才提出新的标准——素质。新的人才标准和理念，对人的智力有更高的要求。应看到智力、智育等概念，在新形势下有了新的内涵与外延。现在，在新的前提下，我们举例说明父母和老师掌握什么样的知识和具备什么样的理念

才能把孩子培养得更聪颖、智慧。

现在的家长很多都是让孩子从小学琴、学画、学外语,我们以孩子学琴为例,看看一些家长的头脑中存在的误区。

买一架钢琴少则几千元,多则以万计。请钢琴家教,一节课低则几十元,高则一百多元,有的孩子天分很高,音乐悟性很强,正确的培养将成为专业人才。但是,在学琴的孩子中毕竟是少数。大多数学琴者只能站在业余钢琴爱好者的行列,对于这大部分人没有必要按培养专业人才的目标和规则去付出高昂的代价。培养一个专业人才,无论是家长还是孩子都将付出很多很多的精力、时间和金钱,这要或多或少地影响孩子在其他方面的发展。我认为对那些不可能成为专业人才的孩子,训练他学琴是可以的,但是目的是在保证孩子学会正确演奏方法的前提下,要求他们学会理解、表现音乐,提高其对音乐的兴趣及鉴赏能力,提高其音乐素养及综合音乐素质。理论和实践都已证明,音乐是美育的重要途径和手段。理论和实践也证明,音乐能开启智力。

在《育人新典》这本书中,我讲到过音乐已成为西方国家开发智力的重要手段问题。自1957年始,美国的麻省理工学院的学士学位360个学分中,音乐、艺术等课占72学分,占总学分的1/5,在中小学,音乐艺术课的比例更大。在联邦政府的直接干预下,美国的舞蹈、音乐、戏剧和视觉艺术组织在1994年研制定稿,并出版了《艺术教育国家标准》,把艺术等同于数、理、化、文、史、哲、外语的核心学科。《标准》强调,艺术教育不是少数“天才”的专利,所有学生不论其背景、天赋,即便残疾都有权享受艺术教育及其提供的丰富内容。《标准》从幼儿园到12

三 提高家长和教师的素养

年级分步骤分段提出舞蹈、音乐、戏剧和视觉艺术这四门艺术学科教育的国家标准，即积累掌握到何种程度的知识技术才达标。我国的清华大学、上海交大、西安交大、浙江大学等也都开设了音乐课。

西方国家还把音乐作为治疗某些疾病，比如精神类疾病的有效手段。我国的部分医院也开展了对精神类疾病的音乐治疗。

1978年4月1日出生的胡一舟在满月那天突然发起了高烧，住进了医院，其父亲胡厚培先是被告之：儿子是个傻子，后来儿子经湖北医学院基因检查，确诊为基因有变异，第21对染色体多了1条，是医学上被认为不可逆转的“先天愚型”。

胡厚培是武汉乐团的低音提琴手，对音乐有着特殊的感情，他认为音乐在某种程度上比语言更容易使人沟通，也许孩子的世界可以用音乐来沟通。因此，他经常拉琴给孩子听，让舟舟看有关音乐的电视节目。平时只要有演出，他就抱着舟舟去看。

武汉乐团所在大院里还有几个艺术团体，大家都善待舟舟。从两三岁起，舟舟就随父亲泡在排练厅里，像随意摆放的一张桌子、一把椅子，舟舟的存在再自然不过了。人们发现，舟舟不时学着做音乐指挥，并时而咬牙切齿，时而激动颤抖，他们不知舟舟在想什么，也许是舟舟真的听懂了什么。

大约在舟舟4岁的一天，乐手们玩笑似的让舟舟爬上指挥台，接受他的指挥。舟舟的第一次指挥居然“很有味道”，“颇有老指挥家的风采”，其中穿插的推眼镜的动作更是惟妙惟肖。从此舟舟开始了他的指挥生涯。

从那以后，只要胡厚培一拉琴，舟舟就拿着一根筷子

指挥起来。只要一听到音乐声,哪怕他正在吃最喜欢的鸡肉,也会停下和着旋律,手就自然地舞起来了。乐队有演出的日子,舟舟快乐得像过年一样,在化妆间里,他也会趁机认真地将自己打扮一番,似乎自己马上要登台似的。

在这种到处都充满音乐的环境中,舟舟被长期熏陶,终于成了一名乐队指挥。1999年元月舟舟参加的全国残联在北京举办的新春晚会,和赫赫有名的中央芭蕾舞乐团合作,指挥演奏两首曲子,赢得了满堂喝彩,残联主席邓朴方来到台上,久久拥抱舟舟,发表了《一切生命都是伟大的》的演说。

在第五届残运会期间的中国残疾人艺术团首场文艺晚会上,舟舟从容地指挥上海交响乐团、上海交大交响乐团,赢得阵阵喝彩,让人惊叹不已。

从这些角度出发,对娘胎里的孩子都可以实行音乐教育即胎教。科学的音乐熏陶对孩子的身心健康有益而无害,当然教育必须是科学的。据报载,一个小孩子生下来就耳聋了,原来,孩子的父母在胎教时,长时间、高音量的对着腹中胎儿播放音乐。这再次提醒我们要掌握有关知识,才能使孩子健康成长。

《育人新典》中介绍了美国的语言学家韦伯斯特一出生就学会四种语言的事例。他家里爸爸讲英语,妈妈讲法语,爷爷讲德语,保姆讲北欧语。小韦伯斯特习惯了四种语音、语调,跟父亲玩时就要领悟英语词句;妈妈逗他,他要模仿法语句式;跟爷爷在一起时,就得接受德语的影响,逐步掌握德语语法;保姆带他,他还要模仿北欧语说话。这样,他在幼年时就能用四国语言流利对话,还觉得那是很自然的事,他对别的小朋友只会说一种语言倒感

到奇怪。

《育人新典》中还介绍了曾被评为全国十佳少先队员的福建省漳州的小吴燕从小接受母亲对她实施的早期教育,8岁会讲四国语言而且全面发展的故事。厦门大学的老师去考吴燕,她四国语言都会说,对答如流。

《光明日报》、《中国教育报》、《大公报》等20多家报纸报道了《炳人识字法》,这种在幼儿园大、中班或小学的学前班进行的游戏中识字的方法,只要坚持每天学习半小时,一年便过汉字关。即用180小时就能识读2500个常用字、1000个次常用字、420个非常用字(共3920个汉字)。

韦伯斯特、吴燕及炳人识字法成功原因很多,但重要的共同点不外乎以下三点:

①抓住了教育的最佳期。所谓教育最佳期是指人的智能教育在最佳期进行,就会收到事半功倍的效果;相反,错过最佳期则会事倍功半,甚至劳而无功。大量的调查统计证明,人的口头语最佳教育期为1岁~3岁;人的书面语教育最佳期为2岁~4岁,而学游泳的最佳期为出生后的1个月~3个月。

成人总以为“走路容易,游泳难”。新生儿腿还伸不直,路也不会走,学游泳会淹着,这是不了解新生儿的特点。训练得法,新生儿可以学会游泳。因为,胎儿在子宫内就浸在羊水中,具有先天性的屏息反应。把新生儿放在水里时就会本能地暂停呼吸,这是婴儿快速掌握游泳技术的决定因素。而这种本能如不及时强化,3个月内就会消失。

前苏联科学家恰尔科夫斯基,在20世纪70年代就成功地训练了一批婴儿在学会走路前就学会了游泳,1977

年他还在黑海之滨举办了一次别开生面的婴儿游泳表演大会。《育人新典》中还介绍了恰氏指导一名美国青年妇女在水中分娩和喂奶的事,这个妇女的小孩出生 15 天就学会了游泳。而狼孩卡玛拉,8 岁时被人从狼群中接回来,由于错过了语言发展的关键期,之后的四年教育训练和人间生活,才学会 6 个单词,6 年会说 3 个~5 个短句,到 17 岁死去时,也只会说 4 句~5 句常用的话。

②有良好的学习环境。学习语言必须有环境。韦伯斯特、小吴燕在家里就能向家人学习、交流,促进了学习和对语言的掌握;可以想像,一个人单独学炳人识字法,绝不会学得那么快。而在幼儿园或学前班里集体学,不仅有学习和交流的环境,群体中个体之间互相激发,必然使每个人的智能得到更大地发挥与提升。

③教育和学习都要得法。用教成人的方法去教幼儿是不会成功的。教幼儿也不能像教小学生那样:课堂讲,课下做作业,不停地考试等,一定要在孩子们有兴趣的活动中教,使孩子们在游戏中学,在玩耍中学,让孩子们在欢笑中长大。

其实,教小学生、中学生时,方法和艺术也很重要。科利华公司在 1998 年暑假曾从 20 万人中选出 16 名小学生、初中生赴美国参加夏令营。

到美国后,老师也给营员(学生)们讲课,主要是教他们英语。老师的原则一是让你放松,二是让你兴奋。课堂形式与国内不同,把桌椅摆成一个圈,学生们任意坐,课堂上不时地听到老师的幽默话语和同学们的开心大笑。同学们一致感到自己生活在一个气氛宽松、活泼和个人天性可以得到相当大释放的环境。

为了教懂一个单词,美国老师居然跪在一个营员面

三 提高家长和教师的素养

前，一遍又一遍地解释，直至使原来一位一学英语就头痛的学生感到学英语是再轻松、好玩不过的事了！夏令营营长崔晓玲在日记中写道：“与其说是上课，不如说在教我们说话，课堂特活跃，师生显得特别亲近，没有一点压抑感，简直不是师生而是多年不见的好朋友。课堂上，我们随便提出问题，发表意见，讲错了老师会耐心指出，并加以纠正，没有人笑话。”

听到这里，连我们这些没亲临课堂的人也深受感动。这样的教学效果怎么能差呢？而且，凡是报道西方的课堂教学都基本如此。而我们的课堂，我们的老师相去甚远。课堂上我们的学生总是规规矩矩地坐着，面无表情的听着，唯唯喏喏地举手，小心翼翼地回答，课堂上更多的是灌输和缺乏交流的死刻板板的模式。

在这次夏令营的活动中，一位营员发言：“在国内，老师怎么教，我们就怎么听，而且要一字不差地背下来，考试时要一字不差地按标准答案写，错一个字就算全错，比如紧张的反义词，一定要写放松，写轻松就算错，‘文字记录’答成‘文字记载’也算错。这样下去，我们不都成了一群丧失天性、学舌他人的应声虫了吗？”

随营的老师感到震惊、悲哀，我们所有看过这段报道的中国教师都会感到震惊、悲哀。的确，应重新审视我们的教学思想和方法，不是出了问题，也是相差太大。我们的教学思想和方法极需改进，我们的素养极需提高。

3. 家长和老师应重视孩子思想品格和心理素质的培养，并多了解、掌握有关知识和教育方法

良好的品格和心理素质对身体健康和智力发展十分

重要,而良好的品格和心理素质必须从小培养和训练。

当年的乒乓球世界冠军邓亚萍深受全国人民乃至世界人民的喜爱,国际奥委会主席萨马兰奇更是从心里喜欢这个中国姑娘。大家对邓亚萍的了解,主要是通过观看她的打球、比赛,其实你若了解邓亚萍的成长过程,还会更加喜欢和敬重。

邓亚萍不满10岁时就荣获全国少年乒乓球冠军,她的爆发力、灵敏性十分突出。但因个子矮被河南省乒乓球队退回,当时执教省队的一位女教练,断定邓亚萍不会有大的前途。这对于一个决心为河南省争光、为国家的乒乓球事业献身的年仅10岁的邓亚萍来说,简直是晴天霹雳,她感到突然、失望,当然也感到气愤,她哭了好几天。使她感到一线希望的是郑州市组建了市乒乓球队,于是邓亚萍来到市队,从此走上卧薪尝胆、发奋图强的路。

最初的训练场地是由澡堂所改,里面放着四副开裂了的乒乓球案子,而且地方小,只能练攻球,这对乒乓球运动员的训练是很欠缺的。晚上,大家一起睡通铺。

后来,他们借用一个小学礼堂做场地,没多久就到了体育场二楼的训练房,这个训练房的屋顶是玻璃钢做的,夏天室温高达40℃,一堂课下来,她们挥汗如雨,浑身湿透。冬天冷得像冰窖,邓亚萍右手被冻裂了大口子,左手冻得肿了,像个面包。

他们的体能训练,要求每天挥拍千次,还要身穿沙背心,腿上捆砂袋跑5000米,这一标准是为比邓亚萍大7岁的队员制定的,但邓亚萍不降低这一要求,和大姐姐一样训练。就这样,苦练了两年。1985年,邓亚萍和其他小队员一道击败了河南省队,这个时候,那位不是伯乐的女

三 提高家长和教师的素养

教练也离开了省队，小亚萍才回到了省乒乓球队。

邓亚萍没有被困难吓倒，没有被挫折压垮，是顽强拼搏和百折不挠的精神使她走出逆境，是坚韧不拔的毅力使她走向辉煌，是良好的品格使她成就了大业。

看邓亚萍打球时都知道邓亚萍在关键时候依然敢打敢拼，千钧一发之际从不慌神，她的情绪控制力即情商很高，也有人说这是心理素质好。应该看到，是实践培养了她的优良品格和良好情商；是优良品格和良好情商使她走向胜利。

情商的作用是显而易见的，因此奥运会及大型的国际比赛，很多国家都派心理医生到场。这些比赛不仅是技术的较量，更是心理素质和毅力的较量。

《育人新典》附录中转载了《并非神童的“神童”与并非教师的“教师”》一文，讲述了只有初中文化的工人周宏，使一个又聋又哑的女儿成才的事。周宏的女儿周婷婷，只用4年时间学完了小学6年的课程，婷婷8岁时，用10天时间背诵圆周率 π 小数点后的1000位数字，10岁时获全国百名好少年称号，11岁时获全国十佳少先队员称号，中学时与其父周宏合写了《从哑女到神童》一书，其中有她撰写的6万字。周婷婷高中毕业后被辽宁师大破格录取，电影《不能没有你》就是以周婷婷和另一位与婷婷同时上大学的盲人女同学为原型而编写摄制的。

周婷婷3岁了，还不会说话，过新年放鞭炮，别的孩子捂着耳朵躲着走，而婷婷却不在乎，爸爸周宏断定婷婷可能既聋又哑。于是，经过周密的思考和全家的多次商讨，一个计划诞生了——一定要使婷婷成为正常人。

婷婷4岁时的一天和往常一样伸着手向留在家看护她的奶奶要饼干，为了执行计划，奶奶不理她，于是婷婷