

素质培养书系

清华男孩

章启轩

素质教育纪实报告

章建华 许小莉 著



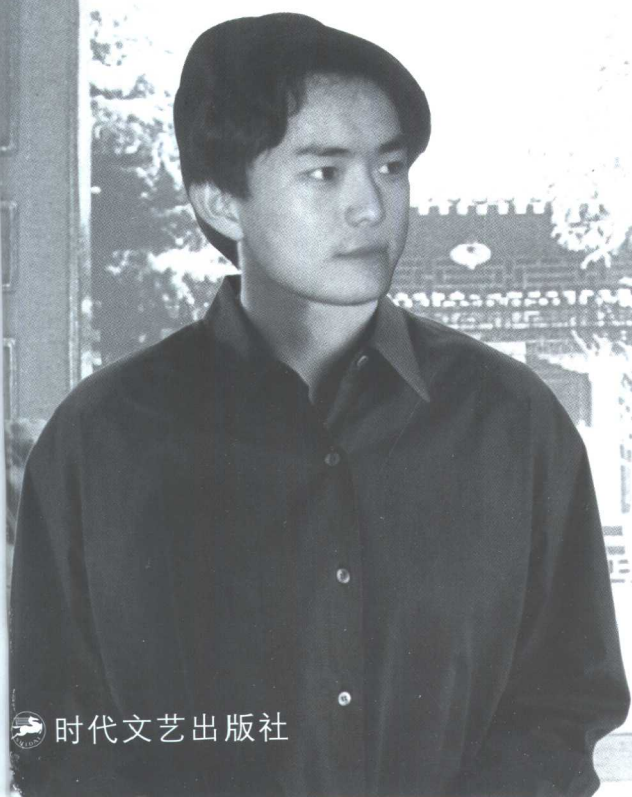
时代文艺出版社

素质培养书系

清华男孩 章启轩

素质教育纪实报告

章建华 许小莉 著



时代文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

清华男孩章启轩/章建华,许小莉著. — 长春:时代文艺出版社,
2001.6

ISBN 7-5387-1561-4

I. 清… II. ①章…②许… III. 家庭教育:素质教育—经验
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 039979 号

清华男孩 章启轩

作 者: 章建华 许小莉

责任编辑: 宋效全

责任校对: 宋效全

装帧设计: 翟树成

出 版: 时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编: 130021 电话: 5638648)

发 行: 时代文艺出版社

印 刷: 北京市洛平印刷厂

开 本: 880×1230 毫米 32 开

字 数: 280 千字

印 张: 11.5

版 次: 2001 年 7 月第 1 版

印 次: 2001 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 10000

书 号: ISBN 7-5387-1561-4/I·1498

定 价: 18.80 元

引子 我们现在怎样做父母

1919年中国现代文学之父鲁迅写了一篇文章《我们现在怎样做父亲》，在这篇文章里，鲁迅批判了中国传统的不合理的家庭关系，指出了：“觉醒的父母，完全应该是义务的，利他的，牺牲的，很不易做；而在中国尤不易做。中国觉醒的人，为想随顺长者解放幼者，便须一面清结旧帐，一面开辟新路。就是开首所说的‘自己背着因袭的重担，肩住了黑暗的闸门，放他们到宽阔光明的地方去；此后幸福的度日，合理的做人。’这是一件极伟大的要紧的事，也是一件极困苦艰难的事。”

是啊，天下哪个做父母的不辛苦不艰难呢，但是真正懂得如何做父母，真正懂得怎样科学地教育孩子的又有多少呢？

我们都还记得得知小轩考上清华的那几天，很多朋友亲戚都来庆贺。对于小轩能够以省理科状元考上清华计算机系，有的人说是因为他自幼聪明过人，领悟能力比别的孩子强；有的人说他勤奋好学，比别的孩子更加用功；有的人说我们做父母（父亲章建华和母亲许小莉都毕业于中国著名高校，父亲学的是中国文学，母亲学的是美国文学）的知识水平比较高，“虎父无犬子”，因此小轩考上清华也是很自然的。

是的，这些人的话听起来也许有点合理，但却没有说中真正的问题所在。

其实只要他们到我们的书房看看，看看书架上的那一一大堆有关

名人教子的故事，那一大堆关于孩子的心理和生理健康发展的科学书籍，那一大堆关于当代中国教育问题的文章，就会知道在小轩的十八年的成长过程中我们付出了多少的心血和汗水。

我们还记得在小轩出生前，我不停地去寻找有关中国古代人教子的故事，而小轩的妈妈小莉则甚至去寻找一些外国人如何教育孩子的英文原著和最新文章，并且把它翻译成中文。而在后来小轩的成长过程中，关于孩子的成长问题、教育问题都成了我们夫妇俩的必修课，我们似乎又回到了因为一个问题而争得面红耳赤的学生时代。在长年累月的学习和思考过程中，我们越来越深刻地认识到教育孩子绝不是一件很简单的事情，而是一门非常深奥的学问。但是在以往的中国甚至是当今的中国，这门学问却受到了很多人的忽视。在世纪末的中国，因为家庭教育的忽视所造成的问题已经为越来越多的有识之士所认识到，所以才会有那么多的人为中国需要“素质教育”而摇旗呐喊。

在小轩当年的成长时期，中国社会还没有“素质教育”这个说法，但是看了现在人写的一些关于“素质教育”的文章，我们夫妻俩都发现我们当年的教育方法与现在大谈特谈的“素质教育”竟不谋而合。

在新世纪的春节里，当小轩回到家里时，我们都和他谈起想写一本有关他的成长经历的书，小轩听了非常的高兴，他说这个主意非常的好。他还说既然是教育孩子的书，当然由我们主写，不过他也可以写上一两章，毕竟写的是他的成长经历，当然少不了他的感想了。于是在三人的一致同意下，一个新世纪的“婴儿”在春天诞生了。

目 录

引子 我们现在怎样做父母	1
第一章 太阳升起之前	1
1. 胎教为什么	3
2. 美丽新世界	6
3. 朦胧的召唤	9
4. 父亲的秘密	14
5. 零岁前的战争	16
第二章 天真的舞蹈——零到六岁教育全攻略	19
1. 教育最佳期	21
2. 我是好爸爸	22
3. 在游戏中成长	26
4. 情商第一	41
5. 家规不能少	50
6. 孩子打架的烦恼	52
7. 造就好品格	53
8. 培养领导才能	55
9. 创造性开发	56
10. 父子共读	57
11. 想象的翅膀	58
12. 宝宝更聪明	60
13. 真话没有错	64
14. 识字训练	65

15. 自立与自强	67
16. 美育点滴谈	76
第三章 小荷才露尖尖角——小学成长足迹	87
1. 拥抱素质教育	89
2. 培养“平凡”意识	91
3. 慷慨待人	93
4. 记忆力训练	94
5. 淡淡书香	102
6. 考试后的反思	104
7. 避免“低级错误”	106
8. 值得注意的信号	109
9. 简朴当自年少始	110
10. 让爱做主	113
11. 与 ABC 交朋友	116
12. 我家的小棋迷	120
13. 请为妈妈管账	122
14. 小小男子汉	125
15. 小轩作文选	126
第四章 乘风破浪会有时——阳光灿烂的初中生活	137
1. 成为孩子的朋友	139
2. 与孩子有效沟通的艺术	141
3. 能力比分数更重要	142
4. 尊重孩子的选择	144
5. 过程比结果更重要	146
6. 自己去承担责任	147
7. 朋友：一辈子的财富	149
8. 交友之道	151

9. 锻炼是一种生活习惯	154
10. 集体活动的哲学	155
11. 演讲是一门人生的必修课	156
12. 迷上武侠小说	159
13. 《老人与海》的启示	164
14. 我要当班长	166
15. 给希望工程捐款	168
16. 玩游戏机的危险	171
17. 放下书本, 我们逛街去	175
18. 爸爸, 我开始讨厌学习!	176
19. 期终考第二名的烦恼	180
20. 挨老师批评后	182
21. 美术课上的差生	185
22. 衣服破了自己缝	186
23. 阳光灿烂的日子	188
 第五章 不破楼兰终不还——背水一战的高中生活	 195
1. 继续当班长	197
2. 足球的魅力	203
3. 读万卷书, 行万里路	211
4. 北京之行	214
5. 高考是一场心理战	219
6. 给孩子减压	223
7. 培养孩子的自信心	224
8. 正确对待失败与挫折	225
9. 考生家长的“五忌”	228
10. 早恋: 涩涩的青苹果	229
11. 提前打“预防针”的秘诀	231
12. 及时解决早恋的重要性	233

第六章 百战百胜的学习方法	239
1. 确立正确的学习态度	241
2. 制订学习计划表	246
3. 笔记的重要性	248
4. 最基本的学习方法	250
5. 进一步的学习方法	251
6. 合理安排时间	253
7. 劳逸结合	256
第七章 我的清华梦	259
1. 一篇文章改变一生	263
2. 想象清华	269
3. 初见清华	271
4. 为清华而战	273
第八章 春风得意马蹄疾——春光无限的大学生活	277
1. 大学只是个起点	279
2. 学习是自己的事情	280
3. 确立奋斗目标	282
4. 奋斗的大一	283
5. 两只眼睛看世界	284
6. 赚钱买电脑	288
7. 玩 FIFA 的日子	292
8. 迷上网络聊天	295
9. 参加社会实践活动	297
10. 爱你一万年	300
附录 清华大学简介	303
1. 清芬挺秀 华夏增辉	303

2. 清华历史	304
3. 专业介绍	306
4. 特长生	350
5. 如何填报清华大学志愿	352
6. 调档线	354
7. 招生专业目录	356

第一章 太阳升起之前

母亲许小莉的自述

从我和建华共同生活的那一天起，我们就已经决定建立一个完整意义上的家庭。

也许我和建华都属于很传统的那种中国人，对家庭生活看的很重，并相信人生真正的幸福来自于家庭的美满与和谐，而我们的孩子则是这个追求中不可缺少的一部分，也可以看做我们生命的一部分，抱着这样一种基本的信念，我们终于触摸到小轩最初的气息。

令人难受的孕吐刚刚过去，我的注意力就很自然地转移到腹内的小生命上。小轩将来会是什么样子？小轩将来会不会很聪明？这些问题对于我和建华都很重要，所以我们在忙碌的工作之余找了许多相关的书籍进行学习并注意向身边的过来人请教。虽然小轩还未真正来到这个世界上，但是我们已经迫不及待地要承担起做为父母的责任。

“胎教”现在已成为幼儿早期教育中一个流行话题，但当时我和建华在这方面的知识极为有限，只能在书籍的支言片语与与朋友的闲聊当中窥得一鳞半爪。当年我们只是尽彼此的最大努力来为初到人世的小轩创造一个温馨的小世界。

1. 胎教为什么

“胎教”一词为我国首创，在三千年前就有记载。它的发现在世界教育史和医学史上有着重要科学价值。西方的胎教之说是亚里士多德最早提出的，以后也有一些零散的资料记载。我国古代的胎教学说的内容十分丰富，从选择配偶到择时受孕再到优境养胎都有系统的论述，只可惜到了近代却未被重视。直到一些西方国家出现有关报道后才逐渐引起关注。日本是目前世界上宣传实施胎教最积极的国家，有许多学者都投入此项研究。其他国家，如美国、英国、法国等也从上世纪 80 年代以来进行积极的研究，并有“胎儿大学”或类似机构专门的培训场所。

一朝分娩之前，十月怀胎之中，就开始进行对胎儿的教育，称为胎教。《辞源》中“胎教”辞条，给胎教下了一个定义，谓“旧时说妇女怀孕后，其思想、视听、言行，必须谨守礼仪，予胎儿以良好影响，名为胎教”。可见，胎教就是通过人为措施，使胎儿身心得到更好发展，使后代在生命伊始就受到良好的教育，以期日后成为既健康而又聪明的优秀人才。周文王的母亲太任王后之所以能生出“形容端正，才德过人”的周文王，在于她在怀胎时注意生活起居，修身养性，还坚持晚上请音乐师来唱诗。西汉刘向《列女传·母仪》记载了这段著名的胎教故事：

大任者，文王之母，挚任氏中女也，王季娶为妃。大任之性，

端一诚庄，惟德之行。及其有娠，目不视恶色，耳不听淫声，口不出傲言，能以胎教。洊于豸牢，而生文王。文王生而明圣，大任教之一而识百，卒为周宗。君子谓大任为能胎教。古者夫人妊子，寝不侧，坐不边，立不跽，不食邪味，割不正不食，席不正不坐，目不视邪色，耳不听淫声，夜则令瞽诵诗，道正事。如此则生子形容端正，才德必过人矣。故妊子之时，必慎所感，感于善则善，感于恶则恶。人生而肖万物者，皆其母感于物，故形音肖之。文王母可谓知肖化矣。

古代医家也论及胎教，唐代孙思邈《千金方·养胎论》：

旧说，凡受胎三月，逐物变化，稟质未定。故妊娠三月，欲得观犀象猛兽珠玉宝物，欲得见贤人君子盛德大师，观礼乐钟鼓俎豆军旅陈设，焚烧名香口诵诗书，古今箴诫，居处简静，割不正不食，席不正不坐，弹琴瑟，调心神，和情性，节奢欲，庶事清净，生子皆良长寿，忠孝仁义，聪慧无疾，斯盖文王胎教也。

仍注名典出文王，唐代名医笔下的胎教形式已见丰富，当然也有一些比较离谱的说法。如《古今图书集成·人事典》讲胎教一段文字说：“妊娠者不可以啖兔肉，又不可见兔，令儿唇缺。”将胎儿裂唇与食兔见兔联系起来，确为风马牛不相及的想当然。此外，还有这种说法：“欲生男，宜佩弦执弓矢，欲生女，宜佩韦施环帋；欲子美好，宜佩白玉，欲子贤能，宜要诗书，是谓外象而内感者也。”其实决定生男生女不是胎教能力所能及的，执弓矢、施环帋不会有任何效用，当代医学已经证明：胎儿的性别在卵子精子结合的瞬间就已决定了。白玉和诗书若未能激发出孕妇的情绪共鸣，那就只是佩带、摆饰而已，甚至累赘，大概也不会“外象而感内”。

清代学者陈弘谋《五种遗规》中这样写胎教：“自妇人妊子之时，谨寢室，肃视听，夜则令瞽诵诗，道正事，凡以慎所感，感于

善则善，为生子计也。”感于善的“感”很重要。感就是事物作用于孕妇的心理情绪，进而波及生理活动，对胎儿的发育施以良好的影响。

中国近代著名教育家蔡元培先生也非常重视胎教，在《美育实施的方法》一书中，蔡先生指出：“要作彻底的教育，就要着眼于最早的一步……至少也要从胎教起点。”他对胎教的论述散发出浓郁的现代气息：

公立胎教院是给孕妇住的，要设在风景佳胜的地方，不为都市中浑浊的空气，纷扰的习惯所沾染。建筑的形式要匀称，要玲珑，用本地旧派，略参希腊或文艺中兴时代的气味。凡埃及的高压式，峨特的偏激式，都要避去。四面都是庭园，有广场，可以散步，可以做轻便的运动，可以赏月观星……一室中要自成系统，不可混乱。陈列雕刻，图画，都取优美一派；应有健全体格的裸体像与裸体画。凡有粗犷、猥亵、悲惨、怪诞等作品，即使描写个性，大有价值，这里都不好加入。过度刺激的色彩，也要逼去。备阅览的文字，要乐观的，和平的；凡是描写社会黑暗方面、个人神经异常的，要避去。每日可有音乐，选取的标准，与图画一样，刺激太甚的，卑靡的，都不取。总之，各种要孕妇完全在平和活泼空气里面，才没有不好的影响传到胎儿。这是胎儿的美育。

由于胎教的含义比较广泛，医学上常将其分为广义胎教与狭义胎教。广义胎教是指对孕妇和胎儿的保健教育。由于胎儿处于器官形成和生长发育过程中还没有定型，容易受外界影响而发生变化，即中医所谓“形象始化，未有定仪，因感而变，外象而内感”。这里所说的受外界影响，主要指受母体精神、饮食、寒温等方面的影响。母体的身心是否健康，对胎儿的成长，包括智力与体质的发育，具有决定性的作用。因此，广义胎教有利于母亲和胎儿身体健康和精神健康，有利于保胎、养胎和护胎等保健措施的实行。狭义

胎教相对于广义胎教来说，偏重于品德、精神与性情的涵养、陶冶和教育方面。主要指通过采取一些措施与方法，让孕妇置身于美好的事物、环境和氛围中，不但使孕妇品德高尚、精神饱满、心情舒畅，而且由于“外象而内感”的作用，促进了胎儿智慧、情绪、品质等方面的良好发育。因此，狭义胎教实际上是在广义胎教的基础上，对母亲和胎儿精神世界的优化和美化实施，在胎儿个性的形成和人格完善方面，具有举足轻重的作用。通过上述可知，广义胎教侧重于母亲和胎儿生理病理的医疗保健，狭义胎教侧重于母体与胎儿的精神健康与心理卫生。其实，胎教既具有生理病理的医疗保健作用，又具有维护精神健康和心理卫生的功能。比较起来，狭义胎教更符合胎教的含义，因此更应引起孕妇的高度重视。

2. 美丽新世界

从受精卵形成的那一刻起，环境因素就对新生命产生影响。因此，胎教应从精卵结合之时开始。母体的营养、疾病、服用的药物，以及孕妇情绪变化所产生的内分泌改变都构成了新机体生长的化学环境；子宫内的温度、压力，母体的身体姿势和运动，以及体内外的声音等构成了胎儿生长的物理环境。所有这些直接和间接的刺激都会对胎儿的生理、心理发育产生有利或有害的影响。我们做妈妈的如果注意到孕期的营养、预防疾病、不滥用药物、保持良好的情绪，就会为孩子未来的健康成长奠定坚实的基础。如果我们同时也注意给予孩子适当的物理刺激，将有助于孩子的大脑发育。

科学研究结果表明，胎儿发育到第4周时，神经系统已经开始建立；第8-11孕周时，胎儿对压触觉有了反应，可以轻轻拍打、抚摸腹部，这种触摸刺激可通过腹壁、子宫壁促进胎儿的感知觉发育；第16-19孕周，胎儿听力形成，此时的胎儿就是一个小小“窃听者”，他能听到妈妈心脏跳动的声音、妈妈大血管内血液流动

的声音、肠蠕动的声音，他最爱听的是妈妈温柔的说话声和歌声。从孕第 20 周起，胎儿视网膜形成，开始对光线有感应，他不喜欢强烈光线的刺激。因此可以说孕中期是我们进行胎教的最佳时期。

如果做为母亲的你能和我一样注意饮食营养、远离烟酒，能注意避免各种感染和用药，能保持平和的心态、愉快的情绪，那么你就给了孩子一个良好的开端。如果你每天能适当、适度地抚摸腹部，为胎儿做做体操；如果你每天能对胎儿说说话，请他听听优美的音乐，那么，你作为未来孩子的第一任教师就开始上任了。

我们生活的这个世界中充满了各种各样的美，人们通过眼、耳、鼻、肢体享受着这美的一切。而胎儿则需要通过母亲将感受到的美通过神经传输送给他。你愿意让宝宝早日接触到美丽新世界么？答案当然是 Yes。

美学培养是胎教学的一个重要组成部分。它主要包括音乐美学、形体美学和大自然美学三部分。

音乐美学 对胎儿进行音乐美学的培养可以通过心理作用和生理作用这两种途径来实现。

a. 心理作用方面：音乐能使孕妇心旷神怡，浮想联翩，从而使其情绪达到最佳状态，并通过神经系统将这一信息传递给腹中的胎儿，使其深受感染。安静、悠闲的音乐节奏可以给胎儿创造一个平静的环境，使躁动不安的胎儿安静下来，使他朦胧地意识到世界是多么和谐，多么美好。

b. 生理作用方面：悦耳怡人的音响效果能激起母亲植物神经系统的活动，由于植物神经系统控制着内分泌腺使其分泌出许多激素，这些激素经过血液循环进入胎盘，使胎盘的血液成分发生变化，有利于胎儿健康的化学成分增多，从而激发胎儿大脑及各系统的功能活动，来感受母亲对他的“教育”。

形体美学 主要指孕妇本人的气质。首先孕妇要有良好的道德修养和高雅的情趣，常识广博，举止文雅，具有内在的美。其次是颜色明快、合适得体的孕妇装束，一头干净、利索的短发，再加上