

舒丹博士/主编

家庭5分钟教子课
一种特效的家

8-49
7

青海

中央电视台著名主持人崔永元
特别推荐的一种韩国家长的教子方法

家庭 5分钟 教子课

Teach your child five minutes every day

◆ 一种特效的家教方法 ◆

舒丹博士/主编



青海人民

主编:舒丹博士

编著:寻国兵 蔡践

家庭5分钟教子课

Teach your child five minutes every day

◆ 一种特效的家教方法 ◆



青海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭 5 分钟教子课/舒丹主编. —西宁: 青海人民出版社,
2003. 11

ISBN 7 - 225 - 02498 - 1

I. 家… II. 舒… III. 家庭教育 - 经验 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 107166 号

家庭 5 分钟教子课——一种特效的家教方法

舒丹博士 主编

出 版: 青海人民出版社
发 行: 邮政编码: 010001 电话: 6143426 (总编室)
发行部: (0971) 6143516 6123221
印 刷: 北京市昌平百善印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 880 × 1230 1/32
印 张: 10.75
字 数: 241 千
版 次: 2003 年 11 月第 1 版
印 次: 2003 年 11 月第 1 次印刷
印 数: 1—10000
书 号: ISBN 7 - 225 - 02498 - 1/G · 1054
定 价: 22.00 元

版权所有 翻印必究

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换

写给读者的话

中央电视台著名主持人崔永元曾在中央电视台《实话实说》节目中推荐过一本风靡韩国的畅销书：《我是韩国人》。该书作者申世庸，从小就有着痴迷的美国留学梦。13岁时，在他的一再要求下，父母便将他送往大洋彼岸的美国。母亲为了让申世庸回心转意，重返韩国，刻意挑选了一所远离城市、偏僻孤寂而又要求苛刻的士官学校。

小世庸在生疏、冷漠的异国他乡，原来对美国的无限憧憬，顷刻间如肥皂泡般地一个个破灭。然而，生性倔强的小世庸没有屈服，而是下定决心要在美国生存下去。面对巨大的语言障碍、强烈的生活差异、无处不在的种族歧视以及身边成堆的美国“问题孩子”，小世庸艰苦磨砺，练就了一身本领：自尊、自卫、自强。他既是人见人畏的“打架大王”，又是学习刻苦的“优异学生”，最终以优异的成绩考入了世界著名的高等学府——英国牛津大学。

申世庸为什么能够成才？他认为父母施予他的家庭

教育的影响是功不可灭的。世庸在书中满怀深情地回忆道：

“我觉得，我的父母就像一棵大树。如果说爸爸是支撑全体的、高耸的树干，那么妈妈便是树上的枝叶、花朵和果实；如果说爸爸是我精神上的支柱，那么妈妈便是我感性的源泉，她呵护我，抚慰我。我现在所拥有的一切都是父母给予的，我的未来之路也是从父母那里出发的。父母的教诲胜过任何圣人的教诲，父母给我的影响超越任何伟大的著作的影响。”

读了这一段话，中国父母们不禁要问：申世庸的父母采取了什么样的方法对小世庸进行了如此成功的教育？他们的家教诀窍又是什么？

让我们听听申世庸自己的介绍吧！

申世庸说：“小时候，每天上学前的早餐上，爸爸总是对我们兄弟上一堂课，我们家称之为‘爸爸的5分钟课’。通过5分钟课，我学到并且领会了生活的基本道理。我留学美国后，只能在假期见到父母，面对面地听爸爸讲课的机会不多了，但是通过电话、信件和传真，“5分钟课”一直延续下来。他有什么新的感悟，或认为对我们有用的观点，就随时告诉我们。

“……直至走出中试考场，我才真正感受到5分钟课的威力，心中满怀感激。牛津的考试没有标准答案，

它不仅要求你掌握综合的深层的知识，还要你具有自己的哲学，提出独到的见解。爸爸简直就像通过 5 分钟课帮我备考！”

无独有偶，在我们中国，也有一位通过“每天 5 分钟教子课”将儿女送入名牌大学的母亲。这位普通而又伟大的母亲有一对儿女，儿子名叫毛云帆，生于 1979 年；女儿名叫毛锦云，生于 1981 年。云帆的父亲是一位工程师，母亲是一位图书馆工作人员。1997 年云帆考入北京大学，第二年，女儿锦云又考入了清华大学。

兄妹俩双双考入中国名牌大学，一时间遐迩闻名，引起了青岛市很多“望子成龙，望女成凤”的家长的极大关注。当青岛电视台的记者问云帆和锦云兄妹俩父母对他们影响最大的是何时，毛锦云说：“对我们影响最深刻的就是妈妈每天的‘5 分钟课’。”哥哥云帆说：“妈妈从我们上幼儿园的时候起，便每天对我们兄妹上‘5 分钟课’，这 5 分钟课不拘形式。虽然随着我们年龄的增长，情况在不断地变化，但十几年来，母亲的‘5 分钟课’从来没有间断过。正由于有了妈妈的 5 分钟课，所以，我们懂得了很多做人的道理，懂得了学习的重要性，掌握了很好的学习方法。所以我和哥哥在高考考场上，能够心静似水，考出好成绩。”

韩国父亲的“5 分钟教子课”和中国母亲的“5 分

钟教子课”都取得了令人羡慕的教子成果。可见，在这“5分钟教子课”中，深藏着值得每一位家长深思和挖掘的家教智慧！

也许有些家长会说：“短短的5分钟，仅仅是抽口烟，喝口茶的时间，能教给孩子什么呢？能达到怎么样的效果呢？教子成才岂能指望短短的5分钟？”

是的，中国先秦时代的著名思想家管仲曾说过：“一年之计，莫如树谷；十年之计，莫如树木；百年之计，莫如树人。”教育孩子成才，是一件长期而艰巨的任务，需要家庭、学校、社会三方面同心协力，作艰辛的努力。在这三方面，家庭教育具有基石性的作用，因为父母是孩子的第一任教师，而家庭是孩子生活与学习的重要场所，父母对孩子的耳濡目染、言传身教，对于孩子品质的培养、个性的形成和学习成绩的提高、人生之路的开创，都有着极其深远的影响。

从时间上讲，教育孩子成才是一件长期的“百年大计”，然而，须知百年是由每一分钟、每一小时、每一天的时间元素聚合而成的，倘若无视秒、分、时、日这些时间的基本构成元素，而奢谈“百年”，那是毫无意义的。对于家长来说，教育孩子虽然要作长期的打算，但这种长期性必须建立在每一天的扎扎实实的工作上。

每天要在短暂的5分钟内完成教子的神圣任务，关

键是要精选教子的内容，采取合理的教子方式，只有这样，才能在短短的5分钟里收到教子效果。

“每天5分钟教子课”这种已被实践证明具有奇特作用的家教方法，已引起了国内教育学专家和学者的极大关注，他们多角度、深层次地进行了研讨。专家们总结归纳出家庭“5分钟教子课”的教学内容，包括美德品质的培养、理想信念的树立、良好心态的锤炼、智力开发的引导、学习策略的指导、学习态度的端正、同学交往的指导、心身健康的锻炼和安全意识的培养等，涉及到孩子成长的方方面面，涵盖家庭教育的点点滴滴。

正是根据众多教育专家的意见，我们编写了《家庭5分钟教子课——一种特效的家教方法》这本书，它以上述9个方面为基本内容，精心设计了“孩子的疑惑”、“父母5分钟教子课”、“与孩子的沟通”三个栏目，以生动活泼的形式，为广大家长深入浅出地介绍“5分钟教子课”的具体教子方法。

有道是：“水滴石穿，绳锯木断。”“家庭每天5分钟教子课”要想取得成效，最关键的是要持之以恒，坚持不懈。只有如此才能最终收到意想不到的成效。韩国学子申世庸的父亲和中国毛氏兄妹的母亲，都是从孩子很小的时候对孩子上“5分钟课”，而且十几年如一日，从不间断。如果家长缺乏毅力，以一曝十寒的方式讲授

“5 分钟教子课”，则是很难取得成效的。

本书在编著过程中，得到了毛氏兄妹的母亲刘思虹女士的大力支持和密切配合，并且得到了北京大学、北京师范大学心理学、教育学专家的指导，在此一并表示最诚挚的感谢！

舒 丹 博士

于北京天舒斋

2003 年 11 月 5 日

目录

CONTENTS

第一单元 培育美德·塑造灵魂



德国著名哲学家、教育学家赫尔巴特说：“教育的惟一工作与全部工作可以总结在道德这一概念之中。”

美德与品质，是一个人的灵魂，是一个人成才必备的素质。培养孩子的美德和高尚的品质，是家庭教育万万不可或缺的重要内容。

- 3 道德品质是一个人的灵魂
- 6 孩子成才必备的道德品质
- 9 要智商，更要德商
- 12 心灵美比外表美更重要
- 14 诚实守信是做人的根本
- 16 真诚的品性胜过黄金
- 18 为人正直会赢得他人尊重
- 20 尊重他人，才能得到他人的尊重
- 22 拥有爱心，同情和帮助残疾人
- 24 自立自强需要从小培养
- 26 用劳动锻炼培养自立精神
- 29 穷并不可怕，人穷志不穷

- 32 | 抵抗不良环境的诱惑
- 35 | 不做有违道德和法律的事
- 38 | 做一个合格的社会公民

第二单元 树立理想·确立志向



美国当代著名作家德莱赛说：“理想是人生的太阳。”

帮助孩子从小树立远大的理想，确立坚定的人生信念和志向，是每一位家长不可忽略的教子内容。因为只有孩子一旦确立了远大的理想和志向，就会有奋斗的目标；而有了目标，就能激发自身的潜能，努力拼搏。

- 44 | 理想是人生的指南针
- 46 | 从小树立远大的志向
- 49 | 必胜的信念是成功的法宝
- 52 | 没有热忱就不会成功
- 55 | 强烈的进取心是动力之源
- 57 | 美好的理想是在奋斗中实现的
- 59 | 成功的人生是不懈地努力的结果

第三单元 积极向上·锤炼意志

日本经营之神松下幸之助说：“自古以来的伟人，大多是抱着不屈不挠的精神，从逆境中奋斗过来的。”

心态决定人生。父母让孩子拥有一副良好的心态，是送给孩子一



生最为珍贵的礼物。很难想像一个缺乏自信、缺乏毅力、畏惧失败、经不起打击的心态消极的人能够实现人生的成功与卓越。

- 65 要用积极的心态迎接未来
- 69 自信是走向成功的第一步
- 71 不断地培养坚定的自信心
- 73 斩断束缚自信的绳索
- 76 追求成功，不要甘于人后
- 78 永不放弃：有志者，事竟成
- 81 坚持到底：培养毅力和恒心
- 84 坚韧不拔：培养学习中的韧劲
- 86 为了信念需要锻炼顽强的个性
- 89 接受磨炼，培养坚忍的意志
- 92 勇敢地接受各种挑战
- 95 不畏坎坷，克服消极心理
- 98 不要把微笑收藏起来
- 101 用艰苦和逆境磨炼心智和能力
- 104 真正的强者，不会被失败打倒
- 107 不要为打翻的牛奶而哭泣
- 109 走出失败阴影，不在失败中气馁

第四单元 开发智力·增添智慧



杰出的科学家爱因斯坦说：“想像力比知识更重要。因为知识是有限的，而想像力概括着世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。”

孩子拥有无穷的智力潜能力，需要长予以精心的指导，帮助孩子开发自身的潜能，这不仅对于孩子学习成绩的提高，而且对孩子一生的长远发展，都有着非常重要的意义。

- 114 想像力是智力发展的源泉
- 117 构筑心中多彩的想像世界
- 120 观察，打开知识宝库的“金钥匙”
- 123 增强注意力：全神贯注，聚精会神
- 126 学习必须深入理解，不能机械背诵
- 128 开阔思路，开发智慧
- 130 侧向思维能激发智慧的火花
- 132 反其道而思之反向思维
- 135 学会纵向思维和横向思维
- 137 改变思路：换个角度看问题
- 140 触类旁通，举一反三
- 142 培养灵活应变的思维能力
- 144 创造力是智慧的迸发
- 147 在游戏中培养和发展创造力
- 149 通过实践活动增长自己的才干
- 151 走出书本知识的藩篱

第五单元 勤学好问·持之以恒



德国哲学家尼采说：“始终全神专一的人可免于一切的困窘。”

孩子对于学习所持的态度，将直接决定着学习的效率。大凡对学习持积极态度的孩子，其学习效果一定不会不佳；而那些学习成绩较差的孩子，大部分是由于对学习所持的消极态度所致。

- 155 刻苦努力是获取知识的前提
- 158 学习掺不得半点虚假
- 161 学如逆水行舟，不进则退
- 163 聪明加勤奋方能取得成功
- 166 天才并非天生，而是来自勤奋
- 169 需要培养和提高自学能力
- 171 学习必须持之以恒，脚踏实地
- 173 用实际行动，铺就成功之路
- 177 学习不能急于求成
- 180 读书破万卷，下笔如有神
- 182 不耻下问，虚心求教
- 185 需要从小养成一丝不苟的学风
- 188 学习必须专心致志
- 191 珍惜时间才能有所作为
- 193 制定周密可行的学习计划

第六单元 讲求方法·学有捷径



毛泽东说：“我们的任务好比过河，方法好比桥和船；不解决桥和船的问题，就永远过不了河。”

家长指导孩子提高学习成绩，最重要的不在于帮助孩子解一道题、写一篇文章，而在于引导孩子掌握有效的学习方法。“授人以鱼，不如授人以渔。”孩子一旦掌握了适合自身实际的有效的学习方法，对于他们学习的成功和未来的成才，有着极其深远的意义。

- 198 好方法会使学习事半功倍
- 201 向课堂 45 分钟要效率
- 204 珍惜课堂上的每一分钟
- 206 预习是提高学习成绩的重要步骤
- 209 注重消化和深入理解书中的内容
- 211 “勤学”与“好问”不可偏废
- 213 独立学习是成才的必经之路
- 215 语文学习需要注重点滴积累
- 218 善于观察是写好作文的基础
- 221 提高语言能力有利于成才
- 224 数学学习的关键：理解 + 熟练
- 226 英语学习的秘诀：培养语感
- 228 考前复习需要讲究策略
- 231 准确而迅速：考试不败的法宝
- 233 建立胜不骄，败不馁的考试心态
- 235 坦然面对考试中的失常

第七单元 坦诚待人·赢得友谊



英国哲学家培根说：“友谊于人生，真像炼金术士所要寻找的那种‘点金石’。它能使黄金加倍，又能使黑铁成金。”

家长引导孩子处理好与同学之间的关系，建立深厚的同学友谊，不仅对孩子健康成长，而且对于孩子社交能力的培养都有着重要意义，因为交际能力，是一个人不可或缺的重要素质。

- 239 珍惜同学之间的友谊
- 242 懂得人际交往的艺术
- 245 团结同学，维护集体
- 248 待人宽厚，与人为善
- 250 各有优势，取长补短
- 253 学会谈心，沟通心灵
- 255 好话有时比药更有用处
- 258 关注他人的利益与情感
- 260 把方便和好处让给别人
- 263 不要做强人所难的事
- 265 及时消除别人的误解
- 267 坦然对待同学的偏见
- 269 异性同学来信巧应对

第八单元 锻炼体质·身心健康



法国著名教育学家斯宾塞说：“身体既是心智的基础，发展心智就不能使身体吃亏。”

世界上再没有比父母更疼爱孩子的了，那么，每一位家长都应当关心孩子的心理健康和身体健康。

- 273 坚持锻炼，提高耐力素质
- 275 长期努力，培养灵敏素质
- 277 跑步运动的注意事项
- 279 正确地进行游泳运动
- 281 科学用脑 ABC
- 283 多用左手，积极开发右脑
- 285 作主宰自己情绪的主人
- 288 感到不顺心时，注意自我调节
- 290 摆脱烦恼，拥抱快乐的每一天
- 292 摆脱孤僻和抑郁，寻找开朗和友谊
- 294 克服优柔寡断，培养果断的个性
- 296 克服胆小怯懦，敢想敢说敢干
- 298 战胜恐惧，大胆当众发言