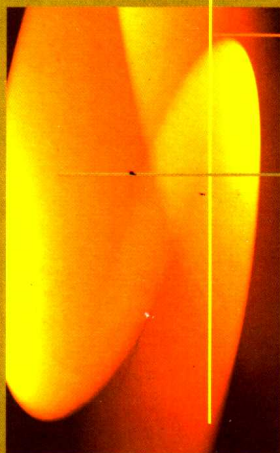


卞文峰
赵秀君 著

JIAOZIFANGLUE

教子方略



一位少年大学生父母的育儿手记

YIWESHANIAN DAXUESHENG FUMU DE YUER SHOUJI

青岛海洋大学出版社

教子方略

一位少年大学生父母的育儿手记

卞文峰 赵秀君 著

青岛海洋大学出版社

·青 岛·

图书在版编目(CIP)数据

教子方略:一位少年大学生父母的育儿手记/卞文峰,赵秀君
著,—青岛:青岛海洋大学出版社,1999.6

ISBN 7-81067-057-3

I. 教… II. ①卞… ②赵… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 16445 号

青岛海洋大学出版社出版发行

(青岛市鱼山路 5 号 邮政编码:266003)

出版人:刘宗寅

日照市印刷厂印刷

新华书店经销

开本:850mm×1168mm 1/32 印张:12.5 插页:2 字数:314 千字

1999 年 6 月第 1 版 1999 年 6 月第 1 次印刷

印数:1~12000 定价:18.00 元

谨以此书献给含辛茹苦的家长和在
知识海洋里勇于求索的莘莘学子



卞迁与父母在中国科技大学。

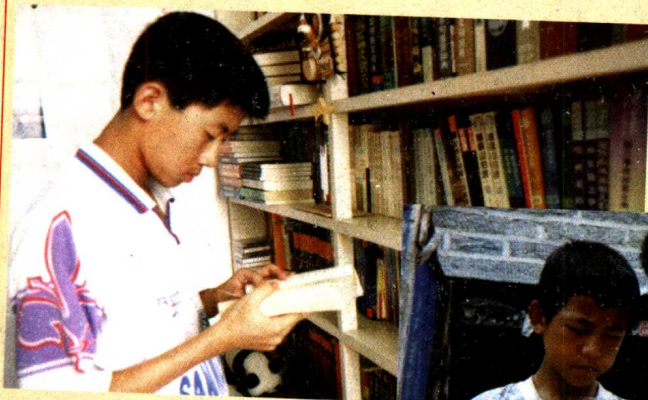
卞迁在故事演讲比赛会上 (3岁)。



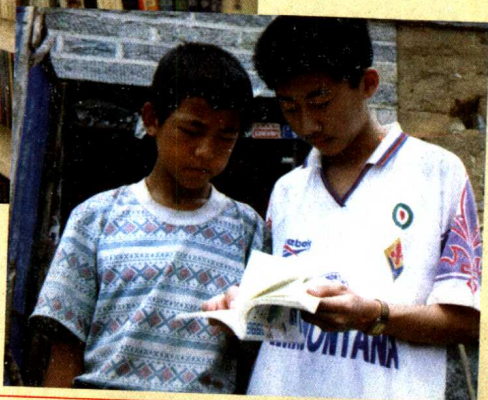
卞迁与山东大学著名教授臧乐源在一起。



卞迁在山东省优秀中学生座谈会上。



卞迁在图书馆。



卞迁与他捐资助学的小朋友在一起。

代 序

家庭教育是一门科学

徐 长 发

《教子方略——一位少年大学生父母的育儿手记》一书出版了,我感到由衷的高兴。我曾多次建议卞文峰、赵秀君夫妇,根据孩子的成长过程写一本书,把自己在家庭教育方面的经验和体会介绍出来,供大家借鉴。现在,他们在繁忙的教学工作之余,终于写成了这样一本多角度、多层次漫谈家庭教育的通俗读物。在家庭教育备受重视的今天,这本以作者的亲身经历写成的家教读物,定会得到广大家长的厚爱。

家庭教育与我们每个人、每个家庭都息息相关,更与我们国家的千秋大业紧密相连。家庭教育是社会主义精神文明建设的一个重要方面,是整个社会主义教育事业的一个重要组成部分。家庭教育同学校教育、社会教育相辅相成,直接影响着未来一代的精神面貌,对他们成才起着重要的作用。

家庭教育是一门学问,并且是一门操作性很强的学问。要搞好家庭教育,除了需要家长具有适应时代要求的正确的价值观念和一定的教育科学知识外,还需要家长掌握各种机

动灵活、行之有效的方法,根据孩子的特点,因势利导,因材施教。

卞迁是一个天资聪慧、富有爱心的孩子,他博学多识,思维敏捷。我几乎每年都见到他,有时甚至和他彻夜长谈。他宽泛的知识面、丰富的想像力,令人惊叹不已。但是,他从不承认自己是个“神童”,只承认自己比别的孩子更刻苦、更勤奋,读的书更多一些。他的父母也是这样认为的。应该说,孩子出生时的天资是有差别的,但后天的教育更为重要。卞迁的父母就是从点点滴滴小事做起,对孩子进行全方位培养,才使得卞迁能在德、智、体诸方面全面发展,并以优异的成绩考入中国科技大学少年班——这一培养科技人才的摇篮。

高尔基说得好:“爱护子女,这是母鸡都会做的事。然而,会教育子女,这就是一件伟大的国家事业了,它需要有才能和广泛的生活知识。”因此,重视家庭教育,特别是让年轻的父母学一点家庭教育知识,懂一些教子成才的方法,就显得十分必要了。本书根据孩子各个年龄阶段生理特点、心理状态和成长规律,从启蒙教育、习惯养成、品德培养、智能开发、学法指导、心理调适、应试技巧等方面对家庭教育进行了探讨,并列举了教育孩子的一些事例。这其中有成功的经验,也有值得研究的地方。作为本书的第一读者,我认为这是一本可读性很强的好书。但需要说明的是,教育方法不是一剂救急的特效药,一服即灵。教育是长效的,也是迟效的,需要家长在日常生活中长期耐心地关注成长中的孩子,并坚持用良好的品德和科学的方法引导孩子。锲而不舍,金石可镂。只要按照儿童成长的规律办事,每个家长都能把自己的孩子培养成不平凡的人才。

1999年5月于北京

(徐长发系中央教科所副所长)

我们的心愿

卞文峰 赵秀君

1998年8月,我们的孩子卞迁以优异的成绩考入中国科技大学少年班,引起社会的广泛关注,多家电视台和报(刊)社前来采访,对卞迁的学习生活情况作了较为详细的报道。1999年3月大型刊物《跨世纪人才》对卞迁的成长情况又作了重点介绍。

1997年2月3日专题片《博士故乡小博士——记山东日照一中学生卞迁》在山东电视台播出后,省内外许多观众,尤其是学生家长,纷纷来信询问我们是怎样培养教育卞迁的,并请卞迁给他们的孩子介绍学习方法和学习经验。抱歉的是我们教学工作很忙,卞迁的学习也十分紧张,没能一一回信。卞迁被科大少年班录取后,不少家长又纷纷建议我们写本书介绍一下家庭教育方面的做法,供大家借鉴;中央教科所徐长发副所长专门来电话鼓励我们写好这本书;1998年11月在泰安参加“华东七省市中学化学教育协作会”期间与原山东省教科所所长、现青岛海洋大学出版社社长刘宗寅老师交谈时,刘

老师也建议我们以手记的形式写成这本书。

面对徐所长、刘社长及各位家长的重托,1998年12月份我们开始写这本书。因我们的教学工作十分繁忙,且均担任班主任工作,只好在每天夜深人静时着手这一工作。由于我们水平所限,难免有许多不当之处,万望广大读者给予批评指正。

说实在的,卞迁只是一个普通的孩子,他之所以捷足先登,比同龄孩子早进大学深造,这和他的刻苦、勤奋是分不开的。当然,从幼儿园到中学,许许多多老师也给予他精心的培育,这真是“小荷早露尖尖角,多靠阳光和雨露”。虽然学校和社会特别是学校给予的教育是主要的,但由于本书是以家庭教育为主题的,所以对学校和社会所起的重要作用很少涉及,在此对为卞迁的成长呕心沥血的所有老师以及关心他成长的人们表示衷心的感谢。需要说明的是,我们并不想借这本书宣扬卞迁,他年龄尚小,完成学业的路还很长,能否成为对社会有用的人才恐怕十几年后才能见分晓。写本书的心愿,就是想通过卞迁的成长过程,探讨我们在家庭教育方面的得与失,供家长们参考。

教育孩子是一项系统工程,特别是孩子从出生到进大学深造这一阶段,是各位家长最为关注的时期。对孩子的培养,应当说在任何时候都不能放松。当然,这里说的不能放松并不是要采取强制性措施逼孩子学习,而是要坚持不懈,从多方面对孩子进行培养教育,绝对不能忽冷忽热,更不能急于求成。需要有热情、有耐心、有恒心,如春风化雨,点点滴滴,滋润心田。事实说明,那种单方面抓孩子学习的教育方法很难取得大的成效。只有注重培养孩子的好习惯,坚持用良好的品质和科学的方法引导孩子,使孩子身体、心理、知识、能力等素质全面提高,才能促使孩子健康成长。

孔子说：“性相近也，习相远也。”意思是说，人生下来本性大体是相近的，但是，在不同的环境中成长，经过不同的学习，“本性”就会发生很大变化。

“聪明”和“愚笨”是相对的，也是可以改变的。所以做父母的，不要因孩子的“聪明”而自鸣得意，也不必为孩子的“愚笨”而忧心忡忡。正像《代序》中徐所长所说的那样，只要教育得法，按照儿童成长的规律办事，即使是普通的孩子，也可以培养成为不平凡的人才。

在本书成稿过程中，日照一中乔贞华校长，滕怀运、高秀继、韩丙利副校长，臧春生、傅强主任；日照市实验中学叶廷富校长；日照市实验小学尚洪兵校长；卞迁高中期间班主任单东升老师，初中期间班主任江明、郑健老师，给予大力的协助，并提出了宝贵的意见。单东升、张勇老师和弟弟卞文君还帮助审校了全稿。

另外，在本书写作期间我们参阅了一些书籍和报刊，借鉴了一些成功的经验。在此，一并对有关同志表示衷心的感谢。

1999年3月于港城日照

*

卞 迁 简 介

卞迁出生于1984年7月17日。

1987年8月入费县实验幼儿园,1989年5月获费县少儿故事演讲比赛第一名,被授予“故事大王”称号。

1988年9月入费县中山小学学习。1989年“六·一”加入少先队,成为全省最小的少先队员。

1989年9月转入费县实验小学学习。1991年获“中国少年报社”等单位联合授予的“中国好儿童勤学奖”。

1992年3月转入日照市实验小学学习。1993年6月被评为日照市实验小学“十佳少年”、“日照市优秀少先队员”。

1993年9月入日照市实验中学学习,担任班长。

1994年10月加入共青团(特批)并担任团支部书记、校学生会宣传部长;同年12月9日被评为“日照市十佳少年”。

1995年4月被省教委授予“齐鲁小名士”称号;同年5月获山东省初中物理竞赛二等奖(随毕业班)、省化学竞赛二等奖(随毕业班)。

1996年9月入山东日照一中高中学习;同年10月获“《半月谈》奖学金”。

1996年12月山东省电视台以卞迁的生活为题材摄制了《博士故乡小博士》,于1997年2月在山东电视台播放。

1997年12月日照一中党校结业,被吸收为入党积极分子。

1998年2月8日在济南市参加“山东省优秀中学生座谈会”并做重点发言。

1998年9月入中国科技大学少年班学习,并担任团支部书记。

目 录

家庭教育是一门科学(代序)	徐长发
我们的心愿	卞文峰 赵秀君

启蒙教育篇

1. 胎教并不神秘	(3)
2. 用爱心拥抱孩子	(6)
3. 母子情深	(9)
4. 奏好摇篮曲	(13)
5. 童话的魅力	(16)
附:卞迁写的童话	(19)
6. 在游戏中学习	(21)
7. 学画画的快乐	(24)
8. 培养音乐兴趣	(27)
9. 走向幼儿园	(30)
10. 小小旁听生	(34)
11. “我爱我的小屋”	(36)

习惯养成篇

- 12. 从培养孩子的独立能力做起 (41)
- 13. 从小培养孩子的良好生活习惯 (44)
- 14. 帮助孩子纠正不良生活习惯 (46)
- 15. 谈孩子学习习惯的形成 (50)
- 16. 应该培养孩子形成哪些良好的学习习惯 (55)
- 17. 让孩子养成提问的好习惯 (62)
- 18. 让孩子少看电视多读书报 (67)
- 19. 让孩子注意课间休息 (70)
- 20. 怎样纠正孩子粗心大意的毛病 (73)
- 21. 怎样帮助孩子克服上课“走神”的毛病 (77)
- 22. 专注习惯要从小培养 (80)

品德培养篇

- 23. 做孩子的榜样 (85)
- 24. 和孩子交朋友 (88)
- 25. 在孩子心中树立老师的威信 (91)
- 26. 培养孩子的仁爱之心 (94)
- 27. 教育孩子从小讲文明懂礼貌 (97)
- 28. 注意培养孩子勤劳俭朴的习惯 (101)
- 29. 教育孩子诚实做人 (105)
- 30. 幼儿说谎的心理探究及其对策 (110)
- 31. 培养孩子坚忍勇敢的品质 (114)
- 32. 让孩子守纪律有秩序 (117)

33. 从小注意培养孩子的责任感	(121)
34. 从小培养孩子的爱国之心	(124)
35. 让孩子鼓起理想的风帆	(127)

智能开发篇

36. 保护孩子的好奇心	(133)
37. 培养孩子的质疑能力	(136)
38. 培养孩子的操作能力	(138)
39. 让孩子展开想像的翅膀	(141)
40. 培养孩子的阅读能力	(144)
41. 培养孩子的语言表达能力	(147)
42. 培养孩子的兴趣	(151)
43. 发展孩子的交往能力	(154)
44. 教育孩子树立竞争意识与合作精神	(157)
45. 谈谈思维与学习	(161)
46. 培养孩子的创造力	(172)
47. 从曹冲称象谈起	(176)
48. 点燃孩子创造性思维的火花	(181)
49. 富有创造性的十二个“聪明办法”	(184)
50. 注意培养孩子的领导才能	(187)

学法指导篇

51. 怎样引导孩子写日记	(195)
52. 怎样引导孩子写作文	(198)
53. 怎样辅导孩子做家庭作业	(201)
54. 怎样引导孩子适应中学生活	(204)

55. 怎样帮助孩子制订学习计划	(208)
56. 怎样指导孩子搞好课前预习	(211)
57. 指导孩子既听好课又记好笔记	(213)
58. 怎样指导孩子运筹时间(一)	(215)
59. 怎样指导孩子运筹时间(二)	(221)
60. 不一定非得超前学习	(225)
61. 怎样指导孩子做好读书笔记	(227)
62. 怎样提高孩子的记忆水平	(230)
63. 教给孩子一些有效的记忆方法	(234)
64. 指导孩子处理做题与看书的关系	(240)
65. 让孩子在学习打好基础,循序渐进.....	(243)
66. 应着眼于孩子自学能力的培养	(248)
67. 培养孩子自学能力的具体方法	(252)
68. 自学中常用的几种读书方法	(256)
69. 指导孩子运用科学的复习方法	(260)
70. 指导孩子科学地完成作业	(265)
71. 指导孩子科学用脑	(269)
72. 怎样避免孩子偏科	(273)
73. 怎样指导孩子安排寒暑假学习	(278)
74. 教育孩子正确对待考试和分数	(281)
75. 怎样帮助孩子挑选学习参考书	(285)
76. 让孩子走文理相通的成才之路	(288)

心理调适篇

77. 自信心要从小培养	(295)
78. 如何培养孩子的自尊心	(298)

79. 表扬奖励的神奇力量	(301)
80. 皮格马利翁效应的启示	(306)
81. 帮助孩子形成良好的自我意识	(309)
82. 帮助孩子战胜自卑	(315)
83. 帮助孩子正确对待压力	(321)
84. 倡导孩子以现实原则对待挫折和失败	(325)
85. 不可忽视情绪对孩子成长的影响	(330)
86. 引导孩子用理智来调节不良情绪	(334)
87. 克服不良情绪的常用方法	(340)
88. 重视培养孩子的自制力	(344)
89. 帮助孩子摆脱惰性	(348)
90. 帮助孩子克服学习中的过度焦虑	(353)

复习迎考篇

91. 临考复习的“五忌”和“五要”	(363)
92. 考前要正确认识自己	(366)
93. 临考复习中的心理调适	(368)
94. 帮助孩子克服考前紧张情绪	(372)
95. 临考之前话睡眠	(376)
96. 防止考试焦虑	(378)
97. 应试对策	(381)