

未来强者训练丛书

儿童全面素质教育法

新世纪素质冠军培育手册

高石◎主编

★学会认知

★学会做事

★学会生存

★学会共同生活



帮助孩子全面成长
给孩子一个最好的开端



90219381

· 未来强者训练丛书 ·

儿童全面素质培育法

主 编：高 石

撰 稿：胡明龙 王晓石 高石

杨长江 张小洁

责任编辑：蔺红英



改革出版社

SB764/07



序 言

未来强者的快乐人生

不只是教育界、知识界或者政府，就连我们的每位家长，都已感到对孩子进行全面素质培养的迫切性。因为大家都明白，未来的社会竞争激烈，只有具备全面高素质的人才才能创造新时代的生活。科学研究表明，儿童早期的健康发展和儿童早期的培养计划至关重要：因为人的 50% 的学习能力是在生命的头 4 年中发展起来，另 30% 是在 8 岁以前发展起来的。我国传统说法：“三岁看老”也正说明了这一科学道理。但是由于文化背景、历史、教育体制改革、独生子女问题、父母疲于工作等等原因，使得我们的孩子在他们一生中的最关键阶段没有得到应有的足够重视、关怀与培养——或者至少是未能重视其全面的基础素质的培养，使得我们的孩子在面向世界、面向未来时，一开始就已经“输在了起跑线上”。也许很多父母亲仍然记得 1992 年，在内蒙古乌兰察布盟大草原上举办的那个中日儿童草原探险夏令营，中、日两国的孩子在这里展开了一场较量。结果是中国孩子的懦弱、自私、麻木和不能自理的表现让国人痛心。在中央电视台镜头前，日本人公开地说：你们这一代孩子不是我们的对手！到了 1997 年，在电视纪录片《又见吉隆坡》中我们又看到中国少年足球队兵败吉隆坡的痛苦的一幕：赛前，国内外足球界人士都看好中国队，但中国队大败而归，不仅输给了强



队，甚至输给了泰国这样的弱队。为什么？当中国孩子和教练被问及失败原因时，他们一味归咎于客观原因：天气炎热、场地限制……电视片的镜头对准了大赛的前夜：各国队员们在一起联欢，场上欢歌笑语，高潮迭起。外国的孩子们将扫帚当做吉他、将矿泉水瓶当做麦克风，歌之舞之，尽情嬉闹，风趣夸张，充满了少年的灵动与想象力；而中国的孩子们呆呆站在一旁，扎成一堆，不敢大声嬉笑，更不敢主动与别人交往。轮到他们表演节目了，一个个手足无措，眼睛里充满了绝望，一个小队员面对摄像机时竟然哭了起来。解说词意味深长：“中国的孩子是含羞草，总是不敢。他们脆弱、沉默、呆板、老气横秋，缺乏自信、活力、激情、个性和磨练。”1998年，权威教育调查机构对北京、广州、成都97级100个班级5135名中小学生进行心理健康调查，占被调查对象27.6%的小学生和34.5%的初中生有不同程度的心理障碍和心理疾病，有厌学情绪的占78.6%。因厌学而出走，甚至走上犯罪道路的少年为数也不少，而在中小城市、县区及落后农村，这一比例还要高。近两、三年来，因为教育不当等种种原因导致中小学生自杀、杀死其父母等的报道触目惊心，所有这一切都与我们的家庭教育有关。父母对孩子的过度期望、过度干预、包办给孩子的心理带来沉重压力。独生子女教育培养的不当使之缺乏独立性和责任感，任性自私、集体生活能力差、合作精神缺乏。重智力培养，忽视强壮的身体、健康的心灵、美感能力、劳动意识、品德教育等的培养（轻视非智力心理素质的培养）；单亲家庭子女的心理情绪失衡等等。

可以这么说，我们做父母的也到了该重新再学习的时候了，只有我们重新审视自己，调整观念，我们才会发现，对于孩子全面素质的培养是何等重要，因为这是我们的未来，是我们未来的一切！

本书针对中国儿童的生理心理发展特点，从智力及非智力因素诸方面为家长构建了一个儿童全面素质培育的实验操作系统。它以通俗易懂而又科学严谨的理论为基础，以个案分析及具体的培育方



法为重心，提出问题，通过分析论证，帮助家长找到切实有效的解决措施，它还以国内外专家学者对各个阶段孩子所能达到的发展水平的测验结果为家长提供参照依据。如果我们的家长能详细阅读本书，并确定自己的培育思路，则对孩子的成长将能获得有的放矢的、全新有效的视角与帮助。这样的努力才可能帮助孩子健康愉悦地发展成长为一个具有优良品德素养、出色智力才华、强健的身体、健康的心灵、优雅的审美品味、优异的生存生活能力与具有合作团结精神的高素质人才，为他们在未来社会生活中的快乐人生打下坚实的基础。



目 录

序 言	(1)
-----------	-----

第一章 创造健康的家庭环境

第一节 造就民主、开放的家庭气氛	(1)
一、溺爱型	(2)
二、粗暴型	(2)
三、放任型	(3)
四、情绪型	(3)
第二节 家庭教育的一致性	(4)

第二章 儿童优秀品德培养

第一节 怎样从小塑造儿童的人格个性	(6)
一、言传身教、耳濡目染	(8)
二、积极鼓励培养法	(9)
三、培养孩子的责任感	(11)
四、独生子女的培养	(12)
五、培养孩子的勇气	(14)
第二节 怎样培育儿童的优良品格	(15)
一、帮助羞怯的孩子	(17)
二、克服孩子的性格缺点	(18)
三、培养儿童品格修养不能误导	(18)
四、培养孩子的积极乐观情绪	(19)
五、从小建立竞争意识	(20)
六、培养孩子正确的金钱意识	(20)



第三节 怎样培养儿童良好的行为习惯	(22)
一、如何培养幼儿的分享行为	(22)
二、如何培养幼儿的同情与助人行为	(24)
三、如何培养幼儿的协商与合作意识	(25)
四、建立良好的同伴关系	(26)
五、正确培养幼儿的性别角色意识和行为	(28)
六、奖励与惩罚的作用	(29)
第四节 如何矫正儿童的不良行为习惯	(31)
一、如何看待和处理幼儿的说谎行为	(31)
二、如何看待和处理幼儿的“窝里横”现象	(35)
三、孩子胆怯怎么办	(37)
四、怎样对待孩子的“人来疯”	(38)
第五节 电视节目对儿童品德形成的影响	(41)
第六节 在适当的时候给予孩子性教育	(42)

第三章 培养高智商儿童

第一节 0—3岁幼儿智能开发	(45)
一、婴幼儿感知能力开发训练	(46)
二、婴幼儿语言能力开发训练	(52)
三、婴幼儿计算能力开发训练	(68)
四、婴幼儿观察能力及注意力培养	(75)
五、婴幼儿记忆能力的开发训练	(80)
六、婴幼儿思维能力及想象力开发训练	(85)
第二节 3—6岁儿童智能开发	(89)
一、3—6岁儿童智能开发的原则与特点	(89)
二、3—6岁儿童感知能力训练	(92)
三、3—4岁幼儿感知能力的培育	(97)
四、4—5岁幼儿感知能力的培育	(103)
五、5—6岁幼儿感知能力的培育	(108)



六、3岁儿童多元智力开发游戏	(113)
七、4岁儿童多元智力开发游戏	(117)
八、5岁儿童多元智力开发游戏	(119)
九、6岁儿童多元智力开发游戏	(123)
十、儿童入学前的智力准备	(126)

第四章 强壮的体格和健康的心灵

第一节 “健壮计划”	(129)
一、四种技能的培育锻炼	(131)
二、接触大自然新鲜空气	(133)
三、合理安排作息时间	(135)
第二节 强健的体格从婴幼儿开始	(136)
一、0—3岁孩子的身体健康呵护	(136)
二、3—6岁儿童的身体训练	(141)
第三节 培养儿童健康的心理素质	(152)
一、怎样才是“心理健康”	(153)
二、0—6岁儿童的心理特征及健康心理培养	(155)
三、儿童心理异常及处理方法	(159)
四、培养儿童健康的心理素质	(163)
第四节 培养儿童乐观积极的人生态度	(164)
第五节 磨难教育——培养孩子的心理承受力	(168)

第五章 培养儿童的美感素质

第一节 婴幼儿美育的意义	(174)
第二节 培养孩子对艺术的审美能力	(177)
一、培养孩子对音乐艺术的兴趣	(178)
二、培养孩子对舞蹈艺术的兴趣	(189)
三、培养孩子对美术的兴趣与爱好	(192)
四、培养孩子对影视、文学作品的爱好	(196)



第三节	培养孩子对大自然的热爱	(199)
-----	-------------------	-------

第四节	培养孩子对社会生活的美感能力	(202)
-----	----------------------	-------

第六章 培育高情商的孩子

第一节	0—6岁儿童的情商培育	(207)
-----	-------------------	-------

一、	关注孩子大脑的发展过程	(207)
----	-------------------	-------

二、	反习惯而行之	(207)
----	--------------	-------

三、	给孩子建设性的关怀	(208)
----	-----------------	-------

四、	积极的约束	(208)
----	-------------	-------

五、	限制孩子看电视的时间	(209)
----	------------------	-------

第二节	培养孩子自己解决问题的能力	(209)
-----	---------------------	-------

一、	转变父母的观念	(209)
----	---------------	-------

二、	教孩子使用解决问题的语言	(211)
----	--------------------	-------

三、	解决问题的方法训练	(212)
----	-----------------	-------

第三节	培养孩子的社会化能力	(213)
-----	------------------	-------

一、	让孩子掌握交流的说话技巧	(214)
----	--------------------	-------

二、	儿童幽默感的培养	(216)
----	----------------	-------

三、	训练孩子的社交技能	(218)
----	-----------------	-------

四、	让孩子融入团体之中	(220)
----	-----------------	-------

五、	培养有礼貌的孩子	(222)
----	----------------	-------

第四节	培养孩子的生存生活能力	(224)
-----	-------------------	-------

一、	让孩子分担家务事	(224)
----	----------------	-------

二、	让孩子自己动手	(227)
----	---------------	-------

三、	培养孩子的独立能力	(229)
----	-----------------	-------

第五节	培育孩子管理情感的能力	(231)
-----	-------------------	-------

一、	训练孩子情感表达的能力	(231)
----	-------------------	-------

二、	“积极倾听”的游戏	(232)
----	-----------------	-------

三、	情绪调整与控制	(239)
----	---------------	-------

结束语	唤回爱心	(243)
-----	------------	-------



第一章 创造健康的家庭环境

第一节 造就民主、开放的家庭气氛

家庭对孩子来说是整个世界。在这个世界里，他生活、行动、观察并学习成年人的喜、怒、哀、乐和同情心。他在家庭中也会有最初的交往，了解家人之间怎样生活、怎样谈话并由此获得最初的经验。家庭对孩子来说，几乎是他最重要的社会学校，对孩子的个性发展与身体发展起着决定性作用，对其认知能力发展的影响也大于幼儿园。因此对儿童的教育要从大人的自我教育开始。首先家庭内部要创造一种和谐健康的气氛——如果孩子在友爱的、平等的、互助互信、互相同情的环境中长大，他就容易受到良好教育的影响。因为儿童人格的形成在集体生活实践中才最易产生成效，而家庭是一个集体，集体的成员以一定的责任互相联系。孩子们作为家庭之一员，在与父母的关系中最初的体验是否良好，将影响孩子未来身心的成长。

著名教育家马卡连科说：“在家庭集体中，所有大人的威信、自由和纪律问题，都不能用杜撰的方法予以确立。教育过程是个长期持续的过程。它的详细情节是由家庭的共同气氛表现出来的；而这些共同的气氛，是由家长本人的生活和行为创造出来的。如果你



们生活的风气不好，即使采用最正确最合理的教育方法也得不到什么效果。反之，只有良好的风气才能使你们思考出对孩子正确的教育方法……”

怎样的家庭环境以及教育方式对孩子的发展成长产生很不一样的作用。其中有四种方式对我国儿童的人格形成影响最大：

一 溺爱型

这是现代独生子女家庭教育常见的方式。这种教育方式表现为家长对孩子的态度是保护、宠爱的，过分满足孩子的任何需要，对孩子的行为也多方迁就。例如，溺爱型父母很少让孩子承担家务劳动，孩子的生活能力很差，对孩子的错误偏袒，没有严格纪律要求，等等。溺爱的结果是孩子变得任性自傲、自私自利、事事依赖，能力低下。如果宠爱变成怂恿，还可能导致品德方面的不良表现。

二 粗暴型

这类父母相信：棍棒底下出孝子，不打不骂不成人。父母教育孩子时表现出简单粗暴，急于求成，以势压人的态度。在高压之下，性格倔强的孩子，常表现出顽强的抵抗意识，对父母产生对立情绪，并在父母粗暴态度的影响下，变得性情暴躁、行为粗野；性格怯懦的孩子，则会产生恐惧心理，表现出软弱的顺从意识，在父母面前萎萎缩缩，胆小怕事。也有所谓机灵的孩子，采用欺骗和撒谎的手段，来对付父母的训斥，达到免受打骂的目的，变得虚伪、不诚实。粗暴型家庭教育表面上看暂时见效，但孩子内心并不服气，甚至反感。用这种方法，不但不能把孩子教育好，反而会损伤孩子的自尊心、自信心，使孩子产生自卑、胆小、孤僻、撒谎等异



常性格，影响孩子的健康成长。

三 放任型

这类父母认为：树大自然直的道理。对孩子行为不加约束，顺其自然发展；也有些父母因为工作忙，时间少，无暇顾及子女的教育问题，把孩子送给老人看管；对孩子放任不管，其危害性很大。幼儿时期是一个人智力、性格迅速发展的时期，如果不抓住机会对孩子进行指导和教育，就会阻碍孩子智力和性格的健康发展，放任不管还可能使孩子受外界不良环境的影响，从而导致长大后的品德不良。

四 情绪型

这类父母表现为对孩子冷热无常。高兴时对孩子百般亲昵，疼爱有加；不高兴时则打骂斥责。对孩子的要求时严时松，前后不一。冷热无常式的教育常使孩子无所适从，造成思想混乱、情绪不稳定，心理感到压抑，时间长了，会造成心灵的扭曲。情绪型的教育不仅影响教育效果，而且也会降低父母在孩子心目中的地位。

以上四种方式都对孩子健康成长造成不同程度的损害。那么，什么样的环境和方法有利于孩子的健康成长呢？心理学研究表明，只有民主、开放、和谐的家庭氛围最利于孩子心理身体发展。

民主、自由、开放的教育意味着父母与孩子之间处在平等的地位上，互相尊重、相互讨论、充分表述自己的意见，家长不以长者自居，强迫孩子接受自己的意见而不管对错。父母与孩子之间的关系既是亲子又是朋友，孩子有充分发表自己意见的权利和机会，而父母也是耐心倾听的。在这样充满友好、民主与和睦气氛的家庭



中，往往能培养出智慧超群、思维敏捷、具有独创精神的孩子。这样的孩子长大之后是自尊自信的，善于与人合作、有独立的人格，并且具有一定的组织和领导才能。

造就民主、开放、自由的家庭气氛需要父母做出一番努力，要做到以下几点：

首先允许孩子提意见。给孩子提不同意见的权利，父母要分析，不能断然否定孩子的看法，鼓励孩子敢想、敢说。

其次是要对孩子的意见多加肯定和赞扬。当孩子的意见正确时，父母不但要接受，而且还要肯定和表扬。肯定孩子的意见，并不会降低父母的威信，相反还会赢得孩子的信任。

第三，要倾听孩子的意见。父母对孩子的意见能饶有兴趣地倾听，孩子会认为他的意见有价值，他就学会了畅所欲言地表述自己的思想、情感，这样的孩子是自信与坦率的，长大后进入社会、团体时也能更加成功地与周围的人合作与交往。

第四，创造平等、民主、自由、开放的家庭气氛少不了父母双方对孩子教育的一致性，这对孩子的成长尤为重要。

第二节 家庭教育的一致性

一个孩子的成长环境，方方面面都是很重要的，但是对于孩子的爱的方式，在培养观念、方法、措施、步调上家长一定要一致，不能众说纷纭。妈妈刚说的，爸爸就否定了；爸爸刚决定，妈妈就完全不同意；或者上午说了下午就改，今天说了明天不算等等，使得孩子在这中间发现了有利于自己的那些因素，渐渐以自己的利益为中心游刃于家庭成员之间，并逐步变得缺乏信任和犹豫，甚至长大后形成双重或多重人格，成为一个虚伪的人。这种不一致还可能



导致孩子对各种教育都产生逆反心理、矛盾和抵触情绪，进而影响他们良好品德的形成；幼儿时处于这种不一致氛围中，还会影响到他们的智商和情商的正常发展，因为这种无所适从的心理压力将破坏儿童正常的认知、记忆、思维、情感、性格等方面的形成和发展。

儿童时期家庭教育的不一致性主要表现在以下五个方面：

1. 教育目标不一致。如幼儿或小学时，发展孩子的兴趣爱好，母亲说：“你看她，一听唱歌就跟着唱，学唱歌和跳舞吧！”父亲说：“学围棋吧。”长大后，母亲希望她上大学，父亲说一个女孩子，受个中等教育就够了。

2. 教育内容、要求不一致。母亲要求做完作业后再把参考辅助练习做一做；父亲则希望孩子花更多的时间在玩上，锻炼身体也好；母亲不让孩子自己穿衣做事，父亲说必须自己的事情自己做；父亲说：谁欺负了你，你就回击他们，母亲却要求绝不可还手，去告诉老师吧！

3. 教育途径不一致。父亲希望早早把孩子送进幼儿园，母亲坚持自己带到上小学；父亲希望孩子能有个家教，母亲却坚持自学为主。

4. 教育方法不一致。批评时，有的打骂有的却要说理；表扬时，有的坚持全家一块出去游玩以示奖励，有的却说用钱来表示。

5. 教育态度不一致。有的严厉，有的温和。母亲在教育时，父亲断然喝止；父亲在惩罚孩子偷钱写检讨时，母亲却一把抓过撕碎说：“不就五元钱么？”

凡此等等都会严重地不利于孩子们的成长，因此家庭教育的一致性必不可少。出现不可避免的 inconsistency 时，其中一方应事后就孩子的教育方式问题进行沟通、商量、达成一致，即使分歧不能即刻化解，也应保留意见不显示出来。或者也可以结合孩子的心理生理年龄，将问题谈出来，尊重孩子的选择，以有利于孩子的成长，科学合理地创造民主、自由、和谐的家庭氛围。



第二章 儿童优秀品德培养

要使我们的孩子在未来社会生活中成为一个具备全面综合高素质的人才，必须从小开始对其个人思想品德和行为习惯进行培养，从孩子点点滴滴的生活、游戏、学习细节入手有意识地引导孩子，使之能逐步成为一个自主、自觉而优秀的人，为孩子日后的学习生活并长大后进社会打下基础。目前中国的独生子女人数比例正愈来愈大，而地球村意识日益增强——世界各国历史文化、价值体系、意识形态的交流与融合日益增多，中国传统的品德教育，伦理价值标准也随着社会的进步而发生变化，在此背景下，对幼儿进行科学合理且适合于其未来生命发展的品德培养也就成了当务之急。

第一节 怎样从小塑造儿童的人格个性

科学地讲，对人的所有教育，其目的都在于对的人格塑造。

人格是什么呢？简单地说就是个人的品质。

心理学指一个人在所处的自然、社会环境中所表现出来的个人特有的行为倾向、行为样式称为人格。

人格形成的关键因素首先是先天基础上的生理需求与知觉能力。在幼儿时期，人的意识自控系统尚未完备之时，人的生物性需要是不顾外界是否具备条件而一味要求满足的，心理学家称之为：



“快乐游戏原则。”儿童对大人的顺从或者反抗都是为了此一目的，儿童先天的破坏性行为之所以无师自通，就因为它是未经改造的社会活动，它遵循了“快乐游戏原则。”而建设性行为，则需经过漫长而艰难的培养教育过程。孩子的年龄越小，本能就越明显，家庭教育的导向性、基础性和科学性就显得更加迫切。

家庭教育以及与之相关的环境对孩子的人格形成产生着巨大的直接的作用。人格的形成过程也就是孩子的社会化过程，即人逐渐适应社会行为模式的过程。

儿童的人格培养对其智能、体魄、审美能力的培养起着关键的作用。

专家认为幼儿在三、四岁以前，成人应让其养成基本的生活习惯，如就餐时的礼节规矩，对父母长辈的尊敬，学会收拾玩具，与小朋友们一起玩耍，守规则等；在幼儿后期的五六岁，应让他帮助做家务，遵守团体的一些规则，培养他的自主性、自立性、平等意识等。

孩子从出生开始与母亲就有着一一种天然紧密的依恋感。这种关系，表面是一种自然的过程，却是孩提时代的一种社会环境，儿童成长过程中对自然社会的认识都通过与母亲的这种关系展开。在此间，孩子找到安全感、探索的欲求、与他人的共鸣与互爱，竞争心、嫉妒、自主、社会性等因素也开始萌芽。

这份爱和依恋对孩子日后的智性发育极端的重要，如果此阶段未发展完成则会引起以后发育的延迟、后退与倾斜，面加强其积极面的因素后，会获得后期教育中无法或难以获得的技能与能力，对孩子日后的人格形成、创造力发展、家庭关系、社会关系的发展都十分重要。

我们对儿童人格塑造的最终目的是要把他们培养成一个对社会有价值的人，这价值首先又取决于他的情感、思想和行动对增进人类利益有多大的作用，所以光有聪明智慧也是不够的。对孩子人格



塑造的重心是要培养孩子的主体意识、主体精神。

主体精神包括独立性、主动性、创造性、自身价值实现等丰富的内涵。主动地学会做人，主动地学会生活、学习、创造，在各种活动中不断开发自我、发展自我和完善自我。

因此在孩子的培养过程中，父母要有意识地做好示范作用。

一 言传身教、耳濡目染

著名教育家马卡连柯曾说：“不要以为只有你们（指家长）同儿童谈话，教训他、命令他们的时候，才是进行教育。你们在生活中的每时每刻，甚至你们不在场的时候，也在教育着儿童。你们怎样穿戴，怎样同别人谈话，怎样议论别人，怎样欢乐或发愁，怎样对待朋友和敌人，怎样发笑，怎样读报——这一切都对儿童人格的形成与成长有着重要意义。”

父母亲的一举一动、一言一行，孩子们都会用好奇的目光注意着、模仿着、学习着，所谓“耳濡目染、不学已能”就是此理。

行行的爸爸妈妈谈话时，爸爸常会不耐烦地对妈妈嚷：“少罗嗦，干你的事吧，我要赶写稿子。”行行的妈妈谈的是孩子的教育问题，爸爸以为自己知道该怎么做，而且觉着孩子的教育没问题。所以行行在去年参加中央电视台大风车节目时，爸爸想给行行讲点什么，行行便也不耐烦地冲爸爸嚷：“少罗嗦，干你的事去吧，不要管我。”这让爸爸吃惊，他没想到其实行行正是从他自己那儿学到这种不礼貌举止的。

小冰的爸爸妈妈让她学钢琴，四五岁的小姑娘本来挺喜欢音乐的，妈妈不在时，爸爸总在家里或别人家搓麻将，要不就