



# 新世纪

# 家庭教育指南

骆风  
张玉辉/著

21世纪对人才素质的要求不断提高，家庭教育倍受重视。然而，现在还有不少家长缺乏科学的家庭教育观念和教育方法，不懂得如何爱孩子、教孩子。本书汇集了世纪之交国内外家庭教育研究的最新成果，将帮助您掌握教育子女的艺术，助您成为一流的家长。

珠海出版社

# 新世纪 家庭教育指南

骆风 张玉辉\著

珠海出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

新世纪家庭教育指南/骆风,张玉辉著. —珠海:珠海出版社, 2000.6

ISBN 7-80607-682-4

I. 新... Ⅰ. ①骆... ②张... Ⅲ. 家庭教育 - 指南  
IV. G78-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第34871号

### 新世纪家庭教育指南

作 者: 骆风 张玉辉

责任编辑: 沈永辉

封面设计: 曾权清

出版发行: 珠海出版社

联系电话: 0756-2515348

印 制: 广东省茂名广发印刷有限公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 16.875 字数: 410千字

版 次: 2000年8月第1版

2000年8月第1次印刷

印 数: 1-5000

ISBN 7-80607-682-4/G·214

定 价: 25.00元

版权所有·翻印必究

## 序 言

中华全国妇女联合会副主席 顾秀莲  
中国家庭教育学会会长

随着我国改革开放和社会经济——文化的发展，家庭教育的整体水平有了很大提高。比如，家长对子女的教育由经验育人向科学育人转变，家庭教育的内容由单纯关心孩子的知识学习向重视孩子做人转变，家庭教育的方式由武断的权威型向平等、民主型转变，家庭教育工作由城镇逐步向农村展开并逐渐普及。但是，我们必须看到，当前我国家庭教育的状况同新时代的要求还有相当大的距离。为孩子好，希望孩子有一个美好的未来，应该说是天下父母的共同愿望。但是，不少家长由于缺乏教育子女的正确观念，受到片面人才观的影响，在如何引导孩子成人、成才方面产生许多困惑，不知道该怎么去爱孩子。有的家长把促使孩子获得高分摆在家庭教育的首位，而不懂得如何培养孩子求知、生存、合作、发展的能力。有的家长对素质教育认识偏颇，逼迫孩子非要通过钢琴几级考试、会几种乐器等，以为这就是素质教育。我们的孩子每日背着沉重的书包，心理承受着沉重的压力，真是苦不堪言，怎么能生动活泼、主动发展呢？

目前，家庭教育工作的当务之急，就是提高家长的素质，帮助他们努力学习家庭教育知识，提高自身的科学教育水平。同时，必须加强对家庭教育的指导，提高全社会对家庭教育的认

识，促进家庭教育的科学研究，为所有做父母的人提供帮助。我们的家庭教育既要继承我国家家庭教育的优良传统，又要赋予鲜明的时代特征，反映当前社会发展和家庭教育的实际。这就需要有大批家庭教育工作者深入实际，认真研究新情况，及时总结新经验，提出能够指导广大家长不断提高家庭教育水平的理论和方法。我国有 3.2 亿个家庭，把这些家长的力量充分调动起来，并给予科学的引导，这将是巨大的教育资源，它不仅会为加快培养现代化人才和提高全民族整体素质打下基础，同时对家庭的幸福和社会主义精神文明建设具有深刻的现实意义和长远的战略意义。

骆风同志是一位长期从事家庭教育研究的教育理论工作者，近年主持过多项家庭教育研究的大型课题，写过不少家庭教育的论文、报告。他运用理论研究的成果写了许多家庭教育的科普作品，这次他和夫人合作写出的这本 40 万字的家庭教育指南，在不少方面汇集了我国家庭教育研究的新成就，值得广大家长和家庭教育工作者一读。我翻阅了这部书稿，感到它有以下特色：

第一，具有鲜明的时代特色。改革开放 20 年来，我国的社会状况和家庭教育状况都发生了很大的变化，处于新世纪之初的家长对子女的要求和教育方式也有不少变化，本书所介绍的基本观点和实际例子很多出自近年家庭教育讨论中出现的热点问题，如市场经济发展对年轻一代的要求、在家庭中实施素质教育、青春期性事教育，都反映了现实的要求，对于解答家长的疑难、提高家长的教子水平会有一定的帮助。

第二，具有较高的科学价值。现在不少家长重视家庭教育知识的学习，希望从理论上掌握家庭教育的原理和方法，这本书不仅吸收了最近几年我国家庭教育研究的成果，而且借鉴了国内外先进的教育科学、心理科学、管理科学的研究成果，创立了一个

较为完善的家庭教育理论体系，对于广大家长和家教工作者深刻理解家庭教育的规律、提高家庭教育的自觉性具有参考作用。

第三，具有较强的实用价值。以往家教理论工作者写出了不少为家长、为社会所欢迎的好书，其中一个重要的经验就是突出实用性，这本书在实用性上下了很大的功夫，如在“心理健康”专章中既介绍了儿童期和少年期常见的各种心理偏异的症状、原因和教育措施，又说明了家庭生活中对付心理疾病的方式和方法；在“生活素质”专章中既具体说明了培养孩子各种家庭生活能力和社会生活能力的方法，又论述了指导子女做好家务劳动的一般原理和要求，这样就便于家长学懂会用、不断提高教育艺术。

最近，江泽民总书记发表了《关于教育问题的谈话》，他强调指出：“教育是一个系统工程……加强和改进教育工作，不只是学校和教育部门的事，家庭、社会各个方面都要一起来关心和支持。”在这篇谈话中江泽民同志反复讲到家长和家庭，说明他对于家庭教育问题非常关心，这在我党以前领导人的言论中是没有过的。21世纪已经来到，我国家庭教育进一步发展的机遇也已经来到。我衷心祝愿我国家庭教育的科学研究和宣传普及工作越做越好，广大家长教育子女的水平不断提高，我们的下一代健康成长！

2000年5月12日 于北京建国门

目

录

|           |           |
|-----------|-----------|
| 序 言 ..... | 顾秀莲 ( 1 ) |
|-----------|-----------|

## 第一章 走进家庭教育的科学园地

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 第一节 中华家庭教育的传统 .....   | ( 1 )  |
| 一、中华民族的家庭教育源远流长 ..... | ( 1 )  |
| 二、值得继承的优秀家庭教育传统 ..... | ( 2 )  |
| 三、应当抛弃的不良家庭教育传统 ..... | ( 3 )  |
| 第二节 家庭教育的基本定位 .....   | ( 4 )  |
| 一、家庭教育的性质 .....       | ( 4 )  |
| 二、家庭教育的特点 .....       | ( 5 )  |
| 三、家庭教育的作用 .....       | ( 7 )  |
| 第三节 家庭教育的时代特色 .....   | ( 9 )  |
| 一、家庭教育的目标 .....       | ( 9 )  |
| 二、家庭教育的内容 .....       | ( 11 ) |
| 三、家庭教育的方法 .....       | ( 12 ) |
| 第四节 家庭教育的发展趋势 .....   | ( 17 ) |
| 一、社会地位不断提高 .....      | ( 17 ) |
| 二、社会职能逐渐扩大 .....      | ( 18 ) |
| 三、教育观念和方法趋于科学化 .....  | ( 18 ) |
| 四、教育模式变得更为开放 .....    | ( 19 ) |

|                     |      |
|---------------------|------|
| 五、面临严重的社会问题 .....   | (19) |
| 第五节 合格家长的必备素质 ..... | (20) |
| 一、良好的思想品德 .....     | (20) |
| 二、家庭教育的知识 .....     | (21) |
| 三、教育子女的能力 .....     | (22) |
| 四、健康的心理素质 .....     | (23) |
| 五、较高的生活素质 .....     | (24) |
| 第六节 家长教子的基本要求 ..... | (25) |
| 一、掌握基础知识 .....      | (26) |
| 二、调理亲子关系 .....      | (26) |
| 三、注意全面发展 .....      | (27) |
| 四、讲究教育方法 .....      | (27) |
| 五、创造良好环境 .....      | (28) |
| 六、端正指导思想 .....      | (29) |
| “狠心”的母爱 .....       | (29) |
| 日本今后家庭教育的发展方向 ..... | (32) |

## 第二章 现代家庭教育的科学观念

|                      |      |
|----------------------|------|
| 第一节 教育目标与现代人 .....   | (34) |
| 一、好孩子的标准与人才特征 .....  | (34) |
| 二、现代人的心理-行为特征 .....  | (35) |
| 三、市场经济对年轻一代的要求 ..... | (37) |
| 第二节 时代发展与素质教育 .....  | (39) |
| 一、素质与素质教育的特点 .....   | (39) |
| 二、实施素质教育的重大意义 .....  | (41) |
| 三、实施家庭素质教育的措施 .....  | (42) |
| 第三节 年龄阶段与关键期 .....   | (43) |

|                        |      |
|------------------------|------|
| 一、年龄阶段与关键期的涵义 .....    | (43) |
| 二、不要让孩子过早上小学 .....     | (44) |
| 三、学龄前子女的上学准备 .....     | (45) |
| 四、低年级子女适应学校的环境 .....   | (50) |
| 五、中年级子女适应学习的变化 .....   | (52) |
| 六、小学儿童品德教育的侧重点 .....   | (54) |
| 第四节 儿童权利与亲子关系 .....    | (56) |
| 一、树立正确的儿童观 .....       | (56) |
| 二、尊重儿童的基本权力 .....      | (57) |
| 三、亲子关系及其沟通 .....       | (58) |
| 四、家长要向孩子学习 .....       | (60) |
| 只有素质教育才能提高中华民族素质 ..... | (63) |
| 小黄猫的悲惨命运 .....         | (64) |

### 第三章 促进子女的身体发育

|                     |      |
|---------------------|------|
| 第一节 儿童少年的身体发育 ..... | (69) |
| 一、儿童期发育的特点 .....    | (69) |
| 二、少年期发育的特点 .....    | (70) |
| 三、儿童少年体质的测量 .....   | (71) |
| 第二节 饮食营养的安排 .....   | (73) |
| 一、儿童少年营养的现状 .....   | (73) |
| 二、儿童少年的营养需要 .....   | (74) |
| 三、儿童少年的膳食安排 .....   | (75) |
| 四、身高、体重与营养 .....    | (80) |
| 五、饮食营养的基本要求 .....   | (82) |
| 第三节 体育锻炼的指导 .....   | (87) |
| 一、儿童少年体质的现状 .....   | (87) |

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 二、儿童适宜的锻炼项目 .....       | (88)  |
| 三、少年适宜的锻炼项目 .....       | (93)  |
| 四、指导锻炼的基本要求 .....       | (94)  |
| 五、指导锻炼的特殊问题 .....       | (99)  |
| 第四节 卫生习惯的养成 .....       | (102) |
| 一、家庭环境卫生的保持 .....       | (102) |
| 二、良好卫生习惯的培养 .....       | (103) |
| 三、儿童少年常见病的防治 .....      | (106) |
| 四、家庭医护的基本知识 .....       | (110) |
| 第五节 安全教育的实施 .....       | (114) |
| 一、安全教育的意义 .....         | (114) |
| 二、预防意外的常识 .....         | (115) |
| 三、保持安全的策略 .....         | (120) |
| 儿童世界集萃 .....            | (123) |
| 合理安排好双休日生活的“八字”原则 ..... | (125) |

#### 第四章 关心子女的心理健康

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一节 心理健康的基本观点 .....  | (128) |
| 一、心理健康教育的现实意义 .....  | (128) |
| 二、儿童少年心理健康的标准 .....  | (129) |
| 三、儿童少年心理疾病的种类 .....  | (130) |
| 四、儿童少年心理疾病的判定 .....  | (133) |
| 五、儿童少年心理疾病的根源 .....  | (134) |
| 第二节 儿童期心理疾病的转化 ..... | (135) |
| 一、学习无兴趣的转化 .....     | (135) |
| 二、注意力不集中的转化 .....    | (137) |
| 三、自我为中心的转化 .....     | (138) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 四、攻击性行为的转化 .....          | (140) |
| 第三节 少年期心理疾病的转化 .....      | (141) |
| 一、考试焦虑的转化 .....           | (142) |
| 二、抑郁寡欢的转化 .....           | (143) |
| 三、自卑心理的转化 .....           | (144) |
| 四、社交恐怖的转化 .....           | (145) |
| 五、性敏感症的转化 .....           | (147) |
| 第四节 矫治心理疾病的措施 .....       | (148) |
| 一、建立亲密的家庭人际关系 .....       | (148) |
| 二、及时转化孩子消极的情绪 .....       | (150) |
| 三、了解心理治疗的基本方法 .....       | (151) |
| 四、改善孩子的神经系统功能 .....       | (152) |
| 第五节 独生子女教育的问题 .....       | (153) |
| 一、当代独生子女的心理特征 .....       | (153) |
| 二、独生子女成长的家庭条件 .....       | (156) |
| 三、教育独生子女的基本策略 .....       | (157) |
| 孩子应有自己的社交圈 .....          | (159) |
| 学习障碍——影响儿童学习进步的心理疾病 ..... | (161) |

## 第五章 促进子女智力发展

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 第一节 关于智力的基本观点 ..... | (165) |
| 一、智力的涵义和结构 .....    | (165) |
| 二、儿童少年智力发展的轨迹 ..... | (166) |
| 三、智力发展的个别差异 .....   | (167) |
| 四、智力的测量和评价 .....    | (171) |
| 第二节 六大智力要素的培养 ..... | (175) |
| 一、观察力的培养 .....      | (175) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 二、记忆力的培养 .....      | (177) |
| 三、思考力的培养 .....      | (181) |
| 四、想像力的培养 .....      | (184) |
| 五、表达力的培养 .....      | (186) |
| 六、操作力的培养 .....      | (188) |
| 第三节 智力培养的综合措施 ..... | (191) |
| 一、教育子女牢固掌握知识 .....  | (191) |
| 二、正确对待子女学业成绩 .....  | (192) |
| 三、恰当对子女进行智力训练 ..... | (196) |
| 四、指导子女科学地用脑学习 ..... | (198) |
| 五、保证脑细胞的物质供应 .....  | (200) |
| 第四节 信息时代的学习指导 ..... | (202) |
| 一、信息社会的学习方式 .....   | (202) |
| 二、指导子女掌握学习方法 .....  | (205) |
| 三、指导子女养成学习习惯 .....  | (207) |
| 四、指导子女广泛阅读 .....    | (210) |
| 五、指导子女做好家庭作业 .....  | (216) |
| 教育孩子学好普通话 .....     | (220) |
| 儿童少年智商与环境因素 .....   | (222) |

## 第六章 开发子女的非智潜能

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一节 心理发展与非智力因素 ..... | (225) |
| 一、儿童少年心理发展的动力 .....  | (225) |
| 二、智力因素与非智力因素 .....   | (226) |
| 三、非智力因素的基本功能 .....   | (227) |
| 四、儿童少年心理潜能的开发 .....  | (228) |
| 第二节 情绪智商的提高 .....    | (229) |

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 一、情感—情绪智商的价值 .....   | (229) |
| 二、儿童少年情感智商的差异 .....  | (231) |
| 三、促进子女情绪智商的措施 .....  | (232) |
| 四、指导子女自我发展情绪智商 ..... | (235) |
| 第三节 坚强意志的磨练 .....    | (238) |
| 一、意志及其重要意义 .....     | (238) |
| 二、意志培养的基本措施 .....    | (239) |
| 三、挫折心理及其对策 .....     | (241) |
| 第四节 良好性格的培养 .....    | (243) |
| 一、性格与时代性格 .....      | (243) |
| 二、性格形成的家庭因素 .....    | (244) |
| 三、性格培养的基本措施 .....    | (246) |
| 第五节 高级社会心理的培养 .....  | (248) |
| 一、积极兴趣的培养 .....      | (248) |
| 二、科学世界观的培养 .....     | (251) |
| 三、进步人生观的培养 .....     | (252) |
| 丰富学龄儿童的课余活动 .....    | (254) |
| 童年啊, 童年! .....       | (256) |

## 第七章 提高子女的道德素质

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 第一节 儿童少年品德的发展 .....  | (258) |
| 一、儿童少年品德的心理结构 .....  | (258) |
| 二、品德形成过程中的主要矛盾 ..... | (259) |
| 三、品德形成受多种因素的影响 ..... | (260) |
| 四、品德发展的长期性和反复性 ..... | (261) |
| 第二节 家庭美德的熏陶 .....    | (262) |
| 一、培养尊敬长辈的习惯 .....    | (262) |

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 二、培养听从长辈教导的习惯 .....    | (263) |
| 三、培养帮助家长理家的习惯 .....    | (264) |
| 四、培养主动关心长辈的习惯 .....    | (265) |
| 五、培养勤俭节约的习惯 .....      | (266) |
| 第三节 社会公德的培养 .....      | (267) |
| 一、培养热爱祖国的品德 .....      | (267) |
| 二、培养热爱人民的品德 .....      | (268) |
| 三、培养热爱劳动的品德 .....      | (270) |
| 四、培养热爱科学的品德 .....      | (272) |
| 五、培养诚实礼貌的品德 .....      | (273) |
| 六、培养尊师敬长的品德 .....      | (275) |
| 第四节 现代意识的灌输 .....      | (276) |
| 一、培养自尊自信与自主自强的观念 ..... | (276) |
| 二、培养交往意识与合作观念 .....    | (278) |
| 三、培养效率观念和质量意识 .....    | (280) |
| 四、培养民主意识和法制观念 .....    | (282) |
| 第五节 顽皮孩童的转化 .....      | (284) |
| 一、顽皮孩童的行为和心理特征 .....   | (284) |
| 二、顽皮孩童品德不良的原因 .....    | (285) |
| 三、对顽皮孩童的教育和转化 .....    | (288) |
| 第六节 家庭德育的综合艺术 .....    | (290) |
| 一、充分认识家庭德育的意义 .....    | (290) |
| 二、着力解决成长中的主要问题 .....   | (291) |
| 三、充分发挥榜样的教育作用 .....    | (293) |
| 四、坚持采用疏导的教育方式 .....    | (295) |
| 五、正确运用表扬和批评手段 .....    | (297) |
| 六、注意培养自我教育能力 .....     | (299) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 韶山毛氏家训 ..... | (301) |
|--------------|-------|

## 第八章 提高子女的审美素质

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 第一节 儿童少年的审美素质 .....          | (303) |
| 一、审美教育的重要意义 .....            | (303) |
| 二、儿童审美素质的特点 .....            | (304) |
| 三、少年审美素质的特点 .....            | (305) |
| 第二节 审美情趣的陶冶 .....            | (307) |
| 一、指导子女欣赏自然美 .....            | (307) |
| 二、指导子女欣赏艺术美 .....            | (308) |
| 三、指导子女欣赏社会美 .....            | (315) |
| 第三节 审美能力的培养 .....            | (317) |
| 一、指导子女表现仪表美 .....            | (317) |
| 二、指导子女创造环境美 .....            | (318) |
| 三、指导子女表现艺术美 .....            | (319) |
| 第四节 家庭文化活动的开展 .....          | (325) |
| 一、家庭文化活动的意义 .....            | (325) |
| 二、家庭文化活动的內容 .....            | (327) |
| 三、家庭文化活动的方武 .....            | (329) |
| 第五节 家庭美育的综合艺术 .....          | (334) |
| 一、端正审美教育目标 .....             | (335) |
| 二、注重潜移默化作用 .....             | (337) |
| 三、坚持进行合理训练 .....             | (338) |
| 四、加强内在美的培养 .....             | (340) |
| 五、创造高雅家庭文化 .....             | (341) |
| 中宣部等推荐的 18 部爱国主义教育影片片名 ..... | (343) |
| 国家教委推荐的 7 首爱国主义歌曲歌名 .....    | (344) |

## 第九章 培养子女的生活素质

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 第一节 儿童少年的生活素质 .....          | (345) |
| 一、生活素质的涵义及其意义 .....          | (345) |
| 二、儿童少年生活素质发展的特点 .....        | (346) |
| 三、当前城镇职工家庭生活的特征 .....        | (348) |
| 四、生活素质教育的涵义和意义 .....         | (350) |
| 第二节 家庭生活能力的提高 .....          | (351) |
| 一、指导子女提高自理水平 .....           | (351) |
| 二、指导子女参加家务劳动 .....           | (353) |
| 三、指导子女美化家庭环境 .....           | (358) |
| 四、指导子女学习用钱管钱 .....           | (360) |
| 五、指导子女了解消费知识 .....           | (363) |
| 六、指导子女建立作息制度 .....           | (368) |
| 第三节 社会生活能力的提高 .....          | (372) |
| 一、指导子女学习人际交往 .....           | (372) |
| 二、指导子女参与公共事务 .....           | (374) |
| 三、指导子女处理社会信息 .....           | (376) |
| 四、指导子女参加生产劳动 .....           | (378) |
| 五、纠正子女不良生活习惯 .....           | (383) |
| 第四节 培养劳动习惯的综合艺术 .....        | (388) |
| 一、应当高度重视劳动教育 .....           | (388) |
| 二、让劳动贯穿于生活之中 .....           | (390) |
| 三、要不断提高劳动的质量 .....           | (392) |
| 四、注意劳动的适度和安全 .....           | (394) |
| 轰动美国的家庭革命——父母罢工，孩子“投降” ..... | (395) |
| 当前生活素质教育的基本措施 .....          | (397) |

## 第十章 教育子女懂得性事

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 第一节 儿童少年的性发育 .....    | (400) |
| 一、儿童期性生理和性心理的特点 ..... | (400) |
| 二、少年期生理和心理发育的特点 ..... | (401) |
| 三、少年期性意识发展的基本阶段 ..... | (404) |
| 四、儿童少年性事教育的重要意义 ..... | (406) |
| 第二节 儿童期的性教育 .....     | (407) |
| 一、对子女性生理知识的教育 .....   | (407) |
| 二、对子女性卫生习惯的训练 .....   | (408) |
| 三、对子女性道德的教育 .....     | (409) |
| 第三节 少年期的性教育 .....     | (410) |
| 一、对子女性生理保健的指导 .....   | (410) |
| 二、对子女性道德的教育 .....     | (414) |
| 三、对子女异性交往的指导 .....    | (416) |
| 四、对子女性知识的教育 .....     | (418) |
| 五、对子女欣赏爱情作品的指导 .....  | (419) |
| 六、少年期性教育的基本策略 .....   | (421) |
| 第四节 防范子女性失误的教育 .....  | (424) |
| 一、准确把握孩子早恋的苗头 .....   | (424) |
| 二、了解子女性失误的原因 .....    | (426) |
| 三、指导男孩防治经常性遗精 .....   | (429) |
| 四、正确对待孩子的手淫行为 .....   | (430) |
| 五、正确预防和对待少女怀孕 .....   | (431) |
| 六、教育女儿自尊、自爱、自强 .....  | (433) |
| 美国中小学的性教育 .....       | (434) |