

献给家长与教师

科学·通俗·实用

现代家庭教育100法

上海市社会心理学学会
家庭教育心理学专业委员会

吴锦骝 郭德峰 主编



SHANGHAI
KEXUE
JISHU
WENXIAN
CHUBANSHE

上海科学技术文献出版社

现代家庭教育 100 法

上海市社会心理学学会
家庭教育心理学专业委员会

主编：吴锦骝 郭德峰

编委：陈学良 丁德成

吴锦骝 缪仁贤

张威兴 郭德峰

邵可敬 王钰城

顾问：李洪曾

上海市科学技术文献出版社

责任编辑：袁仲江

封面设计：石亦义

现代家庭教育 100 法

吴锦骧 郭德锋 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 9 字数 217 000

1998 年 2 月第 1 版 1998 年 7 月第 2 次印刷

印数：10 101—20 000

ISBN 7-5439-1235-X/G·332

定价：9.50 元

序

江泽民同志在党的十五大报告中指出：“我国现代化建设的进程，在很大程度上取决于国民素质的提高和人才资源的开发。”“培育适应社会主义现代化要求的一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的公民，这是我国文化建设长期而艰巨的任务。”上海据此提出的一项跨世纪的重大工程，即建设一流的基础教育，其内涵之一就是要形成全社会关心和参与的大教育体系，也就是说，在基础教育阶段，要重视学校教育、家庭教育和社會教育对发展学生素质的重要作用。为此，上海必须构建学校素质教育和社会全面参与的学校办学的新模式。

随着我国改革开放的不断深入，计划生育国策的大力贯彻和人们价值观的多元化趋势，家长原有的教育观念和教养方式遇到了新的挑战，许多家长产生思想上的困感和行为上的无所适从。因此，学校加强对家庭教育的指导，提高家长的素养和家庭教育的质量是势在必行的事了。

上海是全国先行开展家庭教育指导实践探索和理论研究的地区之一，并取得了初步的成效。上海社会心理学学会家庭教育心理学专业委员会在家庭教育研究和指导方面取得了诸多成绩。在她成立至今的八年中，通过多项课题研究，逐步了解上海家庭教育及其指导的现状，并提出了一些对策、措施，指导家庭教育工作的健康发展。他们把研究成果汇集成册，并编写了上海市中、小、幼家长学校教材，受到学校和家长的欢迎。

为了进一步把研究成果细化、例化，帮助广大家长学习、理解与掌握，提高家长素养，改善家教质量，他们对存在于成千上

AAI 12/25 11

万家庭中的家教方法进行筛选,归成十大类,并通过 100 种教育方法典型事例的描述和评析,力图揭示家庭教育的普遍规律和遵循的科学原理、原则,并提出如何运用这些方法的建议。因为这些方法来源于家教实践,材料丰富、事例生动,对缺乏家教经验的家长会有一定的启发与借鉴。

在《现代家庭教育 100 法》出版之际,祝愿家庭教育心理学专业委员会在家庭教育研究与指导工作方面创建更多的业绩,为推进 21 世纪上海一流基础教育的伟大工程作出新的贡献。

时蓉华*

一九九七年十一月

* 时蓉华教授是中国社会心理学学会副会长和上海市社会心理学学会会长

前 言

家长掌握科学的教育方法是家庭教育成功的关键,因此总结和整理一套有效的家教方法已成为广大家长和家庭教育指导所共同关注的问题。本研究会的会员正是本着这个宗旨,在长期家庭教育指导和研究的基础上,收集国内大量成功的家教实例和方法,经过筛选后运用心理学和家庭教育心理学的理论加以分析,撰写了这本书,以期为广大家长提供科学的教育方法。

全书分早期教育篇、传统美德篇、智力开发篇、学法指导篇、生活休闲篇、心理调控篇、情感陶冶篇、人际交往篇、环境熏陶篇、社会实践篇十大部分,共精选 100 种现代家庭教育的有效方法。每种方法都配置一个实例,而且对实例作了详细的评析,是融家教方法、案例、评析于一体的家庭教育普及读物。所选的方法都提供一定的理论依据,且十分贴近家庭教育的实际,表达上又采用深入浅出的方法,便于广大家长阅读。本书资料充实,对于家庭教育的研究及指导人员也有一定的参考价值。

本书与其他类似书相比,有下面三方面的特点。

1. 理论联系实际,书中介绍了古今中外 100 种成功的家教方法,而且通过评析,把教育学、心理学、家庭教育心理学的知识有机地结合进去,既有理性思考,又有很强的可操作性。

2. 全书有十个部分,涵盖面广,大体上反映了当代家庭教育中的热点问题和有成效的教育方法,现实针对性强。

3. 本书叙述采用一法一例的结构和谈话的形式,亲切自然。一面告诉读者“怎样做”,一面又分析“为什么”,通俗易懂。而且做到知识性寓于趣味性之中,可读性强。这种写作形式读

者乐于接受, 容易理解, 便于应用。

本书撰写过程中, 参考了国内许多书籍和刊物, 吸取不少研究人员的研究成果, 并得到上海市社会心理学会会长时蓉华教授和上海市教科院李洪曾同志的指导, 在此谨向他们表示衷心感谢!

限于作者的水平和时间, 书中难免有错误和不妥之处, 敬请读者和专家指正。

编者

1997 年 11 月

目 录

一、早期教育篇	郭德峰	1	3.6 智力游戏法	朱君明	72
1.1 胎教法	郭德峰	4	3.7 仿生思维法	薛 珣	75
1.2 摇篮法	郭德峰	6	3.8 风暴法	项文秀	78
1.3 启蒙法	郭德峰	9	3.9 数学游戏法	孙翠英	80
1.4 童谣法	郭德峰	11	3.10 设问法	谈小寒	83
1.5 猜谜法	郭德峰	14			
1.6 强化法	陆丽英	16	四、学法指导篇	吴锦驷	87
1.7 游戏法	陆丽英	18	4.1 按部就班法	吴锦驷	89
1.8 天赋引导法	郭德峰	21	4.2 循序递进法	吴锦驷	92
1.9 看图说话法	郭德峰	24	4.3 导 读 法	施荣根	94
1.10 故事补充法	郭德峰	26	4.4 玩中学习法	吴锦驷	97
			4.5 设疑求解法	施荣根	100
二、传统美德篇	陈学良	29	4.6 社会学习法	杨向谊	103
2.1 立志教子法	陈学良	31	4.7 启发诱导法	吴锦驷	105
2.2 设喻教子法	史习成	33	4.8 评价反馈法	杨向谊	108
2.3 择邻而居法	金 虹	36	4.9 成功体验法	施荣根	110
2.4 书信教子法	费文凯	38	4.10 博采引读法	陆玉良	113
2.5 身体力行法	史习成	41			
2.6 取名教子法	陈学良	44	五、生活休闲篇	缪仁贤	117
2.7 家风教子法	季友荃	46	5.1 生活节律法	李 红	119
2.8 格言教子法	陈学良	48	5.2 自然后果法	缪 雷	122
2.9 诗文教子法	吴英杰	50	5.3 旁敲侧击法	刘慧萍	124
2.10 遗训教子法	陈 炜	53	5.4 生活情趣法	林火琴	126
			5.5 兴趣诱导法	王家齐	129
三、智力开发篇	丁德成	56	5.6 影视指导法	王家齐	132
3.1 浮想联翩法	马美珍	58	5.7 旅游休闲法	高克成	134
3.2 引 趣 法	马美珍	62	5.8 运动休闲法	缪 雷	136
3.3 迁 移 法	丁德成	65	5.9 服务休闲法	林火琴	139
3.4 诱 导 法	丁德成	67	5.10 美食指导法	高克成	141
3.5 实 践 法	沈扶忠	70			

六、心理调控篇	吴锦驷	144
6.1 系统脱敏法	吴锦驷	146
6.2 疏 导 法	吴锦驷	149
6.3 认知矫正法	吴锦驷	152
6.4 补 偿 法	吴锦驷	154
6.5 自主训练法	吴锦驷	157
6.6 心理咨询法	吴锦驷	159
6.7 转 移 法	吴锦驷	162
6.8 松 弛 法	欧钧佑	165
6.9 暗 示 法	吴锦驷	167
6.10 宣 泄 法	欧钧佑	170
七、情感陶冶篇	张威兴	173
7.1 感 染 法	潘厚勤	175
7.2 诗歌熏陶法	潘厚勤	178
7.3 自然感受法	陈瑞亮	180
7.4 投其所好法	陈瑞亮	183
7.5 以情动情法	汪 人	185
7.6 情感升华法	陈增辉	187
7.7 交 友 法	徐 冰	189
7.8 活动激情法	王根明	192
7.9 体 验 法	王根明	194
7.10 移 情 法	汪 人	196
八、人际交往篇	王钰城	199
8.1 择友辅导法	唐文琴	202
8.2 礼仪训练法	顾珏伟	204
8.3 永结芳邻法	程继红	206
8.4 开诚布公法	夏 莺	209
8.5 反 省 法	章文杰	211
8.6 心灵沟通法	金 闹	213
8.7 碰 撞 法	吴锦驷	215
8.8 幽 默 法	吴锦驷	218
8.9 因事制宜法	何晓静	220

8.10 因势利导法	钱银金	223
------------	-----	-----

九、环境熏陶篇

. . . 许子东, 周维菊	226
9.1 接种免疫法 . . . 承敏芳	228
9.2 左右开弓法 . . . 姜卫萍	231
9.3 挫折自强法 . . . 陈 勤	233
9.4 榜样学习法 . . . 马 琼	236
9.5 移花接木法 . . . 张 军	238
9.6 类 比 法 . . . 顾锦芳	240
9.7 潜移默化法	
. . . 李家璇, 谷在亮	242
9.8 日积月累法 . . . 朱 萍	245
9.9 清白遗子法 . . . 郭德峰	247
9.10 生物陶冶法 . . . 郭德峰	249

十、社会实践篇

邵可敬, 陈新莲	252
10.1 放飞法	吴锦驷 254
10.2 困难磨砺法	
邱惠瑛, 戚守真	257
10.3 见缝插针法	
郑紫云, 陈洁	260
10.4 任其自然法	
蒋丽敏	263
10.5 是非选择法	
耿光焰, 肖瑞珍	266
10.6 矫枉过正法	何义芳 269
10.7 声东击西法	朱琦 271
10.8 主动参与法	
孙国瑛, 周惠英	274
10.9 亡羊补牢法	李月琴 276
10.10 角色互换法	吴锦驷 278

一、早期教育篇

假如你不把良好的种子撒在地上，它便生不出别的东西，只会生出最恶的莠草；但是假如你想开垦那块土地，如果你在开春的时候把它犁一遍，撒一遍种子，耕耙一遍，你的工作便更容易，成功的希望便更大。对儿童应当及早加以良好的训练，这是一件最重要的事情。

——夸美纽斯

（《大教学论》中译本，第178页）

* * *

在幼儿期灌输“第一流意识”就会培养成“第一流的人才”

——井深大

（《怎样教育婴幼儿》中译本，第74页）

对人的培养经验和对人的发展研究都证明，重视学前以至胎儿期的教育非常重要，它是奠定人一生发展的重要阶段，这就是人们常说的早期教育。

在我国古代就有“教子须早”的主张和注意儿童早期教育的传统。孔子说：“少成若天性，习惯成自然。”南北朝的颜之推在其所著的《颜氏家训·勉学》中有述：“人生小幼，精神专利，长成

己后，思虑散逸，固须早教，勿失机也。”

随着时代前进，科技发展，特别是生理学、心理学、教育学的发展，人们掌握了一定的育儿规律，对儿童早期教育的重要性有了理性认识并进行了有意识的实践。著名儿童心理学家陈鹤琴先生在《家庭教育·自序》中说：“幼稚期是人生最重要的一个时期，什么习惯、语言、技能、思想、态度、情绪，都要在此时期打下一个基础，若基础打得不稳固，那健全的人格就不容易建造了。”陈鹤琴教授的观点在自己的儿子陈一鸣身上得到实证。他从儿子出生的第一天起，就以一个儿童教育家和父亲的眼光，对孩子的动作、感情、言语、智力的情况都进行了细致的观察和详细的记录、分析，一直到儿子长到7岁，累计808天，笔记十几本，以丰富的材料和科学分析写成了《儿童心理之研究》和《家庭教育》两本专著，充分论述了早期教育对人生发展的奠基意义，并总结了早期教育的科学原则和方法。《家庭教育》一书受到家长的广泛欢迎。

我国计划生育国策确立后，独生子女形成趋势，家长对子女的期望值升高，普遍重视对子女的早期教育，这应该说是件好事。但由于认识上的偏颇或不适当的情感驱使，在早期教育方面还存在一些问题。

一是早期定向培养。家长狠抓孩子的单一兴趣苗子，忽视全面素质的早期培养。学龄前儿童的兴趣尚未稳定，由家长意志决定的过早定向教育，有拔苗助长之虞，效果会适得其反。家长不能以牺牲儿童的社会性和情感的发展为代价来换取有违儿童发展规律的某一专项的发展，这将会使孩子过早成为“天才”与“无知”的双重组合，情感与个性受到扭曲。

二是早期知识教育。家长把早期教育理解为早期知识教育，把小学的读、写、算内容放到早期教育中去，认为是多多益

善，并形成一定的制度化。殊不知，大量制度化教育内容淹没了儿童自然天性的发展，机械的识记、模仿和重现，并不显露孩子真正的智慧萌芽，而这一萌芽恰恰在父母强大的智力要求的压力下被摧残而枯萎了，古代的“伤永仲”便是明鉴。因此，凡事都需适度，适度超前是积极可取的，反之则超越了儿童心理发展的阶段性，压抑了儿童智力的正常发展。

三是早期教育影响健康。有些家长认为学龄前儿童大脑发育不成熟，早期教育过早使用大脑，会造成大脑损伤，有碍儿童健康，甚至短寿。现代生理学、心理学研究证明，婴儿出生时大脑结构已接近成人，大脑皮层已基本具备了成人所有的沟与回，只是较浅而已。到3岁时，大脑的细胞分化也已基本完成，这便构成了早期教育的物质基础。再根据人的机体结构与机能“用进废退”的规律，在人生发展的早期，适度增加大脑与外界环境的接触，增强些大脑刺激，可促进脑细胞复杂功能的形成。许多长寿的学问家一般具有良好的早期教育，便是明证。

综上所述，早期教育不可不教，不可多教，不可硬教。一切要顺着儿童的自然性加以设计，要注重儿童早期的全面奠基性教育，这就必须重视早期教育的内容和方法的选择。本篇把早期教育实践和研究中筛选出来的胎教法、摇篮法、童谣法、猜谜法、启蒙等方法提供家长们作参考。“教子有法，但无定法”，关键在根据自己孩子的特点精心设计，即使运用同一种方法，在不同孩子身上实施，也应该具有一定的差异性。儿童早期的生理、心理表现是真实、自然的，天真无邪是早期儿童的特点，这一特点提供了家长进行早期教育设计的有利条件。但愿我们的家长都确立起早期教育的观念，并获得成功的效果；但愿我们的儿童都能受到良好的家庭早期教育，为成才奠定扎实的基础。

（郭德峰）

1.1 胎教法

·事例· 德国牧师卡尔·威特与一个十分普通的农村姑娘结了婚，在生养他们的儿子之前曾共勉：“要充分注意自身的精神和体质。衣、食、住要朴素、节俭，要喝清水。多到野外呼吸新鲜空气，保持心平气和，尽量不使感情激动，使自己的生活在生活称心如意。”赞成他的美国语言学教师斯特娜夫人在怀着自己的女儿时，也“看好书，想好事情，听好的音乐，欣赏大自然的美和艺术作品。”因为他们都在孩子出生前的胎儿期重视了自身的身体健康、良好环境的熏陶和优秀精神素养的吸纳，再加上孩子出生后科学的早期教育，致使小卡尔智力发展十分超群，5岁就记住了三万个单词，10岁考上了莱比锡大学，13岁获哲学博士，16岁成为法学博士。斯特娜夫人的女儿也同样取得惊人成果。

相反，报载一对都很聪明的夫妇，因在婚姻问题上受到双方父母的阻拦，心境非常不顺，特别是女方怀孕时心情忧郁，除繁忙的工作外，还要操持家务，经常处于紧张劳累之中，再加上为保胎用药过多，致使出生的孩子智力低下，动作迟钝，不能接受常规教育，在家庭的心理气氛上罩上了一层阴影。

·分析· 以上正反例证说明了胎教的重要性。所谓胎教就是在母亲怀胎期间有意识地对胎儿成长施以良好的影响。

胎教在我国古代早已受到重视。较早的记载出于司马迁的《史记》：“太任有娠，目不视恶色，耳不听淫声，口不吐傲言”。颜之推在其《颜氏家训·教子篇》中亦说：“古者圣王有胎之法，怀子三月，出居别宫，目不邪视，耳不妄听，声音滋味，以礼节之”。朱熹在《小学集注·立教》中写道：“古者妇人妊子，寝不侧，坐不

边，立不跽，不食邪味，割不正不食，席不正不坐……，如此则生子形容端正，才过人矣。”

近代的康有为对胎教的认识也是很深刻的，他说：“天下之人皆出于胎，胎生既误，施教无从。然则胎教之地，其为治者之第一要欤！”现代医学和教育学认为，在妇女“围产期”（从妊娠满27周开始，到产后7天），特别要重视身、心健康和环境的优化，这对胎儿的健康发育和顺利的出世都有很大的影响。研究认为，声音是胎儿与外界联系的一条重要渠道。优美的音乐会促进脑的顺利发育，讨厌的噪声会使胎儿烦恼，从而影响脑的发育。所以现在有些丈夫在妻子怀孕后，让妻子听优美的音乐，看优美的图画，对妻子更加温存体贴，其道理即在此。

家庭教育主要是父母对子女的教育。期望子女健康成长则必须抓紧对子女早期教育，早期教育的起点之所以要追溯到胎教，目的无非是让孩子出生时具备正常乃至良好的生理、心理素质，以便提供对出生后孩子进行家庭教育的良好基础。而影响胎儿正常发育的主要因素便是父母的身心健康。因此，父母要有孩子时，在饮食、情绪、卫生、药物、活动等方面要注意，特别是母亲要在下述三方面倍加重视。

一是围产期的保健。发生常见的妊娠中毒症时，孕妇有水肿、高血压和蛋白尿，严重的会出现头痛、眼花，以至抽风，胎儿通常发育不佳，出生体重轻，容易患病。所以，要积极治疗孕期出现的并发症，切忌不听医嘱，乱用药物；但更为重要的是加强孕期保健。保健是通过定期检查、严密监视和及时处理来完成的。现代化的机械、电子监护系统可获取多种胎儿的生命指标，以便制定恰当的保健措施和采取最佳的分娩方式。

二是平静而愉快的孕期生活。母亲在孕期不宜吃烟酒等刺激性强的食物，应该情绪稳定，心情愉快。孕妇如严重而持续地

精神不安能激起植物性神经系统的活动,释放出乙酰胆碱等化学物质,同时引起内分泌的变化,特别是促使肾上腺分泌出不同种类和数量的激素。所有这些化学物质,都经血液通过胎盘和脐带达于胎儿,从而直接影响胎儿的生理素质。

三是创造一个比较优美的生活环境。孕妇听听和谐的音乐,看看高雅的艺术作品,这样,温馨的家庭心理氛围对胎儿的发育会产生一定的良性影响,如孕妇可选购自己喜欢的音乐胎教磁带,有计划地每天与腹中的孩子一起听。你希望胎儿听音乐时有怎样的状态,你就应首先要求自己有什么样的状态;你希望胎儿在听音乐中受到怎样的教益,你就应首先去努力体会音乐,使自己受到教益。这样,每天在孕妇心情最好的时候反复听,对胎儿的身体和将来的智力、情感、性格的发展是有百利而无一害的,这已为音乐生理、心理学家们的实验所证明。

(郭德峰)

1.2 摇篮法

·事例· 小张产假后延续一年在家喂养孩子。她经常把孩子放在摇篮里,摇篮上面吊二三只彩色气球,逗孩子玩乐,把孩子逗得手舞足蹈,哈哈大笑,小眼睛随物移动,专注而有神,惹人可爱。当孩子玩累想要睡觉时,她就摆动摇篮,口中唱起了摇篮曲:“风不吹,浪不高,小小船儿轻轻摇,小宝宝啊快睡觉。风不吹,树不摇,小鸟不飞也不叫,小宝宝啊快睡觉。风不吹,云不飘,蓝色的天空静悄悄,小宝宝啊好好睡一觉。”声音由强到弱,

节奏由快到慢，把孩子送入甜密的梦乡。有时，小张哼唱著名的印度尼西亚著名的摇篮曲——《宝贝》，有时哼唱列宁母亲为婴儿期的列宁唱过的一首摇篮曲：“我的小宝宝，也许你会遭到艰难和苦脑，要好好睡觉，快快长大，时刻准备着：为祖国战斗，为人民操劳。”寄托着小张对孩子的希望。

现在，小张的孩子已经四岁了，长得很机灵，动作敏捷，思维活跃，很会想办法。小张说这是她的摇篮教育起了一定的作用。

· 分析 · 摇篮本是婴儿的一种卧具，可以左右摇摆，设计者的原意无非是让婴儿在不断的轻轻晃动之中舒适地睡去。因此有些家长单纯地把摇篮当作卧具，以免睡在床上发生尿床后的大麻烦，把孩子朝摇篮里一放，做自己的事去了。孩子在篮里一直处于静止、孤独的状态之中，变得呆滞、麻木，因为他缺少环境中的多样刺激，大脑皮层也没有什么反映，导致孩子不会产生主动感受刺激作出某种积极反应的动作，久而久之，孩子的心理发展水平低下，神经过程平淡甚至消极化。小张深知这些道理，所以用气球的色彩和晃动来刺激孩子的感官，引起孩子视觉的专注，手欲抓物的举动、手脚的协同活动以及伴随产生的情感体验和表情显露，这些都催促着孩子大脑和神经系统的加速发展，为日后的心理发展打下良好的基础。瑞士心理学家皮亚杰在阐述婴儿智慧起源问题时，谈到这样一个实例：有一个6个月的婴儿卧在摇篮里，上有帐幕，幕上悬有响铃，后者连接着一根下垂的线，婴儿偶然地抓住垂着的线时，帐幕上的铃响了起来。往后，由于铃声引起了惊奇，婴儿就重复拉了几下，婴儿产生了顺应性的反应。到了第8~10个月时，如果以半透明的或透明幕把婴儿的玩具部分地或全部地遮掩住，他就会运用已经形成的顺应性动作（如打、推、击等）来排除这一障碍物，这时婴儿的行

为在灵活性方面显示出扩展。被这些活动重复建立的、通过行动而联系主客体的通路不再都是直线式的，而是显出多样化的色彩和目的性的出现，标志着婴儿智慧的产生。因此小张在摇篮上面吊气球逗引孩子的做法是催促孩子产生智慧的明智之举，值得效仿。

另一个做法是小张唱摇篮曲以催促孩子入眠，这原是作母亲的传统做法，即使没有摇篮，大部分母亲把孩子抱在怀中信口吟唱即编的歌谣，甚至没有歌词，只是哼着“噢……，啊……”以催入眠而已。但小张的摇篮曲却是经过精心选择的，吟唱的时候注意音调和节奏，即舒缓的旋律，亲切的语言，使婴儿感受到伟大的母爱，心灵受到抚慰，有一种安全和得到保护的感觉。所以小张是想通过情感熏陶和美感的作用，使孩子潜移默化，耳濡目染逐渐理解语言，学习语言，加深亲子关系。而母亲在吟唱摇篮曲中寄托了自己的理想和对孩子的希望，表达了自己的爱子情感，精神上也得到了慰藉。

一曲《十五的月亮》抒发了青年军人守卫边疆、怀念妻儿的真情实感。作为妻子和母亲“守护在孩子的摇篮边”要多动动脑筋，或设法增加有益的环境刺激，激发孩子智慧之花的开放，或使孩子安静入睡，吟唱旋律抒情、优美、恬静，具有亲切、温存、抚爱、深情特点的摇篮曲，让孩子了解母亲、热爱母亲，朝着母亲期望的目标健康成长。

(郭德峰)