

中小學生 素质教育 家長讀本

國家基礎教育實驗中心組織編寫

中國法制出版社

中小学生素质教育家长读本

国家基础教育实验中心组织编写

中国法制出版社

封面设计：黄 柱

中小学生素质教育家长读本

ZHONGXIAO XUESHENG SUZHI JIAOYU JIAZHANG DUBEN

主编/赵忠心 赵 鑫

经销/新华书店

印刷/河北省涿州市新华印刷厂

开本/787×1092 毫米 32 印张/5.625 字数/110 千

版次/1998 年 7 月北京第 1 版 1998 年 7 月北京第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 7-80083-473-5/Z·3

(北京西单横二条 2 号华恒大厦 邮政编码 100031) 定价：6.00 元

李岚清同志关于素质教育的讲话（摘录）※

我们讲积极推进素质教育，不能不对广大家长讲几句话。现在的少年儿童是独生子女，家长望子成龙的心情可以理解。但是有了这种心情，如果没有教育子女的科学方法和正确的教育观念，就很可能出现适得其反的效果。现实中这样的例子不少，有的甚至酿成悲剧。最近的一项调查表明，我国的家庭中大量的家长缺少科学的教育理论指导，面对孩子的教育问题感到无所适从。很多人把追求孩子获得高分摆在家庭教育的首位，而不懂得训练孩子的全面素质的提高。有的把素质教育走向另一个极端，逼迫孩子非要通过钢琴几级考试，会几种乐器等等，以为这就是素质教育。素质教育当然包括美育的内容，这主要是启迪孩子对艺术的爱好和理解。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，怎么能求得生动活泼、主动的发展呢？解放孩子，除了学校和社会的努力以外，家长要想通。教育孩子是一门科学，也是一门艺术，违反孩子身心健康成长的客观规律，教育必然失败。这就要求家长们必须学点教育学、心理学知识，了解现代教育的特点、规律和发展趋势。在这些方面，专业的教育工作者要提供帮助。总之，我们希望家长成为推进素质教育的积极支持者，努力配合学校促进孩子的全面发展。

※（在全国中小学生素质教育经验交流会上的讲话——《面向 21 世纪开创基础教育的新局面》，1997 年 9 月 4 日）



李岚清同志关于素质教育的讲话（摘录）……………（1）

第一章 素质教育：不仅仅是学校的话题

…………… 赵忠心（1）

人的素质：一个不容忽视的话题（1） 素质教育符合家长和子女的根本利益（4） 家长有能力实施素质教育吗？（7） 早熟的果实既不丰满也不甜美（9） 片面教育不可能长足发展（11） 现代人必须具备什么素质（14） 面对素质教育：家庭教育要改善（18）

第二章 子女道德素质的培养…………… 杨玉宝（21）

“缺德”行否？（22） 子女的品德养成与家长（24） 家庭德育的优势（25） 说教是必要的，但……（27） 培养真心的好孩子（29） 儿童品德不良的家教归因（31） 子女不良品德的矫治（32） 家庭德育与学校德育的协调（34）

第三章 开发子女的智力素质…………… 骆 风（37）

智力 ABC（37） 智力发展的家庭因素（39） 智力要素的培养方法（43） 家庭生活中的智力训练（55）

第四章 子女身体素质的培养…………… 宋广林（61）

身体健康，一生资本（61） 培养健美儿童
（62） 吃好早餐（64） 提倡课间加餐（65）
白开水——儿童主打饮品（66） 过食冷饮有害
健康（68） 运动并非可有可无（69） 睡眠
与子女健康（71） 培养良好健康行为（72）
儿童意外伤害的防护（74）

第五章 子女审美素质的培养…………… 李能顺（76）
爱美之心与审美素质教育（76） 审美素质结构
透析（78） 审美素质与道德（81）
审美素质与人生（83） 审美素质与创造（85）
走出美育误区，家校形成合力（87）

第六章 家庭中的劳动教育…………… 赵忠心（91）
为什么要对孩子进行劳动教育（91） 劳动教育
要从小开始（93） 劳动教育从培养生活自理能
力开始（95） 让孩子参加家务劳动（97）
孩子参加家务劳动可不可付“劳务报酬”（99）
支持孩子参加社会公益劳动（101） 在劳动中培养
效率观念（102） 在劳动中培养质量意识（104）

第七章 子女的心理素质与家长…………… 赖灿成（106）
心理健康的意义（106） 心理健康的标准
（107） 什么是异常心理（109） 引起子女
异常心理的主要因素（110） 子女心理健康的
保持（112） 子女常见的心理障碍及其调控方

法 (114)

第八章 子女学习素质的培养和强化 …… 刘兴华 (123)

我们所处的是一个学习化社会 (123) “学力”这个大字眼 (125) 培养孩子的学习素质
父母责无旁贷 (127) 学习动机、兴趣、态度
与成绩 (127) 学习效率是个关键问题
(129) 帮助孩子选择学习策略 (131) 帮
助子女优化学习方法 (133) 帮助子女养成良好的
学习习惯 (135) 学习焦虑、学习疲劳的
消除问题 (137) 家庭中学习气氛的营造
(138)

第九章 素质教育呼唤成功的家庭教育 …… 逢超 (141)

——典型家庭事例引发的思考

一位母亲如是说：“我只是尽心尽力，把一个有用的
孩子交给社会…… (142) 一位小学生只身旅行
引出的话题 (146) 父亲的巴掌、母亲的水饺：
多么不和谐，却也是成功的家教…… (150) 山
沟里飞出的两只金凤凰 (154) 恶贯满盈的“小
衙内”咬下母亲的耳朵 (158) 一对盼子“成
器”夫妇引来的杀身之祸 (160) 铁窗里敲响的
警钟 (162) 一场令人痛心的悲剧 (164)

编后语…………… (170)

第一章 素质教育： 不仅仅是学校的话题

赵忠心

人的素质：一个不容忽视的话题

谈到素质教育，家长们首先关心的可能就是“究竟什么是素质”这一问题了。

素质，并不是一个高深莫测的科学名词，它好像很简单、很普通、很常见。近年来，在人们的口头语言和书面语言中，“素质”这个名词运用的范围很广，出现的频率很高。同时，

它又很有权威性、概括性。如果说某某人素质很高，那就是对这个人的最高褒奖，几乎完全肯定了；反之，如果说某某人的素质差，那就是对这个人的最高贬义，几乎将这个人全盘否定了。

可是，如果要问起“素质”究竟是怎么一回事，又让人一时难以回答清楚，真有点“只可意会，难以言传”的味道了。

对于“素质”这个概念，我认为可以从狭义、广义二方面理解。

狭义的素质概念，是指生理上的概念，即个人先天具有的生理解剖上的特点，如身体构造、运动器官、感觉器官和神经系统等方面的特点。这些都是通过遗传获得的，故又称之为遗传素质，或叫“禀赋”。

广义的素质概念，是指个人在先天与后天共同作用下形成的身心发展的总水平。这个水平主要是在后天影响下形成的。广义的素质又有人称之为“素养”。

可见，对“素质”一词如何理解，如何区别是指广义的还狭义的，需要看具体的语言环境。

今天我们常说的素质，主要是指人通过后天环境影响和教育训练所获得的稳定的、长期发挥作用的基本品质结构，包括人的思想、知识、身体、心理品质等。素质与先天禀赋当然是有密切关系的，比如先天的心脏病患者就难以具备宇航员的身体素质。但对大多数人来讲，先天禀赋差异并不太大。人的素质高低，主要是在后天的社会环境和教育训练中形成的，其关键又在幼儿和中小学阶段。所以，古语有“少成若天性，习惯成自然”的说法。这是我们家长应格外关注的。

人的素质是可分类的，以群体分，有国民素质、民族素质、工人素质、农民素质、知识分子素质、军人素质……还可分得细一点，如知识分子群体里，又有科学家素质、医生素质、教师素质……

以内容分，有身体素质、心理素质、政治素质、思想素质、道德素质、文化素质、科学素质、审美素质、业务素质、劳动素质……当然，也还可以分得再细一点。

一个人可以同时兼有几种素质。如军人素质、党员素质、领导干部素质、学生家长素质……可以集中在一个人身上。当然，这诸方面的素质又是诸方面的素质内容在不同时间、不同场合里的体现。

一个人诸方面素质的发展、表现，可以是均衡的、协调的，也可能是不均衡、不协调的。比如有的人诸方面的素质都很高，这谓之全面发展、均衡发展、协调发展；在现实生活中，更多的人则是表现为素质发展的不均衡：比如有的人文化素质很高，心理素质却很差；有的人身体素质很高，道德素质却很低，这就是我们平常所说的片面发展、畸形发展了。

弄清“素质”这一概念，对家长教育子女，提高他们的素质，至少有以下几点启示：

1、儿童的现有素质，是我们教育的基础与条件，是儿童通过教育使自己身心得到全面发展的重要前提。离开了人的素质及其发展的可能性，就根本谈不上教育。从这个角度看，提高、发展人的素质是基础教育的目的；换言之，我们的基础教育正是提高和发展儿童素质的教育。

2. 素质，既有同一性，又有差异性。每个人都有自己的

素质，它与生命同时存在；但人与人在素质上又是有差异的，由此，就构成了对儿童教育的不同要求和不同取向，这就是“因材施教”、“人尽其才”。

3. 一个人的素质，是潜在的、同时又是外显的，它难以捉摸却又并非不可捉摸。这就是说，我们的素质教育是可以通过对受教育者的观察了解、考核考察来评估评价的。

4. 在素质教育过程中，我们应该让儿童的素质朝着社会所需要的水平和方向发展。

当今世界，科学技术发展突飞猛进，社会分工越来越细，而且科技含量越来越高。传统的“一招鲜，吃遍天”的就业观念，已难以适应今天的社会需要。因此，注重人的素质培养，最大可能地使每个人在社会分工中找到适合自己的位置，这正是我们探讨人类自身素质，倡导素质教育的希望所在。

素质教育符合家长 and 子女的根本利益

提到素质教育，有的家长认为那是学校的事，与做家长的无关。你学校进行你的素质教育，我的家庭教育从前是怎么教育孩子的，今后我该怎么教育还怎么教育。也有的认为，学校一强调素质就不抓孩子的文化学习了。学校不抓学习，我就请家庭教师对我的孩子进行个别的文化学习辅导。

家长之所以有这些想法和做法，反映家长对素质教育是怎么回事不大清楚。因此，产生了一些不正确的想法，在家庭教育实践中也出现了一些盲目性。

学校教育由应试教育转变为素质教育，要在素质教育中发挥主导作用。但是，仅仅靠学校是不够的。没有社会教育和家庭教育的配合，特别是没有家庭教育的配合，素质教育

就不可能落到实处，不可能抓出成效来。因此，提高家长对素质教育的认识，调动广大家长对孩子进行素质教育的积极性和主动性，自觉地参加到素质教育中去，是进行成功的素质教育的必要前提条件。

其实，素质教育并不神秘。素质教育也不单纯是学校教育的追求，不仅仅是学校教师的任务。素质教育同样也是家庭教育的任务，是反映了家长的根本愿望，是与家长关系十分密切的。

所谓素质教育，就是要切实提高儿童青少年的生存能力和自我发展的能力。素质高的人，进入社会生活之后，具有适应社会生活的能力，能够在社会上独立生存；并且，在社会生活中具有发展的“后劲儿”，在事业上有所作为，有所成就。而素质低的人，不能很好地适应社会生活，进入社会之后，缺乏独立生存的能力，很难立足于社会；即便是勉强生存下来，在事业上也无什么作为，平平庸庸、碌碌无为地会在社会上“混”一辈子。

在古代农业社会，子女长大了，还仍旧留在家庭里，留在父母的身边生活和进行生产劳动。现代社会，实行的是社会化的大生产，劳动场所早已经从家庭转移到社会，子女长大了，都要离开家庭、父母，进入社会生活。做父母的都爱自己的子女，都希望自己的子女长大到社会上以后，能够独立生存，能够在事业上有所作为，有所成就，能够成为幸福的人。就是说，子女将来进入社会之后，能够让家长放心，这是天下所有做父母的共同的愿望。谁都不希望自己的子女一辈子离不开家庭，离不开父母，因为那是没有出息的。因此，我们可以看到，素质教育恰恰反映了家长的根本愿望，符合

家长和子女的根本利益。

特别是在今天，我们实行的是社会主义市场经济。市场经济最重要的特征就是进行自由竞争。在社会生活中，时时、事事、处处都充满了竞争。“物竞天择”、“适者生存”、“优胜劣汰”，成为社会生活中非常普遍的现象。随着社会的发展和进步，竞争日趋激烈，人们在社会生存的难度增大。也就是说，市场经济社会对人们的生存能力提出了越来越高的要求。市场经济社会是给人们提供了许多发展的机会，同时，人们发展的难度也大大增大。这就要求教育者，特别注重加强对儿童青少年进行素质教育，以切实提高他们适应现存社会生活的能力，切实提高他们自强自我发展的能力。

我们说，以前的学校教育有严重的应试教育倾向。家庭教育同样也有应试教育的倾向，有的还非常严重。应试教育的主要特征就是一切从应付考试出发，凡是与考试有关的知识就要子女学习，凡是与考试无关的知识就不学习。这样教育的结果，孩子的应试能力很强，考试的分数很高；但是，这种人到社会上适应能力很差，“高分低能”，在事业上无所作为。那么，这样的教育就是失败的教育。有一个大学毕业生到深圳去“淘金”，生活费花完了也没有找到工作，他就在大街上要饭吃，有人建议他到建筑工地上打工挣点路费回家。他说，他是大学毕业生，怎么能去从事体力劳动呢。他觉得大学生从事体力劳动太丢人。像这样的学生，即是拿到了大学文凭，也不能说他素质高。任何做父母的都不希望自己的子女有这样的结果。所以，家长必须对子女实施素质教育。

家长有能力实施素质教育吗？

我们常说，父母是子女的首任“教师”，也是子女的终身“教师”。这里所说的“教师”，并不是人们通常所理解的像学校教师那样，必须要具有高度的文化知识水平，是接受过系统的专门的训练的专职教师。这里所说的“教师”，是指引导子女认识人生、社会，引导子女进入社会、溶入社会的导师。做父母的不管文化水平高还是低，都有资格作为子女的导师。

特别应当看到，家庭是子女出生的地方，家庭是子女最初的生活环境，家庭也是子女生活时间最长久的地方，家庭教育要伴随子女的一生。就是说，家庭教育不仅是早期教育，也是终身教育。家长不仅是子女的首任“教师”，也是终身“教师”。家长不仅有责任对子女进行素质教育，也有能力进行素质教育。

家庭教育是在父母子女之间进行的一种特殊的教育。教育者是家长，受教育者是子女，教育者与受教育者之间具有天然的血缘关系，教育者与受教育者之间存在着根本利益一致的关系。古人说：“同言而信，信其所亲；同命而行，行其所服。”这就是说，关系亲密的人所说的话，人们容易相信；人们所敬佩的人所发出的指令，愿意接受。根据这个道理，父母对子女进行教育，子女从思想感情上乐于听从、接受，父母也可以对子女进行感化。所以家长的教育效果要好，对子女的影响作用也深刻。

子女一生下来就生活在父母身边，并且要在父母身边生活相当长的时间。在朝夕相处中，父母对子女是非常了解的。即是在子女进入学校以后，他们每天在家庭生活的时间也是

很长的。特别是家庭生活和学校生活还不大一样，因为家庭成员之间的关系可以说亲密无间，子女有什么思想、观点、想法，都能够毫无保留地在父母面前暴露，没有什么可隐瞒的，所以父母对子女内心深处的想法都可以清楚地掌握。这样，父母对子女的教育可以做到从实际出发，家庭教育的针对性就更为强烈，教育效果自然也会更好。

家庭教育是一种生活教育。也就是说，家庭教育和学校教育不一样。学校教育主要是通过上课和有组织的活动，面向儿童青少年集体，通过儿童青少年集体实施的教育。而家庭教育则是在家庭的日常生活之中，结合生活内容对子女随时随地地进行教育。家庭教育和家庭生活是密切地结合在一起进行。而家庭生活内容又是非常丰富多彩的，家庭教育的方式方法主要是“遇物则诲”，即做什么就教什么。这样的教育，很少有“雕刻”的痕迹，是自然而然地进行。家长对子女进行教育，往往是在无意之中；子女接受家长的教育，也往往是在无意之中。这种教育非常真实，因此，它的感染和影响作用也特别的深刻。

家庭是一个比较封闭的、结构简单的社会组织形式。但它是社会的细胞，也是社会的缩影。家庭虽说“封闭”，但它从来不是与社会生活相隔绝的，而是与社会生活息息相通。社会的政治、经济、文化的变革，都会通过各种途径和渠道渗透到家庭生活中去。不管做父母的是否意识到，家庭实际上是子女进入社会生活之前的一个“演习场”，家长实际上是子女进入社会生活的引路人，家庭教育实际承担的任务，是按照社会政治、经济、文化变革的需要，培养和训练子女进入社会生活所必须具备的生存能力和自我发展能力。

早熟的果实既不丰满也不甜美

近些年来，家长们越来越重视孩子的早期教育，这是好事。但有的家长，好事没有做好。早期教育中出现了一些偏差，进入了误区，直接违背了素质教育，无助于提高子女的素质。

有的家长认为“早期教育开始得越早越好”。于是，就出现了任意超越儿童年龄阶段的超前教育。比如，“超早期”进行动作和行为能力训练，在婴儿还不具备能力的时候就急于要他们学爬、坐、立、走等训练；孩子刚会说话，就教他们识字、读书、算算数、背外语等；也有的捷足先登，把小学的课本拿来让学龄前孩子学习。家长之所以这样做，无非是为了让孩子在进入小学之前，就有一个比较高的起点，以更好地应付没完没了的考试。

0~6岁是儿童身心发展相当迅速的时期，但促使其发展是有条件的。按照美国著名儿童心理学家格塞尔的思想，支配儿童心理发展的因素有两个：一个是成熟，一个是学习。在两者之中，他更着重于成熟。他认为，儿童心理发展或心理型是在环境影响下按一定顺序出现的过程。这个顺序与成熟关系较大。他有一个很著名的双生子爬梯实验：一对双生子，其中一个从出生后48周起每天做10分钟的爬梯训练，连续6周。到第53周，他能熟练地爬上5级楼梯。而另一个孩子从53周才开始进行爬梯训练，两周后，这个孩子不用旁人帮助，就可以爬到楼梯顶端。由此，格塞尔得出结论：不成熟就无从产生学习，而学习只是对成熟起一种促进作用。这个实验表明，儿童的成长是受生理和心理成熟的机制制约的，人

为地任意提前训练，不仅没有必要，还会给儿童在生理和心理上造成负担，弄不好还可能影响儿童对学习的兴趣，从而产生逆反心理。

某些家长对学龄前儿童进行超前教育和训练，其愿望是要孩子进入小学在学习的竞争中占有优势。美国北卡罗来纳大学做过一个实验：把 175 个孩子分成两组，一组父母按照一般条件进行教养，另一组从孩子 3 个月开始进行超前教育。之后，每 15 周测验一次，他们发现，接受超前教育和训练的孩子智商平均高出 15 点，然而拥有这种优势的儿童在进入小学四年级时，就逐渐丧失了这种优势，而接受父母循序渐进教养的孩子通常都赶了上来。

上述实验告诉我们，那种认为进行超早期教育就一定会“早出人材”、出高水平人材的想法，仅仅是一种良好的愿望。提前一些进行教育和训练，可能会在一定的时间内占有一定的优势，但由于这种优势完全是靠人为的力量获得的，不是自然形成的，不见得靠得住，最终结果也不见得令人满意。

法国思想家、教育家卢梭说过：大自然希望儿童在成人以前，就要像儿童的样子。如果我们打乱这个次序，就会造成一些果实早熟，它们长得既不丰满也不甜美，而且很快就会腐烂。就是说，我们将造就一些年纪轻轻的博士和老态龙钟的儿童。恐怕哪个家长也不愿意培养出既不丰满也不甜美的“早熟果实”。

做父母的有责任有义务创造条件促进儿童的身心发展，也有责任、有义务呵护他们的童心、童趣，保留他们“固有的东西”，遵循他们成长的自然规律，在自由自在的玩耍中成长，在无忧无虑的生活中谋求自身的发展。只有遵循量力而