

家庭教育指导

JIA TING
JIAO YU ZHI DAO
JIA TING JIAO YU ZHI DAO

家庭教育指导

《家庭教育指导》编写组编著



内蒙古人民出版社

一九八八年·呼和浩特

作者 高楨 杭盖巴特尔 汤敏 王维娅 吴仁华

张光珞 赵廷林 刘大军 关鸿羽 徐庆尧

王淑琳 刘增启 林宇 李冰 李燕杰 鄂云龙

奉真 韩登日 王秉智 杨桐 张莉 李明启

书名题字 耶拉

责任编辑 黄爱民

封面设计 庞观

家庭教育指导

JIA TING JIAO YU ZHI DAO

《家庭教育指导》编写组 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街82号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古土默特左旗印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 19.375 字数: 419千

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数: 1—5,450册

ISBN 7-204-00348-9/G·21 每册: 4.95元

目 录

优生与胎教	(1)
优生	(3)
遗传病越来越受到重视 (8) 什么是遗传 (3)	
遗传性疾病的预防 (5) 遗传咨询 (6) 优生与优	
生学 (7) 为什么要做婚前检查 (8) 近亲结婚的	
危害 (9) 生育的最佳年龄 (10) 受精 (10) 怀孕	
的良机 (11) 胎儿的发育 (12) 怀孕头三个月是胎	
儿发育的关键时刻 (13) 围产期保健 (14) 孕妇的	
营养保健 (15) 孕期应避免影响胎儿健康的因素	
(17)	
胎教	(20)
何谓胎教 (20) 古人胎教之道 (20) 胎教的机理	
(23) 如何进行胎教 (27)	
婴幼儿期教育	(31)
婴幼儿身体的生长发育	(33)
发育、发展 (33) 先快后慢的身高、体重发展规	
律 (34) 牙齿——发育的迹象 (36) 身体各系统错	
落有效地发展 (38) 感觉——了解世界的一个通道	
(39) 运动技能——掌握周围世界的起点 (42)	
情感、人际交往的发展	(47)
情感、人际交往发展的目标 (47) 发怒、恐惧和嫉	
妒 (49) 鼓励孩子交往 (53) 独立——两代人的	
目标 (56) 性别角色定型——如何识别自己的性别	

(57) 培养积极的自我概念 (60)

婴幼儿的智力发展及教育..... (63)

什么是智力 (63) 大脑的发育 (63) 言语的发展是整个智力发展的基础 (66) 发展智力要从培养感知能力开始 (69) 尽早发展幼儿的有意记忆 (72) 发展智力的核心问题是发展思维能力 (74) 创造性思维的根本在于发展想象力 (76) 智力超常和智力落后 (78) 发展智力和婴幼儿读物 (81)

婴幼儿的行为指导..... (82)

行为——生活习惯性行为和道德行为 (82) 婴幼儿行为发展的特点 (83) 父母的修养是对婴幼儿行为指导的根本 (86) 婴幼儿行为指导的目标 (87) 行为指导的方法有哪些 (90) 应避免的几种行为指导方法 (94) 孩子已出现行为问题后怎么办 (97)

护理中的教育..... (99)

婴幼儿的饮食 (99) 婴幼儿的睡眠 (108) 健康——疾病的预防 (110) 安全——事故的预防 (116)

婴幼儿的学习活动..... (121)

日常生活能丰富孩子的生活 (121) 电视 (122) 游戏是孩子的工作 (123) 玩具的选择 (124) 自制玩具 (126) 戏剧游戏 (127) 音乐游戏 (128) 阅读之道 (130) 艺术活动 (133)

童年期教育..... (137)**儿童的个性形式**..... (139)

童年期儿童的一般特征 (139) 童年期儿童的个性发展 (144) 儿童个性形成和发展的规律是什么 (148) 为儿童创造、设计培养良好个性的生活环境 (152)

儿童的情感发展	(155)
什么是情感 (155) 儿童情感的特点 (156) 怎样培 养儿童的情感 (159)	
儿童的意志发展	(162)
什么是意志 (162) 儿童意志发展的主要特点 (164) 如何培养儿童的坚强意志品质 (168)	
德育	(170)
思想品德教育的目标和意义 (170) 德育过 程的特 点和方法 (174) 家庭德育对父母的基本要求 (178)	
美育	(181)
美育的意义 (181) 家庭美育的任务和方法 (186)	
如何发展孩子的智力	(191)
如何发展孩子的观察力 (191) 如何发展孩子的记 忆力 (193) 如何发展孩子的思维力 (195)	
怎样培养孩子良好的学习习惯	(199)
培养孩子良好的学习习惯的重要 性 (199) 良好学 习习惯的主要内容 (200) 如何培养 孩子 良好的学 习习惯 (206)	
要加强劳动教育	(210)
怎样安排儿童劳动 (211) 劳动中的教育 (214)	
教育孩子尊师敬长	(220)
尊师敬长的基本知识 (220) 尊师 敬长的教育方 法 (226) 尊师敬长的基本要求 (258)	
少年期教育	(243)
少年生理特征与教育	(245)
蓬勃向上的青春发育期 (245) 少年 期是生理发展 的高峰期 (246) 身体外形上的突变 (247) 男少年	

为什么会长得又细又高 (247) 影响身材高矮的因素有哪些 (248) 体重的增加 (250) 男女少年在体重的增长方面有差异吗 (251) 看看孩子的生长发育属于哪一等 (254) 胖不是健康的标志 (255) 体内机能的健全 (256) 大脑越用越灵活 (258) 要科学地使用大脑 (259) 保证脑的营养与健康 (260)

性的萌发与成熟 (261)

男性生殖器官的发育 (262) 遗精是正常的生理现象 (263) 女性生殖器官的发育 (265) 乳房的变化 (266) 为什么会来月经 (267) 要注意经期卫生 (268) 出现了第二性征 (269) 要向孩子进行性的教育 (271)

少年期的营养与卫生 (274)

营养与身体发育 (275) 什么是良好的饮食卫生习惯 (282) 吃零食有益于健康吗 (284) 少年体育锻炼的科学性 (285) 睡眠的学问 (285) 戒除手淫 (289) 少年吸烟害处大 (289) 饮酒的害处 (291) 衣着与保健 (292) 青春期的疾病与防治 (293)

少年心理发展特点与教育 (299)

要尊重孩子 (300) 心理上的闭锁与寻找朋友 (303) 加强对少年学习的指导 (304) 怎样对待学习掉队的孩子 (306) 教育期望与“皮格马利翁效应” (309) 怎样测定孩子的智力 (311) 人的聪明才智是怎样发展起来的 (315) 各种认识能力在智力结构中的作用及其培养 (318) 培养孩子独立生活的能力 (325) 正确对待少年的逆反心理 (327) 少年情感的特点 (329) 集体感、友谊感以及爱情的萌芽 (331) 怎样对待少年的早恋 (333) 性道德教育

(336) 少年的形体美 (337) 人美在心灵 (339)	
少年意志的发展和培养 (341) 兴趣是最好的老师	
(343) 让少年扬起理想的风帆 (346)	
少年道德品质的培养	(349)
道德认识的形成 (350) 道德情感的丰富 (353) 道	
德行为的训练 (355) 道德意志的培养 (357) 知、	
情、行、意的全面发展 (360) 少年品德不良的形成	
和矫正 (361)	
青年期教育	(369)
青年在寻觅和追求什么 (371) 谈谈关于青年成才	
问题 (373) 谈谈青年们关注的恋爱、婚姻问题	
(375) 青年的精神和物质需要 (378) 帮助青年	
建立义务感 (383) 帮助青年选择职业 (390) 青年	
人要严肃认真地对待生活的选择 (398) 青年人	
要保持并创造人生最佳状态 (401) 关于青年人的	
自我意识和自我价值追求 (405) 家长要帮助子女	
完善自己的形象 (408) 女青年怎样使自己的形象	
更完美 (411) 男青年怎样完美自己的形象 (417)	
有不良行为青少年心理行为及家庭环境分析 ...	(423)
青少年的心理行为特征	(425)
青少年的心理发展过程 (425) 青少年心理发展	
的阶段性及其特征 (427)	
有不良行为青少年的心理行为特征	(434)
心理形成的基础 (434) 具有强烈的生理、物质欲	
望,当不能满足时就采取非法手段获得 (426) 逞	
强好胜的心理,不计后果的野蛮、残暴行为 (437)	
是非不清、讲“哥们义气”的心理,具有腐蚀性和	
传染性行为 (438) 愚昧无知,法制观念差,表现	

出“娱乐”性行为 (439) 虚伪、自私、不诚实 (440) 希望得到尊重、信任的心理 (440)	
青少年犯罪的特点及原因	(441)
青少年违法犯罪的特点 (441) 家庭环境和家庭教育的缺陷 (442) 非正常家庭最容易导致家庭成员的违法犯罪 (443) 三种类型家庭教育的利与弊 (445) 社会、学校教育的缺欠 (451)	
家长素质与家庭教育	(457)
家长要更新家庭教育观念	(459)
家庭教育的重要性和目的性 (459) 消除封建教育思想的影响 (463) 要纠正对早期教育的错误认识 (465) 才能教育中的两种偏向 (469) 树立每一个孩子都可以教育成才的观念 (471) 养育与教育 (472) 父母期望孩子成才, 但不能拔苗助长 (474) 给孩子探索和实验的机会 (476) 纠正孩子不良积习的正确方法 (477) 目的、方法与现实 (479) 对孩子进行威吓与诱惑都不明智 (480) 您希望孩子成为怎样的人 (481) 树立正确的幸福观 (483) 树立强烈的责任感 (485) 提高辨别力和观察力 (486) 培养坚强的意志和浓厚的兴趣 (488) 展望21世纪的家庭教育 (489) 成功的家庭教育应具备哪些条件 (491)	
家长在家庭智力教育中的责任	(493)
现代社会对孩子智力与智能结构的要求 (493) 家长在家庭智力教育中的任务 (496) 父母应注意孩子的非智力因素 (505)	
家长的行为修养对子女的影响	(509)
家长的心理定势与孩子的心理基础 (509) 儿童	

气质性格与家庭教育 (511) 家长的作风对孩子性格的影响 (514) 家长的脾气和孩子的“火性” (515) 家长的过分宽容与孩子的专横强暴 (518) 家长的思想修养与孩子的品德 (520) 家长的生活习惯与孩子的行为 (524) “小皇帝”并非天生 (525)	
父母应具有现代素质	(526)
现代父母应有的意识 (526) 现代父母应具有的思维方式 (529) 现代父母要更新价值观念 (533) 现代父母的行为方式 (538) 父母的角色意识与非角色意识 (539) 父母该怎样理解自己的责任感 (541)	
尊重、理解孩子, 才能实施有效的家庭教育	(543)
父母亲应是孩子最理想的朋友 (544) 都以对方喜欢的方式对待对方 (546) 怎样对待孩子的任性 (548) 对孩子绝不能“护短” (551) 父母的坦诚与孩子的谅解 (553) 如何培养孩子的自尊心与自信心 (554) 怎样回答孩子的提问 (558) 父母在子女教育中应步调一致 (561) 怎样对待孩子的高考落榜 (563) 怎样对待孩子的早恋 (567)	
父母是家庭美育的教师	(570)
父母应懂得美 (570) 父母的审美需求对子女的影响 (573) 父母在家庭美育中的责任 (575)	
家庭环境与家庭教育	(583)
情感环境与家庭教育 (585) 心理环境与家庭教育 (587) 道德环境与家庭教育 (591) 家庭气氛与家庭教育 (595) 音乐环境与家庭教育 (598) 劳动环境与家庭教育 (599) 自然环境与家庭教育 (603) 学习环境与家庭教育 (606) 美育环境与家庭教育 (608)	

优生与胎教





优 生

每个家庭都希望自己的孩子健康聪明。培养健康聪明的孩子，首先应从遗传和环境两方面给予注意。在遗传方面，要实行优生以避免出生有先天缺陷的婴儿和智力、身体素质不高的婴儿。对环境因素的注意，则应提早到妇女妊娠期。孕妇应注意生理及心理卫生，避免有害因素的影响，做好胎儿期的保健工作，才能保证生一个健康聪慧的孩子。

遗传疾病越来越受到重视

人类遗传疾病，特别是先天性畸形和智力发育障碍越来越受到重视。目前已发现的遗传病约有4000多种。随着医学科学的发展，传染病已大大减少，而遗传疾病则逐渐突出。据有关资料报导，我国痴呆人口大约在400~500万之间，占全国人口的4~5%；精神病患者约有1000万以上，其中精神分裂症约有500万；其他如盲、聋等生理缺陷和残疾患者约有3000万人。如果不加以控制，遗传病越来越多，对民族昌盛、国家繁荣不利。以先天愚型为例，一个家庭如有一个这样的小儿，不但给家庭带来不幸，而且给社会造成的经济损失和负担也是很大的。为了保证小儿健康、家庭幸福、减少社会负担，我们必须重视遗传疾病的预防。

什么是遗传

遗传是研究生物遗传变异规律的一门科学。人的生命是从受精卵开始的。父母和子女之间，不论在面貌、体型、肤

色、毛发、血型和生理机能等方面，还是在畸型、疾病等方面都很相似，这种现象称为遗传性。然而子女和父母又不完全相同，同一家兄弟姐妹也不完全相象，这种现象称为变异性。无论遗传和变异都属于遗传学的范畴，是生物界普遍存在的现象。

亲代的性状怎样遗传给后代呢？生命的基本单位是细胞，遗传的物质基础是细胞内的染色体及它们所运载的基因。人类体细胞的染色体存在于细胞核中，细胞核内的染色体是遗传的物质基础。人体细胞的染色体既多又长，彼此纠缠在一起，犹如丝绒球。通常只有在细胞分裂时才可见到。人类体细胞的染色体为46个(23对)，其中22对是男女一样的，称为常染色体；还有一对是决定性别的，称为性染色体。女性的两条性染色体较大，形状及长短基本相似，命名为XX。男性的两条染色体形状及长短不一样，大的称为X染色体，小的称为Y染色体，通常以XY表示。在染色体上又含有许多个遗传因子，称为基因。基因携带着遗传信息，呈直线排列在染色体上，是实现遗传功能的基本单位。人类每个体细胞核内的23对染色体上共约有5~10万个基因，按平均计算，每条染色体上有2000多个基因。这些基因在染色体上按一定顺序排列，各个基因在染色体上都有其特定的位置，叫做基因的位点，基因在染色体上是成对的，一个是显性基因，一个是隐性基因。在一对基因中只要有一个显性基因存在，就能够显示出其遗传性状。如具一个高身材的显性基因，个体就是高个子。隐性基因所控制的性状，只有在两个同样的隐性基因相遇的情况下，才能够在子代身上得到表现。所以，若等位基因中只有一个为致病基因，则临

床不出现症状，如白化病。如果遗传病与一对基因有关，称为单基因遗传病；与两对以上的基因有关，称为多基因遗传病。

生物的体细胞分裂时，每条染色体正确地复制了自己，形成两条染色体以后纵裂开来，所以每一个子细胞和母细胞的染色体数目相同，所载运的基因也是准确地一分为二。生殖细胞则不然，在精细胞和卵细胞形成的过程中经过减数分裂，精子和卵子各含23个染色体。即在生殖细胞成熟过程中，两条染色体分离，分别进入两个子细胞中。在女性的成熟的卵细胞中含有23个染色体，其中有一个性染色体即X染色体。而男性则产生两种精子，即含X染色体精子和含Y染色体精子。受精后，精子和卵子结合，染色体合成为46个，才能成为正常染色体数的细胞。精卵随机结合，如卵子与含X染色体精子结合后，性染色体为XX，发育成女性；与Y染色体精子结合后，性染色体为XY，发育成男性。女性受孕后，每胎生男或生女的机率各为50%。就子女的23对染色体来说，它们一半来自父亲，一半来自母亲，这就是子女某一特性象父亲或某一特性象母亲的遗传基础。

遗传性疾病的预防

(1) 青年男女到恋爱结婚的年龄，要注意选择对象。在选择爱人的时候，要了解对方的健康情况，特别是了解对方的家庭遗传病史。千万不要近亲结婚，更不要因同病相怜而互相结合。如两个高度近视或色盲的人结合，所生后代也会有高度近视或色盲。

(2) 建立遗传咨询与指导。对那些家庭成员有遗传病

的或有发育畸形的儿童，无原因反复流产的妇女，怀疑有染色体异常的家庭，近亲结婚的夫妇，都应该进行家族史的分析。

(3) 检测出遗传基因携带者。及早检出隐性遗传性疾病的携带者，有利于对子代遗传性疾病作出预测，便于早期治疗。

(4) 避免近亲结婚。

(5) 产前诊断预测胎儿遗传性疾病。产前诊断可在母亲怀孕16~20周时作羊膜腔穿刺，抽取羊水，对羊水细胞进行直接分析，或经过培养后进行染色体分析和酶的生化分析。如确诊胎儿有严重遗传性疾病，可及时中止妊娠。

遗传咨询

遗传咨询是预防性优生学的重要组成部分，是为遗传病患者本人及其家属提供咨询服务，就该遗传病的发病原因、遗传方式、诊断和预后以及患者同胞、子女再患此病的危险率等一些问题进行解答。此外遗传咨询还起着指导和教育的作用。为咨询者分析病情，如根据家庭所提供的资料，依据完整的家系分析，结合患者的临床特征、染色体分析等检查结果，明确诊断，弄清疾病的遗传规律，按遗传规律计算出复发风险。如计算出的发病风险低于1%，为低发病风险，这个风险接近正常群体的风险，可不予以劝阻。如计算出的发病风险高于10%，为高发病风险，医生就会告诉患者及家属不要结婚或婚后不要生育，或对已妊娠者采取措施，必要时中止妊娠。

遗传咨询的目的就是尽可能地应用现代医学技术，去降

低人群遗传病的发生率，不让遗传病的有害基因传递给下一代，进而减少遗传病带给社会的经济负担，提高人口素质。

优生与优生学

优生，即生优。为了得到素质优良、健康而聪明的孩子，就要特别重视遗传和先天因素的影响，从体力和素质方面改善遗传素质。这是提高人种质量的重要保证。十九世纪末，出现了一门研究人类遗传基因本质，促进人类体格和智力优良的科学——优生学。优生学是谋民族素质改善的科学。优生学关系到全民族的人口素质，也关系到千家万户下一代的健康。现在把研究引起人体异常的种种因素及改善身体和精神素质的措施都列入优生学范畴，它涉及遗传因素，还涉及环境因素。其中有些内容已以法律形式作出规定。如我国《婚姻法》中规定直系血统和三代内旁系血统禁止结婚。

优生学的创始人是英国人类遗传学家高尔顿。他在1883年提出优生学的概念，其原意是“生健康的孩子”。高尔顿在他表兄达尔文的进化学说影响下，首先认识到人类能够运用自己的聪明才智，改善人类后代的遗传素质。以后他根据孟德尔的遗传法则，提出选择配偶、淘汰劣种、繁殖优秀以改良人种的学说。之后他创立了优生学，旨在防止带有不良素质的人口增多，保证优良人口的增长。

优生学对于提高出生人口素质，促进民族繁荣和国家强盛，具有十分重要的作用。人类一切性状的基础是以基因为单位的遗传物质，而环境因素则是基因作用的必要条件。所以从遗传学观点来说，我们民族有大量的优质基因，也有相当数量的有害基因。采取有效的优生措施，使优秀的基因得