

气质教育

非智力成长因素



与孩子一起
造就文化的品格

美 林 郭晓丽 主编

孩子靠引导改变
成才靠教育实现



QIZHIJIAOYU
YUHAIZIYIQI
ZAOJIUWENHUADEPINGE

中国经济出版社

非智力

成长

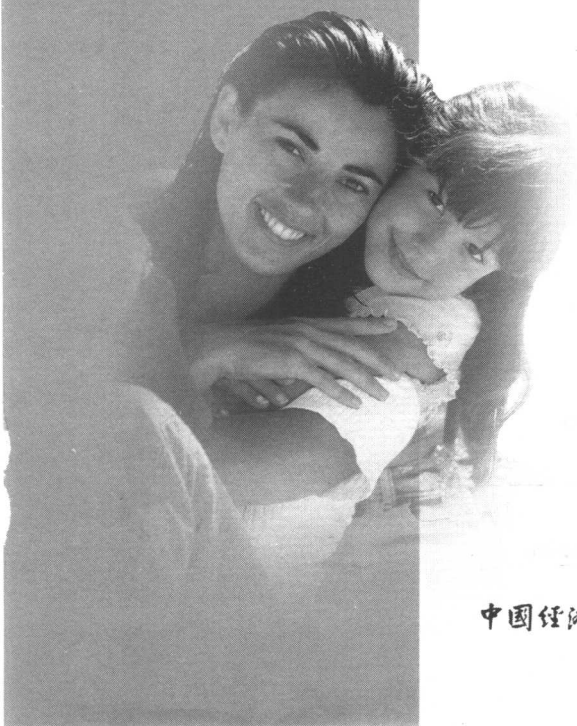
因素



气质教育

与孩子一起
造就文化的品格

美 林 郭晓丽 主编



中国经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气质教育 / 曲刚主编.

—北京: 中国经济出版社, 2006.1

(非智力成长因素丛书)

ISBN 7-5017-7338-6

I. 气... II. 曲... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 150707 号

气质教育——与孩子一起造就文化的品格

作 者: 美 林 曲 刚 郭晓丽

责任编辑: 孟庆玲

电 话: 68319291

出版发行: 中国经济出版社

地 址: 北京百万庄北街 3 号 100037

网 址: www.economyph.com

装帧设计: 博书堂设计工作室

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京市地矿印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6.625

字 数: 100 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第一次印刷

印 数: 1 ~ 5000 册

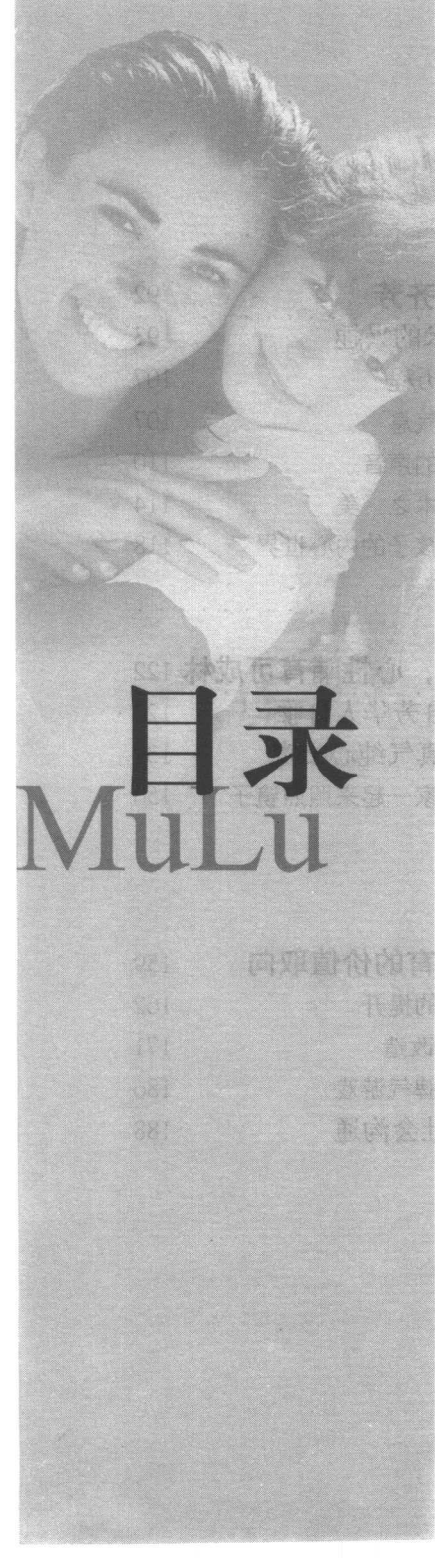
书 号: ISBN 7-5017-7338-6/G · 1273

定 价: 15.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68353507 68341876



目录

MuLu

第一章

气质是自身之外的光芒	1
1 气质是遮掩不住的	2
2 眉宇之间，尽显风流	5
3 让你的孩子清新雅丽，飘逸超群	10

第二章

儒雅之气，脉脉书香	15
1 腹有诗书气自华	18
亲子活动一：古诗万口传	26
亲子活动二：背唐诗比赛	27
亲子活动三：有趣的三国故事	30
2 底蕴之“底”，文采斐斐	33
亲子活动一：大家一起读	37
亲子活动二：轻松读读课外书	39
3 礼而贤之，文而化之	42
4 以文养气人自雅	55

第三章

浩然之气，内修外养	61
1 正气—孩子的为人风格与处世态度	63
2 培养孩子的涵养与风度	75
3 培养孩子的锐气、灵气和大气	82



目录

MuLu

第四章

熏而陶之，六艺齐芳	92
1 关注孩子对艺术的兴趣	93
2 孩子的“美之历程”	107
让孩子拥有风的气息	107
带孩子聆听寂静的声音	110
引导孩子靠近美术之“美”	114
文学影视，丰富孩子的内心世界	118

第五章

气质也非无源水，心性哺育可成林	122
1 品行筑基，气自芳华人自雅	123
2 品性修炼，人真气纯心必宽	139
亲子活动一：大家一起来照照镜子	156

第六章

从气质出发

——气质教育的价值取向 159

1 孩子人格与品位的提升	162
2 对孩子进行性格改造	171
亲子活动一：好脾气游戏	186
3 让孩子学会与社会沟通	188



第一章

气质是自身之外的光芒

气质是一种灵性，一个没有气质的人，生命必定是苍白的；气质是一种智慧，它一点点地雕琢着一个人，塑造着一个人；气质是一种个性，气质蕴藏在差异之中，只有气质出众，才能拥有与众不同的韵味，成为一个让人一见难忘的人；气质是一种修养，一个不经意的动作，就能吸引所有人的目光，在庸俗之中超凡脱俗，飘逸而出。



很多年前，在一堂语文课上，老师公然表扬了一个孩子，说他很有气质。有人便掩口窃笑，老师可能看出了大家的意思，就说，大家别笑，这个孩子眉宇之间有脱颖而出的东西。之后，大家就有意无意地想从他的额头看出些什么来，然而除了光光



亮之外，什么也没有。又过了许多年，这个孩子果然功成名就，他举首投足之间，赫然有着许多年前难以发现的东西。

确实一个有气质的人即便混迹于芸芸众生之中，也是鹤立鸡群，绰约的风姿自会超然于众人之上。

1 气质是遮掩不住的



2

生活常常是这样的，我们说一个人气质不错，另外一个人气质一般，再见到一个人说这个人气质很差。其实不仅人是这样的，任何事物，一棵树，一条河都有自己的气质。

《世说新语》中曾有很多对人的气质风度的描述：



嵇康身长七尺八寸，风姿特秀，见者叹曰：“萧萧肃肃，爽朗清举。”或云：“萧萧如松下风，高而徐引。”山公云（曰）：“嵇叔夜之为人也，岩岩如孤松之独立，其醉也，傀俄若玉山之将崩！”

海西时，诸公每朝，朝堂犹暗，唯会稽王来，轩轩

如朝霞举。

谢太傅问诸子侄：“子弟亦何预人事，而正欲其佳？”诸人莫有言者。车骑（谢玄）答曰：“譬如芝兰玉树，欲使其生于阶庭耳。”

人有（有人）叹王恭形茂者，曰：“濯濯如春月柳。”

刘尹云：“清风朗月，辄思玄度。”

古人说的某一个人像是光风霁月，其实这是一种气质的描述。就是这个人给人一种特别清朗的感觉。我们看这个人好象是芙蓉出水，再看到另外一个人可能说错彩镂金，就和说芙蓉出水就不一样了。

自然物也有它的气质，比如说山，山通过它的形状来表达气质。五岳中的三座山，泰山、嵩山和华山。曾被人称为“泰山如坐，嵩山如卧，华山如立”。泰山看起来像坐着一样，表面上看起来是对山的形状的描述。其实，坐表现的是尊贵，坐着就把泰山的那种威严、神圣表现出来了。嵩山如卧，卧就像躺着一样，很悠然的样子。但是华山不一样，华山如立，那样的险峻，那样的有精神，这不仅是一个形象，其实是表达它的精神气质。

孟子曰：“吾善养吾浩然之气”。自古以来对这个“气”



的解释有很多种，也很微妙，只有中国文化中才有这种说法，西方文化中还没有这些说法，像气度、气魄、气量等等，它们其实都与气质有关。



中国人民的好总理周恩来不仅具有杰出的政治、军事才华，也是一位无与伦比的外交家，这已在他的外交生涯中充分显示出来。他被誉为二十世纪最伟大的外交家，基辛格说他“具有超凡的人格魅力”。“我从来都钦佩他温文尔雅的风度，超群的智力以及对他人的体贴关怀，在我所遇到过的各国领导人中，我把他排在前五位。”

曾采访过周总理的意大利记者洛蒂说：“周恩来是个伟大的政治家，但他有一种别于其他政治家的气质和风度，这就是他的绅士风度。”

他的丰采并不是一种抽象的品质，而是从举手、投足中流露出来的精神气质，它往往表现在微小的细节上。周恩来的杰出正是从他的一言一行、一举一动中传达出来的。

周恩来在国际外交舞台上的优雅风度和高贵气质，充分展示了作为一个具有五千年文化与智慧的中国政治家的丰采。我们可以从大型文献纪录片《周恩来外交风云》中看到周恩来得



知胡志明去世后的悲痛表情，周恩来和卓别林在一起的愉快笑容，周恩来与尼克松、基辛格从毛泽东书房走出后的开怀大笑，周恩来在锡兰冒雨演讲的庄严，周恩来在日内瓦迷人的微笑……周恩来在不同场合的不同表情、举动和语言都显示了他的品质、修养与智慧，显示出了他的高贵优雅的气质。

2 眉宇之间，尽显风流



心理学上的气质是一个人最基本的心理特征，为每个人的认识活动、情感活动以及意志活动都打上烙印。但是，气质只是给人的个性、行为涂上某种色彩，它不能决定一个人的为人方向。所以，我们在进行气质教育时，要根据每个孩子特点，利用其积极的方面，塑造优良的个性品质，尽可能缩小他弱势的消极影响。绝不可以用同样的标准，来要求不同气质的人。

在社会意义上，气质有优雅、华贵、恬静、高洁、粗犷、雄浑、直爽、豪情等类型之分。一个敏锐而且实在的人，能够坦诚地面对自己，并在一个相当长的时间里拥有“自主性”。他有独立的人格和思维能力，他决不伪

装自己，也不怪罪别人。他的步调准确，能对情境做出适当的反应，尊重别人的意义、价值、福利和尊严。他非常珍惜时间，与时间共存。他自然地做一切事情，也能自在地享受一切。他关怀这个世界和人类，也了解自己的真实感受和能力的局限性。



英国是个美丽的岛国。在这块土地上，诞生了世界上最早的大学，走出了一代又一代的文学家、科学家和政治家。直至今日，世界上最具贵族气质的两所大学：牛津和剑桥，仍是在英国。

虽然剑桥大学的各个系科在世界学术上都有其一席之地，但这并非它最精华的部分。它与牛津大学一样，建校的宗旨不是培养有某一门专业知识的人才，而是培养适合于某种特殊社会阶层有特殊文化身份的精英，也就是所谓的“英国绅士”。这样的理念最充分地体现在各个学院风格各异的文化教育中。据说，到学院去，不是去学一门知识，而是被造就出一种特殊的气质。

为塑造一种“英国绅士”的形象，从自然资源到人

文资源，学院的每一个部分无不调动起来，形成一种整体的而又和谐的文化氛围。从总体上来讲，剑桥大学的所在地是英国最美丽的地方。从市中心向南步行不到十分钟，那一片广阔的草地就是驰名剑桥的格朗彻斯特草坪。往远处可望见在层云覆盖下起伏的丘峦。

从建筑上来说，每一个学院都是一个独立的建筑群，风格各异。三一学院的沉稳厚重，似乎象征博大精深；国王学院的雍容华贵，似乎诉说曾经的显赫历史；而圣约翰学院的清秀文雅，似乎与其历史上多出诗人、文学家的院风相符。正如经典的每一个细部都是经过精雕细刻一样，学院的每一个地方也都可讲出一段长长的历史，学院里的每一个活动也都好像自然的与学院的总体气质相匹配。从学院的餐厅、图书馆到教堂，都是“学院教育”潜移默化的场所。在学院餐厅的墙壁上，挂着各式的名画，灯光的使用也很考究。每学期两次的正式晚餐是每个学院的盛事，大家都穿着学院的正式黑色袍服在一起聚餐，穿着白色侍服的侍应生穿梭而往，在一片黑色中如翻飞的蝴蝶。在每次正式晚餐之前，都要由主持者念一篇拉丁语的祷文。在晚餐之后，有各式各样的音乐表演，或花腔女调，或钢琴，或戏剧。

各个学院除了单独营造自己的学院风格外,还常在一些规模更大、级别更高的层次上联合起来,形成一种跨学院的文化单位,以达到对学生的范围更加广泛、韵味更加高雅的气质教育。最典型的是成立各式各样的博物馆,其中最著名的60年代才成立的菲兹威廉博物馆,虽然成立只有不到50多年的历史,却已成为世界上屈指可数的一家大博物馆了。馆内甚至分设了如莫奈、塞尚和凡·高等人的专厅,在静谧的展厅内,和谐的灯光下,大师的作品就那样静静地呈现在你的面前,展示它们迷人而又神秘的魅力。



气质是至关重要的力量,它渗透和围绕着我们身体。在汉语里,“气”也是生命的动力。一般的字典里都把气质定义为“一些看不到、微妙的、散发出来的东西”。我们的气质或者“气”存在于精神世界和人文世界,这是没有时间观念的,有活力并且受到我们的周围事物影响的。

我们的气质就是我们自己真正的本质。它反映出我们的精神、身体和情感的健康。为了帮助孩子的气质处于平衡状态,必须努力让孩子过一种平衡的生活。安静和能带孩子进入休息状态的活动值得父母注意,如瑜珈和冥想,都是维持孩子气质的很好的途径。能加强和支持



孩子身体和气质的体育运动也是至关重要的。健康的饮食、清新的空气、阳光、足够的休息、音乐，做自己喜欢的事情，使积极和支持孩子的人给孩子补充力量并且刺激孩子的气质。

无论是否感觉到它，气质都已经包围你的孩子很久了。继续用生命的活动来激发它，你才会感觉到孩子身上气质的力量和气质类型的存在，其他人也同样可以感觉得到。即使是一个成年人，你如果认真观察，就会发现，有难以置信的丰富和深度在我们生活的经验里。当我们和孩子一起鉴赏气质的“存在感觉”的时候，我们和孩子就在生命的舞蹈中获得了优雅，它的宝贵的光芒不能熄灭。



每个人都有自己的气质。有的沉默、沮丧或者相反。有些人的气质是独特的。当你面对大型全球企业的女 CEO 和国家女元首的时候，你将会发现她们会散发出很强的气质，以至于很难集中精神听她们讲话。这是内部的力量取代了语言。就像她们的意识和身体合二为一。也许这就是她们坐在这个位置上的原因。毕竟她们在自己的工作领域必须有灵活的头脑，坚强而且自信。

气质是每个人都有的力量，是一些自己不能控制的东西。气质不能是假装的，也不能靠化装的。



被胡适称为“中国一代才女”的林徽因，被人称道艳美的是她的美貌，她的才情，她的气质，她的教养，她的学识，她的才华，她高尚的品德以及那非凡的风度。她有很好的口才，语言表达极其丰富，她对艺术有着很高的领悟力。很多人都说，她是一个美丽而又有气质的女人。

一个人的气质与他的修养关系密切，提高孩子的修养，能丰满孩子的气质内涵，增强孩子的气质力度。因此，最好让孩子能够充分施展自己的气质优势，降低自己气质特征所带来的负面影响，用自己气质的独特魅力来感染周围的人，树立自己的气质形象。



3 让你的孩子清新雅丽，飘逸超群

气质不是与生俱来的，不是靠靓丽的服装装扮出来的，



不是矫揉造作粉饰而成的，更不是刻意强求得来的。气质是一种修养，是“发诸内，形乎外”的东西。

古人往往用“品格”、“体性”、“风骨”、“风貌”等不同的词语来形容一个人。

有的人诗词写得相当不错，很多人也懂平仄韵律，但就是写不出好东西来。这都跟人的秉性、气质有关系。刘勰曾在《文心雕龙·体性》里指出，由于作家在“才”、“气”、“学”、“习”等方面的不同，他们的作品会具有各不相同的面貌、各不相同的风格。一方面，作家的先天禀赋——“才”（才能）和“气”（气质），对他的作品风格产生了影响；另一方面，作家的后天教养——“学”（修养）和“习”（习染），对形成作品风格也有重大的意义。

李白的诗歌风格以豪迈奔放见长，杜甫的诗歌风格则以沉郁缜密著称，这都是受他们本人的气质性情影响。

在书法领域里也是如此。人的气质性情不同造成书法形质的不同：拘谨稳熟写字亦拘谨而乏新奇；纵逸豪爽写字常飘勇而超越常则；捷思敏行往往写字快速然底蕴欠深；老成持重则字显羞怯而乏飞动之态；简峻之人，写字挺倔而不遒劲；缜密之人，字迹不能超逸；温润过于妍媚；雄伟缺少媚动；流丽多偏浮华；婉畅常欠端厚。



以狂草著名的书法大师怀素性格率真，不拘小节，曾一日九醉，时人呼为醉僧。每因酒后小豁胸中之气，解除了红尘的束缚，增加了书写的神秘冲动，具有更强的灵感辐射，其作品必定是一气呵成，线条犹如黑色的精灵，穿梭自如，令人目不暇接，荡气回肠。

因此，怀素的草书飘逸超群，丰神照人，其中传达出来的炽情状态，比那些取悦一时一事、时时制约自己的书法作品，无疑更具非凡的气度。

《红楼梦》中有一个经典场面：

12



在大观园的一次宴会上，王熙凤与贾母的丫鬟鸳鸯导演、刘姥姥主演了一场逗笑喜剧。让我们欣赏一下曹雪芹如何在众人的笑态中突现人物的个性气质的不同。

贾母这边说声“请”，刘姥姥便站起身来，高声说道：“老刘，老刘，食量大如牛：吃个老母猪，不抬头！”说完，却鼓着腮帮子，两眼直视，一声不语。

众人先还发怔，后来一想，上上下下都一齐哈哈大笑起来。湘云撑不住，一口茶都喷出来。黛玉笑岔了气，伏着桌子只管叫“哎哟！”宝玉滚到贾母怀里，贾母笑得搂着叫“心肝”，王