



普通人教子成功的故事

曹金环 张志平 主编

71篇文章，71个普通家庭温馨感人的家教故事

71个成功人士，71个个人与父母家人不平凡的创业与奋斗的传奇

71个家教案例，给出71套极具针对性和建设性的家教问题解决方案

山东画报出版社

普通人教子成功的故事

曹金环 张志平 主编

山东卫视出版社

图书在版编目(CIP)数据

普通人教子成功的故事 / 曹金环 张志平主编. — 济南 :
山东画报出版社, 2013.7
ISBN 978-7-5474-0946-6

I. ①普… II. ①曹… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 055595 号

责任编辑 傅光中

装帧设计 王 钧

主管部门 山东出版传媒股份有限公司

出版发行 **山东画报出版社**

地 址 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编 250001

电 话 总编室(0531)82098470

市场部(0531)82098479 82098476(传真)

网 址 <http://www.hbcbs.com.cn>

电子邮箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 潍坊和盛印刷有限公司

规 格 160 毫米 × 230 毫米

20.25 印张 173 幅图 286 千字

版 次 2013 年 7 月第 1 版

印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1-7000 册

定 价 30.00 元

如有印装质量问题,请与出版社总编室联系调换。

目 录

莘莘学子篇

蔡笑晚:做父亲是我一生的事业 庞椿盈 / 文 3

一个工人家庭教子成才故事 刘金峰 / 文 10

家庭教育就是引导和训练

——我父母是怎样对我进行引导和训练的 陆惠萍 / 文 15

把学习当奖励育出牛津女孩 罗宽 / 文 21

牛津博士生张维加的另类成长 田野 张娜 张志平 / 文 25

普通孩子成为剑桥博士的奥秘

——张驰父母谈教子成才之道 祁昕 / 文 29

清华女孩是这样炼成的

——成功家长揭秘教子秘诀 曹金环等 / 文 35

高考状元父母的“家教经” 张亚松等 / 文 39

家庭教育重在价值观的影响

——一位北大学子母亲的教子观 张宝英 / 文 42

神奇父亲在“玩”中成就三个女博士 语景 / 文 47

教会学习方法,踏上成功之旅

——斯坦福博士陈都的家庭教育 程福忠 陆家仁 / 文 51

父母亲是世界上最值得敬爱的人

——农家三兄弟是如何考取名校博士的 卜曙光 / 文 54

父亲调教调皮儿子经验谈

——紧紧抓住关系孩子一生的第一步 振杰 / 文 58

10岁大学生张炘炀成才的秘密 薄盛男 / 文 62

贪玩儿子成美国高考状元

——一位开明母亲的教子经 佚名 / 文 66

一位“高考状元”单身母亲的自述 王治英 / 文 71

爷爷奶奶培养出的全面发展的好孩子 关承华 / 文 73

教育孩子也是提高和完善自己 王文杰 / 文 76

寒门家风好 少年早成才

——中学生国际信息学金牌得主李申杰的家教故事 向蕾 / 文 80

科教精英篇

贝时璋院士：学习父母好榜样 宜苇 / 文 87

院士谈家桢的童年起步 李建树 / 文 90

父母从不要求我拿 100 分 丁肇中 / 文 93

邓稼先家教轶事 凌燕 / 文 95

父亲对我的影响 杨振宁 / 文 99

要有成就，首先得做个好人

——王选父母教子故事 凌燕 / 文 103

从农村娃到诺贝尔物理学奖

——科学家崔琦和他母亲的故事 曹保印 / 文 105

稻子熟了，妈妈，我来看您了 袁隆平 / 文 109

于丹父亲的育女经 胡忠伟 / 文 111

苍天不负苦心人——从瘫痪儿到博士生 侯晶晶 / 文 113

“父母给了我一颗坚强的心”

——残疾儿赵斌是如何成长为大学教授的 张明伟 冉云明等 / 文 116

祖父放飞的医学巨星

——医学大家张孝骞早年家教的故事 周文斌 / 文 119

父亲为她取名“巧稚” 黄怡霏等 / 文 126

吴阶平：学医是“父亲为我作出的决定” 曹金环 / 文 128

医学界军中三院士“黎氏三兄弟”的早年起步 李萌 黄怡霏 / 文 131

做人要问心无愧

——父亲对钟南山人格的影响 李翊 / 文 137

文艺翘楚篇

母亲给我的是生命的教育 老舍 / 文 143

钱锺书是父亲一生最大的成就 刘继兴 / 文 148

父母成就了一个儿童文学作家

——著名儿童文学作家金波父母的教子故事 贾海红 / 文 150

“既然是自己选择的,就不要后悔”

——漫画家缪印堂父母的教子故事 赵静 / 文 154

从高粱地走向诺贝尔文学奖领奖台

——父母对莫言的家教故事 张志平 / 文 157

好父亲决定女儿一生

——梁凤仪父亲教女成凤的故事 张萌 / 文 161

“纵容”出来的少女作家

——一位母亲和女儿的故事 韦聿 / 文 166

严父出才女

——徐静蕾的成才道路 张萌 张志平 / 文 171

朗朗的成功,有郎爸的一半 陈惠春 / 文 175

“钢琴王子”是这样长成的

——李云迪父母的家教故事 佚名 / 文 179

母爱让我破茧高飞

——周杰伦的成长故事 喻强 张志平 / 文 183

坚强寡母养育出版大家张元济 吴继路 / 文 187

有其父必有其子

——叶圣陶父亲的教子故事 武福莉 / 文 190

父母给了我飞翔的翅膀 杨澜 乔奇 / 文 193

父母的爱最有影响力

——崔永元父母的家庭教育 张萌 张亚松 / 文 198

妈妈帮我进央视《新闻联播》

——央视女主播海霞的成长故事 何楠 春华 / 文 203

“小名嘴”是怎样练成的 李莉 / 文 206

商界领袖篇

“世界船王”包玉刚是怎样炼成的 牟家和 王国宇 / 文 213

母亲对我的影响 柳传志 / 文 219

“中国首善”来自父母的言传身教 李富永 / 文 223

没有父母亲就没有希望集团 李萌 戴玉堂 / 文 225

父母的形象遗产 李志刚 潘石屹 / 文 230

父爱是把铁锹 马云 / 文 233

“教育是我们给女儿们最好的嫁妆”

——赵小兰父母的教女之道 陈惠春 / 文 234

父亲的遗产 南存辉 / 文 239

父亲成就李彦宏 文欣 / 文 245

体育明星篇

母亲,姚明身后的坚强支柱 阎小娴 / 文 251

“飞人”刘翔是如何起飞的 杨文 / 文 253

林书豪成功背后有父母 张志平 / 文 257

父爱伴随孔令辉成长 尚中 / 文 261

“鹰爸”调教出来的“藏獒”

——奥运乒乓球冠军张继科成长录 张志平 李潇元 / 文 264

“懒”妈妈逼出个击剑世界冠军 博学兔 / 文 268

马路边走出的全国冠军

——全国象棋冠军毕彬彬与她父亲的故事 阿南 / 文 273

其他

“自闭症”哥哥与他的天使妹妹 (台湾) 薛斐丹 / 文 281

家有过的儿 (台湾)陈蕴 / 文 284

给儿子的一封信 蔡春猪 / 文 288

附录 家长教子箴言

五句话概括家教真谛 295

家长应掌握和会用的“十大心理学规律” 296

父母如何在孩子面前树立威信 300

打骂孩子的五大害处 301

父母对子女不宜说的三句话 302

家长溺爱孩子的十个表现及其后果 303

父母教子须牢记的十个“不要” 305

高三学生家长教育孩子的“八忌” 308

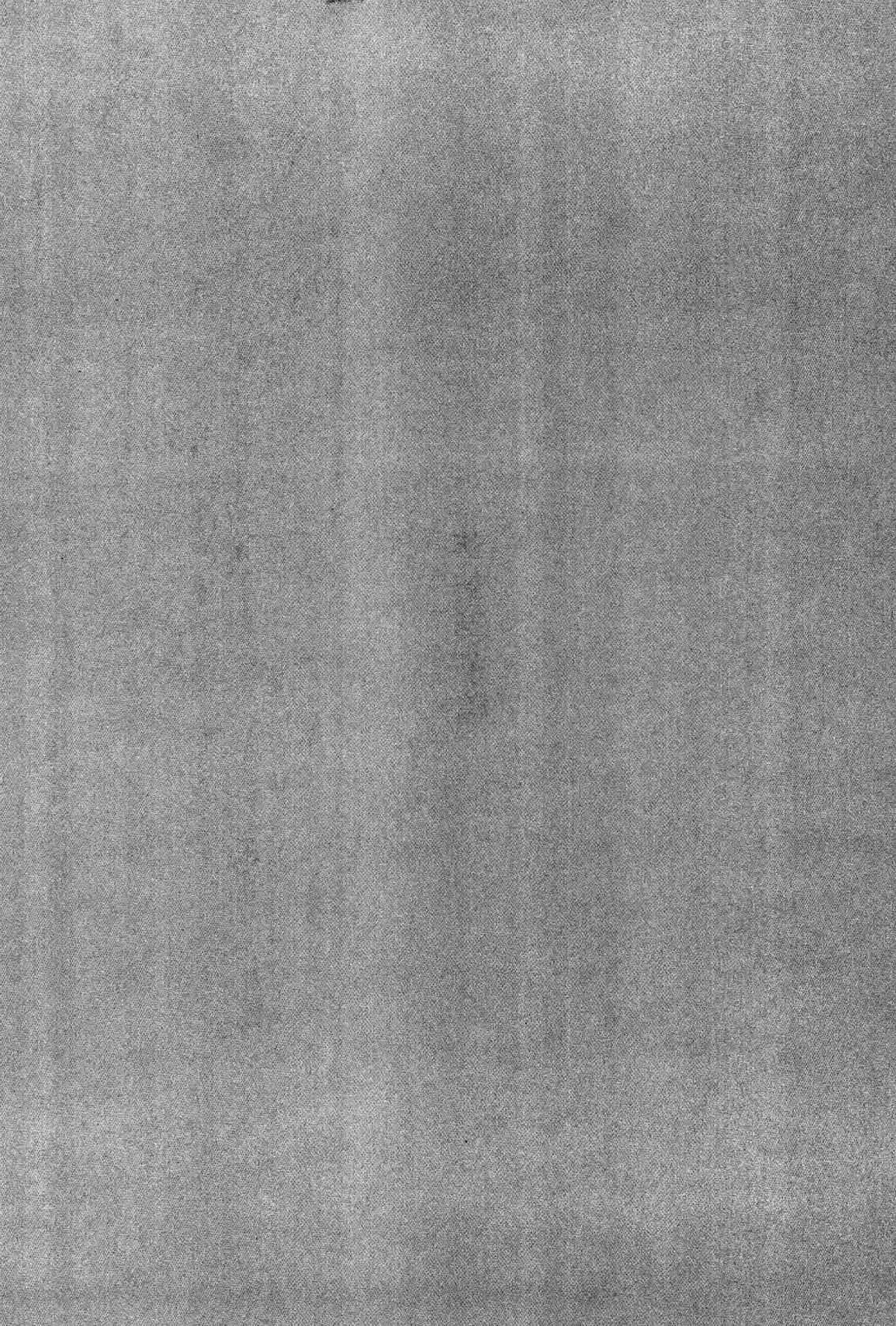
父爱对孩子的七个“有利于” 309

单亲家庭性教育应注意的问题 310

家长爱孩子是无条件整体接纳 311

编后记 312

莘莘学子篇



蔡笑晚：做父亲是我一生的事业

庞椿盈 / 文

蔡笑晚，1941年生，浙江瑞安人。家庭教育专家。初中毕业后随父学医，并通过自学考入杭州大学数学系，后因政治原因被迫回乡从医。在“读书无用论”盛行的年代里，他以自己的远见卓识精心培养六个儿女走读书成才之路，并取得了丰硕成果。他的6个子女中有5位博士、1位硕士（长子蔡天文，



蔡笑晚

1995年获美国康奈尔大学博士学位，现为美国宾夕法尼亚大学最年轻的终身教授之一；次子蔡天武，由中科大少年班公派就读美国罗彻斯特大学李政道主办的CASPEA博士研究生，获激光物理学博士学位，现在美国高盛公司出任副总裁；三子蔡天师，北京外国语学院毕业，曾被美国圣约翰大学录取，现在国内发展；四子蔡天润，华西医科大学医学系毕业，曾被美国阿肯色州立大学录取为博士生，现正在上海筹备私立医院；五子蔡天君，中国科技大学硕士，现在中国建设银行工作；小女蔡天西，1977年生，14岁考入中科大少年班，18岁考取麻省理工学院的博士生，22岁获得哈佛大学生物统计学博士学位，现为哈佛大学最年轻的副教授之一），他也因此被誉为人才“魔术师”。“把父亲的角色当事业来经营”，是蔡笑晚经常挂在嘴边的一句话。因为“对于一个未能亲自成就一番大事业的人来说，‘父亲’就是我的终身事业，子女就是我的最大荣耀”。

温州出了一个颇具传奇色彩的父亲，在整个中国大陆，乃至香港、台湾地区，以及在新加坡都引起了轰动。凤凰卫视中文台著名主持人陈鲁豫说：“我要有孩子，也请老蔡帮我带！全国的父母都应该看老蔡的书！”这位父亲用自己一生的教育实践

打造了全部六个子女的精英之路。

一、别出心裁，教育不走寻常路

蔡笑晚说，因为自己没有成才，追赶时间的紧迫感很强，所以长子一出生，他就开始对其进行早期教育。“那个年代不流行早期教育，可能连这个概念都没有，至少我自己就不知道。自己对第一个孩子的做法，纯粹是出于追赶时间的心态。”

蔡笑晚在孩子三岁以前实施的教育手段主要依靠数字，这与很多人主张的语言教育有所不同。儿子还在襁褓中的时候，蔡笑晚就用手指在他的下巴上划一下，嘴里念“一”，或是拍着他的小手有节奏地数数。8个多月时，老大天文就能按顺序念出1至5，1岁多就能认识1至10的阿拉伯数字，然后是中文数字和大写数字。

“一般的家长只从1教到10，但我一直教他们念到千位数，让他们对大数字也很熟悉。等到他们会写的时候，再教加减乘法。因为有了大数字的基础，多位数的运算就便利一些了。一年级学生最多就是进行两位数的运算，但我的孩子在上学之前，就会算四位数的加法了。”

曾经有从事教育的朋友反对蔡笑晚的数学训练方法，并向他介绍了卢梭的自然教育理论：教育要与儿童各个阶段的身心发展相一致，不能超前，也不要错过最佳的教育时间。但蔡笑晚坚持自己对“最佳教育时间”的判断，孩子们两岁半后，他开始进行简单的加减运算训练，不久就惊奇地发现，即使在幼儿阶段，孩子也具备进行“理性”思考的能力，而且教得越多学得越快，根本不存在卢梭认为的“理性”睡眠问题。

也许正是幼年阶段开始的数学训练，给老大天文埋藏下了强大的数学因子，为他日后事业的发展奠定了基础。蔡笑晚说，他对自己的资质没有怀疑，对子女的资质也从不怀疑，而且他觉得天底下所有孩子的智力，如果不是先天存在什么疾病，都不会相差很大，关键就看早期教育的开发。

二、立志教育，把《荷马史诗》写进家训

孩子们一过3岁，蔡笑晚的育才策略里又增加了一项立志教育。他坚信，“从小立大志的孩子，不会满足于现状，取得成绩后，还有更上一层楼的决心和气魄”。

蔡笑晚刚行医的那几年，全家人住在农村一间租来的百年老屋里，楼下是店堂，楼上是一家八口的卧室兼书房。蔡笑晚在墙壁上贴满了爱因斯坦、居里夫人、牛顿等科学家的画像，一有空儿就给孩子们讲这些科学家的故事。每天清晨，他在楼下拉起二胡，孩子们就开始陆陆续续地起床。接着，他又打开广播，调到播放英语和日语节目的频道。孩子们每天听，渐渐对外语产生了兴趣。等到夜幕降临，全家人围

坐在灯下，蔡笑晚看专业书，孩子们读课本，成为雷打不动的习惯。在蔡笑晚一手营造的氛围熏陶下，小女儿4岁就告诉爸爸她要当中国的居里夫人。

“我鼓励孩子长大以后干大事业，读博士、做科学家、成名成家。我觉得这特别重要。我经常教他们背诵《荷马史诗》中的一段：‘莫辜负你一片聪明美质，你须抖擞精神，留个芳名在青史。’还把这段史诗写进了家训。”

引导孩子树立远大抱负是需要技巧和艺术的，蔡笑晚多年的经验是“言传身教，潜移默化”。

“我第一次带大儿子去给他爷爷扫墓时，他才三四岁，他问我墓里面是什么，我告诉他爷爷躺在里面睡觉。他问爷爷还会出来吗，我说等他读了博士，爷爷就出来了。他又问博士是什么，我就说读书一直读到顶就是博士。我还告诉他，爷爷读了中央法医研究所，名气很大，所有认识他的人都很尊重他。此后，每年天文都问我他什么时候可以去上学。”

三、旅行励志，培养孩子的伟大情怀

蔡笑晚相信，旅游可以在孩子心灵的图纸上描绘出永远不褪色的美丽图腾。20世纪70年代，旅游的概念还没有在大多数人的头脑里形成，他已经带着孩子们展开了自己的旅行励志计划。

蔡笑晚曾利用暑假的一个月时间，带孩子们游览了东北三省、天津、北京等地。“我们用最节省的方法，大部分靠走。孩子们也就十岁左右，两个人抬一个包，我们大人一人背一个。每到一个景点，我就给孩子们讲解有关的历史故事，引发他们的兴趣和想象。”

令全家人都难忘的是山海关和北戴河之行。“孩子们早就背过毛泽东的诗词《北戴河》，只是一直没有身临其境。到达北戴河时，恰巧下起了倾盆大雨，他们亲身领略了‘大雨落幽燕，白浪滔天’的景色，体会更深刻了。”

“通过旅游，孩子们看到外面的世界这么大这么美好，中国的历史这么悠久，在他们心里从小就有了对伟大和高尚的追求，这是当时一般的孩子无法领略的。”蔡笑晚一直很重视孩子们的旅行计划，小女儿天西读科大少年班时，就在他的鼓励下游览了众多名山大川。

“我始终认为，伟大的情怀和广阔的胸襟，不是通过简单的说教就能培养出来的，必须让美丽和伟大的外景、崇高的意境结合在一起，才能感化出来。”

四、强化自学,能力与才华的加油站

在蔡笑晚看来,通过早期教育和励志教育奠定了孩子人生的发展基础,之后就是采取什么方法让孩子们走上成才之路。“这个方法就是培养自学能力。”

“我觉得,一个真正做学问的人,他的能力和才华绝不仅仅是老师能够教给的,必须通过自学,才能接触到更广阔的世界。”

由于自己拥有丰富的自学经验,从孩子们小学毕业后,蔡笑晚便开始培养他们的自学能力。但这种培养并不是盲目的,“第一是看以前的基础是不是扎实;第二要看孩子对新事物的兴趣;第三要看他对目标有没有强烈的追求欲望”。

如果符合以上条件,蔡笑晚就循序渐进地展开培养,在生活中让孩子独立解决各种问题,在读书方面让孩子自己钻研不懂的地方,而且养成预习功课的习惯。



蔡笑晚夫妇接受采访

孩子们学的研究生课本,蔡笑晚都非常熟悉,教学的进度也清清楚楚。“我不会一课一课地教他们,而是告诉他们哪些部分重要,要先学;哪些部分次要,可以晚些学。”他认为,既然把父亲的角色当事业来追求,对自己的要求自然也不能放松。直到现在,蔡笑晚还保持着天天读书的习

惯。他一直钻研相对论,把相对论的重要经典一一读遍,还撰写了大量论文,与钱学森通过信。父亲的读书、自学习惯,为孩子们起到了良好的示范作用。

在他的指导下,六个孩子都有很强的自学能力。老大天文为报考中科大少年班,曾用半年时间学完高中的全部课程;老二天武花四个月学完高中三个学期的课程,一举考入少年班;老五和老六小学毕业后,仅用一个暑假就自学完初一的内容,直接升入初二就读。为了让孩子跳级,他不惜让孩子转学,从小学到博士,大儿子共读过11所学校。

五、鼓励跳级,追赶时间就是胜利

蔡笑晚鼓励孩子们自学、赶进度,就是希望他们能够打破正常的教育程序,争取更多的时间。“世界上一切胜利都可以归结为时间上的胜利。现代最新研究成果表明,小时候的一年比成人后的一年,对人生的发展更加重要,因此要更加珍惜。”

在这样的观念下,他的六名子女大多在六岁以前就入校读书,并多次跳级。天

文15岁念大学,19岁读研究生,21岁开始在国际学术会议和国内外权威学术刊物上发表论文;天武14岁读中科大少年班,18岁由国家公派赴美攻读博士研究生;天西22岁拿到哈佛大学博士学位……

然而学校并不都赞同蔡笑晚的观点,认为跳级打破了教学常规,是拔苗助长,一般不予鼓励。对此,蔡笑晚有不同的看法:“因为有了早期教育,我的孩子智力发育水平跟其他孩子不同,硬把他们固定在同一个班级里面,对优秀的学生来说是浪费时间,对差学生来说也很痛苦。所以,好的学生要跳级,差的学生要留级,但学校只允许留级,这也是顾此失彼。”

蔡笑晚说,跳级也是根据孩子自己的愿望,绝不强求。小女儿不读初一,就是她自己提出来的。“当时她考上了瑞安最好的中学,在假期里就自学完初一的课程。我们找到学校商量,让她直接读初二,但学校不同意。我们征求女儿的意见,她说先试读一天。上了一天初一的课,她回来就说不想念了,内容她都懂,没有意思。我们就给她转学到另一所学校,直接念了初二。”

因为跳级的问题,蔡笑晚跟很多学校发生过矛盾,这个学校不同意就换另一个。“按正常程序,从小学开始到博士毕业,需要22年左右。我的孩子在时间上都很超前,这无疑会转化为以后竞争上的优势。”

六、心理解码,让愿望自由开花

蔡笑晚的教育之路并非一帆风顺,最大的挑战来自他的子女。老四天润读中学的时候,社会上正流行《少林寺》《霍元甲》这些武打片和金庸小说,练就一身无敌武功成为很多少年的梦想。原本成绩优秀的老四对读书突然没有兴趣了,一心想去学习武术。

“当时他给我写了两封决心书,说他今生绝不读书了,决心成为一代武术大师,打败所有的武术高手,保卫家园,震动世界。就像现在的‘超女’一样,偶像效应让他偏离了我们原来的要求,我第一次感到自己的教育出了问题。”

蔡笑晚觉得不管时代怎么发展,读书是每一个时代最要紧的事情,教育也是每个时代最重要的事业。可通过谈话,他发现老四的决心很大,哥哥们的劝说一概不起作用,他还从街上拿回江西一所武术学校的招生简章给父母看。“我是医生,毕竟懂一些心理学,觉得勉强让他读书对他的发展也不利,不如干脆让他去学武。如果我们蔡家真的出一个武术大师,也是很好的事啊。”

蔡笑晚和武校的老师通了信,了解了一些基本情况后,郑重其事地为四子摆酒送行。不料没过多久,老四就写信来说他感到那儿不是自己该去的地方。原来那里的大部分学生都是读书读不好的,还经常打架、赌博,和他完全不是一类人,而且那

里的文化课根本不受重视。

“老四说想马上回来,我没有同意。想去就去,想回就回,这是对自己的事情不负责任,将来还会遇到问题。既然去了就必须坚持,最后他坚持了一个学期。”返家后,老四一心读书,最终考上了华西医科大学。一个学期的武校经历也让他获益不少,力气在班里是最大的。蔡笑晚庆幸自己当时的决定是正确的。

小女儿就读中科大少年班时也发生过心理上的困扰,因为她是那一届年龄最小的,入学时只有14岁,同学都把她当小孩子对待。可天西的心理并不幼稚,自理能力也很强,难免认为自己被小看了。经过蔡笑晚及时沟通,这种困扰也被纠正过来了。

“孩子们无论遇到什么问题,都会跟我们沟通,这也得归功于早期教育。早期沟通得好,就不存在隔阂。现在的父母,虽然只有一个孩子,但他们没有拿出足够的时间来陪孩子,跟孩子共同成长;教育方法,也没有随着孩子年龄的增长而不断提升。教育方法必须适应孩子每个时期的成长,他才会把父母当做自己最知心的朋友和愿意商量的人。”

七、六子成才,“父亲”的事业仍将继续

看着子女们从小小的瑞安陆续迈入高等学府、踏出国门,蔡笑晚在欣慰自豪的同时,一直保持着冷静的头脑,从不借此宣扬。“不宣扬,他们就能轻松地按照自己的意愿发展。一旦宣扬了,社会的眼睛就会盯在他们身上,成为聚焦的对象,无形中就产生了压力。”直到最小的女儿也赴美国读博士了,当地的报纸才第一次报道了蔡家的故事。天西28岁时成为哈佛最年轻的副教授,更是引起不小的轰动。

很多父母向蔡笑晚咨询取经,还把孩子送来请他辅导。“有的每星期来几次,有的暑假就住在我这里。我指导的孩子可能有上百个了,其中最优秀的一个在剑桥大学读了博士后,他的导师是诺贝尔奖得主。”

子女们也非常理解父亲的一片苦心,大儿子博士典礼后给蔡笑晚来信说,他的博士帽有一半是父母的。三个儿子从美国募集到一百万元资金,以蔡笑晚的名义在瑞安设立了“蔡笑晚奖学助学基金”。每年7月,“蔡笑晚奖学助学基金”将拿出5万元人民币奖励当地的优秀高考生和品学兼优的贫困生。

蔡笑晚感觉自己的教育经验对社会也许有用,六年前,他开始将自己多年的实践和体会撰写成书,希望能助天下望子成龙的父母一臂之力,也为自己作为父亲的事业交上一份圆满的答卷。蔡笑晚认为,家庭教育是孩子成长中不可或缺的部分,应从四个方面去做好:

一是爱的教育。蔡笑晚认为,家庭教育首先必须是爱的教育,父母应该以自己

真挚的爱,为孩子营造良好的学习氛围,使孩子在爱的雨露中健康成长。他们夫妻俩对孩子都特别疼爱,尤其是对小女儿蔡天西,但不是宠爱。在爱孩子的过程当中,他们积极引导孩子,培养孩子们从小树立自信心。

二是快乐教育。蔡笑晚说:“让孩子拥有一个轻松而快乐的童年,对其一生的发展都是至关重要的。”当年,蔡笑晚老家瑞安居住条件有限,蔡笑晚就自己动手做了一张多功能乒乓球桌,撑起来是球桌,放下来就是张床。放学回来的兄妹六人,常常围着这张桌子鏖战一番。同时,蔡笑晚还在一间斗室精心设计了灯光舞场,让全家人在每个傍晚,都可以沉浸于欢乐的海洋。最令人感到惊奇的是,他专门从外地买来小轮自行车,让孩子们做杂耍表演。这些丰富多彩的文娱活动,放松了孩子们的筋骨,让他们玩时玩得快乐,学时有了高效率。

三是讲究心灵沟通的艺术。父母要尊重自己的孩子,与孩子保持密切的沟通,做孩子真诚的朋友。但对孩子的尊重,并不意味着放任自流。他总是保持着一份耐心与孩子们交流。在他的指导下,六个孩子都有很强的自学能力。大儿子蔡天文为报考中科大少年班,曾用半年时间学完高中的全部课程;二儿子蔡天武花四个月学完高中三个学期的课程,一举考入大学。

四是培养孩子的心理素质和道德素质。蔡笑晚认为,从孩子会说话开始,就应该培养他们的心理素质,使孩子们拥有一份毅力、一份理想。和孩子们一起走路的时候,不妨让孩子走在自己的前面带路,让孩子们从小有一份责任心,能独立完成一些事情。道德教育的责任,首先应该由家庭来承担,父母是孩子人生中的导师,必须以自己的身体力行来感化孩子,使他们做一个道德高尚的人。

蔡笑晚坚信,把孩子培养成才是天下每位父母最要紧的人生事业,而他的事业还远远没有到结束的时候,在未来的岁月里,他愿意把自己的精力,贡献给那些渴望成才的孩子们。



2001年蔡笑晚全家福