

独生子女素质教育全书

养育的革命

改革出版社

养育的革命

独生子女素质教育全书

(上 卷)

康健 姚图强

改革出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养育的革命：独生子女素质教育全书/康健、姚图强. - 北京
改革出版社 1999.1

ISBN 7-80143-265-7

I. 养… II. ①康… ②姚… III. 家庭教育-手册 IV. G78-62
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 40824 号

养育的革命—独生子女素质教育全书 (上下卷)

康健、姚图强编著

改革出版社出版发行

社址：北京东城区安德里北街 23 号

邮政编码：100011

北京通州京华印刷制版厂印刷

新华书店经销

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

787×1092 1/16 104.625 印张 2000 千字

印数：3000 册

ISBN7-80143-265-7/G·024

定价：398.00 元

目 录

第一部分

序言

什么是独生子女最需要的
中国独生子女现状
成长中的家庭教育
成长中的家庭生活
沉重的进言

了解我们的孩子

婴儿

开端
最初的日子
初成长的婴儿
渐趋独立

一岁

走路和说话
一岁孩子和家庭
日常生活
玩耍

二岁

走近孩子
家庭
好交际的两岁孩子

三岁

里程碑及变化
三岁幼儿与他的家庭
大人眼中的三岁幼儿
游戏
一些有趣的问题

四岁

关系发展
确保安全
工作与玩耍
焦虑与沮丧
不幸
前瞻

五岁

游戏的五岁
广阔的世界
智力
家中的情形

六岁

学龄期的六岁孩子
学习·思考
新关系
面对生活现实
日常生活

七岁

精干的七岁

321 居家的七岁
323 在校的七岁
344 游戏与想像力
349 对父母的看法

八岁

355 八岁的成长
356 劳动和娱乐
374 如何看待八岁儿童的感情

九岁

385 九岁的孩子在家庭中
386 培养孩子的独立意识
396 ——广博兴趣及高度理解力
404 九岁的孩子在学校
410 九岁孩子与他的朋友、同龄伙伴

十岁

419 脑子里有一个声音
420 学生的特别感受
423 同龄人的期望
427 交友
432 业余爱好
438 朦胧的困惑
441 自己的看法
445 继续成长

十一岁

453 十一岁的孩子是什么样的
454 青春期要来了
460 十一岁孩子在家里

480

十一岁孩子在学校

492

朋友与爱好

503

十二到十四岁

504

新的自我

508

性方面的变化

514

走向升学

520

“小团体”

526

我是谁

532

成长的难题

541

曾经的生活中心

549

十五到十七岁

550

追求新的自我认同

552

对家庭生活的挑战

560

青少年与学校

565

友谊与社交生活

569

问题出现时

573

青少年与性

577

面对社会

580

迈向十八岁

第二部分

告诉我们的孩子

585

学习

586

怎样科学地使用大脑？

588

总觉得自己没有别人聪明，怎么办？

590

怎样避免用脑过度？

592

要想开发智力，进一步发展和完善自我，怎么办？

594

怎样提高时间效率？

595

在同一时间内注意到的内容不如别人多，怎么办？

- 597 对一个问题的注意力总是不能持久,稳定,怎么办?
- 599 不能迅速从一门课转入另一门课的学习,怎么办?
- 601 怎样做好课前准备?
- 603 怎样提高听课效率?
- 605 上课听不懂老师讲的内容,怎么办?
- 607 怎样积极思考老师提出的问题?
- 608 想巧记课堂笔记,怎么办?
- 610 上课时顾了听讲就顾不上记笔记,手忙脚乱,怎么办?
- 612 学习中不善于“发问”,怎么办?
- 614 学习中不善于“举一反三”,怎么办?
- 615 不喜欢某个老师上课,怎么办?
- 617 预习充分,总嫌老师讲得太慢,怎么办?
- 618 某一学科经常挤占时间,怎么办?
- 620 学习时间不够用又想适时放松一下,怎么办?
- 622 不愿花气力掌握那些繁杂琐碎的知识,怎么办?
- 623 学得很刻苦可成绩老上不去,感到灰心丧气,怎么办?
- 625 感到学习枯燥乏味有厌学情绪,怎么办?
- 626 学习负担太重感到心理压力很大,怎么办?
- 628 担心考不上大学,怎么办?
- 630 喜欢在家自习不适应在教室自习,怎么办?
- 632 基础知识没有学好,怎么办?
- 634 学有余力,怎么办?
- 636 羡慕别人能挣钱自己不安心学习,怎么办?
- 638 怎样积累学习资料?
- 640 怎样使用参考书?
- 641 怎样使用工具书?
- 643 怎样选择合适的课外读物?
- 645 考试怯场,怎么办?
- 647 怎样用好从拿到试卷到答卷之前的几分钟?
- 649 考试时平时会的题目一时想不起来,怎么办?
- 651 考试中遇到难题,怎么办?

653
654
655

657
658
660
661
663
665
667
669
672
674
676
677
678
680
682
683
684
686
687
688
689
691
692
693
695
696
698

监考老师在身边走动引起心神不安,怎么办?
发现考试时间不够了,怎么办?
答好试卷后时间多余,怎么办?

生活

怎样丰富自己的课余生活?
怎样安排星期天的生活?
怎样利用在家时的闲暇时间?
怎样让服饰衬托出个人的气质?
服装色彩怎样搭配才算和谐?
鞋子、帽子、饰物怎样与着装相配?
怎样识别服装面料?
怎样区别人造革和真皮?
怎样辨识真假首饰?
衣服掉色,怎么办?
羊毛衫缩水,怎么办?
羊毛衫、羊毛毯易被虫蛀,怎么办?
不会保养皮革服装,怎么办?
怎样鉴别伪劣食品?
怎样鉴别肉的质量好坏?
怎样选购鸡蛋?
怎样长时间保存鸡蛋?
不会挑选新鲜蔬菜,怎么办?
怎样保存新鲜蔬菜?
怎样长期保存水果?
时间放长了的香蕉会变黑,怎么办?
怎样去除蔬菜瓜果的农药污染?
怎样预防新大米发霉?
粮食中出现米蛀虫,怎么办?
怎样到银行存款?
怎样使用信用卡?

699
700
702
703
704
705
706
707
708
709
711
713
715
717
719
721
723
724
726
728
730
731
733
735
737
739

人民币残缺,怎么办?

怎样识别伪假人民币?

怎样到银行兑换外汇?

怎样使用外币?

存折丢失了,怎么办?

怎样参加保险?

发生意外事故后,怎样领取保险金?

交往

到了新的学习环境,怎样与同学交往?

在第一次班会课上,怎样向同学作自我介绍?

初次见面时,想给大家留下好的“第一印象”,怎么办?

想与老师进行良好的师生交往和建立友谊,怎么办?

怎样与同宿舍的同学交往?

怎样和新邻居交往?

不同民族同学之间,怎样交往?

到少数民族地区旅行不懂当地民族习俗,怎么办?

少数民族学生遇到有人不尊重本民族生活习惯,怎么办?

不会很好地选择朋友,怎么办?

怎样认识和评价自我?

想使自己成熟起来,怎么办?

想学会自立,怎么办?

怎样维护自尊心?

怎样学会尊重他人?

怎样建立自信?

怎样培养自己形成乐观开朗、积极进取的性格?

长得不好看总是感到自卑,怎么办?

- 741 认为女生比男生笨,怎么办?
- 743 想树立和提高自己的威信,怎么办?
- 745 交往范围过于狭小,怎么办?
- 747 交往中不善言辞,怎么办?
- 749 为人心直口快往往带来不好的效果,怎么办?
- 751 与别人交往太注意方式方法,却被当作虚伪,怎么办?
- 752 看不惯同学之间嘻嘻哈哈开玩笑,怎么办?
- 754 玩笑开过了头对方恼怒了,怎么办?
- 756 想改掉爱生闷气的毛病,怎么办?
- 757 怎样克制容易发怒的坏脾气?
- 759 总爱任性因此不讨人喜欢,怎么办?
- 761 个性太强因此不能被人接受,怎么办?
- 762 固执己见听不进别人的意见,怎么办?
- 764 好胜心太强,怎么办?
- 766 经常嫉妒比自己强的人,怎么办?
- 768 瞧不起人,怎么办?
- 769 获奖后同学要我请客,怎么办?
- 770 想给同学送生日礼物,怎么办?
- 772 毕业时同学之间怎样互赠礼品?
- 773 没考上理想的学校,怎么办?
- 774 对那些爱占小便宜“斤斤计较”的人,怎么办?
- 775 处理不好同学之间竞争与友爱的关系,怎么办?
- 777 同学闹矛盾了,怎么办?
- 778 同学事事“要强”,怎么办?
- 780 朋友病了,怎样去看望?
- 781 怎样关心残疾同学?
- 783 我和异性同学交往不自然,怎么办?
- 785 讨厌和异性同学交往,怎么办?
- 786 同学向我表达爱意,怎么办?

第三部分

爱上了自己的老师,怎么办?

在路上遇到外宾和我打招呼,怎么办?

在旅游途中怎样和陌生人交谈?

见义勇为反被讥笑为多管闲事,怎么办?

女同学在校外遇到流氓侵犯,怎么办?

遇到行凶、敲诈,怎么办?

同伴们玩耍时有人闯了祸,怎么办?

遇到有人出车祸了,怎么办?

好赶时髦追逐流行潮流,怎么办?

我是个漂亮的女孩,常有男青年来约我去玩,怎么办?

看到一些青年人整天吃喝玩乐过得“潇洒”,很想学他们,怎么办?

有人教唆我吸烟、酗酒,逼我干违法的事,怎么办?

有人引诱我吸毒,怎么办?

有人拉我一起看黄色录像片,怎么办?

偷看了黄色书刊、录像,怎么办?

培养我们的孩子

兴趣

最好的入门老师

没有兴趣的记忆,会使你毫无收获

像初恋一样令人眩惑

兴趣是成长时期的成长意识的一部分

让儿童高高兴兴地学习

“没有热情的人将一事无成”

“天下兴亡,匹夫有责”

幽默感

- 867 此时“无灯”胜“有灯”
- 868 人际交往的润滑剂
- 883 孩子积极接受的教育方式
- 891 幽默有趣的人,大家都喜欢
- 897 物以稀为贵
- 908

自立意识

- 921 滴自己的汗,吃自己的饭
- 922 娇生惯养是孩子最大的不幸
- 933 其实您不懂我的心
- 942 给孩子一条鱼,还是一根钓竿
- 947 自己的事情自己做
- 955 家庭需要你的劳动
- 959 我要为大家作贡献
- 964

交际能力

- 973 礼貌是孩子迈入社会的“叩门砖”
- 974 与人与己总关情
- 977 没有解不开的疙瘩
- 979 采撷持久,又叫人依恋的花香
- 993 路有曲直、事在人为
- 1015 幸福生活的基础
- 1029

良好习惯

- 1043 十年树木,百年树人
- 1044 榜样
- 1045 自我
- 1052 身心放松,愉快学习
- 1064 从小对人有礼貌,人人夸我好宝宝
- 1070

1075 睡个好觉
1084 勇敢面对自己的错误
1094 做孩子的好榜样
1102 从父母身上学到各种习惯
1108 关心孩子成长的人们联合起来
1115 干干净净不生病
1127 坚持锻炼身体好

爱国之心

1133 以身许国,何事不敢为
1134 可怜天下父母心
1141 关心老师,尊重老师的劳动
1150 良言一句三冬暖
1155 “博施于民而能济众,必也圣乎”
1161 谁知盘中餐,粒粒皆辛苦
1175 改正自己的缺点,学习别人的优点
1182 莫等闲,白了少年头,空悲切
1191 想让别人关心自己必须先关心别人
1199

创造力

1205 电梯旁的镜子
1206 伟大的发明,来自平凡的生活
1213 为创造插上翅膀
1216 “我唯一的功劳,是没有忽视观察”
1244 探索的动力,创造的前提
1251 思维是创造力的核心
1256 此时,你自卜前途
1280

观察力与注意力

1289 在平凡的事物领悟到新东西
1290 动员一切感官进行观察
1294

1305 细致的观察会给你带来许多乐趣
1311 抓住别人眼中“稍纵即逝”的东西
1322 注意力不集中 多半会出错
1327 欲听后事如何,且听下回分解
1333 想一想自己对桔子气味的反应是什么
1348 要集中注意力,你得精神点

思维力

1355
1356 树上还有几只鸟
1362 寻找规律、办事容易
1367 “刨根究底”
1370 经得广,知得多
1373 功到自然成
1377 要学好,多动脑;要学深,须认真

记忆力

1381
1382 开发记忆的金矿
1391 可塑的记忆力
1394 记忆方法漫谈
1402 眼、口、耳、手并用
1406 聚焦光线为最亮
1409 常教此心多流转
1434 工欲善其事,必先利其器
1440 学以致用
1467 随时发货

自学力

1471
1472 读书,就是阅读世界
1478 海不厌深,知不厌博
1486 让学习本身成为真正的“激励因素”
1489 刀不磨生锈,人不学落后

1496	亲身下海知深浅,亲口尝梨知酸甜
1498	一根稻草压弯腰
1500	现实中的一分一秒,想像中的一月一年
1505	保持良好的心情,培养意志力
1518	做作业,侧重于消化和巩固知识
1525	学而时习之,不亦乐乎
1534	短笔头,脑力的外援
1544	学海荡舟之橹

体育锻炼

1551	
1552	经常锻炼身体好
1559	量力而行,持之以恒
1564	体育锻炼的秘诀
1571	奥运常识
1586	身体和机器一样需要保养
1592	作个篮坛健儿
1596	绿茵场上显身手
1601	重振五连冠雄风
1605	银羽纷飞传深情
1609	小小银球传天下
1615	网间飞旋的流行风
1619	不管风吹浪打,胜似闲庭信步
1623	下棋也要有强壮的体力
1628	游戏是儿童的生命

序
言

