



品教子经典 增教子智慧



怎样让子女更优秀

国元令 著



金盾出版社



内 容 提 要

作者把自己教子和从事教育工作 40 多年的体会,利用简洁、朴实、隽永的语言,系统阐述了家庭培养优秀子女时,须从婚恋孕育开始,处处尽到父母职责,注重子女情智发展,传授子女文体技能,注意抓好子女生活细节,全面提高子女素质,让子女更优秀。

图书在版编目(CIP)数据

怎样让子女更优秀/国元令著.--北京:金盾出版社,2010.10
ISBN 978-7-5082-6635-0

I. ①怎… II. ①国… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 180424 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:7.5 字数:216 千字

2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

“家庭是社会的一个天然基层细胞，人类美好的生活在这里实现，人类胜利的力量在这里滋长，儿童在这里生活着、成长着，——这是人生的主要快乐。”前苏联著名教育家马卡连柯的这段精彩论述，道出了家庭环境及教育的重要性。日本明治维新时期伟大的教育家福泽谕吉更是明确指出，“家风不好而想使子女心灵、道德美好；教养不周而想使子女身心活泼，犹如投身污泥而望其一尘不染，不事耕耘却望芽成长一样，简直是一种奢望。”可见，子女教育问题是每个家庭必须面对而又极为重要的人生课题。

在近40年的教育生涯中，我切实体会到父母教育方式给孩子成长带来的深刻影响，家庭教育的成败给家人带来的幸福或不幸。出于职业的敏感，逐步对家庭教育问题产生了深厚的兴趣和极大的关注。为此，购买了大量的有关家庭教育的书籍，写下了26本60多万字的读书笔记，并将自己的体悟付诸报刊，先后有数十篇分别发表在《中华家教》、《家教博览》、《辽宁师专学报》、《朝阳教育》等报刊上。收入本书的80篇，不敢说是“十年磨一剑”，但若称为“批阅十载，增删五次”倒是恰当的。此书包含着自已成功的经验，失败的教训；有教育专家的新睿思想，有翔实充分的理论数据；有典型生动的事例，有发人深省的警示；有发自肺腑的劝勉，有可操作性的建议；有从事心理辅导的感触，有反复揣摩后产生的思想火花……在文笔上力求达到既可系统掌握，又可遇到具体问题而急用“现”学的效用；既是学生成长的助推器，又可作为青年一代婚恋孕育的教科书……效果如何，让实践来检验，等读者来评说了。

早在100多年前，马克思就指出：“法官的行业是法律，传教士的

行业是宗教,家长的行业是教育子女。”只有对法律的精通才能成为法官,只有对教义透彻了解才能成为传教士。同样,只有深刻把握教育规律才能有资格成为家长,而现在绝大多数年轻父母对教育一无所知,却承担着塑造灵魂的任务,这不正如一个法盲去做法官,一个文盲去做传教士一样滑稽可笑吗!

大家知道,养牛养鸡养鱼养花都要经专门训练,而“对于养孩子的方法,事先既毫无准备,事后又不加研究,好像孩子的价值不及一只猪,一只羊,这种情形,在我国到处都可以看见,真是一件奇怪的事。”改变著名教育家陈鹤琴先生所惋惜的这种状况,改变年轻朋友的“孕”、“教”无知状态,使更多的家长了解孩子的心理和需求,掌握家庭教育的一般规律,让更多的孩子能够在充满和煦的家庭教育阳光下茁壮成长,就是我写这本书的初衷。

在写作方法上,我没有像一些专业书籍那样追求缜密的逻辑关系,而是尽可能地满足各个阶层年轻父母的需求,追求表述的凝练隽永雅致细腻,尽量使文章通俗易懂而又富于诗意。因为“人文关怀与表达的诗意有着内在的关联。诗意,绝不是无病呻吟,更不是矫情自饰、撒娇卖俏,而是真情的自然流露、心灵的率真表达,是人情完整的自在与自明。”

衷心祝福年轻朋友婚姻美满幸福,祝愿每个家庭充满温馨,愿天下每一个子女都优秀。

国元令



婚恋孕育篇

- 慎选佳偶利优生/(2)
- 育儿当择机而孕/(6)
- 教子当从胎儿始/(9)
- 把握教子关键期/(12)
- 启蒙益智教语言/(17)
- 手巧方能使心灵/(19)
- 右脑资源早开发/(21)
- 确信三岁能看大/(25)
- 科学养育健身心/(28)
- 智能发展需关注/(30)

父母职责篇

- 夫妻之爱 教育之源/(35)
- 父母敬业 子女成才/(37)
- 一个父亲胜过一百个校长/(39)
- 做受孩子欢迎的现代母亲/(44)
- 父子相亲成兄弟/(47)



- 教子切莫学贾政/(50)
学学沙克金的教子经/(52)
孩子还需自己带/(56)
走出智力开发的误区/(58)
揠苗助长不可取/(61)
家长要授子以“渔”/(64)
要学会赏识孩子/(66)
给予孩子良好期待/(69)
不可补偿与圆梦/(70)
勿以子短比人长/(72)
莫给孩子贴“标签”/(75)
“附耳细说”与“当面教子”/(77)
该说“不”时就说“不”/(78)
莫对孩子夸聪明/(80)
把玩的权利还给孩子/(82)
惩罚孩子有学问/(85)
营造适宜孩子成长的空间/(89)
珍惜乡村的教育资源/(93)
家长应有教育意识/(96)
给孩子找个对手来竞争/(99)

情智发展篇

- 事业成败在情商/(103)
培养孩子的责任感/(107)
成才须有好性格/(111)
贵在培养好习惯/(113)



- 从细微处教关心/(119)
赋予孩子一颗孝心/(121)
播撒爱意入童心/(124)
教育孩子珍爱生命/(126)
梦想 孩子成才的指向标/(129)
意志 成就人生的金刚石/(131)
自信 成功人生的奠基石/(135)
注意 智力发展的守护神/(138)
记忆 开发智力的材料库/(141)
兴趣 孩子学习的好老师/(145)
想象 孩子思维的金翅膀/(147)
磨难 人生成长的必修课/(150)

文体技能篇

- 海啸带给我们的启示/(156)
提早识字 抢占先机/(158)
善教孩子学作文/(161)
由画入手教构思/(163)
以信为介教作文/(164)
读抄背写——作文门径/(166)
以书为伴好成才/(168)
帮孩子谨慎择书/(172)
不可让孩子辍学/(175)
考前健脑与考技指导/(178)
体育锻炼 健身强心/(182)



用音乐造就天才/(185)

信手涂鸦亦育人/(188)

教子集邮得益多/(191)

生活细节篇

珍视人生的第二身份/(194)

父母辛劳让儿知/(196)

率子待客教礼仪/(198)

礼貌教育不可少/(200)

融入群体 学会交往/(203)

科学地进行性教育/(205)

孩子早恋 后果堪忧/(208)

“洪水猛兽”巧制服/(210)

常带孩子出去看看/(213)

帮孩子选一把椅子/(216)

劳动是门必修课/(218)

要让孩子做家务/(221)

教儿从小学理财/(224)

服饰细事切莫等闲看/(228)

给压岁钱有学问/(231)



婚恋孕育篇

优识 + 优恋 + 优婚 + 优境 + 优孕
+ 优娩 + 优育 + 优教 = 缔造未来的全
优子女。

这是一项庞大的系统工程，是家
庭建设中最重要最基础的工程，同时
也应是一项完美无缺的全优工程。

任何一个环节出现瑕疵，都会给
家庭带来沉重的负担和苦痛，给子女
的成长带来负面影响甚至是不可弥补
的损失。作为父母也将为此付出高昂
的成本和沉痛的代价。



慎选佳偶利优生

选择称心如意的配偶是人生的重要课题,是两人终生相伴的思想基础和精神依托,是生活幸福、家庭美满的基本要素,也是培育子女成才的前提条件。因而,青年男女在选择配偶时一定要慎之又慎。

品德要好 品德是一个人成家立业的根本,是世间一种无形的、巨大的、无处不在的潜移默化的力量,也是择偶时首先要考虑的问题。正如高占祥先生指出的那样:“人生好比一条船,知识才能是船上的设备,而道德修养则是船上的指南针。有了设备而无指南针,这条生命之船就会偏离方向。”

生活实践充分复证明,在品德差的人身上“勇敢就会成为粗暴,学识就会成为迂腐,机智就会成为逗趣,质朴就会成为粗鲁,温厚就会成为谄媚”。

性格要合 性格是—个人对现实的稳定态度和与之相应的行动方式的心理特征的总和。诸如勤劳或懒惰、诚实或狡猾、勇敢或懦弱、谦虚或骄傲等,都是对—个人性格特征的描述。

性格在个体的整个个性特征中处于重要地位,具有核心意义。这是因为—个人对现实的稳定态度和习惯化的行为方式,总是与他的价值观、人生观、世界观相联系的,体现了—个人的本质属性,具有明显的社会评价意义。

事实上,—个人事业能否成功,工作能否顺利,人际关系能否和谐,家庭生活能否幸福,性格起着决定性的作用。著名作家刘心武坦言自己所遭遇的挫折和失败都是性格使然。

另外,人与人相处最难调和的就是性格差异所形成的矛盾。选择配偶时,首先应考虑两人性格的相似、相近或相容。



智力要优 可以说,良好的智力不但是承载事业和理想之舟的江河,也是孕育下一代重要的物质基础和前提条件。有学者调查表明,两个智力正常的人结婚,其子女 73%智力正常;一个智力正常与一个智力低下者结婚,其子女 28%智力正常;一个智力低下与一个智力欠缺的人结婚,其子女智力正常的可能性只有 10%;而两个智力缺陷者结婚,其子女仅有 4%智力正常。这就是说,智力与遗传有着密切关系。

情商要高 情商亦称“情绪商”或“情绪智力”,是近年来心理学家提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。以往认为,一个人能否在一生中取得成就,智力水平是第一位的,即智商越高,取得成就的可能性就越大。但现在心理学家普遍认为,情商水平的高低对一个人能否取得成功的影响更为深刻,有时其作用甚至要超过智商。

那么,到底什么是情商呢?美国心理学家认为,情商包括以下几个方面的内容:一是认识自身的情绪。因为只有认识自己,才能成为自己生活的主宰。二是能妥善管理自己的情绪。即能调控自己。三是自我激励,它能够使人不断跨入新的境界。在遭遇挫折、打击的时候,能够迅速调整自己,走出生命中的低潮,重新出发。四是认知他人的情绪。这是与他人正常交往实现顺利沟通的基础。五是人际关系的管理。即领导和管理能力。情商的水平不像智力水平那样可用量表较准确地表示出来,它只能根据个人的综合表现进行判断。

心理学家认为,情商水平高的人具有如下的特点:社交能力强,外向而愉快,不易陷入恐惧或伤感,对事业较投入,为人正直,富于同情心,情感生活较丰富但不逾矩,无论是独处还是与许多人在一起时都能怡然自得。

有人说,“IQ(智商)”只在“EQ(情商)”的照引下才能摘下精神——物质的桂冠,放射出万丈光芒。21世纪是“EQ+IQ”的时代,每个人都应是爱因斯坦式的全能人,是霍夫曼那样常以书法、绘画和图表象征性表达化学方程式、同时用科学和艺术两种语言说话的



巨人。

文化要深 在现代社会,文化程度制约着人的生活质量。没有一定的文化素养,就不可能有生活的高品质。正如高尔基所说:“只有知识才是力量,只有知识才能使我们诚实地爱人,尊重人的劳动,由衷地赞赏无间断的伟大的劳动的美好成果;只有知识才能使我们成为具有坚强精神的、诚实的、有理性的人。”

世界卫生组织曾对 20 多个国家、5 万多名妇女作了“妇女文化程度与育儿质量”的专题调查,结果显示:不论东方或西方,不论穷国或富国,接受过高中以上教育的女性生下的孩子在质量上都比未完成小学学业的女性生下的孩子高出一筹。具体表现在一生下来身体较重,消化较好,夜间少哭闹,说话、学步较早,体重身高增长较快,入学后成绩普遍较好。

体格要壮 英国文艺复兴时期的著名诗人斯宾塞说过:“良好的健康的状况是由之而来的愉快的情绪,是幸福的最好资金。”

患有相同遗传疾病的人结婚,下一代得遗传病的几率就高。如果夫妻一方染色体异常或患有代谢性疾病,便可能将这些先天性智力缺陷传给孩子。如精神分裂症就有明显的家族史,患者子女发病率达 16.4%,高出正常人近 20 倍。如果一个人的祖父是聋人,和正常人结合,子女出现聋哑的几率为 10%;如果和聋人结婚,子女聋哑的出现率在 80%以上。

现在有很多家庭为子女选择配偶时,很注意对方三代之内是否有遗传病史,这是很有道理的。

年龄差要大 男女双方要有一定的年龄差,尤以男子的年龄高于女性为佳。有学者发现,儿童智力超常者与父母年龄有很大关系。统计世界 2000 多名天才人物(包括科学家、政治家、教育家、哲学家、艺术家、作家、诗人等)出生时父母的年龄,结果发现,他们的父母年龄差都比较大。其中父母年龄相差最小的 7 岁,最大的竟差 50 多岁,平均年龄差在 15.4 岁。如唐代诗人白居易出生时,父亲 44 岁,母亲 18 岁,相差 26 岁。中国古代伟大的思想家、教育家孔子的父母



年龄差有五十多岁。

学者对这种现象的解释为,后代的智力遗传,大多来自父亲,父亲年龄大,智力就相对成熟。而母亲年纪轻,会给胎儿在母体中创造一个良好的环境,有利于胎儿发育。所以这样出生的后代智商较高,容易出现天才人物。

家风要正 家风是指一个家庭的传统习惯、生活作风等,是人们在家庭生活中形成的一种稳定的风格,包括为人处世的态度和行为准则。

家风是由家庭成员的态度、行为及舆论营造的,存在于家庭日常生活中,表现在成年人处理各种关系的态度和行为中。家风优劣将决定所有家庭成员的思想、行为、情感、性格等个性心理品质,对于组织未来家庭影响极大,对方家风如何,也是不能不考虑的重要因素。

距离要远 即选择的配偶与自己的出生地、居住地距离要远。北京大兴县西红门镇曾做出一项决策,要面向全县、全市以及全国娶媳妇、招女婿。凡是外招远娶来有学历的,政府给予一定奖励,并由镇政府负责解决户口和工作问题。镇政府做出这项规定的原因是,该镇原是清朝皇族的狩猎场,因而成为天子脚下的繁荣所在。婚不出村嫁不出镇的风俗由来已久。这种“亚近亲”造成的直接后果是,在全镇 1100 名学生中竟有 130 多人智力低下,占 11% 还强。

有学者认为,夫妻双方距离越远,风俗文化、自然环境、饮食习惯的巨大差异都会对后代产生深远的影响,利于优生。相反如果相距太近,特别是同一村子的青年男女结合,因同饮一井水,同吃一种粮,同化在一种文化氛围之中,是不利于优生优育的。因而应提倡跨市、跨省的婚姻。

张长生先生在《培养神童方法大全》一书中推荐了这样的择偶准则:“形象和健康,健康是主要的;现实和发展,发展是主要的;家庭和本人,本人是主要的;学历和能力,能力是主要的;岗位和表现,表现是主要的。”这些都是非常具有参考价值的,值得青年男女借鉴。



育儿当择机而孕

农民播种要选择季节,植物受粉要考虑花期,作为生命延续、繁衍子嗣的人的生产更应选择恰当的时机,为子女未来的发展奠定良好的生理基础。

张长生教授认为最佳的受孕时间是每年的六七月份。理由是此时正是瓜果、蔬菜最为丰富的季节,孕妇可以获得足够的营养。到了妊娠中期,刚好炎热的夏季已过,秋高气爽,气候宜人,正逢胎儿发育最为旺盛时期,母体能够提供足够的蛋白质、糖和脂肪。到分娩时恰是翌年春暖花开的季节,大自然中一片生机,正适宜新生婴儿健康成长。另外,此时分娩还有利于次年给孩子断奶。

相反,应注意避免在下列时间受孕。一是蜜月时期。因为结婚前后,购置物品,布置房间,迎来送往,饭吃不及时,觉睡不安稳,身心均处在极度疲劳状态,此时受孕一定会影响母子身心健康。另外,新婚期间一般都会大量吸烟饮酒,会导致生殖细胞受损,受孕后可能发生流产、死胎和胎儿畸形等。酒中的乙醇可能直接作用于胎儿的神经细胞,直接影响胎儿的智力发展。烟中的尼古丁也会导致不正常的精子产生,会影响胎儿质量。二是冬季和初春。冬季气候寒冷,温度太低,使人极易患感冒等疾病;初春时节虽然天气逐渐变暖,但此时经潜伏越过寒冬的各种害虫开始复苏,会传播各种疾病和病菌;其他病菌也迅速滋生繁殖,因而孕妇易患风疹、白喉、流感、腮腺炎等疾病,这些病毒性感染容易导致胎儿畸形或智力低下。

除选择适当的受孕时间外,还应考虑最佳的育龄。一般来说,女子 25 岁左右生育为最佳;男子则以 29 岁左右为最佳,这一结论是通过 对 302 个家庭、1150 个儿童进行体格和智力测验得出的。有人对



300多名中国科技大学和浙江大学少年班的学生以及国内其他一些被称为“神童”的家长生育年龄作了调查统计,其结果与上述结论完全一致。

这一结论的科学依据是,首先,一般男子生理发育的成熟性要比女子晚2年~3年,在心理表现的稳定性上要比女子晚3年~4年。当男子29岁左右、女子26岁左右时,不仅生理发育完全成熟,而且心理表现基本稳定,体力和智力均处于最为旺盛时期,人的全部遗传素质处在最佳状态,所以有利于生育优良的后代。其次,24岁~27岁也是生育最为旺盛的时期,发生难产的概率要小的多。

生物学家认为,在人身上存在着智力、体力和情绪3种生物节律周期(智力周期为33天,体力周期为23天,情绪周期为28天),它们共同影响着人体的生理变化。当人体的3种生物节律同处于高潮时,体内细胞的各种机能和代谢功能都处在最佳状态,人就会显示出超常的能力。如选择夫妇的生物节律同处高潮时受孕,就可能出现超常儿童。这种生物节律可以通过“量表尺”测量,也可以通过自我感觉来把握。

《参考消息》曾载文介绍日本的婚育观,他们一般提倡“适龄早婚,择时而孕”。原因是到了发育成熟时结婚可以增强人的家庭责任感,减少犯罪等一系列社会问题。另外,两人结合后可以积累一定的财富,待到生育时已有了足够的经济力量抚育孩子,不至于因贫困而使孩子羸弱,这是很值得借鉴的。

孕期决定了孩子的出生日期,而出生日期又可能影响一个人是否会有学习障碍。美国西南密苏里州大学的史蒂夫·坎普斯博士及其同事对诊断患有学习能力低下的98名州大学生的出生月份进行了调查,另外选择了14990名学习能力正常的学生作为对照组。两相对照,学习能力低下组与对照组相比,出生在4月份到7月份之间者要比其他九个月的多8%。坎普斯博士说:“原因可能是这些人的母亲妊娠中期适逢冬季,冬季接触流行性感冒或其他病毒性疾病的危险比较高。”因而得出了以上结论。



2003年第151期《新闻周刊》曾以《3月天才出生多》为题报道：一项著名科研机构联合进行的研究揭开了女性生育的一些奥秘。研究结果显示，在4、5月份怀孕的妇女生育男孩的可能性较高，而在11、12月怀孕的话，生女孩的可能性更高。此外，妇女在12月、1月份生育力最强，而且在这段时间怀孕，生育双胞胎和三胞胎的概率最高。而如果想要一个高智商的孩子，那最好选择在5、6月份怀孕——研究数据显示，3月份出生的人智商较高，获得诺贝尔奖的那些科学家中有很多都是3月份出生的。

美国和澳大利亚的科研人员历经7年得出的最新研究证明，与夏季出生的婴儿相比，冬季出生的婴儿长大后通常个头更大、更聪明，也更易成功。这项由美国哈佛大学科研人员牵头的课题组通过监测世界上2.1万名孩子的成长过程，发现随出生季节不同，人类的重量、长度、身高、头部大小和心理状态都会有所不同。研究人员对这些孩子进行了跟踪调查，分别在他们出生时、8个月大和4岁、7岁时测试他们的智力身体状态。对于为何出生季节会给人们带来差异，研究人员认为，这是由于在不同季节中，孕妇与体内胎儿的饮食、荷尔蒙分泌、体温及暴露在阳光下的程度均有不同，病毒及其他传染病也会对婴儿产生一定的影响。此外，环境因素如温度、降雨和紫外线等也起到一些作用。

顺便说一句，民间有一个说法叫“重视受孕瞬间的质量”。辽宁盘锦的张昕炆10岁考入大学，他的父亲在著作中写道：“我们夫妻两个和和美美，尽量保持情绪上的饱满、轻松。时刻准备着以最佳的状态，迎接那个瞬间的到来。”

由此看来，孕期关系到母子的身心健康，关系着子女的未来和发展。每个家庭都应讲究科学性，避免盲目性；讲求计划性，克服随意性，认真选择和把握受孕这一关键的时机。



教子当从胎儿始

经历了不断地发展和丰富,我国源远流长的胎教理论与实践已经取得了辉煌成就,不仅具有博大精深的思想内容,而且形成了较为完整的科学体系。继承古代胎教这一宝贵的文化遗产,对于现代家庭教育具有十分重要的现实意义。

隋代巢元方的《诸病源候论》中写道:“欲子端正庄严,常口谈正言,身行正事;欲子美好,宜佩白玉;欲子贤能,宜看诗书,是谓外象内感也。”意思是由于“外象内感”,胎儿会“因感而变”。因此孕妇必须保持自身良好的心理,从情志、道德、言行、知识、形象等诸方面,丰富自己的涵养,保持和谐愉悦的心绪,尽可能给胎儿先天以健康的影响,以利出生后发展成为健全的孩子。

据史料记载,第一位进行胎教实践的是殷商后期的太任夫人。她是商朝后期周国国王季历之后、周朝开国帝王周文王姬昌之母。太任生性仁慈厚爱,举止端庄,极富远见。她认识到,人有先天和后天之分;坐胎至落地之前为先天,出生之后为后天。虽然教子的关键在于后天施教,但先天教育也十分重要。母亲的言谈举止、品质德操乃至饮食起居、情绪变化,对胎儿的发育成长都有很大影响,即“母慈胎儿善,母康胎儿健”。

有鉴于此,太任在怀孕以后,不但进一步亲近睦邻,多行善事,请人为她讲先贤教子、仁爱慈惠的故事,请乐师为她演奏悦耳动听的古曲,而且在个人生活上更加严肃端庄:她脚不偏立,身不斜坐,睡不侧卧,甚至连吃饭时也是席坐不正不吃,菜切不正不食,有怪异味不餐。她还经常到山清水秀、视野开阔的清幽之所休养,尽力做到“目不视恶色,耳不听淫声,口不吐傲言。”在那风景秀丽的天地间呼吸新鲜的