

新世纪青少年家庭健康教育新概念
XinShiJiQingShaoNianJiaTingJianKangJiaoYuXinGaiNian

青少年家庭 学习教育新概念

西藏人民出版社

2001.9

《新世纪青少年家庭健康教育新概念》

编 委 会

主 编： 丁新萌 尚燕杉 朱苑玲

编 委： （以姓氏笔画为序）

马兰英 王凤玲 王春花 王瑞霞

卢俊峰 付彩霞 白蕊 李芳

李群 吕文芝 刘庆华 刘富金

张红梅 吴增士 杨永军 尚燕琴

周志琴 郑守亮 姜清 娄伟

目 录

第一篇	家庭学习环境的形成.....	(1)
第一章	营造家庭学习环境.....	(3)
第二章	营造良好的家庭文化环境.....	(9)
第二篇	学习能力培养.....	(15)
第一章	观察能力的培养与训练.....	(17)
第一节	多让孩子接触生活.....	(17)
第二节	丰富孩子的语言.....	(17)
第三节	尊重利用孩子的兴趣.....	(18)
第四节	对孩子观察力的训练.....	(18)
第二章	理解力的培养.....	(20)
第一节	从多方面培养孩子的理解力.....	(21)
第二节	在训练中注意利用孩子的兴趣.....	(21)
第三节	多方面的培养思维.....	(23)
第四节	培养孩子的思维敏捷性.....	(24)
第五节	培养孩子思维的独创性.....	(25)
第六节	学生适用的一些思维方法.....	(26)
第三章	推理能力的培养与训练.....	(42)
第一节	心理学家对推理的分类.....	(42)
第二节	如何培养推理能力.....	(43)

第三节	几种推理训练.....	(44)
第四章	解决问题的心理过程与问题解决训练.....	(48)
第一节	解决问题的心理过程.....	(48)
第二节	问题解决训练.....	(50)
第五章	想象力的培养.....	(56)
第一节	什么是想像力.....	(56)
第二节	高想像力孩子的表现.....	(57)
第三节	想像力的培养.....	(58)
第六章	发明创造技法培训.....	(62)
第一节	加一加.....	(62)
第二节	减一减.....	(63)
第三节	乘一乘.....	(63)
第四节	除一除.....	(65)
第五节	想一想.....	(65)
第六节	变一变、改一改.....	(66)
第七节	联一联.....	(67)
第八节	模仿一下 代替一下.....	(68)
第九节	反一反.....	(69)
第十节	搬一搬.....	(70)
第七章	科学有效的记忆方法.....	(72)
第一节	有意记忆法.....	(72)
第二节	理解记忆法.....	(74)
第三节	联想记忆法.....	(76)
第四节	多通道记忆法.....	(80)
第五节	精选记忆法.....	(82)
第六节	谐音记忆法.....	(83)

第七节	口诀记忆法.....	(84)
第八节	学生适用的一些记忆法.....	(87)
第三篇	学习方法艺术的培养.....	(99)
第一章	教孩子掌握学习的规律.....	(101)
第一节	终身学习.....	(101)
第二节	认识发展.....	(102)
第三节	知识积累.....	(103)
第四节	环境制约.....	(104)
第五节	主客体统一.....	(105)
第六节	学思结合.....	(106)
第七节	知行统一.....	(108)
第八节	学习与发展不可替代.....	(108)
第九节	循序发展.....	(109)
第十节	序进统一.....	(110)
第十一节	知能“相因”.....	(112)
第十二节	足够量次.....	(113)
第十三节	学习迁移.....	(115)
第十四节	教学相长.....	(117)
第十五节	“双因素”结合.....	(118)
第十六节	学用结合.....	(119)
第二章	学生适用的几种阅读方法.....	(121)
第一节	发展性阅读.....	(121)
第二节	功用性阅读.....	(122)
第三节	消遣性阅读.....	(122)
第四节	预读.....	(123)

第五节	浏览.....	(123)
第六节	群读.....	(124)
第七节	精读.....	(125)
第八节	复读.....	(125)
第九节	七字阅读法.....	(126)
第十节	二极阅读法.....	(127)
第十一节	带问题读书法.....	(128)
第十二节	八面受敌法.....	(129)
第十三节	交叉阅读法.....	(130)
第十四节	钩玄提要法.....	(131)
第十五节	鲸吞牛食法.....	(132)
第十六节	同类比较法.....	(133)
第十七节	遴选富矿法.....	(134)
第十八节	做读书笔记.....	(135)
第十九节	做读书卡片.....	(139)
第二十节	做剪报.....	(141)
第二十一节	学生适用的一些记笔记方法.....	(143)
第三章	自学能力培养.....	(148)
第一节	自主学习.....	(148)
第二节	自学能力及培养.....	(155)
第四章	引导孩子形成自己的学习风格.....	(176)
第一节	让孩子用自己的方式去学.....	(176)
第二节	所有的学习都是以经验为桥梁的.....	(179)
第三节	让孩子有自己独特的学习风格.....	(183)
第四节	让孩子在看电视中学习.....	(188)
第五节	把计算机用做孩子的学习工具.....	(192)

第五章	指导不同性格的孩子形成学习策略.....	(197)
第一节	研究型与社交型人格及教育对策.....	(197)
第二节	内外向人格及教育对策.....	(211)
第三节	探寻型与平稳型人格及教育对策.....	(223)

第一篇

家庭学习 环境的形成

第一章

营造家庭学习环境

从心理学研究来说，环境可分为物理环境（即地理环境）和心理环境（即行为环境），前者是指客观实际存在的环境，而后者乃是指人可以看到和感觉到的环境。此二者关系是这样，即人的行为和反应是根据心理环境做出的，而它则又是根据外界存在的物理环境形成的。换句话说，即人从物理环境中选择信息，根据这些信息形成心理环境

环境对儿童的身心发展具有重大的作用。古今中外的教育家们历来重视它。墨子说：“染于苍则苍，染于黄则黄。”人自出生起，就生活在一定的环境之中，若环境优良，孩子将会健康地成长；反之孩子则会染上种种恶习，甚至走上歧途。正如心理学家勒温所说的：“人的行为是自身的心理因素与他所处的环境因素呈函数关系，即 $B=F(P \cdot E)$ 。此处B是代表人的行为，P是心理因素，E是环境因素。”也就是说人的行为是自身的心理因素与他所处的环境因素的综合作用的结果。

我们必须指出，环境因素可以通过人的自身心理因素而影响人的行为。但人与动物根本不同的是，动物只能在一定的环境中生存，而人能在不同环境中生存，这是因为人有主观能动性，他可以充分利用先进的科技成果来改造环境，使人生活得更好。

怎样才能营造良好的家庭学习环境呢？大家知道，家庭是

孩子学习的第一所学校，父母是孩子的第一任教师，家庭教育是由特定的教育者家长通过一定的教育途径和方式方法所实施的一种教育，它具有广泛的社会性、天然的早期性、巨大的感染力、很强的针对性和教育的连续性。家庭教育的基本特点就是家长的思想修养以及家长营造的家庭生活环境对孩子长期的潜移默化的影响，父母在教育孩子时要发挥家庭教育的优势。家长要营造良好的家庭学习环境，必须从以下几方面入手。

首先，创造良好的情感环境，建立一个和睦、健康和积极向上的家庭氛围。大教育家马卡连柯说得好：“家庭集体的完整和团结一致是良好教育的基本条件。”家庭环境搞得好坏，对孩子影响很大。在一个家庭中，做父母的如能够和孩子促膝谈心，讨论工作和学习、谈论新闻和电视节目，商讨家庭生活开支和购置大件物品，以及如何过好节假日和为家庭成员准备生日礼物，关心和爱护子女，督促和指导他们的学习，虚心听取他们的意见和要求，那么，做孩子也就很尊敬父母，有什么事情和问题也总是要征求长辈的意见，并不擅自决定要干什么就干什么；家庭成员之间就能和睦相处、亲密无间，礼貌待人，语言文明。孩子生活在这样的家庭环境中就会感到幸福与温暖，因此他就会情绪高涨，精神饱满，学习积极。相反，在空气沉闷、思想不活跃的家庭中，父母平时不大关心孩子，当孩子学习成绩不好或发生其他问题时，不是说服教育，而总是一味训斥，表现态度粗暴，一切自己说了算，子女无发言权，更有甚者家庭经常吵嘴打架，弄得家庭不得安宁。生活在这样的家庭中，孩子就会无所适从，得不到家庭的温暖，精神受到抑制，自尊心受损害，就会情绪低落，意志消沉，从而不想学习。可见家庭环境不同，对孩子造成的影响结果也显然不同。

所以形成良好的情感环境是家庭教育的基础。那种溺爱型的、放任型的和打骂吵闹不休的家庭，是不可能有良好的情感环境的，因而也不可能教育好孩子。

教育孩子还要注意到儿童心理发展是有年龄特征的，做家长的要了解和掌握孩子的这一特点，使家庭教育符合孩子的实际情况。如孩子具有上学光荣感，其学习积极情感迅速地发展时，家长则要十分珍惜孩子这种情感，抓住这个有利时期，积极支持和鼓励他上进。再如孩子自尊心强，家长则应把孩子当作小主人，把他当作家庭成年人的朋友看待，切不可伤害他的自尊心。但对孩子的评价要一分为二，恰如其份，要经常适当地表扬孩子的进步，同时也指出孩子的不足之处，鼓励孩子改正。既不可在看到孩子的有很大进步时因过分喜爱而流露出“心肝宝贝”的溺爱情感，使孩子飘飘然失去控制能力；也不可因看到孩子的缺点和错误而粗暴打骂和讽刺挖苦，使孩子产生厌学情绪和失去信心，导致与父母情感对立；更不可对孩子轻重无度地任意开玩笑，使孩子的积极情感受到嘲笑，心理上受到创伤。要知道自己发出的信息，哪怕只是一个赞赏的微笑，一个信任的眼光，都能给孩子以信心和力量。所以说家长越尊重孩子学习的自尊心，孩子就越认真，他的积极情感就会得到巩固和发展，家长要运用这种微妙的教育技巧来沟通相互之间的心理。著名教育家苏霍姆林斯基指出：“任何一种教育现象，孩子们越少感觉到教育者的意图，它的教育效果就越大。”这是教育技巧的核心，值得家长们深思。

其次，家长要创造良好的智力环境。学生的主要任务是学习、求知，发展智力，形成健康的兴趣爱好，使孩子从小就爱学、爱想、爱问，善于观察，积极动手。那么，怎样才能达到

这一目的呢？

一是要为孩子提供一个布置合理、装饰科学的学习空间。孩子在家学习，家长要尽可能为他安排一个固定的学习场所。有的家庭尽管房子挤，也要让出一个适当大小的角落便于放桌椅和书架，整洁的桌面上放一只台灯，墙壁上挂有地图、日历和张贴课程表、作息时间表以及学习计划表之类，这样就可以让他在那儿安静地专心致志地看书、做作业和进行活动。孩子什么时间学习，学习什么内容，均按作息时间表和学习计划表进行，不得随便变动。这样就可以养成孩子良好的学习习惯。切不可今天在这儿学，明天又在那里学，因没有固定的地点弄得孩子的学习不能正常进行。我们的家长要向伟大的科学家爱迪生的父母学习，他们把家里的地下室给孩子做实验室，对孩子的好奇心、探求精神和行为，给予积极的鼓励和支持，从不限制和打击他，结果使他成为伟大的发明家。同时在孩子入学后，做家长的应该帮助孩子建立一个小书库，带孩子去书店有计划地选购课外读物，这样就可以开拓视野，激发孩子学习和搞小发明的兴趣。

二是要创造良好的智力气氛。所谓智力就是孩子通过学习而获得的对客观事物的认识能力。时代即将进入21世纪，这个世纪将是高科技迅速发展和经济激烈竞争时期。我国要更加富强起来，就必须实行科教兴国的战略。我们的孩子是跨世纪的青年，肩负着建设社会主义现代化的历史重任。这就必须学好科学文化知识，发展智力，把自己培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的人才。苏霍姆林斯基说过：“家庭的智力气氛对儿童的发展具有重大的意义。”因此，我们要营造一个优良的家庭环境和外部环境，可在孩子的居室墙壁贴上名人

哲言和优雅的字画以熏陶之，也可带孩子到烈士陵园、少年宫、图书馆和野外大自然去经风雨，见世面，丰富孩子的生活，培养孩子认识事物的兴趣，发展思维能力。

除此之外，家长还应该做孩子的表率，要以自己模范行为和语言暗示，使孩子在不知不觉中模仿成人的行为，认可父母长辈的言谈，从而使孩子在潜移默化中受到教育。如家长读什么书，看什么电影、电视节目，说什么话题，有什么兴趣爱好，都会给孩子以深刻的影响。居里夫人的父亲是位中学教师，他小心翼翼地收藏玻璃柜子里的仪器，这就使居里夫人从小产生对物理的最初兴趣。李时珍小时候，他父亲外出行医，他跟随去玩，竟默默地记住了不少中药配方，后来立志学医，为民解除疾病的痛苦，终于成为一代药圣与名医。

三是搞好家庭学习辅导，这是学生阶段家庭教育的重要内容之一。特别是小学生，因为知识少，学习能力弱、学习习惯尚未形成，而家庭学习辅导，又不同于学校老师的学习辅导，家长除适当地点拨孩子学习的疑难外，主要是教育孩子逐步明确学习目的，拓展孩子的知识，培养孩子良好的学习习惯和提高孩子的学习能力。许多实际情况表明，学生学习的差异，很大程度与其家庭学习辅导有关。辅导孩子的学习，家长要做好以下两个方面。

一方面，要教育孩子逐步明确学习的目的。现在，有许多孩子对学习目的认识是模糊的。如有的孩子是为了不被父母或老师批评而学习，因而这种学习是被动的而不是自觉的，学习效果也是不好的，并极有可能导致孩子厌学和离家出走。对于这种情况，家长必须对孩子进行深入细致的思想教育，引导孩子认识到文化课是有用的，今天在学校不学好文化课，将来到

社会上就无法生活；现在不学好本领，将来就不能报效祖国。在学习过程中还可结合孩子自己的生活实际对所学习的文化知识进行运用，让孩子读报、讲故事、给亲人写信、计算等，让他们在实际应用中增加才能，激发学习兴趣。因为良好的学习兴趣是孩子求知的一种动力。“儿时的兴趣，未来的事业。”许多杰出人物在某一方面所作出的特殊贡献往往与他幼年时期的兴趣分不开的。

另一方面，要培养孩子良好的学习习惯。良好学习习惯的养成是需要一个过程的，因而家长要做有心人，时时处处都要求孩子注意反复训练，持之以恒，方能达到目的。一般来说，良好的学习习惯包括专心听讲、积极发言的习惯、独立思考和按时完成作业的习惯、预习和复习的习惯、做完作业要检查的习惯、做错作业及时订正的习惯以及仔细审题的习惯。这些习惯一旦养成，将使孩子终身受益。

孩子学习习惯的培养还包含学习能力的培养。有的孩子学习不很费力而成绩并不错；另有的孩子整天读记背默但成绩并不好，其原因主要与学习能力强弱有关。培养孩子的学习能力包含：（1）理解识记的能力，即要求孩子用自己理解的语言表达所学某一内容的基本意见，能灵活运用，记忆得比较牢固；（2）运用工具书的能力，如《新华词典》、《小学生百科全书》及《英语字典》会运用自如；（3）安排学习的能力，孩子放学回家后能安排好自己学习先做什么作业，后做什么作业，作业前要做什么准备，做到有条有理；（4）训练孩子动手的能力，将所学的知识运用到实际生活中去。

最后，要创造良好的道德环境，家长要用社会公德来要求和教育孩子，使孩子健康成长。这就需要家长从两方面做起。

第二章

营造良好的家庭 文化环境

家庭环境由家庭物质环境和家庭文化环境两方面组成。家庭物质的丰寡对子女教育没有决定性的意义。家庭教育能否取得良好的效果主要取决于家长能否自觉营造良好的家庭文化环境。

家庭是一个人成长的摇篮，家庭环境对一个人的成长影响是巨大的。特别是少年儿童，他们热情洋溢，兴趣广泛，却缺乏毅力；他们渴望去了解社会，了解人生，渴望独立，却又缺乏足够的能力摆脱幼稚、分清是非。孩子们这些不稳定的个性特征与模糊的思想观念如得不到及时地引导和教育，他们就容易被一些不良的外因所引诱，因此需要家庭教育、学校教育、社会教育三者有机结合，密切配合，各施其职，各展其能。在各种纷繁复杂的环境因素中，对人的个性形成和心智水平发展影响最直接、最深刻、最持久的是家庭环境。而健康文明的家庭文化环境又是家庭环境因素中最重要的。

家庭文化环境是指家庭成员所共同拥有的价值观，以及价值观在物质与意识形态上的具体化。其核心是价值观，具体表现在家风、性格、人际关系及与之相应的行为方式上。

家庭文化作为一种教育力量具有感染力和渗透力。孩子在成长过程中，心理认同是很重要的。由于父母是孩子最亲近的

人，孩子首先认同父母，模仿父母的言谈举止，并把他们奉为楷模。著名教育家马卡连柯对家长说过：“不要认为只有同儿童谈话、教育他、命令他的时候，才是进行教育。你们是在生活的每时每刻教育着儿童。你们怎样穿戴，怎样同别人谈话，怎样谈论别人，怎样欢乐和发愁，怎样对待朋友和敌人，怎样笑，怎样看书——这一切对儿童都有着教育意义。”可见，家庭文化环境中的点点滴滴都对子女起着潜移默化的影响，有着重要教育意义。“随风潜入夜，润物细无声”，就是家庭文化环境对少儿影响的独特方式。

良好的家庭文化环境对孩子有显著的教育作用，并成为孩子健康成长的积极推动力，但消极恶劣的家庭文化环境对孩子的成长极为不利。家庭教育的成败在一定意义上说取决于家庭文化环境的健康程度。一般而言，家庭文化环境有多种格调，主要有进取型、无为型、拜物型等类型。

无为型的家庭中，家庭成员对待生活的态度是消极的。他们安于现状，听天由命，无所追求，为吃喝而生存，做一天和尚撞一天钟，得过且过，缺乏积极向上的进取心。这种类型的家长的人生观必然造成子女的碌碌无为，混日子打发时光，孩子的行为动机扭曲，性格懦弱，心胸狭小，没有坚强意志，更谈不上什么追求。这样的家庭培养出来的孩子既适应不了现代社会的发展，也不可能成为社会的有用之才。

拜物型家庭中，家长追求实惠，贪图物质享受。他们对生活的追求仅仅局限物质利益，往往不顾场合，当着孩子面吹嘘自己如何“走后门”，怎样行贿，如何“拉关系”，偷税漏税，大肆宣扬“金钱至上”。孩子将家长为一己私利不择手段的种种现象看在眼里、学在心里。长此以往孩子必将成为自私自