

01

形象篇

从小教孩子做个得体的人

英国的形象设计师罗伯特·庞德说：“这是一个两分钟的世界，你只有一分钟展示给人们你是谁，另一分钟让他们喜欢你。”大人如是，孩子亦如是。美丽优雅、阳光帅气，需从孩童抓起，孩子要从小培养良好的个人礼仪形象，这对他们的一生都有深远影响。

让孩子穿得像个孩子

随着国民物质文化生活的进一步提高，孩子们的着装越来越多样化，幼儿服装的样式、色彩非常丰富，每到季节变换和儿童节、春节时，童装市场更是看好，商家忙着挣钱，家长们为孩子选择服装也颇费工夫。为孩子选择服装的标准是什么呢？

家长们应该认识到，着装，并不简单指穿衣戴帽，着装也讲究礼仪。着装既是一门学问，也可以说是一门艺术。它是在自身年龄、身份、身材特点、审美情趣和阅历修养的基础之上，根据不同的时间、场合、目的和场地等相关因素对所穿的服装进行合理的选择、搭配和组合。少年儿童着装应力求朴素大方、整洁美观、充分体现出小孩子的自然美，体现童真童趣，展现出健康活泼的精神风貌。

具体来说，家长在为孩子选择服装时，应着重注意以下两个问题：

（一）安全问题

服饰不安全对于孩子来说隐患很多，而且这些隐患并不容易被家长发现。尤其是对年龄比较小的孩子而言，不注意这个问题，甚至会造成极其严重的后果。比如，三四岁的孩子手部肌肉发育较差，不能完成独立系鞋带这样的困难动作，如果孩子在幼儿园鞋带没有系好，而老师也没有及时发现，就很容易踩到鞋带摔倒，造成身体损伤甚至骨折。

因而建议家长，在为幼儿选择服装时，一定要考虑周到，将隐患消除

于无形：

1. 幼儿着装应便于活动。具体来说，服装的大小要合身，便于孩子的活动玩耍，服装的造型应简洁明快，服装可以宽松些，不然会影响孩子血液循环和生长发育，使孩子们的活动受到阻碍。

2. 便于孩子自己穿脱。服装要便于孩子自己穿脱，让孩子们从小学会自理生活。所以家长选择时应考虑：

①尽可能在前面开襟，纽扣、拉链在幼儿能看到和摸到的地方；

②便于分辨前后，最好有口袋和装饰图案；

③幼儿的鞋子应选择不系鞋带的，因为系鞋带动作过难，幼儿不易掌握，鞋带过长、过松都会影响到小朋友的活动与安全。若买回了有鞋带的鞋子，可把鞋带换成松紧带，既免去了幼儿系鞋带之苦，也便于孩子自己穿脱。

3. 适合幼儿集体生活。服装的式样与衣料的花色、质地不宜过于精致，背带裤就很不适合幼儿集体生活时穿着。在集体活动时，不应穿带有响声的服饰，以免分散教师和小朋友的注意力。

（二）文明问题

孩子们经常出入的场合有三个：学校、家和公共场所。不同的场所对孩子们的着装有着不同的要求。但是，在日常生活中，孩子们经常有以下不文明的衣着现象：

1. “不洁”。主要表现在五个环节上，即衣领不洁，袖口不洁，胸前不洁，裤脚不洁，鞋子不洁。

2. “不整”。或是不扣好衣扣，或是不系好腰带、鞋带，或是内衣比外衣长，或是帽子歪着戴，或是袖子、裤脚高高卷起，或是忘了拉裤子的拉链等。

3. “不美”。有的人服装与环境、气氛不协调。不分场合，胡乱穿衣。

如果穿着跳舞的服装去挤公共汽车，或是穿着学校军训时的迷彩服去参加一个生日宴会，那会出现什么情景呢？肯定有人认为他的着装出了问题。

孩子穿衣美不美，主要责任在家长，因为孩子本身的审美能力并不成熟，对于服饰的礼仪穿搭也是一知半解，这就需要家长多用心、多费心了。一般来说，孩子的衣着如果能够从总体上做到“端庄大方又不失文雅，朴实自然又不失个性”就可以说是非常成功了。具体地说，可以特别注意如下几个方面：

1. 款式不要太过复杂，上面的装饰也不要过多，简洁中更能体现出一个人的品位。

2. 一定要保持洁净，勤洗勤换，衣服洗好之后家长应帮孩子整理平整，挂在衣柜中，避免穿着时满身褶皱。

3. 在家可以着装相对舒适随意些，如有客人来访，一定要换装，以表示尊重。

4. 绝对不可以穿背心、睡衣、拖鞋出入公共场所。

5. 任何时候都不可以在公共场所随意脱鞋。夏天天热的时候，有的孩子把鞋脱下来踩在脚下，有的鞋半吊在脚上晃来晃去，这些都是极不文明的行为。

6. 尽量不要在衣服口袋里放置物品，特别是贴身的衣服。很多孩子习惯把笔、橡皮、小玩具等物品放在兜里，这样不仅影响服装的美观，还会影响日常活动，甚至可能会造成危险。

总而言之，家长应该让孩子明白，我们穿衣服不但要保暖而且要整齐、干净，这是对自己的尊重，也是对别人的尊重。因为，一个整洁、干净的孩子谁看了都会喜欢。当然，关于相互尊重的问题也许孩子暂时还不能完全理解，但至少家长一再强调，引起他们注意的概率会大一些。

卫生习惯要从小抓起

一个国家的公民是否文明，是一个国家进步与发展的标志。良好的卫生习惯作为文明人的重要素质之一，如何养成尤为重要。

中国有句俗话，“三岁孩童看到老”，充分说明了孩童时期的教育培养对于孩子一生的影响力之大，事实上，孩子很多好的、不好的习惯都是在这时期养成并伴随孩子一生的。家长应尤其注意。

（一）良好的卫生习惯要从幼儿期开始培养

1. 幼儿对外界的影响最敏感，喜欢模仿成人行为，愿意照着大人的话去做，并在大脑中留下深刻的痕迹，形成一些定型的概念并逐渐养成行为习惯。但幼儿辨别是非能力差，学好学坏都在无意识之中。所以家长应在这一时期加强对幼儿良好卫生习惯的培养，可以达到事半功倍的效果。

2. 幼儿正处于生长发育的关键时期，这一阶段孩子的身体十分娇嫩，如不养成讲卫生、爱清洁、有规律的生活习惯，就会给身体发育带来危害，影响孩子的健康成长。

3. 如果幼儿时期由于家长教育失当而形成了不良卫生习惯，成人后要想加以矫正就非常困难。这会对孩子的一生产生重大影响。

（二）良好的卫生习惯内容

幼儿良好卫生习惯包括两方面：

1. 卫生习惯

①洗手洗脸的习惯；洗头、洗脚和洗澡的习惯；早晚刷牙和饭后漱口的习惯；剪指甲和保持衣服整洁的习惯等。

②不乱扔果皮，不随地吐痰、大小便，就是保持公共环境卫生。孩子作为社会小公民，也要注意公共卫生，这样才能赢得更多人的尊重。

孩子讲公共卫生，也是讲社会公德的表现。孩子作为社会未来的主人，爸爸妈妈一定要注意培养他讲公共卫生的好习惯。

2. 生活习惯

①饮食习惯。饭前便后要洗手，不用手抓食菜肴，生吃瓜果要洗净等，这些都属于良好的卫生饮食习惯，能够有效防止孩子的“病从口入”。另外，孩子饮食要定时定量、不挑食、不偏食。

②作息习惯。要有生活规律，在规定的时间内就餐、睡觉、休息、学习和游戏活动等，养成有规律的生活习惯。

③自理习惯。爸爸妈妈要教会孩子基本的自理能力，让孩子定时洗脸、洗头、洗手、刷牙、洗澡、换衣、剪指甲，保持身体及服装的整洁。孩子不依赖妈妈，就能养成保持个人清洁的好习惯。

④睡眠习惯。要培养孩子养成独自上床、按时睡觉起床、保持正确的睡眠姿势、不骚扰他人的良好睡眠习惯。

（三）帮助孩子养成良好的卫生习惯

1. 帮助孩子持之以恒

孩子良好的卫生习惯不是一朝一夕就可养成的，它是一个不断强调、不断巩固、不断提高的过程，所以爸爸妈妈一定要有耐心，帮助孩子持之以恒。如：孩子每天外出玩耍或是从幼儿园回来以后，必须用毛巾擦手；饭前便后一定要洗手等，这些规矩家长要给孩子定下来，并认真执行，要求孩子必须遵守，孩子才会习以为常，形成自觉的行动。

2. 步调一致，共同监督

父母要达成共识，和孩子保持步调一致，这样良好卫生习惯才能很好地培养起来。如果爸爸妈妈一会儿“左”，一会儿“右”，模棱两可，孩子就会无所适从，结果随心所欲，永远也达不到目的。如在要求孩子洗手时，爸爸妈妈也要与孩子一起洗手，并在与孩子共同活动中，做出洗手的正确方法，让孩子模仿。

3. 发挥榜样作用

孩子的模仿力极强，他们模仿的主要对象是老师、家长，爸爸妈妈不但与孩子朝夕相处，而且在孩子心中具有很大的权威性，言行举止具有极强的感染力。为此，作为家长，我们首先应注意自己的行为，真正成为孩子的表率。孩子在爸爸妈妈良好行为潜移默化的影响下，自然而然也会形成了好的习惯。

另外，故事、诗歌、歌曲、影视作品中的艺术形象也有很强的榜样力和感染力，孩子也很喜欢模仿。因此，爸爸妈妈可在这方面下些功夫，引导孩子接触好的艺术作品，通过这些最直接、最具体、最形象的影响来培养孩子良好的卫生习惯。

4. 提高孩子对美的正确认识

爱美之心，人皆有之。孩子从很小的时候就知道爱美了，但他们认识能力的发展还不成熟，对“美”还缺乏鉴赏能力，缺少必需的知识，常常表现为表面的模仿。因此，爸爸妈妈应以身作则，注意自身的言谈举止、服饰打扮，将自己健康、正确的审美观念去潜移默化地影响孩子。其次，要注意家庭环境的美化，房间的布置要整齐、清洁、朴素，家庭的生活气氛应亲密和睦。另外，要注意孩子的服饰、仪表、言谈符合美的要求。孩子的穿着要整洁、朴素、适合年龄和孩子的身份，严禁穿奇装异服和又脏又破的服装。衣服弄脏了要及时换洗，破了要缝补好。

良好的卫生习惯一旦养成，将会使孩子受益一生。生活中大部分疾病，都与个人卫生习惯密切关联。孩子勤换衣服、勤洗头、洗澡，饭前便后洗手，早晚刷牙，这些看似很小的事情，却直接影响孩子的生活质量。同时，孩子养成良好的生活卫生习惯，也能促进社会卫生面貌、道德风尚的改进。所以，家长不可不重视。

站有站相，坐有坐相

小时候，我们的父母也许都用“站没站相，坐没坐相”教训过我们。如今我们做了父母，也会用“站有站相，坐有坐相”要求自己的孩子。为什么一代代人都这样要求下一代呢？因为，从一个人的外表，包括衣着、坐、立、行的姿势和言谈举止上，往往可以窥见这个人的修养、禀性、文明和教育程度。它既关系到人的自身成长，也直接影响着人与人之间的交往。

相信大家都看到过这样的少年：他们打扮得不伦不类，交叉着腿斜靠马路边，和人说话时，歪头斜肩，东张西望，浑身扭动，嘴里还不时朝地上吐着瓜子皮。如果你的孩子和这样的人做朋友，你一定不会同意。因为你会觉得这个人浅薄，没规矩，令人厌恶。所以说，一直以来，不管是家长还是老师，都要求孩子“坐如钟，站如松”，是很有道理的。挺拔的身姿，不仅对孩子的身心健康有好处，也能给人以健康、向上的印象。而这样的身姿，是需要从小就培养的。

这是因为孩子的脊柱“可塑性”很大。人之所以有端正的姿势，有赖于脊柱的正常发育与附着在脊柱上肌肉受力的平衡。儿童时期骨骼还没有骨化，比较柔软，弹性较大，加之孩子在这个时期生长发育迅速，因此，孩子骨骼的可塑性很大，稍不留意就容易变形。早早培养孩子养成正确的姿势，可以让他受益一生。

（一）培养方法——三要三有原则

三要：

1. 要从早做起，孩子年龄越小，可逆性就越大。
2. 要从细节抓起，关注孩子的“一言一行、一举一动”，及时纠正，防微杜渐。
3. 严格要求，不能因为心疼孩子而迁就、放弃。必要时可以采取一些强制措施，但不能打骂孩子。

三有：

1. 有计划性。不能高兴了、有空闲了就提起来，忙起来就抛到脑后去了。
2. 有明确要求。要让孩子清楚地知道自己应该怎么做，少说“看书姿势要正确”之类笼统的话，而应该告诉孩子，怎样的看书姿势才是正确的。
3. 有恒心。孩子要养成良好的习惯不是一朝一夕的事，持之以恒才能收到明显的效果。

（二）怎样帮孩子做到“站有站相”

1. 站姿的标准

站姿的基本要求是挺直、舒展，站得直，立得正，棱角分明，线条优美，精神焕发。其具体要求如下：

头要正，头顶要平，双目平视，微收下颏，面带微笑，动作要平和自

然；脖颈挺拔，双肩舒展，保持水平并稍微下沉；两臂自然下垂，手指自然弯曲；身躯直立，身体重心在两脚之间：挺胸、收腹、立腰，臀部肌肉收紧，重心有向上升的感觉；双腿直立，两脚间可稍分开点儿距离，但不宜超过肩宽。

2. 站姿训练的内容、要求

①训练站立时身体重心的位置或重心的调整，使身体正直，中心平衡，并能自然改变站立的姿势。

②训练两脚位置与两脚间的距离，并与手的位置和谐一致，使整个身体协调、自然。

③训练挺胸、收腹、立腰、收臀、身体重心上升，使躯体挺拔、向上。

④训练站立时的面部表情，心情愉悦、精神饱满，通体充满活力，并能给人以感染力。

⑤训练站立的耐久性，使孩子将来能适应较长时间站立工作。

3. 站姿训练的方法

站姿训练的方法是提高训练效果的手段，方法科学才能收到事半功倍的效果：

①顶书训练。把书本放在孩子头顶中心，为使书不掉下来，头、躯体自然会保持平稳，否则书本将滑落下来。这种训练方法可以纠正低头、仰脸、头歪、头晃及左顾右盼的毛病。

②背靠背训练。让孩子和小伙伴两人一组，背靠背站立，两人的头部、肩部、臀部、小腿、脚跟紧靠，并在两人的肩部、小腿部相靠处各放一张卡片，不能让其滑动或掉下。这种训练方法可使孩子的后脑、肩部、臀部、小腿、脚跟保持在一个水平面上，使之有一个比较完美的后身。

③对镜训练。让孩子面对镜面，检查自己的站姿及整体形象，看是否

歪头、斜肩、含胸、驼背、弯腿等，发现问题及时调整。

孩子的站姿训练应根据孩子的体能控制时间，训练时最好配上轻松愉快的音乐，用以调整心境，既可以防止训练的单调性，又可以减轻疲劳感。

（三）怎样帮孩子做到“坐有坐相”

1. 坐姿的标准

坐姿的基本要求是坐得正，上身要自然挺直、挺胸、两肩放松，不要歪扭，大腿和小腿基本成直角，脚平放地上，使上身重心落在臀部，犹如巨钟端坐之势。看人时，头稍抬起；看书时，眼睛与书本的视线成直角。这样显得端庄、大方、自然、舒适。不但看起来美，而且有利于发育。坐在沙发上：背部可以放松倚在靠背上，但腰部要直立，四肢自然伸展，下肢顺着沙发下垂。坐在椅子上：坐硬质椅子，必须腰部挺直，双肩平直、双脚踏地。

2. 坐姿训练的内容、要求

①训练坐姿：要求孩子大腿和臀部坐在椅子中间，小腿自然下垂，挺胸，双手放于桌面。坐时，不可以将大腿并拢，小腿分开，或双手放在臀下，腿脚不停地抖动，脚尖相对。这些有失礼节的举止均应避免。

②训练读书姿势：要求孩子将书斜立，身体前探，眼离书本一尺远。

③训练书写姿势：要求孩子坐正，头稍向前倾，两臂等长度地放在桌上，全身重心落在臀部。前胸与桌沿保持一拳距离，眼睛和笔尖距离大约为一尺。

④告诉孩子，入座时，要走到座位前再转身，转身后右脚向后退半步，然后轻稳地坐下。女孩入座时，若穿裙装，应把裙子下摆稍稍向前收拢一下，不要坐定后再起来整理衣服。起立时，右脚先向后收半步，然后站起。

⑤告知孩子，与人交谈时，不要将脚跨在椅子或沙发扶手上或架在茶几上，也不能以手掌支撑着下巴。坐在椅子上同左方或右方客人谈话时不要只扭头，这时可以侧坐，上体与腿同时协调地转向客人一侧。

（四）在生活中强化培养孩子良好的站姿、坐姿

1. 以身作则，发挥榜样作用

坐姿很能体现一个人的家教，生活中家长的示范起到最大的作用。不管你给孩子花多长时间练习，如果你回家以后一下子瘫在沙发里，孩子怎么还能规规矩矩地在你旁边坐着呢？

2. 给孩子找些参照标准

在提醒孩子坐好时，不妨找一些形象而具体的参照物，比如：“看，警察叔叔腰杆挺得直直的，多神气啊！你坐直了看书、写字，也会像警察叔叔一样看起来威风凛凛。”

3. 随时提醒孩子

爸爸妈妈应随时观察并提醒孩子的坐姿，如发现孩子姿势不正确，及时提醒、纠正，做到防微杜渐。

4. 为孩子创造适宜的学习环境

给孩子选择与其身高相协调的桌椅，一般来说，桌椅之间的距离以孩子端坐在椅子上，两肘刚好放在桌面为宜。另外，不要让孩子长时间坐在柔软的沙发或床上看书、看电视，坐在沙发上时，也不要让孩子过多地依靠着垫背。

良好的站姿和坐姿，是一个人内在气质和文化修养的外在体现。家长应注意训练、纠正孩子的站姿和坐姿，因为往往细节更能彰显一个人的品性。爸爸妈妈要努力帮孩子学好礼仪这门课，为孩子的外在形象加分。

好步态走出好未来

正确的走姿不仅对人的健康有促进作用，而且可以体现一个人的修养和素质。优美的走姿对于个人形象和人际交往有积极的作用。众所周知，人的走姿要改正需要很大的努力，所以从小锻炼孩子的正确走姿非常重要。

（一）不良走姿影响孩子大脑健康

在国际上，步态训练是脑病患者康复的重要课题，有很多脑病患者都是通过有效的走姿训练，使大脑恢复了正常的功能。

1. 抬头挺胸走路有利于周身与大脑的气血回流，为大脑提供了足够的休息机会，补偿了人因为低头工作、学习，给大脑造成的紧张以及气血流通不畅。低头走路造成的结果就是影响大脑正常的气血供应。

2. 含胸、弯腰走路会导致周身经脉得不到很好的舒张，身体得不到应有的供氧。此外，这种走姿所造成的脊柱问题，会反射到大脑，使人无论在学习、工作还是走路时，大脑都处于紧张状态。

3. 外八字走路有碍阳经，使肝、脾、肾脏气血紧张，血流不畅，影响大脑血液的供应，造成大脑血液回流不畅。内八字则影响胆、胃和膀胱的经络，而这些经络均在脊柱的周围，脊柱周围气血不畅，一样影响大脑血液的循环。

4. 侧颈、斜肩的走路姿势会影响督脉的气血运行造成气血不周，阳气不升。

（二）孩子常见的不良走姿

1. 走路跌跌撞撞

蹒跚学步的孩子走路跌跌撞撞是正常的，因为他们的肌肉力量不足，身体平衡性差。如果孩子两三岁了，走路还是不稳，家长就要特别注意了，这很可能是孩子运动功能发育不良导致的，爸爸妈妈应有意识地对孩子加强训练，比如增加孩子的户外活动等。如果经过一段时间的训练，情况还没有好转，请及时带孩子就医。建议首先去神经科进行排查，如果排除神经类问题，就带孩子去小儿外科或骨科进行检查，发现问题，及时治疗。

2. 走路前后左右晃

孩子出现这种状况，常常是因为臀肌力量不够，爸爸妈妈应指导孩子做蹲起训练。

3. 走路蹬水状

即抬不起脚，不像正常孩子走路是足跟先着地，然后足跟向足掌滚动，常常是因为小腿前侧肌力不够，爸爸妈妈应每天为孩子点压、按揉小腿前侧肌，指导孩子每天做足背屈钩脚动作。另外，大腿前侧肌力差也有类似现象，应训练高抬大腿走、上楼梯等。

4. 走路“鸭子步”

有的孩子走起路来像小鸭子，两条腿移动得很慢，拖拉着往前走。发现这种问题，首先应该考虑平足。学龄前的孩子平足很正常，因为他们脚底的肌肉还不够，日后在走路中足底自然会慢慢形成弧度。其次，孩子走“鸭子步”，可能是由于他的肌张力低，这属于一种神经性运动障碍，应及时就医检查。有的孩子情况比较严重，他们走路不仅不稳，还一踮一踮的。这时家长要意识到问题的严重性，因为这种走姿很可能是先天性髋关节脱位造成的，应尽早进行治疗。

5. 走路内外八字

造成这种状况，常是因为孩子臀肌力量不够。纠正方法是刚发现异常

就要扶持孩子足正位、两腿肩宽做蹲下、起来的训练，应慢蹲、慢起，自己用力蹲起，家长不要拉起，足位不正应扶持固定。2~3岁的孩子蹲起动作宜每日100次左右，分多次完成。上下楼梯也有助益。如果孩子走路足内旋，即内八字，可扶持孩子足轻外旋位做蹲起训练。

6. 走路像骑马

即O型腿，常是因为孩子缺钙和维生素D所导致的。如果属于比较严重的O型腿，可以去医院矫形。需要注意的是，不要让孩子过早站立，否则也容易把腿压弯，导致日后出现O型腿。

7. 走路腿外撇

即X型腿，易摔跤。孩子出现这种情况的常见原因是缺钙和运动量小。因此，一方面，家长要及时给孩子补充钙质和维生素D；另一方面，要积极督促孩子加强体育锻炼，同时也应多帮孩子按摩腿内侧肌肉。

孩子走路姿势异常，除某些疾病原因外，正常孩子也可能出现。所有异常除始动原因可能是某组肌肉力量不够、运动训练不当等，错误形成了习惯也占很大比重，因此爸爸妈妈一方面对孩子的异常走姿纠正要尽早，另一方面要不断提醒孩子用意识纠正异常。

（三）优美、规范的行姿

行姿的基本要求是“行如风”，起步时，上身略向前倾，身体重心落在前脚掌上。行走时，双肩平稳，目光平视，下颌微收，面带微笑。手臂伸直放松，手指自然弯曲。摆动时，以肩关节为轴，上臂带动前臂，前后自然摆动，摆幅以 $30^{\circ} \sim 35^{\circ}$ 为宜。

1. 步幅适当，一般应该是前脚的后跟与后脚的后跟相距一脚长。跨出的步子应是全脚掌着地，膝和脚腕不僵直，行走足迹在一条直线上。

2. 行走时，不要左顾右盼，左摇右摆，大甩手，也不要弯腰驼背、歪肩晃膀，步履蹒跚，不要双腿过于弯曲，走路不成直线，更不要走“内八字”或“外八字”。

3. 变向行姿。

变向行姿是指在行走中，需转身改变方向时，注意身体先转，头随后转，并同时向他人告别、祝愿、提醒、寒暄等时的行走姿态。

①后退步。与人告别时，不能扭头就走。应先向后退三步，再转体离去。退步时脚轻擦地面，不要高抬小腿，后退步幅要小。转体时要身先转，头稍后一些转。

②引导步。引导步是用于走在前边给宾客带路的步态。引宾时，要尽量走在宾客的左侧前方，整个身体半转向宾客方向，左肩稍前，右肩稍后，保持两三步的距离。遇到上下楼梯、拐弯、进门时，要伸出左手示意，提示客人先上等。

③前行转身步。在前行中要拐弯时，要在距所转向方向远侧的一脚落地后，立即以该脚掌为轴，转过全身，然后迈出另一只脚。向左拐时，要右脚在前时转身，向右拐时，要左脚在前时转身。

4. 优雅走姿的关键点。

①匀速、直行、无声。

②不摇晃肩膀和上半身。

③夹着一条线的感觉来走。

④伸直背肌，维持正确的姿势，步幅符合腿的长度。

⑤跨步均匀，两脚之间相距为一只脚到一只半脚。

⑥两手前后自然协调摆动，手臂与身体的夹角一般在 $10^{\circ} \sim 15^{\circ}$ 。美观且可以给人留下活泼的印象。

（四）在生活中纠正孩子的不良走姿

1. 带孩子观察成人的走路姿势，父母在一边指导他，让他知道正确的走路姿势看上去很美观，从而使他产生学习、效仿的心理。

2. 父母可以请年龄较大一点的儿童做示范动作，自己在后边为孩子讲述正确行走的要领：上体挺直，上下肢自然协调摆动地走。

3. 纠正孩子的走姿不要总在紧张的气氛中进行，有时可带着孩子边念儿歌边做游戏进行训练。例如：“来来来，大家来排队，快快快，跟着朋友走。”注意：每次游戏的时间不能太长，以防幼儿乏味和过分疲劳。另外，如果孩子能用正确姿势行走，父母就要给予及时的表扬和鼓励。

最后提醒各位父母，在纠正孩子不良走姿时，一定要用正面、积极的方法进行诱导，千万不要采用单调、重复、强硬的手段，以免引起孩子抵触心理。

走路，人人都会，但是要走出风度，走出优雅，走出美来，则要从小进行培养和锻炼了。爸爸妈妈不要认为走路是很简单的事，恰恰很多看似简单的事并不好做。有些帅哥靓女身材极好，长得也很养眼，可是一站起来走路就不行了，一点气质也没有，这就是从小没养成好的走路习惯造成的。我们都希望孩子不仅运动、智力、情感发育正常，而且举止得体。走路姿势好，就是举止得体内容之一，爸爸妈妈不可不注意。

自信是最有魅力的姿态

自信心是孩子成才与成功的前提条件，很难想象一个缺乏自信的人能够真正做成什么事情。一个缺乏自信、充满自卑的孩子，即使脑子很聪明，反应灵敏，但在学习中稍遇困难和挫折，就很有可能会发生问题。

美国一位教育专家曾做过一个试验：

将一个学习成绩较差班级的学生当作学习优秀班的学生来对待，而将一个优秀学生的班级当作问题班来教，一段时间下来，发现原来成绩距离