

现代育儿
手册

资优儿童

儿童教养新趋势——情绪辅导

养育法

何芳◎编



儿童潜能开发

如何培育资优儿童

培育资优儿童的手段

资优儿童的营养与饮食



资优儿童养育法

何芳 编

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) / 数据

现代育儿手册/何芳编

ISBN 7 - 80607 - 534 - 8/C·24 ¥95.00 元

I 现…

II 何…

III 卫生 - 社科 - 中国

IV C923

现代育儿手册

作 者 ■ 何芳

责任编辑 ■ 罗立群

封面设计 ■ 陈明

出版发行 ● 珠海出版社

联系电话 ● 0756 - 3331403

印 刷 ▲ 番禺市印刷厂

开 本 ▲ 850 × 1168mm 1/32

印 张 ▲ 55 字数 ▲ 1100 千字

版 次 ▲ 1999 年 1 月第 1 版

1999 年 1 月第 1 次印刷

印 数 ▲ 1 - 5000 册

ISBN 7 - 80607 - 534 - 8/C·24

定 价 ▲ 95.00 元 (本册定价: 19.00 元)

版权所有·翻印必究

目 录

第一章 我们如何做父母

一、父母不应犯的错误

伤害孩子自尊心	(1)
打击孩子自信心	(2)
叱责打骂	(3)
高压政策	(4)
不予解释机会	(5)
过分严厉	(5)
过分宠溺	(6)
未能树立榜样	(7)

二、孩子不愿接近的父母

常以统治者的姿态出现	(9)
对孩子的优点视而不见	(10)
对孩子的倾诉说而不闻	(11)
对孩子终日唠唠叨叨	(12)
只管挑剔孩子的缺点和错处	(13)
伤害孩子自尊的恶言恶语	(15)
嘲笑和讽刺自己的孩子	(15)
过份干涉孩子的言行自由	(17)

资优儿童养育法

猜疑和不信任自己的孩子	(18)
轻视和漠不关心自己的孩子	(19)

三、父母应有的责任

提供孩子基本的需要	(21)
建立幸福安稳的生活环境	(22)
与孩子有亲密沟通	(23)
给予指导和管教	(26)
提供正常的生活体验	(31)
成为孩子学习的榜样	(32)
灵活运用教养原则	(33)

第二章 培育资优儿童的手段

一、游戏

莫作寻常儿戏看	(37)
绚丽多彩的游戏乐园	(40)

二、音乐

音乐是人类智能的催化剂	(46)
到音乐王国畅游	(48)

三、运动

体育与智力发展的关系	(54)
水中运动的特殊意义及锻炼方法	(56)
发展幼儿智能的体操	(59)

目 录

四、造型活动

造型活动与幼儿发展	(67)
引导孩子从事造型活动	(69)
按年龄特征指导孩子的造型活动	(70)
充分发挥孩子的创造性	(72)
几种适宜在家庭进行的幼儿造型活动	(74)

第三章 资优儿童的营养与饮食

一、1~3岁幼儿的营养与饮食

生长发育特点	(78)
营养需要	(79)
合理饮食	(80)
供1~3岁幼儿选用的食谱	(83)

二、4~6岁幼儿的营养与饮食

生长发育特点及营养需要	(104)
供4~6岁幼儿选用的食谱	(105)

第四章 如何培育资优儿童

一、行为习惯的培养

孩子说话爱讲粗口怎么办	(119)
孩子说假话骗人怎么办	(120)

资优儿童养育法

怎样使孩子不打人不骂人·····	(122)
孩子不尊敬长辈怎么办·····	(123)
孩子不关心家庭怎么办·····	(125)
怎样帮助孩子克服看不起他人的毛病·····	(126)
小孩在家议论教师的缺点好不好·····	(127)
小孩爱嘲笑和捉弄残疾人怎么办·····	(128)
怎样教育孩子不糟蹋粮食·····	(129)
大人说话时，孩子老爱插嘴怎么办·····	(130)
儿童不爱惜公共财物怎么办·····	(132)
孩子拾到钱物不交还失主怎么办·····	(133)
当孩子染上“贪小便宜”的行为时怎么办·····	(134)
怎样改变孩子的“独占”行为·····	(135)
怎样教育爱无理取闹的孩子·····	(136)
孩子发脾气乱砸家具怎么办·····	(137)
如何对待孩子间抢玩具·····	(139)
怎样培养孩子言而有信的优良品质·····	(140)
孩子在外欺负小伙伴怎么办·····	(141)
怎样引导孩子参加社会公益劳动·····	(142)
怎样引导孩子参加力所能及的家务劳动·····	(142)
怎样培养孩子的独立生活能力·····	(143)
怎样对待生活中过份挑剔的孩子·····	(145)
在日常生活上孩子喜欢与同伴攀比好不好·····	(146)
孩子爱哭怎么办·····	(147)
孩子口吃怎么办·····	(148)
如何克服孩子偏食的毛病·····	(150)
如何克服孩子贪吃的毛病·····	(151)
怎样防止孩子肥胖·····	(152)

目 录

孩子染上吸烟的恶习怎么办	(153)
孩子爱吃零食怎么办	(155)
孩子不爱吃水果、蔬菜怎么办	(157)
怎样教会孩子自己整理住室和床铺	(158)
怎样培养孩子按时作息的好习惯	(159)
孩子不愿睡觉怎么办	(160)
如何培养孩子分床睡觉的习惯	(161)
孩子早上爱睡懒觉怎么办	(162)
怎样引导孩子看电视	(163)
孩子看电视爱与大人抢频道怎么办	(165)
怎样使孩子同别的孩子一起游戏玩耍	(166)
孩子玩玩具时应注意什么问题	(167)
父母怎样引导孩子做游戏	(168)
孩子迷恋电子游戏机怎么办	(169)
如何引导孩子用好零花钱	(171)

二、良好心理素质的培养

如何使孩子更加坚强	(172)
怎样对待孩子的挫折	(173)
如何培养孩子的自我控制能力	(175)
如何培养孩子的恒心	(176)
如何培养孩子的拼搏精神	(177)
怎样才能使孩子具有探索精神	(178)
为什么说孩子是父母的镜子	(180)
如何从小培养孩子勤奋好学的品质	(181)
如何培养孩子的自立性	(183)
如何培养孩子认真细致的性格	(184)

资优儿童养育法

如何培养孩子的自信心	(186)
如何培养孩子的胆识	(187)
如何培养孩子勤劳的性格	(188)
您的孩子的性格适合从事哪个行业	(190)
如何改变孩子的霸道作风	(191)
如何防治孩子性格暴躁	(193)
为什么过份保护孩子会养成孤僻的性格	(195)
如何克服儿童的懦弱性格	(196)
如何防治孩子任性	(197)
如何使孩子在避免任性之时又不失个性	(199)
如何培养孩子的参与意识	(201)
如何培养孩子的合作意识	(202)
怎样培养孩子的竞争意识	(203)
怎样培养孩子的创造意识	(204)
儿童的自我意识是如何发展起来的	(206)
如何帮助儿童建立良好的自我意识	(208)
如何培养孩子的法制观念	(209)
怎样培养孩子的时效观	(210)
怎样帮助孩子树立安全意识	(211)
怎样的儿童是心理健康的儿童	(212)
影响儿童心理健康的因素有哪些	(214)
怎样防治儿童的睡眠障碍	(215)
孩子经常暴怒发作怎么办	(217)
什么是“儿童焦虑症”	(218)
什么是“儿童选择性缄默症”	(220)
如何帮助有自卑感的儿童	(221)
如何使孩子懂得珍惜生命	(222)

目 录

怎样消除儿童的攻击性	(224)
如何防治孩子的“心理幼年症”	(225)
如何防治孩子产生“学校恐怖症”	(226)
如何防治离婚家庭儿童的心理疾病	(228)

三、儿童潜能开发

安排好孩子的饮食	(230)
充分利用家庭日用品这部“百科全书”	(231)
装修和布置合理的家庭环境	(233)
有效地辅导孩子学习	(234)
指导孩子看电视	(236)
带孩子外出,怎样才能更好地培养孩子的智力	(238)
家庭应开展哪些活动,才能更好地开发孩子的智力	(239)
教育孩子科学用脑	(241)
培养和提高孩子的观察力	(243)
怎样培养和提高孩子的记忆力	(245)
培养和提高孩子的想象力	(247)
培养和提高孩子的注意力	(249)
培养和提高孩子的思维能力	(250)
培养和提高孩子的独立生活能力	(253)
培养和提高孩子的社交能力	(255)
培养和提高孩子的创造力	(256)
培养和提高孩子的阅读能力	(258)
培养和提高孩子的语言表达能力	(260)
培养和提高孩子的绘画能力	(262)
培养和提高孩子的音乐素质	(263)
正确运用奖励以有利于孩子智力的培养和提高	(264)

正确运用批评以有利于孩子智力的培养和提高 (266)

附 儿童教养新趋势——情绪辅导

一、关于情绪辅导

情绪辅导的作用 (273)

二、情绪辅导的五项重要步骤

同理心：情绪辅导的基础 (278)
步骤一：察觉情绪 (283)
步骤二：认可情绪是亲近及教导的一个机会 (299)
步骤三：以同理心去倾听并肯定孩子的感受 (300)
步骤四：口头上的情绪描述 (305)
步骤五：设规范并帮助孩子解决问题 (307)

三、更多有助于情绪辅导的方法

额外的策略 (315)
不适合情绪辅导的时刻 (330)
测验情绪辅导的技巧 (335)
答案 (338)

第一章 我们如何做父母

一、父母不应犯的错误

父母爱子女之心，无微不至。为了孩子的学业、前途、品德、言行都费尽心思，惟恐孩子行差踏错。令人感到可惜的是，由于父母对孩子的发展阶段及特性不了解，或因父母本身的个性等因素，做出种种伤害孩子的行为而不自知，于是，爱孩子之心反而变成害了孩子，实在令人惋惜。要孩子真正快乐成长，拥有健全的人格发展，父母必须了解孩子的特性，并注意自己的言行。这实在是刻不容缓及要严肃面对的。

伤害孩子自尊心

伤害孩子的自尊心是教导孩子时的首要大忌。

所谓自尊心，可以说是优越、自豪、维持体面和争取荣誉的心理。一个人如果没有受到尊重，尊严备受践踏，就很难以正常心态面对人与事，亦难以抬头面对人生。

婴儿期的孩子由于思想方面发展有限，凡事对父母唯命是从，逗得父母笑呵呵。但到了三四岁以后，孩子开始进入反叛期。儿童的思考能力渐趋成熟，开始有自己的喜好，有自己的想法和情绪，也就是自尊心的醒觉时期，开始反对父母的提议。对于父母来说，就开始觉得自己的孩子不听话了。

资优儿童养育法

处于这个时期的儿童，思想始终欠缺成熟，认知亦不足，情绪未稳定，父母应作出辅导，培养孩子自尊。但父母常常有一个错误观念藏于心中，尤其母亲为最。母亲十月怀胎，好不容易才生下子女，对孩子往往有一股强烈占有情绪，将孩子当作自己的一部分，甚至有控制的欲望。此外，父母希望借自己丰富的人生经验，给孩子设计一条坦途，希望协助孩子。但协助的过程若把持不好，很容易变为对孩子的控制及干预。

所以，无论父母多疼爱子女，请体会孩子一旦脱离母体后，就是一个独立个体，要当作一个人去尊重。以下各点必须注意：

- ①切勿在气恼时辱骂孩子。
- ②切勿对孩子天生缺陷、缺点作嘲笑。
- ③尊重孩子隐私权。切勿将孩子不欲公开的事情公诸于世。
- ④请勿将孩子和别人比较。

“三思而后行”，父母小心言行，以免因一句话而伤害了孩子。人的自尊心是非常脆弱的，一旦受伤就难以弥补了。

打击孩子自信心

不要相信常常给予孩子挫折、低贬、践踏，会令孩子发奋图强。用这种“激将法”冒的风险太大了，如果失败的话，付出的代价是难以想象的。谁可保证对孩子使用激将法时，能够把话说得中规中矩，既不伤孩子，又可以达到激励效果呢？

要彻底戒除打击孩子自信心的习惯，父母要紧记：

①不要用大人眼光对小朋友的表现作评估标准。面对小孩的涂鸦，不要再说：“这怎么会是苹果！”“什么？你把妈妈画成这么难看！”

②不要用嫌弃的语言责骂孩子，像：“生你这样的孩子，倒不如生一块叉烧！”

第一章 我们如何做父母

③请勿否定孩子将来的发展。孩子因一次的成绩不好，而获得“你以后长大，肯定要当乞儿”这种评语，未免太过残酷和武断。

④不要嘲笑孩子的幼稚。孩子天真烂漫，赤子之心犹存，常会忽发奇想：“我要把天上的弯弯月儿摘下来当头饰！”请别以“神经病！你一点常识也没有”来回报。

⑤请勿再在亲友、邻居前说：“我这孩子一点用处也没有。”

叱责打骂

不可否认，打骂是最有效的方法，它能够即时把孩子的顽皮行为以高压手段平伏下来，孩子的皮总硬不过藤条；孩子的声音也比不上父母；父母工作了一整天，疲倦、压力、委屈也可以借机发泄出来，但这也是打骂孩子的最大危害。打骂孩子所收到的即时效果非常易见，但这效果却是非常短暂的，而它带来的后遗症更是深远及长期的。

①父母责骂孩子时，往往会一时疏忽而说出“过火”的话，令孩子感到绝望，失去自信。父母责骂时，也可能引起孩子反驳。如果这种情况长久存在，对亲子关系有严重影响，冲突和敌对局面无法避免。

②部分父母本身情绪容易不稳，易动肝火，责骂语气过重，侮辱性的名词层出不穷，例如蠢钝、无用，大大损害孩子尊严，也给予孩子一个错觉，以为自己真的一无是处，而不加进取，对自己采取放弃态度。

③有些小孩被父母责骂后，只听从大人的判断，会形成缺乏主动性及思考、判断力。

虽说打骂会对孩子造成不良影响，但并不代表放任孩子，而是要紧记责之以理的态度，在你要责骂孩子前，必须先提醒自

己：

- ④是否了解整件事情，孩子是否真的犯了错？
- ⑤让孩子明白被骂的原因。
- ⑥先平静自己的情绪，以免将孩子作发泄情绪的工具。
- ⑦孩子知道反省，便不要再追究，让他有改过机会。
- ⑧给孩子辩白的机会。

高压政策

父母要避免孩子成为家中小霸王，但父母也要管束自己，勿做家中的大霸王。

中国父母往往有一套“家长制”的思想。孩子们不要问“我为什么要听你的？”因为“我是你的爸/妈，你就得听我的。”这就是天经地义的事，父母拥有无上权威。

试放眼世界，已踏入一个民主的年代，凡事讲求民主及道理，不要用你的身分及权威恐吓别人，为所欲为。单单用恫吓方法管教子女，纵使令孩子勉强顺从，但始终不能令他们理解事情的原因。换来只是反感、亲子关系疏离，缺乏自主性、缺乏自律及讲道理的能力。

请勿单单说：“不准画墙壁，再画打死你！”孩子不知道为什么画墙壁会导致被“打死”的结局。倒不如告诉他：“喜欢画画是很好的嗜好，但应该画在纸上，来！让爸爸给你一张纸，好好画吧！”

把孩子推出门口外的恐吓行为，不要再使用，孩子在极度惊慌下，根本没想过自己的错处，只想再回到屋中。常常处于极度恐慌中的小孩，缺乏安全感，做事亦缺乏自信、战战兢兢。

父母的威严，必须配合道理才可显出正确效用。

第一章 我们如何做父母

不予解释机会

冲动的父母发怒时的样子可真吓人。他们会毫不思索，怒气冲冲，手执孩子，一开腔就骂：“看！叫你别把小妹弄哭。有什么好争，做哥哥的就让一下妹妹。做哥哥一点用也没有。”无论孩子是否有错误，都已被先声夺人的责骂声骂得昏了头。原先要辩白的，也给吓得目瞪口呆，冤气吞到肚子里去。有的感到委屈，哭了起来，但还得挨骂：“骂你你就哭，有什么好哭！”即使真的犯了错误的孩子，此时心中会道：“你就只会骂我。”而不懂得反省。所以，劈头就骂的方法一无是处。

父母责骂前，何不让孩子有个申辩机会？不分青红皂白就给孩子判罪，难免会出错。

孩子一旦蒙上冤屈，得不到公平对待，严重影响亲子关系，并会对世界产生敌视，甚至导致人生观消极。

给孩子一个申辩机会，除了可以了解事情真相，作出公平决定，还可借机了解孩子心声。例如他会反映父母偏爱妹妹，疏忽自己等等。了解增加，误会就减少了。

过分严厉

不少父母喜欢标榜自己家教严厉，孩子循规蹈矩。不准孩子去旅行、露营、游泳，放学后不能逛街，不准这不准那，规条繁多，诸般制肘。小孩一点自由也没有，形同坐牢，对其身心健康都有不良影响。

孩子一旦被约束过久，会利用每一个机会去争取自由，尽情放任自己。由于受禁制太久，一下子得到了释放，可能对自由的真义会有所误解，而滥用了自由，做出不良行为。对孩子禁制愈大，将换来更大反抗。

多让孩子出外认识社会，了解危险的一面，对日后辨别是非，抵抗诱惑有一定作用。父母当然要充当引导角色。多出外活动，对孩子的健康亦有帮助，会有开朗明净的胸襟。

所以，切勿单方面订出过多规条，阻碍了孩子各方面的成长。孩子到一定年龄，不妨和他们一起订立家规：例如每晚九点前要回家吃饭，无法赶回家要预早通知；自己规定两小时温习功课，其它时间可作自由活动……一起订定规例，孩子亦会乐意遵守；规例亦应具有一定程度的弹性。

过分宠溺

物极必反，凡事做得过分，都会弄巧成拙。

爱和关怀是教育子女必备的条件，但水能载舟也能覆舟。毫不讲理的宠溺，凡事顺从孩子，将会使孩子失去太多的学习机会。

切勿对孩子千依百顺。因为过分被宠爱的孩子不会从受责罚中明白事情的对错，是非观念无从培养。受宠的孩子一向被维护，一旦踏入社会，遇到挫折时便会一蹶不振，无从适应。由于一向生活在只有别人错，自己永远对的世界中，没有学会迁就别人，也不懂尊重别人，在人际关系上亦形成一大障碍，并且难以独立自主去处理事情。

在家中受溺爱的孩子，首先遇到的困难相信是从学校生活的开始。毫无纪律的小家伙，一旦到了规矩多，连上厕所，吃茶点都要排队、等候的学校里，相信颇难适应。亦令老师头痛不已，而且易受同学排斥，得不到别人喜欢。

要自己的子女人见人爱，守规矩，最好在小时候就给予适当的管教了。不要令他们成为人人讨厌的小霸王。