

成长潜能开发丛书

宝宝习惯养成手册

Baobao xiquan yangcheng shouce



方凤鲁直◎编著

孩子的好习惯培养工程在婴幼儿时期就必须启动。

坏习惯一旦形成就很难纠正。

针对0~3岁宝宝各阶段的不同特点。

通过近100种亲子游戏。

让父母在娱乐中轻松完成对孩子各种良好行为习惯的培养。

孩子能否养成好习惯取决于家长在孩子早期养育中是否培养。

责任主要在家长，尤其是父母。

江西科学技术出版社

成长潜能开发丛书

宝宝习惯养成 手册

Baobao xiguan yangcheng shouce



目录

图书在版编目(CIP)数据

宝宝习惯养成手册/方风,鲁直编著.

—南昌:江西科学技术出版社,2011.6

(成长潜能开发丛书)

ISBN 978-7-5390-4085-1

I. ①宝… II. ①方… ②鲁…

III. ①习惯性-能力-培养-学前教育-教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 080542 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2010093

图书代码: D11044-101

宝宝习惯养成手册

编著 方 风 鲁 直

责任编辑/刘阳宇

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)86623491 86639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/北京一鑫印务有限责任公司

版次/2013年4月第1版

2013年4月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 15.5印张

字数/250千字

书号/ISBN 978-7-5390-4085-1

定价/28.00元

赣版权登字-03-2011-104

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

序：家长决定孩子的好习惯 >>

孩子的好习惯培养工程在婴幼儿时期就必须启动。拥有好习惯将使孩子今后的学习能力、生活方式和工作效率等得到提高，使孩子的成长道路更宽阔；而坏习惯会影响孩子今后的学习能力、生活方式和工作效率等，使孩子的成长道路障碍重重。坏习惯一旦形成就很难纠正。孩子是否能养成好习惯取决于家长在孩子早期养育中是否培养，责任主要在家长，尤其是父母。

► 习惯与条件反射的关系

习惯是条件反射的产物。人的习惯不是天生的，而是条件反射的产物。条件反射是一个生理学名称，条件反射的概念是两种本来没有任何联系的事情或内容，因为长期一起出现，以后，当其中一种事情或内容出现的时候，便无可避免地联想到另外一种事情或内容，这是机体因信号的刺激而发生的反应。人的习惯形成过程就是这样，比如家长培养孩子睡觉前要将玩具放好，然后才能准备睡觉。放玩具和睡觉两种本身没有直接联系的事情，由于家长有意识反复强化先放玩具和再睡觉，久而久之，就产生条件反射，表现为当家长一说睡觉，

► 好习惯形成有规律性

培养宝宝形成好习惯是有规律可循的，家长先需要了解习惯形成的规律性，然后才能应用在养育中。

习惯形成是有规律性的。通常习惯形成的过程有三方面:第一是不自觉阶段,这是在外力的督促下,不断强化形成的条件反射而形成的习惯;第二是成为自觉行为,即条件反射形成的习惯变成了自觉行为习惯,当有破坏此习惯的因素,会通过意志努力进行内部调整;第三是行为自动化,习惯达到了类似本能的程度,不需要监督,也不需要意志努力,成为稳定的行为习惯。比如,培养孩子良好的学习习惯,家长首先应提出良好学习习惯的具体内容,如课前预习、课后及时复习等,不断强化使孩子形成习惯。通过正向诱导或督促,加上孩子主观意志努力和积极的学习态度,最后形成了良好的学习习惯,如以学习为乐趣、有学习计划等,不需家长和老师的监督,能够主动地完成学习任务。

► 婴幼儿时期是好习惯培养佳期

整个宝宝成长时期都是好习惯培养时期,但 0~3 岁(即婴幼儿)是神经系统快速发育阶段,故婴幼儿时期是培养好习惯的最佳时期。家长培养孩子好习惯的意识越早越好,在孩子的养育中培养孩子好习惯。任何好习惯在短时间内都是难以培养出来的,需要较长时间,并且反复强化才能形成。婴幼儿时期,可塑性强,在生长发育的过程和养育的过程中训练有水到渠成的特点。因此,希望家长抓住此教养环节,对孩子有意识地进行各种良好行为习惯的培养。一旦孩子养成良好行为习惯,在今后的生活、学习、工作、家庭等活动中都能受益;而错过了习惯养成的关键期,再去培养好习惯不仅要花许多时间和精力,而且孩子可能已经形成了坏习惯,那时就不是培养好习惯而是要矫正坏习惯了。而

纠正坏习惯,除了家长,还要儿科医生、心理医生和社会工作者等共同帮助,要花很大的精力。不过孩子的坏习惯也强调早发现和早纠正。否则,有坏习惯的孩子容易形成人格障碍,将影响孩子今后的生活、学习、工作、家庭等活动。

良好的开端是成功的一半。我们衷心希望,本书能够帮助家长指导孩子从小养成良好的习惯,作为日后长大成才的良好开端!



婴幼儿期能够培养的好习惯内容和意义

婴幼儿时期可以培养的孩子习惯有饮食习惯、睡眠习惯、卫生习惯、生活习惯、交往习惯、自我服务习惯、劳动习惯、体育运动习惯、文明道德习惯、表达习惯 10 大方面。对于家长关心的学习习惯,在婴幼儿时期的多个习惯都与孩子今后的学习习惯有联系,属于学习好习惯的启蒙培养内容。在养育的过程中培养宝宝的好习惯,父母是主要责任人,家长在孩子养育中只要有意识去培养,孩子就能够获得好习惯;同时孩子的坏习惯稍不留意就容易自然形成,家长要及早发现坏习惯苗头并及时纠正,避免坏习惯危害孩子的健康成长。

父母在养育孩子的过程中需要不断完善自己,做孩子的榜样。在养育过程中遇到问题,父母应努力寻找合适的调整方法,在此过程中彼此要不断地加深认识,相互理解和接纳,调整好自身的行为。这样才能使孩子成功获得受益一生的好习惯,父母也可在养育过程中与孩子共同成长。

► 一、饮食好习惯

宝宝的良好饮食习惯很大程度上是靠家长有意识的养成。宝宝有了饮食

好习惯,不仅可预防饮食问题的发生,更重要的是通过饮食好习惯形成过程,可在宝宝大脑中建立多条信息通道,这些信息通道将为宝宝今后的学习能力和社会认知能力服务。

1. 饮食好习惯的具体内容:

- (1) 饮食多样化。
- (2) 饮食成分合理搭配。
- (3) 饮食的规律性。
- (4) 自己吃饭和细嚼慢咽。
- (5) 避免食用添加剂食品。
- (6) 吃饭专心。
- (7) 主动饮水等。

家长从小开始培养宝宝,2岁时宝宝就能形成饮食好习惯。这些将为宝宝体格发育、免疫力和心智发展奠定坚实的物质基础。

2. 饮食好习惯的作用:

(1) 饮食多样化即均衡饮食。每种食物所含的营养素是不同的,所以要均衡饮食。只有提供多样化的饮食,才能使机体获得所需要的各种营养素。

(2) 饮食搭配合理。家长要注意饮食搭配合理,即荤素搭配、色泽搭配、品种搭配等。这其实是要求家长在给宝宝准备食谱时,还要讲究艺术性,这样能增加宝宝对食物的兴趣,使其更乐于接受进餐。

(3) 饮食有规律性。家长要有意识地养成规律性饮食,让宝宝有三个正餐(早、中、晚餐)和加点的概念。规律性饮食不仅有利于宝宝保持好食欲,也能促进宝宝的智力和心理发育。

(4) 自己吃饭和细嚼慢咽。当宝宝自己吃食物时,要培养宝宝多咀嚼食物的习惯。细嚼慢咽可以促进宝宝对食物的消化和吸收,同时增加牙齿的咀嚼和舌头的搅拌过程,使牙齿运动和舌头运动协调能力提高。细嚼慢咽还锻炼了面

部肌肉,对宝宝的颌面轮廓发育也有益。

(5)避免食用添加剂食品。加工食品会降低营养,同时,在食品加工过程中会添加食物色素、稳定剂和调味香精等,这些物质对宝宝身体均有害处。

(6)吃饭专心。吃饭就是吃饭,吃饭时不走动,不讲故事,不看书画,不看电视等。家长越早培养宝宝吃饭专心越好,培养专心吃饭就等于在提高宝宝的注意力,注意力好是学习能力的基础。

► 二、睡眠好习惯

睡眠与觉醒是脑的两个相互转换的周期性生理过程。睡眠对人很重要,通过睡眠使大脑皮层细胞功能消耗得到恢复、内分泌系统稳定、免疫系统正常工作等。睡眠对宝宝更重要,因为宝宝的大脑功能、免疫力和身体都处于生长发育阶段,建立睡眠好习惯可以提高睡眠质量,更好地发挥睡眠促进生长、促进神经系统发育成熟和提高免疫力的作用。

1.睡眠好习惯的具体内容:

- (1)独立睡眠。
- (2)晚上定时上床睡觉。
- (3)睡眠有规律性。
- (4)无睡眠问题。

睡眠好习惯的内容看似简单,但其中每一项内容要让孩子拥有,家长还是需要养育技巧的。换句话说,孩子的睡眠好习惯是要家长有意识去培养的。如及早培养好的睡眠习惯、营造睡眠环境,制订睡眠固定程序促进孩子夜间睡眠高质量和避免不良睡眠养育法等。

2.睡眠好习惯的作用:

(1)促进生长。睡眠好习惯可促进孩子身体内生长激素分泌量增加。研究显示,在睡眠状态下的生长激素产生量是清醒状态下产生量的3倍左右,生长

激素直接促进孩子长身体和长个子，也能促进神经系统和免疫系统功能的完善。

(2)促进神经系统发育成熟。宝宝神经系统发育快速，各种大脑指挥信号的通道正在建立(医学术语为“突触连接”)。睡眠好习惯使宝宝获得好的睡眠质量。宝宝通过睡眠使得大脑皮层细胞功能消耗得到恢复，促进脑细胞之间建立快捷的信号通道系统，使宝宝获得好的心智发育水平(即智力发育水平和心理发育水平)，具备良好的认知能力、学习能力和社会适应能力等。

(3)促进免疫力。睡眠时是免疫力卫士巡逻的时间。睡眠好习惯可以让孩子保证充足的睡眠，免疫力卫士就能有充分的时间检查和清理身体各部分的代谢废物和异常细胞，保证身体内的清洁和安全。

► 三、卫生习惯

卫生习惯是保持宝宝身体健康的需求，需要家长有意识地让宝宝养成。

1.卫生习惯的具体内容：

- (1)口腔卫生，如早晚刷牙、饭后清洁口腔、少吃甜食等。
- (2)饭前便后洗手。
- (3)指甲清洁，指甲长度适中。
- (4)定期洗浴，身体清洁。
- (5)不乱用别人的生活用品，如毛巾、衣服、拖鞋、餐具等。

2.卫生习惯的作用：

- (1)卫生习惯直接的作用就是预防疾病。
- (2)当宝宝具备了卫生习惯，可提高他的快乐情绪。
- (3)身体清洁也便于人际交往。由于宝宝免疫力比较低，保持卫生更重要。因此，家长在给宝宝采取清洁措施的同时，要注意引导宝宝养成卫生习惯，这是一举两得的事。

► 四、生活好习惯

生活好习惯包括的内容比较广泛,一般人生活中的内容都能够涉及,如起床、睡觉、饮食、卫生、排泄、运动等,因为饮食、睡眠、卫生、运动等本书有专题介绍,请参阅各年龄章节的相关内容。这部分表述的内容为没有专题的部分。

1.生活好习惯的具体内容:

- (1)按时起床,按时睡觉。
- (2)大便有规律性。
- (3)经常开窗通风,保持室内空气流通。
- (4)物品放置有序,经常整理物品。
- (5)保持生活环境清洁,不乱扔物品。
- (6)做事有始有终。

2.生活好习惯的作用:

具有生活好习惯的人表现为生活效率高、生活质量好、身体素质佳、学习能力强、情绪状态优。因此,家长要在养育中让宝宝获得尽可能多的生活好习惯,为宝宝未来成功加码。

► 五、交往好习惯

交往能力属于情商范畴,决定人能否适应社会。交往能力不足的人即使智商很高,也难发挥;而交往能力好的人情商高,即使其智商平平,也能恰当显现。因此,比较理想的是智商和情商均高的人。宝宝今后能否智商和情商均高,家长的培养起重要作用。让宝宝具有交往好习惯,在生活中培养宝宝良好情绪,可为宝宝情商高加分。

1.交往好习惯的具体内容:

- (1)积极同伙伴交往,乐于分享。

(2)交往中有礼貌,注意听别人说话,别人说话时不随便插话,不中断别人说话。

(3)交往过程中情绪愉快,积极表达,乐于助人等。

2.交往好习惯的作用:

促进社会适应能力,有利于自我能力的发挥和良好情绪的建立。

► 六、自我服务好习惯

自我服务能力也就是生活自理能力,是人生活能力的具体表现。刚出生的宝宝没有任何生活自理能力,必须有人照顾。随着宝宝的长大,宝宝逐渐获得了运动能力和理解能力,家长就让其能力来为自己的生活服务,即引导宝宝在生活中做力所能及的事,同时,也促进了宝宝大脑内指挥信号通道的建设。

1.自我服务好习惯的具体内容:

自己用杯子喝水,独立完成吃饭过程,独立睡觉,自己洗手,自己刷牙,自己大、小便,自己穿衣服,自己穿鞋,自己整理物品等。

2.自我服务好习惯的作用:

有自我服务好习惯的宝宝生活能力强,且宝宝今后的自我控制能力强、独立性好和自信心高等。如果家长不注意培养宝宝生活自理能力,什么事都包办代替,那么宝宝今后的生活自理能力就差;更重要的是宝宝大脑内的指挥信号通道失去好的建设机会,导致宝宝自我控制能力差、独立性差和自信心低等,严重影响宝宝的健康成长。

► 七、爱劳动好习惯

劳动需要手和身体的灵活性,完成劳动也要付出力气,通过劳动会获得劳动成果。对于宝宝来说,当然不是真的要让孩子去做脏活或重活,而是家长应积极引导宝宝做力所能及的事情,培养宝宝爱劳动的好习惯。

1.爱劳动好习惯的具体内容:

简单的家务,如叠小衣服、分水果、择菜、扫地、扔垃圾、擦桌子等。

2.爱劳动好习惯的作用:

(1)提高了宝宝手和身体的灵活性,促进大脑功能的发展。

(2)让宝宝感觉到自己是家庭的成员,家庭的事务自己也需出力,有参加劳动的意识和责任感。

(3)在劳动中体会家长劳动的辛苦,懂得珍惜物品和感恩。

◎ 八、体育运动好习惯

婴幼儿动作的发展是神经系统发育的重要标志,动作发育成熟度是智力的基础;而婴幼儿期心理发展水平也是通过动作表现反映出来的,因此,运动是婴幼儿智力和心理发展的重要源泉和动力。对宝宝来说,进行动作本领的学习是有效的早期启蒙训练,而及早培养婴幼儿体育运动好习惯既符合婴幼儿早期教育要求,也促进了宝宝的整体发展。

1.体育运动好习惯的具体内容:

体育运动与游戏活动不同,需要节律和重复方可达到运动的效果。适合婴幼儿的运动包括被动操、主被动操、全身体操、游泳、各种爬行运动、各种变化行走运动、投掷运动等。婴幼儿的体育运动内容选择要与年龄相匹配,同时,在体育运动中融入游戏、音乐、儿歌、语言表达、互动、情感交流等,更促进宝宝的心智发展。

2.体育运动好习惯的作用:

(1)促进中枢神经系统发育。

(2)提高全身运动能力,使动作更灵巧。

(3)提高认知能力和环境适应能力。

(4)促进良好情绪形成,提高自控能力。

(5)促进体格发育。

(6)提高免疫力。

► 九、文明道德好习惯

当人具备许多的好习惯,就会具备许多文明道德行为;而如果好习惯少,则必然伴随多的不文明或不道德行为,因此,家长要尽可能为宝宝培养好习惯。在平时生活中,家长的一言一行就在向宝宝示范文明道德的行为,所以,家长在培养宝宝文明道德好习惯的同时,也要规范自己的行为。属于文明道德好习惯范畴的内容有:

1.待人方面:

(1)对人有礼貌,热情友好。

(2)不骂人,不讲脏话。

(3)别人讲话不插话,不打断别人说话。

(4)尊老爱幼等。

2.吃饭方面:

(1)吃饭时不乱挑菜。

(2)遵守吃饭规矩。

(3)不浪费食物等。

3.衣服着装:

(1)衣服穿着恰当。

(2)保持衣服清洁。

(3)衣服穿着上不攀比。

4.玩具方面:

(1)爱护玩具。

(2)玩具数量适当,避免高档玩具或自动化程度高的玩具。

(3)玩具及时收放等。

5.其他方面：

(1)做客时，不乱翻别人家的玩具或物品。

(2)不拿别人的玩具或物品。

(3)爱护公物。

(4)遵守公共秩序。

(5)善待动物等。

► 十、表达好习惯

表达能力与语言能力关系密切。婴幼儿时期是语言发育的关键时期，家长是宝宝最重要的语言老师。家庭的语言环境和家长的语言引导方法决定孩子今后语言表达能力的高低。

1.表达好习惯的具体内容：

(1)生活中积极用语言表达。

(2)朗读、诵读、讲故事。

(3)积极进行口语交流。

2.表达好习惯的作用：

(1)是语言能力的具体表现。

(2)有利于能力的发挥，并可提高社会交往能力。

(3)提高学习能力和学习效率。

(4)有利于良好情绪形成。

序：家长决定孩子的好习惯

1

婴幼儿期能够培养的好习惯内容和意义

4

- 一、饮食好习惯/4
- 二、睡眠好习惯/6
- 三、卫生好习惯/7
- 四、生活好习惯/8
- 五、交往好习惯/8
- 六、自我服务好习惯/9
- 七、爱劳动好习惯/9
- 八、体育运动好习惯/10
- 九、文明道德好习惯/11
- 十、表达好习惯/12

第一章：新生儿阶段(0~28天)

1

新生儿阶段宝宝的习惯/2

- 一、饿了哭着要吃的习惯/2
- 二、醒了哭着要抱的习惯/2

新生儿阶段宝宝哪些好习惯可以培养/3

- 一、培养主动吞咽,为饮食好习惯作准备/3
- 二、坐着给宝宝喂奶,为饮食好习惯作准备/3

培养新生儿阶段宝宝好习惯小游戏(10个)/5

- 一、“小勺喂水”游戏促进饮食好习惯/5
- 二、“亲切说话”游戏促进表达好习惯/6
- 三、“亲切贴面”游戏促进好习惯/6
- 四、“吸新鲜空气”游戏促进生活好习惯/7
- 五、“快乐洗澡”游戏促进生活好习惯/7
- 六、“抚触按摩”游戏促进生活好习惯/8
- 七、“看气球”游戏促进睡眠好习惯/9
- 八、“轻拍小屁股”游戏促进卫生好习惯/9
- 九、“轻拍小脸”游戏促进卫生好习惯/10
- 十、“轻开小小手”游戏促进好习惯/10

新生儿阶段宝宝习惯养成贴心提示/11

- 一、不要用奶头当安抚工具/11
- 二、不要含奶头睡觉/11



三、不要用空奶瓶当安抚工具/12

第二章:28天~3个月

13

28天~3个月宝宝各方面的基本能力/14

28天~3个月宝宝的习惯/15

一、醒后观察、发声和听声音的习惯/15

二、吸吮手指的习惯/16

28天~3个月宝宝哪些好习惯可以培养/17

一、建立生活日程表培养生活习惯/17

二、固定喂养时间表为培养饮食好习惯作准备/18

三、固定睡眠时间表为培养睡眠好习惯作准备/19

四、规律性户外活动为培养生活习惯作准备/19

五、固定时间做被动操培养体育运动好习惯/20

培养28天~3个月宝宝好习惯小游戏(10个)/23

一、“竖抱抬头”游戏促进体育运动好习惯/23

二、“俯卧抬头”游戏促进体育运动好习惯/24

三、“看气球”游戏促进好习惯/24

四、“吃前擦手”游戏促进卫生好习惯/25

五、“奶饱后清洗口腔”游戏促进卫生好习惯/25

六、“晚上清洗”游戏促进卫生好习惯/26

七、“睡前诵读”游戏促进睡眠好习惯/26

八、“睡前唱歌”游戏促进睡眠好习惯/27

九、“睡前音乐故事”游戏促进睡眠好习惯/27

十、“抱宝宝跳舞”游戏促进好习惯/28

28天~3个月宝宝习惯养成贴心提示/29

一、避免用抱玩占用学抬头时间/29

二、避免家庭环境噪音伤害宝宝听觉/30



第三章:3个月~6个月

31

3~6个月宝宝各方面的基本能力/32

3~6个月宝宝的习惯/33

一、醒后寻找妈妈声音的习惯/33

二、手拿到东西都往口内吃的习惯/33

三、自然定时排大便习惯/34

3~6个月宝宝哪些好习惯可以培养/35

一、“把大便”养成定时大便生活习惯/35