

# 孩子的健商 这样锻炼最有效

柴一兵◎编著



与你分享孩子健商培养细节  
点点滴滴都是贴心经验之谈

孩子健康商数提升的权威力作，让孩子健康、家长省心

北京工业大学出版社

# 孩子的健商 这样锻炼最有效

柴一兵◎编著



北京工业大学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的健商这样锻炼最有效 / 柴一兵编著. —北京:  
北京工业大学出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5639-4376-0

I. ①孩… II. ①柴… III. ①青少年 - 保健 - 基本知识 IV. ①R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 145046 号

## 孩子的健商这样锻炼最有效

---

编 著: 柴一兵

责任编辑: 茹文霞

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) hgdcbbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 18

字 数: 224 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版

印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4376-0

定 价: 29.80 元

---

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

# 前言

健商，也就是一个人对健康的态度以及对有关知识的掌握情况。对孩子来说，健商不仅关系到他们能否健康成长，更与他们的生活和学习息息相关。只有懂得关注自己的健康状况并学到一定的健康知识，才能正确对待可能出现的健康问题，养成良好的生活习惯，健康快乐地成长。

然而，从目前的情况来看，大多数孩子对自己的健康状况并不关注，不仅不了解一些疾病、药品的知识，也没有养成健康的生活方式。很多孩子都出现了近视、驼背的情况，还有一些孩子喜欢熬夜，有的甚至沉迷于网络游戏中，影响了身体健康。对此，家长应该予以重视，帮助孩子养成关注健康的好习惯，并让他们了解相关知识。

本书从与健康有关的细节出发，选取了很多具有代表性的问题，比如青春期孩子的情绪波动以及健康饮食等，并进行分析和总结，为家长提供了可行的方法以培养孩子的健商。全书共有九章，每一小节都是先讲一个贴近生活的小故事，然后对其进行分析，最后提供培养孩子健商的方法。本书向家长阐述了培养孩子健商的重要性，以引起家长和孩子对健商的关注。

本书最大的特点是内容全面、结构安排合理，便于家长理解和借鉴。从内容来看，本书不仅列出了孩子成长过程中常见的健康问题，还列出了不少家长和孩子容易忽略的问题，如情绪问题对健康的影响、心理健康等，并提供了切实可行的方法。不仅如此，章节中穿插的小故事及对其的分析也有助于家长理解，既生动形象，又具体实用，能让他们更好地借鉴所提供的方法，从而帮助孩子提高健商。

对于孩子来说，健康是一切活动的基础。而健商就是涵盖了生理、心理、环境等因素的素质，能帮助孩子提高生活品质，改善健康状况。相信通过阅读这本书，家长能够意识到健商的重要性，并找到提高孩子健商的有效方法。

# 目 录

## 第1章 锻炼孩子的健商，让孩子终身受益

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 我们对健商了解多少 .....        | 003 |
| 孩子的智商重要，健商同样重要 .....   | 007 |
| 孩子有健商，妈妈不烦恼 .....      | 010 |
| 健康是孩子美好未来的保障 .....     | 013 |
| 学校的健康教育还有待完善 .....     | 016 |
| 家长应该为培养孩子的健商做什么？ ..... | 020 |

## 第2章 有健商的孩子拥有健康的饮食观念

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 孩子到底需不需要保健品？ .....    | 027 |
| 好吃的东西不一定是健康的 .....    | 031 |
| 告诉孩子，不能像金鱼一样吃东西 ..... | 034 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| “洋快餐”不是什么营养套餐 .....  | 038 |
| 怎样帮助女孩吃出好身材 .....    | 041 |
| 吃零食也要讲究方法 .....      | 045 |
| 让孩子知道，怎么吃才营养 .....   | 048 |
| 帮助孩子吃出高个子 .....      | 052 |
| 孩子应该知道，不是渴了才喝水 ..... | 056 |

### 第3章 有健商的孩子对自己的身体很了解

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 如何保护眼睛健康 .....      | 063 |
| 你的孩子认真感受过呼吸吗？ ..... | 066 |
| 心脏为什么会跳动 .....      | 070 |
| 骨骼和肌肉是什么关系 .....    | 074 |
| “孩子，大脑是这样工作的” ..... | 077 |
| 血液兄弟很给力.....        | 081 |
| 嘴巴里的学问可大了 .....     | 085 |
| 营养是怎么被身体吸收的？ .....  | 089 |

### 第4章 有健商的孩子懂得处理日常小疾病

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 常用药品，你的孩子认识吗？ ..... | 097 |
| 孩子可以学一学按摩 .....     | 100 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 预防疾病，孩子必须掌握 .....  | 103 |
| 患上常见疾病了，怎么办？ ..... | 107 |
| 你的孩子对疫苗了解多少 .....  | 110 |
| 你和孩子重视过体检吗？ .....  | 113 |

## 第5章 有健商的孩子拥有良好的生活方式

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 健康的孩子更能节制自己 .....    | 119 |
| 孩子的好身体是睡出来的 .....    | 122 |
| 家长戒烟，孩子就能远离二手烟 ..... | 125 |
| 讲卫生的孩子身体棒 .....      | 127 |
| 疲劳过度会伤害孩子的身体 .....   | 130 |
| 有宠物的家庭要注意 .....      | 133 |
| 孩子不喝酒，身体更健康 .....    | 135 |
| 孩子日常如何保健？ .....      | 138 |

## 第6章 有健商的孩子很重视青春期健康知识

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 不要让着装伤害孩子的身体 .....  | 145 |
| 告诉孩子，身体变化了不可怕 ..... | 148 |
| 女孩儿，化妆品不是好东西 .....  | 151 |
| 教孩子正确和青春痘作战 .....   | 154 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 孩子变声了，家长该怎么做？ .....     | 158 |
| 让孩子知道：想要健康，多做有氧运动 ..... | 161 |
| 调理身体，孩子也要学一学 .....      | 164 |
| 孩子，有体味不尴尬 .....         | 167 |
| 避免孩子变成“白头翁” .....       | 170 |

## 第7章 有健商的孩子心理和身体一样健康

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 孩子，告别社交恐惧症 .....        | 177 |
| 莫让自卑成为孩子成长的绊脚石 .....    | 180 |
| 孩子虚荣心爆棚，家长怎么办？ .....    | 184 |
| 别让嫉妒蒙蔽了孩子的心灵 .....      | 188 |
| 赶走不安全感，让孩子更勇敢 .....     | 191 |
| 抑郁症是孩子心理健康的杀手 .....     | 194 |
| 别让孩子因“早恋”而受伤 .....      | 198 |
| “孩子，要懂得失恋不失志” .....     | 201 |
| 让孩子放下包袱，轻松对抗厌学 .....    | 206 |
| 孩子总跟你对着干，你的武力有用吗？ ..... | 210 |

## 第8章 有健商的孩子不会让坏情绪伤害自己

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 孩子常悲伤，不利于肺健康 ..... | 217 |
|--------------------|-----|

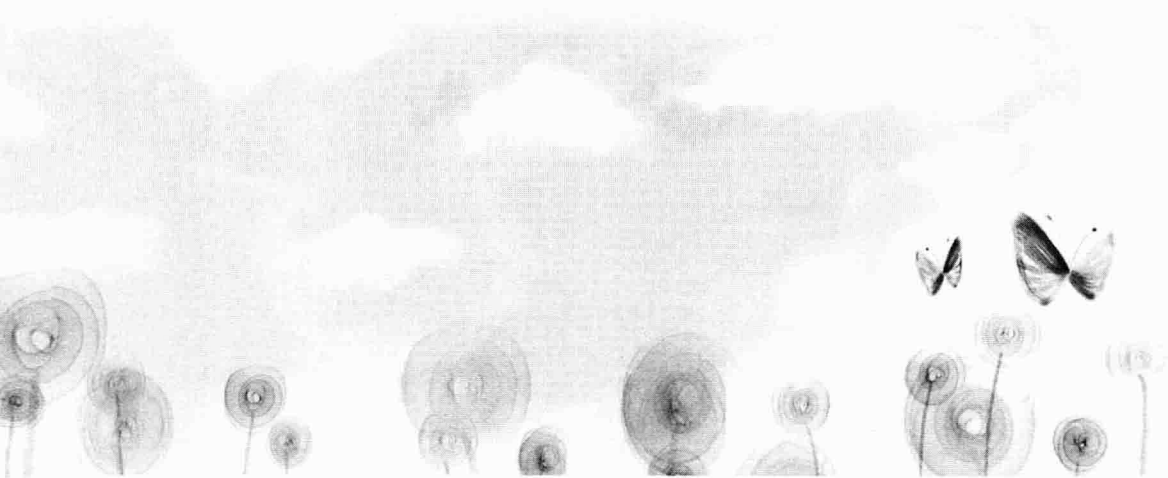
|                      |     |
|----------------------|-----|
| 别让孩子过度兴奋，对心脏不利 ..... | 220 |
| 孩子易发怒，肝遭殃 .....      | 223 |
| 忧思过度，孩子的脾受伤 .....    | 226 |
| 孩子受惊吓，对肾有害 .....     | 229 |
| 易焦虑的孩子身体吃不消 .....    | 232 |

## 第9章 有健商的孩子人缘好、能力强

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 孩子口才好，人际关系差不了 .....    | 239 |
| 孩子想要有能力，就要学会独立 .....   | 242 |
| 和大人打交道，你的孩子行吗？ .....   | 245 |
| 与朋友相处时，你的孩子讲原则吗？ ..... | 248 |
| 教孩子一点社交礼仪 .....        | 251 |
| 你的孩子为什么经常半途而废？ .....   | 255 |
| 问题来了，你的孩子能解决吗？ .....   | 258 |
| “孩子，你不能总是一个人战斗” .....  | 261 |
| 你的孩子受得了狂风暴雨吗？ .....    | 265 |
| 为什么你的孩子总是感觉压力大 .....   | 268 |
| 人际关系无处不在，孩子要正视它 .....  | 271 |

## 第 1 章

# 锻炼孩子的健商， 让孩子终身受益





## 我们对健商了解多少

大军是个初中生，他妈妈希望儿子能在学业上有所成就，便给大军施加了很大的学习压力。在妈妈的高压下，大军没成为学习上的尖子生，倒是从活泼爱动的小男孩变成了一个典型的宅男，放假的时候总喜欢在家里打游戏不愿意出门。

一天放学回到家妈妈就笑着和大军说：“快吃饭吧，吃完去学习。”

可大军听到妈妈的唠叨就心烦。

“别烦我，我要一个人在屋里安静地学习！”大军喝了口水就进了自己的卧室。

“吃饭啊？不吃饭哪有精力学习啊？”妈妈焦急地说。

“不饿，今天的课都不费脑子。”大军故意和妈妈说。

大军晚上玩游戏玩累了又感到很饿，可爸妈已经睡觉了，也没有了晚饭，大军只好从冰箱里拿了面包和酸奶。

“大军，起床了！”妈妈早上看儿子的卧室没人感到很奇怪，“这孩子今天怎么起这么早？”

“妈，我肚子疼！”大军在卫生间叫道。

“你怎么了？”妈妈心急地问，“怎么回事？拉肚子了？可你昨天也没吃什么啊？”

“我半夜喝了一瓶酸奶，吃了点面包。”大军有气无力地说。

“这孩子，半夜你喝什么凉的，这都秋天了，能和夏天一样吗？”妈妈生气地说，“这么大了连这点常识都没有？你不知道秋天不能乱吃吗？肠胃会受不了的。”

“我哪知道啊，你又没和我说过。”大军低着头说，“行了，您去帮我跟老师请假吧，不去学校学习了。”

“好吧好吧，你在家休息吧。”妈妈心疼地看着儿子说，“看来不能只让你天天学习啊，都学成傻子了！以后得好好教教你怎么照顾自己。”

如今，孩子们的生活状态和生活环境与父辈们相比发生了很大的改变，他们被科学技术从繁重的苦力劳动中解放出来，生活得更自由、更轻松、更便捷，但是孩子也深受其害，他们不懂得保护自己的身体，不知道怎么照顾自己。有的孩子从十几岁开始就出现了肥胖症、高血压、高血脂、高血糖等“富贵病”，甚至还有一些孩子会患一些疑难杂症而无法治愈，让很多父母陷入了白发人送黑发人的痛苦中。导致这些现象的原因从根源上看是因为孩子没有及时改变自己的观念，没有主动地适应生存环境的变化。按照“适者生存”的说法，不适应生活环境的生物是必然被淘汰，所以不注重调节自己生活习惯的孩子是很难健康生活的。因此，家长要从小教孩子注重自己的身体健康，不断提升孩子的健商。

那么什么才是健商呢？健商和孩子的智商、情商一样，都代表着孩子的个人特征和基本素质。不生病的孩子就是健康的孩子吗？这些孩子的健商就一定很高吗？并不是这样。

健康商数是孩子健康素质的量化表现，是衡量孩子健康意识、健康知

识和健康能力的指标。健康商数高的孩子有很强的健康意识，十分在意自己的身体，对自己获得好身体的欲望很强，同时他们会积极主动地学习一些日常生活中常用的健康知识，在自己了解相关知识的基础上他们能综合运用这些知识保护、锻炼自己的身体，促进身体的健康发展，远离疾病威胁。

有的家长在孩子的健康出现问题的时候特别焦虑，突然意识到了孩子健康的重要性，会盲目地带孩子做各种保健活动，给他们买各种昂贵的保健品，带孩子去美容美体中心，一些小问题也要带孩子去医院，找医生和专家，给孩子进行全面的身体检查。其实家长这样的行为是不理智的，也不能从根本上改变孩子身体亚健康的状态。身体是孩子自己的，身体保健要靠孩子，应该让他们自己行动起来，而不是把孩子的健康简单地委托给健身教练、美容师、医生和专家。只有孩子自己意识到了健康问题的重要，才能保护好自己的身体。所以家长要从小注意培养孩子的健商。下面一些教家长理性提升孩子健康商数的方法供家长参考。

### 1. 让孩子意识到自己才是自己的第一位医生

具有自我保健和防御疾病的意识，孩子才能少生病。医生的作用并不只是给病人治疗疾病，而且还要教正常人预防疾病，保健自己的身体。所以说，孩子才是自己的第一位医生，孩子虽然没有专业的医学知识，但是日常保健的工作孩子是有能力做的，只要家长能给予他们正确的引导，孩子就能保护好自己的身体，让自己远离疾病。

家长要教孩子注意卫生，生活环境要清洁。远离有疾病威胁的环境，孩子才能保护好自己。比如，要教孩子饭前洗手、饭后刷牙，远离不安全的流浪猫、狗；不独自去有危险的地方、不爬树，不在结冰的湖面玩耍，不独自下河，等等。

## 2.教孩子一些日常保健技能

家长要教孩子提升自己的健康能力，孩子拥有了基本的保健知识，他们就有能力很好地照顾自己。比如，要教孩子注意天气变化，特别是在换季的时候要教孩子及时更换合适的衣物；孩子感冒的时候要告诉他们怎么自愈，多喝生姜水，多休息，不吃辛辣；当孩子牙疼上火、起痘的时候要教他们吃一些清淡的食物；遇事不要心急，多喝水，等等。

## 3.教孩子合理安排自己的生活

轻松的学习和生活环境能让孩子有户外锻炼的时间和欲望。繁重的学习压力和思想压力会把孩子压得喘不过气，他们没有时间也没有心情关心自己的身体健康，只会像机器一样工作。所以家长要让孩子轻松地面对自己的学习和生活，不要给他们太多压力，要教孩子学会对自己的生活方式进行合理安排与调整，既要学习，也要娱乐、锻炼。

孩子的心情也对他们的身体健康有很大影响，人际关系的和谐处理会使孩子情绪平稳不会出现大的波动。情绪会影响孩子的饮食，有的孩子难过、生气的时候就会暴饮暴食，有的则是滴水不进；有的孩子激动开心的时候会大吃大喝，等等。这些不规律的饮食习惯对孩子的肠胃是极其有害的，容易造成孩子消化不良，长时间不规律的饮食容易造成孩子营养不良，或肥胖或偏瘦。所以家长要教孩子处理好自己的人际关系，和同学友好相处，学会调整自己的情绪，保证自己的身体不受外界环境的影响。



## 孩子的智商重要，健商同样重要

简简从小就很喜欢玩水，小时候经常被送到爷爷奶奶家过暑假。天气好的时候爷爷经常带她到江边、河边、湖边玩水。所以简简长大后就很喜欢游泳，经常让爸爸妈妈带她去游泳馆。

可是渐渐地，简简的学习越来越紧张，爸爸妈妈希望女儿能好好学习考上好的大学，但是简简却对游泳很痴迷，不愿放弃自己的兴趣。

“妈妈，游泳又不耽误我的学习，为什么你们不让我去了？”简简生气地问妈妈。

“别人周末都参加辅导班，你不上辅导班就算了，还要去玩，那不是和别人越差越远了？”妈妈反问道。

“周末就应该去玩，一个正常人能天天坐在家里学习吗？他们上辅导班是上学的时候没有把自己的事情处理好，平时老师讲的我都会了为什么要花钱上辅导班，我拿上辅导班的钱去游泳不是更好！”简简反驳道。

“随便你吧，反正自己的路你自己走。”妈妈无奈地说。

“我会证明给你看的，游泳和学习根本没有矛盾。”简简说完转身走了。

期末考试成绩下来后，简简果然没有给自己丢脸。

“看来妈妈的观念是落伍了，学习确实不用埋头苦学。”简简的妈