

新世纪科学教育丛书

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师，每个孩子身上都折射着父母的影子。
教育要适应时代的要求，掌握其规律，做好孩子的引路人。

爱孩子 有方法

父母决定孩子的一生，家庭影响孩子的未来

孙小梅/编著



海潮出版社
Hai Chao Press

新世

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩

子上都折射着父母的影子。

教育要适应时代的要求，掌握其规律，做好孩子的引路人。

爱孩子 有方法

父母决定孩子的一生，家庭影响孩子的未来

孙小梅/编著



海潮出版社
Hai Chao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

爱孩子有方法/孙小梅编著. —北京:海潮出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-80213-552-9

I. 爱… II. 孙… III. 家庭教育-方法 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 065263 号

书 名: 爱孩子有方法

编 著: 孙小梅

责任编辑: 雷婷

封面设计: 一品坊工作室

责任校对: 刘秀丽

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京凯鑫彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 210 千字

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-552-9

定 价: 22.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

Forword

前言

从我们成为父母的那一刻起，便展开了一场学习爱的旅程。这是一辈子的学习，也将是一生最珍贵的体验。虽然说“爱孩子是连母鸡都会做的事”，但我们会不断意识到，这种“母鸡的爱”是无法成就孩子的，它无法满足孩子发展中对爱的各种需求，对孩子的爱是一种特殊能力，它需要我们付出时间去学习。

美国著名心理学家威廉·詹姆士有句名言：“播下一个动作，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”家长的一言一行就是给孩子播下的一粒粒种子，收获什么样的果实取决于我们播下的种子。要收获成功的果实，需要“高质型”的播种者。“高质型”的播种者应该有适应现代社会发展的家庭教育思想，“高质型”的播种者应有良好的家教能力和知识储备，“高质型”的播种者应懂得在孩子的成长教育过程中怎样引导与启迪、交流与合作、发现与行动、提升与发展。当今，我们不缺乏疼爱自己孩子的家长，但缺乏“高质型”播种式的家长。

家庭教育不仅是一门科学，有其规律性，而且还是一项复杂的系统工程，决定了孩子的未来。没有成功的家庭教育，也很难有成功的学校教育，因为孩子在进入学校的大门时，身上就已经深深打上了家庭教育的烙印。同时，孩子在进入学校以后，家庭的配合教育也是极其重要的一个环节。这也许是一些有识之士和家长尤其重视家庭教育的原因吧！

教育孩子是一门学问，在独生子女家庭尤其如此。要做合格的父母，要将自己的孩子培养得优秀超群，必须不断地进行学习。世上没有教不好的孩子，只有没掌握好教育方法的家长。每个优秀的孩子都是教育出来的，一个优秀的孩子背后，一定有一套优秀的教育方法。

为了满足家长对家庭教育知识的渴求，结合家长愿望和成为未来成功人士的标准，我们编写了这本书。

本书从孩子身体健康的护理谈起，在心态、日常行为、做人、学习、社交、理财等方面做了详细论述。本书有鲜明的时代感，语言通俗易懂，据事论理深入浅出，有很强的可操作性。相信广大年轻的父母通过阅读能有收获，对于教育子女的目标、原则、方法会有新的认识，新的启发。

本书在编写过程中，我们采用和吸取了国内外许多心理学与教育学专家、学者的著作内容、研究成果或精神，这些都对本书的编写有很大的指导和帮助，限于篇幅不能一一说明，在此一并致以真诚的谢意。

著名的家庭教育专家汤振元教授在本书成稿之时做了最后的审阅，并提出了许多宝贵的建议，特此由衷致谢！

编者

2008年6月

CONTENTS 目录

第一篇 孩子明天是英才

第一章 健康身体决定精彩未来 /3

1. 孩子身体发育特点 /3
2. 孩子大脑发育过程 /5
3. 孩子大脑所急需的营养物质 /6
4. 孩子的早餐一定要保质保量 /8
5. 孩子的早餐营养标准 /9
6. 孩子过分偏爱零食怎么办 /10
7. 晚餐清淡有宜 /10
8. 容易被父母忽视的问题 /11
9. 怎样指导孩子锻炼身体 /13
10. 不同类型的孩子用不同的培养方法 /14
11. 孩子特别需要温情和关爱 /15

第二章 好心态才有好人生 /17

1. 学会等待是人生重要一课 /17
2. 自信心影响孩子的一生 /19
3. 孩子的自信心从哪里来 /20

4. 父母的期望对孩子的影响 /21
5. 教孩子学会说三句话 /23
6. 要教孩子做个诚实、正直的人 /24
7. 有了成绩别让孩子骄傲 /25

第三章 挖掘孩子潜在的能力 /27

1. 发现孩子具有优势的一面 /27
2. 别束缚了孩子的创造力 /28
3. 如何让孩子的大脑得到更大程度的开发 /30
4. 如何培养孩子的意志力 /32
5. 如何快速提高孩子的记忆力 /34
6. 如何培养孩子的自理能力 /36
7. 为孩子插上想象的翅膀 /38
8. 怎样教孩子充分利用时间 /39

第二篇 爱孩子有方法

第一章 数子十过不如赞其一功 /43

1. 表扬孩子有学问 /43
2. 给孩子一个表现自己的机会 /44
3. 如何奖励孩子 /45
4. 如何批评孩子 /47
5. 如何惩罚孩子 /48
6. 孩子的不良行为及纠正方法 /50
7. 允许孩子说“不” /52

第二章 指导孩子学做人	/53
1. 孩子是看着父母的脊背长大的	/53
2. 帮助孩子树立人生目标	/54
3. 对孩子进行感恩教育	/56
4. 让孩子具有爱心、善心和同情心	/57
5. 让孩子成为一个勤奋的人	/58
6. 让孩子独立自主又负责	/60
第三章 如何规范孩子的日常行为	/63
1. 孩子该交什么样的朋友	/63
2. 让孩子养成良好的生活习惯	/65
3. 正确引导孩子看电视	/66
4. 让孩子积极学会利用网络	/67
5. 让孩子花钱有所节制	/69
6. 关于孩子吸烟、喝酒的事	/71
7. 毒品距离孩子并不远	/73
第四章 孩子贪玩怎么办	/75
1. 对孩子的玩要有新的认识	/75
2. 带贪玩的孩子去图书馆	/76
3. 放手让孩子干他喜欢的事	/77
4. 将贪玩孩子的学习游戏化	/78
5. 如何给贪玩的孩子规定学习时间	/80
6. 适当约束贪玩的孩子	/81

第三篇 让孩子成绩天天向上

第一章 有效地帮助孩子学习	/85
1. 帮助孩子树立正确的学习态度	/85
2. 兴趣是孩子最好的老师	/87
3. 孩子的学习离不开注意力	/88
4. 培养孩子的各种基本技能	/90
第二章 适合孩子的“五环式学习法”	/91
1. 第一个环节是课前预习	/91
2. 第二个环节是认真上课	/93
3. 第三个环节是课后作业	/94
4. 第四个环节是周末复习	/95
5. 第五个环节是考试	/97
第三章 怎样辅导孩子学好语文	/99
1. 低年级孩子语文辅导方法	/99
2. 中年级孩子语文辅导方法	/100
3. 高年级孩子语文辅导方法	/101
4. 怎样帮助孩子消灭错别字	/102
5. 词义的识记与活用	/103
6. 归纳段落大意的两种方法	/105
7. 怎样让孩子写好考场作文	/107

第四章 怎样辅导孩子学好数学 /109

1. 辅导数学的目的和方法 /109
2. 合理要求, 逐步提高 /110
3. 怎样提高孩子的计算能力 /111
4. 帮助孩子形成一定的技能、技巧 /114
5. 指导孩子解析应用题 /115
6. 指导孩子通过画图解数学题 /116
7. 指导孩子在复习中抓住重点进行练习 /117

第五章 怎样辅导孩子学好英语 /119

1. 孩子学英语的七个捷径 /119
2. 学习语音有哪些技巧 /121
3. 学习词汇有哪些技巧 /122
4. 怎样学语法 /123
5. 提高孩子的英语写作能力 /125

第四篇 让孩子懂得社交礼仪

第一章 给孩子一把社交金钥匙 /129

1. 教会孩子正确使用礼貌用语 /129
2. 训练孩子口语表达能力 /130
3. 挖掘孩子口语表达能力的“秘招” /131
4. 让孩子走出风度和气质 /133
5. 女孩子应有的风度和魅力 /135
6. 男孩子应有的仪表和风度 /137

第二章 指导孩子进行社会交往（I） /139

1. 恰当地称呼人 /139
2. 如何真诚地赞美他人 /140
3. 如何接受赞美 /141
4. 礼貌地转变话题 /142
5. 学会安慰别人 /142
6. 初次见面 /143
7. 怎样介绍自己和他人 /143
8. 孩子和人交往的三种技巧 /144
9. 如何写电子邮件 /145
10. 怎样拨打电话 /146
11. 怎样结束通话 /148

第三章 指导孩子进行社会交往（II） /149

1. 教孩子握手、点头和微笑 /149
2. 怎样进行口头邀请 /150
3. 如何让孩子参加生日聚会 /151
4. 怎样吃自助餐 /152
5. 赠送礼品的合适时刻 /153
6. 学会理解亲戚关系 /154
7. 做受欢迎的客人 /155
8. 做礼貌的主人 /156
9. 怎样探望病人 /157

第五篇 理财从孩子抓起

第一章 为什么让孩子学理财 /161

1. 让孩子从小学会理财 /161
2. 教孩子学会理财的几个原则 /163
3. 既要高智商更要高财商 /164
4. 理财教育越早越好 /165
5. 不让孩子碰钱不可取 /167

第二章 引导孩子理财 /169

1. 用自身行动影响孩子 /169
2. 学会合理消费 /171
3. 帮孩子建立一个记账本 /172
4. 让孩子成为家庭理财能手 /173
5. 教会孩子花钱 /175

第六篇 如何让孩子更优秀

第一章 与学校手牵着手 /179

1. 家庭教育与学校教育不应脱节 /179
2. 家庭与学校合作的重要作用 /180
3. 了解老师对父母的希望 /181
4. 与老师保持沟通 /182
5. 和老师联系的一般方法 /183
6. 特殊情况下的特殊联系 /184

第二章 培养孩子的艺术细胞 /187

1. 给孩子一个艺术的天地 /187
2. 开展才艺活动对孩子的影响 /189
3. 重视孩子的游戏活动 /191
4. 为孩子选择有益的卡通片、漫画 /192
5. 让孩子学绘画 /193
6. 让孩子学钢琴 /195
7. 孩子钢琴练习指南 /196

第三章 培养孩子的手工技能 /199

1. 培养创造型人才 /199
2. 让孩子自制小车 /201
3. 教孩子种蒜、种萝卜 /201
4. 制作潜水艇 /202
5. 认识植物叶子 /203
6. 制作纸飞机 /203
7. 自制乐器 /204
8. 制作一个会爬行的玩具 /206
9. 制作一个电磁铁 /207

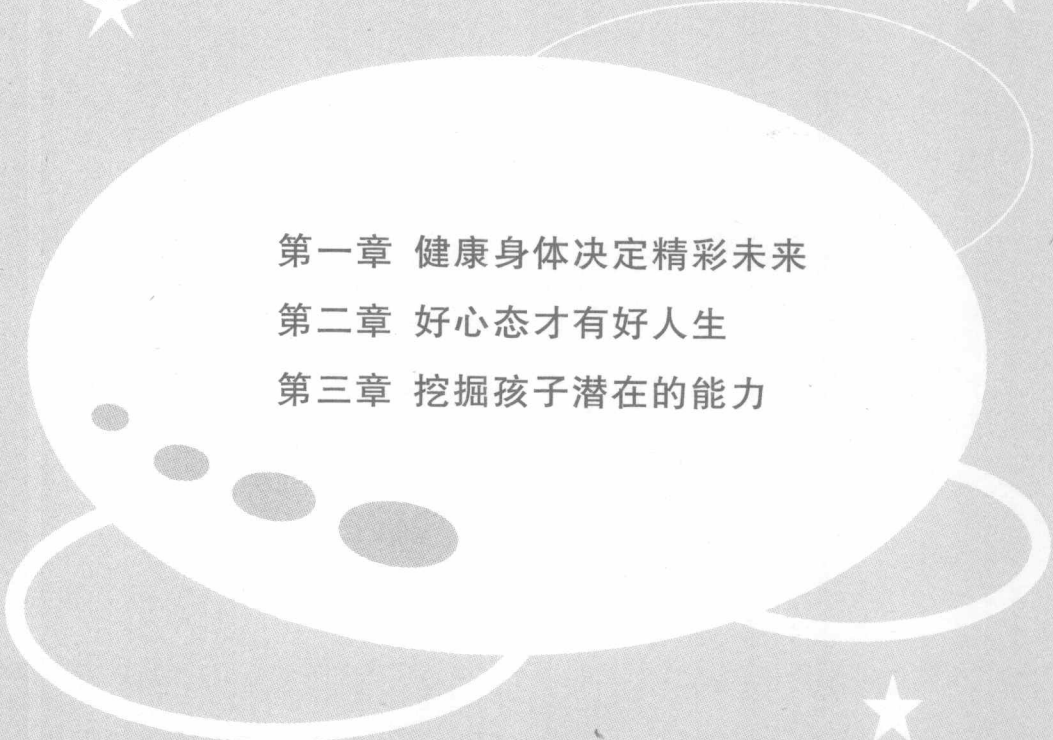
第四章 不要对孩子这样说 /209

1. “你若能考 100 分，我就奖给你十块钱！” /209
2. “不要当班干部，那样会影响学习。” /210
3. “大人的事小孩不要管。” /211
4. “我给你买早点。” /212
5. “你愿吃什么我给你买什么。” /214
6. “你把这块肉吃下去！” /215



第一篇

孩子明天是英才



第一章 健康身体决定精彩未来

第二章 好心态才有好人生

第三章 挖掘孩子潜在的能力



第一章 健康身体决定精彩未来

如果上苍能帮你完成关于子女的愿望，你的回答是什么呢？答案一定有很多，希望孩子健康、聪明、活泼、幸福、有成就等等。如果只有一个愿望可以实现，你会选择哪个呢？相信大多数人的选择是健康。

1. 孩子身体发育特点

健康是金，健康是人的生命基础，父母对孩子的身体健康和心理健康都要了解，只有正确了解，才能在此基础上对孩子进行教育。

孩子的美好童年在小学阶段度过，一般从6~7岁开始，到11~12岁结束。

童年是一个人成长的重要阶段，无论是身体上、心理上，还是智力上，都对一生起决定性的影响。孩子在这一阶段的体格发育进入了平衡发展的阶段，既不像婴儿期（从出生到1周岁）和青春期那样迅速发育，也不像成年期那样停滞下来。那么，怎样把握孩子的生长特点，对其进行合适的营养保健呢？作为父母，我们必须了解孩子的生长发育的阶段性和不平衡性。

我们简单地说一说孩子发育阶段的几种情况。

孩子的成长发育分为以下几个年龄阶段。

婴儿期：从出生到1周岁，出生时脑重为成人脑重的25%。

幼儿前期：1~3岁。

幼儿期：3~6岁，幼儿园年龄期。

童年期：6~7岁至11~12岁，小学年龄期。

青春期：一般为10~20岁，男孩比女孩晚2年，生长发育迅速。

青年期：18~25岁。

相邻的年龄阶段没有明显的界限，前一阶段是后一阶段的基础。身体生长发育的总顺序是：先有粗大动作，后有精细动作；近躯干端先发育，远端后发育。这一点，我们回忆一下孩子的成长就可以明白：婴儿是先会转动头部，接着颈部能抬起，然后会坐和爬，刚出生时小手抓不住东西，小胳膊胡乱挥舞，4~5个月才能用手一把抓地拿东西，到10个月左右才会用手指拿东西，1岁左右能用手指捏起细小的物体，所以一周岁的孩子可以“抓周”。青春期的身体发育顺序是：下肢先于上肢，四肢早于躯干，呈现自下而上、自肢体远端向中心躯干的规律性变化。

孩子生长发育的不平衡表现在身体各器官、各系统的发育不平衡上，大体划分为以下几种：

（1）身体发育一般规律

包括全身的肌肉、骨骼、主要脏器和血量等，同身高、体重一样，出生后第一年增长最快，以后平稳增长，到青春期出现第二次迅速增长，然后增长减慢，直到成年。

（2）神经系统发育

脑、脊髓、视觉器官以及反映脑大小的头围、头径等，只有一个增长迅速期。出生时婴儿的脑重已达成人脑重的25%，6周岁时，脑重约1.2千克，达到成人脑重的90%。

（3）淋巴系统发育

胸腺、淋巴结、淋巴组织等在出生后10年内生长得非常迅速，12岁左右约为成年人的200%。10~20岁，随着其他系统的逐渐成熟和免疫系统的完善，淋巴系统逐渐萎缩。

（4）生殖系统发育

从出生到10岁以内，生殖系统几乎没有发育；青春期开始后迅速生长，并通过分泌性激素，促进身体全面发育和成熟。

（5）骨骼发育

小学阶段的孩子，颅骨完全骨化，长骨越长越粗壮，脊柱的三个生理弯