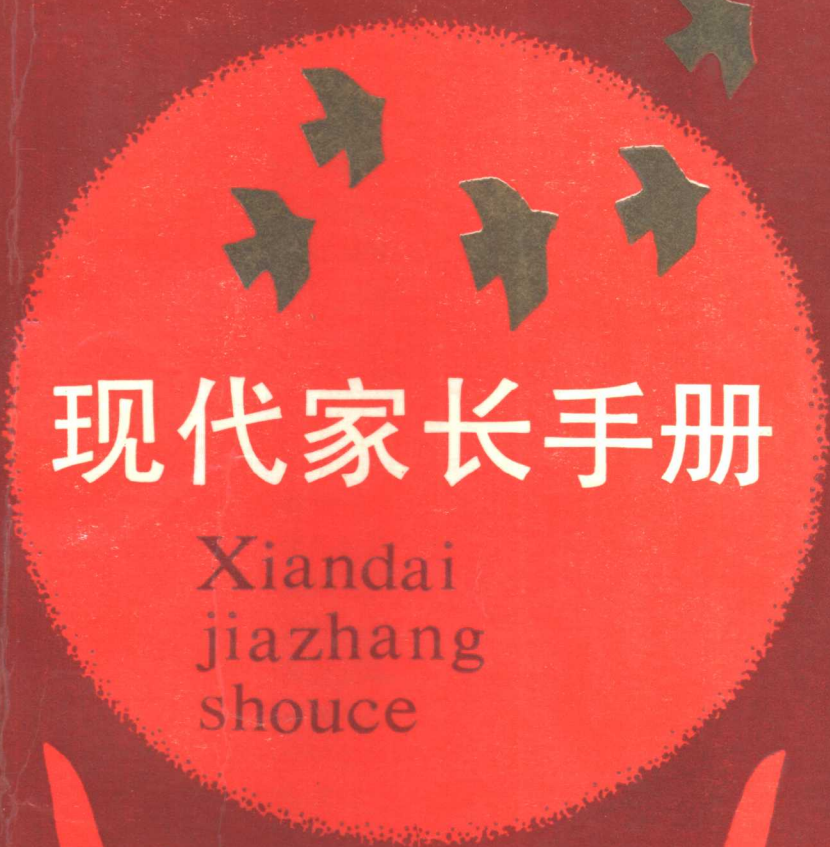




现代家长手册

Xiandai
jiazhang
shouce



吉林科学技术出版社



现代家长手册

Xiandai
jiazhang
shouce



现代家长手册

潘雅娣 喻德军 黄丽华 高洋

主编 王金海

吉林科学技术出版社

现代家长手册

潘雅娣 喻德军 黄丽军 高洋

主编 王金海

*

吉林科学技术出版社出版 吉林省新华书店发行
长春科技印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 11.5印张 243,000字

1987年8月第1版 1987年8月第1次印刷

印数: 1—18 400册

统一书号: 7376·17 定价: 2.95元

ISBN 7-5384-0084-2/G·8

前 言

当个家长，真不容易；当个理想的家长，更不容易。

现代社会没有给过我们做理想的家长的实习机会，而当了家长就好象担负起一项独特的“全天候”专职，成为特种心理学家兼特种教师。因为你需要了解孩子的心理，所以你必须要是儿童心理学家；同时你是孩子一生中最重要的老师，也是启蒙老师，你在不知不觉中所教导的比他在学校里学到的更重要。遗憾的是，一般家长没有受过“家长学校”的专门训练，为此，此书根据广大家长的实际情况和要求，从心理学、生理学、教育学、创造学、卫生学、营养学、伦理学、美学等方面，回答家长在家庭教育中遇到的各种难题，介绍家长如何掌握家教艺术中的各种原则和技巧，使家长们看了能懂、能学、能用。

此书试图将理想家长抚育孩子的哲学融会贯通于410个问题中，其主要内容可以概分为几方面：第一，家长应尽的职责；第二，家长抚育孩子应该有的基本观念；第三，家长和孩子心理沟通的原则和技巧；第四，帮助孩子充分挖掘潜能，发挥创造力的方法；第五，培养孩子成为德智体美全面发展的新人。

当你读完此书后，你将会放弃权威、灌输和粗暴的管教方法，代之以自治、引导和启发，你对孩子的教育爱就会真正生根，你与孩子之间便会达到“心有灵犀一点通”的境地，而你孩子在创造力、人格发展、学习的态度以及体魄锻炼方面，将有决定性的改变和进步。

1987年3月于上海

目 录

一、家长的职责	(1)
1. 理想的家长应该具备的条件	(1)
2. 家长要身教重于言教	(1)
3. 成功的家庭教育的三大特点	(2)
4. 家长失职的表现及原因	(2)
5. 家长要做孩子的表率	(3)
6. 父母不和睦对孩子的影响	(3)
7. 独生子女的教育特点	(4)
8. 家长不应对孩子完全放任	(4)
9. 双职工如何教育孩子	(5)
10. 分居两地的父母怎样教育孩子	(6)
11. 孩子请别人带养后对父母不亲怎么办	(7)
12. 家长文化低, 能督促孩子学习吗?	(8)
13. 怎样正确地爱自己孩子?	(8)
14. 怎样尊重孩子的自主要求	(10)
15. 家长怎样加强自身修养	(11)
16. 创建家庭教育的良好环境	(12)
17. 家庭教育要和社会教育、学校教育相配合	(13)
18. 家长怎样树立威信	(14)
二、儿童心理卫生	(16)
19. 胎儿期的孕妇卫生	(16)
20. 乳儿期儿童的心理卫生	(16)
21. 幼儿期儿童的心理卫生	(18)

22. 学龄前期儿童的心理卫生	(19)
23. 学龄初期儿童的心理卫生	(20)
24. 青少年的心理卫生	(22)
三、家长与孩子心理沟通的原则	(26)
25. 用行动和语言来表达你好的感觉	(26)
26. 不要吹毛求疵	(27)
27. 对孩子好的表现要及时赞赏	(28)
28. 与孩子沟通时要清楚、具体	(28)
29. 言辞要切实、要合理	(30)
30. 经常问：“你的意思是……”	(30)
31. 承认每一件事都可以有多种看法	(30)
32. 没有把握的事不要否认	(31)
33. 要避免与孩子争吵	(31)
34. 不要用夸大的语气来指责孩子	(32)
35. 不要转移话题	(32)
36. 不要一次指责多件事情	(33)
37. 不要耍数字游戏	(33)
38. 家长对孩子不要唠叨	(33)
39. 对孩子要言而有信	(34)
40. 不要运用逻辑来掩饰真正的感情	(35)
41. 不要打断孩子的谈话	(35)
42. 对孩子切莫威吓、叫喊	(36)
43. 要原谅孩子	(36)
44. 不要谩骂孩子	(37)
45. 不要对孩子提前后矛盾的要求	(38)
46. 不要否认自己说过的话	(38)
47. 不要让孩子抱着很大的希望,而后无缘无故改变主意	(39)
48. 不要讽刺挖苦孩子	(39)
49. 不要以沉默来对付孩子	(40)
50. 不要让孩子对你产生误会	(41)

51. 对孩子也要委婉、体贴和尊重他的感受	(41)
52. 对孩子不要说教或训话	(41)
53. 不要教孩子找借口	(42)
54. 不要在孩子面前发牢骚	(43)
55. 教孩子不要捉弄他人	(44)
56. 要积极认真听孩子说话	(45)
57. 要终止破坏性的游戏	(45)
58. 克服自我破坏的倾向	(46)
59. 要增强孩子的安全感	(47)
60. 帮助孩子发展延缓“立即需要”的能力	(48)
61. 培养孩子对环境了解与推论的能力	(49)
62. 要鼓励孩子有一颗积极热切的心	(49)
63. 要教孩子接受并同情别人	(50)
64. 教育孩子要有远大的希望和信心	(50)
四、孩子的挫折与适应	(51)
65. 孩子挫折感的来源	(51)
66. 孩子遭到挫折时的征候	(52)
67. 孩子适应挫折的方法	(53)
68. 家长教育方式的失当	(54)
69. 挫折导致暴力行为	(55)
70. 怎样帮助极端的青少年	(55)
71. 如何使孩子不用暴力	(56)
72. 培养孩子的鉴别力	(57)
五、发掘与培养孩子的才能	(59)
73. 孩子的六大才能	(59)
74. 如何鉴别资赋优异的孩子	(59)
75. 重视 5 岁前的早期教育	(60)
76. 怎样与胎儿对话	(61)
77. 胎儿期环境对智力的影响	(62)
78. 儿童智力发展的阶段	(63)

79. 学前儿童记忆发展的特点	(64)
80. 从襁褓中开始启蒙教育	(66)
81. 1~3 岁儿童的特点与教育	(67)
82. 3~6 岁儿童的特点与教育	(69)
83. 小学儿童的特点与教育	(73)
84. 少年期儿童的特点与教育	(74)
85. 青年期的特点与教育	(76)
六、激发孩子的创造力和智力	(80)
86. 教孩子思考	(80)
87. 帮助孩子探索问题	(83)
88. 如何促进孩子的语言发展	(85)
89. 教孩子阅读	(87)
90. 家长的性格与子女的创造力有关	(88)
91. 不使孩子气馁	(88)
92. 如何教孩子数数	(90)
93. 教孩子学习阿拉伯数字和数目观念	(90)
94. 如何帮助孩子学习外语	(92)
95. 如何辅导孩子学作文	(93)
96. 教孩子念儿歌有好处	(94)
97. 如何教孩子画画	(95)
98. 如何培养孩子的节奏感	(96)
99. 如何培养孩子对音乐的爱好	(97)
100. 如何给孩子讲故事	(98)
101. 读书给孩子听应注意什么	(100)
102. 培养学龄前孩子的时间与次序概念	(101)
103. 如何给孩子挑选儿童读物	(102)
104. 如何对孩子进行临考指导	(103)
105. 孩子参加高考怎么办	(104)
106. 孩子左撇子聪明吗	(106)
107. 让孩子学会独立思考	(107)

108. 智慧教育的原则和方法	(108)
109. 如何培养孩子的观察力	(112)
110. 注意培养孩子的毅力	(112)
111. 如何培养孩子的想象力	(113)
112. 如何培养孩子的注意力	(114)
113. 如何培养孩子的记忆力	(116)
114. 如何培养孩子的情感与意志	(118)
115. 如何培养孩子的操作能力	(119)
116. 哪些孩子创造性高	(120)
117. 孩子发明创造的三种基础训练	(121)
118. 孩子发明技能十二法	(122)
119. 如何培养孩子的自学能力	(123)
120. 如何测量孩子的创造性	(126)
121. 如何帮助丧失学习信心的孩子	(127)
七、孩子的娱乐与游戏	(129)
122. 游戏不只是好玩	(129)
123. 同孩子一起游戏	(129)
124. 何时和孩子游戏最恰当	(130)
125. 男孩和女孩在游戏上的差异	(132)
126. 训练孩子独立玩游戏	(132)
127. 训练孩子与小伙伴一起游戏	(132)
128. 生病的孩子如何游戏	(133)
129. 玩具放在何处合适	(134)
130. 玩具的游戏价值	(134)
131. 玩具如何选择和使用	(135)
132. 玩具与孩子年龄的关系	(136)
133. 让孩子在游戏时持续注意力	(141)
134. 家庭里的游戏材料	(142)
135. 创造性游戏与文艺	(143)
136. 如何引导孩子观赏音乐演奏	(144)

137. 如何带孩子参观博物馆	(145)
138. 如何带孩子参观动物园	(146)
139. 如何带孩子去旅行	(147)
140. 如何带孩子访亲拜友	(148)
141. 如何教孩子养宠物	(148)
142. 如何给孩子拍照片	(149)
八、培养孩子生活自理的能力	(151)
143. 训练幼儿大小便	(151)
144. 婴儿翻身动作的训练	(152)
145. 孩子入幼儿园前的训练	(153)
146. 提高孩子的应变能力	(154)
147. 教孩子从小学会做家务	(156)
148. 教孩子爱护公共财产	(157)
149. 教孩子养成守秩序的习惯	(157)
150. 教孩子有效地支配时间	(158)
151. 指导孩子合理地花零用钱	(159)
九、纠正孩子的不良习惯	(160)
152. 纠正孩子吃零食和挑食的坏习惯	(160)
153. 孩子吸烟怎么办	(161)
154. 纠正孩子口吃的习惯	(161)
155. 孩子装病怎么办	(162)
156. 孩子逃夜怎么办	(162)
157. 孩子弄脏怎么办	(163)
158. 小孩私拿家里的钱怎么办	(164)
159. 孩子任性怎么办	(165)
160. 孩子爱打抱不平怎么办	(165)
161. 孩子爱串门怎么办	(166)
162. 孩子留级怎么办	(167)
163. 跟孩子讲理不听怎么办	(168)
164. 孩子撒谎怎么办	(168)

165. 孩子大发雷霆怎么办	(169)
166. 孩子胆小怎么办	(170)
167. 怎样对待孩子的有罪感	(170)
168. 孩子失足怎么办	(171)
十、教孩子讲文明礼貌	(176)
169. 家庭中的礼貌要求	(176)
170. 社交中的礼貌要求	(177)
171. 孩子讲脏话怎么办	(180)
172. 教育孩子讲礼貌的三条原则	(181)
173. 培养孩子文明的用餐方法	(182)
十一、培养孩子良好的品格	(183)
174. 怎样培养孩子的责任感	(183)
175. 怎样发现孩子的志趣	(184)
176. 怎样培养孩子爱祖国、爱人民的品德	(185)
177. 培养孩子自我品德教育的能力	(185)
178. 培养孩子的集体主义精神	(186)
179. 教育孩子学会关心他人	(188)
180. 同情心要从小培养	(189)
181. 培养孩子诚实、勇敢的性格	(190)
182. 帮助孩子正确对待老师的批评	(191)
183. 培养孩子对性的健康态度	(192)
十二、管教孩子的技巧	(194)
184. 九条训练孩子的原则	(194)
185. 加强自我观念的七条管教法则	(195)
186. 管教孩子的十二条戒律	(198)
187. 了解自己孩子的30道测验题	(199)
188. 与孩子谈话4种方法	(201)
189. 吩咐孩子去做事的3个原则	(201)
190. 称赞孩子的5项原则	(202)
十三、孩子的卫生保健	(204)

191. 婴儿出生后如何观察	(204)
192. 如何给新生儿洗澡	(204)
193. 新生儿要预防感染	(204)
194. 如何处理脐疝	(205)
195. 喂奶时的注意事项	(205)
196. 怎样预防婴儿吐奶	(206)
197. 孩子吸吮假奶头害处多	(207)
198. 不要用嘴嚼过的食物喂孩子	(207)
199. 婴儿喂养要诀	(207)
200. 淮山粉可治奶癣	(209)
201. 牛奶不宜与补血药物同时服用	(210)
202. 如何保持奶头干净	(210)
203. 如何安排断奶后小儿的饮食	(210)
204. 不要随便给婴儿吃钙粉	(211)
205. 孩子食物不宜过咸	(211)
206. 儿童不宜吃的食品	(212)
207. 婴幼儿腹泻怎么办	(212)
208. 饮食过量对孩子的害处	(213)
209. 预防儿童的消化性溃疡	(214)
210. 孩子发烧时吃什么好	(215)
211. 孩子发烧时的家庭护理	(215)
212. 孩子用药须谨慎	(217)
213. 孩子吃错药怎么办	(217)
214. 孩子不宜多吃冷饮	(217)
215. 小儿何时开始吃咸食	(218)
216. 做馄饨馅不要挤掉菜汁	(218)
217. 如何防治营养不良性贫血	(218)
218. 怎样知道幼儿的视力好坏	(219)
219. 躺在床上看书不好	(220)
220. 如何预防沙眼	(220)

221. 如何防止孩子眼外伤	(220)
222. 看电视怎样保护眼睛	(221)
223. 挖耳朵的习惯不好	(221)
224. 怎样保护孩子的听力	(222)
225. 异物进入外耳道怎么办	(222)
226. 游泳时怎样预防耳病	(222)
227. 中耳炎的洗耳滴药方法	(223)
228. 鼻子受了外伤怎么办	(223)
229. 长了鼻疖怎么办	(224)
230. 鼻腔里进了异物怎么办	(224)
231. 鼻子出血怎么办	(224)
232. 怎样给孩子滴鼻药	(224)
233. 怎样注意鼻腔卫生	(225)
234. 喉咙里扎了鱼刺怎么办	(225)
235. 怎样给孩子服中药	(226)
236. 婴幼儿喂药法	(226)
237. 孩子舌系带过短怎么办	(226)
238. 气管里掉进异物怎么办	(227)
239. 怎样保护孩子的嗓音	(227)
240. 孩子烂口角怎么办	(228)
241. 孩子患四环素牙病怎么办	(228)
242. 保护孩子牙齿八法	(228)
243. 孩子口臭怎么办	(230)
244. 怎样选择牙刷	(231)
245. 孩子换牙期应注意什么	(231)
246. 孩子厌食怎么办	(232)
247. 如何修剪婴儿指甲	(233)
248. 孩子睡眠的时间	(234)
249. 孩子睡得晚不好	(234)
250. 睡眠姿势可影响婴儿容貌	(234)

251. 幼儿不爱睡午觉怎么办	(234)
252. 孩子的睡眠与身高	(235)
253. 矮个怎样能长高	(236)
254. 谨防婴儿在睡眠中猝死	(236)
255. 在家中给孩子进行体检	(237)
256. 新生儿护理六禁	(239)
257. 扎尿布要合理	(240)
258. 预防孩子生冻疮	(240)
259. 新生儿患脱水热和暑热症怎么办	(241)
260. 怎样给孩子测肛温	(242)
261. 小儿急腹症的主要症状	(243)
262. 孩子落枕怎么办	(243)
263. 预防孩子生活性铅中毒	(244)
264. 小孩能喝汽水吗	(245)
265. 不要忽视幼儿的哭闹	(245)
266. 婴儿囟门能洗吗	(247)
267. 谨防孩子生脓疱疮	(247)
268. 如何防治头癣	(248)
269. 孩子生“米汤癣”怎么办	(249)
270. 孩子患痤疮怎么办	(249)
271. 怎样防止生痱子	(250)
272. 如何防治疥疮	(251)
273. 孩子打预防针的注意事项	(251)
274. 护理麻疹病儿的 5 条原则	(252)
275. 孩子出水痘怎么办	(253)
276. 孩子得了百日咳怎样护理	(253)
277. 如何预防“流感”	(253)
278. 孩子患了“菌痢”怎么办	(254)
279. 不要让孩子玩猫	(255)
280. 谨防手足口病	(255)

281. 父母身高与子女高矮	(256)
282. 孩子患“小肠气”怎么办	(257)
283. 如何给女孩洗屁股	(257)
284. 如何保护孩子的头发	(258)
285. 饭后游泳不好	(258)
286. 如何保持孩子的臀部和性器官区清洁	(259)
287. 怎样使孩子形体美	(259)
十四、孩子的青春期教育	(262)
288. 重视对孩子进行性知识教育	(262)
289. 如何对待孩子的性好奇	(263)
290. 母亲怎样向女孩讲月经常识	(264)
291. 女孩外阴瘙痒怎么办	(266)
292. 正确对待孩子遗尿	(267)
293. 如何保护好乳房	(267)
294. 女孩是“石女”怎么办	(268)
295. 孩子尿路感染怎么办	(269)
296. 女孩不要过度节食	(269)
297. 女孩不要束胸紧腰	(270)
298. 女孩不要讨厌白带	(270)
299. 女儿月经期要注意什么	(270)
300. 女孩乳房异常怎么办	(272)
301. 青春期女孩乳腺的健与美	(273)
302. 男孩遗精怎么办	(274)
303. 注意幼儿手淫恶习	(276)
304. 如何对学龄前儿童进行性教育	(277)
305. 重视男孩精索静脉曲张	(279)
306. 重视思春期少女的“违拗性”	(279)
307. 重视青少年的性变态	(280)
308. 孩子渴望了解的性知识	(282)
309. 帮助孩子克制性欲冲动	(283)

310. 性知识教育的原则	(285)
311. 父母关心儿子的原则	(285)
312. 母亲关心女儿的原则	(286)
313. 孩子性意识的典型表现	(287)
314. 教育孩子不要早恋	(287)
315. 孩子早恋怎么办	(288)
316. 孩子变声期如何保护嗓子	(289)
317. 如何回答孩子的性问题	(289)
318. 如何对付性骚扰	(294)
十五、预防孩子发生意外危险	(296)
319. 孩子发生意外危险的原因	(296)
320. 保护游探期的孩子	(296)
321. 预防孩子跌伤	(298)
322. 放好盛开水的用具	(298)
323. 不要给孩子玩弄小物件	(298)
324. 防止婴幼儿溺水窒息	(298)
325. 不要让小孩做倒悬垂运动	(299)
326. 谨防棉纱缠绕婴儿指趾	(299)
327. 要把药品放在安全的地方	(299)
328. 孩子在什么情况下容易出事故	(299)
329. 不要让婴幼儿单独活动	(300)
330. 孩子在井口上玩怎么办	(300)
331. 不要让孩子玩空药瓶	(300)
332. 清除不安全的因素	(300)
十六、家庭急救常识	(302)
333. 孩子烧伤、烫伤急救法	(302)
334. 幼儿惊风急救法	(303)
335. 孩子窒息急救法	(303)
336. 孩子哽塞急救法	(303)
337. 孩子溺水急救法	(304)