

现代教养宝库

6~12岁教养指南

【加】Christine Langlois 主编

王成全 荆建华 译



培养



卓越

Raising
Great
Kids

儿童



中国轻工业出版社

现代教养宝库

Raising Great Kids

培养卓越儿童

——6~12岁教养指南

【加】Christine Langlois 主编

王成全 荆建华 译



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代教养宝库 / (加) 朗格卢瓦(Langlois, C.) 主编; 王成全等译. —北京: 中国轻工业出版社, 2000.6

ISBN 7-5019-2881-9

I. 现 ... II. ①朗 ... ②王 ... III. 儿童教育: 家庭教育 - 通俗读物 IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 27063 号

丛书策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 张乃东

责任终审: 杨西京

版式设计: 刘智颖

责任监印: 吴维斌

*

出 版 人: 赵济清 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: wqtw@public3.bta.net.cn

电 话: (010) 65262933

印 刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 22.25

字 数: 400 千字

书 号: ISBN 7-5019-2881-9/G · 179

定 价: 40.00 元 (共两册), 本册 20.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2000-0233 号

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

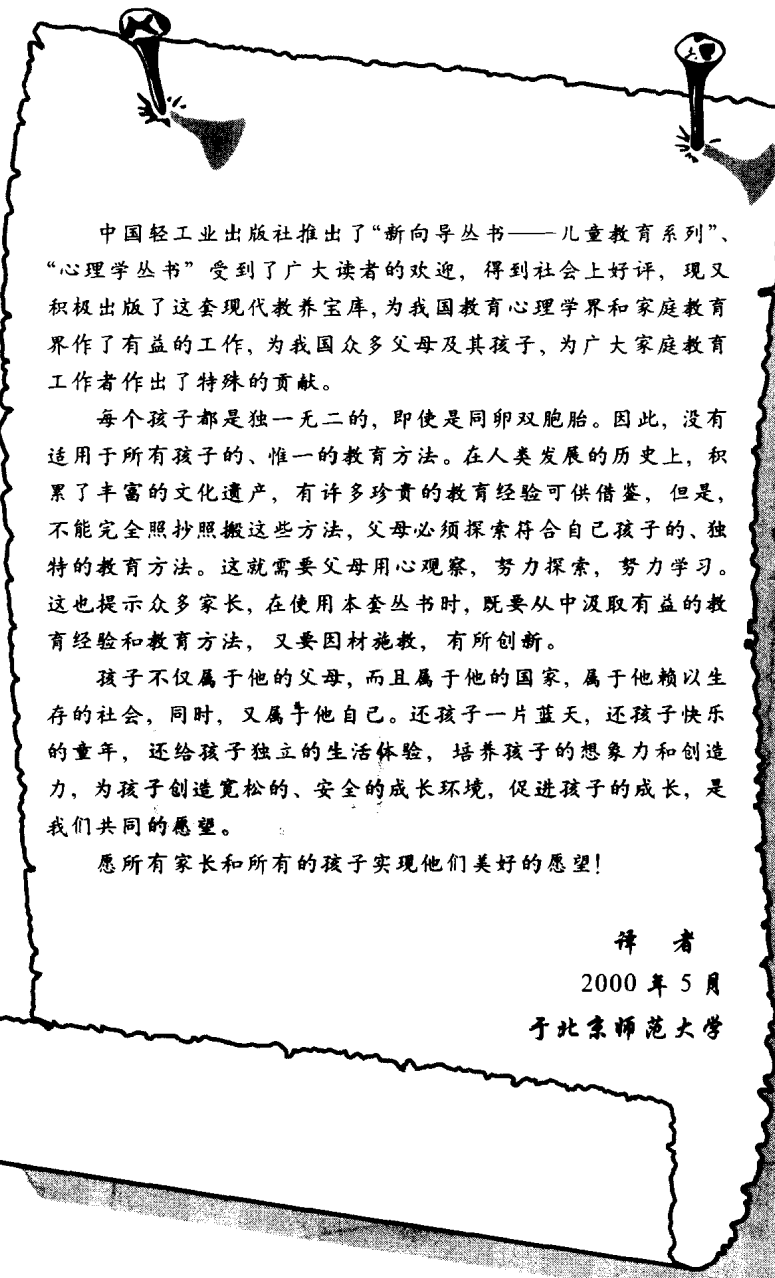
版权所有 · 翻印必究

译者序

0~12岁,是人生发展的关键时期。父母是孩子的第一任老师,对孩子的发展具有极其重要的影响作用。有识之士提出:人才的竞争从摇篮时期就已经开始,因此,把未来国际竞争称之为“摇篮里的竞争”、“年轻母亲的竞争”。那么,我国的年轻父母们能否适应这种激烈竞争的需要呢?

在我国,由于实施计划生育政策,尤其是绝大多数地方实行独生子女政策,因此提高了家长对孩子的期望值。许多家长在教育孩子时,抱有“只许成功,不许失败”的心态;许多父母用殷殷的亲情威逼着孩子“学习、学习、再学习”,学习知识成了家庭教育的唯一目标;许多家长用不当的教育方法,扼杀了孩子对知识的兴趣,压抑了孩子的创造性和创造潜能。我们深切地感受到,在孩子成长的过程中,家长同样需要获得支持,同样需要具体指导,同样需要成功。

《与孩子一起成长》(侧重于图书和音像制品)和《培养卓越儿童》(针对6~12岁孩子的家长)是《加拿大生活》杂志社为满足家长教育孩子的需要,组织儿童心理学、心理学、儿童医学、家庭医学、卫生学、营养学专家撰写的实用的知识性、操作性强的家庭教育丛书。这套丛书不仅适用于承担养育孩子重任的年轻父母阅读,而且适用于年轻的准父母阅读,同时,对于广大的教育工作者和关心下一代成长的读者也具有参考价值。



中国轻工业出版社推出了“新向导丛书——儿童教育系列”、“心理学丛书”受到了广大读者的欢迎，得到社会上好评，现又积极出版了这套现代教养宝库，为我国教育心理学界和家庭教育界作了有益的工作，为我国众多父母及其孩子，为广大家庭教育工作者作出了特殊的贡献。

每个孩子都是独一无二的，即使是同卵双胞胎。因此，没有适用于所有孩子的、惟一的教育方法。在人类发展的历史上，积累了丰富的文化遗产，有许多珍贵的教育经验可供借鉴，但是，不能完全照抄照搬这些方法，父母必须探索符合自己孩子的、独特的教育方法。这就需要父母用心观察，努力探索，努力学习。这也提示众多家长，在使用本套丛书时，既要从中汲取有益的教育经验和教育方法，又要因材施教，有所创新。

孩子不仅属于他的父母，而且属于他的国家，属于他赖以生存的社会，同时，又属于他自己。还孩子一片蓝天，还孩子快乐的童年，还给孩子独立的生活体验，培养孩子的想象力和创造力，为孩子创造宽松的、安全的成长环境，促进孩子的成长，是我们共同的愿望。

愿所有家长和所有的孩子实现他们美好的愿望！

译者

2000年5月

于北京师范大学



译者的话

在大学毕业之后，由于所学专业 and 所从事的工作等原因，我曾经和许多孩子家长进行过交流，并对他们面临的教育子女的困惑给予了力所能及的解答，在与他们交流的过程中，我深切地感受到家长们对孩子殷切的期望，感受到了他们在教育孩子的过程中所面临的挑战。我也曾经庆幸，在教育孩子方面少走了一些弯路。但是，就在我翻译《培养卓越儿童》一书的过程中，我却有了新的感触，如果早一点看到这本书，我在教育孩子时可能会做得更好。对孩子的每一步成长，父母在感到惊喜的同时，还可能面临崭新的教育课题。时代在发展，孩子在成长，为人父母同样需要发展和成长，父母只有不断充实和发展，才能适应教育孩子的要求。

《培养卓越儿童》荟萃了全加拿大的教育学、心理学、卫生学、儿童营养学及儿科学等领域的专家，对6~12岁儿童的身体发育、心理发展、营养保健等问题，都进行了深入浅出的论述，提出了许多有价值的教育观点和有效的教育方法，具有明确的针对性和鲜明的时代感。例如，在智力发展部分，作者推荐了一种指导孩子阅读的有效方法，让父母与孩子在充满浓浓亲情的阅读氛围中，培养孩子阅读兴趣；在指导孩子阅读的过程中，提高孩子的阅读能力，密切亲子关系。在青春期发育部分，作者论述了青春期的身心特点和教育性安全教育。在个性发展的内容中，作者设计了促进孩子独立成长的具体教育方案……另外，作者对指导孩子克服学习困难、指导孩子结交朋友、控制孩子看电视的方法、计算机安全防护、为挑食和吃零食的孩子准备食谱、对父母分居或离异、孩子的卫生保健、人身安全等现实问题，都有精彩



的论述。我相信为人父母以及将要为人父母的读者能够从中受到启示，获取教益。培养卓越儿童是为人父母的理想。我诚挚地希望《培养卓越儿童》一书，能够帮助您实现这一美好的理想。

《培养卓越儿童》虽然是加拿大专家为加拿大父母所作的家庭教育专著，但是他们科学的育儿方法、现代的教育理念是非常值得我国年轻父母、教育工作者借鉴和参考的。读者可以根据孩子的年龄和实际情况，进行取舍。相信每个读者都能找到适合自己的。

我的同学，河南教育学院教育系主任荆建华教授在百忙之中，欣然同意与我合作翻译本书，她翻译了本书的第四章。其余各章的翻译工作及全书的统稿工作均由本人进行。

新千年伊始，正值新春佳节的假期，夫人祝琦为我完成本书的翻译工作承揽了繁杂的家务，女儿王谧也给了我特殊的情感支持，在本书即将出版之际，我对她们表示深深的爱意和谢意。

翻译本书，我深感自己能力的局限，书中错误之处在所难免，敬请专家、同仁批评指正。

王成金

2000年春

于北师大英东楼



前 言

《培养卓越儿童》一书，是加拿大家庭生活系列丛书的第二本，它为承担抚育6~12岁儿童这一时代重任的父母或监护人提供建议。这本书荟萃诸多知识和资料，包括众多教育、心理、健康专家的建议和家长的经验，这些建议和经验具有很强的针对性和浓重的加拿大特色。

当今，培养孩子并非轻而易举之事。父母、监护人、教师及其他青少年教育工作者面临的挑战相当严峻。精心设计的研究和精确的指导也面临诸多困难。各种书籍、刊物、报纸、录像带、广播、电视节目、互联网提供了浩如烟海的信息，父母怎样从众多信息中选择可靠真实的信息，选择有关孩子发展方面迫切需要的建议呢？《培养卓越儿童》为您提供当今最佳的信息和简明扼要的资料。

本书所提供的建议和咨询不仅涉及孩子的健康、安全，而且包括学习和教育及情感、社会和心理发展问题。第二章《心理及智力发展》论述了人格、自尊的发展，尤其着重论述了孩子的一些情感——经常表现的非认知问题。帮助父母确定何时给予一个独特的、“小步走向独立”的孩子以自由活动的空间。诸如，允许孩子到朋友家里过夜等。第四章《家庭生活的多棱镜》，讨论了如何处理诸如疾病、失业、酗酒等影响孩子发展的家庭困难和压力，为父母提供了帮助孩子解决有关问题的具体建议。

最近成立的儿童青少年健康联合行动委员会分会，对父母教育资料进行了评估。这是加拿大教育家学会和加拿大家庭医学院第一个联合委员会，该委员会确立了许多目标，其中包括加强教育学家和家庭医生的联系、关注儿童青少年的发展等，这意味着强调诸如强化医生



与其他专业保健人员联系的角色地位、加强医生训练、评价委员会政策报告书、资助研究及加强教育学家和家庭医生的联系。

加拿大教育家学会是加拿大儿童教育方面的医学专家组织，该学会今年召开了75周年庆典，有2000余名会员参加了庆典。这是一个富有活力的组织，代表了加拿大80%以上的教育学家，包括对关心下一代感兴趣的其他医生。专家们认为，孩子不是“小大人”，成长中的孩子在迈向青少年阶段的发展历程中，有特殊的医学、社会和发展方面的需要。我们在未来面临的挑战是，父母及其监护人将在更大的范围内关注孩子的医疗保健，其中最为重要的是广泛传播医学和教育知识。作为加拿大家庭生活丛书的第二本书，本书将有助于实现这一目标。

**加拿大教育家学会副会长
不列颠哥伦比亚大学教育系教授
戴维·F.史密斯，MD，FRCPC**



导 言

提示：您现在已经进入了更忙碌的时期。作为孩子的父母，您可能会感到惊奇，因为在您看来，从孩子呱呱坠地那一刻起，自己就已经非常忙碌了。然而，孩子6岁时发生的重要变化是，进入学校，开始了学习和交友的生活。他开始参与更多的活动，甚至开始自己决定自己的事情。他安排自己的时间，如上游泳班、学习学校课程、看自己喜欢的电视节目和做较少的家务等。对于许多6~12岁的孩子来说，白天的时间太紧张，父母必须精确地安排家庭活动日程表。例如，星期二，孩子参加足球班；星期四，按时练习写字；星期六下午，还要参加生日会餐。

在编写《培养卓越儿童》一书时，我深知肩负重任的爸爸妈妈们将会读到这本书。父母们渴望得到解答孩子发展方面令人困惑的问题的答案，渴望得到帮助孩子顺利度过童年期的确切建议。忙碌的父母，最熟悉孩子发育和成长过程中的微妙变化。孩子在饭桌旁叙述校园故事时，您能够注意到孩子交友能力的发展；当您的女儿新近在解答难题时，您也会惊奇地发现，她处理难题的能力提高了。但是，每天您都可能遇到问题：三年级时她将会有什么作业？我怎样帮助腼腆的儿子结交朋友？您9岁的女儿宣布只吃素食，您会困惑“我该怎么办？”当10岁的孩子再次把棒球手套丢掉时，应当采取什么有效的教育方法？《培养卓越儿童》邀请全国的专家和富有经验的父母回答诸如此类的问题，并对生理、情感、认知、社会发展等问题给予了具体的建议。

《培养卓越儿童》将帮助您和配偶密切配合，卓有成效地养育孩子。您需要分享各自对家庭生活的期望，相互告知自己所发现的孩子的新变化：8岁的孩子有了一些个人小秘密，6岁的孩子发现了说“坏



话”的威力。对于教育孩子的重要决策，应当进行协商，或提出一些界限。您们都期望选择一些健康的教育子女的有效方法，一方面，要确定培养孩子的基本规则；同时，您也要认识到，孩子总会打破某些规则。如果您希望以自己的价值观影响孩子，这一阶段是最好的时期。然而，您怎样才能实现自己的愿望呢？您可以召开一个家庭会议，全家人一起讨论家庭的事情，让孩子能够参与家庭的决策。

父亲们和母亲们对教育子女有不同的观点。因此，在《培养卓越儿童》一书中，我们建议家长明确爸爸或妈妈独特的教育特色，同时还要明白，爸爸和妈妈在子女教育方面的重要事情上，应当相互交换意见、保持密切联系。本书由加拿大生活丛书优秀的作者群体撰写，作者走访的专家来自全国各个学科领域，从课程发展、身体营养到兄弟姐妹关系等都是父母渴望了解和掌握的知识资料。本书的所有内容都反映了加拿大人的观点。我们在讨论教育时，主要谈论加拿大的学校；讨论您的孩子每天所需的水果和蔬菜时，我们参照了加拿大的食物指南。

《培养卓越儿童》是加拿大家庭生活丛书的第二本，在《与孩子共同成长》（从出生之前到5岁）一书之后，在《理解您的孩子》一书之前。主编本书是我与加拿大教育家学会和加拿大家庭医学院的又一次合作，他们的参与为本书增添了有关孩子健康和发展的最新思想及信息。

如同众多加拿大父母那样，您已经体会到养育孩子的忙碌和艰辛，有时您还会感到巨大的生活压力。《培养卓越儿童》能够在较短的时间内，对您所困惑的问题给予最快捷的回答。爸爸和妈妈们的最大的获益者，因为父母最清楚，自己期望解答孩子发展过程中的具体问题。但是，当您采用专家的建议时，应当考虑适合自己孩子的最佳方式。毕竟您是与孩子最亲密的、倾诉秘密的贴心人，只要您能采用恰当的方式教育孩子，您就是一个教育专家。

C. 朗格卢瓦(Christine Langlois)

于加拿大多伦多

Raising Great Kids (《培养卓越儿童》)

Raising Great Kids edited by Christine Langlois

Copyright © 1999 by Telemedia Communications Inc.

Published by arrangement with Ballantine Books Canada, a division of
Random House of Canada Limited

Chinese translation copyright © 2000 by China Light Industry Press

ALL RIGHTS RESERVED



目 录

第一章 身体发育	1
一、孩子能够做什么	3
二、健康的家庭游戏	6
三、选择适当的运动队	11
四、有生理缺陷的孩子	17
五、身体的急速发育	20
六、青春期的女孩	22
七、青春期的男孩	28
八、谈论性话题	31
九、生活自理	36
十、人身安全	43
十一、睡眠需要	55
十二、日常营养需要	61
十三、吃零食	72
十四、挑食的孩子	76
十五、需要高能量的运动员	82
十六、身体形象	85
十七、家庭烹饪	91
十八、孩子们的观点——我的身体	95



第二章 心理及智力发展	103
一、大脑是怎样活动的?	104
二、孩子是怎样学习的?	108
三、学习的特例	117
四、评价学生的进步	129
五、家长—教师—孩子动力学	133
六、孩子怨恨学校时	138
七、家庭作业	145
八、寓家庭学习于玩乐中	151
九、电视机的两面性	154
十、计算机文化	158
十一、培养智力和爱好	163
十二、孩子们的观点——我的智力	167
第三章 社会性发展	175
一、什么是自尊	176
二、什么是个性	178
三、正面教育	181
四、孩子也会感到压力	187
五、孩子的恐惧和忧虑	190
六、不知道害怕的孩子	195
七、害羞的孩子	198
八、失去自控的孩子	202
九、学习自律	205
十、小步走向独立	211
十一、培养同情心和忍耐力	217
十二、不良行为和失误	221

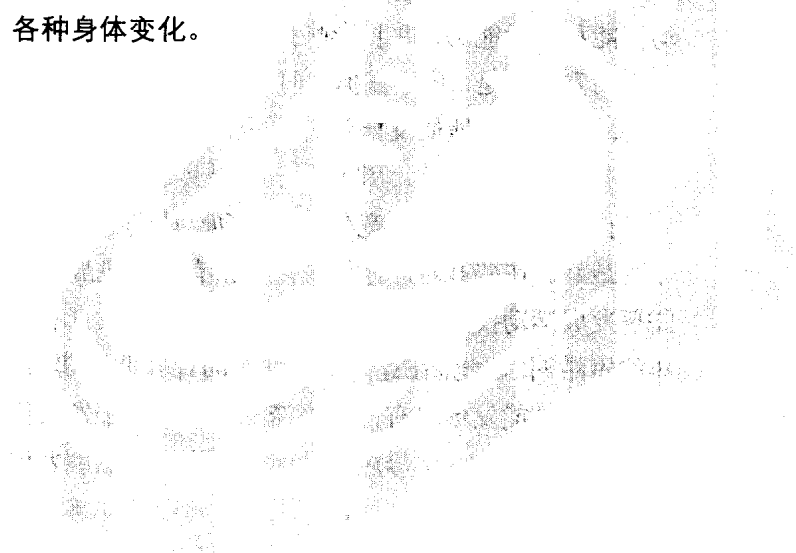


十三、兄弟姐妹	227
十四、友谊	232
十五、同伴文化	238
十六、上帝问题	245
十七、孩子们的观点——我的个性	252
第四章 家庭生活的多棱镜	259
一、我们能够谈什么?	260
二、家庭类型	262
三、夫妻关系	266
四、家庭危机时刻	272
五、夫妻分居或离异	277
六、父亲或母亲失业	283
七、父亲或母亲酗酒	286
八、家人生病或去世	290
九、孩子遭遇种族歧视	295
第五章 家庭卫生保健	301
一、医疗手册	302
二、推荐婴幼儿免疫接种日程表	316

第一章

身体发育

在6~12岁之间，孩子的身体发生了急剧的变化。无论男孩和女孩，他们都会长得更高，身体更加健壮，身材也显得更为匀称。他们需要通过跑动、跳跃、投掷、攀登，以获得更多的发展体能的机会。女孩最早可能在7岁时进入青春发育期，而大多数女孩则是在12岁时开始青春期。您的儿子可能会显示出青春期的迹象，但是，有的男孩在13~19岁（少年期）时才表现出青春期的发育特点。孩子身体的生长和发育需要健康的食物、良好的睡眠，并注意安全问题，您应当关注孩子所经历的各种身体变化。





在孩子的一生中，青春前期是基本运动技能发展的最佳时期。随着孩子身体的发育和肌肉力量的逐步增强，他活动的时间也增加了。诸如投掷、抓握、踢腿、跳跃、慢跑和疾跑等活动，是7~8岁孩子最容易学习的运动技能。应当保证孩子有更多的学习、锻炼基本运动技能的机会。

6~12岁之间的孩子，能够轻易地提高运动速度和协调性，而稍大些的孩子则比较困难。在这一阶段，如果孩子积极活动，您的孩子将学会各种不同的运动技能和游戏能力，并将影响孩子的一生。比运动技能更为重要的是，孩子在抓球时发展的手眼协调活动能力，将有益于他们发展键盘技能、缝纫、弹钢琴或演奏其他乐器的能力，并有利于发展其他生活技能。

孩子感到有趣或有竞争性的活动，他们往往能够学得最好。在游戏时，他们既需要富有体力挑战，又需要发展运动技能。孩子的骨骼生长与肌肉发育有一年的停滞期，因此，在身体迅速发育的青春早期，孩子的运动技能发展也有一段停滞期。如果孩子发展体育技能遇到困难，父母应帮助他克服障碍，顺利发展运动技能。假如他投掷球类有困难，可以让他练习投掷稍软的布球，而不要让他停止练习投掷，然后，可以让他试投装有豆子的包和沙包。