

家庭教育丛书



教子良策

—改变孩子命运的

180招

中国妇女出版社



· 家庭教育丛书 ·

教子良策

——改变孩子命运的 180 招

高巍 李佳 编著

中国妇女出版社

(京)新登字 032 号

教 子 良 策

高巍 李佳 编著

中国妇女出版社出版
新华书店首都发行所发行
后牛坊胶印厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 6.75 印张 146 千字
1991 年 11 月第一版 1991 年 11 月北京第一次印刷
印数 00,001—5,700 册
ISBN7—80016—614—7/G·376

定价:3.40 元

前 言

孩子的成长是有其自然规律的。3—7岁的孩子已开始产生自立心、社会性和求知欲了。他们善于观察事物,生活能够自理,也有足够的能力和别的孩子交流思想,并能用各种方式表达和适应所遇到的一切。而且,特别爱说话。这是孩子智力发展非常迅速,人的特殊才能开始表现的重要时期。然而,在这一时期里,他们的心理发展却处于初级阶段。自我意识、自控能力、自我调节能力及意志发展都比较差。他们的行动常受周围具体环境的影响,缺乏目的性和坚持性。因此,父母应特别重视这一时期孩子的教育,如方法得当,孩子可在德智体美各方面样样超群;如若教育失策,孩子难以成长为能够为自己带来幸福的有用的人才。为此,我们遵循孩子身心发展的年龄规律,从智慧、情绪、品德、技能、身体诸方面的协调发展的教育目的出发,特将3—7岁孩子中普遍存在的问题和可能出现的问题,综合国外最新教育方法,分为《心理素质培养》、《技能训练》、《创造力与综合智力》、《品德与社交能力》、《卫生保健与体育锻炼》五大类,列举180个例子说明,并针对孩子发育成长阶段的具体特点提出切实可行的建议和措施,同时,也为父母促进孩子在技能学习和掌握上提供简明科学的指导。

本书内容较丰富实用,是父母在日常生活中指导孩子的最佳参考。

编 者

1991年5月

目 录

心理素质培养

无法自然地和人打招呼的孩子	(1)
非常胆小和恐惧的孩子	(2)
容易生气,感受性较强的孩子	(2)
凡事爱依赖他人的孩子	(3)
心理有压力的孩子	(4)
害怕父亲的孩子	(5)
东张西望,不知所措,不沉着的孩子	(6)
缺乏坚强性格的孩子	(7)
没有耐心的孩子	(8)
脾气犟的孩子	(9)
不愿听“不”的孩子	(10)
不认输的孩子	(11)
不肯停下手中游戏的孩子	(12)
嚷嚷要有自己抽屉的孩子	(12)
爱说自信话的孩子	(13)

好表露感情的孩子	(14)
爱“吹牛”的孩子	(15)
爱美的孩子	(15)
“不听话”的孩子	(16)
活动量大,坐不住的孩子	(17)
容易产生破坏性心理的孩子	(18)
不知深浅的孩子	(19)
自我为中心的孩子	(19)
爱告状的孩子	(20)
过分爱干净的孩子	(21)
有歇斯底里症状的孩子	(22)
处于“恋母情结”期的孩子	(22)
女性化的男孩子	(23)
父母离婚后的孩子	(24)
“假想行为”——孩子特有的一种行为现象	(25)
孩子遇到挫折未必总是坏事	(28)

技能训练

经常把东西乱放的孩子	(31)
常丢东西的孩子	(32)
做事马虎的孩子	(32)
动作缓慢的孩子	(33)
自理能力差的孩子	(33)
身体有缺陷的孩子	(35)

左撇子的孩子	(36)
有口吃的孩子	(37)
不爱讲话的孩子	(38)
语言发展迟缓的孩子	(38)
爱自言自语的孩子	(39)
怎样培养孩子的口才	(40)
新闻节目可帮助孩子学习正确讲话	(41)
帮助孩子理解并掌握语言	(43)
准备上学的孩子	(43)
为孩子学写字做好准备	(45)
培养孩子数数能力的方法	(46)
没有阅读兴趣的孩子	(49)
让孩子爱书十招	(49)
引导孩子用功五法	(52)
让孩子学会观察	(53)
准备学技艺的孩子	(54)
如何培养孩子学习音乐、美术的兴趣	(54)
音乐——开发智能的钥匙	(56)
幼儿时期的音乐教育会使孩子更加漂亮	(57)
怎样引导孩子欣赏音乐	(58)
怎样培养孩子的圆润歌喉	(58)
孩子学乐器好处多	(60)
如何指导孩子练琴	(61)
小提琴教育有助于发展孩子的领导能力	(62)
孩子学习手风琴的几个问题	(63)
演奏与儿童心理	(64)
爱看画的孩子	(66)

开始学画的孩子	(67)
教孩子看幽默画	(68)
儿童油画辅导	(68)
从心理发展看孩子绘人的能力	(70)
怎样教孩子学书法	(71)
同时学两种语言的利与弊	(73)
孩子学外语最好是按自然的速度进行	(74)
让孩子初步学会计算机	(75)
“演剧”可以发展孩子的创造力	(76)
指导孩子学对称剪纸	(76)
下棋对孩子的好处	(77)
对孩子应进行手指训练	(78)
怎样教孩子刷牙	(80)
如何教孩子应付“意外”	(81)

创造力与综合智力

聪明孩子的特点	(83)
天才儿童的特征	(84)
让孩子成为当代的聪明人	(86)
怎样培养机灵的孩子	(89)
尊重孩子的天赋	(90)
开发大脑右半球	(91)
孩子的潜在智力有待于开发	(93)
怎样发展孩子的发散思维能力	(96)

运用“趣味数学”培养孩子的思维能力	(97)
如何启发孩子的变通思考力	(98)
动手与创造力	(99)
团泥、剪纸和叠纸能培养孩子的创造性	(100)
如何加强孩子的记忆力	(101)
“机械记忆”是行之有效的早期教育法	(102)
怎样培养孩子积极的情绪	(103)
环境与孩子成才	(105)
自由教育造就人才	(107)
游戏能够促进孩子的智力	(108)
如何只限制孩子的行动而不限制他的愿望	(110)
必须让孩子展开幻想的翅膀	(111)
如何鼓励孩子的自由表现和新的想象	(112)
玩具的选择	(113)
猜谜语是培养孩子想象力和思维能力的好方法	(114)
筷子与智力	(115)
孩子需要什么样的书	(116)
朗读会增长孩子的智力	(117)
常看电视的孩子	(118)
喜欢新鲜事物的孩子	(119)
要注意培养孩子的收集兴趣	(120)
培养孩子的幽默感	(121)
给孩子以苦的教育与训练	(122)
“儿童领袖”与“被领导者”	(124)

品德与社交能力

以哭作要挟的孩子	(127)
被宠坏了的孩子	(128)
爱模仿的孩子	(129)
没有礼貌的孩子	(130)
动不动就咬人的孩子	(131)
没有规矩的孩子	(131)
喜欢随便摘花草的孩子	(132)
不爱做家务的孩子	(133)
吵着要别人东西的孩子	(134)
被爷爷、奶奶宠爱的孩子	(134)
爱说谎的孩子	(135)
爱偷拿别人东西的孩子	(136)
父母不在,爱乱找食物吃的孩子	(137)
开始要零用钱的孩子	(138)
爱反抗父母的孩子	(140)
爱欺负别人的孩子	(142)
无法交到亲密朋友的孩子	(143)
准备入幼儿园的孩子	(143)
常被人欺负的孩子	(144)
经常和年纪比自己小的幼儿一起玩的孩子	(145)
不愿意提有关幼儿园小朋友的孩子	(146)
讨厌老师的孩子	(146)

不合群的孩子	(147)
对朋友的喜怒表现强烈的孩子	(148)
常被朋友疏远的孩子	(149)
爱欺负年纪比自己小和虐待动物的孩子	(150)
不适应集体生活的孩子	(150)
爱羡慕别人的孩子	(151)
大哭大闹,不爱上幼儿园的孩子	(152)
不愿意到室外玩的孩子	(153)
准备转园的孩子	(154)
怎样教导孩子做个受人尊重的人	(154)
如何调教顽童	(155)
让孩子学会交往	(156)
谈谈“六一”赠礼	(159)
多和孩子在一起	(159)
你对孩子了解多少	(160)
安排时间与孩子共处	(161)
家庭语言环境关系到教育的成败	(161)

卫生保健与体育锻炼

喜欢野外生活的孩子	(163)
爱玩水的孩子	(163)
孩子游泳好处多	(164)
嘴馋的孩子	(166)
爱吸鼻涕的孩子	(166)

爱咬指甲的孩子	(167)
不爱睡午觉的孩子	(168)
培养孩子良好的就寝习惯	(168)
培养孩子良好的饮食习惯	(169)
怎样提高孩子的身体素质	(172)
活动肌肉才能活动大脑	(173)
孩子散步好处多	(175)
体弱与瘦小	(177)
母子简易家庭健身操	(178)
学龄前孩子模拟操	(181)
孩子独睡的妙处	(182)
请给孩子建立健康档案	(183)
熏中药保儿康	(184)
怎样给孩子服中药	(185)
给孩子做个肚兜兜	(186)
孩子应经常量体重	(186)
孩子热凉水浴	(187)
小毛巾的妙用	(188)
怎样对待孩子的性好奇	(189)
孩子小便时有哪些卫生保健和安全问题	(190)
保护孩子的肛门	(191)
怎样为孩子选择既有营养又经济的食物	(192)
孩子怎样滋补身体	(195)
孩子不宜吃的食物	(196)
孩子如何度过“三伏”天	(197)
父母自制防暑保健饮料	(198)

心理素质培养

1. 无法自然地和人打招呼的孩子

4—5岁孩子的生活圈子,因其社会性的萌发而比以往扩大许多,他们能积极地和朋友交往,做社交性的谈话。这个时期也是孩子语言能力快速发展的时候,所以他们能讲很多话。而有些孩子却无法在客人面前说些简单的寒暄话。追究其原因,大都是父母在日常生活中没有教导孩子寒暄的方法。另一方面,这个时期的孩子会模仿父母或周围人的言行,所以孩子不会向客人说寒暄话,也正表示父母和其周围的人遇见时,没有做适当的寒暄。

有些孩子不愿在客人或不常见面的人面前,大方地和他们打招呼,是性情使然。这些孩子非常内向、怕生,不论是哪种引起孩子不愿大大方方和客人打招呼的原因,父母都应在日常生活中教导孩子适当的寒暄法。同时,父母本身也要做孩子的榜样。另外,父母可制造一个轻松的家庭气氛,早晚和孩子相互寒暄。这个年龄是孩子语言能力发达的时期,父母应利用这个机会指导孩子,如此下去就能培养孩子在客人面前大方而有礼貌了。

有时父母太强迫孩子和客人打招呼、寒暄,会导致孩子不愿意和陌生人见面,而且态度会变得非常消极,父母应注意有这种情况发生的可能性。父母不要强迫孩子,要让孩子自发地和客人坦率寒

喧。

2. 非常胆小和恐惧的孩子

3—4 岁的孩子对事物的恐惧心特别发达,害怕的东西愈来愈多。他们和其他小朋友一起游戏时,面临新挑战所表现出的不安感特别强烈。

但以另一个角度来看,孩子对事物有恐惧心也正表示他开始用慎重的态度处理事物。尽管孩子对什么事物都有恐惧心,但却仍然会站在旁边看其他的小朋友玩。这也表示出 3—4 岁的孩子并不是什么事都敢做,而是在他的心里,一方面想要尝试一下,另一方面却抑制这种想法,所以从表面上看起来,因这种矛盾的心理而显得很不安。

3—4 岁的孩子有这种矛盾的心理,并不是很特别的现象,而是非常正常的,父母不必太为孩子胆小而担心。

对事物怀有恐惧之心也是孩子发育所必经的跳板,孩子体验过每一种事物以后才会在下一次面对相仿的事物采取大胆的行动。父母在这个时候应注意的是:不要说孩子胆小或骂他是没有用的东西,这样容易使孩子产生自卑感。

有时候,真正面临具有危险性的情况时,父母应和孩子一样,表示自己也很恐惧,但注意不要在孩子的心理上造成自己就是个很胆小的人的感觉。

3. 容易生气,感受性较强的孩子

对事物比较敏感的孩子,时常因不满而生气。这些孩子在大人的眼中,是粗鲁、野蛮的孩子。

事实上,这些孩子并非是“坏孩子”,只是他们的感受性较强,神经较敏感。

这些孩子一旦无法达到自己的要求时，立刻会表现出他们的不满或抱怨。这也表示他们缺乏忍耐和毅力。

尤其是平常生活的环境稍起变化，他们马上就表示不满意，必定会尝试用各种方法恢复原来的生活型态。通常这些孩子比较容易紧张，特别是正面临一项全新的挑战时，他们所采取的态度就是生气，借以隐藏自己的不安感。如果你有个很容易生气的孩子，就要赶快调整他的生活环境，使他能轻松自在地生活。

比如，把房间收拾干净，尽量给孩子较大的活动空间，或带孩子到公园去走走，不要限制他们游玩的时间，让他尽情地嬉闹等。

容易生气的孩子在和朋友交往过程中，常常会出现缺乏协调性的地方，而很不容易和朋友建立良好的关系。

如果 3—4 岁的孩子时常和朋友发生争执，无法愉快地玩，父母不必太过于心急，应该慢慢观察孩子的举动是否有异常之处，因为这个时期的孩子刚能和朋友一起做团体性游戏，难免会有不适应的地方，只要过一段时间自然就能适应了。

4. 凡事受依赖他人的孩子

3—4 岁的孩子很有自信处理日常生活中所发生的情况，在这个阶段，他们的自立心和社会性也开始萌发。倘若这时孩子的依赖心还是非常强烈，父母不妨探讨一下原因，做适当的处理。通常被父母过分保护、娇纵的孩子，依赖心较强，不管任何事父母都替他做，结果忽略了培养孩子的自立心。

爱子之心，世人都能理解，但父母应牢记孩子的成长和人格的发展，个人之间有很大的差距。所以，在这个时期，培养孩子充满自信心的生活态度是十分重要的，应该让他在日常生活中，依自己的能力处理事情。

假如孩子面临不知如何处理的事情时，父母不要立刻帮助他，

应该在旁观察他困难的地方，然后鼓励他，从旁协助他，让他自己解决。如果孩子能充满自信处理日常生活中所遇到的一些问题，他便能很积极地生活了。

3—4岁的孩子刚好处在第一反抗期的阶段，但是，目前因依赖心太强，没有培养自立心的孩子愈来愈多，所以出现反抗态度的孩子也愈来愈少，而没有经历过反抗期的孩子，在日后的成长和人格的发展都会有不良的影响。

5. 心理有压力的孩子

3—7岁的孩子在心理上会有什么压力呢？例如在恐惧时会发抖，在激动时会哽咽……这些现象表明，他们正承受着心理上的压力。

良好的家庭环境、和谐的生活气氛，可以帮助孩子摆脱各种压力。

孩子对别人是否认真倾听自己的讲话是非常敏感的。因此，在孩子讲话的时期，父母应该留神倾听。这可以使孩子意识到自己在大人心目中的地位，意识到自己所讲的事情也是父母所关心的问题。在温暖的家庭里，孩子将逐渐认识到：不管遇到什么问题都可以告诉父母。这对消除孩子的心理压力是至关重要的。

孩子知道，只要按照父母的话去做，就不会发生什么意外。但是，在好奇心的驱使下，他常常会不由自主地扩大自己的活动范围。这时候，孩子的心理压力便开始产生了。因为他担心自己的举动会招来父母的训斥。所以，应该给孩子一种“安全感”，使他们意识到：只要他们的活动是正常的，那么他们随时都可以得到父母的支持和帮助。这不仅可以防止心理压力的产生，而且还可以使孩子敢于接触和认识周围的世界。

对待孩子应该坦率、真诚。一旦孩子发现父母的话是靠不住

的,那么,种种疑虑就会随之产生,疑虑积聚在孩子的心头,就会造成沉重的心理负担。

孩子的成长需要父母的鼓励和帮助。父母应该尽可能消除各种不利因素,避免人为地加重孩子的心理负担。此外,当孩子无力克服心理压力的时候,父母还应该帮助他摆脱困境。

首先,使孩子了解压力增强时的各种征兆,如:头痛、手心冒汗或心跳加剧等等,使他们能够觉察到心理压力的存在和变化。

同时,要增强孩子的自信力,使他们坚信自己有能力克服心理压力。

此外,还可帮助孩子准确地掌握深呼吸练习的方法——呼吸应该缓慢而自然,不能有丝毫的紧张。吸气的时候想象:清新的空气由脚底上升,经过双腿抵达腹部。呼气的时候想象:体内的浊气由腹部下降,经过双腿从脚底排出。这种想象似乎非常荒唐,但是,它可以使“深呼吸练习”收到奇异的效果。

父母还应该诱导孩子回忆一些美好的往事,让他沉浸在轻松、愉快的意境之中。

因为,孩子不能确切地表达自己的内心感受,父母应有极大的耐心,切不可责备和训斥,请不要忘记,消除心理压力需要父母的爱,如果孩子得不到家庭的温暖,那么一切方法都是会失灵的。

6. 害怕父亲的孩子

有些孩子很害怕父亲,一提到父亲,他就会乖下来。例如:他在玩弄碗碟杯盘等东西时,别人或母亲恐怕他弄破打碎就说:“爸爸来了!快点放下来!”有时候因为孩子不肯穿衣穿鞋子,有时候因为孩子吵闹就对他说:“爸爸来了!”孩子恐怕父亲来打骂他,只好惟命是从了。还有许多做母亲的因为要强迫孩子做这样或那样的事,也常常以父亲的名义来恐吓他,如叫孩子拾一样东西,孩子不高兴