



江 鸿◎编著

决定孩子成长的细节

juedinghaizichengzhangdexijie



中国社会科学出版社



江 鸿◎编著

决定孩子成长的细节

juedinghaizichengzhangdexijie

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定孩子成长的细节 / 江鸿编著. - 北京: 中国出版社, 2006. 9
ISBN 7-5087-1420-2

I. 决… II. 江… III. 儿童教育: 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 108500 号

书 名: 决定孩子成长的细节

编 著: 江 鸿

责任编辑: 杜 康

出版发行: 中国出版社

邮政编码: 100032

通联方式: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电 传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市字海印刷厂

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 6

字 数: 150 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

(凡中国出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



幸福儿童，细节打造

江 鸿

挖掘孩子成长中的细节，让我们的孩子走上成功的道路！

——导言

健康是幸福的前提，不健康的儿童难有幸福；成功也是幸福的前提，处处经受挫折、享受不到成功喜悦的儿童很难说是幸福的。幸福来自于父母的点滴教育。幸福不可能从一个或几个所谓的先进教育理念中得来，也不可能天生而来，幸福只能来自于父母点点滴滴的努力，来自对无数个培育儿童细节的关注。所以说，幸福儿童是由细节培育出来的。

老子曾说：天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。培育儿童也一样，必须从简单的事情做起，从细微之处入手。一心望子成龙、追求天才儿童，天才却了无踪影；认真做好每个细节，幸福儿童就在于你手上的每个细节。所以说，培育幸福儿童是没有捷径可走、没有秘密可言的，非要像某些儿童教育专家那样提出“儿童的秘密”一说，那实质也只是在说培育幸福儿童的N个细节。成功父母的共同特点，就是能做大事情，能够抓住生活中的一些细节。

孩子来到世上时，如同一张白纸，至于如何描绘，首先是由父母精心设计的。在人的一生中，家庭教育是人成长中极为重要的阶段，作为家长首先应把教育子女“学会做人”摆在首位，并作为主线一以贯之。教于做人，是家庭教育主要的和根本的任务，也是贯彻素质教育思想和要求的核心问题。

从宏观上来说，家庭教育是一门深奥的学科，里面包含教育学、心理学等知识。从这个层面上来看，教育孩子似乎是一件非常困难



决定孩子成长的细节

的事。但从微观上来说,教育孩子也是从一点一滴开始的。往往在很多小事的细节上,父母的做法却决定了孩子一生的大节。因此,教育孩子又未尝不是一件小事,一件轻松的事。培养正在成长中的孩子,对孩子来讲,大道理不能说没有作用,只是要从根本上触动孩子思想的神经,还是要从生活中点点滴滴的小事情、小细节抓起。

教育是由一个个细节串联而成的。本书向各位家长详细介绍了在教育孩子中应该把握的原则和方向,又从细节入手,把教孩子的种种方法予以详尽地说明,内容涵盖了孩子健康、学习、生活、人格等十个方面,小到吃零食,大到性格培养,为教育孩子提供了一本全方位的教材。





目 录

第一章 健康 1

健康在孩子成长过程中显得尤为重要,也是孩子成长初期家长最为关注的方面。健康的身体是每个孩子成长和将来参与社会工作的基础。同时我们应该看到,健康已经不再单单指身体没有缺陷,没有疾病和虚弱,而且还应包括有完整的生理、心理状态以及适应社会的能力。

关注孩子的发育过程	2
营养是健康的保证	6
防患于未然	10
孩子健康成长离不开锻炼	13
为孩子提供良好的生活环境	17

第二章 心灵 21

心理学家经过长期研究认为,儿童时期是培养健康心理的黄金时期,各种习惯和行为模式都在这时奠定基础,如果有一个好的开始,将来可使孩子们的品德智力得到健康的发展;如果在此时忽略了孩子的心理卫生,那么,希望孩子成人后有健全的人格和健康的心理就比较困难,甚至是不太可能的。

呵护孩子幼小的心灵	22
成长中的心灵需求	24
孩子的世界不能没有爱	27
血脉亲情终身不变	31
培养孩子的自我意识	34

第三章 生活 38

为了孩子今后的生活幸福,为了他们将来不因缺乏生活知识、生活能力、生



决定孩子成长的细节

活技巧而影响工作和事业,我们要重视对孩子进行生活教育,以提高跨世纪一代人的生活素质。从长远的观点来看,孩子早期良好生活习惯的形成,有利于促进他一生事业的成功。

让习惯为人生做主	39
勤俭节约是一种生存意识	45
孩子在体验中学会自立	48
溺爱孩子是害孩子	51
对儿童进行适度的劳动教育	55

第四章 智力 59

智力是人适应环境的一种潜能。人类之所以能够生存,就是因为人有能够根据环境不断改造自己、探索世界、解决生活中面临的问题的能力。所以,智力不是只表现在读、写、算等技能方面,还包括解决其他各种问题的能力,如与其他人友好相处的能力等方面。一个孩子若不具备这些能力,只会被动地记忆些死的知识,那么他的一生是不会有大的出息的。所以,父母需要对孩子的智力发育倍加关注。

关注孩子的智力发育	60
重视儿童的早期教育	64
当好孩子的启蒙老师	68

第五章 人格 72

人格是心理品质和道德品质的总和,人格塑造事关孩子的成长和前途。作为家长要认真对待环境对孩子正、反两面的影响,扬长避短,这是塑造孩子个性的重要前提。从孩子个性特点来看,孩子们的人格都具有可塑性,都能向好的方面发展,关键还是取决于家长的眼光、信念和耐心

教孩子乐观看世界	73
培养孩子高尚的道德观念	77
与挫折言欢	81
性格与人生	84
身心皆要磨砺	87

第六章 学习 91

教育是一个循序渐进的过程,须知欲速则不达。对孩子的教育应该从孩子



不断发展阶段入手,培养孩子的学习兴趣和学习习惯应适应孩子的年龄特征。应克服对孩子教育过程中的短视行为,教育过程应该是一场马拉松,而不是百米冲刺。如果家长在对孩子进行教育的过程中急于求成,机械地对孩子施加教育,不切实际地拔高教育要求则容易让孩子对学习产生厌恶的情绪,甚至对以后的学习产生抵触。

用兴趣引领学习	92
成长比分数重要	96
克服学习障碍	100
良师出高徒	105
养成良好的学习习惯	108

第七章 沟通 112

父母只有在与孩子的交流沟通中,才能帮助孩子明确生活目标,坚定生活信念,促进孩子不断地健康茁壮成长。不少家长在教育子女的问题上,总是固执地依据自己的想法,较少考虑孩子的内心需求,因而改变家庭权力的定位状况,是推进父母与孩子交流沟通的基础。同时,家长要学会理解孩子,倾听孩子的心声,欣赏并鼓励孩子,同时培养孩子具有孝心和爱心。

孩子需要尊重	113
与孩子交流沟通	119
把孩子当成独立的个体	122

第八章 交际 127

美国著名心理学家卡耐基认为,个人成功源于30%的才能加70%的人际协调能力。因此,要想让孩子在将来日益开放的社会中立足,在他们小的时候就培养他们基本的交际技能是很有必要的。而这个基础就是家长应在家庭中创造一个平等和谐的交往氛围,要培养孩子敢说话、爱说话、敢提问的好习惯。在家庭生活中,应允许孩子“参政议政”。有关孩子自己的事情,应首先尊重孩子自己的意见,放手让孩子自己拿主意。这样有利于孩子树立信心,敢于交际。

让孩子适应社会	128
注重孩子的交际能力	131
让孩子学会与同学相处	133
安全始终是第一位的	137
让孩子学会自己交朋友	140



获取社会交往能力	143
----------------	-----

第九章 个性

一个人的个性在儿童期形成后,很少变化,并会对其一生产生影响,而家庭教育对一个人的个性的形成起关键性作用,可以说它是早期教育基础的基础、但是一直以来,中国的家长过多地把儿童能够学会多少知识作为自己的教育目标,过多地关注子女成才,很少关注孩子是否有一个健全、乐观、积极的个性、这种教育误区致使现在的多数成人心理特征不明显。

自由的天空	148
兴趣全方位	151
在全面发展中培养孩子的特长	154
为孩子插上想象的翅膀	158
充分挖掘孩子的潜能	161

第十章 能力

如何让孩子赢在未来是每个家长都十分关注的话题,孩子靠什么在激烈的竞争中赢得胜利,不是什么学历而是真正能给社会创造价值的能力,这个能力又是多方面的,如学习能力、自理能力、交际能力等等都是孩子成长中必不可缺的。家长在培养孩子能力的时候一定要认识到我们不是在为我们自己培养孩子,而是在为社会培养孩子,只有这样我们培养的孩子才能被社会所接受。

培养孩子思考问题的能力	167
培养孩子的理财能力	171
给孩子一双审美的眼睛	174
正确使用网络是一种能力	180



第一章 健康

健康在孩子成长过程中显得尤为重要,也是孩子成长初期家长最为关注的方面。健康的身体是每个孩子成长和将来参与社会工作的基础。同时我们应该看到,健康已经不再单单指身体没有缺陷,没有疾病和虚弱,而且还应包括有完整的生理、心理状态以及适应社会的能力。





关注孩子的发育过程



细节提醒 ①

孩子在“悄悄”长大！

也许有一天,你会无意中发现:孩子个子长高了,体重也增加了。再仔细瞧瞧,刚穿起不久的衣服又短了半截,身体某些器官出现了微妙的变化……这些现象说明,孩子已经渐渐长大了,不再是“小不点”了。如何认识少年儿童生长发育的规律,使孩子能够健康的成长?这是做父母都应该很清楚和有必要了解的。



综合分析 ⑤

儿童生长发育受多种因素影响

人的生长发育是一个连续的过程,分为快慢不同的几个阶段,各个阶段又是相互影响、环环紧扣的,任何一个阶段的发育不充分,都会对后一阶段产生不良的影响,因此任何时期都需要有优质均衡的营养作后盾,才能为孩子打下坚实的发育基础。

儿童的体格发育速度很快,例如婴儿在2~3个月时体重就能达到出生时的两倍,身高到周岁时一般为出生时的1.5倍左右,1~2岁增长约10厘米,然后每年约长5厘米。随着身体的增长,他们的活动量及活动范围也快速扩展,这必然要求有更多的营养素摄入,才能保证成长发育所需。

大脑发育的状况是儿童智力的根本基础,儿童在3岁以前,大脑神经系统的发育非常快,3岁时大脑神经细胞大体上完成分化,之后大脑仍在不断发育,





一定要补充适当的营养以保证儿童大脑发育的正常进行。



细节指导①

世界卫生组织资料表明,儿童生长速度最快的季节是春季,其中尤以5月份生长最快,平均达到7.3毫米。为了满足孩子在这一时期对多种营养素需求量大大增加的特点,父母应该对孩子进行科学合理的“春补”,以确保孩子的营养供给,使孩子能够快快成长。

父母会问:为何5月是孩子成长的高速期呢?因为进入5月份,大地回春,万物萌生,此时儿童体内各器官和细胞的功能十分活跃,体内生长激素分泌增多,生长发育加快,尤其是在经历了漫长的冬季后,孩子们的户外活动明显增多了,使生长速度加快得更为明显。

专家发现,一个人的生长速度除了种族、遗传、内分泌、生活习惯等因素外,还与营养状况、地理气候和体育锻炼等密切相关。因此,家长应把握5月孩子生长的最佳时机,及时补充各种营养,以促进孩子生长发育的需要和增强抗病能力。

◎细节1 适当增加优质蛋白质

蛋白质是生命的基础,骨细胞的增生和肌肉、脏器的发育都离不开蛋白质。孩子生长发育速度增快,器官组织对优质蛋白质的需求也随之增长。因此,副食上应该比平时适当地增加鸡蛋、鱼虾、鸡肉、牛肉、奶制品及豆制品等,主食上多选用大米、小米、小红豆等。其中,鸡蛋是促进婴儿健康成长的最佳滋养食品,蛋黄中含有大量的钙、磷、铁和维生素D等可促使骨质钙化与造血的原料。

◎细节2 加大钙的吸收

孩子生长发育速度快,身体对钙营养的需求也相应增加,饮食上应给孩子多选用牛奶、豆制品、骨头汤、鱼虾、芝麻和海产品等食物。为了保证钙营养的吸收,除了让孩子多去户外晒太阳外,还应注意提供含维生素D较丰富的饮食,如蛋、奶、动物肝、海产品等。注意不能让孩子多吃糖、巧克力、糕点,因为这些食物中含有较多的磷酸盐,会阻碍钙在体内代谢。



决定孩子成长的细节

◎细节3 多让孩子食用一些新鲜蔬菜

维生素是维持生命的要素,其中最重要的维生素A、B、C,是孩子生长发育所必不可少的,当维生素摄入量不能满足身体需要时,易发生“春季易感症”,如口角经常发炎,齿龈易出血,皮肤变得粗糙等。其中维生素C在人体内的作用是提高脑神经的灵敏程度,使脑对刺激的反应灵活,还能提高免疫力和抗病能力,对孩子的脑和身体都有很重要的作用。春季多风,气候干燥,易引发出血症,维生素C对防止出血有很好的作用,必须及时供给。动物肝、肾、鸡蛋特别是蔬菜中含有多种维生素、纤维素和矿物质,应多让孩子食用一些新鲜蔬菜。

◎细节4 给孩子做菜时尽量采用植物油

脂肪既可以滋润整个身体,使人面色光润,又能在代谢过程中转化成热量,供给人活动中使用,还能经代谢转化为脑的结构物质,扩大脑容量。脑组织中含有两种不饱和脂肪酸,它们是大脑的主要组织成分,缺乏将会影响孩子的智力发育。由于身体不能自行合成,所以应注意从食物中摄取。因此,给孩子做菜时尽量采用植物油,并多吃一些富含植物性脂肪的饮食,如核桃粥、芝麻粥、花生粥、鱼头汤、鲜贝汤、烧鹌鹑或野兔肉等。不可以多吃油炸食物的方法增加植物油的摄取。

◎细节5 让孩子参加适宜身体发育的体育锻炼

运动也能促进生长激素的分泌,使孩子的各方面机能发育得更好。经常让孩子参加体育锻炼(如跳绳、踢毽子以及各种球类活动等),能促使全身血液循环加快,保障骨骼肌肉和脑细胞得到充足的营养,促使骨骼变粗、骨质密度增厚、抗压抗折能力加强,同时提高对疾病的抵抗力。

◎细节6 保证充足的睡眠

孩子良好的睡眠,不仅能够消除疲劳,而且睡眠时生长激素旺盛的分泌很有利于孩子的长高。所以说睡眠也是使孩子长高的“营养素”,父母要让孩子养成有规律的生活习惯,保证充足的睡眠。

◎细节7 心理要卫生

精神、情绪等因素可影响人的身高。温暖、和睦、文明、安静的家庭环境能使孩子健康地成长;反之,不良的精神刺激,过重的心理负担,会阻碍儿童的生长发育。



放大细节⑩

儿童身体变化和内部发育的规律

在这里,特别把看到的儿童表面身体变化和身体内部发育的规律归纳成以下几方面,供你在处理实际问题时参考。

首先,少年儿童生长发育既有表面的量变,也有内部的质变。例如量变方面,在身体形态上,会发现身体长高,体重增加;质变方面,主要指身体内部的组织(神经组织、肌肉组织)、器官(心、肺、脑等)的功能不断地发展、分化。就像一棵小树那样,当它不断长高的时候、叶子、树干、树根也在生长和变化。但是,身体内部的质变是个很复杂的过程,就拿性别特征的发育来说,男孩有突出的喉结、浓密的体毛,女孩有隆起的乳房、宽大的骨盆等,而且,有些小学高年级的女同学还会出现月经初潮。因此,在日常生活中,父母要让孩子既要看到自己生长发育表面的量变,也要看到内部的质变。做好心理准备及各种应对措施,才不至于到时弄得不知所措。

其次,少年儿童的生长发育有时快,有时慢,是呈波浪式的。在身高和体重方面,婴儿刚出生后身高每年平均增长7~8厘米、最快时可达10~12厘米;体重每年平均增加5~6公斤,最快时可达8~10公斤。一般来说,小学阶段,女同学的身高增长比男同学快些,所以女同学比男同学显得高些。还有,在身体各部分的生长发育过程中,头部增长1倍,躯干增长2倍,上肢增长3倍,下肢增长4倍。既然生长发育时快时慢,你就不必为自己的孩子比别人矮半截或高半头而担忧和苦恼了,应让孩子和着青春的节拍,朝气蓬勃地走向成熟。

再次,少年儿童时期,身体发育总的来说是一致的,而有的系统发育又是不均衡的。比如,在这个时期,身高、体重及内脏各器官(如心、肺、消化道等)的发育都是协调的,但在性发育开始时某些器官的发育会出现高峰。就拿生殖系统发育来说,在12岁以前,它几乎没有什么“动静”,而过了12岁后就活跃起来了,大多数人都都会羞答答地遮遮掩掩了,因此,在生长发育的关键时期,孩子对自己生长发育的高峰要做好各种准备,要控制得住自己的“春心萌动”。



营养是健康的保证



细节提醒 ①

儿童生长发育应着重补充6大类营养素

儿童是一个特殊的群体,其特殊性就表现在他们正处于体、脑发育期,所以充足、合理的营养对他们显得尤为重要。儿童生长发育所需要的营养素可分为六大类(也可列为七类):蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水,膳食纤维可归于碳水化合物一类中,也可单独列为一类。营养素的供应主要来源于食物,所以要合理安排孩子的饮食,为他们的健康打下良好的基础。



综合分析 ①

给孩子合理的营养

中国是一个人口众多的民族,地域和地域之间的生活条件和习惯不尽相同。但全国营养调查资料表明:1992年以后与1982年相比,大部分人的营养状况有了明显的改善;但是,一个家庭或一个群体的收入状况和他们的营养状况往往并不是平行的,就是说,收入高了,不一定营养就好了,或是在孩子身上花了更多的费用,孩子不一定就真正能得到好处,生长发育得更好。



细节指导①

怎样给孩子合理的营养,更好地促进他们的生长发育,在这里,我想提以下的建议:



◎细节1 一天三餐须重视

应该把主要注意力放在孩子一日三餐上,培养孩子不偏食、不挑食的习惯,通过均衡的膳食获得均衡的营养,这在卫生部批准的《中国居民膳食指南》中,已经深入浅出地给人们引导了。在膳食指南的八条意见中,有三条是最容易记住的,即第一条“食物多样”;第二条“多吃蔬菜、水果和薯类”;第三条“常吃奶类、豆类及其制品”,当然其他几条,包括经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉也十分重要。由于几乎没有一种天然食物所含有的营养素能全部满足人体的生理需要,只有进食多种食物,才能全面地获得人体所需要的全部营养素。因此,对于身体、智力生长发育迅速的孩子来说,重视一天的三餐饭,养成良好的饮食习惯,是获得均衡营养的基础与保证。

◎细节2 注意各种营养素的合理配比

现在很多家庭生活条件改善了,父母都希望孩子长得又高又壮又聪明,但是由于许多家庭缺乏营养知识,在不了解孩子营养状况的前提下,有的父母盲目地给孩子吃“补品”,结果不但没有任何效果,还可能使孩子体内营养素的比例失调,导致某些营养素过剩或缺乏,从而带来负面的结果,如性早熟等,这是所有家长都不希望看到的。其实,要给孩子补充的应是因各种原因容易不足或缺乏的营养素。

我国居民营养素缺乏明显特点是轻中度的营养不足,即没有表现出明显的缺乏症状,但身体内的营养素已不足以满足正常生理功能的需要。这种不足往往容易被人们视而不见。目前我国儿童最容易发生的营养不足或缺乏,最为突出的是下面几个方面:

铁的不足或缺乏。现在大多数缺乏铁的儿童,其症状不是表现为脸色发青,而是验血时发现血色素低。缺铁可影响儿童智力发育,孩子往往注意力不集中,记忆力降低,学习努力但成绩不好。不明原因的父母只怪孩子不用功、不争气,却不知道应该怪自己不懂科学。如果说补,这一类孩子要补充的应该是铁质,特别是容易被身体吸收的铁。

钙的不足。钙是建造骨骼的重要成分,儿童缺钙易患佝偻病。正值生长旺盛时期的儿童,一直到青春期都需要摄入大量的钙质,以满足骨骼迅速发育的需要。多年来的营养调查反映,我国人民膳食的钙质摄入量明显低于推荐摄入量。儿童每天需要约800~1000毫克钙,其中



从食物中摄入的总钙量只有400~500毫克。我们主张给孩子喝奶以补充一部分钙质,但是喝一杯奶也只能摄取约200毫克的钙,因此仍要补充200~300毫克钙质,以促进孩子的全面发育,包括身高的发育。

维生素的不足。不少人在营养问题的认识上存在偏差,以为“吃好”就是营养好,米要白,面要精。实际上,大米、面粉越精越白,所含的B族维生素也就越少。在我们目前的膳食中,最容易在烹调、加工过程中丢失的物质是维生素,快餐中的维生素就更少得可怜。我们常常看到一些孩子容易疲乏,懒于活动,相当一部分原因就是由于体内维生素不足造成的。

因此,要提高儿童的健康水平,既要重视孩子的日常饮食,注意各种营养素的合理配比,提高膳食的营养质量,也要适当补充他们容易不足或缺乏的营养素,才能全面促进儿童的生长发育。

◎细节3 别让一顿饭吃得太久

从很大程度上讲,孩子的饮食习惯是由家长养成的。比如,应让孩子置身于安静的环境中就餐,而一些家长,唯恐孩子吃得少,让孩子边看电视边喂饭;也有的边讲故事边喂饭;还有的追着赶着喂饭;更有甚者蹲着便盆喂饭。久而久之,形成了一顿饭要吃很长时间的坏习惯。孩子的食欲不是每餐都很好,有时吃得少些也是正常现象。

有些家长为了弥补孩子主餐进食量的不足,本着吃一口是一口的原则,在非进餐时间以各种零食补充,这样易形成不规律进餐和乱吃零食的坏习惯。

大人对某种食物的喜恶不要影响给孩子,不要以家长的口味来安排孩子的饮食,否则易形成挑食和偏食的坏习惯。胖孩子、有肥胖倾向的孩子和食欲好的孩子容易出现暴饮暴食的现象,所以对这部分孩子要适当控制饮食。总之,要有意识地从小培养孩子良好的饮食习惯,否则一旦形成不良饮食习惯后再纠正起来就很困难了。