

10岁成就未来

SHISUI
CHENGJIU
WEILAI



亲 子 成 长 系 列

一本影响千万父母教育理念的科学读物

SHISUI CHENGJIU
WEILAI

武纯丽/主编

作为父母，我们时刻为孩子担心，担心他受伤，担心他失败，担心……其实，只要我们及早教给孩子一些方法，一些措施，在他们小时，就让他们懂得幸福，懂得同情，懂得背负责任，懂得自信地表现自己，懂得和朋友合作，那么孩子的未来就已经牢牢地握在了自己的手里。童年时奠定的这些良好的心理素质、良好的学习和生活习惯，会帮助孩子成就一个辉煌的未来。



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

10岁成就未来

SHISUI
CHENGJIU
WEILAI



亲 子 成 长 系 列

一本影响千万父母教育理念的
科学读物

SHISUI CHENGJIU
WEILAI

武纯丽/主编



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

10岁成就未来 / 武纯丽主编. —北京: 中国商务出版社,
2007.6

(亲子成长系列)

ISBN 978-7-80181-721-1

I. 1… II. 武… III. 儿童教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 092641 号

亲子成长系列

10岁成就未来

主 编 武纯丽

中国商务出版社出版

(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)

邮政编码: 100710

电话: 010-64269744 (编辑室)

010-64245984 (发行部)

零售、邮购: 010-64263201

网址: www.cctpress.com

E-mail: cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限

责任公司发行

北京金马印刷厂印刷

920 毫米 × 1300 毫米 32 开本

9 印张 200 千字

2007 年 9 月 第 1 版

2007 年 9 月 第 1 次印刷

印数: 13000 册

ISBN 978-7-80181-721-1
Z·111

定价: 24.00 元

版权专有 侵权必究

举报电话: (010)64212247

SHISUI CHENGJIU WEILAI

孩子居住在自己的世界里，我们如何才能走进他们的世界，按照他们的个性培养成卓越的人呢？这套丛书，就是应这样的需要而产生的。她会带着你轻轻叩开孩子的心门，慢慢走进孩子的世界，探求孩子成长的秘密，教给你认识、了解、教育孩子的秘诀。

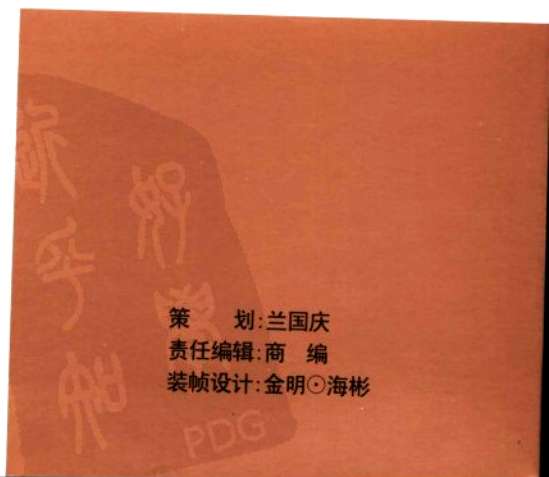
如果你是有小孩的父母，请你轻轻翻开这本书，让我们带着你，一起为培养一个成功、幸福的孩子而努力；如果你是这个年龄的孩子，请你转告你的父母，让父母和你一起为你的成功和幸福护航。





《6岁决定一生》

定价: 24.00元



策 划: 兰国庆

责任编辑: 商 编

装帧设计: 金明◎海彬

为孩子的一生开路

从孩子呱呱坠地的那时起，父母便和孩子一起开始认识这个世界。这个是漂亮的小花，那个是可爱的小草，这个是叔叔家调皮的小狗，那个是阿姨家慵懒的猫咪。那时，父母和孩子的世界总是充满了温馨；那时，父母对孩子的进步总是赞赏有加，那时，孩子是父母眼中独一无二的天才，是自己的乖宝贝。

可是，从哪天开始的呢？父母发现孩子不再和原来一样乖地听自己的话，不再穿自己为他/她指定的衣服，不再把爸爸妈妈挂在嘴边，不再把小秘密告诉自己——孩子越来越深地缩进了自己的世界。这时，我们才发现，原来孩子已经成长了，他们拥有了自己的小世界。

孩子居住在自己的世界里，我们如何才能走进他们的世界，按照他们的个性培养成卓越的人呢？这套丛书，就是应这样的需要而产生的。她会带着你轻轻叩开孩子的心门，慢慢走进孩子的世界，探求孩子成长的秘密，教给你认识、了解、教育孩子的秘诀。

路易斯·帕斯特说：“当我接近一个孩子的时候，他在我的心中激起两种感想，对现在的他给与呵护，对未来的他给与尊重。”其实这就是走近孩子，培养一个成功、幸福孩子的秘诀——尊重孩子，呵护孩子。

尊重孩子就要尊重孩子选择的权利，让他们选择自己想要

的幸福；尊重孩子就要尊重孩子那颗脆弱、敏感的心，培养一个既具有同情心，又具有分辨力的孩子；尊重孩子就要尊重孩子的点滴进步，在孩子进步时给以真诚的赞美，培养一个具有自信心的孩子；尊重孩子就是让孩子对自己负责，培养一个有责任感的孩子；尊重孩子就是给孩子自由的空间，让他们选择自己的朋友，培养一个受朋友欢迎的孩子；尊重孩子就要教给孩子与人交往的技能，培养一个善于合作的孩子……

呵护孩子就要呵护孩子的身体和心灵，培养他们良好的学习和生活习惯，让他们有健全的体魄、健全的头脑，面对这个纷繁复杂的世界。

都说，当父母准备生下一个孩子的时候，就是准备好了让一颗心游走在心脏之外。作为父母，我们时刻为孩子担心，担心他/她受伤，担心他/她失败，担心……其实，只要我们及早教给孩子一些方法、一些措施，在他们小时，就让他们懂得幸福，懂得同情，懂得背负责任，懂得自信地表现自己，懂得和朋友合作，那么孩子的未来就已经牢牢地握在了自己的手里。童年时奠定的这些良好的心理素质、良好的学习和生活习惯，会帮助孩子成就一个辉煌的未来。

那么还犹豫什么呢？如果你是有小孩的父母，请你轻轻翻开这本书，让我们带着你，一起为培养一个成功、幸福的孩子而努力；如果你是这个年龄的孩子，请你转告你的父母，让父母和你一起为你的成功和幸福护航。

目录

Contents

第一篇 走近 10 岁孩子的世界 认识 10 岁的孩子

- 一、10 岁是形象思维向逻辑思维过渡的重要时期/2
- 二、10 岁是孩子大脑结构和功能完善的关键时期/3
- 三、10 岁是孩子学习能力发展的关键时期/4
- 四、10 岁是孩子认识自我、认识社会的重要时期/6
- 五、10 岁是孩子社会关系发展的重要时期/8
- 六、10 岁是孩子社会道德发展的重要时期/10
- 七、10 岁是孩子性别角色发展的重要时期/11

第二篇 健康的心理是成功的保证

第一章 培养一个幸福的孩子/14

- 一、幸福是什么/14
- 二、孩子说，我们不幸福/17
- 三、充裕的物质环境不等于幸福/21
- 四、孩子眼中的幸福/24
- 五、给孩子他们想要的幸福/28

第二章 培养一个具有同情心的孩子/36

- 一、植根于孩子心灵的同情/38
- 二、像呵护生命般呵护孩子的同情心/38
- 三、唤起孩子的同情心/43
- 四、培养同情心，帮助孩子成为一个完善的人/44
- 五、同情心也需要辨别力/53
- 六、教你几招/57

第三章 培养一个有自信心的孩子/59

- 一、自信心是孩子心中沉睡的巨人/59
- 二、孩子需要自信心，就像种子需要阳光/61
- 三、及时浇灌，促进自信的种子萌芽/65
- 四、尊重和无条件的爱，唤醒孩子心中沉睡的巨人/67
- 五、为孩子插上自信的翅膀/72

第四章 培养一个有合作意识的孩子/79

- 一、合作是成功的桥梁/79
- 二、为孩子搭建合作的桥梁/84
- 三、教给孩子合作的方法/89
- 四、教你几招/90

第五章 培养一个具有责任感的孩子/92

- 一、责任在我们身边/92
- 二、责任是健康发展的催化剂/94
- 三、孩子的“责任心”让我们如此心痛/100
- 四、培养孩子的责任心/103
- 五、教你几招/110

第六章 教育孩子拥有良好的心理素质/111

- 一、伴孩子走向成功/112

- 二、以感恩的心面对挫折/114
- 三、教你几招/128
- 四、给孩子们的话/129
- 五、孩子能经得起挫折考验吗/131
- 第七章 友谊是孩子一生的财富/133
 - 一、友谊是棵遮荫树/133
 - 二、我10岁了，我需要朋友/136
 - 三、孩子的伙伴危机/137
 - 四、给孩子一片天空/143
 - 五、给孩子的交往建议/144
 - 六、当孩子出现交往难题时/145
 - 七、教你几招/149
 - 八、孩子会交朋友吗/151

第三篇 良好的习惯是成功的捷径

- 第一章 好习惯是孩子一生的资本/156
- 第二章 帮助孩子养成良好的学习习惯/161
 - 一、持之以恒是最好的学习之道 /162
 - 二、质疑是开启创新之门的钥匙/168
 - 三、科学管理时间是走向高效学习的捷径/178
 - 四、教你几招/185
- 第三章 帮助孩子养成良好的生活习惯/189
 - 一、平衡的饮食有益于健康 /190
 - 二、规律的睡眠让孩子终生受益 /199
 - 三、白开水是最好的饮料 /206

第四篇 健康的身体是成功的基石

第一章 孩子成长所必需的营养/212

一、儿童身体的发育 /212

二、儿童大脑的发育 /225

三、孩子的营养世界 /235

第二章 和孩子一起锻炼/244

一、健康是孩子一生的财富 /244

二、敲响学生体质警钟 /250

三、教会孩子正确地运动 /251

第三章 儿童常见疾病及预防/265

一、儿童常见传染病及其预防 /265

二、儿童常见其他疾病及预防/271

第二章 培养一个具有同情心的孩子/36

一、植根于孩子心灵的同情心/38

二、像呵护生命般呵护孩子的同情心/38

第一篇
DIYIPIAN

走近 10 岁孩子的世界
认识 10 岁的孩子

10 岁 成 就 未 来

SHISUI
CHENGJIU
WEILAI



走近 10 岁孩子的世界 认识 10 岁的孩子

10 岁的孩子正处于孩子期后期，这个时期是孩子心理发展的一个重大转折时期——10 岁是孩子大脑发育的关键期，是孩子由被动走向主动的关键期，是孩子由形象思维向逻辑思维过渡的重要时期。

一、10 岁是形象思维向逻辑思维过渡的重要时期

这个时期的第一个特点是：从这个时候起，学习代替游戏，成为了孩子的主导活动。学习是在老师的指导下有目的有系统地掌握知识技能和规范行为的活动。在学习中，孩子不仅要系统地掌握知识和技能，还要不断适应已经扩大的社会交往范围。他们不仅要学习自己感兴趣的东西，而且还要学习一些可能自己并不感兴趣但又必须学习的东西。

孩子的学习是在孩子心理需要和他们已有的水平不断矛盾统一的过程中实现的。家庭、学校和社会不断地向孩子提出新的要求，而孩子的心理发展又不能完全适应这些新的要求。这样就使得社会、家庭提出的要求和孩子已经达到的心理水平之间产生了新的矛盾。在家庭和学校的影响下，这些新的矛盾不断地得到解决，这就推动孩子的心理不断地向前发展。孩子的学习和孩子的心理发展总是不断促进、交互发展的。孩子心理的发展为孩子学习提供了可能性，孩子的学习则反过来会促进

孩子心理的不断发展。

10 岁孩子的第二个特点是：孩子的思维逐步向抽象逻辑思维过渡。在经过了一定时期的书面语言学习后，10 岁的孩子已经基本掌握了书面语言，并且在逐步地扩大自己的知识范围，这为孩子进一步探索更广阔的世界提供了基础。掌握书面语言、扩大知识范围的过程，也是发展孩子各种心理的过程。此时，孩子不仅要记忆一些知识，还要去思考解决各种问题。这些过程促使孩子掌握概念和抽象逻辑思维的能力开始提升，同时也就发展了孩子的有意识注意、有意识记忆等。

10 岁孩子的第三个特点就是：他们开始有意识地参加集体活动，逐步探索周围的世界。孩子进入学校后，人际关系圈在逐步地扩大，不再只限于自己的家庭。他们开始和自己的同伴交往、和班级中的其他人交往。在经过学校教育后，孩子开始意识到了集体的重要性，而且通过集体的关系，孩子的活动范围逐步扩大，集体意识也越来越强。在集体生活中，孩子的个性品质也得到了不断发展，同时锻炼了自己的意志和性格，发展了真正的友谊和人际关系。

二、10 岁是孩子大脑结构和功能完善的关键时期

10 岁左右孩子的脑重量在继续增加，并逐步接近成人的水平（成人平均脑重约为 1400 克）。根据生理学资料，9 岁孩子的脑重约为 1350 克，12 岁孩子的脑重约为 1400 克。这个时期，虽然孩子脑重增加比较少，但他们的脑功能正在逐步地接近成人的水平，更为重要的是孩子脑细胞内部的结构进一步复杂化，大脑的各项功能进一步趋于成熟。

10 岁左右，孩子的高级神经活动的基本过程——兴奋和

抑制的机能都有了进一步的加强。大脑兴奋机能的增强，从10岁开始，孩子清醒的时间逐步延长，每天平均睡眠时间为10个小时，其余的14个小时都属于清醒时间，而且在清醒的时候，他们的生活更加活跃，充满了生机和活力。随着年龄的增长和孩子语言的不断发展，孩子的内部控制机制也更加发展起来，行为也有了更强的目的性。他们能更加细致地分析自己的能力以及外界事物，并根据外界环境和条件的变化来提高或降低自己的要求。

10岁孩子的条件反射有了新的特点。与前一段时间相比，他们条件反射的建立更加容易。由于孩子内在控制能力的加强，他们能够更好地控制和调节自己的动作，反应也更加准确。条件反射形成后，比较稳定。所谓条件反射的稳定，也就是一定习惯的养成，习惯养成以后会比较稳定，不容易改变，所以这个时期是孩子良好习惯养成的关键时期。

10岁以前，孩子主要通过形象的实物、故事来进行学习，10岁左右，孩子的书面语言和口头语言都得到了很大的发展，孩子形成了更多的、更加抽象和概况的观念。这些方面的发展使孩子认识、学习抽象的事物成为了可能。同时孩子各种心理过程的有意性和行为的自觉性日益增强，又为孩子进一步学习间接的、系统的知识，步入成人社会准备了条件。

三、10岁是孩子学习能力发展的关键时期

10岁左右，孩子的大脑发育成熟，抽象逻辑思维能力得到发展，这些都为孩子未来的学习发展打下了基础。从这个阶段开始，孩子注意力的目的性增强，注意力集中的时间从15~20分钟提高到20~30分钟，这使得孩子可以将精力更好地集中到学习上。上课的时候不会再轻易地走神，不会时

而看看窗外的事物，时而想着书包里的漫画书，学习效率得到了很大的提高。而且孩子注意力的范围逐步扩大，达到成人的水平。注意力的转移能力也得到了发展，不会因为上一堂课是语文，下一堂是数学，而一直沉浸在语文的世界里，无法接受数学。他们学习的灵活性得到提高，能够根据老师的要求，很快地转移自己的注意力，对学习的适应能力也在不断增强。

10 岁左右，孩子的书面语言水平开始超过口头语言水平是他们学习从口头语言向书面语言过渡的重要时期。仔细看看孩子的日记或阅读训练，你就会发现这一点：二年级以前，孩子的日记本上通常都是摘抄优美的词汇，而三年级的孩子则开始写大段大段的文章了。这一时期孩子的记忆、理解力和表达能力快速发展，因而要抓住这个关键期，在孩子表达能力发展的初期就积极培养孩子的写作能力和阅读能力。同时，孩子抽象思维能力的发展也为孩子数学推理能力的发展打开了一扇门，因此，这段时间也是培养孩子对数学学习兴趣的关键期。抓住这个关键期，培养孩子对各部门功课的兴趣。“兴趣是最好的老师”，相信孩子会在浓厚兴趣的陪伴下，取得更好的成绩。

10 岁还是孩子想象力发展的关键阶段。10 岁以前，孩子的想象过于随意，有些像我们所说的异想天开，他们常常会有很多“奇怪”的想法，但是他们不能针对特定的主题进行针对性的联想。10 岁以后，孩子的有意想象能力得到很大发展，表现在学习中，就是孩子能够围绕老师或者家长提出的主题，进行口头描述和书面语言的写作。在绘画中，针对特定主题进行想象，设计优美的图画。同时，10 岁后孩子的想象力还更加丰富、更有创造性，也更有逻辑性。这些能力的发展都为孩子以后越来越有难度的学习奠定了基础，为他们认识丰富多彩

的世界打开了一扇窗。因此，父母一定要在孩子想象力发展的这个关键，给予孩子更多的刺激和训练，让他们多听、多看、多说、多写，多表达自己的见解。父母要鼓励孩子多想象，即使孩子的想象在成人看来很离谱，父母也不能嘲笑，而要积极地引导，理解孩子的思维，要知道，正是通过想象，孩子用自己的双眼在认识世界，建构自己的理想世界。在想象的世界里，他们可以是骑着扫把的哈利·波特，可以是无敌的奥特曼。丰富的想象也使孩子的理解力得到了增强，这不仅有利于孩子的语文、绘画等科目的学习，也有利于孩子英语的学习。想象还是一种重要的记忆方法，想象的发展还促进了孩子记忆的提高，提高了他们学习的效率。

四、10岁是孩子认识自我、认识社会的重要时期

人的自我由多种成分构成，它具有两个基本特征：一是区别于他人的分离感，即能认识到自己是一个独立的人，在外貌、情感和对事物的认识方面有自己的独特性，并不一定与别人相同。二是跨越时间和空间的稳定性，知道即使是在不同的时间、不同的地点，自己依然是自己，不会变成别人。认识到这些，对于成人都比较容易，可是对于孩子，就有些困难了，他们能意识到自己不因为时间、地点的改变而改变，但是很难认识到自己的独特性。他们认为，在遇到一个问题时，不同的人反应会是相同的，这是孩子心理在特定发展阶段的特点，随着年龄的增加、阅历的积累，他们的认识也会逐步成熟。

孩子对自我的认识是一个漫长的过程，他们从开始能认识到自己是一个人，逐步意识到了自己是一个独立的人，然后才能明白自己是一个有独立思想的人。观察小孩子的言行，就可