

6岁决定一生

LIUSUI
JUEDING
YI SHENG



亲 子 成 长 系 列

一部让父母感到自豪的经典秘笈

LIUSUI JUEDING
YISHENG

袁校卫/主编

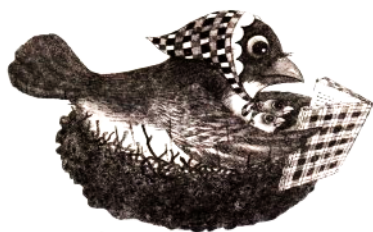
我们对于0-6岁的儿童所能做的就是尽可能地为他们提供帮助，而不仅仅是教育，应该帮助他们自由地学习。如果我们能够知道他们的需要，能够正确认识他们的心理发育特点，进而帮助他们更好地学习，促进他们心理的发展和知识的掌握，这将是极为重要而有意义的。



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

6岁决定一生

LIUSUI
JUEDING
YI SHENG



亲 子 成 长 系 列

一部让父母感到自豪的经典秘笈

LIUSUI JUEDING
YI SHENG

袁校卫/主编



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

6岁决定一生 / 袁校卫主编. —北京: 中国商务出版社,

2007.6

(亲子成长系列)

ISBN 978-7-80181-720-4

I. 6… II. 袁… 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 092642 号

亲子成长系列

6岁决定一生

主 编 袁校卫

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 978-7-80181-720-4

Z·110

定价: 24.00 元

版权专有 侵权必究

举报电话: (010)64212247

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 健康的身体是成功的基石

第一章 孩子成长所必需的营养

第一节 儿童大脑的发育取决于科学的营养/3

- 一、脑科学与儿童营养/3
- 二、科学选择食品与合理安排膳食/9
- 三、走出营养认知的误区/13

第二节 养成良好的饮食习惯/16

- 一、培养孩子健康饮食的兴趣/17
- 二、吃饭的好习惯是这样培养的/19
- 三、从小培养孩子饮食自理习惯/20

第三节 保持营养均衡是关键/24

- 一、营养也需要均衡/24
- 二、营养不均衡的两种表现及危害/24
- 三、教你几招/26

第二章 和孩子一起锻炼

第一节 和孩子一起做运动/30

- 一、运动可以造就孩子一生的财富/31
- 二、游戏也是孩子成长所必须的/36
- 三、教会孩子正确地运动/38

第二节 锻炼贵在坚持/42

一、持之以恒意味着什么？/42

二、这样做更有效/43

三、锻炼习惯是这样养成的/49

第三节 阳光下的户外运动/51

一、带孩子一起去散步/51

二、教你三招/52

三、一举多得的夏令营活动/55

第三章 孩子需要安全

第一节 孩子需要安全感/58

一、自我安全感的获得/59

二、多一点宽容之心/60

三、防止过度安全，促进孩子整体健康发展/64

第二节 孩子健康成长的必要环节/65

一、卫生安全教育/65

二、防止孩子走失教育/66

三、防止伤害教育/68

四、户外安全/71

第三节 孩子需要这样的安全/73

一、给孩子精心挑选安全的居家用具/73

二、孩子的安全衣物/73

三、形成良好的安全习惯/75

第二篇 优秀是一种习惯

第一章 良好的习惯决定孩子的一生

第一节 好习惯，好人生/79

一、6岁是习惯形成的关键期/79

二、大处着眼/86

三、小处着手 /88

第二节 优秀的秘诀/90

一、把 90% 的生活变成习惯/90

二、良好的学习习惯/94

三、教你几招/105

第三节 生活中，应该这样做/108

一、健康成长是这样来的/108

二、讲卫生是一切的基础/109

三、妈妈的必修课/112

第二章 父母应该这样做

第一节 榜样的魅力/114

一、榜样的力量/114

二、同龄榜样的魅力/115

三、可以这样做/116

四、做有魅力的父母/118

第二节 使习惯在孩子身上固定起来/119

一、万丈高楼平地起/119

二、耐得住艰苦/120

三、教你三招/124

第三节 心急吃不得热豆腐/126

一、循序渐进，按部就班/126

二、用智慧实现目标/127

三、教你几招/129

第三篇 如何开发潜能

第一章 发掘孩子的大脑潜能

第一节 认识自己的孩子/132

- 一、尽早开发孩子的大脑/132
- 二、让孩子更聪明/133

第二节 大脑激活是这样做的/134

- 一、激活孩子的大脑/134
- 二、碱性食物对智商的奇效/137

第三节 帮助孩子成为大脑的主人/140

- 一、均衡使用左右脑/140
- 二、保持注意力集中/143

第二章 阅读是一生的事

第一节 早期阅读是成才的关键/147

- 一、早期阅读是成长的关键/147
- 二、热爱知识，热爱读书/148
- 三、帮助孩子选书/155

第二节 父母应该这样讲故事/157

- 一、给孩子讲故事的小窍门/157
- 二、如何延伸故事的趣味性/161
- 三、为孩子营造“童话气氛”/162

第三节 经典诵读不可缺少/164

- 一、把握人文精神的基本内涵/164
- 二、经典诵读是培养孩子人文精神的主要途径/168

第三章 培养孩子的想象力和创造力

第一节 孩子需要想象力/169

- 一、孩子想象力的特点/169
- 二、孩子想象力的培养方法/170

第二节 创新人才是这样成就的/175

- 一、这样的孩子要鼓励/175
- 二、教给孩子“点石成金”的功夫/176
- 三、教你几招/180

第四篇 培养健康心态创造辉煌人生

第一章 营造和谐环境培养健康心态

第一节 正确对待6岁孩子的心理教育/188

- 一、当前孩子的心理问题/191
- 二、关注孩子的心理求助信号/193
- 三、最好请教专家/193

第二节 家庭氛围不可忽视/196

第三节 孩子渴求倾听/201

- 一、孩子渴求倾听/202
- 二、倾听≠纵容/202
- 三、学会倾听的艺术/203

第二章 性格决定命运

第一节 性格决定命运/209

- 一、性格决定命运/209
- 二、家庭是孩子性格的摇篮/213
- 三、好性格，好人生/214

第二节 成就自己的孩子/217

- 一、父母每一瞬间都在教育孩子/217
- 二、言传身教很简单/218

第三章 人生是由情商翘起的

第一节 生活是一面镜子/228

- 一、让孩子永远快乐/228
- 二、让孩子有一颗善良的爱心/231
- 三、孩子闷闷不乐时/235

第二节 培养孩子的自信心/238

- 一、我已经看到你在进步/240
- 二、我希望你做得更好些/241
- 三、告诉孩子，你真棒/243
- 四、孩子的自信来自家长和老师的共同努力/244

第三节 让孩子勇于承担责任/246

- 一、他用所有的零花钱买来了“责任”/246
- 二、教你几招/250

第四节 提高孩子抗挫折能力/257

- 一、天将降大任于斯人也/257
- 二、阳光总在风雨后/261
- 三、生活中的情境是很好的素材/262
- 四、亘古不变的真理/267

第五节 让孩子学会与人分享/269

- 一、原因何在？/270
- 二、可以这样做/271
- 三、让孩子产生共鸣/273

第一篇
DIYIPIAN
健康的身体是
成功的基石

6 岁 决 定 一 生

LIUSUI
JUEDING
YISHENG



第一章 孩子成长所必需的营养

健康是人生的第一财富。

——爱默生

有健康的人，便有希望；有希望的人，便有了一切。

——谚语

人在出生后不久有一个高速成长发育期，其发育速度令人惊奇，6岁是孩子发育的一个转折期，也是孩子从幼儿园升小学的过渡期。这一时期孩子的营养非常关键，直接关系到孩子的身心健康以及孩子角色的顺利转换。从胎儿到6岁这段时间，孩子的营养状况不仅直接关系到孩子一生的身体状况，还会对智力水平以及心理性状产生深远的影响。

第一节 儿童大脑的发育取决于科学的营养

如何才能保证孩子（0~6岁）所需的营养，使他们健康成长呢？孩子的营养与大脑发育的关系是怎样的呢？影响孩子大脑发育的食物又有哪些呢？

一、脑科学与儿童营养

研究表明，儿童的脑力发育决定于食物，决定脑功能优劣的因素虽然与遗传、环境和智力训练有关，但80%以上还是取决于脑营养。营养是影响智力水平的关键因素，是保证孩子智力健康发展的前提和基础。

1. 酸性物质与大脑发育

一位营养学家说：“我小时候曾患严重的神经衰弱、便秘、肩肌肉僵硬、背痛等，每天跑大医院求治都未查到病因，所以从小就立志要研究这个问题，后来，终于查明致病原因是偏食酸性食品。”

什么是酸性食品呢？食物的酸碱性，不是指食物本身的性质，而是指食物经过消化吸收后，留在体内的元素的性质。有的食物含有较多非金属元素，如氯、磷、硫，在人体内消化吸收后，使体液呈酸性，属于酸性食品。可使体质表现为酸性的食品有精米、精面、白糖、各种肉类、鱼贝类、蛋黄和啤酒等。与酸性食品对应的是碱性食品，碱性食品是指含有较多金属元素，如钾、钙、钠、镁，经体内代谢，可使体液表现碱性的食品，如各种蔬菜、水果和牛奶等。

事实上，很多人喜食酸性食品，因此其体质为酸性体质，相应的，其大脑也呈酸性。喜食酸性食品的人容易感冒、皮肤脆弱、抵抗力差、易感染等。对于儿童来说，喜食酸性食品会直接影响大脑和神经的功能，具体表现为易哭闹、烦躁，记忆力和思维力差，严重的可能导致孤独症等，成年后可能发展成神经衰弱和精神疾病。

所以，我们要避免孩子形成酸性体质。当然，并不是不吃酸性食品就可以健康了，酸性和碱性食品要搭配食用才健康。

2. 大脑发育所必需的营养

经研究表明，有8种物质可以促进大脑发育：

- A. 充足的脂肪可使脑功能健全。
- B. 充足的维生素，可消除细胞间的松弛或紧张状态，使大脑功能灵活、敏锐。
- C. 充足的钙质可使大脑持续工作。
- D. 糖质是脑活动的能源，但过量会损害其正常功能。
- E. 蛋白质是脑从事复杂智力活动的基本物质。
- F. 维生素B族物质可预防精神障碍。
- G. 维生素A能促进大脑发育。
- H. 维生素E能保持脑的活力。

如果缺乏这些物质，将引起记忆力下降，脑功能减退，甚至大脑发育不全等问题，那么我们应如何获得这些物质呢？

大脑所必需的营养当然不可能靠吃化学合成的药物来获得，而应该靠合理的膳食搭配长期、均衡地向大脑供应。然而生活中，不少家长由于缺乏营养方面的知识，过分强调保健品对儿童智力的作用，忽视了饮食的科学搭配，使孩子的饮食中糖、蛋白质和脂肪偏多，钙和维生素偏少，影响了智力的发育。因此，要纠正我们的营养偏见，停止片面地对营养药物的





心灵可以把天堂变成地狱，也可以把地狱变成天堂。

——弥尔顿

