

全球阶梯教养圣经



# 你的 7岁孩子

沉静而敏感的年龄  
抽象思维开始发展的一年

耶鲁大学  
40年研究成果  
GESELL INSTITUTE of  
CHILD DEVELOPMENT

数千位孩子  
真实成长跟踪  
两代父母,3亿家长  
信赖选择

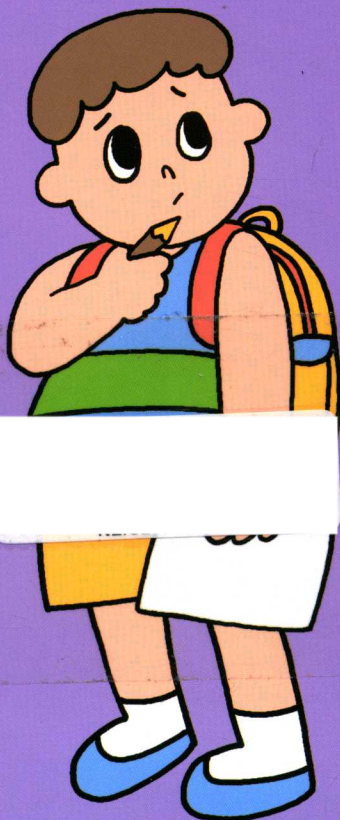
[美] 路易斯·埃姆斯

著

[美] 卡罗尔·哈柏

格塞尔儿童发展研究所

玉冰 | 译



## Your Seven-Year-Old

Louise Bates Ames, Ph.D., Carol Chase Haber, M.A.

GESELL INSTITUTE of CHILD DEVELOPMENT (格塞尔儿童发展研究所)

江西科学技术出版社



全球阶梯教养圣经


Your Seven-Year-Old

# 你的7岁孩子

[美] 路易丝·埃姆斯

[美] 卡罗尔·哈柏 / 著

玉冰 / 译

 江西科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

你的7岁孩子 / (美) 埃姆斯, (美) 哈柏著; 玉冰译.

— 南昌: 江西科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5390-4102-5

I. ①你… II. ①埃… ②哈… ③玉… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 225347 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2011182 图书代码: D12055-101 版权登记号: 14-2011-84

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

责任编辑 / 孙开颜

项目创意 / 设计制作 / 奇迹童书 [www.qijibooks.com](http://www.qijibooks.com)

特约编辑 / 池旭 李晓飞

纠错热线 / 010-64360026-180

YOUR SEVEN-YEAR-OLD: LIFE IN A MINOR KEY

By Louise Bates Ames (Author), Carol Chase Haber (Author)

Copyright © 1985 by The Gesell Institute of Child Development, Frances L. Ilg and Louise Bates Ames

This edition arranged with THE BANTAM DELL PUBLISHING GROUP

through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition Copyright © 2012 by Beijing Zito Books Co., Ltd.

All rights reserved.

## 你的7岁孩子

[美] 路易斯·埃姆斯 卡罗尔·哈柏 / 著 玉冰 / 译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787毫米 × 1092毫米 1/16

印 张 12.75

字 数 120千

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4102-5

定 价 25.00元

赣版权登字-03-2012-95 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

## 目录

### 第一章 沉静、内敛、退缩—— 七岁孩子的年龄特征

七岁是一个退缩的、内敛的、沉静的年龄段。对任何事情都过度敏感，个个都是“小担心”，很少有人能让七岁的孩子觉得这人对他好。但是七岁的孩子也往往是个好学生，而且追求完美主义，变得越来越讲道理，越来越愿意站在别人的角度来看待事情了。同时他实际上已经表现出了一种细微的、全新的、正在成长的独立感，喜欢有自己的空间，好思索。所以，此时家长们要尊重孩子越来越多的自我控制，并且要理解孩子、呵护孩子，不要让他对自己要求太高了。

#### 1. 七岁孩子的感情特征：

对任何事情都过度敏感，个个都是“小担心” ..... 39

- ◎ 缺乏认同感
- ◎ 满心担忧，满心惧怕
- ◎ 易产生负面情绪
- ◎ 沉静，爱思考

## 2. 七岁孩子的性格特征：

趋于独立、完美主义、多愁善感 .....43

- ◎ 独立感增强，越来越通情达理
- ◎ 一旦开始做起来，往往很难放得下
- ◎ 自我意识增强
- ◎ 追求完美主义
- ◎ 易退缩
- ◎ 渴望获得属于自己的空间
- ◎ 了解并尊重孩子的年龄特点，理解并呵护孩子的心灵

## 3. 给父母的提醒 .....48

- ◎ 孩子的成长，会在和顺阶段与不和顺阶段、内向阶段与外向阶段之间来回交替
- ◎ 尊重孩子的个体差异，理解孩子的自我意识

## 第二章 友善和谐，渴望别人的认同—— 七岁孩子的与人相处

七岁孩子的性格总体特征是沉静、有自我控制的，所以在与人相处的时候，能够开始为他人着想，渴望得到朋友和老师的认同，整体关系比以往更加和谐融洽。与老师的关系带有较强的个人感情色彩；母子关系一如既往的友善，同时又不再紧密纠缠，亲子关系比较放松；不论男孩和女孩，对父爱的渴望增强，父亲的形象更加高大；祖孙情深，兄弟姐妹关爱友善，只是常常和与自己年龄相近的兄弟姐妹因为争宠而闹矛盾。

### 1. 与母亲：

亲子关系的主旋律是熨帖的，并且相对放松一些 .....54

- ◎ 不如意时渴望妈妈的同情
- ◎ 与妈妈的关系友善，而且基本不会与之强烈对抗
- ◎ 很在乎妈妈对自己的看法

### 2. 与父亲：

无论男孩还是女孩，对父爱的渴望都在不断增加 .....57

- ◎ 男孩敬仰爸爸，女孩喜爱爸爸
- ◎ 爸爸是伟大的“百事通”

3. 兄弟姐妹之间：  
关系的好坏依据与自己年龄的差距而定 .....59
- ◎ 对年幼的弟弟妹妹和较大的哥哥姐姐都比较友善
  - ◎ 常和与自己年龄相近的兄弟姐妹闹矛盾
  - ◎ 打闹作为一种身体接触的方式对孩子的情感交流有一定的益处
4. 与家庭之间的关系：热爱自己的家并引以为豪，  
极力守护自己在家庭中的地位 .....62
- ◎ 在乎自己在家庭中的地位，并能承担一定的家庭义务
  - ◎ 对家有深厚的感情，在公众场合下有更好的表现
  - ◎ 浓浓祖孙情
5. 和朋友之间的关系：  
总体比较和谐，但与每个孩子的个性极其相关 .....64
- ◎ 重视朋友关系，开始有意愿考虑朋友的感受
  - ◎ 渴望被朋友认同，有能力处理朋友间的摩擦
  - ◎ 男孩女孩之间逐渐开始以性别分群
6. 与老师的关系：  
带有相当的个人感情色彩 .....67
- ◎ 师生关系浓厚，且带有相当的个人感情色彩
  - ◎ 会负面夸大与老师之间的小矛盾

## 第三章 正确地养育，精心地呵护—— 七岁孩子的日常作息

从总体上来看，七岁孩子的健康状况比六岁的时候要好很多。人们越来越懂得良好的饮食营养对孩子的重要性，“正确地养育孩子”对提高七岁孩子的健康状况显然有很大的作用。他们的日常作息更加有规律了，自控力和独立性增强，这让家长省了不少心。七岁属于比较安静的年龄段，因此我们可以看到，孩子宣泄紧张情绪的程度，和六岁的时候相比，也缓和了很多。在面对压力的时候，孩子们更喜欢精神排忧法，让自己的精神忙碌起来，也会通过把玩一些小东西来宣泄紧张情绪。

### 1. 饮食 ..... 70

- ◎ 整体表现良好
- ◎ 进食过程中容易被分散注意力
- ◎ 餐具运用进步明显
- ◎ 偏食现象改善

### 2. 睡眠 ..... 72

- ◎ 能独立完成睡前准备工作，但仍希望父母为其讲睡前故事
- ◎ 孩子的入睡速度因人而异



|                   |    |
|-------------------|----|
| ◎ 做梦尤其是做噩梦的比例降低   |    |
| ◎ 习惯早起            |    |
| 3. 排泄 .....       | 74 |
| 4. 洗浴和穿衣 .....    | 75 |
| ◎ 享受洗澡            |    |
| ◎ 独立穿衣，但效率不高，容易磨蹭 |    |
| ◎ 提醒系鞋带           |    |
| ◎ 着装不在意，也不甚爱惜衣服   |    |
| 5. 紧张情绪的宣泄 .....  | 77 |
| ◎ 忙碌排忧法           |    |
| ◎ 精神排忧法           |    |
| ◎ 把玩东西            |    |
| 6. 孩子的健康状况 .....  | 79 |
| ◎ 整体健康状况比过去大有改善   |    |
| ◎ 头疼的孩子增多         |    |
| ◎ 传染性疾病仍存在        |    |
| ◎ 重视饮食营养          |    |

## 第四章 正面引导，合理“回馈”—— 和七岁孩子相处的技巧

和孩子相处的最佳技巧，是遵照孩子本身的特点和天性来选择最有效的管教方式：预先限定、及时提醒、适时督促。但是，要想和七岁孩子相处得好，最有效的办法不再是那些“技巧”，而是父母跟孩子之间良好的互动与亲子关系。具有创意的“回馈”是最佳方法，引导孩子更正面地看待事情，培养正确的价值观。当然，如果要纠正孩子的不良行为，最有效、而且也可能是最为容易的方式，是让孩子知道你期望他怎么做，并且正面强化其良好行为，也就是所谓的“行为纠正法”。

### 1. 对七岁孩子的基本管教方式：

把握孩子的年龄特点，“对症下药” ..... 82

- ◎ 预先限定
- ◎ 及时提醒
- ◎ 适时督促

### 2. 与七岁孩子的最佳相处技巧：

用“引导”代替“管教” ..... 84

- ◎ 引导孩子更正面地看待事情
- ◎ 帮助孩子养成正确的价值观
- ◎ 语气坚定，不容置疑

- ◎ 亲子交流最重要的前提是保证孩子听到了你的话
- ◎ 方法要有创新性和灵活性
- ◎ 行为矫正法
- ◎ 利用孩子积极的表现心态

## 第五章 爱动脑，爱思考，兴趣广泛，认知提高 ——七岁孩子的兴趣和能力

总体上讲，七岁孩子的认知和体能都有了很大程度的提高。他们兴趣广泛，善于有计划地做自己要做的事情。做事比较专注、精神集中，往往十分沉迷于他感兴趣的事情。玩耍中比较复杂的智力游戏与协同游戏增多。自主阅读水平增强，阅读范围扩大，比较钟爱桥梁书；漫画书和谜语书备受欢迎。但是这个时期孩子的创造力个体差异较大，而且七岁不是创造力格外突出的年龄段。

### 1. 玩耍的兴趣..... 94

- ◎ 沉迷于自己感兴趣的事情中
- ◎ 做事有一定的计划性
- ◎ 喜欢桌面游戏
- ◎ 男孩子喜欢神奇的、动作比较大的游戏
- ◎ 喜欢收集小东西
- ◎ 协同游戏增多，而且需要更多“真的”东西
- ◎ 玩球乃是重头戏

2. 阅读的兴趣 ..... 98

- ◎ 阅读水平增强，喜欢自主阅读
- ◎ 喜欢猜谜语的书
- ◎ 钟爱桥梁书
- ◎ 喜欢漫画书

3. 音乐、收音机以及电视 ..... 100

- ◎ 偏爱钢琴
- ◎ 痴迷于卡通故事片

4. 孩子的创造力 ..... 101

- ◎ 个体差异明显
- ◎ 七岁的创造力较其他年龄段不太突出

5. 身体方面的能力 ..... 103

- ◎ 身体的协调能力增强
- ◎ 动作准确、简洁、直接并且控制力增强
- ◎ 眼睛更容易聚焦，双眼配合能力增强，但是视点移动尚不流畅
- ◎ 牙齿发育

## 第六章 思维进入具体运行阶段—— 七岁孩子的心智成熟

依据格塞尔博士的观点：行动本身体现心智，即心智由一个人所做的几乎所有的事情表现出来。所以我们可以通过分析七岁孩子的具体行为表现，来感知这个年龄段孩子的整体认知水平。七岁的孩子在时空感知和语言运算等方面有了更进一步的发展，思维也进入了皮亚杰所谓的“具体运行阶段”。家长们应该遵循孩子的行为年龄特点，给他们提供一个既能够激发潜质又轻松愉快的环境，让孩子在放松的状态下健康发展。

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 行动本身体现心智 ..... | 108 |
| 2. 对时间的感知 .....   | 110 |
| 3. 对空间的感知 .....   | 112 |
| 4. 阅读能力 .....     | 113 |
| 5. 书写能力 .....     | 115 |
- ◎ 书写渐渐规范
  - ◎ 书写名字
  - ◎ 书写数字
  - ◎ 铅笔

6. 算术能力 ..... 117

- ◎ 数数
- ◎ 加法
- ◎ 减法
- ◎ 简单的分数
- ◎ 100 以内的序列数
- ◎ 大小和形状
- ◎ 孩子的算术能力存在较大的个体差异

7. 语言与思维 ..... 120

- ◎ 语言运用越来越精确
- ◎ 开始使用大量的修饰副词
- ◎ 负面或者否认的表达
- ◎ 抽象思维的痕迹
- ◎ 对死亡、神灵的理解
- ◎ 思维的具体运行阶段

8. 道德意识 ..... 124

- ◎ 具备一定的道德标准
- ◎ 公平标准
- ◎ 好与坏的标准
- ◎ 零花钱

9. 性的意识 ..... 127

- ◎ 对小宝宝的兴趣增强
- ◎ 更有隐私意识，对性游戏的兴趣存在很大的个体差异

10. 投射法：测验孩子的心智 ..... 129

## 第七章 师生感情关系着孩子对学习、 学校的兴趣——七岁孩子的学校生活

学校和家庭，现在成了两个相互独立的半球。由于这个年龄段的孩子个个都是“小担心”，所以秋天开学的时候有可能会因担心二年级的功课“太难了”而不愿意回去上学。孩子在学校里是否能学得好，这很大程度有赖于孩子跟老师的关系。这个年龄的孩子，往往是一个认真而用心的学生，但是他常常给自己提出太多的要求，追求完美主义，所以有时候会把自己累倒。作为老师，要充分了解这个年龄段学生的典型行为和特点，才能够在课堂上更恰当地把握尺度。另外，家长也要观察孩子对学校各种反应，判断孩子的成熟度，以便为孩子选择更适合的年级。

1. 七岁孩子在学校的表现 ..... 132
  - ◎ 写课堂作业的整体特征
  - ◎ 教师需要灵活掌握授课时间及内容
  - ◎ 把玩小东西
  - ◎ 做课堂作业时的个体差异
  - ◎ 作文
  - ◎ 课间活动
  
2. 七岁小学生的典型特征及成熟度鉴定方法 ..... 137
  - ◎ 七岁小学生的典型行为与特征
  - ◎ 鉴别孩子的成熟度
  - ◎ 七岁孩子应有行为能力的检验标准

## 第八章 家庭聚会，选择“短平快”的游戏—— 七岁孩子的生日派对

一个典型的七岁孩子，在令他比较愉快的场合之下，常常是一个处事很得体的小家伙。他们很喜欢参与到群体玩耍之中，而且能够一定程度地遵守规则，有较好的自我控制能力，这些都是一个七岁孩子生日派对的有利因素。当然在具体的操作过程中，还需要针对孩子的年龄特征，做一些特别的准备。最好安排一系列“短平快”的简单游戏，让孩子来不及“陷在里面”，这样才能够保证生日派对的顺利进行。同时家长也要注意，不要太过于强调孩子在派对上遵守规矩。另外，家庭是开生日派对的最佳环境，孩子更容易表达出他们天然的热情。

### 1. 举办生日派对的有利条件 ..... 144

- ◎ 喜欢群体活动，能有效自我控制
- ◎ 能够一定程度地遵守规则
- ◎ 性别选择
- ◎ 家庭聚会更适合孩子

### 2. 前期准备 ..... 147

- ◎ 成功的关键
- ◎ 小客人的数量
- ◎ 成年人的数量



3. 时间安排 ..... 148
- ◎ 3:30 ~ 3:50 宾果游戏时间
  - ◎ 3:50 ~ 4:00 找宝藏游戏时间
  - ◎ 4:00 ~ 4:15 吃茶点时间
  - ◎ 4:15 ~ 5:00 多样游戏时间
4. 温馨小提示 ..... 150

## 第九章 爱他如他所是—— 七岁孩子的个体差异

任何一个孩子，如果我们想要真正了解他，就必须尽可能多地知道有关他的三个方面的要素：他目前在什么年龄段、受环境影响的程度如何，以及他有些什么样的性格特点。其中，孩子本身的性格特点说明了每一个孩子在走过这些一个个相类似的行为阶段的时候，都肯定有他自己独特的路径。很显然，孩子心中的自我意识需要很长的一个构建过程，家长要尽量尊重孩子的个体差异，因材施教。

1. 从年龄段、环境因素以及孩子本身的性格特点三方面来真正了解孩子 ..... 154