

How to Train your Children

轻轻松松 教孩子身心健康

【美】雷·C. 比尔利◎著
王祖宁◎译

美国家长协会
大力推荐的家教课程

哈佛教育专家多年的成功教育心得
美国常青藤大学建议的亲子教育体系



How to Train your Children

轻轻松松教孩子身心健康

美国家长协会大力推荐的家教课程

【美】雷·C. 比尔利◎著

王祖宁◎译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

轻轻松松教孩子身心健康 / (美) 比尔利著; 王祖宁译. -- 北京: 新世界出版社, 2012.9

(哈佛经典家教文库)

ISBN 978-7-5104-2554-7

I. ①轻… II. ①比… ②王… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第014440号

轻轻松松教孩子身心健康

作 者: (美)雷·C.比尔利

译 者: 王祖宁

责任编辑: 王正斌

责任印制: 李一鸣 郑珊珊

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733(传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 167千字 印张: 13.5

版 次: 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2554-7

定 价: 28.80元

版权所有 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



P R E F A C E

序言

在你仔细阅读了我们这套丛书的第一卷《轻轻松松教孩子听话》和第二卷《轻轻松松教孩子自律》后，你一定已经对我们即将推出的丛书第三卷《轻轻松松教孩子身心健康》满怀期待。我们相信，这本书既能在促进孩子身体发育方面帮你出谋划策，也能为你在辅助孩子心智发展的方面指点迷津。

此外，我们也衷心希望，在你认真阅读了这几卷丛书并灵活运用书中原则取得良好的效果之后，能够更加自信、更加科学地处理与孩子有关的其他问题。希望通过这几卷丛书的学习，你不再只是把教育孩子当作人生的责任与义务，同时也把它当作你的乐趣与成就。

国际训练协会是一个团结协作的组织，我们热切地关注着这个组织里每一位家长的成长，我们也迫切地想要知道，你在运用这套丛书中的相关原则之后是否有所收效。同时，如果你在处理有关孩子的某一问题上有独到的方法，希望你可以毫无保留地与我们分享。因为在对待孩子和教育儿童的问题上，任何细枝末节的问题都值得我们关注。同样，如果这套丛书中没有涉及你亟待解决的问题，我们也热诚地欢迎你的来函，希望我们可以对你有所帮助。

你在一些问题上的经验体会可能会对正在面临同一问题的其他家长给予启迪，而其他人的育儿心得也很可能在某种程度上对你有所裨益，国际训练协会将乐于为孩子们家长提供空间和条件，以便他们

交流经验、取长补短、相互协作、共同受益。

如果你发现这本书中的技巧和原则能够让你更好地与孩子们沟通，或则会能够让你比以往更能理解孩子的心理，如果你或者你的亲人、朋友、邻里觉得本书中所讲述的育儿方法切实有效，你不妨把这套丛书推荐给其他的爸爸妈妈，让他们和你一起从中受益。



第一章 生理健康

一、健康要诀	004
二、牙病预防与沐浴	005
家教实践课一：7岁的宝宝会刷牙	005
家教实践课二：你的孩子会正确地洗澡吗？	010
家教实践课三：8岁孩子健康的生活观	012
三、饮食	015
家教实践课四：让孩子学会吃饭时细嚼慢咽	016
家教实践课五：培养孩子养成有益健康的饮食习惯	020
四、新鲜的空气	025
家教实践课六：新鲜空气能给孩子带来愉悦感	026
家教实践课七：每天起床后的深呼吸	031
五、视力与听觉	034
六、说话和换气	036
家教实践课八：矫正孩子口吃的不良习惯	037
七、紧张和恐惧	040
家教实践课九：纠正10岁孩子咬指甲的毛病	046
八、孩子的睡眠	048
九、关爱孩子的性健康	053
家教实践课十：让孩子放心地和你讨论有关性的问题	054

家教实践课十一：帮孩子克服皮肤瘙痒的不适	057
家教实践课十二：告诉青春期的孩子节制欲望的重要性	058
家教实践课十三：纠正15岁女孩子对性行为的错误认识	060
家教实践课十四：告诉孩子生理期是正常现象	062
家教实践课十五：如何向10岁的小女孩讲述生命的起源	063
家教实践课十六：阻止女孩儿婚前性行为的合理办法	070
十、衣 着	071
十一、安全第一	073
家教实践课十七：成功阻止孩子在火车轨道上玩耍	073
家教实践课十八：纠正10岁孩子用枪指人的坏习惯	075
家教实践课十九：教孩子如何在火灾中逃生	079
家教实践课二十：指导孩子正确地过马路	082
家教实践课二十一：让孩子记住使用公共毛巾和水杯的危害	085

第二章 自我克制

一、吸 烟	095
二、饮 酒	107
家教实践课二十二：让孩子对酗酒产生反感	107
家教实践课二十三：让9岁的孩子礼貌地拒绝香烟和酒精	109
家教实践课二十四：让16岁的孩子自觉学习也不是难事	117

第三章 心智训练

一、想象力 123

家教实践课二十五：6岁的孩子也有想象力，你会引导吗？ 129

家教实践课二十六：协助孩子克服对特定事物的恐惧心理 136

二、帮助孩子获取信息 138

家教实践课二十七：激发8岁的孩子探索自然的兴趣 140

家教实践课二十八：如何让10岁的孩子对自然感兴趣 143

家教实践课二十九：教孩子正确地观察物体的形状和颜色 145

三、注意力 147

家教实践课三十：避免14岁的孩子过于怀旧 148

家教实践课三十一：11岁的女孩也可以集中注意力 149

家教实践课三十二：从10岁起就培养孩子的计划能力 155

四、孩子的综合教育 157

家教实践课三十三：培养孩子持之以恒地学习一种乐器 158

家教实践课三十四：帮助15岁的孩子克服对数学的畏惧 166

家教实践课三十五：帮助14岁的孩子完成学业 169

家教实践课三十六：孩子对书籍的热爱源自你正确的培养 175

家教实践课三十七：让小书虫热爱自然 177

家教实践课三十八：让12岁的男孩喜欢户外生活 180

家教实践课三十九：帮助13岁的男孩掌握正确的学习技巧，
并杜绝和其他人攀比 182

五、成功 187

家教实践课四十：让孩子也有事业的激情 187

家教实践课四十一：帮16岁的少年找到实现理想的正确之路 190

后 记

一、健康	199
二、自制	200
三、教育	201
四、自信	203
五、宗教	204
六、艺术	205
七、科学	206
八、历史	207
九、地理	208
十、数学	209
十一、体育	210
十二、音乐	211
十三、文学	212
十四、哲学	213
十五、政治	214
十六、经济	215
十七、法律	216
十八、医学	217
十九、军事	218
二十、宗教	219
二十一、艺术	220
二十二、科学	221
二十三、历史	222
二十四、地理	223
二十五、数学	224
二十六、体育	225
二十七、音乐	226
二十八、文学	227
二十九、哲学	228
三十、政治	229
三十一、经济	230
三十二、法律	231
三十三、医学	232
三十四、军事	233
三十五、宗教	234
三十六、艺术	235
三十七、科学	236
三十八、历史	237
三十九、地理	238
四十、数学	239
四十一、体育	240
四十二、音乐	241
四十三、文学	242
四十四、哲学	243
四十五、政治	244
四十六、经济	245
四十七、法律	246
四十八、医学	247
四十九、军事	248
五十、宗教	249
五十一、艺术	250
五十二、科学	251
五十三、历史	252
五十四、地理	253
五十五、数学	254
五十六、体育	255
五十七、音乐	256
五十八、文学	257
五十九、哲学	258
六十、政治	259
六十一、经济	260
六十二、法律	261
六十三、医学	262
六十四、军事	263
六十五、宗教	264
六十六、艺术	265
六十七、科学	266
六十八、历史	267
六十九、地理	268
七十、数学	269
七十一、体育	270
七十二、音乐	271
七十三、文学	272
七十四、哲学	273
七十五、政治	274
七十六、经济	275
七十七、法律	276
七十八、医学	277
七十九、军事	278
八十、宗教	279
八十一、艺术	280
八十二、科学	281
八十三、历史	282
八十四、地理	283
八十五、数学	284
八十六、体育	285
八十七、音乐	286
八十八、文学	287
八十九、哲学	288
九十、政治	289
九十一、经济	290
九十二、法律	291
九十三、医学	292
九十四、军事	293
九十五、宗教	294
九十六、艺术	295
九十七、科学	296
九十八、历史	297
九十九、地理	298
一百、数学	299



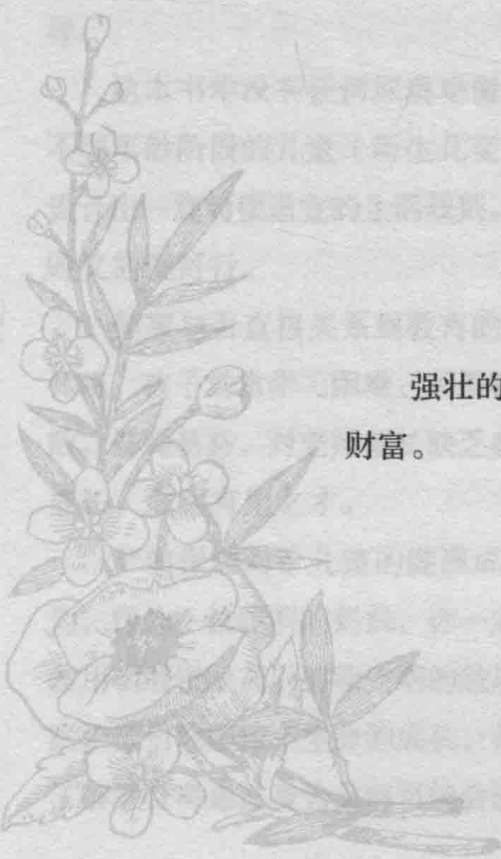


第一章

生理健康

强壮的体魄和健全的心智是人生不可多得的财富。

——帕布利乌斯·塞鲁斯





我们知道，在日常生活中，儿童保健的职责大多数由妈妈所承担。身体健康对于儿童的正常生长发育是不可或缺的，所以我们的这本教材必然要包含这方面内容，这样做当然不是为了故意冒犯内科医生的特权。

在本册书中，我们将会讲到各种疾病的预防，而不是怎样用药与治疗。我们会就怎样降低患病风险、怎样消除药物需求以及怎样减少就医次数等问题，以轻松愉悦、明白晓畅的口吻为你提供详细具体的指导。

这本书中没有任何深奥难懂的生理卫生知识，我们旨在针对各个不同年龄阶段的儿童（新生儿至7周岁、7~10周岁、10~18周岁），设计出一套简便适宜的生活规则。这套规则既通俗易懂，便于记忆，同时又简便可行。

健康与否直接关系到教育的成败，至关重要。如果不具备健全的体魄，孩子常常学习困难、不服管教，并且容易精神不集中、注意力分散、暴躁易怒、对老师家长缺乏感情等症状，这样一来孩子会难以茁壮成长，成为有用之才。

产前保健对于儿童的健康成长具有很大的潜在影响。人们往往认为，作为一位聪明的妈妈，你一定会尽职尽责，在孩子刚出生时就给他使用硝酸银眼药以排除失明的隐患；你一定会竭尽所能请来技术精湛的医护指引你照顾小生命的成长；你一定会毫不保留地遵循医嘱；你一定了解并且考虑过身为父母可能会遗传给婴儿的任何生理或智力缺陷；还

有，你一定至少买过一本著名的儿科医师编著的育儿手册等等。

以上我们所说的都是一些基本常识，接下来所要面对的问题才是重中之重，也就是如何让你的孩子身体健康并且茁壮成长。

一、健康要诀

新生儿至18周岁的保健要领可概述如下：

1. 牙齿要保持美观、整齐。
2. 形体、精神和血液要保持干净纯洁。
3. 食物要富有营养、易于消化、分量适中，并且符合这一年龄阶段的需求。
4. 要有充足的新鲜空气、娱乐活动与适度的体育锻炼。
5. 要学会做深呼吸及健康运动，以净化血液、保持供氧。
6. 小的瑕疵如屈光不正、腺体增生和扁桃体炎，要及时予以矫正。
7. 孩子的睡眠要连续，卧室要讲究卫生。
8. 衣着应当根据实际需求与季节变更而不是流行时尚适当增减。
9. 让孩子学会远离不必要的危险。

为了保证孩子能够有规律地排便，爸爸妈妈可以在每天早晨起床以后立即让他坐在便器上。这有助于孩子从一开始就养成有规律的排便习惯，以免将来患上便秘，给生活带来诸多不便。

许多知名医疗卫生机构都曾经表示，便秘是导致内脏癌变的最主要原因之一。因此，爸爸妈妈应当按照上述方法，及时根除孩子的便秘



隐患。

此外，可以通便的食物还包括麦麸、燕麦片、蜂蜜（一定要使用正品，可以偶尔服用适量的加州无花果蜜），或者一匙橄榄油（高纯度的那种，不要使用棉籽油代替），也可以用于引起肠道自行蠕动（排便）。

二、牙病预防与沐浴

如果新生儿喂养得当，或者是由母乳喂养，那么他会很少出现消化功能紊乱的问题，在换牙的时候也很少发生病变。从7周岁起，孩子的乳牙将逐渐被恒牙取代。如果想要孩子长出的新牙整齐健康，父母平时就应当重视非恒牙即乳牙的健康。很多家长会说：“哎呀，就是孩子长一两颗蛀牙也不要紧，反正乳牙迟早是要换掉的。”这种说法大错特错。如果你想要宝宝长出的新牙牢固美观，就必须及时治疗患病的乳牙，保持口腔卫生对于儿童的形体美至关重要。

家教实践课一

7岁的宝宝会刷牙

教学目标

教一个7岁的宝宝学会怎样刷牙。

具体步骤

你一定知道，在不合时宜的时间教育孩子只会徒劳无功。现在，我们假定你的孩子叫塞西尔，今年整7岁。有一天，他看见你大包小包地购物归来，于是便好奇地问袋子里装的是些什么东西。这时，你可以告诉他：“这些都是今天做晚餐要用的东西，宝贝儿，不过这儿有一件小礼物是专门给你的。猜猜看，这是什么东西呀？”

“是糖果吗？要不就是陀螺？”塞西尔兴奋地说。

你应该这样告诉他：“不对，既不是糖果，也不是陀螺。这是一小管漂亮的牙膏，它的名字叫‘固龄玉’，味道就像糖果一样呢！这儿还有一个小盒子，里面装着一支专门给你用的小牙刷。另外，还有一个可爱的小钩子，可以把牙刷挂到墙上。看到了吗？这瓶粉红色的水叫‘拉沃瑞斯’，是一瓶漱口水，它的味道也很不错。现在，你和妈妈一起把这些东西放到浴室里去，好吗？”

塞西尔举着一个东西问你：“那这是什么呢，妈妈？它看起来就像缝纫机上的线卷。”

你告诉他：“哦，妈妈忘记告诉你这是什么了。这是牙线。今天晚上妈妈教你怎么用这个小东西，好吗？”

他不依不饶地说：“可是，妈妈，我现在就想知道，现在就想。”

于是你告诉他说：“好吧，宝贝儿。等妈妈把帽子放好就告诉你。”

孩子非常想知道“刷牙”是个什么样的新鲜游戏，但是你本来打算等到晚上就寝前再教他，可是为了抓住这个良好的教育时机，你不妨表现得灵活一些，立即就教给他。无论如何，教会孩子使用牙刷是一件很有意义的事。

毫无疑问，塞西尔的妈妈也是这样想的。于是，她把塞西尔带到



浴室，还告诉他不要在洗脸盆里漱口，而应该把漱口水吐到抽水马桶里。她这样告诉塞西尔说：

“好了，塞西尔。你看，这就是你的小牙刷，它还有个小小的号码3，以后这就是你的专用牙刷了。现在，慢慢地往牙刷上挤一点牙膏，然后像我这样轻轻地从上到下、从后到前地刷牙。接着用温水漱口——记住要用温水，不能用冷水。用牙刷轻轻刷你的小舌头和上颚，动作一定要轻啊。最后，我们再漱一次口，洗净嘴巴里残留的牙膏。每天早晚都要刷牙。还有，每次吃完饭以后，如果有必要的话，我们可以用牙签把牙缝中的食物残渣剔出来，然后丢掉牙签，倒一点这个粉色的水到漱口杯里，彻底把嘴巴漱干净。”

【教子评析】

以上是教孩子使用牙刷的一个完整案例。如果你能够每天坚持监督孩子按照上述方法自己刷牙，那么两个星期以后，孩子就会养成自觉按时刷牙的好习惯。此外，你还可以每6个月带孩子去正规的牙科诊所做一次检查。你可以告诉孩子：“宝贝，罗伊医生不会弄疼你的，他会非常小心地给你检查。如果你想要自己长大之后有一口健康漂亮的牙齿，永远都不会牙疼的话，就要勇敢一点儿，我们一起去看看牙医。刚开始可能会有一点点疼，但是妈妈向你保证，疼痛很快就会消失的。”

爸爸妈妈在给六七岁的孩子挑选牙刷时，最好选择锯齿形状并且柔软适中的牙刷。孩子牙刷的质量一定要好，家长一旦发现牙刷开始掉毛，就要立即更换牙刷。如果孩子不小心吞食了牙刷刷毛，可能会患上阑尾炎。

对于10~15岁的孩子，爸爸妈妈应该每隔半年就带他们接受一次

正规的牙医检查。虽然可能只是清洁牙齿等一些小问题，但是对于正处在生长发育期的孩子来说，接受检查仍然是非常必要的。

等孩子长到15岁的时候，或者在15~25岁之间的任何时候，智齿的萌发都会给他带来一定程度的疼痛。在孩子高中或者大学期间，如果孩子感到轻微的牙痛，就应该去进行一次全面的牙齿状况检查。如果牙齿过于拥挤或者形态异常，拔牙就必不可少。拔牙固然痛苦，但是如果有一副整齐美观而且没有畸形的牙齿，想要避免将来不必要的疼痛和神经紧张，那么拔牙势在必行。

一个7~10岁的孩子应该养成如下作息习惯：

7~10岁孩子的每日作息表

清晨六点	睡醒之后立即起床。上厕所。刷牙漱口。空腹喝一杯冷水。冲个冷水澡
上午七点	早饭（要有充足的水果）。整理内务等杂事，然后骑车锻炼或进行户外活动
上午九点	上学
中午十二点	午餐（少量烤肉或烘焙过的肉，充足的蔬菜，一点甜点，偶尔吃点蛋糕派）
下午一点	上学
下午三点	游戏（尽可能进行户外游戏）。如果是室内游戏，建议采取活泼的形式或益智类游戏
下午六点	晚餐（谷物，水果，牛奶布丁）
	刷牙
	热水浴（每周两次）
	就寝（7岁的孩子最好在晚上八点就寝，10岁的孩子最好在八点半就寝）