

Xian Dai Yu Er
Yu Jiao Zi Quan Shu

孕期 — 青春期

现代育儿 与教子全书



晨风 ○ 主编

教人要从小教起。幼儿如幼苗，培养得宜，方能发芽滋长。否则幼年受了损伤，即使不夭折，也难以成材。

陶行知

形成天才的决定因素应该是勤奋。有几分勤学苦练，天资就能发挥几分。
天资的充分发挥和个人的勤学苦练是成正比的。

郭沫若

如果孩子的兴趣和热情一开始就得到顺利发展的话，大多数孩子将会成为英才或天才，
这就是早期教育

木村久

中国物资出版社

现代育儿 与教子全书

晨风 ◎ 主编



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代育儿与教子全书/晨风主编. —北京: 中国物资出版社, 2007.11

ISBN 978-7-5047-2752-7

I. 现… II. 晨… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 166992 号

责任编辑 康书民

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 23.5 字数: 385 千字

2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2752-7/G·0496

印数: 00001-12000 册

定价: 38.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



前言

新的生命意味着新的使命的开始。

作为父母，当你满怀欣喜地凝视着孩子的眼睛时，你一定觉得，世界上再没有比这更幸福的了。看着自己的孩子一天天地成长，如花般地渐渐绽开，还有比这更让你激动的事情吗？当你坐在摇篮边，看着你的孩子爬上膝头，搂着你的脖子说：“妈妈（爸爸），我爱你！”这是何等地幸福啊，这是比一切获得都更有意义的回报，多年辛苦的汗水一下子都化为甜蜜的结晶。

新的生命代表着新的希望，这个新希望从个体离开母体开始，到他张开双臂蹒跚而行，谨小慎微的每一步都让初为父母者惊叹不已。

然而，父母的责任也随之而来，从此，父母便要担负起养育与教育孩子的重任。

随着现代生活水平的提高，父母对孩子的爱也在不断变化，各种营养品、智力玩具摆满床头，殊不知，盲目地进食不但起不到增加营养的效果，反而会使你的宝宝吃出一个不健康的身心；不正确的智力引导，不但不能使你的宝宝成为明日之星，反而会成为他成长路上的绊脚石。可见，育儿方法关系着祖国的花朵是否能够茁壮成长。

有人说：推动摇篮的手，就是推动世界的手。这句话很经典，无论是伟人、普通人还是害群之马，都是从襁褓之中走出来的。这三种人的差距为何如此之大？应该说，是与父母在他们的孩童时代的不同教育分不开的。

“孟母三迁”的故事在中国是童叟皆知，正是因为有了孟母的精明，才有了孟子在中国历史上的地位。

岳母刺字也是一例，“精忠报国”如此四个字，刺在身上的疼痛只是一时，



但却包含着岳母教子过程的多少心血啊！

如此种种，不难看出，积极正确的教子方法，对人才的培养至关重要。

每一位父母都希望自己的孩子成为有用之才，都希望自己的孩子拥有更加美好的人生历程，但是，有不少家长却无所适从，为了帮助广大父母掌握育儿教子的全面知识，编写了这本《现代育儿与教子全书》。虽然现在图书市场上育儿教子的图书、影视等资料众多，但或偏、或歧、或疏，总不能给身为父母者一个既全面又准确的教子方法，本书适时弥补了这一空白，给将为父母者、初为父母者和久为父母者提供了一个全面、详细的教子方案。

本书包括以下五篇：

——《0~3岁婴幼儿篇》：这一阶段的婴幼儿身心发育迅速。在母乳喂养的前提下，应适当地补充各种营养成分，要纠正婴幼儿偏食、厌食的不良习惯，预防各种婴幼儿期的常见疾病。同时，父母们还要掌握一系列培养孩子动手、动脑能力的训练方法，使你的孩子成为心灵手巧、人见人爱的小精灵。

——《4~5岁学龄前儿童篇》：“孩子上幼儿园了”，父母们由衷地欣慰，但随着孩子好动天性的进一步显露，摔碰、感冒等会不期而至，父母们要高度重视，千万别让疾病钻了空子。4~5岁儿童的思维能力会很活跃，适当开发儿童的各方面智商便摆上了父母的议事日程，记忆力、创造力和想象力等都是开发的重点。

——《6~12岁儿童篇》：这一时期的孩子多已经上了小学，6~12岁的儿童的可塑性很强，道德品质、学习习惯、生活习惯、艺术才能都有待开发与培养，因此，作为父母，要根据孩子的喜好，做好启蒙工作，充当好孩子的第一任老师。当然，培养强健的体格也不容忽视。

——《13~15岁少年篇》：翩翩少年初长成，这一阶段是孩子身体发育的第二个高峰期，身为父母者，在保障孩子饮食营养的同时，还要指导孩子进行适当的体育锻炼；培养孩子道德情感的同时，还要改变孩子的不文明行为；教授孩子学习方法的同时，还要关注孩子的心理健康。

——《16~18岁青少年篇》：进入青春期的少男少女，由于生理机能的逐



渐成熟，对性的渴求是越来越强烈，这时，对其进行青春期教育便显得至关重要。同时，父母应引导孩子增强自信心，树立远大的人生理想，使孩子以健康的心态迎接新时代的挑战。

这本《现代育儿与教子全书》从婴幼儿期开始，经学龄前儿童期、少年儿童期、少年期，一直到青春期，从生活、学习的各个方面给身为父母者提供了一些可操作性的建议。

如果你的孩子正处于其中的某一阶段，那么请行动起来吧，以这本全书为蓝本，把你的孩子培养成新世纪的栋梁之才。



目 录

第一篇 0~3岁婴幼儿篇	(1)
一、精心护理婴幼儿的身心发育	(3)
1. 新生婴儿所拥有的行为能力	(3)
2. 精心发展婴儿的动作能力	(5)
3. 呵护婴儿的感觉与知觉的发展	(8)
4. 掌握婴幼儿体格发育的特点	(11)
5. 衡量婴幼儿身心发展水平的标准	(18)
二、保障婴幼儿的饮食营养	(20)
1. 母乳是最丰富的营养源泉	(20)
2. 母乳不足时的营养补充	(22)
3. 零岁婴儿的喂养常识	(24)
4. 在愉快中给婴儿断奶	(26)
5. 婴儿断奶后应该吃什么	(29)
6. 添加辅食保证婴儿的营养需要	(30)
7. 婴幼儿成长需要哪些维生素	(32)
8. 纠正幼儿厌食的常用方法	(34)
三、防治婴幼儿的常见疾病	(38)
1. 一定要给婴儿打预防针	(38)
2. 提高免疫力从日常饮食着手	(41)
3. 清洁皮肤, 预防痱子与疖毒	(41)
4. 要谨防婴幼儿患上湿疹	(42)



5. 防治婴幼儿的上呼吸道感染	(44)
6. 精心预防婴幼儿的腹泻	(47)
7. 婴幼儿患了佝偻病怎么办	(49)
四、训练婴幼儿的各种能力	(52)
1. 0~1.5岁婴幼儿的进食训练	(52)
2. 0~1.5岁婴幼儿的穿衣训练	(54)
3. 1.5~3岁幼儿的进食训练	(56)
4. 1.5~3岁幼儿的穿衣训练	(58)
5. 1.5~3岁幼儿的梳洗训练	(62)
6. 1.5~3岁幼儿的大小便训练	(67)
五、启蒙婴幼儿的各种才艺	(70)
1. 每个婴幼儿都可以培养成天才	(70)
2. 从小培养婴幼儿的心灵手巧	(72)
3. 培养幼儿的阅读能力	(76)
4. 学英语应从幼儿期开始	(78)
5. 培养婴幼儿的艺术创造力	(81)

第二篇 4~5岁学龄前儿童篇

(85)

一、监测学龄前儿童的身心发育	(87)
1. 孩子又长高了	(87)
2. 4~5岁儿童的生理发育真快	(89)
3. 4~5岁儿童的知觉发育	(91)
4. 4~5岁儿童的心理发育	(93)
5. 哪些因素能影响儿童的生长发育	(95)
6. 注意儿童发育异常三个阶段	(99)
二、发展学龄前儿童的智商	(101)
1. 儿童多动脑筋长大才会出色	(101)
2. 发展4~5岁儿童智力的原则	(105)



3. 4~5 岁儿童智力开发的内容	(107)
4. 4~5 岁儿童特殊才能的培养	(109)
5. 4~5 岁儿童记忆力的开发方法	(111)
6. 4~5 岁儿童注意力的培养方法	(112)
7. 4~5 岁儿童创造力的激发方法	(114)
8. 4~5 岁儿童想象力的培养途径	(118)
三、预防学龄前儿童的常见疾病与伤害	(121)
1. 别拿孩子感冒不当回事	(121)
2. 儿童高热惊厥时莫紧张	(122)
3. 要预防儿童过敏性结膜炎	(123)
4. 儿童咽喉疼痛怎么办	(123)
5. 注意儿童在街上的安全问题	(124)
6. 预防异物侵害儿童	(126)
7. 预防儿童被烫伤	(129)
8. 预防儿童各部位受伤	(130)
四、让学龄前儿童适应幼儿园生活	(131)
1. 帮助儿童选择合适的幼儿园	(131)
2. 让孩子为上幼儿园做好准备	(135)
3. 顺利实现从家到幼儿园的衔接	(136)
4. 对儿童分离时的大哭莫心痛	(138)
5. 让儿童喜爱幼儿园的生活	(139)
6. 帮儿童适应幼儿园集体生活	(142)
7. 儿童向父母告状时怎么办	(144)
8. 日托与整托有利也有弊	(145)
五、让学龄前儿童养成良好的生活习惯	(152)
1. 良好的生活习惯靠培养	(152)
2. 培养儿童维护公共卫生的习惯	(154)
3. 让儿童养成不偏食的习惯	(155)



4. 让儿童养成正确刷牙的习惯..... (158)
5. 督促儿童养成良好的盥洗习惯..... (159)
6. 让儿童养成良好的早睡早起的习惯..... (160)
7. 培养儿童良好的站、坐、走的习惯..... (162)
8. 纠正儿童爱磨蹭的不良习惯..... (163)
9. 挖鼻孔、吮咬手指的不良习惯要不得..... (165)

第三篇 6~12 岁儿童篇..... (167)

一、塑造 6~12 岁儿童的强健体格..... (169)

1. 均衡营养, 让孩子喜欢吃饭..... (170)
2. 纠正孩子爱睡懒觉的毛病..... (173)
3. 别让孩子过分迷恋电视..... (175)
4. 培养孩子对体育运动的热爱..... (177)

二、6~12 岁儿童优良品德的培养..... (179)

1. 告诉孩子: 讲诚信是做人的根本..... (179)
2. 对症下药, 及时纠正孩子的说谎..... (180)
3. 让孩子勇于承认自己的错误..... (182)
4. 让责任心与孩子共同成长..... (184)
5. 教孩子拥有一颗同情他人之心..... (186)
6. 积极地引导孩子学会关心他人..... (188)
7. 赏识孩子奉献自己的爱心..... (191)

三、6~12 岁是培养良好学习习惯的重要时期..... (192)

1. 良好的学习习惯使孩子终生受益..... (192)
2. 让孩子养成喜爱读书的习惯..... (194)
3. 培养孩子集中精力听课的习惯..... (196)
4. 鼓励孩子敢于和善于提问的习惯..... (199)
5. 培养孩子课堂上大胆发言的习惯..... (203)
6. 使孩子养成良好的写字习惯..... (205)



7. 要求孩子按时独立地完成作业·····	(207)
四、培养 6~12 岁儿童的各种艺术才能·····	(209)
1. 艺术教育对孩子健康成长至关重要·····	(209)
2. 因势利导地培养孩子的才艺兴趣·····	(213)
3. 培养孩子的美感素质越早越好·····	(215)
4. 花点时间让孩子学习音乐·····	(216)
5. 巧使手段让孩子爱上绘画·····	(221)
6. 让孩子学习舞蹈, 增加动作美感·····	(227)
五、引导 6~12 岁儿童养成良好的生活习惯·····	(230)
1. 让孩子养成良好的卫生习惯·····	(230)
2. 让孩子养成良好的用眼习惯·····	(234)
3. 帮助孩子纠正挑食、偏食的习惯·····	(236)
4. 督促孩子养成早睡早起的习惯·····	(238)
5. 纠正孩子迷恋游戏的不良习惯·····	(240)
六、培养 6~12 岁儿童的安全意识·····	(243)
1. 安全教育是教育的重中之重·····	(243)
2. 指导孩子严格遵守交通规则·····	(244)
3. 叮嘱孩子注意骑自行车的安全·····	(249)
4. 乘车途中的危险要留意·····	(250)
5. 教孩子科学对待煤气中毒·····	(251)
6. 教孩子注意安全用电·····	(253)
7. 电梯和楼梯安全不可忽视·····	(260)
8. 引导孩子安全的游泳·····	(262)
第四篇 13~15 岁少年篇·····	(263)
一、让 13~15 岁少年越来越强壮·····	(265)
1. 13~15 岁是身体发育的第二高峰期·····	(265)
2. 13~15 岁是奠定身体素质的关键期·····	(267)



3. 饮食决定孩子未来的健康·····	(269)
4. 让孩子从小养成讲卫生的好习惯·····	(272)
5. 指导孩子进行适当的体育锻炼·····	(274)
二、培养 13~15 岁少年的道德情感 ·····	(275)
1. 13~15 岁是道德情感形成的关键期 ·····	(275)
2. 使孩子养成良好的道德品质·····	(278)
3. 训练孩子良好的道德行为·····	(283)
4. 锻炼孩子的道德意志·····	(285)
三、让孩子掌握正确的学习方法 ·····	(287)
1. 良好的学习习惯有助于学习·····	(287)
2. 要求孩子上课时集中注意力·····	(288)
3. 帮助孩子掌握数理解题的方法·····	(291)
4. 引导孩子掌握考试的技巧·····	(294)
5. 辅导孩子进行课外阅读·····	(298)
6. 激励孩子树立信心，好学不厌·····	(300)
四、让 13~15 岁少年的行为变得文明 ·····	(302)
1. 正确对待孩子的打架行为·····	(302)
2. 要求孩子坚决杜绝偷窃行为·····	(303)
3. 理智对待孩子的逃学行为·····	(304)
4. 要严加防范孩子的自虐行为·····	(306)
5. 不许孩子欺负弱小的同学·····	(308)
6. 告诫孩子不要模仿残疾人·····	(309)
五、让 13~15 岁少年拥有健康的心理 ·····	(311)
1. 13~15 岁少年的心理特征 ·····	(311)
2. 要营造良好的家庭环境·····	(313)
3. 让软弱的孩子变得坚强起来·····	(315)
4. 帮助孩子克服焦虑情绪·····	(318)
5. 用温暖融化孩子的冷漠心态·····	(320)



6. 帮助有生理缺陷的孩子拥有健康心理·····	(322)
--------------------------	-------

第五篇 16~18岁青少年篇····· (325)

一、认识青少年身心发展的特征····· (327)

1. 青春期青少年的形态发育·····	(327)
2. 青春期少年体内器官的变化·····	(330)
3. 性的成熟：青春期的重要标志·····	(332)
4. 青少年心理发展的基本特征·····	(333)

二、引导青少年树立远大理想····· (337)

1. 10~18岁是产生梦想的最佳时期·····	(337)
2. 16~18岁是人生最富理想的时期·····	(338)
3. 青少年理想发展过程的特点·····	(339)
4. 帮助青少年树立人生的目标·····	(342)
5. 鼓励青少年树立人生的自信心·····	(343)
6. 用行动实现人生的理想与目标·····	(345)
7. 用坚强的意志力保障实现人生理想·····	(346)

三、对青少年进行青春期教育····· (347)

1. 对青少年进行青春期教育刻不容缓·····	(347)
2. 16~18岁是性意识的发展阶段·····	(348)
3. 理性地对待青少年的手淫现象·····	(350)
4. 引导青春期少年走出早恋的漩涡·····	(353)
5. 让青少年远离“黄毒”的侵害·····	(355)
6. 积极预防青少年青春期的性犯罪·····	(357)

第一篇 Xian Dai Yu Er Yu Jiao Zi Quan Shu



0~3 岁婴幼儿篇

0~3岁，这是人生的起步时期。

伴着带着特有气味的婴儿呱呱落地，新的生命开始了。就是这样一个生命，聚焦着父辈、祖辈们的爱和希望，小天使的每一个动作，第一声哭泣，都牵动着全家人的心。身为父母，身上卸下了孕育的担子，又要担负起另一副重担：为婴幼儿的健康成长而操劳费心。

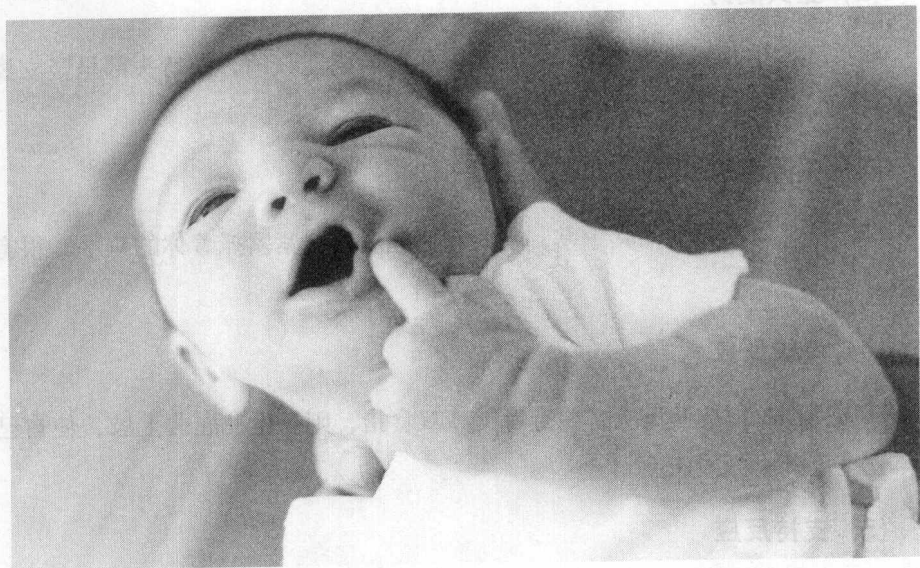
婴幼儿时期的饮食营养至关重要，从小身体羸弱，明天哪能成为祖国的栋梁之才？俗话说，撒什么种子开什么花，父母们如能在决定孩子一生的这3年关键时期对孩子的教育尽到启蒙的责任，把他们的智能开发出来，将会为其进入学龄前的学习打下坚实的基础，明天的希望将更加耀眼。



一、精心护理婴幼儿的身心发育

1. 新生儿所拥有的行为能力

1984年，曾有一位著名的儿童教育专家为刚出生12小时的婴儿进行行为能力测试时，惊奇地发现新生儿远远不像人们原来认识的那样低能，他尽管刚出生12小时，但他已能追随人的呼唤和声响转头寻源；能注视人脸和红球，并随着目标物的移动转头追视，还能分清妈妈的声音，这意味着他已具备了初浅的记忆。



这些能力是怎样发育和什么时候发育起来的呢？还是首先用该儿童教育专家的研究来说明。他用影像观察胎儿在母体内的状况。他在孕妇的腹部摇动拨浪鼓，胎儿出现惊跳，随着刺激的反复进行，胎儿反应减弱；用光源照射腹



部，胎儿出现眨眼，转头，吸吮手指等动作；影像学还发现胎儿具有大量不可预测的行为，如：翻筋斗，打滚，躯体伸曲，打哈欠，哭泣，做鬼脸，玩手，攫取等。

3个月的胎儿具有感觉和触觉，具有似蝌蚪样动作的能力；4个月开始有听觉和冷觉；5个月有温、热觉，苦、甜味觉和具有呼吸、吞咽、排尿功能；6个月能感知母亲的喜、怒、哀、乐，并与母亲情感变化相呼应；7个月有视觉和嗅觉。

那么，新生婴儿有哪些行为能力呢？

(1) 视听定向反应

对说话的人脸或移动的红球能随人脸或红球的移动而转眼转头追视；对人的呼唤声或咯咯响声转头追寻声源。

(2) 竖头能力

双手环抱小儿，使成坐位，小儿颈部屈伸肌肉能收缩，维持头部呈竖立姿势1~2秒。并随月龄增加竖头时间延长。

(3) 握持反射

仰卧位，以食指插入其手掌，小儿有抓握反应；紧紧抓着你的双手，很有力量。

(4) 牵拉反应

在做抓握反射的基础上，检查者提高双食指，则新生儿屈曲上肢，使自己身体完全离开桌面或床面。

(5) 支持反应

双手分别扶持小儿腋下，支持新生儿直立姿势，新生儿下肢和躯干主动收缩以支持身体重量，并维持几秒钟。