

主 编：肖 走  
副主编：张卫东  
张亚钧

家庭快乐丛书

# 子女 抚养与教育



中国统计出版社

主 编：肖 走  
副主编：张卫东  
张亚钧



家庭快乐丛书

# 子女抚养与教育

张亚钧 王立彦 编著

中国统计出版社

(京)新登字 041 号

责任编辑:雨露 禾 沐

封面设计:龚艺 张建民

技术设计:余光 夏 耘

家庭快乐丛书

**子女抚养与教育**

张亚钧 王立彦 编著

\*

中国统计出版社出版

(北京三里河月坛南街 38 号 100826)

新华书店经销

京安印刷厂印刷

\*

787×1092 毫米 32 开本 3.875 印张 56 千字

1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月北京第 1 次印刷

印数:1—11,000

ISBN 7-5037-1157-4/C · 701

定价:3.20 元

## 献给家庭的礼物

这是献给您的礼物，献给每一个即将组成和已经组成的家庭的礼物，它衷心地祝愿您生活幸福。

从我们每个人刚刚睁开惊奇的眼睛，开始打量这个多姿多彩的世界时，家庭便成了在漫长人生旅途中，给我们以温暖、安谧，任我们依偎的怀抱。失意时，我们从家庭中得到温馨的爱和抚慰；困顿时，我们从家庭中汲取同困难与艰险搏斗的勇气和刚强；疲倦时，家庭便成了我们可以重新积蓄力量的避风港……我们每个人同各自的家庭一起分享爱的欢乐、创造的喜悦、感情交流的满足……是的，一个人，无论他是在事业的天空中翱翔，还是在平凡的土地上耕作，家庭永远是支持他（她）生活奋斗的重要力量和最终归宿。家庭是我们每个人生命中最重要一部分的说法，决不过分。

家庭对于我们每个人来说再熟悉不过了，因为我们几乎所有的人都是在家庭中成长起来的。但真正成功地组成一个家庭，却需要付出极大的努力和热情。而维系和巩固一个家庭，使家庭生活幸福美满，则更需要我们每一个人在漫长的家庭生活道路上，无私地奉献自己的爱——尽管这并不简单；不断地决无后悔地投入自己的感情、精力——也许这很艰难；还要经历许许多多的感情波澜：失望、懊悔、抱怨甚至恨；还要没完没了地同穿衣、吃饭、数钱、洗尿布、养儿育女为伴；还要不可避免地在新的际关系的激流中周旋——夫妻之间、婆媳之间、姑嫂之间、亲朋邻里之间……这些没完没了，没了没完。说实话，家庭又是一个幸福而累人的负担，一旦背负起来，无论多么艰难，都要勇敢地走到生命的终点。

摆在您面前的这套微型《家庭快乐》丛书，将家庭生活历程中的主要的或最有意义的“点”或“片段”撷取出来，予以聚焦和放大，以浓缩的形式奉献到您的面前。虽然它是微型的，但所涉及的内容，却也颇为广泛，举凡婚恋、抚育子女、家庭管理、家庭美化、家庭心理调适、家庭娱乐、家庭礼仪、保健锻炼、家庭化妆与服装选择等等，尽在其中。

它象朋友一样同您谈心，交换各自心底的秘密；象

兄弟姐妹一样给您亲情的温暖；它也许给您些过好家庭生活的启示和思路，也许给您提供一些具体的生活知识和经验，它不是“大全”，因为生活本身就没有大全。

它是献给每个家庭的一份挚爱，一片深情，它象您热爱家庭生活一样，渴望每一位拥有它的朋友，家庭生活永远幸福、欢乐、美满。

每个人都属于一个家庭，这套奉献给每个家庭的礼物，当然也属于您，衷心地希望您喜欢。

肖 走

# 为孩子打开走向幸福之门

“青少年是祖国的希望和未来”。

青少年的成长直接关系到我们国家的前途和命运，抚养教育好青少年不仅仅是每位做父母的责任，也是整个社会的责任。马克思说：“父母的行业是教育子女”。因此，我们每位家长要真正担起抚养教育子女的责任，认真地、有效地教育好自己的子女，使其成为国家有用之材。

抚养教育好子女是一门复杂的、细致的学科，如果每位年青的父母都学会一些科学抚养教育子女的知识与方法，以自己正确的言行为子女“立言立行”，并与学校、社会共同努力，互相协作，抚养教育好子女。

本书按青少年身心发展阶段，就抚养教育子女问题谈了一些要求和方法，供年青的父母们参考借鉴，如

能对你有些助益，那将是我们最大的欣慰。

让我们为孩子们打开走向幸福的大门吧！

# 目 录

## 一、婴幼儿时期的抚养教育

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 神奇的胎教 .....          | ( 3 )  |
| 纠正偏食的方法 .....        | ( 5 )  |
| 粗茶淡饭蕴深爱 .....        | ( 7 )  |
| 家长的语言十忌 .....        | ( 9 )  |
| 让孩子学会礼貌用语 .....      | ( 12 ) |
| 启蒙教育八法 .....         | ( 14 ) |
| 命令的口吻对孩子不好 .....     | ( 16 ) |
| 批评教育孩子要讲语言艺术 .....   | ( 18 ) |
| 第一任教师 .....          | ( 21 ) |
| 鼓励和赞赏 .....          | ( 24 ) |
| 唠叨是把刀 .....          | ( 26 ) |
| 敬老人应由父母做起 .....      | ( 28 ) |
| 父严母慈孝子多 .....        | ( 30 ) |
| 婴幼儿不宜长时间听立体声音乐 ..... | ( 33 ) |

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 演讲有助于孩子的智力发展 .....   | ( 35 ) |
| 灵巧的双手, 孩子智慧的体现 ..... | ( 37 ) |
| 儿童的早期德育任务 .....      | ( 39 ) |
| 不能让幼女过早女性化 .....     | ( 42 ) |
| 教育子女夫妻要和谐 .....      | ( 44 ) |
| 溺爱是害 .....           | ( 46 ) |
| 养成良好的习惯 .....        | ( 48 ) |
| 要强化孩子责任心的培养 .....    | ( 50 ) |
| 站有站相, 坐有坐相 .....     | ( 52 ) |
| 你懂婴儿的“语言”吗? .....    | ( 54 ) |

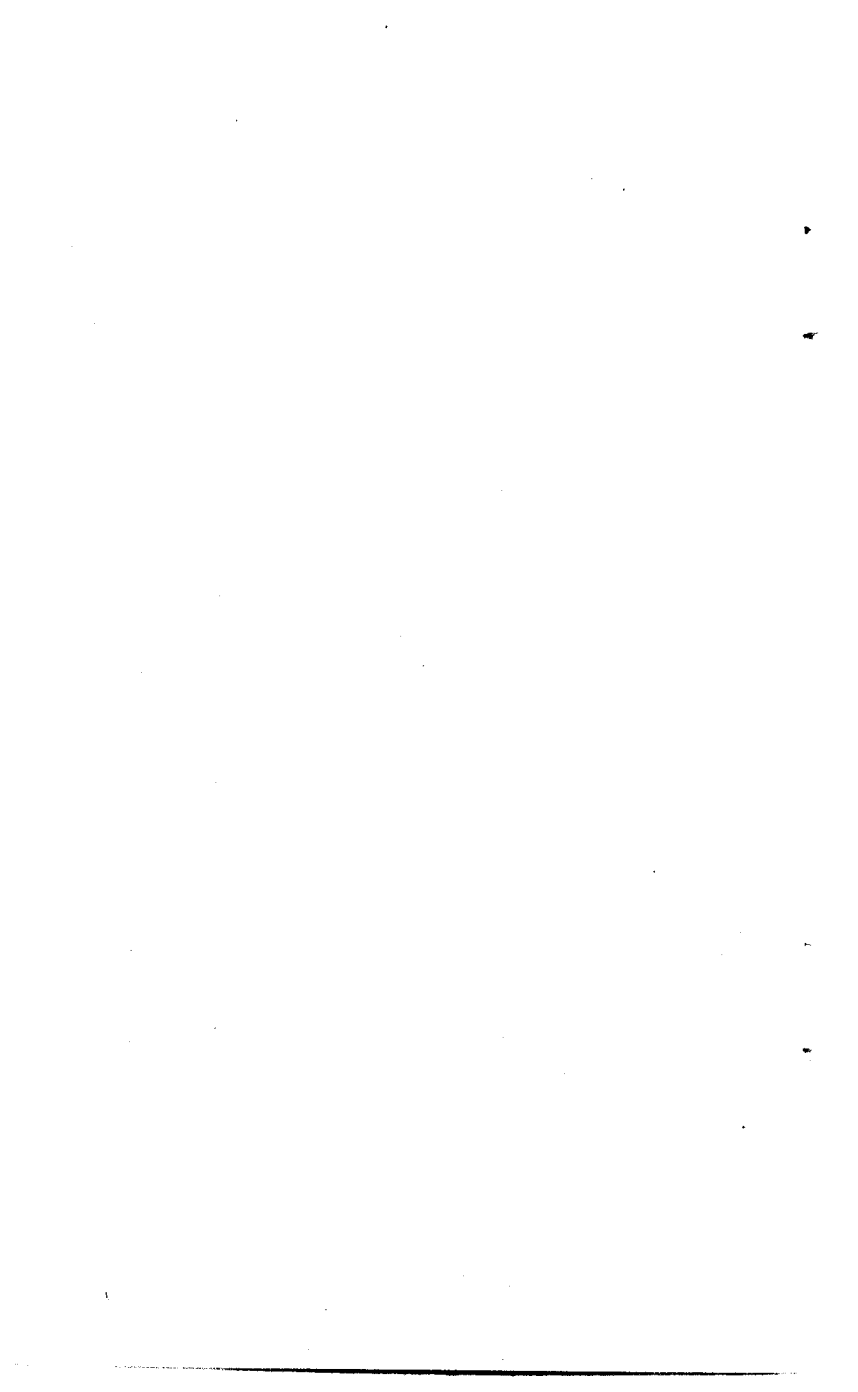
## 二、青少年时期的抚养教育

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 理解是最深的爱 .....   | ( 59 ) |
| 强扭的瓜不甜 .....    | ( 61 ) |
| 爱能通神 .....      | ( 63 ) |
| 培养毅力和恒心 .....   | ( 65 ) |
| 一句表扬终生难忘 .....  | ( 67 ) |
| 要培养孩子不断追求 ..... | ( 69 ) |
| 培养孩子说到做到 .....  | ( 71 ) |
| 兴趣是知识之母 .....   | ( 73 ) |
| 建立起家庭图书角 .....  | ( 75 ) |
| 棍棒是毒 .....      | ( 77 ) |
| 谎话的危害 .....     | ( 79 ) |
| 要有百折不挠的钻劲 ..... | ( 81 ) |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 惜时如金方能成材 .....    | ( 83 )  |
| 教孩子会学习 .....      | ( 85 )  |
| 脚踏实地创造奇迹 .....    | ( 88 )  |
| 鼓励孩子多发问 .....     | ( 90 )  |
| 家长不宜对孩子许愿 .....   | ( 92 )  |
| 要求孩子的自己先做到 .....  | ( 94 )  |
| 树立孩子的正确理想 .....   | ( 96 )  |
| 关心孩子的视力 .....     | ( 98 )  |
| 对少年儿童十个“不要” ..... | ( 100 ) |
| 少年早恋的十个“信号” ..... | ( 103 ) |
| 教育孩子自知自爱 .....    | ( 105 ) |
| 可怜天下父母心 .....     | ( 107 ) |
| 承上启下 .....        | ( 109 ) |
| 做一个正直的人 .....     | ( 111 ) |



# 一、 嬰幼时期的 抚养教育



## 神奇的胎教

受妊之后，宜令镇静，须内运七情，  
外薄五味……

——《女科集略》

据报载：1988年2月24日，山东济南出生刚满八天的女婴就会叫“妈妈”，满月前就会叫“爸爸”、“奶奶”、“姑姑”；会数1、2、3、4、5；能认识“鼻、耳”等十余字了。这个女婴的父母是在二十七八岁结婚，并且选择春暖花开的四五月、心情最舒畅时受孕的。怀孕期间，他们合理安排生活和工作，注意营养的科学搭配和心理的适度调节，母亲在中午、晚间常听音乐，还把收录机放在肚子上与胎儿共同欣赏。专家们认为：此女婴早慧为胎教的结果。

所谓胎教,并非单指胎儿由母亲那里接受教育,而主要是指母亲的心理状态对胎儿发育的影响。科学研究证明,胎儿期存在感觉,胎儿可以感受到母体的心跳、血流的变化;还可感受到外界音响、光线的变化,悦耳的声音可使胎儿舒适安静,噪音却会让胎儿不安。大量医学临床资料说明,凡能影响情绪变化的一切人为因素的刺激,如恐惧、愤怒、悲伤、烦躁等都会使孕妇肾上腺皮质分泌增加,对胎儿产生极其不利的影响,甚至可能破坏胚胎某些部分组织的生长,造成胎儿畸形。所以说胎教直接关系着优生优育。为了后代,为了提高民族素质,年轻的新婚夫妇应该学习一些生理卫生知识,搞好胎教,使自己有一个聪慧、睿智的小宝宝,使你的家庭更幸福更美满。

## 纠正偏食的方法

从营养学讲，偏食是不利于儿童的发育成长的。

——林巧稚

小孩子偏食不利发育，容易出现营养性疾病。遇到孩子偏食时，许多家长往往训斥或强迫命令，结果不但偏食的毛病没有改掉，反倒弄得很不愉快。孩子偏食的原因有以下几种情况：有的或者是没有食欲，或者是没尝到滋味而有偏见，抑或是故意做的姿态。当然也有的是生理方面的原因。不过一般说来，孩子的偏食是可以纠正的。

纠正孩子偏食的做法应该注意以下几点：

1. 全家人一起聚餐。大家都不偏食，孩子也就慢

慢改正过来了。

2. 让食欲好的孩子和偏食的孩子一起吃饭。

3. 边吃边讲食物的营养价值，让孩子产生好感。

4. 减少孩子的零食，养成定时就餐的良好习惯。

5. 向孩子展示食物的原有形态。增强小孩子对食物的直观认识和喜爱。

6. 在小孩子饥饿时，让他尝平时不爱吃的食物。这样食欲旺盛时就会纠正偏食的习惯。

7. 改善烹调技术，使饭菜香甜可口。

8. 改变就餐环境。孩子心情发生变化，家长有意让孩子尝些不爱吃的食物，往往会打破偏食的习惯。

总之，只要家长方法得当，道理讲透，做出榜样，孩子的偏食习惯是不难纠正的。