

鳳成女化・龍成子教

方有子教

譯編英明鮑



S018480 G78
8835

教子有方

鮑明英編譯



S9000467

目錄

怎樣生個優秀的孩子·····	八
如何培育出優秀孩童·····	一一
如何培養孩子的天才·····	一五
不要重男輕女·····	一八
如何培養幼兒學習·····	二一
訓練孩童如廁的時間和方法·····	二三
如何教孩子說話·····	二六
如何答覆孩子的問題·····	三〇
培養孩子吃的習慣·····	三四
如何革除孩子的壞習慣·····	三七
什麼時候教孩子識字·····	四一
如何輔導孩子進幼稚園·····	四五
注意孩子的安全·····	四八
孩子的危險時刻·····	五一
如何帶孩子看醫生·····	五四

如何與孩子做朋友·····	五七
如何與孩子相處·····	六一
如何消除孩子羞怯心理·····	六三
幫助孩子交朋友·····	六五
如何使您的孩子討人喜歡·····	六八
訓練孩子去作『決定』·····	七一
幫助孩子過學校生活·····	七三
如何幫助孩子提高成績·····	七六
輔導孩子做功課的方法·····	八〇
與教師多連繫合作·····	八三
為孩子們安排假日·····	八七
如何指導孩子過寒假·····	九〇
指導孩子聽音樂·····	九三
如何指導孩子看電影·····	九六
如何為孩子選擇電視節目·····	一〇〇

如何指導孩子用錢·····	一〇三
您懂得愛孩子嗎？·····	一〇八
怎樣關心孩子·····	一一一
鼓勵孩子自我表現·····	一一四
如何教孩子『玩』·····	一一八
如何講故事給孩子聽·····	一二二
如何對待智力較差的孩子·····	一二五
教導孩子處理緊急事件·····	一二八
教導孩子適應環境·····	一三二
如何『管』孩子·····	一三五
如何教育頑童·····	一三九
如何管佔有慾強的孩子·····	一四一
防止孩子偷竊·····	一四三
如何懲罰孩子·····	一四八
如何不使孩子鬧情緒·····	一五二

如何開導子女·····	一五五
如何防止孩子離家出走·····	一五八
不要忽略孩子的自尊心·····	一六二
如何鼓勵孩子·····	一六五
做父親易犯的錯誤·····	一六八
對子女的期望不可太高·····	一七一
怎樣表現父愛·····	一七四
怎樣表現母愛·····	一七七
言教不如身教·····	一八四
如何建立父母的權威·····	一八九



怎樣生個 優秀的孩子

『生個優秀的孩子』，這是天下父母共同的心理，然而怎麼樣才能如此？如果妳能依照下列六則去做，定能如妳所願。

(一) 避免近親結婚：根據醫學專家的研究報告，近親結婚，一直成爲血液疾病、精神薄弱胎兒的惡性遺傳等的最大原因。當然，親屬關係越是疏遠，而惡性遺傳的成份也就越爲薄弱；相反的，親屬關係越近，而越能產生智能和肉體有缺陷的胎兒。因此，爲了生個優秀的孩子，近親結婚，是絕對要避免的。

(二) 第一胎不要打胎：頭一胎最好不要實施打胎。但一般打胎的孕婦，多以結婚後第一胎爲多。除了結婚後不希望立刻就生孩子，增加累贅外，就是那些未正式結婚及其他不屬於正當的理由，這是母親一種強烈的責任感，原是無可厚非的

，但今日的社會上，避孕的藥物極爲發達，稍微動動腦筋，是可能充份達到避孕的目的。

此外，在醫學上已經得到證明，認爲婦女在二十到二十五歲的期間，最能出生優秀的孩子，這是不容妳忘記的。

(三)孕婦心理必須保持平靜：妊娠期間，若是心理上不安定，或是焦躁憂慮等，對胎兒本身會有很大影響，這在醫學上是有根據的。所以在妊娠期間中，心理必須保持平靜，因爲自律神經中樞的功能，是因精神的刺激而發生變化，會十足的影響生理功能，自然會給予胎兒很大的影響。所以懷孕期間保持平靜，這是絕對應注意到的。

(四)妊娠期中攝取充分的營養：妊娠中，除了母親之外，還有胎兒需要營養，所以補給一定要足夠，特別是礦物質中的鈣、磷、鐵質以及維他命A、B1、B2、D等，更爲重要。根據美國醫學當局調查出生畸形兒母親的營養攝取情形，有百分之四十的孕婦，在妊娠期中，缺乏鈣、磷、鐵等的營養素。

(五)孕婦的疾病必須治療：孕婦的健康狀態是應注意的，因爲母親和胎兒原爲一體的關係，自然影響胎兒的身心發育極大，特別是病原菌性的風疹和流行性感冒等疾病，都會使胎兒患上白內障、聾啞、心臟畸形等毛病。至於糖尿病多使胎兒太過肥胖；缺乏氧氣的母體，不但會使孕婦無法安定，同時更會影響胎兒的腦細胞發育。所以有病必須根治，而孕婦更要多找機會，接觸新鮮

的戶外空氣。

(六)放射線照射及服用化學物質藥劑等應格外注意：放射線（X光線等）的照射次數多，對胎兒有不良的影響，這是衆所周知的；但服用抗生素和黃體荷爾蒙等的藥品過多，也同樣可以生出畸形胎兒，或是智力精神較差的胎兒。據調查——黃色荷爾蒙對半陰陽胎兒，有著直接的密切關係。

總之，爲了不生畸形怪體、半身不遂的孩子，必須格外注意，以免害了孩子，也害了自己。



何如

童孩秀優出育培

我們人類一生中所使用的腦神經細胞，自受胎以後四個月中，成長和成人同樣數目。其數字之多，幾近天文字數目，迫近一百四十億個，等於一天增加一億個以上。但當它到達一百四十億個以後，停止成長，至死為止，不再增加了。

之後，每個細胞逐漸成長，腦和其他器官連絡，等候出生。如此，生下來的嬰兒，除去精神薄弱症嬰兒外，普通嬰兒大都具有一百四十億個腦細胞，美國人、印度人、中國人、日本人都是一樣的。至於腦力的好壞，是由出生後的養育方法是否得宜而決定。因此，任何嬰兒都具有優秀素質的。

剛出生的嬰兒像一張白色畫紙，它會變為一幅藝術品，也會變為廢紙，因嬰兒的頭腦不斷成長中，把散開着的腦細胞接續起來，這種腦配線

工作，在四歲以前作完成。而這配線工作是否得宜，關係到孩子腦力的優劣很大。

和四歲以前的孩童關係最密切的是媽媽，嬰孩如上述像一張白畫紙，媽媽是畫家，媽媽的畫法良否，影響孩子能力很大，媽媽所負責任可謂非常重要。

在一般人們想像中，父母智力強的遺傳於子孫，實際上也有許多這類例子，祖、父、子、孫幾代連續出現聞名學者，不乏其例。但研究大腦生理學的專家則指出，子孫的腦力優秀是出生後才養成的，並非先天的遺傳性，書香世家的孩子，自出生之日起就沐浴在良好讀書氣氛中，環境給予的影響力很大。至於頭蓋形態大小，和智力沒有關係。出生於普通家庭的孩子，只要有充足營養，和給與適宜刺激的環境中，一定會變成優秀兒童。

下面列出幾個養育優秀孩童的要點如下：

△營養：嬰兒出生時，都是在同樣條件中出生，然後逐漸有了差異，其原因有下列幾個：第一是營養問題。腦部的食慾很大，幼童時，吃的營養一半都消耗在腦部，迄四歲時是腦的發育期，因此，出生時只有四百公克重的腦部，到四歲時已達到成人重量（一千三百公克）的百分之八十了，可知這時期的腦部營養重要。大腦生理學專家指出，由於歐美西方人，比較東方人重視營養，因此，影響到嬰孩智力，以四歲孩童為例來說，平均西方孩子比較東方孩子，智力方面優秀百分之二十，由此可知知道營養和智能有密切關係了。

△其次是環境：環境給予孩子影響很大，進入小學唸書的城市孩童和鄉下孩童有很大差異，一般說來，城市孩童的智能較高，探其原因，城市孩童不但營養好，且受到環境刺激，促進孩子智能發達，這裡所說的城市裏的刺激，是指城市讀書環境，便於求進新知識。但近年來，城市增加許多不好刺激，必須設法避免。孩子的媽媽應該設法讓孩子在良好環境中接受良好刺激，提高孩子的智力。

△充足的睡眠：大腦生理學家研究結果，發現使腦活動的重要物質是在睡眠中製造出來的。這種物質雖然白天也在製造，但因白天用腦多，大有供不應求之勢。因此，必須仰賴晚上安眠，多製造一些貯藏起來，供給白天使用。

因此，四歲以下的孩童每天應有十二小時休息，五、六歲小孩應睡眠九至十小時。

△食物平衡：增加腦力的營養素是蛋白質、脂肪、炭水化合物、維他命（尤其是：B₁、B₆、B₁₂、礦物質、鈣等），平衡地攝取這些食品，飯量少一點無妨，但要增加小菜份量，並注意偏食，因不喜歡吃肉類的孩子，勢必影響腦力。對腦力有效食品是動物性蛋白質，其次是維他命B類，這類物質很易缺乏，原因是東方人主食是白米，而白米最易消耗維他命B。因此，如果不吃白米飯，改吃麵包或麥飯就好了。含維他命B最多的食品是豬肝、麵包、麥、大豆加工品、豬肉、牛奶、蛋、魚、牛奶製品等。在物價高的今天，吃白米飯不如改吃價錢便宜營養豐富的

麥飯，豬肉營養勝於牛肉，小魚比較高價魚類更富營養。

△有規律生活：人類生活必須有規律，沒有規律生活會阻礙智能發達，因此，在幼兒期、小學低年級時代就要養成有規律生活習慣了。專家指出增加孩童腦力的理想生活是早起，早晨六時起床，喝一杯開水，或一杯牛奶和四、五塊餅乾，然後寫習題或預習、復習課本，未上學孩子，看繪本，促使腦力發達。因早晨起床後的一至二小時，是一天中腦筋最靈活時候，應好好利用它，早晨睡到時間很緊迫才起來草草吃完早飯，匆促間上學是最不會利用時間的人們；因早晨的一小時的復習課本效率勝於晚上三小時努力。幼稚園、小學學生放學返家後，應讓他們多遊戲，晚上九時就寢。如此，遵守規律生活，大可提高孩童的讀書能力。

S 018480

018-80



何如

天才的子女培養

對於天才的研究，一直是心理學家所深感興趣的一個問題。在這方面的研究，花時間最多，成就最大的是心理學家特爾曼。他和他的助手們在一九三〇至一九六八的三十八年間，由一千五百名天才兒童的幼年至其壯年，作了全面性的追蹤研究，其結果是相當引人的：

作爲他研究對象的天才，均爲智商在一四〇以上的兒童，這種兒童佔兒童總數的千分之十至十一。他們的家境大都不錯，約有三分之一兒童的家長，是從事專門職業，如工程師、醫師之類；從事普通職業而居於重要職位的佔二分之一，勞工階級的子弟則不足百分之七。這種現象的原因，當然大部分要歸因於遺傳，但是良好的環境能提供較佳的營養及較好的學習機會，則爲其造成天才兒童的重要因素之一。

在特爾曼研究之初，這些小天才兒童們都剛入小學，他們男女的比例是七比六。等到他們上了高中，智商高於一四〇的男女生，比例便變爲二比一；但這種現象並不是說男孩子上了高中就變得比較聰明了，這只是表示：在男權中心的社會（一九四〇年左右的美國），女性受教育的機會往往被剝奪掉罷了。

特爾曼發現：聰明的兒童不僅是智力優越，就是身高、體重也較一般兒童爲佳。他們學步較早，學話較早，有良好的適應力，在團體中也常居於領導的地位。他們的閱讀興趣在質和量上都有很大的差異，但是他們的健康及社交能力，却沒有一個是在水準以下的——這個發現跟社會上一般的『天才多爲孤僻、體弱』的觀念正好完全相反。

然而，智力高並不意味著成功。特爾曼長期『追蹤』的結果，發現他的研究對象成年後，有的在事業上遭到慘敗，有的一貧如洗，有的甚至鋃鐺入獄。當然獲得極大成就的也不乏其人，他研究的對象列名於一九六七年『美國科學名人錄』的有七十七人，列名於一九六八年『美國名人錄』的有三十三人。最多的自然是那些既無大成就也未遭到大失敗的中間份子，根據特爾曼在一九六八年發表的統計，最成功、普遍、失敗的比例約爲二：八。三：三。

特爾曼分析他們的個案歷史、特徵及測驗記錄後，列舉了二百條導致他們成敗的因素，其中包括了感情因素、家庭環境等等，但最重要的三項則爲：耐苦力、自信心及對目標的獲取慾望。