

What a leisure reading



Pay great attention
to your kids

亲子,现代父母的 必修课

姜俊嫣 等编著



天津科技翻译出版公司

What a leisure reading



Pay great attention
to your kids

亲子,现代父母的 必修课

编著 姜俊嫣 李 瑛
刘强军 王抗美
张星明



天津科技翻译出版公司

.....
图书在版编目(CIP)数据

亲子, 现代父母的必修课/姜俊嫣等编著. —天津: 天津科技翻译出版公司, 2001.9

(上班族系列丛书)

ISBN 7-5433-1362-6

I. 亲… II. 姜… III. 家庭教育 IV .G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第047478号
.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 邢淑琴

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87893561

传 真: 022-87892476

E-mail: tsttbc@public.tpt.tj.cn

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 850×1168 32开本 8.75印张 217千字

2001年9月第1版 2001年9月第1次印刷

印数:5000册

定价:17.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

编者的话

要成为一个成功的上班族，就必须以成功为目标，同时还应掌握适当的方法。要知道，无论是初为上班族还是多年的上班族，无论在逆境还是顺境下工作，要永远保持愉快的心情都有其秘诀。只要掌握这些秘诀，就可以无往不胜。成功并不限于金钱上的成就。事实上，成功的本质有八个部分，除了财富的自由之外，还有工作与事业、社交与人际关系、生活与休闲、健康与活力、家庭与婚姻、爱与关心以及自我价值的实现。

春有百花秋有月，
夏有凉风冬有雪，
了无闲事挂心头，
便是人间好时节。

愿上班族时常吟唱这首小诗，从而保持精神愉快、心情舒畅、身体健康，快乐地度过一生。

前 言

当今社会，人类文明的程度不断进步，物质生活的水平不断提高，人们对事物的看法由一元变为多元，思想观念发生着日新月异的变化。然而，在这千变万化之中，人们对子女的爱，却是始终不渝亘古不变的。

在新的世纪，人们对生活的质量有了新的要求，对子女也相应地有了更高的希冀和期待。爱孩子是人的天性，是人的本能，谁都希望自己的孩子能够幸福健康地成长。但是，为人父母者仅有一颗爱子之心是远远不够的。若想孩子幸福健康地成长，必须懂得教育子女的规律和方法，否则，对孩子毫无节制的爱就成为一种溺爱，而这种溺爱，无论对孩子还是对社会都是有害的。

孩子的品行和现状是我们教育的结果，

除了幼儿园、学校和社会外，家庭是孩子最为特殊的生存空间，父母往往成为孩子效仿的楷模，父母的言传身教和潜移默化的影响，对孩子的成长有着至关重要的作用。

如何以现代人的睿智的理念培养教育孩子，是为人父母者所面临的新课题。

本书以晓畅的语言，充实的内容，科学的道理提示读者，怎样做一个合格的现代父母。

编 者

上班族系列丛书

贴

身

锦

囊

◎ 别为穿着烦恼

◎ 别为工作烦恼

◎ 别为健康烦恼

体

能

加

油

站

◎ 头痛不再缠紧你

◎ 当颈椎病找上你

◎ 和失眠说再见

◎ 减肥一身轻

◎ 远离高血压

◎ 魅力，从“头”开始

◎ 警惕你的身体亮起红灯

◎ 闲暇好去处

——长假来临怎么办

晚

间

小

憩

◎ 欢喜做个上班族

◎ 厨房里的好心情

◎ 做饭其实很简单

◎ 亲子，现代父母的心窝窝

目 录

第一章 做现代父母的基本要求

现代父母守则	3
现代父母指南	5
让孩子聪明起来	11
孩子对父母的希望	12
为人父母须知	14
怎样教育成长中的孩子	17
批评要讲究方式	21
21 世纪需要什么样的人才	22
科技幼苗的萌芽	24
家庭教育的新视角	26
家庭教育对孩子的影响	28
为人父母要理智	30
怎样使孩子成才	32
保证你的“优质时间”	34

父爱对孩子至关重要	35
培养懂礼貌的孩子	37
教给孩子正确的思维	38
胆量、童心及磨难	40
培养成才的素质	41
综合素质多种评判	42
贴近孩子的心灵	44
‘问题儿童’由“坏”变好	46
小目标奖励法	47
不要娇惯你的孩子	53
普通才是真实	55
交往能力的培养	57
遵守纪律从小做起	60
语文能力关键在兴趣	61
心定才能读书	62
在游戏中守时	63
孩子的注意力如何集中	64
注意力分散的原因	66
孩子厌学要找原因	71
不愿上学与循循善诱	73
树立正确的价值观	74
让孩子——我行我素	78

让乐观的情绪陪伴孩子	80
家教的是与非	84
阅读、语言与成长	87
选择玩具有讲究	88
警惕儿童的情绪障碍	90
教育孩子关爱他人	91
有错必纠的恶果	93
怎样与孩子一起阅读	95
培养孩子的语言能力	97
动手是学习的基础	99
好奇心是成功之母	100

第二章 你了解自己的孩子吗

你了解孩子的思维特点吗	107
你了解孩子的天性吗	109
你知道孩子分几种气质类型吗	111
你知道教育孩子的最佳时期吗	116
孩子的任性是生来就有的吗	117
怎样对待孩子的任性和固执	119
违拗症 和 三岁转变期	121
怎样分清孩子的固执和坚定性	123

第三章 家庭与孩子的个性有关系吗

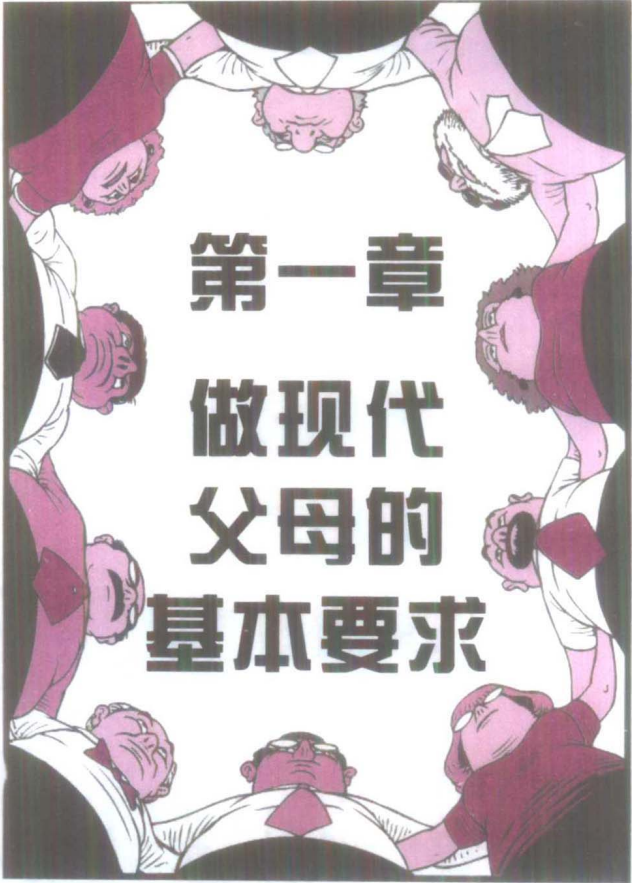
家庭是孩子的整个世界	127
孩子个性形成与家庭的关系	128
孩子应处于家庭中什么位置	129
家庭要有什么样的感情气氛	130
怎样安排孩子的房间	133
为什么让孩子结交小朋友	135
幼儿园对孩子的成长重要吗	137
大人对孩子交小朋友的 错误认识	139
游戏是培养孩子良好交往 的途径	141
父母在孩子的交往中应起主导作 用	143
孩子不听话的主要原因是父母对 孩子的溺爱	145
对孩子的爱不是商品，不能拿来 作交换	147
娇惯孩子的严重危害	148

父母造成孩子意志薄弱和缺乏生	
活能力	150
孩子已经惯坏了怎么办	152
不要忽视孩子精神上的需要	154
什么是真正的“幸福的童年”	156
为什么会有这样两种不同	
的孩子呢	158
怎样节制孩子的欲望	160
培养孩子有责任感的重要意义	162
由于教育不当而自食其果	163
人格健全的孩子是从小	
培养出来的	164
听话不是目的，而是教育	
的方法	166
家庭要有合理的生活制度	168
要让孩子养成遵守制度的习惯	170
必须让孩子参加力所能及	
的劳动	172
大人对孩子的要求必须一致	174
父母对孩子提出要求时，要注意	
方式方法	176

第四章 父母必知

儿童不宜多吃哪些食品	181
怎样避免小孩厌食	186
甜果汁对儿童健康不利	188
叫醒孩子的方法	190
儿童为什么总生病	191
怎样度过孩子的“易感染期”	193
子女的哪些特征是遗传的	197
儿童不宜直接饮用袋装鲜奶	199
如何减少儿童铅中毒	200
孩子打鼾要小心	201
注意孩子的情绪变化	202
测体温的几种方法	204
衣服和鞋子的选购	207
婴幼儿缺钙的表现	210
造成小儿龋齿的原因	212
劣质小食品的危害性	213
青少年与“中老年病”	215
宝宝内衣的选购	217
幼儿吃巧克力无益	219
婴儿出牙时如何护理	220

孩子也有体重标准	222
伤害儿童智力的因素	223
重视孩子的心理健康	225
豆奶对婴儿无益	227
体重适中智商高	228
找出“多动症”的原因	230
怎样使孩子智商高	234
你的孩子心理健康吗	239
迷电视的坏处	241
注意观察孩子的“潜能”	243
多给孩子吃“蔬菜纤维”	246
多给孩子吃“食物纤维”	248
早餐、午餐、晚餐的合理进食	251
吃点心对孩子有好处	253
冰淇淋会导致孩子肥胖	254
多运动可避免孩子肥胖	256
不可缺乏的食品	258
让孩子多吃含钙食品	260
咀嚼较硬食物的好处	262
孩子吃什么牙齿好	264
怎样预防儿童蛀牙	266



第一章 做现代 父母的 基本要求

原书空白



优化情境

为保证孩子的健康成长，要努力创造一种良好的家庭环境，让子女得到熏陶。优化家庭的文化氛围，家长用理性的态度面对孩子的行为，会使孩子感受到家庭的温暖，生活习惯也可以形成一种情境，家长应和孩子一起，养成良好的生活习惯。

改变观念

孩子也有自己的自主权，父母不要对成长中的孩子横加干涉，那样会损伤孩子的天性。许多父母望子成龙，盼望子女出类拔萃，但这势必导致紧张的亲子关系。用引导代替控制，用商量代替命令，用选择代替指定：是现代父母的观念。这种观念更为科学和理性，更有利于孩子的未来。

