

儿童素质培养丛书 / 冯化平 主编

# 身体素质培养方案

冯化平 / 编著



内蒙古科学技术出版社

# 身体素质培养方案

冯化平/编著

内蒙古科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

身体素质培养方案/冯化平编.—赤峰:内蒙古科学技术出版社,2002.5

(儿童素质培养丛书/冯化平主编)

ISBN 7-5380-1008-4

I.身… II.冯… III.情感—儿童教育  
IV.B842.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第023759号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电话/(0476)8224848 8231924

邮编/024000

责任编辑/喜迎

封面设计/李栋

印刷/中国电影出版社印刷厂

经销/全国各地新华书店

开本/850×1168 1/32

印张/42

字数/2100千字

印数/1—5000套

版次/2002年8月第1版

印次/2002年8月第1次印刷

编号/ISBN 7-5380-1008-4

定价/132.00元(全六册)

# 目 录

## 第一章 情感智力因素

- 一、情商 EQ 的科学和培养 ..... (2)
  - 1. 情商培养比智商培养更重要 ..... (2)
  - 2. 情商 EQ 是通往成功的必备素质 ..... (3)
  - 3. 情商与智商能动地互相作用 ..... (4)
  - 4. 情商对孩子的成长有着巨大的推动作用 ..... (5)
  - 5. 情商构成的五个重要方面 ..... (8)
  - 6. 孩子情商的主要六大特点 ..... (10)
  - 7. 父母传统管教孩子的三大类型 ..... (12)
  - 8. 情商 EQ 教育孩子的要点 ..... (16)
- 二、情商 EQ 的主要因素和培养方法 ..... (26)
  - 1. 重视孩子德育培养的重要性 ..... (26)
  - 2. 孩子原始道德品质的发生发展与培养 ..... (29)

3. 重视孩子情绪情感教育的重要性 .....	(32)
4. 重视孩子最初情绪情感的发展特点 .....	(34)
5. 重视孩子最初心理素质发展的特点 .....	(36)
6. 孩子心理素质的主要培养内容 .....	(37)
7. 重视孩子心理健康培养的重要性 .....	(40)
8. 孩子良好性格的重要作用与培养方法 .....	(44)
9. 孩子坚强意志力的重要作用与培养方法 .....	(49)
10. 孩子自尊心的重要作用与培养方法 .....	(52)
11. 孩子兴趣爱好的重要作用与培养方法 .....	(54)
12. 孩子好奇心的重要作用与培养方法 .....	(55)

## 第二章 孕前心理决定法

一、孕前健康心理的科学表现 .....	(59)
1. 孕前心理保健的科学与作用 .....	(59)
2. 孕前心理健康的标准与内容 .....	(61)
3. 孕前心理健康的主要表现 .....	(62)
4. 孕前心理健康的情绪表现 .....	(65)
5. 孕前心理健康的精神表现 .....	(67)
二、受孕最佳选择造就天赋的可爱宝宝 .....	(69)
1. 受孕选择最佳的经期 .....	(69)
2. 受孕选择最佳的环境 .....	(72)

3. 受孕选择最佳性生活 ..... (75)

### 第三章 情绪决定法

#### 一、孕期情绪的影响和保健方法 ..... (95)

1. 孕妇情绪对胎动的直接影响 ..... (95)
2. 孕妇一定要舒畅情志 ..... (97)
3. 注意早孕疼痛对情绪影响 ..... (98)
4. 孕妇心态对胎儿的影响 ..... (99)
5. 孕妇必须注意养心 ..... (100)
6. 孕妇保持良好心境的方法 ..... (102)
7. 孕妇要做到“六心” ..... (105)
8. 孕妇心理卫生与健康 ..... (107)
9. 孕妇自我宽容的方法 ..... (109)
10. 孕妇倾诉心理保健法 ..... (111)
11. 孕妇要适度参加体育活动 ..... (112)
12. 孕妇要坚持做妊娠体操 ..... (113)
13. 孕妇要有求教备物的心理 ..... (118)

#### 二、孕妇克服心理疾病的方法 ..... (121)

1. 孕妇出现心理疾病的症状 ..... (121)
2. 孕妇改变脾气急躁的方法 ..... (124)
3. 孕妇克服猜疑心的方法 ..... (126)

4. 孕妇克服偏激急躁的方法 .....	(129)
5. 孕妇克服嫉妒心理的方法 .....	(132)
6. 孕妇摆脱孤独寂寞的方法 .....	(134)
7. 孕妇消除紧张情绪的方法 .....	(136)
8. 孕妇矫正小心眼的方法 .....	(140)
9. 孕妇克服羞怯的方法 .....	(142)
10. 孕妇治疗神经衰弱的方法 .....	(144)
11. 孕妇驱散抑郁悲观情绪法 .....	(146)
12. 孕妇克服依赖心理的方法 .....	(148)
13. 孕妇克服不良嗜好对胎儿的影响 .....	(149)
14. 孕妇克服妊娠反映的方法 .....	(150)
15. 孕妇克服分娩心理的影响 .....	(151)

## 第四章 情商胎教决定法

一、情商胎教的作用与实施 .....	(155)
1. 胎教对情商培养的意义 .....	(155)
2. 胎教对情商培养的作用 .....	(157)
3. 超前胎儿教育属胎教 .....	(159)
4. 情商胎教的科学性与实施 .....	(160)
5. 情商胎教的实施基础 .....	(163)
6. 情商胎教中应该注意的事项 .....	(165)

7. 情商胎教的主要内容 .....	(168)
8. 情商胎教进行的方式 .....	(171)
<b>二、情商胎教的主要方法 .....</b>	<b>(174)</b>
1. 情商音乐胎教方法 .....	(174)
2. 情商“音乐浴”方法 .....	(177)
3. 情商胎教常见音乐种类 .....	(178)
4. 情商胎教常用音乐曲目 .....	(181)
5. 情商胎教自然环境法 .....	(191)
6. 情商胎教呼唤法 .....	(194)
7. 情商胎教抚摸法 .....	(196)
8. 情商胎教游戏法 .....	(197)
<b>三、情商胎教与日常生活相结合 .....</b>	<b>(198)</b>
1. 情商胎教要与工作相结合 .....	(198)
2. 情商胎教要与活动相结合 .....	(200)
3. 情商胎教要与睡眠相结合 .....	(201)
4. 情商胎教要与情绪相结合 .....	(203)
5. 情商胎教要与心境相结合 .....	(205)
6. 情商胎教要与艺术相结合 .....	(206)
7. 情商胎教要与沟通相结合 .....	(208)
8. 情商胎教要与情趣相结合 .....	(211)
9. 情商胎教要与行为相结合 .....	(212)
10. 情商胎教要与美学相结合 .....	(214)

四、父亲进行情商胎教的方法 .....	(216)
1. 父亲对胎儿具有重要的间接影响 .....	(216)
2. 父亲的间接情商胎教方法 .....	(217)
3. 父亲与胎儿玩游戏的方法 .....	(223)
五、孕期不同阶段的情商胎教 .....	(225)
1. 怀孕1~3个月的情商胎教 .....	(225)
2. 怀孕4~6个月的情商胎教 .....	(227)
3. 怀孕7~10个月的情商胎教 .....	(229)

## 第五章 发育训练决定法

一、胎儿情商因素的发育与训练 .....	(232)
1. 胎儿的性格发育与训练 .....	(232)
2. 胎儿的心灵发育与训练 .....	(233)
3. 胎儿的感知发育与训练 .....	(236)
4. 胎儿的记忆发育与训练 .....	(236)
5. 胎儿的大脑发育与训练 .....	(239)
6. 胎儿思维的发育与训练 .....	(247)
7. 胎儿对话的发育与训练 .....	(247)
8. 胎儿性情的发育与训练 .....	(249)
9. 胎儿习惯的发育与训练 .....	(251)

二、胎儿功能因素的发育与训练 .....	(253)
1. 胎儿的五感发育与训练 .....	(253)
2. 胎儿的听觉发育与训练 .....	(254)
3. 胎儿的触觉发育与训练 .....	(257)
4. 胎儿的嗅觉发育与训练 .....	(258)
5. 胎儿的味觉发育与训练 .....	(259)
6. 胎儿的视觉发育与训练 .....	(260)
7. 胎儿的感觉发育与训练 .....	(261)
8. 胎儿呼吸的发育与训练 .....	(263)
9. 胎儿运动的发育与训练 .....	(265)

# 第一章

## 情感智力因素

# 一、情商 EQ 的科学 与 培养

## 1. 情商培养比智商培养更重要

IQ（智能指数）通常被用来作为代表聪明与否的指数。IQ 的数字高则表示聪明，不过，近来 IQ 已开始受到教育界的质疑。

以前“IQ 永生不变”的想法比较普遍，而且由于有“IQ 永生不变”的想法，使 IQ 在教育界受到重视，导致父母亲对孩子的 IQ 值感到忧心。IQ 成为人类标注优劣的道具。

但是实际情况却是原本应该是永生不变的 IQ 值，有的人却随着成长而提升 20 或 30；或者有的人在幼儿园时代的 IQ 高达 160，甚至被誉为未来天才的孩子，长大成人之后也不过是普通的人。种种事实证明，IQ 数值并不是绝对的。

美国曾经对受过天才儿童教育的孩子们（IQ 约 200 ~

220) 进行过问卷调查，结果竟然发现 80% 的孩子曾经想过自杀。IQ 值虽然很高，生存却很痛苦，可见没有健康乐观的心理，智商再高也无法正常生活。

IQ 不过是测量人类拥有的多种能力中的一小部分而已。而且，IQ 和性格、意志等毫无关系。就是说，IQ 还不能根本解决孩子的能力，情商培养比智商培养更重要。

## 2. 情商 EQ 是通往成功的必备素质

情商 EQ，是美国哈佛大学心理系教授丹尼尔·戈尔曼在 1995 年出版的《情感智力》书中提出的。实际上情商是指情感智力，“EQ”是“情感智力”的英文缩写。

具体来讲情商是指良好的道德情操，是乐观幽默的品性，是面对并克服困难的勇气，是自我激励，持之以恒的韧性，是同情和关心他人的善良，是善于与人相处，把握自己和他人情感的能力等等。简言之，它是人的情感和社会技能，是智力因素以外的一切内容。

随着世界步入网络时代，人际交往的增多，情绪智商越来越被人们重视。它被人们普遍认为是通往成功的必备素质。丹尼尔教授认为个人的成功，智商的优劣占 20%，情绪智商的优劣占 80%。由此可知，如果要造就一个优秀的孩子，让

他将来事业有成，从小就要重视情绪智商的培养，使孩子从小就是一个可爱的乖乖宝宝。

### 3. 情商与智商能动地互相作用

智商历来是社会科学家争论的话题，这主要是在对智商的具体构成方面存在分歧，但他们却普遍认为智商可以由同一标准的测试来测定。

比如，韦氏智力量表就是其中测试的一种。它包含了语言和非语言能力、记忆力、词汇量、理解力、解决问题的能力、抽象推理能力、视觉驱动能力。构成智商的“一般智力因素”恰恰源于这些能力，并被认为在孩子满六岁以后不再变化，且与其他诸如大学升学考试之类的测试密切相关。

然而情商的含义则模糊得多。萨洛瓦里和梅耶最初把它定义为“社会智慧的子集，而社会智慧则包含控制自己和他人感情的能力，并对这种能力进行鉴别和指导其思想和行为的能力”。他们不认为情商和情感智力是同义词，担心这样会使人们产生误解，认为也可以准确测定出情商或干脆认为情商的构成是可以测量的。事实是，尽管情商永远无法测定，但它仍然是个有具体含义的概念。我们确实无法测定大多数社会行为和人的个性特征，比如仁慈、自信、对他人的尊重

等。但是，我们能从孩子身上看到这些品质，并承认它们具有无比的重要性。

古尔曼先生的《情感智力》一书所受到的欢迎，以及新闻媒体所给予它的重视都证明了一点：我们在潜意识中理解情感智力的蕴涵及重要性，也认同情商就是它的同义简称，就像智商是认知智力的同义词一样。

情商并不是智商的反义词，相反它们在概念上、在现实世界中都可以能动地互相作用。如果某人能够在认知能力和社会情感技能两方面都出类拔萃，那么便是最理想的，而高情商的伟大领袖更是比比皆是。

情商与智商相比，遗传成分要少得多，这或许就是两者最重要的区别了。也正是因为如此，父母和教育者们便得到了一次机会，来弥补孩子性格中的不足，为他们日后成功奠定基础。

#### 4. 情商对孩子的成长有着巨大的推动作用

情感智力对孩子的成长有着巨大的推动作用，但这是个复杂的问题，事先应该懂得一点有关情感神经解剖方面的知识。

科学家们提及大脑的思维部分——大脑皮层时（有时也

称新大脑皮层)，一般都认为与大脑的情感部分——大脑边缘部分不同，但事实上，正是两者的关系决定了情感智力。

大脑皮层是许多细胞组织的重叠，厚约3毫米，包住两个大脑半球。大脑半球控制人体的大部分基本功能，比如肌肉运动、感觉等，但却是大脑皮层赋予我们的所思所想。

大脑皮层，字面上的意思即大脑的“思想帽子”，是它把我们人类推上了进化阶梯的顶峰。尽管低级动物如猫、狗、老鼠等也有大脑皮层，也能根据经验学习、交流甚至做出决定，但与人类的大脑相比，它们的功能简直微不足道了。它们不会计划，不会抽象思维，更不会担心未来。

正因为巨大的大脑皮层是人类最重要的特征，所以与大脑其他部分相比，它受到最多的重视，最深入的研究。人受伤或生病，使医学界对大脑皮层有了最初的认识。大脑皮层有四叶，不同的脑叶受伤，产生的问题也不同。位于脑后部的枕叶主要包含大脑的视觉神经，这里受伤，因轻重不同会导致丧失部分视觉甚至失明。位于耳后的脑叶受伤会导致长时间的失忆症。知道了这些，我们便不难了解为什么有的孩子非常聪明，而有的孩子却是残疾。为什么有的在几何上如鱼得水，有的却拼不出单词。

尽管大脑皮层是大脑的思维部分，但它的作用还不止于此，它对理解情感智力也是不可或缺的。大脑皮层使人类对自己的感情有所知觉，使我们具备眼光，有能力分析某种感觉的来源并采取措施。

大脑的情感和思维部分在行为功能上虽不一样，但却是相互作用的。情感部分反应更快、更强烈，当人们正处于愤怒中，即使还没有断定是何种愤怒，这个部分就能提醒我们引起注意。另一方面，大脑皮层尤其是前脑叶，能充当调节阀的作用，在人们对某个情感情况做出反应之前，先进行分析并赋予其意义。不久前，神经外科大夫还认为割去大脑皮层的一部分，可以治疗精神疾病，却没有意识到大脑的思维和情感两部分是共存的。

大脑边缘系统即通常所称的大脑的情感部分，分布于大脑半球的内层，主要调节感情和冲动。它包括进行情感学习和贮存情感记忆的海马回，还包括大脑的情感控制中心——扁桃核及其他结构。

虽然说大脑各部分有各部分的情感功能，但也只有这些部位综合起来才能决定人的情感智力，我们可以举个例子来说明这一点。一天晚上，你正准备上床，忽然门铃响起，你的肾上腺素会突然大量增加，刺激扁桃核注意可能有危险。你非常警惕地开了门，发现你最崇拜的影星（作家、政治家、体育明星）正站在门外，告诉你他的车抛了锚，请求帮助。是海马回让你认出站在你面前、使你无比兴奋的人物，然后触发扁桃核产生相应的惊奇、兴奋、敬畏，甚至一种渴望。这时你的大脑皮层就会提醒你，你崇拜的对像有自己的名字，有来这儿的特定原因，并不是来看望你的。大脑皮层还让你不说蠢话，考虑到未来，大脑皮层提出了一个主意，请他答