

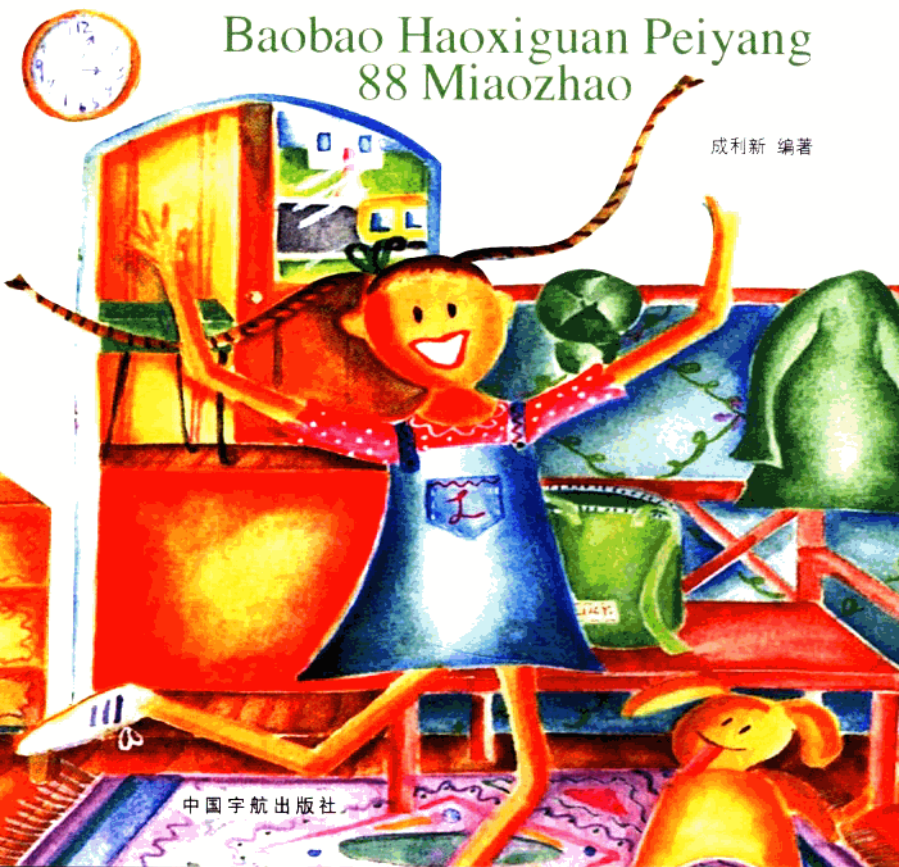
好父母教子直通车系列

AT
STA
爱文田野

宝宝好习惯培养 88妙招

Baobao Haoxiguan Peiyang
88 Miaozhao

成利新 编著



中国宇航出版社

好父母教子直通车系列



宝宝好习惯培养 88妙招

Baobao Haoxiguan Peiyang
88 Miaozhao

成利新 编著



中国宇航出版社

· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

宝宝好习惯培养 88 妙招 / 成利新编著. - 北京:
中国宇航出版社, 2006.1

ISBN 7-80218-063-5

I. 宝... II. 成... III. 儿童-习惯-培养
IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005)第 149469 号

责任编辑 黄 苹 美术编辑 谭 颖 封面设计 异类设计

出 版 中国宇航出版社

社 址 北京市阜成路 8 号 邮 编 100830
(010)68768548

网 址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经 销 新华书店

发行部 (010)68371900 (010)88530478(传真)
(010)68768541 (010)68767294(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
(010)68371105 (010)62529336

承 印 北京智力达印刷有限公司

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

规 格 787×960 开 本 1/16

印 张 12.5 字 数 185 千字

书 号 ISBN 7-80218-063-5

定 价 19.80 元

本书如有印装质量问题,可与发行部调换

作者简介：

成利新：北京师范大学教育学院学前教育系硕士，瞳年教育科学研究中心成员之一。

瞳年教育科学研究中心是由全国多所师范大学教育专业硕士、博士所组成的家庭教育研究机构，长期致力于探索与研究中国家庭教育问题，进行家庭教育有关课题的研究，并义务为普通家庭解答各类教子困惑。已陆续编著出版《婴幼儿多元智慧培养101法》(全4册)、《经典小故事·家教大道理》等系列家庭教育图书。



目 录

1 一切成就皆始于健康——培养宝宝良好的饮食习惯

- 妙招1 “我不吃胡萝卜，只要肉！”
——让宝宝变得不挑食 /2
- 妙招2 “妈妈，我要吃肯德基！”
——让宝宝远离“洋”快餐和零食 /4
- 妙招3 “爷爷，我不想吃水果，我想吃果冻！”
——让宝宝喜欢吃水果 /6
- 妙招4 “水不好喝，我要喝饮料！”
——让宝宝爱喝白开水 /8
- 妙招5 “我想一边吃饭，一边看动画片。”
——让宝宝吃饭专心致志 /10
- 妙招6 “吃饭真麻烦！”
——让宝宝细嚼慢咽 /12
- 妙招7 “我爱吃，就多吃！”
——让宝宝不暴饮暴食 /14
- 妙招8 “变质的东西不能吃！”
——让宝宝不吃不干净的食物 /16

2 洁净躯体，美丽心灵——培养宝宝良好的卫生习惯

- 妙招9 “我要洗完澡再睡觉！”
——让宝宝乐于洗澡 /20
- 妙招10 “老师说我的牙齿又白又亮！”
——让宝宝学会保护自己的牙齿 /22
- 妙招11 “我的小手多干净！”
——让宝宝懂得饭前便后要洗手 /24
- 妙招12 “我想有一双好眼睛！”
——让宝宝珍视自己的双眼 /26
- 妙招13 “妈妈，我不剪头发！”
——让宝宝主动配合洗剪头发 /28



- 妙招 14 “妈妈，我又尿裤子了！”
——让宝宝有良好的排泄习惯 /30

● **每个行为皆蕴含着智慧——培养宝宝良好的行为习惯**

- 妙招 15 “我不想起床，我还要睡觉！”
——让宝宝早睡早起不赖床 /34

- 妙招 16 “身体锻炼得棒棒的，再也不生病！”
——让宝宝喜爱户外活动 /36

- 妙招 17 “我不认识你，不给你开门！”
——让宝宝学会自我保护 /38

- 妙招 18 “我会自己穿衣服！”
——让宝宝学会自己的事情自己做 /40

- 妙招 19 “明天再画也不迟！”
——让宝宝做事不拖拉 /42

- 妙招 20 “啊，我怎么把香蕉画成蓝颜色的了？”
——让宝宝做事认真不马虎 /44

- 妙招 21 “奶奶，快帮我收玩具！”
——养成宝宝从小爱劳动的观念 /46

- 妙招 22 “我以后再也不玩水龙头里的水了！”
——让宝宝懂得节约水电 /48

- 妙招 23 “我也不知道画了什么！”
——让宝宝做事有计划性和目的性 /50

- 妙招 24 “我要有自己的存折了！”
——让宝宝学会理财 /52

- 妙招 25 “彩色笔哪儿去了呢？我昨天还用了呢！”
——让宝宝学会物归原处 /54

- 妙招 26 “趴着看书很舒服，我才不坐直呢！”
——培养宝宝正确的坐姿 /56

- 妙招 27 “时间有的是，为什么要抓紧？”
——让宝宝学会抓紧时间不磨蹭 /58

● **健康的心灵决定成功的命运——培养宝宝良好的心理习惯**

- 妙招 28 “怎么（积木）又倒了？不搭了！”
——让宝宝学会做事坚持不懈 /62



- 妙招 29 “我一着急，袋子就掉在地上了！”
——让宝宝做事从容、不急躁 /64
- 妙招 30 “我老输，你老赢，不玩儿了！”
——让宝宝不怕失败 /66
- 妙招 31 “长大后我要当海洋专家！”
——让宝宝从小有梦想 /68
- 妙招 32 “妈妈，你去上班吧，我跟奶奶玩！”
——让宝宝学会善解人意 /70
- 妙招 33 “我的天线宝宝给你玩！”
——让宝宝学会谦让 /72
- 妙招 34 “妈妈，我的手破了，还流血了！”
——让宝宝学会坚强勇敢 /74
- 妙招 35 “妈妈，我不是像你所说的那样！”
——让宝宝懂得自尊自爱 /76
- 妙招 36 “妈妈，这样拼对了吗？”
——让宝宝相信自己的能力 /78
- 妙招 37 “我错了！”
——让宝宝知错就改 /80
- 妙招 38 “我不喜欢听故事，我要玩儿橡皮泥。”
——培养宝宝的多种兴趣 /82
- 妙招 39 “我不等，我就是不喜欢等！”
——让宝宝学会等待 /84
- 妙招 40 “妈妈，你不能抱婷婷！”
——消除宝宝的嫉妒心理 /86
- 妙招 41 “妈妈，我什么都想买，怎么办？”
——让宝宝学会选择 /88
- 妙招 42 “妈妈，我也要像天线宝宝一样头上戴天线！”
——让宝宝不盲目模仿 /90

● 高尚的灵魂始于儿时——培养一个品德良好的宝宝

- 妙招 43 “我就是没礼貌，看你们能把我怎么样！”
——让宝宝学会讲文明懂礼貌 /94
- 妙招 44 “我的汽车比你多！”
——让宝宝不虚荣、不攀比 /96



妙招 45	“我以后一定会好好照顾小金鱼!”	
	——培养宝宝的责任意识	/98
妙招 46	“我没撒谎!”	
	——让宝宝诚实不撒谎	/100
妙招 47	“这些都是我的,我谁也不给!”	
	——让宝宝懂分享不独占	/102
妙招 48	“小猫咪,不要害怕,我来给你送饭吃!”	
	——培养宝宝的同情心	/104
妙招 49	“我要把最大的蛋糕留给自己!”	
	——让宝宝学会尊敬长辈	/106
妙招 50	“给!用我的吧!”	
	——让宝宝乐于助人	/108
妙招 51	“有了好吃的,我要第一个分给奶奶!”	
	——让宝宝学会回报	/110
妙招 52	“奶奶,乐乐是坏蛋,他把我推倒了!”	
	——让宝宝学会宽容	/112
妙招 53	“一定是齐齐哥哥拿走了我的蜡笔小新!”	
	——让宝宝学会信任他人	/114
妙招 54	“妈妈,我没有偷书!”	
	——改变宝宝顺手牵羊的习惯	/116
妙招 55	“升国旗的时候要安静!”	
	——培养宝宝对祖国的热爱之情	/118
妙招 56	“红灯亮,停一停;绿灯亮,大步行!”	
	——培养宝宝的规则意识	/120
妙招 57	“哈哈,我的脚印能飞到柱子上去!”	
	——培养宝宝的公共意识	/122

● 融入社会才会尽显风采——培养一个懂得交往的宝宝

妙招 58	“我不喜欢和他们玩,我要一个人玩!”	
	——让宝宝乐于与同伴交往	/126
妙招 59	“妈妈不陪我,我就哭了。”	
	——让宝宝学会倾诉	/128
妙招 60	“你们别说了,听我说好不好?”	
	——让宝宝学会倾听	/130



- 妙招 61 “今天给小朋友讲故事，本来想得好好的，可就是没讲好。”
——让宝宝学会流利地说话 /132
- 妙招 62 “我叫小蝶，能和你们玩儿吗？”
——让宝宝学会积极主动地交往 /134
- 妙招 63 “不玩儿就不玩儿，有什么了不起！”
——让宝宝学会与同伴和睦相处 /136
- 妙招 64 “牛牛哥哥老抢我的东西，还推我！”
——让宝宝在与同伴的交往中保护自己 /138
- 妙招 65 “我就是不想和他们玩！”
——让宝宝学会合群 /140
- 妙招 66 “我们轮着玩，我一会儿再玩！”
——让宝宝懂得与人分享 /142
- 妙招 67 “我们一起玩‘过家家’，你当爸爸，我当妈妈！”
——让宝宝懂得合作 /144
- 妙招 68 “不和你玩了，我要回家！”
——让宝宝学会正确处理交往中的矛盾 /146
- 妙招 69 “变变的身体会说话！”
——让宝宝充分地表达自己 /148
- 妙招 70 “答应别人的事一定要做到！”
——让宝宝学会遵守诺言 /150
- 妙招 71 “妈妈，进来要敲门！”
——让宝宝学会保护自己的隐私 /152
- 妙招 72 “我怎么老输呢？”
——培养宝宝的竞争意识 /154
- 妙招 73 “我分配，青青当爸爸，妮妮当妈妈，小小当娃娃。”
——培养宝宝的领导意识 /156

智慧之光始于童年——培养一个喜欢学习的宝宝

- 妙招 74 “下一次，再也不能把书撕坏了！”
——让宝宝爱护图书 /160
- 妙招 75 “爷爷，我看不懂！”
——让宝宝喜爱读书 /162



- 妙招 76 “冰块怎么变成水了，它到哪儿去了呢？”
——让宝宝学会运用多个感官获取知识 /164
- 妙招 77 “妈妈，我不会拼，你帮我拼吧！”
——让宝宝学会独立思考 /166
- 妙招 78 “爸爸，我给你出个脑筋急转弯！”
——让宝宝思维灵活敏捷 /168
- 妙招 79 “妈妈，我以后不弄坏玩具了！”
——培养宝宝的动手能力 /170
- 妙招 80 “天上的云是从哪来的？”
——培养宝宝的好奇心 /172
- 妙招 81 “想想，兔宝宝可能到哪去了呢？”
——鼓励宝宝大胆想像 /174
- 妙招 82 “我画的太阳会笑！”
——培养宝宝的创新意识 /176
- 妙招 83 “我不喜欢背唐诗，我喜欢背故事！”
——让宝宝善于记忆 /178
- 妙招 84 “妈妈看，我将苹果都找到了！”
——培养宝宝学会分类思维 /180
- 妙招 85 “青菜、胡萝卜、西红柿都叫蔬菜！”
——让宝宝学会归纳概括 /182
- 妙招 86 “轻的东西在水里能浮起来，
重的东西会沉下去！”
——培养宝宝的判断推理能力 /184
- 妙招 87 “爸爸，树为什么会长高？”
——培养宝宝的科学意识 /186
- 妙招 88 “我不想捏了，我想看电视！”
——培养宝宝的注意力 /188



1

一切成就皆始于健康

培养宝宝良好的饮食习惯





妙招1

“我不吃胡萝卜，只要肉！”

——让宝宝变得不挑食

身边的故事

咪咪最喜欢到奶奶家了，奶奶会给咪咪做好多好吃的东西，又是肉又是菜地张罗一桌子。可咪咪呢，就喜欢吃肉，其他的蔬菜连看都不看一眼，和肉炒在一起的蔬菜也会被咪咪挑出来。

看见咪咪不吃菜，奶奶给咪咪夹了一块胡萝卜：“怎么能不吃菜呢？吃一口胡萝卜吧，它可有营养了！”咪咪正啃着大排骨，哪会吃奶奶给的胡萝卜，她一边啃排骨，一边断断续续地对奶奶说：“我不吃胡萝卜，我就吃肉！”

看着咪咪那副贪吃的模样，奶奶无奈地摇摇头：“这个不懂事的孩子……”

专家诊断

肉类食品较蔬菜对幼儿往往更有吸引力，幼儿爱吃肉、不爱吃蔬菜，已成为许多家庭的烦恼。

√ 只吃肉、不吃蔬菜，可能会引起便秘、消化不良、肥胖等症状，同时还可能导致维生素缺乏，不利于幼儿的健康成长。

√ 一些蔬菜有特殊的气味，这是让幼儿产生排斥心理的主要原因。家长可在做饭过程中尽量淡化这些特殊气味，帮助幼儿适应并接受。

√ 蔬菜营养丰富，应多吃，但不能天天只吃单一品种的蔬菜，这样也可能造成幼儿的营养缺乏，影响幼儿的身体发育。



您的孩子是否这样

- ✓ 只吃自己喜欢的菜，吃饭时将自己不喜欢的菜从碗里挑出来。
- ✓ 没有自己喜欢的菜就不吃饭或吃得很少。
- ✓ 天天只愿意吃一种喜欢的菜。
- ✓ 听大人说某种菜不好吃，也学着不吃了。

支您一招

1. 让宝宝知道各种食物的营养

生活中，家长应注意让宝宝了解各种食物的营养，让宝宝知道人的身体就像一辆汽车，各种食物就像汽车中的各个零件，缺少哪个“零件”，汽车都不能正常行驶。人缺少营养，也容易生病。渐渐地，宝宝便能懂得不挑食的好处了。

对于不吃蔬菜的宝宝，家长应让宝宝正确认识蔬菜，了解每种蔬菜对身体的好处，如胡萝卜对眼睛有好处，多吃茄子能补血。关于宝宝对某种蔬菜的偏见，家长要了解宝宝的想法，对症下药。

对于不吃肉的宝宝，应当让宝宝了解各种肉类的营养成分，如各种肉食中大都含有脂肪、钙、锌等保证人体身体健康的元素。

2. 家长应给宝宝作榜样

有的家长自己挑食，久而久之，宝宝也会跟着挑食，家长的喜好偏差会直接或潜移默化地影响宝宝的饮食习惯。

因此，家长应在饭桌上给宝宝作榜样，既要避免在宝宝面前挑食，还应注意不说“什么菜好吃，什么菜不好吃”之类的话，要知道宝宝是很爱模仿的，您的一言一行、一举一动都可能成为宝宝模仿的对象。

3. 给宝宝的饭菜要品种丰富、美味可口

家长应了解宝宝挑食的原因，对症下药。如果只是由于宝宝身体的不舒服，暂时改变了原有的饮食习惯，可为宝宝做些利于消化的流食类食物。如果是因为家长提供的饭菜品种不丰富，口味单一，就须在品种和口味上做些调整。



妙招 2

“妈妈，我要吃肯德基！”

——让宝宝远离“洋”快餐和零食

身边的故事

吃肯德基、麦当劳已经成了壮壮的习惯。

“妈妈，我要吃肯德基！”每个周末，壮壮都要缠着妈妈带他去吃肯德基，从不改变。

一看到店里的薯条、香辣鸡腿堡，壮壮眼睛都跟着发亮，于是，一会儿炸鸡腿、薯条，一会儿可乐，直到肚子撑得受不了才肯回家，下一顿什么也吃不下了，饿了就靠吃零食。

壮壮有很多零食，什么薯片、牛肉干、糖果、饼干……应有尽有，总之，零食成了壮壮的影子，总是不离左右。零食吃饱了，家里开饭的时候，壮壮便经常缺席，总是有一顿没一顿的。

爸爸妈妈真发愁，可该怎么办呢？

专家诊断

很多幼儿贪恋“洋”快餐及其他形形色色的零食，不好好吃正餐，这对他们的身体发育是极为不利的。

√“洋”快餐中大多是油炸类食品，营养较单一，经常食用会引起幼儿肥胖、营养不良等症状。

√包装鲜艳、形式多样、味道鲜美的零食大多为幼儿所喜欢，但过多食用会影响幼儿的正常饮食，引发维生素及碳水化合物缺乏，影响幼儿身体的健康发育。



您的孩子是否这样

- ✓ 经常闹着去麦当劳、肯德基，不吃到满意不回家。
- ✓ 经常不好好吃饭，只爱吃零食，将零食当正餐吃。
- ✓ 一到吃饭时间就愁眉苦脸，啥也不爱吃。

支您一招

1. 做可口的饭菜吸引宝宝

在给宝宝做饭时，家长应尽可能根据宝宝的口味喜好，转移宝宝对“洋”快餐和零食的注意力，吃饱饭后的宝宝往往很少惦记零食。

当然，有条件的话，还可以让宝宝亲自参与做饭的一些环节，比如让宝宝和妈妈一起摘菜、做面饼等。饭菜里加入了宝宝自己的劳动，宝宝吃起来会格外地香！

2. 适当加餐弥补空缺

由于宝宝胃的容积较小，每次进食不会太多，加上宝宝活泼好动，所以每天最好在上午十点、下午三点左右给宝宝加一次餐，可安排吃一些水果、少量点心等，以弥补宝宝在这个时间段的胃肠消化空缺，降低宝宝对零食的欲望。

3. 控制宝宝零食的储存量

对于好吃零食的宝宝，家长应注意少给宝宝买零食，适当控制家里零食的储存量，并合理安排宝宝吃零食的时间，控制宝宝零食的摄入量。在宝宝要买零食时，可通过买书或其他健康玩具，如足球、溜冰鞋等吸引宝宝的注意力，不仅抗拒了零食，还可以帮助宝宝锻炼身体、促进食欲。



妙招3

“爷爷，我不想吃水果，我想吃果冻！”

——让宝宝喜欢吃水果

身边的故事

圆圆最爱吃果冻了，妈妈有一次从超市买回五颜六色的果冻，对圆圆可有吸引力了。现在圆圆都快5岁了，对果冻的爱好可是一点都没少，只要爷爷让她吃水果，圆圆都会说：“爷爷，我不想吃水果，我想吃果冻。”爷爷为圆圆不吃水果伤透了脑筋，想来想去，终于想出了一个妙招：

“今天咱们吃个五角星怎么样？”

只见爷爷拿出一个圆圆的苹果用水果刀拦腰一切，一个“五角星”跑出来了。这可新鲜了，圆圆坐在一旁，拿起“五角星”便大口大口地吃起来，吃到最后还把“五角星”拿在手里，左看看右看看舍不得吃。于是，每天下午圆圆都会跟爷爷嚷着：“我要五角星！我要五角星！”

圆圆不喜欢吃桔子，爷爷就用桔子瓣拼成一个花朵，“圆圆，桔子开花了！”只见圆圆吃了一瓣又吃一瓣，一会儿就把整个“花朵”给吃完了。

隔几天，爷爷又会给圆圆变个水果“魔术”，水果沙拉、水果拼盘……圆圆才知道原来水果还有这么多吃法，吃得真开心！

专家诊断

水果大多营养丰富，多吃新鲜水果有助于帮助幼儿消化吸收所进食物，补充身体发育所需要的维生素及养分，促进幼儿健康成长，因此应鼓励幼儿多吃水果。

✓许多幼儿由于缺乏对水果营养价值的认识，经常被各种形形色色、方便食用的水果加工品所吸引，养成不吃水果或者不愿意多吃水果的坏毛病。

✓家长应创造机会，丰富幼儿对水果的认识，并通过特别的制作方式改