



FOUR YEARS OLD

用科学有效的方法养育你的四岁宝宝

台湾教育学博士、著名教育学专家王擎天 合著
台湾医学博士、著名幼儿保健专家李 浩
北京大学教育学博士、教育专家刘 畅 审订
北京大学人才研究中心研究室 推荐



新手父母-5

XIN SHOU FU MU



你的 四岁孩子

精力旺盛而又难以调教的年龄

FOUR YEARS OLD

HOW TO MAKE THE MOST OF YOUR FOUR-YEAR-OLD CHILD

HOW TO MAKE THE MOST OF YOUR
FOUR-YEAR-OLD CHILD



你的
四岁孩子

HOW TO MAKE THE MOST OF YOUR FOUR-YEAR-OLD CHILD

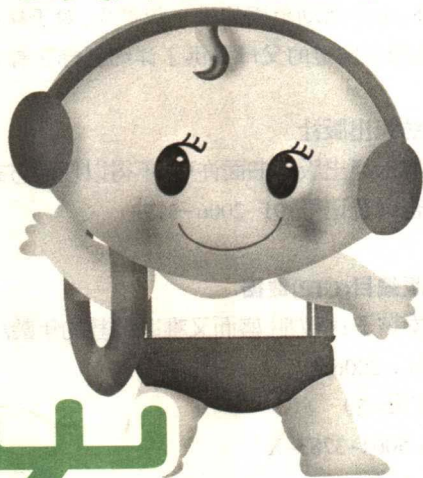
中国出版集团

FOUR YEARS OLD



新手父母-5

XIN SHOU FU MU



你的 四岁孩子

精力旺盛而又难以调教的年龄

台湾教育学博士、著名教育学专家王擎天 合著
台湾医学博士、著名幼儿保健专家李浩
北京大学教育学博士、教育专家刘畅 审订
北京大学人才研究中心研究室 推荐

内容提要

从四岁开始,就应该对宝宝进行科学系统的知识教育,因此本册书的侧重点开始偏向以教为主,关于早期教育的建议更趋向系统化、科学化,着重介绍了多种世界范围内流行且有效的早期教育方法。四岁的宝宝已经完全具备儿童阶段的智力水平和心理素质,因此本书提倡将成长的主动权交给孩子,家长只需适宜的引导。另外,由于活动范围的进一步扩大,对于疾病和意外事故的防范更加重要,因此本书为四岁宝宝的父母提供了详细且行之有效的建议。

© 中国纺织出版社

本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:01-2006-5193

图书在版编目(CIP)数据

你的四岁孩子:精力旺盛而又难以调教的年龄/王擎天,李浩著. —北京:中国纺织出版社, 2006.9

(新手父母-5)

ISBN 7-5064-3783-X

I. 你... II. ①王... ②李... III. 早期教育

IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024702 号

策划编辑:曲小月

特约编辑:祁 薇

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本:640×960 1/16 印张:14.375

字数:250 千字 印数:1—10000 定价:22.00 元

ISBN 7-5064-3783-X/TS·2162

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

出版缘起

家庭,是一个成员集合的概念,是由与社会生活有紧密联系的人组成的集体。若用人性化的语言来为家庭定义,就可说是若干特定个体遮风避雨的港湾。这些若干个体之间本是平等的,各尽所能,各负其责,但是若是有一个娇嫩弱小的新生命呱呱落地,那么一切便显出不同了。

面对娇嫩的婴儿,全部的家庭成员都会进入紧张的备战状态,为他的一生铺就平坦的大道。当然,孩子的一生不可能永远有家人的陪伴,若干年之后,他便要一个人生活。作为父母,家庭中的主要成员或主导者,如何让孩子在以后的生命过程中独立支撑自己,做身心健康的社会个体,这是个值得深思的问题。

父母都是爱孩子的,这点毋庸置疑,其中的关键在于在爱的情感下,如何选用正确的教养方式。爱得适当,家庭便是孩子成长的原动力,父母便是孩子汲取养分的源泉;爱得不适当,家庭便是束缚孩子的镣铐,父母便是温室中的揠苗助长者,或者因恨铁不成钢而将铁付之一炬的人。上述观点绝无危言耸听之嫌,在生命的最初 10 年里,如何为孩子营造一个健康的成长环境,这不是一件简单的事情,而是一个艰难又充满挑战的学习过程,当然,也是一个温馨又充满爱意的过程。

身为父母,如何才能爱得适当,如何给自己生命中最有成就的创造——自己的孩子,提供一个自由、健康的成长平台,为今后的航程鼓足风帆,就要借助科学合理的教养方法,把教养的过程看作是完善自己的契机,和孩子一同成长。

本套《新手父母》丛书囊括了从 0~4 岁孩子发展的全景,从饮食调理、疾病预防、学识教育、游戏培养、成长环境等诸多方面,为新手父母们展开了一个丰富生动的教养课程。尽管此书事无巨细,从微观的养育

细节到宏观的教养方针都作了介绍，但是并不是所谓的教子百科或者育儿圣经，而是提供了一些切实有效的教养建议。正如世界上没有叶纹相同的两片树叶，同样，世界上每个家庭的孩子也都是各有特色的人间精灵，所以父母们可以仅以此书为范本，再用各自的爱心浇灌，让每个不同的人间精灵可以自由快意地尽情舞动！

此套书共 5 册，从 0~4 岁，每一个年龄段的特点从各个方面予以详细地介绍。对于婴儿来说，父母主要的任务就是养育。初生的娇嫩身体如何健康地成长是这个时期的首要问题，从易发疾病到衣着的质地，从喂养的注意事项到如何帮助宝宝锻炼身体机能，本书都为初为父母的年轻爸爸妈妈们作了一一的介绍。从婴儿向幼儿的过渡时期，一直到 4 岁，都是儿童时期，但其间的跨度是非常大的，无论是成长的特点、养育的方式、教育的原则，还是与父母的沟通方式，都有着诸多的不同之处。所以新手父母们自然要随着孩子年龄的不断增长而采取不同的方法和态度。

每个宝宝都是独特的，所以每个父母的育儿方法并不局限于某一种。针对目前多数儿童所表现出独立性比较差、意志力薄弱等现象，本文着重论述了在家庭和幼儿园中父母和教师应该如何培养幼儿的独立性，以及家园共育、保持教育的一致性，培养幼儿自理能力，独立思考问题、解决问题的能力，自我服务的能力等独立能力。在培养的过程中，应积极鼓励孩子的每一点进步，帮助他们树立自信，使他们具有较强的社会适应能力和心理承受能力，去勇敢地面对问题、解决问题。

幼儿一般从 2 岁开始，大部分时间都在幼儿园和学校中度过，因此，这个时期的教养重担就不能单单由父母来承担。在《幼儿园教育指导纲要》中明确指出：“要尊重和满足他们不断增长的独立要求，避免过度保护和包办代替，鼓励并指导幼儿自立、自理的尝试。”因此，幼儿园教师及其他照护者要深入贯彻《幼儿园教育指导纲要》精神，培养幼儿的独立性，促进幼儿的健康发展。世界著名的幼儿教育家蒙台梭利也十分重视对幼儿独立性的培养，她认为，儿童自身有巨大的发展潜力，应尊重幼儿的自主性、独立性，放手让他们在活动中发展。

儿童心理学研究表明：幼儿期心理活动的主动性明显增加，喜欢自

己去尝试和体验。家长和教师们可以因势利导,把握孩子这个时期的心理特点,在保证孩子安全的前提下,放手让孩子去做力所能及的事情。鼓励他们通过多方面的努力解决问题,不轻易放弃克服困难的尝试,放飞每个孩子心中独特又绮丽的梦想。

要使人类能够生生不息地世代繁衍,并在世代繁衍的过程中优化自身的素质,我们就要在爱的基础上去了解孩子的生理规律、心理状况,然后爱得更智慧更冒险,在关注与放飞之间,让孩子拥有一个自由生长的空间。虽然每一个孩子都有各自的家庭归属,但是每一个孩子都属于未来,属于社会,他们才是未知世界的开创者。

孔子说:“智者不惑,仁者不忧,勇者不惧。”当孩子渴望着认识世界,征服世界,自主意识不断增强时,父母要做的就是为他们充分舒展自己的翅膀提供最广阔的空间。智,除了遗传之外,还要靠父母及教育者的灌输和培养;仁,要靠生长环境的熏陶和影响;勇,就要给孩子独立面对困难、克服困难的机会。只有这样才能让你的孩子成为一个真正的智仁之风的勇者!

此套书本着“尊重孩子、父母投入、多元学习”的育儿风格,为我们开启了前所未有的新视野,这股来自欧洲大陆的育儿新思潮,为现代幼儿教育注入了新的血液,增添了更多的活力因素。同时希望每一位新手父母能够在养育自己宝宝的过程中,根据本书所提供的角度和框架,将孩子的成长历程通过一定的方式记录下来,让孩子在成人之后的回顾中能收获成长的喜悦,收获来自父母的深似浩瀚之海的爱……同时也为我们传播幼儿教育的经验,为更多的手父母树起养育孩子的榜样,让爱得以更深更广的延续。

快拿起爱的接力棒吧,从此套书开始,把爱传给身边正做父母的人,将要成为父母的人,更重要的是,传给每一个在凡间舞动的精灵——那些降临人间、亟待成长的孩子们。

编者

2006年7月

如何阅读

《新手父母——你的四岁孩子》

本册书注重幼儿各种能力的全面开发，因此介绍了很多益智的游戏及玩具，家长可根据自己宝宝的需要随机选择。

4岁年龄段孩子的生理状况已接近儿童，而且也逐渐接触到各种社会现象，因此会暴露出很多成长中的问题，家长要根据书中建议帮助孩子走出这些误区，让孩子健康迈入5岁的世界。

这一年中，幼儿园的教育作用显得尤为重要，孩子在园中生活及接受教育的时间远远多于家庭，因此家长为4岁宝宝选择一个合适的幼儿园乃是头等大事。

同样需要强调的是，不论书中提供了多少中肯的育儿建议，一定要以符合自己文化背景、家庭状况、生活条件和孩子个别差异的方式来进行具体的养育。除了文化、社会和城乡差异之外，另外还要依各个家庭的特殊状况，以及孩子本身的个性及成长差异而有所改变，因此在教导孩子时，父母必须考虑孩子的各项具体情况，因为您的孩子永远都是唯一的、独特的。

Contents 目次



Contents

目录

第一章 为宝宝的健康护航

孩子每一个成长的点滴,都会让父母露出欣慰的笑容。宝宝又长高了!宝宝会刷牙了!这些看似微不足道的进步,总会让父母激动万分。激动之余,父母要时刻关注宝宝成长的细节,保证他们处在健康正常的成长轨道。

四岁宝宝的生理特征	2
照顾宝宝细节多	5
养育健康的四岁宝宝	13

第二章 4岁宝宝有两个“家”

适应集体生活是孩子成长的必经环节,家庭和幼儿园是两个完全不同的成长环境。家长要提前帮助孩子应对各种集体生活中可能出现的问题,让孩子爱上有很多小朋友的“新家”。

给孩子温暖的家	30
幼儿园:宝宝的第二个家	42



目录

Contents

第三章 成长的双翅——智商和情商

智商和情商都有先天成分,但更重要的是后天的培养。孩子是庸人还是天才,某种程度上决定权在父母手中。想让孩子插上智商和情商的双翅自由翱翔,父母要做的还有很多。

宝宝可以更聪明 56

情商决定命运 73

第四章 让孩子玩个够

尽情玩乐是孩子的天性,也是孩子健康成长的动力之一。举手投足间,欢声笑语中,孩子的各项能力都会得到充分的发展。尽量抽出时间和孩子一起玩,可能会有意想不到的收获呢!

玩具是孩子的至爱 78

陪孩子一起玩 80

Contents

目录

第五章 这样教孩子才有效

教育孩子不仅是老师的事，孩子最初的启蒙总是从父母的言传身教开始的。家长对孩子的教育应注重传统与现代的结合，横向纵向持续深入挖掘，教育要尽早、求全，以赞赏的方式有步骤有目的地进行。

教育孩子越早越好	86
你的孩子才是最棒的	94
全才就是高素质	101

第六章 做孩子的大朋友

从这一刻起，与孩子共同体会成长的节奏，创造平等对话的氛围。只要父母能够承认和接纳自己和孩子在某些方面的不完美，把亲子交流当成不是任务的任务，就能和孩子成为真正的朋友。

与宝宝交流有绝招	116
别让孩子太孤单	127
小心踩到家里的“小地雷”	134



目录

Contents

第七章 让疾病离孩子再远点

天冷加衣,天热去暑,所有的父母都会对孩子的冷热悉心体察,但做到这些还远远不够。要让孩子远离疾病的困扰,就要用心呵护孩子生活中的每一处细节,用心打好孩子的健康保卫战,让疾病离孩子更远一点!

别拿小病不当事	146
特殊疾病需留意	158
万一宝宝生病了	174

第八章 用爱防止意外伤害

孩子是最具活力的个体,也是最脆弱的个体。一旦意外伤害发生,即使父母全力阻挡,也唯恐不及。所以对付意外伤害,应以防为主,让孩子彻底与危险绝缘,用敏感的触角消除每一个危险的因子,建起密不透风的防护墙。

生活处处是“陷阱”	180
当意外伤害发生时	185

用爱细心呵护

201

第九章 异常行为谁之过

性格孤僻,情感抑郁,表情淡漠,反应迟钝,情绪起伏不定……当你的孩子出现这些异常行为时,要及时进行心理疏导。孩子的心像是透明的水晶,纯洁且易受伤,父母要用爱把孩子带回正常健康的成长轨道。

异常行为面面观
教孩子应该怎么做

204

209



第一章

为宝宝的健康护航

孩子每一个成长的点滴，都会让父母露出欣慰的笑容。宝宝又长高了！宝宝会刷牙了！这些看似微不足道的进步，总会让父母激动万分。激动之余，父母要时刻关注宝宝成长的细节，保证他们处在健康正常的成长轨道。



四岁宝宝的生理特征



宝宝又长高了

小孩的发育,单就体型的发育而言也是具有连续性的。这种发育的连续性,不仅指身体的发育,还包括精神功能方面的发育。

◇体重·身高·头围·胸围

儿童心理学家认为,4岁宝宝是发育极其旺盛的时期。4岁宝宝的体重、身高、头围及胸围的正常参考值如下:

►男宝宝

4岁时,体重平均为16.7千克,身高平均为102.9厘米,头围平均为49.8厘米,胸围平均为52.3厘米。

4岁半时,体重平均为17.7千克,身高平均为106.6厘米,头围平均为50.1厘米,胸围平均为53厘米。

►女宝宝

4岁时,体重平均为16千克,身高平均为101.6厘米,头围平均为48.9厘米,胸围平均为51.2厘米。

4岁半时,体重平均为16.8千克,身高平均为105.1厘米,头围平均为49.2厘米,胸围平均为52厘米。

有些妈妈看到自己的宝宝和同龄的宝宝相比发育迟缓,心中就忐忑不安,有的甚至认为孩子营养不良,于是大补特补,其实孩子根本就吸收不了,而且会影响孩子正常的食欲。上面的体重、身高、头围、胸围都只是参考值,宝宝的发育情况与这些数值略有出入时,父母也不必忧心忡忡,因为你的情绪会直接影响到宝宝的心情,让宝宝快乐才会有益于他的身体发育。

◆身高与体重的关系

4岁宝宝身高、体重的增长速度仍处于稳速增长阶段,其增长速度与3岁时相近,仍然是身高的增长速度稍快而体重的增长则相对较慢,因此看上去是光长个子不长胖。4岁宝宝的体型与以前相比,“更像一个儿童了”。

◆让宝宝的骨骼更健壮

4岁宝宝的骨骼仍在持续成长。此时,手腕骨还只有4块,脚踝骨的数量虽然比手腕骨的形成快得多,但也还未完全发育。骨骼的成长情形是,先在骨端形成柔软的部分,然后渐渐变硬,并且一直反复这个过程。因此在骨骼的形成过程中,特别是在可塑性强的幼儿时期,千万不要让宝宝持续进行冲击力大、会造成很大负荷的运动,或者长时间让宝宝走路。这些运动虽不会直接造成身体的损伤,但是长时间对骨骼本身及关节施加过度的压力,则会阻碍骨骼的生长,产生变形、疼痛等情形。

例如,从高处往下跳是4岁宝宝非常喜欢的运动,并且也有助于体能的锻炼。但是就场地设施而言,必须注意下列事项:着力点必须是柔软的沙土,木制地板(在混凝土上铺的木板除外),铺有垫子、厚毯等可缓和冲击的东西。

当孩子越跳越有趣,反复跳了多次后,可试着要求孩子做到:跳下后用手撑住算是一种失败,要求孩子不用手撑地;如果还得用手撑地,则撑在身体的前方;发出“扑通”的声音听起来令人不舒服,要让孩子试着不发出这种声响。



精力旺盛而又难以

调教的年龄

FOUR YEARS OLD