

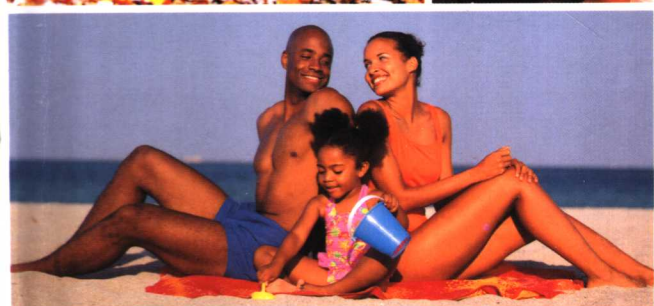
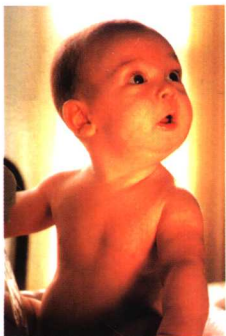
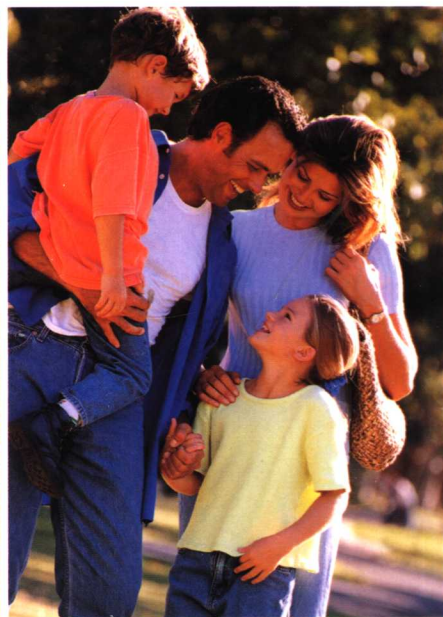
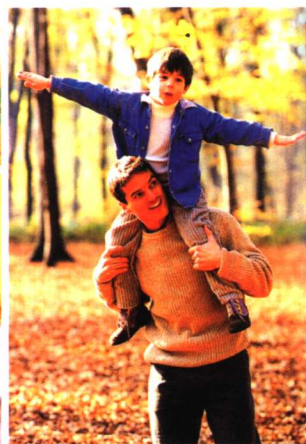


— EDUCATION — SOLUTION FOR SUCCESSFUL — CHILDREN —

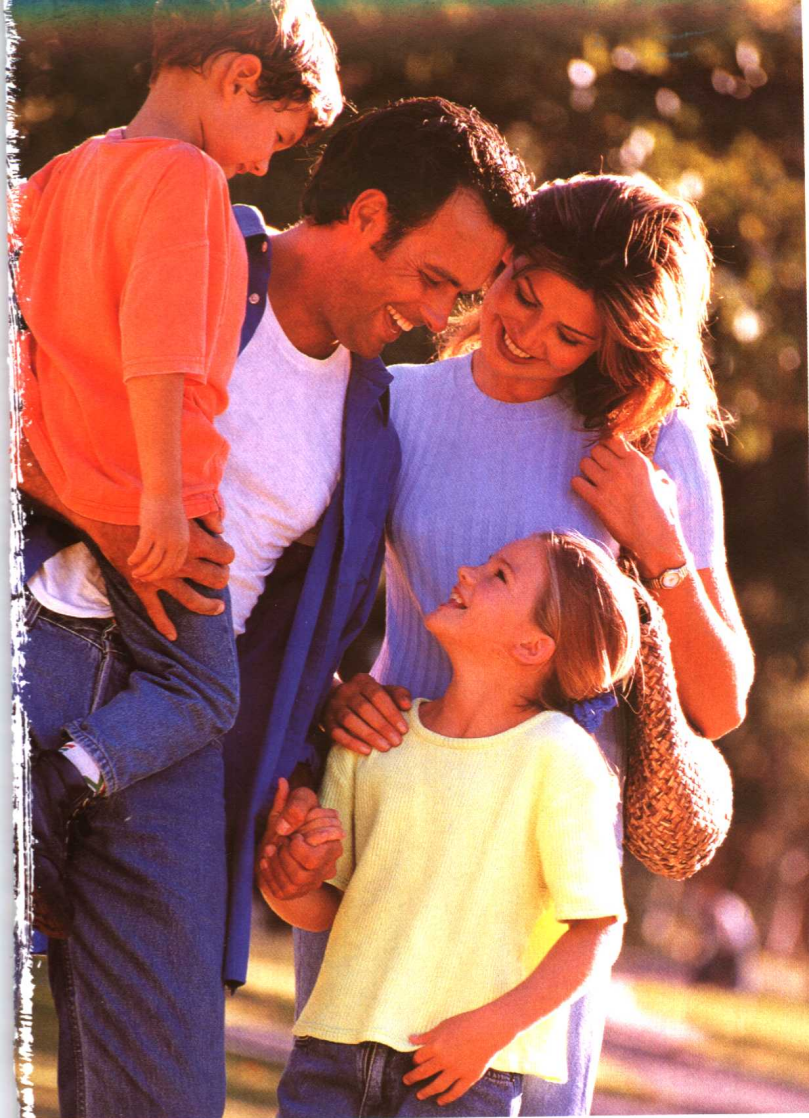
成功少儿培养方案

上 人格塑造

- ◆ 父母与孩子沟通的七大秘诀
- ◆ 父母如何与孩子谈论敏感问题
- ◆ 如何帮助孩子面对危机与重大变故
- ◆ 如何提高孩子的情商
- ◆ 如何帮助孩子摆脱不良情绪
- ◆ 教孩子正确认识自我
- ◆ 帮助孩子学会自我控制与调节
- ◆ 培养孩子自信乐观的精神
- ◆ 培养孩子的团队精神
- ◆ 培养孩子的毅力与恒心



北京出版社



成功少儿 培养方案

EDUCATION 上 卷
SOLUTION FOR
SUCCESSFUL
CHILDREN

北京出版社

AC U38/10



EDUCATION SOLUTION FOR SUCCESSFUL CHILDREN 成功少儿培养方案

图书在版编目(CIP)数据

成功少儿培养方案 / 邢涛, 纪江红主编. — 北京: 北京出版社, 2003

ISBN 7-200-05067-9

I. 成... II. ①邢...②纪... III. 少年儿童—培养 IV. R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 090030 号

总 策 划 邢 涛
主 编 纪江红
编 撰 龚 勋 贾宝花 高 瑜
郑建唐 佟 伟

特约编辑 徐莉萍
责任编辑 毛白鸽
装帧设计 韩欣宇
版面设计 赵东方
图片制作 张淑芳 黄 梅
责任印刷 姜卫平
纸张提供 山东晨鸣纸业集团股份有限公司

北京出版社出版
(北京北三环中路 6 号)
邮政编码: 100011
网址: www.bph.com.cn
北京出版社出版集团总发行
新华书店经销
北京阳光彩色印刷有限公司印刷
889 × 1194 16 开本 21 印张
2004 年 5 月第 1 版
2004 年 5 月第 1 次印刷
ISBN 7-200-05067-9/Z · 336
全三册 定价: 68.80 元

Publisher: Xing Tao
Editor-in-Chief: Ji Jianghong
Editor: Gong Xun Jia Baohua Gao Yu
Zheng Jiantang Tong Wei

Guest Editor: Xu Liping
Executive Editor: Mao Baige
Design Director: Han Xinyu
Designer: Zhao Dongfang
Assistant Designer: Zhang Shufang Huang Mei
Printing Supervisor: Jiang Weiping
Paper: Shandong Chenming Paper Industry Group

Publishing House: Beijing Publishing House
Address: No.6, Beisanhuanzhonglu Rd., Beijing
Postcode: 100011
Website: www.bph.com.cn
Distribution: Beijing Publishing House Group
Retail: Xinhua Bookstore
Printer: Beijing Sunshine Color Printing Co., Ltd.
889 × 1194 1/16
First Edition: May 2004
First Printing: May 2004
ISBN 7-200-05067-9/Z · 336
3 volumes, Price: RMB 68.80

本书中使用的部分文字及图片, 由于权源不详, 无法与权利人——取得联系。
为了尊重作者的著作权, 本社特委托北京版权代理有限公司向权利人转付稿
酬。请权利人与北京版权代理有限公司联系并领取稿酬。联系方式如下:

吴文波 北京版权代理有限公司
地址: 北京海淀区知春路 23 号量子银座 1401 室
电话: (010) 82357056/57/58-230

邮编: 100083
传真: 82357055

成功少儿培养方案

前言

FOREWORD



现代社会竞争日趋激烈,市场对于人才的要求也越来越全面、严格,家长们究竟该如何将自己的孩子培养成为适应现代竞争的高级人才呢?不可否认,培育孩子是为父母者的人生头等大事,然而有些人尽管事业成功、人生辉煌,但往往在教育孩子的问题上却显得捉襟见肘。基于上述因素的考虑,我们倾力编写了这部《成功少儿培养方案》。本书综合运用国内外最新研究成果、最流行的国际新素质教育法,为望子成龙的家长们提供了一套面向具体问题的解决方案。本书从全新的角度诠释了成功的含义,成功的因素包含良好的品格、优异的学习成绩和科学的学习方法、全方位的能力、强健的体魄等方面。家长们应从这几方面着手来培养孩子,使孩子成长为全面的、健康的国际型人才。本书摒弃以往同类书中陈旧落后的观点和大量的理论说教,转而采用更为实用、易用的解决问题的方案,并且运用大量案例生动说明,使家长们能更直接、更有效地获得管理孩子的法宝。相信通过阅读本书,您能对培养孩子形成一个全新的理念,并且学会如何激发孩子各方面的潜能,培养孩子兼具成为国际型人才所需的多种能力,最终使其在未来的全球化竞争中立于不败之地!

如何使用本书

《成功少儿培养方案》是一套综合性的培育孩子的专著。全书共分7个篇章，分别为“父母与孩子沟通的第一课”、“如何与孩子谈敏感问题”、“良好品格的塑造”、“培养孩子的学习兴趣”、“如何帮助孩子学习”、“能力的培养”、“孩子的身体健康”。每一个篇章都包含了父母在培养孩子过程中遇到的种种疑难、困惑问题。本书通过有理有据的分析、生动形象的案例、科学有趣的测试和游戏，给您提供了针对这些问题的专业性的解答和指导。为方便您查阅此书，我们特将书中有关内容的设置做如下说明：

主标题

孩子在成长过程中遇到的一类问题的总称。

主要内容

对主标题内容进行深入描述的文字。

书眉

双页码左侧标出本书中文及英文名称，单页码右侧标出本篇章主题。

辅助标题

与主要标题相关的内容名称。

辅助标题说明

对辅助标题所涉及的问题进行说明的文字。

案例

本书收集了数百条父母在培育孩子过程中遇到的生活实例问题，我们对这些案例给予了细致深入的分析并提供了多种解决问题的途径，父母们可以从中选择适合自己家庭情况的方案。

图片

本节内容特有的图片，增加内容的生动性。

相信孩子

家长如果想让自己的孩子发挥最大的潜力，就要对孩子抱有这样的信心：我永远不会对自己的孩子感到绝望。这是成功父母最重要的秘诀。父母的信心会形成一种“我总是能够做点什么”的态度，这使得您能够积极采取行动，也会安然克服一个个危机，所有的人都会站在您这一边，帮助您带好一个健康快乐的孩子。无论客观条件如何，无论情况有多特殊，家长始终都要坚持这一点——相信孩子。

对孩子充满信心与乐观

对于父母来说，孩子是生活给予自己的一份厚礼，孩子会让您有充分的理由感到乐观。为了对孩子的孩子产生信心，家长们在思想中培养自己这种乐观的精神。只有那些充满信心与乐观的父母才能很好地与孩子相处。

两位父亲——王先生和李先生，在与孩子打交道时，他们选择了不同的出发点。

这天晚上，王先生与10岁的儿子王锐一起呆在家里。王先生正考虑晚饭吃什么，脑子里在想：“我不知道王锐在干什么。但我敢肯定，他的作业一定还没写完。今天下午我回来之前，他一定又吃了一大堆糖果。他怎么总是不听话呢？今天晚上看来是别想过好了！”

比较之下，李先生也在考虑晚饭，他的儿子李杰则在另一个房间里。李杰想：“这么安静。估计他正专心做着自己喜欢的事情。太好了。如果他先花时间做他喜欢的事情，他就能很快收心来开始写作业，这样费不了多大的劲儿作业就能完成。估摸我不在家的時候，他也没吃多少零食。如果他吃得太多，我就提醒他一下，他就会改正过来。”



次辅助标题

与辅助标题相关的内容名称。



如果您自己是孩子，您愿意对哪位父亲采取比较合作的态度？王先生为自己监督孩子写作业的责任感到焦虑。他可能想都不想就会问：“作业还没写完吧？”而李先生则会说：“嗨，小伙子，今天过得怎么样？开始写作业了吗？”很显然，李先生把信任与乐观当作了前提。

对孩子自己的选择有信心

您的孩子最终会对您的信心做出反应。只要孩子意识到您是真诚的，无论您做出什么样的新努力，他都会主动采取行动响应您。一位家长讲述了这样一件事情：

女儿刚上幼儿园的时候，她的老师告诉我，女儿的表现非常好。只有一个小问题：她太害羞了，不愿参加集体活动。我解释说，不必担忧，我对她的性格有信心——当她心理上准备好参加这些活动的时候，她一定能够自己主动投入。正是因为老师尊重我的态度，过了没多久，我女儿就开始高高兴兴地参加集体活动了。我们既没有强迫她，也没有哄骗她，而是对她的选择充满信心，相信她会在自己觉得合适的时候对有趣和有益的陌生事物做出反应。

不要丧失对孩子的信心

有时，孩子可能会做出辜负父母信任的行为，从而在潜意识里考验家长的信心和爱的强度，当他们心存怀疑的时候尤其会如此。当信任与信心发生冲突时，您所需要的就是执着的爱，而万万不可丧失信心。坚信一点：信心来自人本身，而不是针对某件具体的事情。即使当您必须对孩子的不可取行为做出限制时，您仍然一如既往地爱着孩子本人。

卸掉过去的包袱

如果您想对孩子始终保持不变的信心，来自自己过去的愉快回忆和对未来的莫莫担忧是最常见的两种

次辅助标题说明

对次辅助标题的内容进行详细描述的文字。

EDUCATION SOLUTION FOR CHILDREN SUCCESSFUL

成功少儿培养方案 | 目录

第一章

父母与孩子沟通的第一课

了解孩子的内心世界

建立良好的亲子关系 12

亲子游戏 13

全面关注

关注孩子基本需求的要点 14

关注孩子的睡眠 14

关注孩子的饮食 14

关注孩子是否获得足够光照 15

关注孩子是否舒适 15

关注孩子是否安全 15

关注孩子的空间需求 15

关注孩子与大自然的关系 15

关注孩子的活动需求 16

关注孩子的交友需求 16

向孩子表达慈爱之情 16

有效倾听

倾听的障碍 17

倾听的技巧 18

测测您的倾听能力 19

正确表达

如何表达自己的意思 20

表达自己的意思时应采取的做法 20

表达自己的意思时不应采取的做法 21

以身作则

父母的行为对孩子的影响 22

如何做到以身作则 23

榜样的力量 23

相信孩子

对孩子充满信心与乐观 24

对孩子自己的选择有信心 24

卸掉过去的包袱 24

用好信心这个武器 25

主动放手

家长懂放手，孩子才成长 26

明确您的有效影响力 26

哪些事可以主动放手 26

真心赞美

发现孩子身上的优点 27

把握赞美的现实原则 27

第二章

如何与孩子谈论敏感问题

谈谈网络的危害

网络带来的危害 30

向孩子说明某些网络资源的危害 30

采取具体措施保证孩子健康上网 30

介绍“性”知识

何时与孩子谈论“性” 31

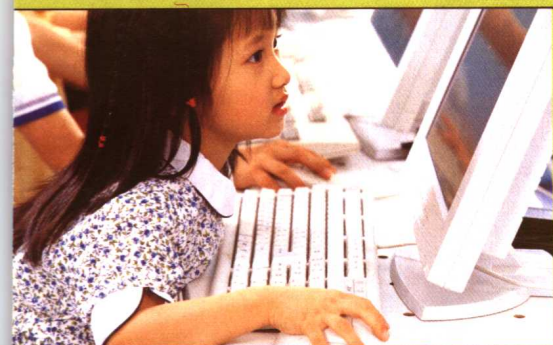
与孩子谈论“性”时应把握的 31

方法和原则

与孩子谈论“性”时应注意的 32

问题





关注性骚扰

与孩子谈论性骚扰问题的最佳时期	33
谈论性骚扰时应注意的问题	33
谈论性骚扰时应把握的原则	34
如何帮助已经受到性骚扰的孩子	35
专业答疑	35

解读青春期

怎样与孩子谈论青春期	36
如何与女孩子谈论青春期	37
如何与男孩子谈论青春期	37

谈谈死亡

与孩子谈论死亡时应把握的原则	38
容易引起孩子误解的谈话方式	39
怎样让孩子面对即将去世的亲人	39
询问孩子是否参加葬礼	39

正视偏见

纠正自己的偏见	40
客观评论人与人的差异	40
如何帮助已经受到偏见的孩子	41
帮助孩子接触不同的文化	41
帮助孩子树立自尊	41

如何应对陌生人

把握与孩子谈论陌生人的时机	42
告知孩子应对陌生人的技巧	42
强化孩子的情境应变能力	42

认识媒体暴力

孩子观看暴力镜头后的反应	43
父母应采取的对策	43
培养孩子正确的收看技能	44
应对新闻中的负面报道	44

摆脱战争的恐惧

对战争保持乐观积极的心态	45
--------------	----

如何与孩子谈论战争	45
解除战争给孩子带来的恐惧	45

走出灾难的阴影

引导孩子走出灾难的阴影	46
孩子遇到灾难时的情绪反应与 家长对策	46
如何使孩子恢复正常的生活	47

面对离婚的现实

选择适当的时机告诉孩子离婚 的决定	48
怎样告诉孩子离婚的决定	48
告诉孩子离婚决定时应该注意 的问题	49
注意孩子的变化	49
父母应采取的对策	49

如何处理再婚家庭关系

谈论再婚与继父母问题的方式 方法	50
继父母面对尴尬该说些什么	50
亲生父母面对矛盾该做些什么	50

如何面对新生儿

坦诚地把增添新生儿的消息告 诉孩子	51
如何对待孩子的嫉妒心理	51
有积极效果的话	52
有不良效果的话	52

消除住院的胆怯心理

必要的住院准备	53
如何让孩子克服分离的恐惧	54
帮助孩子找回控制感	55
积极应对的策略	55
帮助孩子树立积极的态度	55

成功少儿培养方案 | 目录

解除留级的苦恼

向老师了解留级的情况	56
如何与孩子谈留级问题	56
对孩子不同反应的应对策略	56

谈谈野营问题

消除孩子的恐惧心理	58
帮助孩子做好野营前的准备	58
野营时孩子可能有的反应以及父母的对策	59
什么样的孩子需要退出野营	59

远离帮派

和孩子谈帮派问题的必要性	60
孩子已经加入了帮派怎么办	61
如何防止孩子加入帮派	61

第三章

良好品格的塑造

培养情绪智力

气质对情绪智力的影响	64
气质调查表	64
提高孩子情商的十大原则	66
如何提高孩子的情商	67
情绪智力辅导的原则与方法	67
情绪智力辅导的生活实例	68
情商训练题	69

控制不良情绪

任性	70
压抑	71

自闭	71
依赖性	71
攻击性	72
测测孩子的情绪稳定度	73

正确认识自我

肯定自我	74
建立自尊	74
表达自己	74
学习独立	75
克服自我	75
面对失败	75
测测孩子的心理适应性	76

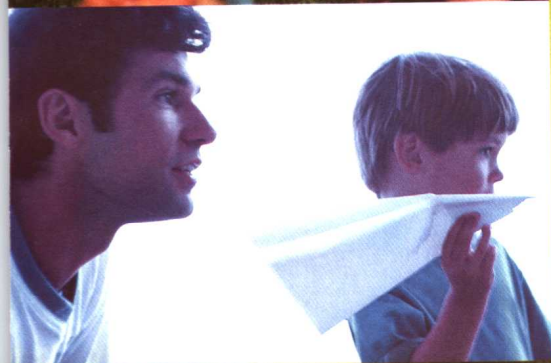
自我控制与自我调节

如何对待孩子的逆反心理	78
如何对待说谎的孩子	78
教孩子如何处理愤怒的情绪	79
如何纠正孩子说粗话的习惯	80
教孩子克制破坏欲	80
如何纠正孩子乱发脾气习惯	81
如何纠正孩子爱顶嘴的习惯	81
怎样培养孩子的自律行为	81
测测您的孩子是否有强烈的逆反心理	82
训练题	83

建立自信

鼓励是培养孩子自信心最有效的方法	84
纠正孩子害羞的情绪	84





称赞有时也会打击孩子的自信心
培养自信心的方法
自信心训练
学会对自己有信心
测测孩子的自信心

保持乐观

营造一个乐观而温馨的家庭环境
教会孩子乐观向上
培养孩子乐观态度的建议
培养孩子的幽默感

学会尊重

尊重的“黄金法则”
教导孩子不做不尊重他人的事
尊重每一个人
教孩子学会宽容
教孩子理解别人
教孩子使用礼貌用语
教孩子倾听他人
生气时别忘顾及别人的感受
学会公平处理事情
尊重别人也就等于尊重自己
尊重是一种好习惯
尊重是爱的延伸
测测您的孩子尊重他人吗
培养尊重的步骤
培养孩子尊重他人的5种做法

团队精神

让孩子学会分享
帮助孩子有效地解决冲突
如何培养孩子照顾别人的精神
测测孩子在团队中如何做决策
同舟共济
测测您的孩子与人相处的能力

培养责任感

让孩子明白责任感意味着什么
责任感的培养应从小事开始
让孩子在劳动中培养责任心
培养孩子责任感的方法
让孩子明白责任和特权之间的关系

游戏活动

测测您的孩子是否具有责任感

培养毅力与恒心

持之以恒是孩子应有的品质
父母在鼓励孩子持之以恒时的角色
毅力培养5招
改变孩子的浮躁心理
如何解决孩子做事有始无终的问题
教孩子直面困难
增加孩子对失败的承受能力
对孩子进行逆境教育
测测您的孩子能经受多少挫折
测测孩子的意志力

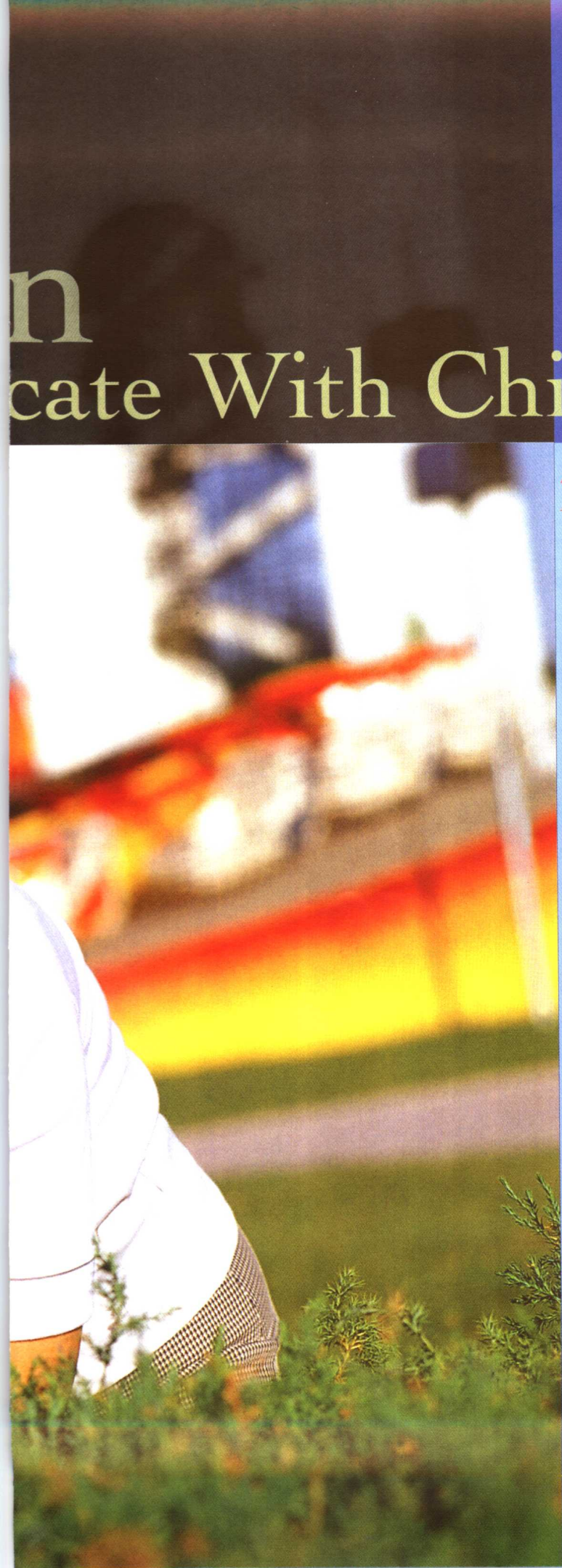
教孩子明辨是非

告诉孩子“是非”是什么
分清对与错
教孩子遵守规则
培养孩子的爱心
培养孩子的良知
人都会犯错
让孩子学会控制情绪
孩子作弊或者偷东西怎么办
让孩子敢于坚持是非观
用正确的方法解决矛盾
做力所能及的好事
培养孩子的正义感



The First Lesson To Communi





n
cate With Children

第一章

父母与孩子 沟通的第一课

父母是孩子的第一任教师。理想的父母，不仅是孩子的保姆，也是孩子的老师，更是孩子的朋友。学会与孩子进行良好的沟通可以把家长的期望和爱抚充分传递给孩子，并为孩子提供最适当的成长环境，最适宜的学习机会，以及最愉快的生活空间。在家庭生活中，沟通应以充分的父爱母爱为前提，父母应主动去了解孩子的内心世界，关注他的生活；与孩子沟通应以民主的家庭教育方式为基础，以身作则，尊重孩子的独立人格，接纳并体会孩子的感受及想法；对待孩子必须公平、公正，坦诚开放；父母对孩子讲话要简明、具体和清楚，多赞扬与鼓励，少批评与责备，以培养出一个健康、活泼、聪明、快乐的孩子。

□ 了解孩子的内心世界

有人这样说过：“大人和小孩分别属于两个不同的世界，如果说大人的世界是现实的‘陆地’，那么孩子的世界就是‘海洋’。”在孩子眼里，万物皆有灵性。他们喜欢和小动物说悄悄话，喜欢为布娃娃洗脸、穿衣服。他们的内心世界不但丰富多彩，而且爱憎分明，只理解“是”与“非”；对人的评价不是“好”就是“坏”，而对模棱两可、似是而非的问题则无法理解；有些事情在成人看来是变形的、错误的、甚至荒唐的，在孩子眼里却是真实的和正常的。这就造成了成人对孩子的不理解，从而导致教育的失败。家长应从“陆地”走向“海洋”，走进孩子的内心世界，去理解孩子的心理，注重他们的情感体验，根据孩子的心理特点，选择有效的教育方法，然后再引领着孩子从“海洋”走向“陆地”，让孩子得到发展，健康地成长。

建立良好的亲子关系

情感交流，是培养良好亲子关系的前提。借助以下方法，父母可以与孩子建立良好的亲子依恋关系，满足孩子的情感需求。这对孩子情商的发展十分重要。

保持恰当的说话方式

父母与孩子说话的方式，会深深影响孩子从周围环境中学习的方法和内容，也影响到孩子的与人交往。比如，母亲打电话时，孩子在旁边吵闹。母亲是粗暴地对孩子大喊：“别吵啦！”还是对孩子说：“我正在打电话，请安静几分钟。”两种效果截然不同，孩子从前者学到了对粗暴命令的服从和对母亲的恐惧；从后者学到了理解和遵守两个原则：应该在他人打电话时保持安静，应该与他人合作。一个复杂的口头请求，能鼓励孩子去思考自己的行为，将其行为与周围的人和事进行联系，以后遇到类似情况时能以更成熟的方式做出反应。父母与孩子之间良好的语言交流，能帮助孩子表达自己的情感和需要，培养良好的心态。

准确传达自己的情绪

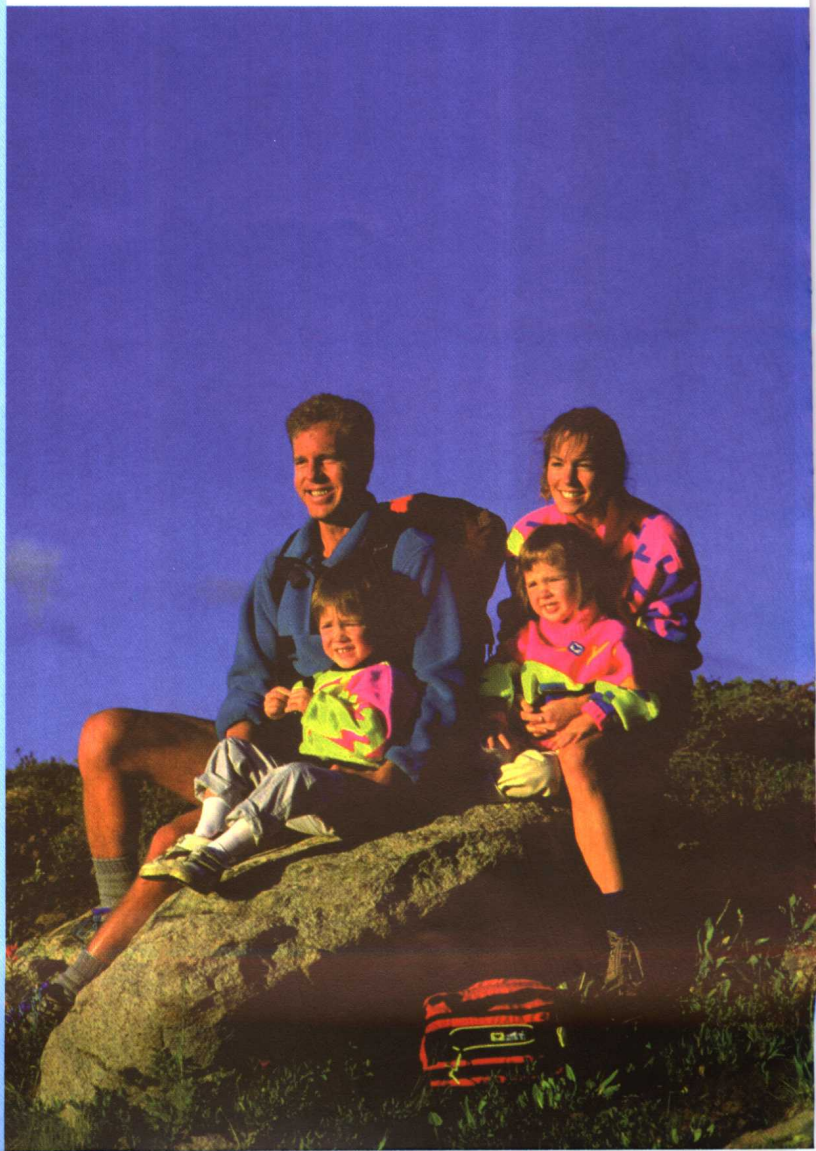
高兴、生气、害怕、痛苦等是人的主要基本情绪。在孩子有了最初的理解力之后，父母可利用生活中具体的小事，准确地向孩子传达这些情绪。比如，当孩子做错事时，父母应表现出生气的样子，让孩子体会到做错事和生气这种情绪有内在的联系；当孩子表现得出色时，父母应向他们展示高兴、兴奋的情绪状态……久而久之，孩子会从父母身上学会辨别这些情绪，体会这些情绪给自身心理带来的不同感受，促进孩子的情感健康发展。

避免过于情绪化

要让孩子学会很好地控制自己的情绪，父母首先要在孩子面前保持理智，做好表率。如果父母遇到了不顺心的事，就忍不住发脾气、摔东西、歇斯底里，甚至拿孩子撒气，孩子一不高兴也会“上行下效”，久而久之，他就会缺乏涵养、性情暴躁，容易形成悲观的性格，失去对挫折的忍耐与化解的能力。

给予孩子尊重和信任

给予孩子尊重的父母，也会得到孩子的尊重。同时，孩子也能从父母的一举一动中，学会如何倾听他人的想法、理解他人的意图，顺畅地与他人建立友善的关系。而父母对孩子的态度，也将决定他的自信程度和他对自己的态度：父母的积极鼓励，会鼓起孩子克服困难的勇气，会使他成为一个能自我调节、心理健康的人，愉快而信心十足地克服一个又一个困难。



亲子游戏

目的

1. 通过游戏，让家长可以从多方面了解自己的子女。
2. 通过游戏，增进家长与孩子之间的沟通与感情。

材料

小球、书包、被子、红领巾、纸笔、布帘等。

游戏一：拼字母

1. 家长与子女两人一起合作，用身体做出英文字母(N、F、R、N、h)的形状。
2. 家长与子女须同时用身体姿态参与完成拼字母的任务。

游戏二：和父母运球

1. 家长的手从身后搭着孩子的肩膀，而孩子的手必须抓住家长的手，组成一个自制的篮子，家长用双臂夹住气球。
2. 家长与子女由起点出发，用自制的篮子运送8个气球到终点，运送途中经过两重障碍：一起跨过一条绳子和钻过一条绳子。
3. 行进中家长与孩子的手不能松开，如果气球跑出篮子，谁也不能停下来捡，不能碰撞障碍物，否则都要重新从起点开始。
4. 在指定时间内运送气球最多者获胜。

游戏三：MBA 篮球赛

1. 家长站在线外，背向孩子。
2. 孩子在离家长2米外拿着篮子站好。
3. 家长把小球往后抛出，孩子用篮子接住家长抛出的小球。
4. 在规定的时间内，接住的小球数量最多者获胜。

游戏四：你说我做

1. 家长在主持人处抽出一张纸条，纸条上写着要求孩子完成的任务，如穿上衣服、系好红领巾、把书包整理好、叠好被子等(最好是孩子平时很少做的事情)。
2. 家长看到条上的内容后，按纸条上的要求告诉孩子。孩子听到指示后马上独立完成。此时家长不能看着孩子完成任务的整个过程，必须回避。
3. 在规定时间内完成得又快又好者获胜。

分享：

1. 当家长看到纸条上要求孩子完成一些平时很少让子女做的事情时，心里是怎样想的？
2. 在游戏中看到孩子最后能把任务完成，心里的感受又如何？

游戏五：心有灵犀一点通

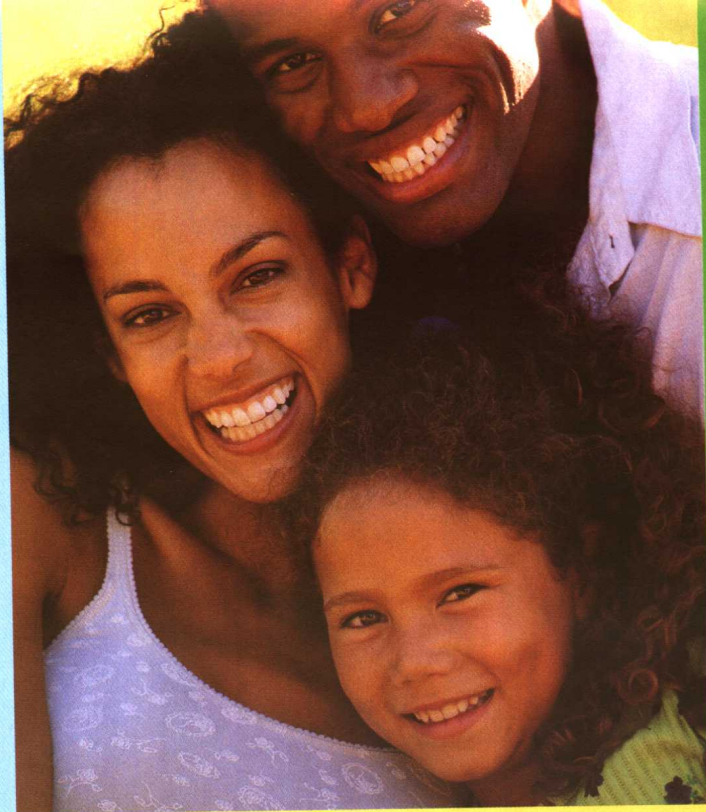
1. 让孩子到主持人处抽签，并把抽到的纸条上的内容用动作表演出来，如表演各种情绪、动作、动物等。
2. 在最短时间内猜对的家长获胜。

结论：

家长与子女的沟通是很重要的，如果家长平时多花一些心思去了解孩子，可能会有更多不言而喻的默契。

游戏六：心心相印

1. 主持人同时给家长和孩子发笔、纸，由主持人提出问题，家长与子女分别写出答案，如果家长与子女的答案一致的可得分。



2. 具体的问题如：

- ①孩子最喜欢玩什么？
- ②家长在晚饭后通常会做什么？
- ③孩子喜欢吃什么水果？
- ④家长的生日是什么时候？
- ⑤孩子的好朋友是谁？
- ⑥家长最谈得来的朋友是谁？
- ⑦孩子最大的愿望是什么？

游戏七：影子传“真”

1. 把参加者的孩子集中起来站在一块大布帘后做出各种动作。
2. 家长站在布帘外猜猜谁是自己的孩子。
3. 找得又快又对的小组获胜。

游戏八：我们是艺术家

1. 在游戏的第一部分，家长担任孩子的“眼睛”，即孩子背对主持人而坐，主持人所做的一切孩子都看不见。

- ①家长看着主持人折纸，一边看一边用语言告诉孩子怎样折。
- ②孩子听到家长的口头指示后完成折纸工作。
- ③完成得又快又好的获胜。

2. 在游戏的第二部分，孩子担任家长的“眼睛”，即家长背对主持人而坐，主持人所做的一切家长同样都看不见。

- ①主持人在黑板上写出一些动物、情绪等内容，孩子看到后，马上用身体动作表示出来。
- ②完成得又快又好的获胜。

分享：

1. 在第一部分游戏中，家长费力地讲述折纸的过程，家长想了什么？
2. 在第二部分的游戏中，为什么家长那么快就能猜对孩子所做的动作呢？
3. 在实际生活中，有没有像游戏中的情况出现呢？

□ 全面关注

成功父母总是首先关注孩子的基本需求。这是因为：基本需求是其他一切东西的基础，只有基本的生存需求得到满足，孩子才会在父母的悉心照料下茁壮成长，进而成为社会中成功的一份子。作为家长，对孩子的基本需求越清楚，就越能成功而自信地有效满足孩子的所有需求。如果家长对这些需求采取更多的关注，家长们就会发现，孩子的基本需求是自己能够在孩子的生活中实际控制的一个方面。作为家长，应对孩子的睡眠、饮食、光照、舒适、安全、空间、活动、交友等方面的基本需求给予关注。那么，家长在照顾孩子的生活起居时如何才能做到科学合理呢？本节将对这一问题进行解答。



■ 关注孩子基本需求的要点

1、基本需求是其他一切东西的基础。家长很快就会发现，当您关注孩子的基本需求之后，抚养方面的绝大多数问题和压力都会消失。

2、基本需求是父母的独特领域。没有人比您更了解自己的孩子。任何人都不会像您这样单纯地关心孩子。因此您最适合确认并满足自己孩子的基本需求。如果您对这些需求采取更多的关注，您也许就会高兴地发现，孩子的基本需求是您能够在孩子的生活中实际控制的一个方面。因此，您在这里倾注精力是最简单自然和有效的。

3、满足基本需求是解决问题的起点。当您考虑每个需求的具体内容时，您可能会发现，许多日常问题（甚至是相对严重的问题）都可能通过集中关注基本需求而得到解决。

4、关注基本需求是培养孩子独立性的最佳方式。如果您集中更多的注意力去满足孩子的基本需求，您也许还会注意到，您增强了孩子的安乐感，逐步把满足需求的责任转交给他，让他将来有能力满足这些需求。

5、孩子的需求不是无限的。如果您有时担心无论做些什么，孩子都不会满意，那就记住，您可以通过未雨绸缪和更多的关怀来满足孩子的基本需求，您有能力也有权这样做。

6、基本需求可以充当有效的尺度。这种尺度可以判断何时应该坚定，何时应该灵活。这是因为：如果

基本需求得到了满足，即使您的孩子有时非常固执，他最终也会理清自己的感受和要求，以便您能帮助他加以解决。但是，如果基本需求没有得到满足，他就无法清楚地思考，合理评估自己的需求，或者对您、别人或他身边的环境做出有效反应。这就形成了一种可能会令您和他都感到沮丧的恶性循环。如果您的孩子陷入了这样的循环，您要坚持满足他的基本需求。

■ 关注孩子的睡眠

睡眠是最基本的生理需求之一，睡眠质量会显著影响孩子所做的其他所有事情。当孩子沉睡时，他的身体和精神就会从刚刚结束的一天里恢复过来，为第二天积聚精力和耐力。家长要牢记关于睡眠的三个要素：数量、质量和环境。家长首先要了解孩子需要多少睡眠。一般而言，孩子需要至少10个小时的睡眠才能保持充沛的精力。如果您的孩子按时上床但睡眠效果不好，那就注意一下他的睡眠质量，也许是因为他吃零食和就寝的时间间隔过短，所以根本没有进入深层睡眠状态；或者，他在晚上临睡前喝了太多的水，所以频频醒来；或者，他是因为做恶梦才睡不着。如果孩子的习惯与他的睡眠质量不高无关，那就查看一下睡眠环境，是否存在干扰性的光亮或噪音。父母关注孩子的睡眠要做到：

△敦促孩子在固定的时间入睡。

△保证孩子在适当的环境有8~10小时的睡眠时间。

■ 关注孩子的饮食

饮食能影响到孩子生活中的诸多方面。如果孩子的大脑得不到蛋白质，肌肉得不到热量，就无法从课程或游戏中获益，身体机能就会大打折扣。所有这些问题都与饮食密切相关。家长可以依据四个关键因素来考虑饮食：食物的质量、食物的搭配、家庭的态度和进食的环境。在传统观念中显得重要的进食数量和次数在许多家庭中引发了相当严重的问题和误解。经验表明，如果上述四个因素得到重视，这两项内容根本不是问题。

■ 关注孩子是否获得足够光照

父母应该问问自己如下这些问题：我的孩子学习的地方是否光线充足，他的眼睛是否会疲劳？我的孩子是否得到了促进健康发育所需要的充足光照？在检查孩子接受光照的情况时，要注意量、质和孩子接触光照的时间。如果光照看似充足，其实并不充足，就可能造成眼睛长时间疲劳，从而导致头痛、注意力不集中、暴躁易怒等情况出现。无论天气怎样，都要保证您的孩子每天至少在户外活动半个小时。上学前和放学后，让他们出去跑一跑，或者散散步。不要因为对皮肤癌的恐惧而不敢让孩子出门。使用不会刺激皮肤的自然防晒霜可以减少紫外线带来的伤害。告诉孩子出门时应避开正午的直射光线。

■ 关注孩子是否舒适

保证孩子的舒适就意味着满足温度和湿度上的需求，注意孩子的个人卫生，关注孩子的身体、衣物、个人物品、房间和环境是否干净整洁。这些条件可能会对孩子的健康和免疫力产生重要影响，所以您应该关注

孩子在家里舒适与否。为了孩子的舒适和健康，家长必须重视搞好个人卫生，要采取坚决的态度，但不要强迫孩子；从长远看，强迫是没用的。相反，解释、哄劝、耐心地用言语表述会让孩子听从家长的安排。而且，整洁和美感对舒适非常重要。给予孩子舒适的权利，让他按照自己的品味布置自己的空间，其他怨言就会烟消云散。

■ 关注孩子是否安全

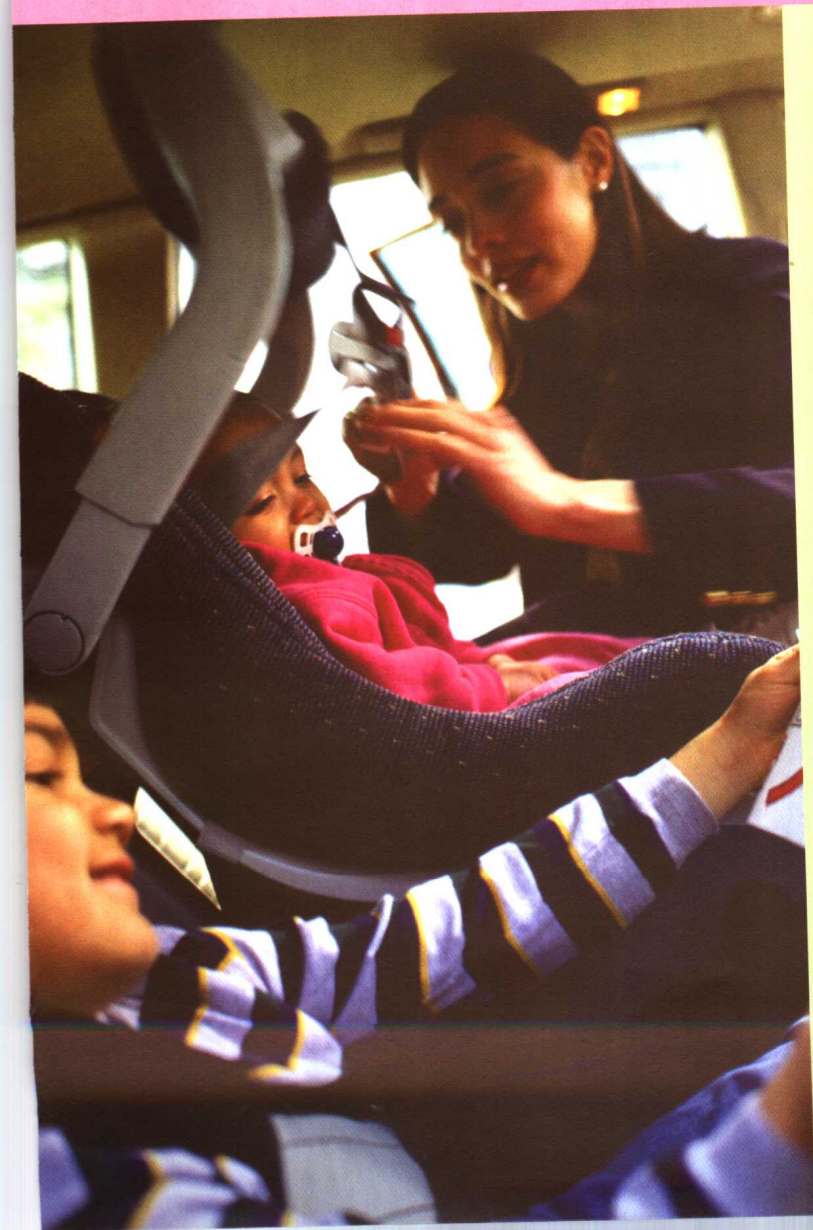
在孩子如今成长的这个快节奏的世界上，只有极少数地点，只有精挑细选的一些人、一些事物——某些玩具、工具和活动道具是绝对安全的。意外和暴力几乎随时都有可能发生。没有哪位父母可以完全无忧无虑，也没有哪位父母会对孩子的安全彻底丧失信心，感受不到任何希望。如果要满足孩子对安全的基本需求，起点就是清楚而准确地了解孩子的处境，然后竭尽所能去保护孩子。牢记有关安全的八项内容：危险的可能性、危险的严重性、孩子的能力、人的因素、易发生危险的地点、易引发危险的事物、家长的监督、事先的计划。

■ 关注孩子的空间需求

人们对安全的需求是有形的，空间的需求是情感上的，每个人都有个人空间意识。这种需求随着孩子的年龄而变化，孩子的年龄越大，对个人空间的意识就越强烈。如果空间的需求没有得到满足，孩子可能会表现出易怒、抱怨不休、对噪音或触摸过度敏感、推搡、碰撞、反复和重新布置自己的房间、疏远、冷淡、控制一切或成为关注中心的强迫性行为，以及不耐烦、注意力不集中等。空间需求的一项重要内容就是隐私。如果对孩子的内心世界表示尊重，建立一种家庭成员之间畅所欲言的安全的情感空间，就能最有效地鼓励孩子讲出需要交流的东西。

■ 关注孩子与大自然的关系

所有孩子都需要与自然界形成直接的基本关系。孩子需要脚下温热的泥土；需要感受微风、芳香、青草、绿树和植物世界；需要与其他生物的丰富互动。这是因为大自然能抚慰心灵。孩子同样面临着来自学业、交往上的压力，即使在学校里的体育活动也越来越多地在过分整洁的体育馆里而不是在户外展开。家长可以找一些能让孩子在户外、在植物中间（但不是经过化学处理的草坪）展开的活动，可以把地点定在本地的公园、植物园和小区的花园里，让孩子放风筝、踩滑板、骑自行车、侍弄花草等等；花点时间带孩子去公园散步，或者打开窗子倾听鸟儿的歌唱，躺在地上抚摸小猫，趟着溪水追逐蝴蝶；给孩子一株植物，让他放在房间里；或者在厨房里发一些豆芽，和孩子一起看



着豆芽生长；买些金鱼或者其他孩子喜欢的宠物，和孩子一起饲养；定期让孩子接触自然的户外环境。与大自然建立直接联系有助于培养孩子的自信、敬畏和赞赏的感情，这是精神力量获得新生的源泉。

■ 关注孩子的活动需求

孩子的活动和他周围正在展开的活动形成了一种力量，促使他对生活倾注更大的热情，学习并成长。休息的时候，孩子希望一切都稳定，尽可能掌握舒适、安全。但是，当孩子醒来的时候，他希望了解最新事态，尝试新东西，一显身手，去不同的地方，发现新事物，用新方式做旧有的事情。如果活动需求得不到满足，孩子可能会厌倦、极度活跃、疲乏、失眠、犯困、躁动不安、没精打采、总觉得饿或很少觉得饿、心怀怨恨、偏执、畏畏缩缩，或者控制欲极强。如果不让孩子参加适当的活动，孩子就会觉得自己是生活的受害者，而不是积极的参与者。成功的父母会努力为孩子提供适当的激励、有趣的活动和适时的

休息。在满足活动需求时，要注意以下几个最重要的因素：

△鼓励孩子开展他自己发现的所有相对安全的活动。

△提高孩子对学习和其他成长过程中活动的兴趣。

△保证具有特定教育目的的活动持续进行(唯有这样，这些活动才能真正有效)。

△创造机会，经常开展体育活动和无人指导的游戏。

△在不同种类的活动与休息之间找到平衡。

■ 关注孩子的交友需求

孩子需要定期开展能鼓励和促进他健康成长的人际交往。他们需要—一个可靠、友好、包容的熟悉群体来帮助他们学习技巧、语言并了解自身的价值。家长不要尝试由自己来满足孩子所有的同伴需求。父母与孩子的关系是他在人际交往中的第一个范例。孩子需要在数年的时间里逐步扩大自己的交际圈子，这个过程是满足这种基本需求的最佳途径。

■ 向孩子表达慈爱之情

慈爱之情是父母之爱的外在表现，这不仅是对孩子的安康的最好支持，也是您作为父母的伟大付出。

与孩子目光接触

无论大家坐在汽车里、一起行走、看电视、做家务或者写作业，您也许都难以与孩子进行目光接触。然而，只要您的目光温柔而宽容，就能最为迅速地与孩子建立信任和理解。您要避免怒视、直瞪和眯缝眼睛。这些都不是富有慈爱之情的目光接触。您的目光应该能充分表达关注 and 爱。

给予孩子更多的注意

每天，您应该多次把注意力完全集中在孩子身上。尽量在您主动和他主动之间建立平衡。家长集中注意力能够最迅速地使孩子相信，他在这个世界上非常重要，在您的世界里尤其重要。

用孩子喜欢的方式称呼他

经常喊孩子的名字，每天至少5次，使用一种尊重、慈爱的语调。无论您多么愤怒或泄气，都不要用他的名字来羞辱或贬低他。要使用他最喜欢的称呼方式。

给孩子一个拥抱

试着每天拥抱孩子三或四次，尤其是早晨、分别时和睡觉前，但在此期间和所有合适的时候也要拥抱。尝试各种不同的拥抱方式：快速的用面颊贴着面颊的拥抱，还有紧紧的拥抱。如果您在拥抱时发现孩子畏缩或扭动，下一次就选择另外一种触摸方式，或者问问孩子希望怎样。在别人面前，孩子也许更愿意您拍拍他的肩膀、挥挥手、致个意，或者说一些诸如“玩得开心点儿”及“一会儿见”之类的话。

用微笑表达慈爱之情

每当开始或结束您与孩子之间的对话时，您一定要微笑，让微笑显得简单而轻松。避免做出讥讽或怜悯的微笑。即使你们之间面临的形势很紧张，只要您能以正确的态度审视局面，就能比较轻松地微笑。微笑决不会削弱您的力量，它只会增强这种力量，因为它表明您是控制方，您的乐观情绪和对孩子的慈爱之情没有改变。

