

姐妹丛书

称职的母亲

- 母亲的天职
- 儿童智能的教育
- 儿童体质的锻炼
- 家庭可成为天才的摇篮



JIEMEICONGSHU

主编 孙厚璞 林耀琛 邓伟志

王义炯著

称职的母亲

装帧设计：雪 子

称职的母亲 王义炯 石教芳著

浙江人民出版社出版 上海新华印刷厂印刷

(杭州武林路125号)

(上海大连路130号)

新华书店上海发行所发行

开本 787×1048 1/32 印张 5 字数 88,000 印数 1—28,500

1985年11月第1版 1986年11月第1次印刷

统一书号：7103·1329 定 价：0.75元

目 录

一、打开智慧的天窗	1
思维的启蒙	1
当好观察顾问	3
让孩子集中注意力	6
记忆能力的培养	9
表达能力的培养	12
识字和计数	15
在游戏中学习	17
插上想象的翅膀	19
开发创造才能	22
讲故事和听音乐	25
在孩子的怪问题面前	28
二、塑造高尚的灵魂	32
教育幼儿的艺术	32
播下文明的种子	34
热爱与溺爱	37
哄骗与恐吓	40
意志的培养	43
勇敢精神的培养	45
孩子说谎怎么办	48
怎样奖励和惩罚孩子	51

怎样为孩子过生日·····	55
如何对待任性和执拗的孩子·····	56
如何培养美学情趣·····	59
三、培育强健的体魄·····	63
安排好一日三餐·····	63
尽量少吃零食·····	66
多在户外活动·····	68
防止过分肥胖·····	71
脸的卫生·····	74
愿他有一副健美的牙齿·····	77
看电视的科学·····	80
早期发现疾病和外科手术·····	83
重视生殖器官的发育·····	86
四、在知识的海洋中导航·····	90
做好入学准备·····	90
怎样培养学习习惯·····	93
怎样帮助孩子学习·····	96
如何对待活动过多的孩子·····	99
掌握科学的学习方法·····	101
增强记忆的妙法·····	104
男女儿童的智力差异·····	107
读书也得讲卫生·····	110
挑选健脑食品·····	112
当个穷学生·····	115

让生活更有规律	118
五、使金色的年华增辉	121
少年们喜欢的妈妈	121
守口如瓶与滔滔不绝	123
热情洋溢与危机四伏	126
豆蔻年华谈性知识	129
向女儿介绍妇科知识	133
不能过分追求苗条	136
发现孩子早恋以后	139
青春期饮食须知	142
自尊与自卑	144
理想和前途教育	147

一、打开智慧的天窗

思维的启蒙

幼年是人最容易接受外界影响的时期，也是智力发展最迅速的时期。在这一时期，人的各个系统都处于快速构成和蓬勃生长阶段，对外界刺激的变化特别敏感，因而心理学家把它称之为人生的敏感期或关键期。此时，做母亲的如果能够给予合乎科学规律的教育，进行思维的启蒙，就能为孩子奠定智力发展的良好基础；反之，听之任之，或进行错误的教育，就会影响甚至妨碍孩子智力的正常发展。

古代有个智慧之神——罗德尔斯受挫的神话故事：罗德尔斯是智神亚当的儿子，四岁时曾被恶魔斯庇尔捉去。为了根绝人类的智慧，斯庇尔给罗德尔斯配上一副迷惑神经的“墨镜”，并教唆罗德尔斯：你看，一切圆形的东西都叫月亮，一切染色的物体都是黑色的……可怜的罗德尔斯神经都被破坏了，直到他七岁被父亲救出魔宫的时候，还傻乎乎地把太阳叫做月亮，把红、黄、蓝、白都称为黑色。后来，亚当花了整整二十年的时间教育罗德尔斯，才使罗

德尔斯重新明确了世间的概念。这虽是神话，却说明了启蒙对思维发展的影响。

进行思维的启蒙，启发和引导孩子学知识、爱科学，对于孩子的智力发展是大有好处的。美国华裔儿童何山美刚来到人间，父母就想让他早日成才。山美两岁的时候，父母“逗”他查字典玩，结果山美很快就掌握了大量词汇，他思维敏捷，才能出众，九岁就进入了华盛顿大学。

启发和引导时，一定要按照孩子心理活动的规律，这样才能事半功倍。幼儿主要是依赖外界的具体形象而感知的。具体形象越鲜明、生动，孩子的心理活动就越活跃，学习语言、懂得和形成概念也就越快、越好。著名生物学家达尔文的母亲苏姗娜，抓住孩子们喜欢五彩缤纷的花卉这一心理特点，巧妙地用来发展他们的智力。她把孩子们带到大自然中去：“比一下吧，孩子，看谁从花瓣上首先认出这是什么花？”达尔文比哥哥、姐姐认得快，苏姗娜就吻他一下。这对孩子来说，可算是一种心理奖赏。一只彩蝶飞来了，苏姗娜让孩子们想方设法捉住它，数出彩蝶翅膀上的各种颜色和斑点，然后引导他们去比较蝴蝶之间的异同。就这样，一步步地把孩子们引入千姿百态的生物王国。

启发和引导的方式应该是丰富多采的。结合孩子的所见所闻，是一种较有成效的方法。夏天的早

晨，你带着孩子在草地上漫步的时候，他也许会问：“妈妈，为什么没下雨，草地却是湿漉漉的？”“这是露水。”“露水是从哪儿来的？”孩子会追根究底地问。回答这个问题是并不困难的，但是启发他自己寻找答案不是更为理智吗？

这时，你可以让他把镜子拿出来，对着镜子呵气。顿时，镜面上出现一层水雾。“这是什么？”你问道。孩子解释说：“这是我口中呼出的水气。”“水气碰到镜子之类物体的冷表面时，凝聚成极小的水珠，于是镜子变得模糊起来。”你可以启发他说：“露水是哪里来的呢？白天，从河流、湖泊、湿地来的大量蒸汽在空气中蓄积起来，晚上气温低，石头、青草和树叶比白天冷多了……”孩子终于明白了：“露水是空气碰上冷的青草而凝成的水珠。”

当好观察顾问

观察是孩子认识世界的重要途径，孩子大量的感性认识都是通过观察获得的。观察能力强的人，获得的知识就多，解决问题的能力也比较强；反之，对周围事物视而不见，认识就会缺乏坚实的基础，学到的东西也会大打折扣。

也许有人会问：每个人都有两只眼睛，每只眼睛都能看到客观事物，难道观察还有什么窍门吗？是

的，会观察者与不会观察者的差异往往是十分悬殊的。儿童读物《慧眼与钝眼》描写两个美国小学生罗伯特和威廉，在星期日都作了一次远足旅行。两个人不是一起走的，但路线相同：都不走大路，而是翻过小山，绕过老磨坊，穿过牧场。旅行结束后，两人先后到老师那里去。罗伯特对老师说：“一路上什么东西也没遇着，如果我沿着大路走，那该多么有趣啊！”而威廉呢，他浑身湿漉漉的，沾满泥土，手帕里裹着许多小东西，口袋里也塞得鼓鼓囊囊的。他对老师说：“我作了一次非常有趣的旅行，在路上，我几乎每经过一个地方，都遇到一些新鲜东西。”威廉在路上观察了树上的寄生物，观察了各种鸟类和动物——啄木鸟、水獭、翠鸟、苍鹭等，采了一些标本，又看了一位老人怎样捕捉鳗鱼，还看到西沉的太阳象猩红的大圆球落在溪水里。威廉看到的一切，罗伯特一点也没注意到。由此可见，他们的观察力大不一样，而观察力强的，获得的知识就多。

对幼儿来说，当然谈不上深刻的观察力。但是，要培养他们对周围事物产生兴趣，使他们注意观察周围的新鲜事物及其变化，而不是对一切都漠不关心。在这方面，妈妈应该是孩子的第一任“观察顾问”。

幼儿观察的特点是不细致，没有耐心。给他们看一样东西，往往走马观花地看一下就算了。例如，

给幼儿看一个布娃娃后，他只能讲出布娃娃是男的还是女的，衣服是什么颜色。如果问他穿什么鞋子，往往就答不出来了。此外，他们的观察大多是不自觉的，不会进行系统的观察；观察时的情绪和兴趣，对观察结果也有很大影响。

因而，在培养幼儿的观察力时，年轻的妈妈们一定要注意下面几点：

第一，要创造各种条件，让幼儿多观察。可以经常带领幼儿参观游览，让他观察树木花草、飞禽走兽、人们的神态表情、商店的橱窗布置等。著名法国作家莫伯桑的母亲罗拉，在这方面是很出色的。她见童年时代的莫伯桑聪明伶俐，便经常兴致勃勃地带着莫伯桑和他的小朋友，去接触各种事物，观察自然，观察生活，开扩眼界，增长知识。罗拉用自己的文学慧眼，引导孩子注意大自然的每个细节，学习用最精炼、准确的语言描述匆匆经历的事态，从平淡无奇的现象中找出事物的特征。她让孩子去感受蓝天下风儿轻柔的吹拂，观赏浩渺海面上的点点征帆，领略开满野花的山岗上的清香。孩子们的眼里闪着惊奇的光辉，用自己有限的语言讲述种种动人的事例。莫伯桑成为举世公认的小说家后，了解他的人都知道，是母亲罗拉从培养观察力入手，把他引上了文学之路。

第二，给幼儿提出明确的观察目的和任务。例

如，在一张图片上画着几个孩子做溜冰游戏，有一个孩子把手套丢在不显眼的地方，可以让孩子在画面上把手套找出来。又如，让孩子从一堆涂有各种颜色的纸板中，挑出两个颜色相近的纸板；种下两粒牵牛花籽，一粒种在肥水适宜的盆里，另一粒种在缺肥少水的地方，观察哪粒种子先发芽，比较哪一株幼苗长得好。

第三，帮助幼儿掌握观察的方法，抓住对象的特点，注意容易忽视的细节。指导孩子有顺序地进行观察：观察时先中心后四周，由近及远或从远到近，由上而下或由下而上，先局部后整体或先整体后局部。例如，观察一棵柳树，可以先让幼儿看到柳树有树干、树枝、树叶，告诉他地里还有树根，使幼儿对柳树有一个完整的认识；然后再分别观察树干、树叶等部分的特征。

第四，观察以后让孩子复述一遍，妈妈可以帮他一起小结，使他能提高到理性认识。

让孩子集中注意力

凡是有成就的人，都有一个共同的特点，就是在学习和工作时注意力高度集中。居里夫人从小就有非凡的注意力。她读书时非常专心，别的孩子跟她开玩笑，故意发出各种使人难以忍受的声音，也

不能把她的心思从书本上移开。她童年时，有一次几个姐妹用六把椅子，在她身后垒了一座不稳定的三角塔，全神贯注的居里夫人丝毫没有察觉，直到按原定计划把书读完，她才抬起头来。

可是，幼儿的注意力却不大容易集中。当你给孩子讲道理、进行教育的时候，他往往心不在焉地听着，眼睛却随着欢蹦乱跳的小花猫转。为什么孩子不听妈妈讲话而注意小猫呢？这是因为幼儿的大脑还在发育过程中，抑制功能比较差，往往不能较长时间地对某一事物保持注意；同时在他们的注意中，占优势的是无意注意。注意可分两种：无意注意和有意注意。无意注意是一种不由自主的注意。例如，在走路时突然发生了一场车祸，人们会不由自主地去看一看，这究竟是怎么回事。强烈的光线、鲜艳的色彩、巨大的声响、奇异的气味，都会引起无意注意。有意注意就不同了，它是由自觉执行的任务决定的。例如，为了保障正常的交通秩序，交警必须时刻注意来往的车辆情况；射击比赛时，运动员一定要目不转睛地注视目标。由于无意注意占优势，因而正在啼哭的幼儿拿到一件色彩鲜艳、能发出声音的玩具，马上会忘记自己正在啼哭，脸蛋上虽然挂着泪珠，却被鲜艳的刺激物吸引住了。

为此，在对幼儿进行教育时，要考虑到他们的年龄特点，从实际出发采用多种方法，促使他们集

中注意力。

要使儿童集中注意学习一点东西，内容和方式都必须使幼儿感兴趣，富有吸引力。一个球迷看到精采的球赛，马上就会全神贯注；若是要球迷去欣赏典雅的音乐，他很可能会感到不耐烦，觉得还不如球场的呼叫声好听。爱迪生在实验室可以两天两夜不睡觉，可是一听音乐就会呼呼大睡。可见，兴趣与注意力有着密切的关系。有一位很善于教育的母亲，在教五岁的孩子学分数时，拿出一只大西瓜，问孩子：“我们两人吃这个西瓜，每人吃多少呢？”“一半。”孩子回答。“对，但如果爸爸、奶奶也一起吃呢？”孩子想了想说：“一半的一半。”妈妈说：“一半是 $\frac{1}{2}$ ，一半的一半是 $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$ ，是 $\frac{1}{4}$ 。”这样进行教育，孩子自然感兴趣，也能集中注意力思考问题。

还应该让孩子从注意有趣的事，逐步过渡到趣味少的事上去，从无意注意发展到有意注意。在这里，必须使他们明确活动的目的。如要求孩子背诵一首诗，准备节日朗诵，这样他的注意力会比单纯要他背诵集中些，因为前者的目的更明确。在此过程中，不能操之过急，更不能强制。

可以用语言促使孩子集中注意力，如利用幼儿好问及追根究底的特点，向他们提出问题，这些问题能使他们产生新奇感，从而把注意力集中在探究问题的答案上。一旦发现孩子的注意力分散了，仍

然应该采用鼓励的语言：“你刚才能用心听，现在也会用心听的。你说是吗？”这时，孩子会意识到自己的注意力分散了，开始集中注意力。

在一个问题上集中注意力，时间久了人就会疲劳。研究表明，五至七岁的儿童注意力集中于某一事物的时间，是15分钟左右；七至十岁是20分钟左右；十二岁以后是30分钟左右；少年期可达40分钟左右。这时，应该让幼儿休息一下，或适当地变换学习的内容，以利于他们对学习保持强烈的兴趣。例如，在学习时先安排5分钟识字，再学5分钟数学，最后背5分钟诗……使幼儿脑的兴奋中心不断变换，他们的注意力便会经常处于稳定状态。

记忆能力的培养

有人把记忆当作“智慧的仓库”，这是很有道理的。记忆力强的人，能获得较多的知识；记忆力差的人，获得的知识就比较少了。刚降临人世的孩子一无所知，要在一二十年内掌握人类丰富的文化科学知识，就离不开记忆的作用。

古今中外，记忆力超群的人是不胜枚举的。英国的马里斯·巴尔库斯坦尼斯，十一岁时就能记住同校七百二十个学生的名字、地址和生日；现在则能背出他居住的城镇自一九五六年以来每天的气温

和降雨量。我国的小书法家周慕莹三岁开始认字，四岁就认识了二百多个常用字；同年学习写毛笔字，学字帖，练行书；还没上小学，就已经学完了小学课本第三册。

然而，记忆力极佳的毕竟只是少数。通常，记得快而正确，并能长期保持，一旦需要即能使用的，便是记忆力好的。如果一个人记得快，忘却也快，或者虽然不易忘记，但识记缓慢，他的记忆力就不大理想了。如果一个人记得慢而忘得快，那么他的记忆力便是比较差的了。

人们常说：“小孩子记性好。”以为孩子记忆力比成人强，其实这是一种误解。因为幼儿容易记住直观、形象、具体的事物，或他感兴趣的事物，而这些东西，成人大多认为意义不大，根本不放在心上，当然也就记不住了。比如，你带孩子到动物园去，凡是孩子喜爱的动物的神态动作，他都会记得很牢，相比之下，你的印象就不如孩子深刻了。

幼儿经验贫乏，理解能力差，在记忆时大多使用机械识记的方法。有时，这种识记能力似乎相当惊人。你翻开儿童读物，给孩子读几遍，他就记住了。然后，孩子拿起书，用手指点着字读起来，虽然他并不识字，却读得一点也不错。一个四岁的女孩，听妈妈多次读《小蝌蚪找妈妈》以后，就一字不漏地读给别人听。别人开玩笑地改动了几个字，她

就提抗议，说念错了，非纠正不可。

无数事实表明，记忆力的好坏不是天生的，记忆能力需要培养和锻炼。怎样才能增强幼儿的记忆力呢？

我们可以鼓励孩子重述他最感兴趣的事，经常让他们复述故事、背诵诗歌和顺口溜等。带孩子到外面参观散步，事先讲好回来后要谈所见所闻，而且比赛谁记得多，记得详细，记得正确。这样，可以增强孩子的记忆力。我国著名桥梁专家茅以升，有着令人惊讶的记忆力。他八十三岁的时候，还可以背出圆周率小数点后面一百位的准确数值。他小时候十分重视记忆力的锻炼，有一次在爷爷书房里发现了一本书，上面写着圆周率后面的一百位数字，他花时间把它记住了。他还常用背诵古诗的方法来锻炼记忆力。

心理学研究表明，称赞鼓励会促进幼儿的记忆，而表示不满或威胁则会使记忆减弱。因而，你应该对孩子学习上的进步表示满意和鼓励，即使孩子记得比较慢也要耐心，不能骂孩子，更不应打孩子。应该通过鼓励调动孩子记忆的积极性，而不是采用粗暴的态度。孩子挨打后，会对学习产生厌恶心理。

可以运用多种感官来帮助记忆。儿童对自己看过、摸过、嗅过、吃过、听过的东西，记得比较牢固。因为这时幼儿的多种感官不断受到刺激，注意