

三 岁 看 大 七 岁 看 老

7岁是临界点：之前你为孩子多付出一点，之后孩子将获益终生
万事都可推托，唯有孩子的教育推托不得。



7岁之前 决定孩子的一生

耿萍◎编著

教育孩子是个系统工程，千万不可等闲视之，更不能以为孩子还小，随意对付一下就可以。

7岁之前父母教育孩子的方式方法，从一定程度上决定着孩子一生的幸福和成就高低。

中国商业出版社

三 岁 看 大 七 岁 看 老

7岁是临界点：之前你为孩子多付出一点，之后孩子将获益终生
万事都可推托，唯有孩子的教育推托不得。



7岁之前 决定孩子的一生

耿萍◎编著

教育孩子是个系统工程，千万不可等闲视之，更不能以为孩子还小，随心所欲一下就可以。
7岁之前父母教育孩子的方式方法，从一定程度上决定着孩子一生的幸福和成就高低。

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

七岁之前决定孩子的一生/耿萍编著. —北京: 中国商业出版社,
2008. 9

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6238 - 1

I. 七… II. 耿… III. 儿童—习惯—培养 IV. B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 117842 号

责任编辑: 刘毕林

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所经销

北京明月印务有限责任公司印刷

★

710 × 1000 毫米 16 开 13.125 印张 200 千字

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

定价: 25.80 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究



前 言

前 言

有一位做生意的朋友，刚过完 40 岁生日，事业可说如日中天、红红火火。在外人眼里，这样一位住豪宅、驾名车的精英人物，生活一定很幸福。然而事实并非如此。朋友的家庭倒还和睦，问题就出在他那十六岁的儿子身上。

“别提那个兔崽子，提他我就来气，你说我怎么会有这么个儿子？”一说起孩子，朋友就气不打一处来。

原来，朋友的孩子出生时，正是他事业上最忙的时候。由于无暇顾及、缺少管教，孩子稍微大一些性格就极为叛逆，不仅学习成绩总在学校垫底，还三天两头惹是生非。再加上身边总有些不三不四的狐朋狗友，孩子几乎成为派出所的常客。

“你说这样的孩子，我怎么放心把家业交给他？”

事业的风光无论如何也掩盖不住朋友一脸的愁容。更为遗憾的是，这种心病世上暂无良药可医。

朋友的故事绝不仅仅是个个案，因为孩子的问题，而使幸福的生活大打折扣的家庭和父母还有很多。因为从小没有给孩子全面、健康的教育，而“一失足成千古恨”，或许你是个事业上的成功者，但作为一个父母，你真的很失败。



7岁之前 决定孩子的一生



这个世上没有不好的孩子，只有不会养育的父母。孩子不成材，恰恰是因为父母没有尽到自己应尽的责任。

所谓“三岁看大，七岁看老”，这不仅仅是一句俗语，还是经科学验证的真理。为什么这么说呢？七岁之前，是孩子成长的关键期，他的身体、智力、心理，甚至影响他一生的生活习惯基本上都会在这一时期定形。在这一时期，任何的闪失和缺陷，都将成为父母和孩子一生无以弥补的遗憾。

所以，不管你有多忙，不管你有何种理由，都不要说什么“以后再给孩子更好的教育也不迟”。有些事情可以“以后再说”，但教育孩子没有以后。所有的一切都在七岁之前。

当然，有的父母会很自豪地说：我完全尽到自己的责任了，我让孩子吃好的、喝好的、穿好的，我把孩子养的又白又胖，他以后是什么样子就看他自己的造化了。这又是一个错误的观念。让孩子健健康康、白白胖胖只是培养孩子的基本面。孩子不能光有一个好身体，孩子的智力、心理以及他积极的人生习惯也是父母、家长们培养的结果。只有这些教育都到位了，孩子才能以健全、高尚的人格魅力开创美好的未来。

三岁看大、七岁看老，这是一个很严肃的话题，愿所有的家长、父母们都能重视起来。



目 录

目 录

上篇 好身体是孩子一生的财富

七岁之前是孩子一生当中最重要的一个发育高峰期,这一时期的体格状况将给孩子以后漫长的人生道路定下一个基本的健康基调。有健康才有将来,好身体是孩子一生的财富。作为家长,在对孩子寄予厚望之前,一定要先把孩子健康方面的事情打理妥当。在七岁之前,让孩子“身体倍儿棒,吃嘛嘛香”,这是给他们的一生最珍贵的礼物。

第一章 小小的嘴巴,大大的未来	(2)
1. 营养竟然决定收入	(2)
2. 吃好喝好,孩子强壮一生	(5)
3. 吃出健康的大脑	(9)
4. 生命不可承受之重	(13)
5. 小小的零食是一个大大的问题	(15)
6. 吃出来的身高	(19)
7. “补”的误区	(22)
第二章 让重要的“零部件”健康正常地运转	(26)
1. 七岁之前是孩子语言发育的关键期	(26)





2. 父母是决定孩子口才的重要因素	(30)
3. 没有正常的听力就没有语言的能力	(33)
4. 眼睛是孩子了解世界的窗口	(36)
5. 给孩子一双灵巧的双手	(42)
第三章 健康的大脑闪耀智慧的光芒	(48)
1. 智力是第一生产力	(48)
2. 右脑中的爱因斯坦	(52)
3. 适当的艺术熏陶有助于培养聪明的孩子	(54)
4. 提升孩子的创造性思维	(60)
5. 全方位地健全孩子的心智	(63)
6. 小心电视成为孩子智力的杀手	(69)
7. 揠苗助长 适得其反	(71)

中篇 好习惯成就孩子一生的梦想

习惯的力量,是无法用语言表达的。生活当中的一些看似无关紧要的小习惯,往往引导着一个人整体的行为方式,进而决定着他一生的成就大小。这一点在孩子身上表现得尤为充分,尤其是七岁之前这一时期,这时候播下的每一粒习惯的种子,都将影响他们一生的命运。

第四章 少成若天性,习惯如自然	(76)
1. 早期家庭教育一定要重视孩子的小习惯	(76)
2. 莫因事小而放纵	(79)
3. 培养好孩子的首要任务就是培养好习惯	(81)
4. 培养好习惯不是一朝一夕的事	(83)
5. 不可忽视的“第一次”	(86)



目 录

6. 表扬和鼓励可以让孩子做得更好	(88)
7. 改掉坏习惯需要与孩子平等地沟通	(92)
第五章 培养让孩子人见人爱的好习惯	(96)
1. 培养一个有礼貌的3岁小绅士	(96)
2. 以身作则,规范孩子的言行	(98)
3. 用恰当的方式让孩子更加诚实	(100)
4. 别让孩子成为一个贪婪的人	(103)
5. 培养孩子待人接物的交际能力	(104)
6. 让孩子学会对自己负责	(108)
7. 孩子学会分享才能收获更多	(111)
8. 言而有信的人才能受人尊敬	(113)
第六章 爱学习勤思考的习惯让孩子受益终生	(116)
1. 书籍是孩子最好的玩伴	(116)
2. 让孩子从小自觉地与书为伍	(118)
3. 培养孩子边玩边学的好习惯	(122)
4. 专注是提高学习效率的法宝	(124)
5. 多给孩子独立思考的机会	(127)
6. 千万不要忽视孩子的“为什么”	(129)
7. 尊重孩子的兴趣	(131)
8. 自由的孩子更容易培养好习惯	(133)

下篇 好心理是孩子幸福一生的保障

孩子是父母生命的延续和希望的寄托,让孩子有出息、有作为是所有做父母的心愿,为了孩子的教育问题,做父母的都可谓是呕心沥血,但一个不容忽视的问题是,有太多的家长只注重对孩子才艺和技能的培养,一味地强调学习成绩,而对孩子的心理世界知之



甚少,以致于许多孩子从小就生活在忧郁、孤独、焦虑、恐惧、任性等心理阴影之中。这样的孩子长大后的幸福生活必将大打折扣。孩子在3岁左右正是身体和心智发育的高峰期,是培养孩子健全的心理素质的黄金时间,父母们都应给予足够的重视,不要因此影响了孩子一生的幸福。

第七章 依赖心理是孩子成长的大敌 (138)

1. 摆脱依赖,从生活自理开始 (138)
2. 一味地溺爱教不出好孩子 (141)
3. 给孩子一种大人的感觉 (145)
4. 对孩子真正的爱要藏起一半 (148)
5. 放开你的手,让孩子自己站起来 (151)
6. 让孩子走自己的路 (155)
7. 有责任感的孩子更独立 (158)

第八章 孩子不能在自卑的阴影中过一生 (162)

1. 自卑是孩子心灵的枷锁 (162)
2. 让孩子摆脱自卑,直面挫折 (166)
3. 慎用比较的方法激励孩子 (170)
4. 对自我的赏识是孩子成功的动力 (173)
5. 给孩子足够的勇气和胆量去拥抱现实 (176)

第九章 健康的心理成就健全的人格 (179)

1. 任性乖戾难成才 (179)
2. 让孩子走出嫉妒的漩涡 (181)
3. 矫正孩子骄傲自负的心理缺陷 (185)
4. 无名的怒火会烧掉孩子的一生 (188)
5. 多疑是压在孩子心头的巨石 (193)
6. 缺什么也不能缺少爱心 (196)



上篇

好身体是孩子一生的财富

七岁之前是孩子一生当中最重要的一个发育高峰期,这一时期的体格状况将给孩子以后漫长的人生道路定下一个基本的健康基调。有健康才有将来,好身体是孩子一生的财富。作为家长,在对孩子寄予厚望之前,一定要先把孩子健康方面的事情打理妥当。在七岁之前,让孩子“身体倍儿棒,吃嘛嘛香”,这是给他们的一生最珍贵的礼物。



第一章

小小的嘴巴，大大的未来

从孩子出生的那一刻起，在他整个成长发育的过程中，吃，始终都是一个重要的课题。对于一个成人来讲，只要能吃饱，就算达到了最基本的需求，而对于一个七岁之前的孩子来讲，这远远是不够的，孩子顺利、健康地成长需要家长更精细的喂养，小小的嘴巴维系着孩子大大的未来，这其中的重要性，家长们应该有更充分的认识。

1. 营养竟然决定收入

“三岁看大，七岁看老”，很多人都明白这个道理。可是有多少人知道，孩子三岁之前的饮食营养竟然在很大程度上决定着他成年以后的收入状况！

在南美洲，有科研人员曾在一个村庄里做过一项长达 30 年的跟踪调查。由于这个地方几乎与世隔绝，外界的影响对人们的影响微乎其微，饮食的营养就成了孩子们成长的决定性因素。科研人员让一部分孩子在三岁之前经常食用高营养的食品，而让另一部分孩子的饮食状况则很一般。30 年过后，那些在三岁之前涉取充足营养的孩子的收入要明显高于低营养的孩子，甚至存在几倍的差距。这一研究成果真实地反映了三岁之前的营养



上篇 好身体是孩子一生的财富

对孩子们的一生所产生的巨大影响。

许多科学家都证实，在孩子三岁之前如果营养供给不足，发生营养不良，那么不仅影响孩子的身体发育，尤其影响大脑的发展，尽管以后的营养得到改善，并有适当的教育，但他们智力的发展仍然会落后于营养优良的同龄孩子。

那么，在孩子成长的关键期都需要哪些营养呢？

(1) 蛋白质

是构成人体细胞和组织的基本成分，每日供给量应当保证 35 ~ 40 克。主要来源为肉、蛋、鱼、豆类及各种谷物类。

(2) 脂肪

能提供热量，调节体温，保护神经及体内器官，促进维生素吸收，每天供给量应为 30 ~ 40 克。主要来源于动植物油、乳类、蛋黄、肉类和鱼类。

(3) 碳水化合物

即糖类物质，是提供人体活动和生长发育所需热能的主要来源，每天摄入量应为 140 ~ 170 克。食物中的谷类、豆类、食糖、蔬菜、水果都能提供碳水化合物。

(4) 矿物质

①钙，是骨骼和牙齿生长的主要原料，每天应当保证供给 600 毫克。钙质，在奶类、蛋类、鱼类、豆类及蔬菜中含量较高。

②铁是人体造血的主要原料，每天应保证供给 10 毫克左右。主要应从动物肝脏、蛋黄、瘦肉、绿叶菜及豆类中摄取。

③锌可以增进食欲，促进孩子生长发育，在动物内脏、花生、香蕉及豆类中含量较高，每天应摄取 10 毫克。

④碘是孩子生长发育必需的重要营养素，与孩子的智能发展和体格发育密切相关，每天应当保证摄取 70 微克。碘在各类海产品中含量极为丰富，食用碘盐也是补碘的好办法。



(5) 维生素

能维持正常的生理功能和生长发育。维生素 A、B₁、B₂、C、D，主要源于蔬菜、水果、肉、蛋、豆、奶及粗粮中。

(6) 水

是人体最主要的成分之一，维持体内新陈代谢和体温调节等，这个年龄段的孩子每千克体重每天应补充水分 125 ~ 150 毫升。

孩子每天膳食必须供给适量的六大营养素，每顿做到荤素菜、粗细粮搭配，食谱要注意色、香、味、卫生及温度，能增加食欲，并有饱足感。

1 ~ 2 岁的孩子，牛乳和豆浆仍为重要食品。由于孩子乳齿已逐渐长齐，咀嚼消化功能增强，身体发育快，膳食内应有更多种食品。每日应供给粮食 100 ~ 150 克，蔬菜 100 ~ 200 克，豆制品 100 克，鱼肉或肝类 50 ~ 100 克，蛋 1 个，水果 50 ~ 100 克，油 25 克，分成四餐。每日每公斤体重需要热量约 100 大卡。

3 ~ 7 岁孩子膳食，每日三餐，下午给予点心 1 次。对于食物的种类更可加多，原则上成人食用的食品，孩子均可食用。每日每公斤体重需热量 80 ~ 90 大卡。每日膳食内应包括粮食 250 ~ 400 克，蔬菜 250 ~ 500 克，豆制品 100 克，鱼、肉、肝类 50 ~ 100 克，蛋 1 个，油 25 克，水果 100 ~ 150 克，外加牛乳或豆浆 1 碗。

一般来说，孩子饮食中脂肪供给的热量约占总热量的 30 ~ 35%。脂肪主要来源于乳类、肉类和各种油类。婴孩子每日每公斤体重约需脂肪 4 ~ 6 克；6 岁以上为 2 ~ 3 克。在脂肪类食物中，猪油（动物油）与植物油的比例应为 1:2，即每摄取 2 份植物油，相应摄取 1 份猪油（动物油），这样能各取其所长，对儿童身体发育最为有益。

最后就是主食的粗细搭配。米面等谷类的营养成分分布有 4 部分。从外向里是谷皮、糊粉层、谷芽和白心儿。其中糊粉层，含有维生素 B 及蛋白质；谷芽含有维生素 B₁ 及维生素 E；谷心则主要是淀粉。谷粒碾成米面时，加工越细，糊粉层及谷芽去掉越多，其所含的维生素 B₁ 去掉的越多。



上篇 好身体是孩子一生的财富

同时，人们淘米时，如用手搓米或长时间浸泡，或用热水淘米，也容易将外层和谷芽去掉。经过这样处理的米，含维生素 B_1 就极少。这样，经常吃精米或白面，因缺少维生素 B_1 ，就易得脚气病。精制米面除丢失了维生素 B_1 外，无机盐及纤维素也会大量丢失，这对身体是不利的。从营养角度来看，精米白面不如糙米黑面好。现在西方国家提倡吃“天然食品”，如全麦面包、掺入麸皮的白面包等。美国黑面包的价格比白面包还要贵，就是因为黑面包中含维生素和纤维素多。

但是也要注意，生活中有许多因素，会影响到孩子的营养和健康状况。要让孩子营养充足，身体健康，就必须消除这些危险因素：

寄生虫会夺走孩子需要的营养，造成营养不良。预防寄生虫，在于注意饮食卫生。平时要做到饭前便后洗手，餐具要经常消毒，生吃的瓜果要洗净、削皮。

偏食和挑食会使孩子得不到均衡营养，造成营养不良和发育迟缓。要纠正，需要家长正确引导。

孩子的情绪不好会影响营养和健康，家长的情绪不好也间接影响孩子。不良情绪，会导致肠胃功能的紊乱，使营养受损。应当注意，在吃饭的时候不要斥责孩子，为进餐创造良好的情绪氛围。

不良生活习惯，包括起居、进餐无规律、不定时，暴饮暴食等，纠正的重点在于家长以身作则，用良好的生活习惯影响孩子，平时应从一点一滴做起，培养孩子良好的习惯，能使孩子受益终生。

2. 吃好喝好，孩子强壮一生

曾见过很多家境优越的孩子，尽管他们各方面的生活条件都不错，可





体质状况却实在不乐观，看着他们面黄肌瘦、弱不禁风的样子，父母们是一脸的疑惑和焦虑，这究竟是因为什么？

谁都知道，给孩子打一个强壮、结实的基础，才是他们健康一生的先决条件。这是一个系统的工程，需要父母们多方面的努力才能看到成效。

(1) 如果有条件，一定要以母乳喂养

母乳是孩子最理想的营养品。国内外大量临床及实验研究证明，母乳的营养胜过任何代乳品，它不仅营养成分全面，而且质量高，因此，大力提倡母乳喂养是优生优育的重要措施之一。

母乳中除含有人体正常活动所需的6大类营养物质外，还含有多种免疫抗病的物质。

①蛋白质。母乳中的蛋白质白蛋白多而酪蛋白少，各种氨基酸的组成比例适当，易于消化吸收，利用率很高。

②脂肪。母乳中脂肪含量较高，且含有较多的鲜脂酶，有利于脂肪的吸收，在婴儿每天摄入的热量中50%来源于脂肪。脂肪中含不饱和脂肪酸较多，是人体不可缺少的一种脂肪酸，它是为神经系统发育和髓鞘形成所需的物质。

③乳糖。母乳中乳糖多于其他乳类，且含有较多的淀粉酶，使糖类易于消化，是婴儿的重要能量来源。

④矿物质。母乳中含有婴儿发育所需多种矿物质和微量元素。其中钙与磷的比例适当(2:1)，易于吸收，所以喂母乳的婴儿很少有佝偻病。母乳中的铁含量优于牛奶，其吸收率高达50%，一般能满足婴儿发育的需要。母乳中的锌吸收率高达62%，母乳喂养的婴儿很少发生缺锌症。

⑤母乳中还含有多种维生素。

⑥母乳中抗感染物质多，如多种抗体、溶菌酶、免疫活性细胞等，能增进婴儿的抗病防病能力。

任何名牌的炼乳、奶粉或鲜牛奶都比不上母乳好。这是因为它们缺少母乳独含的抗体与免疫素。这种抗体和免疫素，可以增强孩子对腹泻、咳



上篇 好身体是孩子一生的财富

嗽、感冒和支气管炎的抵抗力。

对于肾脏尚未发育成熟的婴儿，母乳的温度与浓度最适合婴儿的需要。而奶粉冲调过淡或过浓，则可能导致婴儿营养不良或头脑受损，出现痉挛及头脑迟钝等毛病。

现代年轻母亲对奶粉、牛奶带来的弊病并不太了解，由于奶粉、牛奶的普遍使用，已使这些年轻母亲认为奶粉、牛奶比母乳更理想。要改变现代母亲的错误观念，必须大力宣传婴儿吃母乳的好处。

为保证有足够的高质量乳汁产生，除保证营养供给外，乳母可进食促进乳汁分泌的猪蹄汤、鲫鱼汤等，还可以吃芝麻、冬瓜、丝瓜、赤豆、豆腐、酒酿等。另外，应多吃富含蛋白质、糖类、钙、铁和维生素的食物，尤其是维生素 B₁，能促进乳汁的分泌。膳食中应尽可能采用动物性食品，大豆及豆制品中的优质蛋白，保证每天摄入 500 克有色蔬菜和 1~2 个水果。同时，应特别注意经常供给一些能催乳的汤类，如鸡、鱼、鸭、肉汤，或以豆类、花生仁加蔬菜制成的素汤，以促进乳质的分泌。当然，热量的摄入也不必过多。

(2) 及时断奶

调查发现，小孩在出生后先吃人奶，1 岁时断奶，改为吃饭，这样喂养的孩子的心脏病发病率最低。虽然人奶对婴孩子来说是理想的营养品，但是对 6 个月以上的婴孩子来说就不够了。

但有些母亲认为母乳营养最丰富，孩子吃得时间越长越健康，有的甚至吃到 5~6 岁。其实这对母子双方健康都不利。

研究表明，母乳对满足 6 个月以内的婴儿营养是足够的，而 12 个月以后，乳汁不仅分泌量减少，质量也显著下降，乳汁中的蛋白质和各种矿物质的含量明显减少，这样的乳汁已不能满足孩子身体营养的需要。如果这时孩子还未养成吃饭的习惯，而仍然依赖母乳，就会因蛋白质、维生素等营养不足而影响孩子健康发育。

(3) 针对孩子的需求，做出最适合他们的饭菜



孩子在饮食方面有着和成年人不同、独特的要求，主要表现在以下几方面：

孩子的消化和咀嚼系统，处在生长发育初期，比较娇嫩脆弱，那些“粗、杂、生、硬”或过于油腻的原料不宜选用。菜肴的选料必须以易咀嚼、易消化、性能平和为标准。

要根据孩子消化能力差、吸收能力强、对营养素要求高及各种食品的具体特点，来决定配料的原则：

①主副食之间、荤素之间的科学组合，如一种主料多种辅料或不分主辅料平行搭配的方法，主要为满足孩子对营养素的需要。

②原料之间的种属关系越远越好，种类越多越好，以便于交叉互补，合理搭配。要注意颜色搭配，如虾仁、西红柿、豆腐、香菇、青椒等菜肴可通过绚丽多彩的颜色激起食欲。

③菜肴不宜用刺激性强的调味品，在口味上要平和、清淡。烹调方法多选用蒸、煮、炖、烩、煨等以水和蒸汽为传热媒介的技法。这样做出来的菜肴大多熟烂、软嫩、易嚼、好消化、不油腻且开胃，体现出烹制技法与就餐对象的和谐统一。

④餐具须实用、美观，起到衬托增色的作用。餐具器皿以选用卫生、安全的不锈钢或陶瓷制品为主，要注意美观漂亮，富有童趣。在器皿上经常变换花样能给孩子以新鲜感，激起孩子进餐的兴趣。

⑤根据孩子好奇心强、想像力丰富的特点，菜肴要做到花样翻新。鸡蛋可制成蛋羹、蛋皮、蛋汤；土豆可以制成土豆泥、土豆饼、土豆片、炸薯条；饺子、豆包、菜包子可以翻新花样，也能做成小动物形状，引起孩子的兴趣，要注意在原料选择有限的情况下，加强制作创新。

⑥清洁卫生，远离污染。孩子免疫力差、抵抗力弱，烹调菜肴时，应当把安全卫生放在第一位。肉类熟食必须先蒸后吃，时令蔬菜忌生吃，要及时消毒清洁操作间、烹饪器具。

总之孩子食物的烹调，也是一门学问，要让孩子爱吃、吃好、吃饱、