



名醫指活 大众健康馆

电子书\语音书\视频书\手机书\数据库\写书\书评\书摘\书讯\书友……

以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求



教子

走上成才路

- 多部教子成才主题书、自选书、音视频、数据库，最新医学知识全面提供
- 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验
- 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……
询医问药难题全部解决



人民军医出版社

PEOPLES MILITARY MEDICAL PRESS

教子走上成才路



人民军医出版社
人民军医电子出版社

图书在版编目(CIP)数据

教子走上成才路/王大龙等编著. —北京:人民军医出版社, 2009. 11

(名医指路·大众健康馆)

ISBN 978-7-5091-3010-0

I. 教… II. 王… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第198897号

策划编辑: 秦新利 焦健姿 文字编辑: 王玉梅 责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290, (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8133

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 9.25·彩页4面 字数: 156千字

版、印次: 2009年 11月 第1版 第1次印刷

印数: 0001 ~ 3000

定价: 99.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

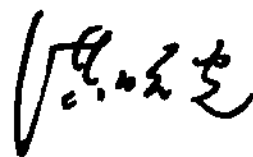
序 一

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

相信这套数字图书一定会给人们的健康带来更为深刻的变化。在人们渴望多多获取知识、获得健康的今天，此举实为利民惠民之举。读者能得到这样一套好书，幸甚至哉！

联合国国际科学与和平周和平使者
中国老年保健协会副会长
卫生部首席健康教育专家



2009年8月28日

序 二

健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

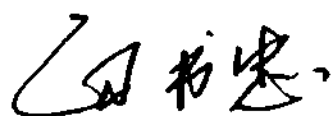
目前社会上各类养生保健读物琳琅满目，令人目不暇接，各种网络平台更是充斥着大量说法不一，甚至相互矛盾的医学信息。“乱花渐欲迷人眼”，要想从中筛选过滤出权威、科学的健康知识，对广大读者来说，还真不是件容易的事。

人民军医出版社针对目前患者就医难、找专家难、找科学权威的健康知识难的现状，依托专业出版社的专家资源、出版资源和数字技术三大优势，乘建国60周年大庆之东风，推出了这套《名医指路跨媒体丛书》。它将权威、科学、海量的医学知识，通过对精选纸质书、光盘电子书、网络语音书、健康视频、医学数据库等多种出版形态和介质的深度整合，开创了全新的跨媒体阅读模式，使广大读者通过跨媒体的阅读形式，轻松、快捷地得到所需的疾病防治知识，为广大人民群众送上了一份极为难得的健康厚礼。

据了解，这是我国目前第一部真正意义上的“跨媒体”医学科普图书，它的面世，不仅为我国的数字出版模式探索出一条新路，而且对帮助广大患者了解健康知识，提升人民群众健康素养，增进疾病防治水平，都具有重大意义。中国健康促进基金会

和中国医学会健康管理分会多年来致力于科学普及和继续医学教育工作，人民军医出版社的做法与我们的宗旨不谋而合。我热切地向广大读者推荐这套丛书，并真诚地希望它能成为您工作中的良师益友。

中国健康促进基金会会长
中华医学会健康管理分会主任委员
解放军总后勤部卫生部原部长、少将

Handwritten signature in black ink, reading "李书春" (Li Shuchun).

2009年9月13日

总 目 录

一、“主题阅读卡”精选书目

- 1 《教子方法谈》 / 1
- 2 《现代育儿新书（第2版）》 / 5
- 3 《普通孩子成才有道》 / 13
- 4 《家庭教育孩子的50个细节》 / 21
- 5 《101个帮助孩子成长的故事》 / 25
- 6 《101个改变孩子命运的经典故事》 / 31
- 7 《101个激励孩子的经典故事》 / 37
- 8 《101个决定孩子命运的好习惯》 / 45
- 9 《改变青少年命运的100句金玉良言》 / 51
- 10 《杰出青少年赢定未来的110条成长箴言》 / 57
- 11 《强力提升青少年记忆力：技巧与练习》 / 65
- 12 《让孩子告别网瘾》 / 71

二、“自助阅读卡”任选书目及视频

（一）自选图书目录 / 79

- 1 糖尿病防治精选系列 / 79
- 2 高血压防治精选系列 / 79
- 3 高血脂防治精选系列 / 79
- 4 冠心病防治精选系列 / 80
- 5 心脑血管病防治精选系列 / 80
- 6 胃肠疾病防治精选系列 / 80
- 7 脂肪肝防治精选系列 / 81

- 8 乙肝防治精选系列 / 81
- 9 肝胆疾病调治精选系列 / 81
- 10 皮肤病与性病防治精选系列 / 82
- 11 传染病防治精选系列 / 82
- 12 杂病自疗精选系列 / 83
- 13 关节病防治精选系列 / 83
- 14 痛风防治精选系列 / 83
- 15 男科病防治必读系列 / 84
- 16 女性常见病防治必读系列 / 84
- 17 两性健康百事通系列 / 85
- 18 失眠防治精选系列 / 85
- 19 人生百忧解系列 / 85
- 20 学当家庭医生系列 / 86
- 21 百病外治精选系列 / 86
- 22 意外防范与救治系列 / 87
- 23 家庭护理须知系列 / 87
- 24 安全用药指南系列 / 88
- 25 生活中的金点子系列 / 88
- 26 老年保健必读系列 / 88
- 27 健康妙招系列 / 89
- 28 小知识大健康系列 / 89
- 29 养生长寿精要系列 / 90
- 30 养生功法系列 / 90

- 31 亚健康必读系列 / 90
- 32 饮食健康与安全系列 / 91
- 33 吃出健康吃掉疾病系列 / 91
- 34 美容护肤妙招系列 / 92
- 35 健美瘦身妙招系列 / 92
- 36 眼保健精选系列 / 92
- 37 不孕不育防治精选系列 / 93
- 38 十月怀胎指南系列 / 93
- 39 轻轻松松坐月子系列 / 94
- 40 专家教您带宝宝系列 / 94
- 41 教子走上成才路系列 / 94
- 42 儿童病防治必读系列 / 95
- 43 中医入门一本通系列 / 95
- 44 中医名家经验医案系列 / 96
- 45 常见病奇效良方精选系列 / 96
- 46 中医偏方妙方秘传系列 / 96
- 47 中医外治疗法荟萃系列 / 97
- 48 针法灸法绝技精华系列 / 97
- 49 特种医学防护系列 / 98
- 50 灾害医学必读系列 / 98
- 51 青年心理健康指导系列 / 99

(二) 自选视频目录 / 100

附录 全国综合医疗机构一览表 / 103

教子方法谈

JIAOZI FANGFA TAN

主编◎王大龙 王梅兴



1

内容提要

这是一份专为天下父母教子育女准备的珍贵礼物——它融国内外先进的教子育女新理念和新方法。本书作者从身心、德、智、能等方面系统地论述了家长教子的科学理念与方法，以系统的理论、新颖的理念、科学的方法，对教子做人、教子求知、教子健体、教子审美、教子劳动及教子基本方法共43种教子方法进行生动、详实地阐述。本书具有鲜明的创新性、哲理性、知识趣味性、可操作性等特点，是有关关爱、培育女子的父母们必备之读物。

目录

第一章 教子做人方法谈

- 第一节 教育子女讲诚信 言必信来行必果——诚信教育法
- 第二节 把孩子交给蓝天 让雏鹰搏击长空——自理自立法
- 第三节 历览前贤国与家 成由勤俭破由奢——俭以养德法
- 第四节 自古雄才多磨难 从来纨绔少伟男——抗挫折教育法
- 第五节 爱心培育须得法 忌讳片面绝对化——爱心培育法
- 第六节 教育互动加示范 良好习惯自养成——孝敬父母法
- 第七节 坚信自己能够行 勇于进取乐参与——自信培养法
- 第八节 合理储蓄与开支 逐步养成好习惯——合理消费法
- 第九节 做人基础要打牢 肩负责任不可少——责任感培养法
- 第十节 克服自私与独享 善于合作促成长——与人合作法
- 第十一节 呵护孩子好奇心 鼓励求新与求异——创新教育法
- 第十二节 鼓励孩子交朋友 交往之中给指导——朋友交往法
- 第十三节 教者有心学无意 通过游戏促成长——亲子游戏法
- 第十四节 尊重理解与沟通 平等交流做诤友——亲子对话法
- 第十五节 将进步载入《档案》中 促孩子自信成功——“成功档案”法
- 第十六节 启蒙教育不可少 善解疑问多引导——早期性启蒙教育法
- 第十七节 帮助孩子解“密码” 跨越青春少烦恼——青春期性教育法

第二章 教子求知方法谈

- 第一节 家校教育相结合 形成合力促成长——家校结合法
- 第二节 培养学习的兴趣 激发求知的欲望——学习兴趣培养法
- 第三节 学习习惯靠培养 终身受益乐无穷——学习习惯培养法
- 第四节 磨刀不误砍柴工 方法指导是关键——学习方法指导法
- 第五节 学习能力是个宝 从小训练步步高——学习能力训练法
- 第六节 孩子要想学习好 非智力因素不可少——非智力因素培训法
- 第七节 心态方法加技巧 从容考试效果好——应试指导法
- 第八节 引导孩子看电视 家庭教育好帮手——电视导控法
- 第九节 上网利弊两面观 疏堵结合善于管——上网疏堵法

第十节 打开扇扇文化窗 开启智慧金钥匙——家庭阅读指导法

第三章 教子健体方法谈

第一节 体育锻炼是个宝 “储蓄健康”离不了——体育锻炼法

第二节 卫生保健要抓好 孩子健体不可少——卫生保健法

第三节 营养保健方法当 生长发育才健康——营养保健法

第四节 遭遇意外要机智 自我保护要得法——自我保护法

第四章 教子审美方法谈

第一节 艺术陶冶益处多 审美方法要科学——艺术陶冶法

第二节 音乐养成启蒙始 陶冶性情益终身——音乐养成法

第三节 孩子绘画“涂鸦”始 科学辅导渐成才——绘画辅导法

第五章 教子劳动方法谈

第六章 教子基本方法谈

第一节 课子课孙先课己 教育者先受教育——先学后教法

第二节 环境优化氛围好 健康快乐促成长——环境优化法

第三节 家长言教不可少 导之以行走正道——家长言教法

第四节 家长身教重言教 此时无声胜有声——家长身教法

第五节 “四二”合力教育 “一”各方要求要一致——“同声”教育法

第六节 良好习惯自幼养 点滴培育自然成——习惯培养法

第七节 忠言逆耳利于行 良药苦口利于病——批评教育法

第八节 “数子十过”过加过 “奖子一长”长更长

现代育儿新书

(第2版)

XIANDAI YUER XINSHU

主 编◎张梓荆

副主编◎李齐岳 籍孝诚

编 委◎(以姓氏笔画为序)

李齐岳 许克铭 胡仪吉

高维颖 龚明敏 籍孝诚



2

内容提要

本书由首都儿科研究所、北京儿童医院等医疗机构的儿科学专家共同编写，在前两版的基础上修订而成。全书共分三篇19章，第一篇为育儿基本知识，包括优生优育、小儿发育特点、营养与饮食特点、保育特点、心理特点与教育等；第二篇为各年龄段的育儿知识，分别介绍了从胎儿直到12岁各个阶段的生长发育及相应的育儿方法；第三篇为疾病预防和保健知识，包括小儿常见病症及一般急救常识等。本书内容丰富、新颖，阐述通俗易懂，汇集了现代育儿的许多宝贵经验，是一部权威、实用的育儿宝典，对帮助读者掌握正确的育儿方法，培养出健康、聪明的下一代，具有重要的指导价值。适于育儿年龄的广大家长、儿童保健和教学人员阅读参考。

目录

第一篇 育儿基本知识

第一章 优生优育——怎样才能生一个健康而又聪明的小宝宝

- 一、提倡优生学
- 二、提倡优育——科学育儿法
- 三、儿童健康教育——卫生宣传教育
- 四、早期训练和教育的实施

第二章 小儿发育特点——健康的孩子是怎样成长的

- 一、生长发育的规律
- 二、影响生长发育的一些因素
- 三、身体的发育
- 四、动作的发育
- 五、知觉和情感的发育
- 六、言语的发育
- 七、与周围人交往能力的发育
- 八、小儿发育过程中的一些重要标志
- 九、智力发育障碍

第三章 小儿营养与饮食特点——怎样正确地喂养孩子

- 一、小儿营养的特点
- 二、小儿营养状况的判断
- 三、婴儿母乳喂养
- 四、母乳喂养的常见问题
- 五、婴儿混合喂养
- 六、婴儿的人工喂养
- 七、婴儿辅助食品
- 八、幼儿饮食
- 九、学龄前后儿童饮食

第四章 小儿保育特点——怎样安排好小儿的睡眠、饮食、锻炼和智力开发

- 一、合理安排孩子的睡眠
- 二、安排好孩子的饮食
- 三、锻炼身体
- 四、注意早期智力开发
- 五、家长与托幼机构要密切配合

第五章 儿童心理特点与教育——只育不教，没有尽到父母的责任

- 一、要了解自己的孩子
- 二、孩子的智力发展
- 三、儿童的个性
- 四、正确地爱孩子
- 五、儿童的心理与行为偏离

第六章 小儿疾病的预防

- 一、疾病预防的基础
- 二、做好计划免疫

第二篇 各年龄阶段的育儿知识

第七章 胎儿保健

- 一、保护幼小生命，发现胎儿异常
- 二、孕期保健
- 三、高危妊娠的防治
- 四、分娩的知识

第八章 初生至1个月

- 一、初生儿体重与身长