

引导孩子成长的教育理念和方法

让自己的孩子成为最棒的孩子

Gaozhishang haizi
shi zenyang peiyang chulai de



高智商孩子 是怎样培养出来的

- 正确开发孩子的智商系统
- 尊重孩子的个性
- 重视孩子的素质教育



众多父母亲成功培养孩子的心得体会

抓好孩子的智力培养，让您的孩子更出类拔萃！

张生华◎著

辽海传播出版社

高智商孩子 是怎样培养出来的

张生华◎著

辽海传播出版社

图书在版编目(CIP)数据

高智商孩子是怎样培养出来的 / 张生华著. —北京:
五洲传播出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5085-1727-8

I. ①高… II. ①张… III. ①儿童—智力开发
IV. ①G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 202481 号

出版发行: 五洲传播出版社

社 址: 北京市海淀区北小马厂 6 号

邮政编码: 100038

电 话: 58891281

传 真: 58891281

印 刷: 北京佳顺印务有限公司

开 本: 1/16

印 张: 15.25

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5085-1727-8

定 价: 29.80 元

版权所有 侵权必究



前言

“孩子身上无小事”，这句话说得非常准确，表明抓好孩子的成长因素，让孩子成为最棒的孩子，是一个系统的培养和塑造过程。

前几年，《哈佛女孩刘亦婷》一书风靡全国，人们叹服刘亦婷的成长历程和积极个性，各种钦羡和赞叹的眼光都投向了这位优秀的女孩。接下来的问题是，如何让自己的孩子达到一种优秀状态呢？

关键要看方法。因为任何好的结果都得益于正确的方法。

有三点可供大家参考：第一，正确开发孩子的智商系统，让他们在成长的最佳期接受最好的知识熏陶。在孩子的知识感官中，需要激发他们的兴趣点，用灵活的方式给他们良好的全面引导。而且要注意早期培养。一般来讲，应对幼童进行听、说、读、记四种智力的全面培养。如果这个时期让孩子在这几方面有所突破，就会为他的成长打下最好的基础。

第二，尊重孩子的个性，让他们的未来开出最漂



前言

高智商孩子是怎样培养出来的

亮的“个性之花”。每个孩子的性格特点都是不一样的，在别人孩子身上能成功并不一定意味着在你的孩子身上也能成功，因此你要及时发现自己孩子身上的闪光点，不要做一个“强扭瓜秧”的人，要知道，强扭的瓜并不甜。很显然，符合个性的成功总是最好的成功，否则就不可能让成功的台阶通向顶点。找准孩子的个性，并激发他们的“天才心”，这是最精彩的成功优化方案。

第三，重视孩子的素质教育，让孩子从小就牢记，只有增强“综合能力”，才能有益于自己的未来发展。孩子，尤其是现在的孩子，常因被溺爱而变得越来越娇气和脆弱。现在的年轻的父母亲，往往不忍心让孩子受一点小挫折，不愿意改变他们身上的不良习性，总之，不善于及时解决孩子身上存在的大小问题，这都是教育误区。要做成功的家长，必须注意：对孩子的发展，切忌偏颇，就是说，不能只注重一点而不及其余。要重视孩子的全面素质教育，让他从小就明白做事先做人的道理。

上面这些方法，是许多父母亲成功培养孩子的心得体会，需要加以活学活用，才能让孩子“出



彩”。当然，还有孩子的健康问题，也是至关重要的。健康是每一个孩子成长的最大保证，因为只有健康的孩子，才能最大限度地热爱和实现他自己心中的梦想。

好了，我们不准备费太多的笔墨笼统地谈孩子成长的方法问题。在本书中，大家可以看到许多具体的、国内外最先进的“引导孩子成长的教育理念和方法”，不妨细读并实践之，让自己的孩子成为最棒的孩子！



目 录

健康是孩子成长的最大保证

健康的孩子永远是幸福的孩子，因为只有健康的孩子，才能最大限度地热爱和实现他自己心中的梦想。

——摘自《卡特式孩子教育的忠告》

吃：会吃的孩子会长个	003
睡：宝宝睡得香，妈妈心里甜	018
玩：调皮的孩子聪明	029
查：你的宝宝是否耳聪目明	045

开发智力必须从早期全面抓起

孩子的最佳智力期，是全面培养听、说、读、记四种智力的幼童时期。如果这个时期让孩子在这几方面有所突破，就会为他的成长打下最好的基础。

——美国教育专家泰勒《让你的孩子早日飞翔》

听：从六个月时抓起	059
说：语言是聪明的第一表现	072
读：读书多的孩子智商高	083
记：培养孩子的好记性	094
查：孩子智力是否正常	108



目 录

高智商孩子是怎样培养出来的

顺应个性，激发一颗天才心

符合个性的成功总是最好的成功，否则就不可能让成功的台阶通向顶点。找准孩子的个性，并激发他们的“天才心”，这是最精彩的成功优化方案。

——美国哈佛大学 杰弗里

《孩子的“天才心”究竟在何处》

造：天才是造出来的	117
挖：潜在能力就是天才	127
忌：拔苗助长，毁了孩子	145
查：测测你的孩子是否超智	158

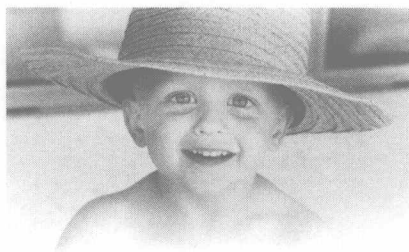
重视素质教育，引导做人观念

孩子的发展，切忌偏颇，即只注重一点而不顾及全面。重视孩子的素质教育，可让他从小就逐步明白做事先做人的成功道理。

——英国剑桥大学心理学博士 金克里

《如何做一个全面的孩子》

德：爱心，从娃娃抓起	165
意：孩子成长需要磨难	187
情：走进孩子的情感世界	210
查：你的孩子是否遇到了问题	230



健康是孩子成长的最大保证

健康的孩子永远是幸福的孩子，因为只有健康的孩子，才能最大限度地热爱和实现他自己心中的梦想。

——摘自《卡特式孩子教育的忠告》



望子成龙，是天下所有父母的共同愿望。

但是，我们首先应该知道，健全的精神寓于健全的身体。试想，一个人不管他智商有多高，倘若没有健康的身体，整天躺在病床上，还能够干什么？

吃：会吃的孩子会长个

对于孩子来说，食物既不应该是一种款待，也不应该是一种义务。父母完全没有必要浪费那么多时间、精力，把食物当做奖励、惩罚或威胁的手段，用来调教孩子，更不应用食物去贿赂小宝宝，也不可以用不让吃来作为惩罚小宝宝的手段。

父母应该把管教和食物分开，给宝宝营造一种和谐轻松的进食气氛和环境，让他独立自主、轻松地进食。

孩子挑食，不可硬塞

孩子的吃饭问题令很多家长头痛不已，家长怕孩子吃不饱，营养不够，从小就强迫孩子吃饭。

爱因斯坦说过：“即使是一头贪食的猛兽，在它不想



健康是孩子成长的最大保证

高智商孩子是
怎样培养出来的

吃东西的时候，硬往它嘴里塞，也会让他丧失贪食的天性。”吃饭本来是孩子的天性，而现在强迫孩子吃，把吃饭的感觉全破坏了。

每个儿童都有独特的口味和饮食习惯。因此，专家很难断言对幼儿来说什么是正常的，很难预计什么时候会出现问题，或者告诉我们如何应付困境。

饮食方面，孩子第一年的生活中还不会有什么问题。即使进餐时的情形比较混乱，孩子们的胃口也很好，喂饭时他一般也不会让人心烦（除非当时出现了比正常情况多得多的令人分心的东西，比如在一个大家庭的宴会上）。

2岁以下的儿童很少不吃某种食物、不吃饭或者吃饭时无法保持安静，这些问题彼此间实际上有着密切的联系。2岁时，孩子的胃口自然地变小了。只有到了孩子3岁或3岁以上，这些问题才可能变得非常令人心烦。





如果你的孩子身上存在着这类问题，首先应明确，最重要的指导原则是不需要过分担心他是否已经摄入了“足够”的营养，尤其是在他其他健康指标都正常的情况下。仔细观察近一个星期以来你的孩子吃的都是什么，向儿科医师咨询一下，并且采纳医师的建议。根据你的孩子的问题的特定性质，采纳如下建议：

(1) 对孩子要尽可能地耐心，对他的不良饮食习惯不要加以指责。

记住，时间将会治愈这样年幼的孩子的许多不良饮食习惯，而任何对这些不良饮食习惯的过分关注——即使是否定性的关注——只能强化这些坏习惯。

(2) 进餐时，尽可能地让孩子保持平静，不要让他受到各种干扰。

吃饭时，尽量远离他人，单独地喂你的孩子。他不应该和较大的孩子和成年人一起吃饭，直到他已经对此做好准备。进餐时要有充分的时间和空间，但是时间最长不能超过30分钟。当孩子拖延的时候，他就需要学习如何利用进餐的时间。

(3) 留意一天当中的什么时候以及在什么环境里你的孩子吃饭的状况最好，并据此安排进餐时间。

你可能会发现，当你心情良好地准备食物的时候，当没有其他人在家的时候，当你和他刚刚一起玩耍过的时候，或者当你帮助他刚刚洗完澡的时候，你的孩子吃饭的



健康是孩子成长的最大保证

高智商孩子是怎样培养出来的

状况是最好的。

(4) 如果你的孩子必须参加其余家庭成员的进餐，在餐桌上要避免争论。

不要坚持让你的孩子必须吃某种食物，必须用某种方式进食，或者必须养成某种用餐规矩。而且，不要期望你自己吃饭的时候不会被你的孩子所打扰！

依照孩子的愿望，允许他有对其他家庭成员干扰最少的行为。同时，尽量不要和其他家庭成员在餐桌上讨论孩子的行为，即使讨论的话也只能轻描淡写。否则这只能导致每个人吃饭时都神经紧张。

(5) 在两餐之间，不要让你的孩子吃东西。

让你的孩子接受这个事实：吃东西必须在某一特定的时间。要实现这个目标，你必须合作。

(6) 用一种令人愉快而又有分寸的方式单独介绍新食物。

不要对新的食物大惊小怪。实际上，尽量先把它拿给孩子看，但不要做任何评价。记住，两岁以上的孩子能够欣赏富有吸引力的食物。食物的味道不一定总是非常可口，精美的食物器皿和食物诱人的外形，都能使孩子有好的胃口。

(7) 当孩子不想吃东西的时候，不要强迫他吃。

你可以用一些温和的方法劝你的孩子吃东西，但是不可以越过最后一道界限：把食物塞到孩子嘴里。这只能使



吃饭问题变得更糟。

(8) 如果你的孩子一再拒绝你认为他吃得太少的东西，你就不要再强迫他，另外提供一点他最喜欢的食物。

首先，尽你所能，按你的孩子所喜欢的去做，以一种他能够接受的方式让你的孩子进餐，并从中获得乐趣。一旦这个目标达到了，你就可以更多地注意给孩子吃些什么。

(9) 除非他已经吃了一顿更富有营养的食物，否则不要给你孩子提供他非常想吃却又没什么营养的东西。

这是一个传统技巧，它对大部分孩子都非常有效。只是应该注意不要滥用。要在特别重要的时候使用这个技巧。如果你总是坚持自己的看法，做的时候就应以一种平静的、就事论事的态度，而不要过分夸大。

维尼夫雷特的母亲是一位成功的母亲，她在合理安排孩子的饮食方面非常注意。她说：

除了及时给她母乳喂养外，我还用牛奶、羊奶喂她，并用各种米、面粉、黄豆等制成的代乳品喂她。在女儿1~3个月时，我还给她喂一些果汁和菜汁，如橙子汁、西红柿汁、胡萝卜汁、菠菜汁等。4~6个月时，我给她喂香蕉泥、苹果泥、土豆泥、胡萝卜泥、蛋黄泥、鱼肉糊、青菜粥、牛奶粥等。7~12个月时，我特别给她做了菜末、牛肉末、鱼肉泥、鸡肉粥，还时常给她喝一些鸡汤、骨汤等。我发现，她在吃这些东西的时候，好像比吃奶还要高



健康是孩子成长的最大保证

高智商孩子是怎样培养出来的

兴。

在维尼夫雷特1周岁多时，便开始断奶的过程。开始，我主要给她喂牛奶，并且在每天的正餐之间，定时给她喂一些辅助食物，如肉末、蛋羹、果菜等。因为这时孩子主要的营养已经不是来自母乳，而是从每日的饮食之中摄取。所以，我更加注意食物调配，保证营养的供给。在女儿两岁时，我主要喂她菜、肉、鱼、蛋、豆制作的食品，并辅以面包、薯类等食品。小维尼夫雷特在那时非常不喜欢吃蔬菜。经过仔细观察，我发现她不喜欢吃的原因是由于蔬菜纤维长，味道口感都差一些，所以我就尽量把菜肴做得精细一点，让她愉快地接受。在女儿3岁时，我认为这时各种类型的营养对她极其重要，特别是那些基本的营养类型缺一不可，特殊的营养能提供孩子成长必需的重要能量，如果脂肪吃得过少、导致热能不足，就只能依靠糖类来补充，但要适量，因为过多地吃甜食会引起孩子食欲不振、蛀牙等不良后果。所以，我不会给女儿吃太多的糖，即使需要，我也让她有限制地食用。

从女儿3岁时起，我开始注意她的饮食规律，通常每日三餐之间加一些不影响正食的辅助食品，让她全面地、无遗漏地摄取各种营养。

5岁时，小维尼夫雷特的乳牙已经出齐，咀嚼能力增强。这时，我认为她的饮食要求已基本接近成人，因此就给她吃各种成人吃的食品，但很少让她进食刺激性强的食



物。在那时，我把她的食品安排得花色品种多样、粗细交替、荤素搭配。

无疑地，这位母亲为我们树立了榜样。

另外，从经验来判断，人的性格部分取决于食物。曾经有人主张“菜食疗法”，即选择不同的食物，就能使孩子形成不同的性格。按照他们的说法，给孩子多吃胡萝卜，牙齿和皮肤就会美丽；吃马铃薯能提高孩子的推理能力；吃菜豆能发展孩子的美术兴趣；吃洋白菜和花菜会使孩子思想简单，成为平凡的人；吃青豆易形成轻率的性格。因此，可以让厌恶数学的孩子多吃马铃薯，让缺乏美术兴趣的孩子多吃菜豆，同时，没常性的孩子禁食豌豆，粗暴的孩子禁食洋白菜。

这个“菜食疗法”虽然没有理论根据，但是从经验来看，也并不是无任何道理。例如，俄国的农民因经常吃胡萝卜，牙齿和皮肤非常美丽。若让孩子过多地吃咸菜、馅饼、生苹果和点心，他可能会变得精神失常。

孩子吃得太多会变傻

食欲，对于人来说具有非凡的意义。调节和控制食欲，能够帮助父母巩固和发展孩子生长发育的成果。

孩子食欲好，固然是一件好事，但食欲过旺未必很好。孩子贪食，肯定有问题，所以，调整好孩子的饮食对他们极为重要。