

— 为孩子必做的事 —



6983位妈妈与403位专家
共同给出最实用的育儿方案

为4岁孩子

60 things to do for
my 4yrs old kid

必做的60件事

韩国《柠檬树》编辑部 编著 杨俊娟 等 译

专为0~6岁孩子妈妈定制

韩国经典育儿系列 重印已达10次以上

独具匠心的制作 贴心实用的解答 超聚人气的经典

一套6册
全彩配图



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

为孩子必做的事系列4

为4岁孩子必做的 60件事

韩国《柠檬树》编辑部 编著

杨俊娟 荀晓宁 周 欣 译
刘 倩 张树程 李子建

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

为4岁孩子必做的60件事 / 韩国《柠檬树》编辑部编著; 杨俊娟等译. —北京: 科学普及出版社, 2012.4
(为孩子必做的事)

ISBN 978-7-110-07320-9

I. ① 为… II. ① 韩… ② 杨… III. ① 儿童教育: 家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第004518号

For my kid series 4-60 things to do for my 5yrs old kid By LemonTree Editor Department

Copyright © 2005 by 《LemonTree》Editor Department

ALL rights reserved

Simple Chinese copyright © 2012 by Popular Science Press

Original Korean edition published by JOONGANG m&b

Simple Chinese language edition arranged with jcontentree M&B

through Eric Yang Agency Inc.

版权所有 侵权必究

著作权合同登记号: 01-2011-3612

出 版 人: 苏 青

策划编辑: 任 洪

责任编辑: 何红哲 侯满茹

封面设计: 彩奇风

正文设计: 青青虫工作室

责任校对: 韩 玲

责任印制: 张建农

出版发行: 科学普及出版社

(地址: 北京市海淀区中关村南大街16号 电话: 010-62173865 邮编: 100081)

印 刷: 北京长宁印刷有限公司印刷

印 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 11.25

字 数: 244千字

书 号: ISBN 978-7-110-07320-9/G · 3272

定 价: 32.00元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

本社图书贴有防伪标志, 未贴者为盗版

策划理念

年轻的妈妈到底需要一本怎样的育儿书

“事事亲力亲为会觉得很吃力，什么都不做又怕孩子落后。” 很多妈妈都有这样的苦恼，孩子稍稍有点进步就想能进步得更快些，尽早尽多地教孩子一些东西。可有的妈妈发现，虽然努力开展了各种早期教育，但到了真正需要学习这些东西的时候，孩子反而落在了后面。早知道是这样的结果，当初的努力简直就是搬起石头砸自己的脚。那么，早期教育是早开始好还是晚开始好，其标准究竟是什么呢？

“为什么许多育儿书都只讲理论而不实用呢？” 作为妈妈，很多事情都要独立作出决定。这时候，不少妈妈就会胆怯，没有自信，于是就求助于各种育儿书籍。可是，那些育儿书为什么都千篇一律地把内容集中在理论上呢？那些理论虽然非常棒，可当真正面对孩子的时候，为什么觉得那些理论那么遥远呢？最后只好去网上寻找答案了，但搜索到的结果却让人哭笑不得。难道就没有一本书能把理论与实际真正结合起来吗？

“现在就给那些彷徨的妈妈一些中肯的建议。” 很多妈妈都在为过去虚度的时间后悔，可又不知道现在该怎么办，既迷惑又焦急。年轻的妈妈都已经意识到，与自己成长的年代不同，妈妈的努力以及妈妈所作出的决定会对孩子的未来产生深远的影响。那么，这样一本可以化解迷惑与焦急的“妈妈指南”哪里呢？

成书过程

6983位妈妈与403位专家共同给出了最实用的育儿答案

妈妈们亲自提交的“育儿问题” 现在的妈妈们究竟需要一本什么样的育儿书？对于这个问题，编辑团队在经过10次网络会议和街头访问后，终于得出了答案。虽然收集到的答案多种多样，不过，最终所有的意见都统一为：妈妈们需要的是一本“能够消除实际困惑的解答书”。那么，怎样才能得到一本好的“解答书”呢？首先，妈妈们在不断交流中汇总出一张“问题列表”，然后编辑团队按照孩子的不同年龄段各提取了200个育儿问题，以此作为本套书的基础。

专家顾问委员会11位委员挑选出“重点问题” 对按照年龄段筛选出的200个育儿问题，编辑团队把它们交给专家顾问委员会，并对顾问委员会提出要求：按照不同年龄段的发育标准，从各年龄段的200个问题中分别挑选出100个重点问题。

根据6476位妈妈投票再筛选出“核心问题” 顾问委员们挑选出的问题，再次被提交到育儿网站上。编辑团队的想法是，希望妈妈网友把各年龄段的育儿问题分别精简到最核心的50个问题。最后的结果有6476位妈妈参与了投票。于是，“最实用的育儿问题”出炉了。

不同领域的403位专家耐心解答 针对每个年龄段精心挑选出来的50个问题，构成了本套书不同分册的核心内容。在这份详尽、具体的问题列表出炉以后，事情变得明晰起来。在对以专家顾问委员会为核心的403位专家的咨询中，在对同类书籍的参考中，编辑团队耐心地寻找着最准确、最全面的答案。

507位有经验的妈妈提供了她们的“生活智慧” 专家的意见固然重要，而那些有丰富实践经验妈妈们的看法，也同样受到编辑团队的关注。通过采访这些妈妈，获得了很多不同于书面理论的回答，这些回答更贴近生活。

如何使用本书

“为孩子必做的事系列”是一套按照年龄段编写的实用育儿书。我们抛弃了厚度和泡沫，把更多的时间花在寻找现实生活中真正需要的答案上。

不同年龄段的育儿重点

1岁（0~12个月） 不同月龄的喂养方法；新手妈妈的育儿妙招。

2岁 培养好习惯；2岁孩子的“话痨”妈妈。

3岁 培养有想象力的孩子；在与孩子的主权争夺中获得胜利。

4岁 提高智商；让孩子在游戏中学习各种技能。

5岁 性格教育；培养社交能力，为未来的领导者打下基础。

6岁 奠定学习能力的基础；准备入学，增强体质，培养耐力。

这是年轻妈妈身边的助手 本套书不同于育儿专家的论文或教育家的著作，虽然我们也得到了许多育儿专家的帮助，但并没有照搬照抄专业理论。我们尽可能做到把理论与实际相结合，给出尽可能接近实际生活的正确答案。

当你需要专家时，请打开本书 在某个阶段，孩子应该发育到怎样的水平？这应该是每个妈妈都想知道的问题。本套书按照不同的年龄段，提供了孩子发育指标列表。如果发现孩子存在异常，可以尽快寻求专业人士的帮助。通常来说，异常被发现得越早越好，治疗得越及时越好。

专家顾问委员会

感谢403位专家参与了问题的解答，尤其要特别感谢11位各个领域的著名专家担任本套丛书的顾问委员会委员，他们为这套书付出了宝贵的时间和精力。

高西焕 曾担任韩国顺天乡大学和韩国成均馆大学的客座教授，是儿童肥胖症领域的权威专家，在家庭制作幼儿辅食方面也颇有建树。目前独立经营一家儿科诊所。

金英勋 毕业于韩国议政府天主教大学医学院，获得博士学位。曾在美国贝勒大学进修儿科和小儿神经科，是韩国最优秀的小儿科专家。目前担任韩国议政府天主教大学医学院附属圣母医院的副院长。

金仁京 毕业于韩国梨花女子大学政治外交系，在美国特洛伊大学获得硕士学位。目前主要从事儿童英语教育工作，同时担任韩国首尔小学英语研讨班的培训讲师以及韩国蔚山大学的英语培训讲师。

文美熙 妊娠心理专家，曾在韩国首尔大学小儿精神系进修，目前担任韩国人类发展研究所所长。作为三个孩子的母亲，文美熙在儿童心理与家庭教养方面有独到的见解。

徐贤珠 著名SUKSUK网站的创办人。网站主要服务对象是对儿童英语教育感兴趣的父母，目前已拥有大约30万名会员。徐贤珠的不少著作都是受到广泛欢迎的畅销书。

孙硕汉 毕业于韩国延世大学医学系，获得博士学位。曾就职于韩国多家医院小儿精神科。目前于韩国延世神经科附属小儿青少年神经科医院就职，致力于儿童和青少年的精神健康研究。

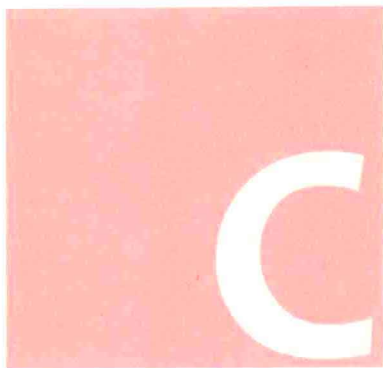
孙洪民 曾在韩国淑明女子大学、韩国首尔女子大学、韩国广播通信大学教授幼儿美术。创办了韩国儿童美术教育研究所。在进行儿童美术指导的同时，还承担着电视台教育频道的儿童美术节目录制工作。

申东吉 儿科专家。毕业于韩国庆熙大学中医系，获得博士学位。目前担任韩国最好的儿科中医院——韩国束草涵小儿中医院院长，从事儿童消化与发育方面的研究。

李仁实 资深育儿专家，曾担任韩国女性职场幼儿园以及韩国三星幼儿园的院长，并兼任网络学校韩国三六大学的幼儿教育系教授。他还凭借在实践中积累的宝贵经验，创办了专门服务于婴幼儿的教育机构。

玄顺英 毕业于韩国梨花女子大学特殊教育系和韩国东大学院特殊教育系。在韩国圣母医院语言治疗室、韩国红十字会语言治疗室从事儿童教育研究。同时，还担任电视台教育频道和文化频道幼儿节目的顾问。目前担任李路达儿童发展研究所所长。

黄京淑 图书研究专家、插图画家。曾为《大英百科全书·韩国部分》和《大英百科全书·儿童图书馆》执笔，还曾在《柠檬树》和《东亚日报》连载作品。长期在育儿专业网站《小书房》栏目中连载书评。



策划理念

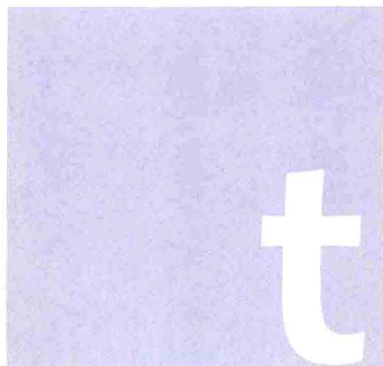
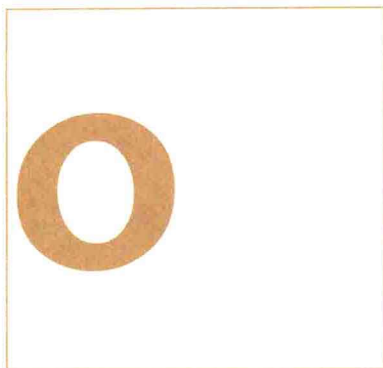
年轻的妈妈到底需要一本怎样的育儿书

成书过程

6983位妈妈与403位专家共同给出了最实用的育儿答案

如何使用本书

专家顾问委员会



必知 读懂你的孩子

37 ~ 48个月，妈妈必须知道的事情 2

Part 01 让孩子更加讨人喜欢 必须培养孩子的社交能力

- 01 与孩子一起画画 8
- 02 和小朋友一起玩，可以提高运动和语言能力 10
- 03 孩子注意力不集中怎么办 12
- 04 我的孩子有多动症吗 15
- 05 因为害羞而不喜欢和小朋友一起玩 16
- 06 攻击性强的孩子，多进行运动类活动 18
- 07 只有在熟悉的环境中，才能离开父母 21
- 08 因为胆小而不能独处 23

Part 02 让孩子聪明又讲理 对孩子逐步展开的教育

- 09 依然还是贪玩的时候 28
- 10 4岁的小厨师——培养孩子的想象力和自信心 30
- 11 4岁的孩子都喜欢舞蹈 32
- 12 让孩子对文字产生兴趣 35
- 13 睡觉之前的读书时间 38
- 14 4岁孩子应该阅读的20本书 40
- 15 学数学的孩子能更快地掌握文字 42
- 16 4岁孩子学英语，从看电视开始 45
- 17 体验中的美术教育 47
- 18 可以激发好奇心的美术馆 50
- 19 边玩边学 53
- 20 用“妈妈牌”学习法代替昂贵的家教 55
- 21 关于“妈妈牌”学习法的建议 58

Part
03

让孩子健康茁壮地成长

必须重视孩子的健康

- 22 妈妈是孩子的家庭医生 62
- 23 放开手让孩子去玩耍 64
- 24 游泳可以提高免疫力 65
- 25 培养孩子节奏感的芭蕾舞 66
- 26 关注4岁孩子的小肌肉发育 69
- 27 孩子长得慢怎么办 71
- 28 4岁的孩子依然偏食 75
- 29 适合4岁孩子的维生素和其他营养素 77
- 30 家庭自制的食疗方和有益健康的食物 79
- 31 会引起各种并发症的小儿肥胖 81
- 32 通过检查找到过敏原 85
- 33 提高免疫力，远离过敏 87

Part
04

让孩子在充满爱的环境里成长

充分发挥父母职责

- 34 让孩子感受到爷爷奶奶的疼爱 92
- 35 在幽默中培养孩子的自信 94
- 36 好妈妈与坏妈妈 97
- 37 如果孩子把童话中的事当做现实 100
- 38 用奖励图表激发孩子的积极性 102
- 39 请抛弃独生子女都很自私的偏见 104
- 40 养育独生子女的正确与错误方式 107
- 41 如何处理孩子之间的纠纷 110
- 42 怎样为孩子选择合适的教育机构 113
- 43 怎样让孩子喜欢去儿童之家 116
- 44 让我们露营去 119
- 45 深夜探险旅行 121

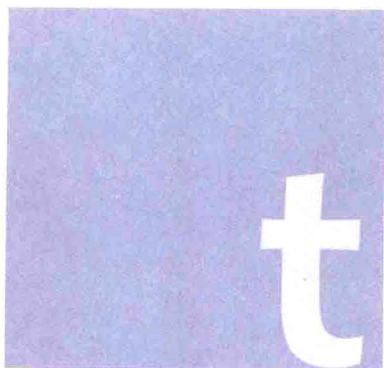
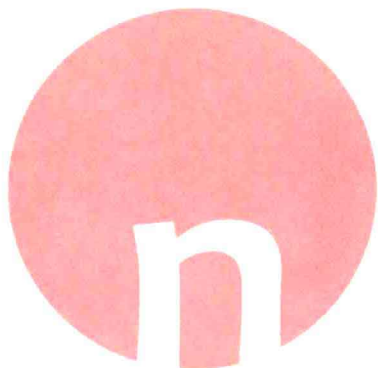
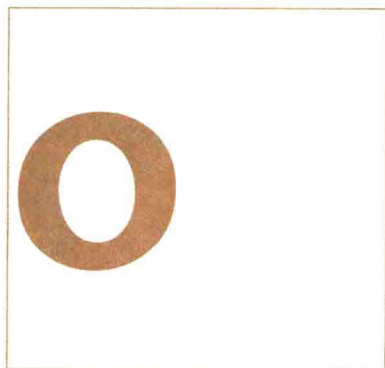
Part
05

培养孩子认知能力的方法总结

必须帮助孩子提高认知能力

- 46 让孩子说“谢谢”、“对不起”，妈妈要以身作则 126
- 47 现在，可以说出自己的想法了 128
- 48 孩子说话时，不要插嘴或打断 131





- 49 孩子更喜欢和大人说话 134
- 50 听不懂妈妈说的话怎么办 136
- 51 只看喜欢的书，或只对熟悉的东西感兴趣 138
- 52 必须纠正抽动症 141

Part
06

健康成长的基础工程

孩子必须养成的生活习惯

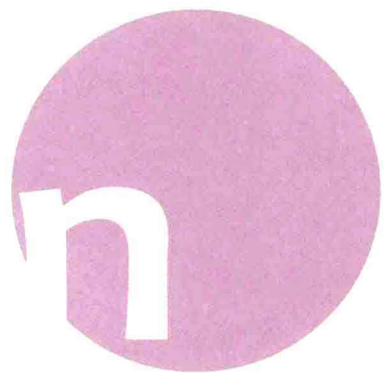
- 53 培养孩子的乐感 146
- 54 我可以自己做到 148
- 55 总是把别人的东西占为己有 150
- 56 4岁孩子一个人睡的挑战 152
- 57 孩子出现尿床，要从身边查找原因 154
- 58 孩子方便的时候总是弄脏衣服，怎么办 156
- 59 在生活中培养孩子的注意力 159
- 60 发现孩子自慰，不必惊慌 161

Tip

实用小贴士

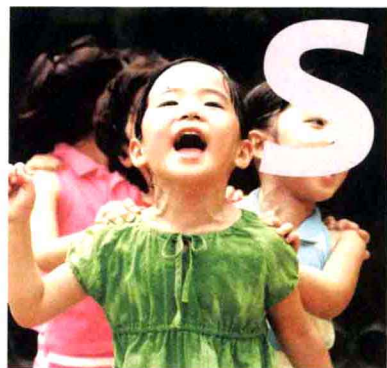
- 交到好朋友 11
- 好奇心强、注意力不集中的孩子更富有创造性 12
- 好奇心强与注意力不集中的区别 13
- 什么是游戏治疗 16
- 不要让孩子玩带有攻击性的玩具和看有暴力画面的动画片 19
- 增加与孩子在一起的时间 21
- 怎样让做饭变得更有乐趣 30
- 父母的贪心，只会让孩子感到痛苦 35
- 通过游戏，让孩子喜欢文字 36
- 一边玩，一边提高孩子对文字的兴趣 37
- 准备一盏床头灯 38
- 测试一下孩子的数学能力 43
- 没学过英语的孩子能上双语幼儿园吗 45
- 给4岁孩子选择书籍的标准是什么 46
- 为什么要选择“妈妈牌”教育方法 55
- 为什么要让妈妈教 56
- 学习游泳以后，孩子开始好好吃饭了 65
- 芭蕾让孩子变得开朗 67
- 4岁阶段的小肌肉发育检查 70

我的孩子能长多高 72
孩子吃得少怎么办 75
通过维生素制剂保持营养均衡 78
可以在家里制作的中医药膳 80
多进行户外活动 84
引起过敏的原因有哪些 86
掌握各种幽默技巧 95
我是合格的父母吗 99
给孩子讲狼来了的故事 100
使用小卡片 102
独生子女的优点 106
向过度期待说“不” 107
当无法处理孩子的争吵时，可以寻求专家的帮助 111
怎样对待总是和小朋友打架的孩子 112
互助儿童之家 114
双语幼儿园 115
孩子不愿意去儿童之家怎么办 116
这样解决不愿意去儿童之家的矛盾 117
设施良好的森林公园露营地 120
用语言表达现实情况 129
出现下列情况时，必须接受专业治疗 130
与孩子进行对话时，这些行为会成为绊脚石 133
孩子出现这样的情况时，需要专家的帮助 137
遇到这样的情况，请咨询专家 139
抽动症有哪些表现 141
拿了别人的东西要立刻还回去 151
4岁的孩子适合一个人睡吗 153
名词解释 160
给孩子读书 164



Story 每个伟大人物的背后都有伟大的父母

韩国女画家申师任堂的教导，带给儿子珍贵的亲情 26
深夜在妈妈面前吟诗的法国作家——圣艾修伯里 60
内向、缺乏自信的喜剧大师——卓别林 90
什么事都自己解决的韩国小姐、哈佛毕业生——金娜娜 124
在钢琴工厂里写出世界名曲的作曲家——舒伯特 144





如何读懂你的孩子

Understand

a child

37~48

个月

孩子4岁了，妈妈已经不再占据他（她）的全部生活了。孩子有时和小朋友玩起来甚至会忘记吃饭，忘记上厕所。在这个阶段，小朋友会带给他（她）一个更广阔的天地，也会让他（她）的语言能力突飞猛进。虽然并不清楚什么是友情，但这个年纪的孩子都非常热衷于和小朋友在一起。其实，与小朋友在一起，就如同走入了一个小社会，孩子会在与小朋友的融洽相处中学到一些必要的规则。

37~48个月， 妈妈必须知道的事情

4岁孩子的身高，女孩一般为94~102厘米，男孩一般为95~103厘米；体重方面，女孩一般为16.43~18.43千克，男孩一般为16.99~18.98千克。4岁孩子的身体，已经非常健壮了。妈妈完全可以放心地让他（她）一个人去跑去跳，而孩子在智能发育方面也有了长足的进步。在这个时期，小肌肉群发育迅速，孩子会经常用到手，还经常用手指去捏东西。下面就是4岁孩子的一些基本指标。

生长发育

- ☐可以独立活动每个手指。
- ☐会使用剪刀。
- ☐可以模仿画出图形（○、△、□等）。
- ☐可以熟练地骑儿童三轮车。
- ☐可以自由上下台阶。
- ☐可以自己扣上外套的扣子。
- ☐可以单腿平稳站立2秒钟以上。
- ☐能用双手接住扔过来的大球。
- ☐可以堆起6块以上的积木。
- ☐会绑带子。
- ☐可以用线穿起大珠子。

健康

- ☐20颗乳牙全部长出来了。
- ☐吃饭情况很好，不偏食。
- ☐应补充维生素制剂或者其他有益身体健康的物质。

- ☐注意观察日常过敏的情况。
- ☐身高和体重持续增长（详见0.1和表0.2）。
- ☐可以接受过敏原检查。
- ☐注意预防小儿肥胖。
- ☐没有眨眼或晃脚等抽动症的症状。
- ☐坚持接种疫苗，并注意换季时的生活管理。

认知、语言发育

- ☐明白从不同角度看身体时，形体是不同的。
- ☐不明白的时候，会用“嗯？”或者“你说什么？”来要求再次说明。
- ☐可以用3块积木搭出桥的形状。
- ☐能说出3种颜色和图形的名称。
- ☐可以说出自己的性别、年龄、名字。
- ☐可以说出由4个以上词组成的句子。
- ☐一次可以执行包含两项内容的指令。
- ☐了解部分词语发音的变化。
- ☐说话流畅，不结巴。



- ☐可以连续说出两三个短句。
- ☐经常主动说出和朋友在一起时发生的事情。
- ☐自问自答的时候越来越多。
- ☐相信童话或电视里的事情是真的。
- ☐可以将物品按照蔬菜、水果、动物等进行分类。

☐了解上下、前后等方位概念。

☐常常问“为什么？”或者“怎么样？”并对别人的回答感兴趣。

☐说话的时候，开始适当地使用形容词和副词。

- ☐喜欢和大人聊天。
- ☐可以从因果关系中得出结论。
- ☐可以对两个事物进行比较，并找出异同。

性格、社会性发育

- ☐可以与其他小朋友开展合作活动。
- ☐习惯去亲子园和儿童之家。
- ☐在熟悉的环境中，可以很容易离开父母。
- ☐可以叫出朋友的名字。
- ☐可以通过自己的想象编故事。
- ☐喜欢和小朋友一起玩。
- ☐可以感受到愤怒、悲伤、害羞、忌妒和恐惧等各种情绪，并通过行动表现出来。
- ☐学会了隐藏自己的感情，会假装不是很在乎。
- ☐耍赖、发脾气的情况变少。

☐对于妈妈说的话，开始有了自己的判断。

☐在适当的情况下，会使用一些表达感情的词语，比如“可怜”或“伤心”等。

☐遇到挫折的时候，自己会想办法应对。

☐可以和两三个小朋友一起玩集体游戏。

☐还无法完全控制攻击性，和朋友一起玩的时候，偶尔会打架。

☐为了获得称赞，会做出某种行为。

☐可以搞清楚性别的差异。

生活习惯

- ☐可以自己扣上较大的纽扣，并自己脱衣服。
- ☐可以在妈妈的帮助下，自己刷牙。
- ☐知道先咽下嘴里的食物后，再吃下一口。
- ☐夜里可以控制小便。
- ☐可以自己单独洗手洗脸，并用毛巾擦干。
- ☐吃饭时能做到跟大人差不多。
- ☐可以用勺子吃饭，不会把饭菜撒出来。
- ☐可以自己单独穿袜子或短裤。
- ☐会自己收拾玩具。
- ☐知道对长辈使用礼貌用语。
- ☐不说脏话。
- ☐早睡早起。
- ☐知道排队、有序乘车。
- ☐会把垃圾扔进垃圾桶。
- ☐好奇心增强，有时不听指挥，做事磨蹭。

教育

- ☐喜欢玩拼图。
- ☐开始使用妈妈挑选的笔记本。
- ☐能够听英语童谣。
- ☐可以模仿大人看书。
- ☐对于熟悉的书，可以一边看图，一边说出文字内容。
- ☐对大人的世界充满兴趣，喜欢“过家家”。
- ☐经常反复看同一本书，但对新书也表现出强烈的兴趣。
- ☐可以记住在幼儿园里学习的童谣和儿歌。

父母的责任

- ☐如果孩子说谎，不要过度紧张，要弄清楚原因。
- ☐要引导孩子，让他（她）学会考虑他人的感受和心情。
- ☐当孩子做有难度的事情时，要鼓励并支持。
- ☐尽量让孩子自己穿衣服、上厕所及洗手，必要的时候可以帮助他（她）。
- ☐对孩子说话不要太随意。
- ☐经常带孩子去亲戚家，让他（她）了解“家族”的概念。
- ☐不要用“要是你不听话，妖怪就把你抓走”这样的话吓唬孩子。
- ☐当孩子出现发音错误的时候，不要强行纠正，父母可以装作没听到。

☐对于要求孩子遵守的规则，父母必须首先遵守。

☐观察孩子擅长和不擅长的事。

☐当孩子对于一些明确的规则提出疑问时，不要强迫孩子接受，应该耐心地给他（她）解释。

☐孩子对于大人的称赞和责备都会非常敏感，所以应该多关心和鼓励孩子。

☐对于食物、衣服、做事的顺序等，尽量让孩子自己选择。

☐可以在家里开展数字游戏。

☐可以在做饭、做家务的时候让孩子帮忙。

☐邀请孩子的朋友到家里玩，或者带他们一起去公园。

检查孩子的注意力

- 1 手脚总爱动，无法安静下来。
- 2 无法持续玩一个游戏。
- 3 总是到处乱跑。
- 4 话特别多。
- 5 总是妨碍其他人的活动。
- 6 经常丢东西。
- 7 总是出现大大小小的事故，经常受伤。
- 8 排队等候时，无法遵守秩序。
- 9 无法和小朋友一起融洽相处，总是打架。

结果分析

1~3项：注意力方面没有太大问题。

4~5项：注意力方面存在着一定的问题，
须引起注意。

6~9项：注意力方面存在着严重问题。
孩子如果持续6个月以上存在这种情况，

有可能是多动症的表现（即注意力缺失/多动症），父母要更加细心地关注孩子，并及时到相关专业机构进行咨询、治疗。

表0.1 37~48个月女童的平均身高和体重

月龄	体重（千克）	身高（厘米）
37个月	16.43	94.2
42个月	17.31	98.7
42个月*	15.83	101.3
48个月	18.43	102.1
48个月*	16.84	104.9

资料来源：大韩小儿科学会37~48个月女童发育标准值。

注：*数据为“中国九市城区7岁以下儿童体格发育测量值（2005年）”，供参考。

表0.2 37~48个月男童的平均身高和体重

月龄	体重（千克）	身高（厘米）
37个月	16.99	95.7
42个月	17.98	99.8
42个月*	16.33	102.4
48个月	18.98	103.5
48个月*	17.37	106.0

资料来源：大韩小儿科学会37~48个月男童发育标准值。

注：*数据为“中国九市城区7岁以下儿童体格发育测量值（2005年）”，供参考。