



健康成长0-6

安排生活

的技巧

给爸爸妈妈看的书



海豚出版社

健康成长0-6

安排生活的技巧

AN PAI SHENG HUO DE JI QIAO

陶 红/策划

李 红/著

传奇工作室/图文制作



海豚出版社

图书在版编目(CIP)数据

安排生活的技巧/李红著. —北京:海豚出版社, 2002.1

(健康成长0-6)

ISBN 7-80138-250-1

I. 安… II. 李… III. 婴幼儿—哺育 IV. TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第089079号

责任编辑:桃 蓉

版式设计:赵志宏

图文制作:传奇工作室

(高朦 赵志宏 赵静 于惠然 王滨 高丹 赵影)

健康成长 0-6 安排生活的技巧

作者:李 红

出版:海豚出版社

社址:北京百万庄大街24号 邮编:100037

电话:(010)68326332 传真:(010)68993503

印刷:北京艺辉印刷厂

经销:各地新华书店

开本:16开(787×1092毫米) 字数:45(千)

印数:8,000册 印张:5.25

版次:2002年7月第1版 2002年7月第1次印刷

标准书号:ISBN 7-80138-250-1/G·397

定价:10.50元

版权所有 侵权必究

目录

02 第一编 爱心·营造自由美化的空间

15 你会为孩子布置房间吗？

19 玩具——孩子的天使和伙伴

26 游戏——孩子的生活和学习

36 图书——孩子的良师益友

39 自然——孩子最好的教科书

41 公共场所——孩子的第二课堂

45 第二编 爱心·陪伴孩子的成长

45 你知道如何爱自己的孩子吗？

55 重要概念——健康是“1”

60 关注孩子的第二皮肤——服装

65 平凡的家庭生活同样造就孩子的智慧与能力

代序

因为有爱，天才常蓝；因为有爱，草才常绿；
因为有爱，花才常开放，鸟儿常鸣唱……因为有
爱，生活才有了希望和喜乐，孩子才有了美好的
童年生活。爱是人生的起点和归宿，在自然之爱
与心灵之爱的交织中，父母以他们那永不止息
的爱为孩子创造了一个充满欢乐、平安与盼望
的家。

家是爱心、耐心与信心共同构筑的乐园，它
需要家人全身心地付出，为孩子的成长付出你
的时间、精力、能力、智慧，在这种爱的付出当
中，你会发现没有一样是徒劳的，因为爱是永
不止息的。

——李红

**爱是恒久忍耐，又有恩慈，
爱是永不止息。**

——《新约·哥林多前书》第13章第4节和第8节

家是由建筑材料构建起来的物质空间,家庭却是由爱心构建起来的心灵空间,它们共同组成了孩子的生活空间。然而,要使孩子真正在其中生活,你需要清楚了解以下的问题。

你知道孩子健康成长需要什么样的物质环境?

物质环境为我们的衣、食、住、行提供必要的条件,也为我们的生存和生活提供发展的基础。对于孩子来说,他们所生活的物质环境有其特殊的要求。

原则一 安全

安全是人的第一需要,特别对于幼小的孩子来说,保证其生命的安全尤其显得重要。父母一定要把安全的意识放在首位,才能使其他活动的进行成为可能。

找一找

在你的家里有没有不安全的因素?如果有,请打上“√”。

- A. 放在明显位置的、墙边、角落的电插座。
- B. 容易拿到的剪刀、刀、针、钉子、刀片等利器。
- C. 看似像糖丸的药粒、像糖浆的饮料或洗涤液。
- D. 放在低矮处的开水、电器、点灯、电炉、玻璃等。
- E. 暴露在外的电线。
- F. 容易使孩子致伤的尖角、铁制品等。
- G. 没有加防护栏的窗户。



你知道吗？

这些不安全因素都是家中的隐患，对于刚刚学会爬的孩子、正在学步的孩子、好奇心特别强的孩子，这些隐患随时都将成为威胁他们生命的“杀手”。

解决办法：

及早检查家中是否隐藏着这些“杀手”，并及时挪开那些危险品，无法挪动的要加防护措施，确保孩子在其可能的活动范围内没有危险品或隐患，给孩子提供一个安全的生活环境。



- 剪刀、刀、针、钉子、刀片等利器要放到孩子拿不到的地方。
- 药品要藏在孩子不易找到的地方。
- 开水、电器、点灯、电炉、玻璃等处要有大人细心照顾孩子。
- 暴露在外的电线要加安全装置以防止孩子拉着玩。
- 活动插座要固定在孩子不易触及的地方。
- 在明显位置的墙边、角落的插座暂时要用胶布封住以防孩子用小手指或其他东西去捅它。
- 容易使孩子撞伤的尖角、铁制品等用海绵或泡沫包好。
- 窗户上要加防护栏，或窗台下不放那些易使孩子爬上的物体。



只要事先或及时消除这些隐患，你的孩子才能在没有危险的情景中尽情地爬、自由地走、快乐地玩耍、放心大胆地去探索了。

原则二 满足物质生活的需要 每个孩子都是独特的,因而他们的需要也是独特的,家庭的物质环境应给予孩子满足感、舒适感和被接受感,使他们能真正感受到家庭的温暖。

找一找 在你的家里,有哪些是你还没有为孩子准备的?请打上“×”。

- A. 孩子有属于他自己的房间(或一个生活空间)?
- B. 孩子有自己的家具(床、桌椅、柜子、书架、等)?
- C. 孩子有属于自己的一个活动或游戏区域?
- D. 有适合孩子看书、画画、写字的灯光?
- E. 有孩子自己可以倒水喝的设备?
- F. 有孩子自己可以盥洗的设备?
- G. 有属于孩子自己的生活用具?

你知道吗? 孩子是有生命的独立的个体,他虽然小,但他有权获得尊重和爱护,他们也有权拥有属于自己的空间、物品和用品。

解决办法: 孩子独特的生理发展水平与心理需要,要求家庭为他们提供与之相适应的物质条件,才能保证其健康成长。所以:

家庭有条件的话,就应该给孩子安排一个单独房间,配备属于孩子的家具,其中:

→孩子的床要安全、舒适,不要太软,被褥厚薄要适中。

→孩子的桌、椅的尺寸和高度要符合孩子的身体发育需要,随时可以调节。

→家中柜子的尺寸和高度应该让孩子可以自由打开,取放衣物或其他物品。

→书架的尺寸和高度应该让孩子可以自由取放书刊或其他物品。

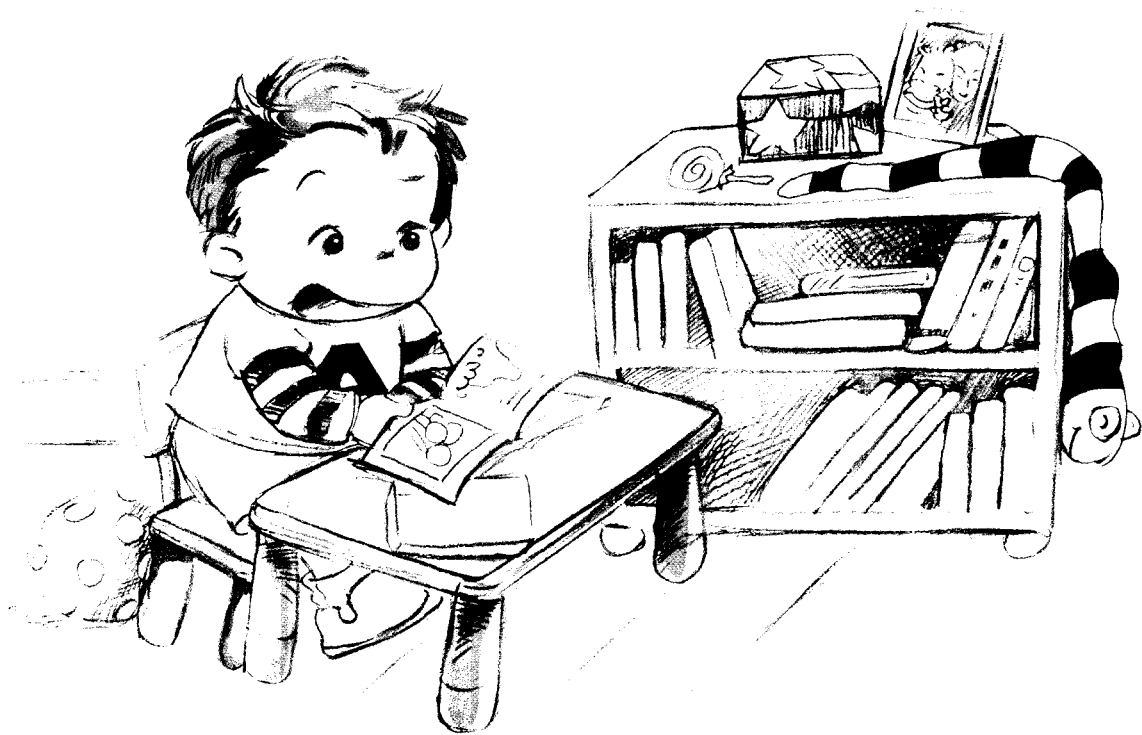
→房间的灯光要有利于保护孩子眼睛,不可太暗,开关要放在孩子可够到的位置,台灯的配备要光线明亮,易于开关。

→孩子在家可随时自己能倒水喝,有些食品要放在孩子方便拿取的地方和位置。

→有属于孩子自己使用的便盆、盥洗用具,如:毛巾、澡盆、牙刷、牙膏、梳子、镜子等,水龙头要方便孩子自由开关。

→有属于孩子自己使用的餐具,保证卫生、安全、轻便和实用。

对孩子的尊重表现在生活中就是考虑他的实际需要,为他的成长提供实际的帮助。



你知道孩子健康成长需要什么样的心理环境？

心理环境为孩子的成长提供了必需的营养，如：良好的家庭气氛、互助互爱的家庭关系和科学的教养方法，等等，孩子可以从家庭和家人所给予的爱和支持中获得成长的力量。因此，家长要懂得为孩子提供适合其发展的心理环境。

原则 符合年龄特点

孩子的年龄特点就是他生理和心理发展的现有水平，也是他身体和心灵发展的起点，以此为基础而施加的良好影响才能成为孩子成长的动力。在此，父母要清楚地知道应该如何做。

错误的做法：

不考虑孩子的年龄特点和现有的发展水平，一味把自己的意图强加给孩子，用很多超越于孩子可接受范围的、枯燥的东西灌输给孩子，使孩子失去兴趣，也影响了他身心的发展。

具体表现：

- 过早让孩子识字、认字母、数数。
- 限制孩子游戏的时间、空间和活动形式。
- 没有足够的有关发展孩子视觉、听觉和触摸觉方面的玩具。



正确的做法： 尊重孩子的年龄特点，给他提供适当的、他喜爱的、形象生动的、有趣的、色彩鲜艳的玩具、图片或实物，使孩子感到有乐趣，轻松愉快。

具体表现：

- 为孩子提供各种安全的、可以看、可以听、也可以触摸的玩具，让他们能自由地玩耍。
- 为孩子提供各种色彩鲜明、形象生动的图片，让他们能充分感知形体与色彩。
- 提供让孩子可以认识自己的镜子。
- 为孩子提供各种轻松快乐音乐，以发展他们的听觉和愉快的情绪。
- 为孩子提供足够的活动空间和时间，让他们能尽情地玩。

良好的心理环境为孩子提供了广阔的发展空间，使他生活其中能感到轻松愉快，没有压力，当他们在积极情感和情绪的引导下进行学习时，他们的智力才会有所发展。



你知道孩子健康成长需要什么样的教育环境？

孩子的智慧不是要等到上学才可以获得，而是从他出生时就开始了。如果生活是一所天然的学校，那么孩子就是其中最优秀的学生，他们对世界的探索并不是非要上学读书才可实现，对他们来说，他们所进行的一切活动都是学习。

根据心理学的研究，孩子的任何活动都是他智慧的源泉，而所有智慧的开端都始于六种感觉——视觉、听觉、味觉、嗅觉、触摸觉、运动觉，这些感觉成为了孩子与外界沟通的学习通道，因此也形成了相应的学习活动——看、听、尝、闻、触摸、做，孩子就是在这些活动中获得智慧的。

通道一：看

心理学家告诉我们，世界上80% 以上的信息是通过视觉而摄入孩子的大脑，当孩子的大脑中积累了一定数量的有关世界的形象时，他会加深对外界的了解，而他对外界的了解会扩展他的生活经验，增加他的智慧，为他日后的学习奠定良好的基础。

看什么？

→看自然——自然界充满了无数千变万化的美的形象和色彩，多带你的孩子外出，到大自然中去，看看蓝的天、白的云、绿的树、红的花；再看看各种圆的、方的、规则的和不规则的物体，还有那些直的、弯的、斜的物体，孩子的眼睛将把这些美的形象和色彩摄入大脑。

→看生活——我们生活在一个形状和色彩统一的世界里，多带你的孩子到生活中，看看周围的房屋、各种风格的建筑、曲直对比的街道，感受生活中静态的美；再看看涌动的人群、飞驰的车辆，感受生活中的动态美；还要引导孩子多看人们各式各样的装束，感受形与色的和谐美。

→看艺术——艺术使我们享受美,也使我们的心灵受到熏陶。多让你的孩子接触艺术,多带他看工艺品的美丽和精巧,多接触古今中外艺术大师的经典之作,沐浴古典与现代、抽象与具象表现的震撼,学习与艺术大师进行对话,投身于环境艺术之中,让孩子的眼睛从小就充满艺术,从艺术中增长智慧。

看的活动使孩子获得由视觉而来的智慧,眼睛将打开孩子探索世界的通道,使他在看的活动中发展敏锐的、精确的观察力,同时,这些奇妙的形象也会成为极好的信息资源储存在孩子的头脑中,为日后的智力发展奠定良好的基础。



通道二：听 耳朵是孩子聆听世界的听觉通道，各种包含着智慧和爱的声音就是通过听的活动而进入孩子的头脑的。要让你的孩子学会聆听，让他养成从小专心聆听的良好习惯，他就可以从中获得智慧。

听什么？ → 听自然——大自然充满了各种奇妙而动听的声音，带你的孩子走进大自然，去聆听风的吟唱、雨的节奏、小鸟的歌声、流水的跳动，更学会聆听大树的喧哗、小草的低语、花儿的陶醉，用听觉去感受自然的呼吸，
→ 听生活——带你的孩子充分接触生活，在生活中聆听人们亲切的低语声，开心的笑声，说话声，车声，柔和的碰撞声……
→ 听艺术——更让你的孩子接触声音的艺术——音乐，聆听名家的经典之曲，欢快的儿童乐曲、传统艺术的吟唱……

让孩子的耳朵从小就装满各种美妙的声音，学习从聆听中长智慧。同时，在孩子学习聆听的过程中，他的注意力会得到发展，他会成为一个做事专心的人，这对他将来的学习有极大的促进作用。



通道三：闻 鼻子连接着我和外界，各种外界的气息正是通过鼻子而进入我们的大脑，使我们对外界有所了解。因此，让孩子多接触外界和生活，通过“闻”这个嗅觉的活动而学会感受外界，成为一个感觉灵敏的人。

闻什么？ →带孩子到大自然中，让孩子闻闻雨后清新的空气和泥土的芳香，再闻闻花的香气，树的灵气……
→让孩子充分接触生活，闻闻各种诱人的食品、不同的调料，再闻闻周围生活中各种有益于身体的气味，闻闻房间中、衣服上和父母身上的特殊气息……

嗅觉使孩子能充分感受视觉、听觉所不能触及的客观世界，不仅使他们增加了感觉体验，也丰富了他们的生活经历，更扩展了他们的感觉通道，使孩子从小能通过嗅觉而使大脑获得大量智慧的信息。



通道四: 尝 我们的嘴巴可以说话,也可以尝味,味觉使我们了解生活的另一个方面,也扩展我们的生活经验,与其它感觉一起共同丰富我们对外界的感受。

尝什么? → 让孩子在生活中有机会尝尝各种酸、甜、苦、辣、麻、咸等真实的味道……
→ 让孩子多尝尝牛奶、蔬菜、水果、食品等本身天然的味道……
→ 让孩子也尝尝水的无味。

孩子将通过嘴巴了解我们的生活和世界,味觉使孩子获得有关生活的经验和知识,从而获得智慧。

通道五: 触摸 好动和好奇是孩子的天性,触摸活动可以使孩子充分接触外界,在触摸活动中让双手、双脚及皮肤感受外界,通过触摸物体,孩子会获得触摸觉,从而感受物体的形状、体积和质感,以获得关于外界物体的经验。

触摸什么? → 让孩子触摸自然——伸手摸摸花、草、树叶的柔软,摸摸石头的坚硬和粗糙,摸摸水的流动和凉爽、冰的寒冷与凝固……
→ 让孩子触摸生活——伸手摸摸各种布料、摸摸玩具、用具、食物、再摸摸自己和别人……
→ 让孩子触摸艺术——伸手摸摸各种工艺品(花瓶、小摆设、刺绣等)的形状和质感、摸摸雕塑的挺直与弯曲、画面的平整与凹凸……

触摸活动使孩子可以获得关于世界的真实感受,他们在触摸中积累了经验,也获得了智慧。

通道六：操作

好奇好动的孩子喜欢探索，喜欢动手，他们总是忙个不停，在不同的活动中享受快乐，在不同的操作中感到满足，只要能够摆弄物体，他们就会非常高兴。孩子的操作活动就是不停地摆弄物体的游戏活动，他们在其中智慧得到了发展，能力得到了提高，情感也得到了满足，尤其是创造力得到了极大的发展。

操作什么？

→ 让孩子在大自然中操作——带孩子到大自然中去，鼓励他们用手堆起石山、沙堆、搭起房屋、城堡，用脚踩出小脚印在沙滩上、在河边的泥土里，用手编织花环，串起树叶衣，果子项链，采集各种自然物来做小玩意，收集各种自然界有用的物体。

→ 让孩子在生活中操作——给孩子大量的机会参与生活，让他帮助大人干家务活儿、参加劳动，学习打扫、种植和饲养小动物，自己学习整理衣物、文具、收拾屋子、摆弄各种仪器和物体。

→ 让孩子在艺术中操作——为孩子提供足够的机会和材料，鼓励他们多写多画，在活动中画出美丽的图画，做出漂亮的玩具，剪出好看的图案，拼搭出变化的形像，塑泥造物；再学习用双手弹奏乐器，跳舞唱歌，在艺术活动中充分感受快乐与满足。

→ 让孩子在运动中操作——给孩子准备必要的体育器械，带领他做操、打球、跳绳，远足、玩游戏，在运动中学习操作。

