

倪斯杰 主编



# 家庭育儿 500 问

——智力开发篇



北京科学技术出版社

# 家庭育儿 500 问

——智力开发篇

倪斯杰 主编

北京科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

家庭育儿 500 问:智力开发篇/倪斯杰主编. - 北京:北京科学技术出版社,2001.9

ISBN 7-5304-2488-2

I. 家… II. 倪… III. ①婴幼儿-哺育-问答②婴幼儿-妇幼保健-问答 IV. R174-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 037416 号

**家庭育儿 500 问**

——智力开发篇

倪斯杰 主编

**北京科学技术出版社** 出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码:100035

---

各地新华书店经销

三河市腾飞胶印厂印刷

\*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 9.375 印张 243 千字

2001 年 9 月第一版 2001 年 9 月第一次印刷

印数 1—6000 册

---

**定价:16.00 元**

(凡购买本社图书,如有缺页、倒页、脱页者,  
本社发行科负责调换。联系电话:66161952)

## 内容简介

本书由长期从事幼儿教育的教师及科研人员编写，它从多方面介绍了婴幼儿家庭教育的具体方法，包括营养保健、个性发展、智力开发、非智力因素培养、良好生活习惯形成、技能与特长的发展、功课学习等，并附有中外名人等成功家教的事例与经验。

本书通俗易懂、简明实用、深入浅出、实例丰富，可操作性强，可供广大家长，特别是青年夫妇参考。

## 本书编委会

主 编	倪斯杰			
编 委	倪斯杰	张 薇	胡旭华	
	赵学东	丁 洁	杨 润	
	杨淑敏	李景华	马威威	
	孙智勇	李 韫		

# 目 录

营养保健篇	(1)
怎样按时按量地喂奶	(1)
断奶食品与幼儿发育有什么关系	(1)
如何发现孩子的体重方面的问题	(2)
怎样安排好1岁之内婴儿的饮食	(3)
怎样安排好1~3岁幼儿的饮食	(4)
一日三餐的营养要素有什么	(5)
一日三餐的热量有应如何分配	(6)
为什么要注意孩子的哭闹	(7)
怎样通过哭闹分析发现常见的病症	(7)
怎样通过婴儿的粪便发现疾病	(9)
怎样通过孩子的皮肤发现疾病	(11)
怎样指导孩子服西药	(12)
怎样指导孩子服中药	(13)
怎样给孩子选购舒适卫生的服装	(14)
怎样帮助孩子养成卫生习惯	(15)
怎样使孩子有一双明亮的眼睛	(17)
怎样给孩子选择合适的台灯	(19)
怎样保护好孩子的听觉	(20)
怎样预防儿童常见的耳病	(21)
少年儿童的身体素质是怎样形成的	(22)
怎样提高孩子的身体素质	(23)
什么是儿童心理方面的问题	(25)

什么是儿童心理偏异及精神问题的表现 .....	(25)
心理健康的标准是什么 .....	(27)
怎样使儿童心理健康 .....	(27)
怎样预防及治疗儿童心理偏异 .....	(28)
<b>德育篇</b> .....	(30)
为什么要注意幼儿德育的培养 .....	(30)
怎样运用幼儿德育的直观评价方法 .....	(31)
怎样在德育中运用情感 .....	(31)
怎样让幼儿学会孝敬父母 .....	(32)
怎样对小学生进行“我爱爸爸妈妈”教育 .....	(33)
怎样使孩子对爸爸妈妈有礼貌 .....	(34)
怎样对孩子进行心中有他人的教育 .....	(36)
孩子会出现哪些不良品行 .....	(37)
怎样发现和预防孩子的不良品行 .....	(38)
孩子说话离谱是撒谎吗 .....	(39)
孩子为什么会说谎 .....	(42)
怎样使孩子改正说谎的毛病 .....	(41)
怎样培养孩子的道德情操 .....	(42)
怎样对幼儿进行“爱祖国”启蒙教育 .....	(45)
怎样对幼儿进行“爱劳动”启蒙教育 .....	(46)
“爱科学”教育应包括哪些方面的内容 .....	(46)
怎样使孩子“爱科学” .....	(48)
<b>个性发展篇</b> .....	(50)
为什么说家长要正确了解孩子 .....	(50)
家长应怎样了解孩子 .....	(50)
怎样正确培养孩子的个性 .....	(51)
怎样培养幼儿的独立性 .....	(53)
怎样注意学龄孩子独立性的培养 .....	(54)
怎样培养少年儿童在社会上独立处事的能力 .....	(55)

培养孩子责任感有什么重要性 .....	(56)
怎样培养孩子的责任感 .....	(56)
孩子为什么不尊敬父母长辈 .....	(58)
怎样培养孩子尊敬父母长辈的意识 .....	(58)
为什么要培养孩子的竞争意识 .....	(60)
怎样培养孩子的竞争意识 .....	(61)
为什么要对孩子进行性教育 .....	(62)
幼儿阶段怎样对孩子进行初步的性教育 .....	(62)
怎样进行全面的性教育 .....	(64)
孩子早恋与社会大环境有何关系 .....	(66)
你了解孩子早恋的心理吗 .....	(67)
为什么说启迪孩子的音乐感受力很重要 .....	(68)
怎样培养孩子的音乐感受力 .....	(69)
培养音乐感受力应注意什么 .....	(70)
怎样用音乐进行爱的教育 .....	(70)
怎样用音乐进行德育教育 .....	(71)
怎样使孩子发现、欣赏美 .....	(72)
怎样对孩子进行艺术美的教育 .....	(73)
家长应具有什么样的外在形象美 .....	(75)
家长的服饰美对孩子美的启迪有何关系 .....	(76)
为什么说音乐能陶冶儿童情操 .....	(78)
为什么说音乐可以促进儿童的身心健康 .....	(79)
怎样通过装饰墙壁培养孩子的审美观 .....	(79)
怎样通过种植花菜教育孩子 .....	(80)
为什么要让孩子吃些苦 .....	(81)
怎样对孩子进行吃苦教育 .....	(82)
怎样通过谈话来教育孩子 .....	(83)
怎样使孩子接受家长的批评 .....	(85)
为什么说家长不要做无谓的唠叨 .....	(86)



怎样对待孩子玩游戏机的问题 .....	(87)
孩子贪玩游戏机怎么办 .....	(88)
孩子为什么会乱丢乱放东西 .....	(89)
孩子乱丢东西怎么办 .....	(90)
孩子为什么会有多动的问题 .....	(90)
怎样预防和处理孩子的多动 .....	(91)
怎样调治家中任性的“小皇帝” .....	(92)
孩子为什么会有反抗行为 .....	(94)
怎样教育反抗行为强的孩子 .....	(95)
怎样的家教会导致孩子行为异常 .....	(96)
现代社会的家长与孩子之间是什么关系 .....	(97)
父母离异的孩子易出现哪些问题 .....	(98)
怎样当好继父母 .....	(99)
家庭教育、学校教育、社会教育各有什么特点 .....	(101)
怎样处理家庭、学校、社会教育的关系 .....	(102)
<b>智力开发篇</b> .....	(103)
什么是智力 .....	(103)
智力有哪几类 .....	(103)
家长要注意对幼儿的观察力的培养 .....	(104)
怎样通过日常生活培养观察力 .....	(105)
怎样通过看图画培养观察力 .....	(105)
怎样通过讲故事鼓励孩子,提高观察能力 .....	(107)
什么是记忆力 .....	(108)
提高记忆力有哪些具体措施 .....	(109)
音乐对智力发展有什么作用 .....	(110)
怎样运用音乐培养孩子的智力 .....	(111)
音乐与人的想象力有什么关系 .....	(112)
怎样用音乐培养孩子的想象力 .....	(112)
什么是思维能力 .....	(113)

怎样培养思维能力·····	(113)
怎样营造培养创造力的家庭气氛·····	(115)
怎样培养孩子的多种创造能力·····	(116)
为什么要重视培养孩子的发明能力·····	(117)
怎样培养孩子的发明能力·····	(118)
电脑的教育功能有哪些·····	(119)
怎样用电脑进行观察力和记忆力的开发·····	(120)
怎样用电脑进行语言文字表达能力的训练·····	(121)
怎样用电脑进行时间感受能力的培养·····	(122)
怎样用电脑进行儿童综合能力的训练·····	(123)
孩子大脑的潜力有多大·····	(124)
怎样开发大脑的潜力·····	(125)
孩子会做下面的智力训练题吗·····	(127)
<b>非智力因素篇</b> ·····	(140)
什么是非智力因素·····	(140)
非智力在成才中有什么作用·····	(140)
什么是意志·····	(141)
怎样培养孩子的意志·····	(142)
家长对孩子情绪的态度有哪些·····	(143)
怎样处理孩子的情绪发泄·····	(145)
使用情绪回馈可能出现什么问题·····	(146)
情感教育有什么重要性·····	(146)
怎样培养孩子的情感·····	(147)
为什么说兴趣是一种重要的非智力因素·····	(148)
怎样培养孩子的兴趣·····	(148)
好奇心有什么作用·····	(149)
怎样培养孩子的好奇心·····	(150)
上进心有什么重要性·····	(151)
怎样培养孩子的上进心·····	(151)

自卑感产生的原因有哪些·····	(152)
怎样帮助孩子克服自卑感·····	(153)
怎样看待孩子的嫉妒心理·····	(154)
孩子为什么会有嫉妒心理·····	(155)
虚荣心是怎么回事·····	(155)
怎样帮助孩子克服虚荣心·····	(156)
造成孩子孤癖性格的原因有哪些·····	(157)
孩子为什么会任性·····	(158)
幼儿任性怎么办·····	(159)
怎样帮助孩子纠正其他不良性格·····	(160)
怎样培养孩子的良好性格·····	(161)
怎样使孩子自信·····	(162)
怎样使孩子热情·····	(162)
怎样使孩子富有同情心·····	(163)
怎样培养孩子的爱心·····	(163)
为什么要注重“情商”·····	(164)
<b>功课学习篇</b> ·····	(166)
小学与幼儿园有什么区别·····	(166)
怎样给孩子做好上学的准备·····	(166)
使孩子尽快适应学校生活·····	(167)
什么是学习方法·····	(168)
怎样知道孩子的学习方法是否科学·····	(168)
良好的学习习惯有哪些·····	(169)
怎样帮助孩子掌握听课技巧·····	(170)
听课有哪些禁忌·····	(171)
怎样培养孩子的自学能力·····	(172)
怎样根据不同性格帮孩子选择自学方法·····	(173)
怎样帮助孩子提高学习效率·····	(175)
怎样认识学周、学年效率变化规律·····	(176)

怎样查清学习兴奋类型·····	(176)
怎样运用正迁移·····	(177)
怎样推动孩子学习成绩的提高·····	(178)
怎样刺激孩子的学习欲望·····	(178)
家长应怎样注意言行以让孩子爱学习·····	(179)
怎样帮助孩子顺利通过各种考试·····	(180)
怎样指导孩子在考场上排除诸障碍·····	(181)
家长对待孩子成绩的错误行为有哪些·····	(182)
家长应怎样正确对待孩子的成绩·····	(183)
为什么说孩子的阅读能力很重要·····	(184)
怎样指导孩子有兴趣地进行阅读·····	(184)
怎样读书收获多·····	(185)
怎样高效读书·····	(186)
怎样帮助孩子写好作文·····	(187)
怎样帮助孩子学习外语·····	(188)
怎样让孩子利用游戏学外语·····	(189)
怎样培养幼儿的数学能力·····	(190)
怎样培养幼儿的数学思维能力·····	(192)
怎样进行幼儿思维创造性的培养·····	(193)
小学儿童数学思维有什么特点·····	(194)
家长如何培养和发展小学儿童的数学思维·····	(195)
小学儿童数学创造性思维应如何培养·····	(196)
孩子不爱做作业怎么办·····	(197)
电脑与孩子功课学习有何关系·····	(198)
怎样用电脑辅导孩子学习·····	(199)
小学与初中有什么区别·····	(201)
怎样帮助孩子适应中学生活·····	(203)
<b>综合技能篇</b> ·····	(204)
怎样尽早发现孩子难发、易发错的音·····	(204)

怎样抓住一切时机,教孩子正确发音 .....	(205)
怎样寓教于乐,诱导孩子正确发音 .....	(205)
孩子应在何时学会说话 .....	(206)
幼儿学说话晚怎么办 .....	(207)
怎样尽快培养幼儿的语言能力 .....	(207)
怎样确定孩子识字的年龄 .....	(208)
怎样培养孩子学习识字 .....	(209)
怎样根据孩子的年龄选择书籍 .....	(210)
怎样培养孩子的爱书、读书的习惯 .....	(211)
学习功课与读课外书有什么关系 .....	(212)
音乐与语言发展有什么关系 .....	(213)
怎样用音乐培养孩子的语言 .....	(214)
孩子应在什么年龄学习书法 .....	(214)
书法学习中注意哪些事项 .....	(215)
怎样根据幼儿年龄选择画画的方式 .....	(216)
学习画画应注意什么 .....	(217)
怎样引导孩子学唱歌 .....	(217)
孩子学琴的目的是什么 .....	(219)
孩子学琴时家长起哪些作用 .....	(220)
孩子学琴应注意什么 .....	(221)
怎样利用电视节目提高幼儿的语言能力 .....	(222)
怎样为儿童选择合适的电视节目 .....	(223)
怎样培养孩子的动手能力 .....	(225)
怎样随时培养孩子的动手能力 .....	(226)
为什么要给孩子准备一只工具箱 .....	(226)
家长为什么要培养孩子的心理承受能力 .....	(227)
怎样对孩子进行挫折教育 .....	(228)
怎样对孩子进行吃苦教育 .....	(228)
怎样引导孩子进行人际交往 .....	(229)

怎样教育孩子不被别人欺负·····	(231)
教儿童货币理财知识行吗·····	(232)
怎样循序渐进地教孩子理财知识·····	(233)
怎样培养孩子勤俭持家的能力·····	(234)
培养孩子生活自理有何重要性·····	(235)
怎样培养孩子的生活自理能力·····	(236)
早期教育孩子自理的年龄与方式有哪些·····	(237)
怎样根据孩子的年龄讲故事·····	(238)
怎样用故事开发孩子智力·····	(239)
玩具与儿童发育有何关系·····	(240)
玩具有哪些类型·····	(241)
怎样根据儿童年龄选择玩具·····	(242)
怎样教孩子选购电脑·····	(243)
电脑学习的内容有哪些·····	(244)
为什么家长要指导孩子上网·····	(245)
为什么不能让孩子交网上不良朋友·····	(246)
为什么不要在网上泄露个人及家庭的信息·····	(247)
怎样教幼儿朗诵诗歌·····	(247)
如何培养幼儿的口头语言能力·····	(249)
培养儿童英语口语有什么途径·····	(250)
怎样才能使孩子“能说会道”·····	(252)
<b>成功家教篇</b> ·····	(254)
“计算机要从娃娃抓起”源自这里——电脑神童李劲成 长的故事·····	(254)
中国第一位国际象棋女子世界冠军——谢军的成功与 家庭教育·····	(256)
在闪光的奥林匹克金牌背后——奥林匹克竞赛获奖者 揭秘·····	(259)
从“打架大王”到世界级青年科学家——陈章良成长的	

足迹·····	(264)
8 个月的早产儿 16 岁的双料博士——神童卡尔·魏特 的培养过程·····	(266)
“围棋神童”的成长过程——常昊少年学棋的故事·····	(269)
未曾进校门 学问亦非凡——学者穆勒成才的故事·····	(270)
创造自由舞蹈体系的 10 岁少女——舞蹈家邓肯少年的 故事·····	(273)
奥运明星心中的偶像——叶乔波成功背后的故事·····	(275)
贪玩少年·高考尖子·软件奇才——李齐燕少年成长的 故事·····	(277)
国歌作者的童年——田汉的家庭教育·····	(280)
父母亲教子有方 三兄妹齐上北大·····	(283)

## 营养保健篇

### 怎样按时按量地喂奶

有的年轻母亲不懂得科学地哺育婴儿,孩子一哭叫,就给孩子喂奶,不考虑孩子、母亲的具体情况,有的在断奶方面处理得不够合适,造成孩子吸收不好,营养不良,孩子的身体发育受到了影响。其实,哺育婴儿方面有着许多学问,年轻的母亲要加以掌握,以使宝宝聪明健康。

无论母乳还是牛乳,对婴幼儿的喂养,都要有一定节制,定时喂养,不宜过饱,饱则容易吐奶。要分辨孩子哭是否因饥饿引起。孩子哭声无力,伴有吮吸动作;奶头一吸,孩子就停止哭闹时,那么啼哭多是因饥饿造成的。否则,不要给孩子吃奶,若孩子哭得厉害,并伴有呼吸、体温方面的变化时,孩子可能患病了,应迅速带孩子去医院。

为了帮助孩子的消化,可以在孩子入睡之后,用手掌轻轻按摩其腹部,自胃部至脐下,反复数次,以顺气并促进消化。

俗话说,母食热则乳热,母食寒则乳寒,因此,母亲在哺期间,不要吃太多的辛辣的或易上火的食物,否则,孩子也会跟着上火。

在紧张疲劳之后,也不宜马上给孩子喂奶,应休息片刻,待气血平和之后,用手按摩一下乳房再给孩子喂奶。

### 断奶食品与幼儿发育有什么关系

断奶阶段,是指婴幼儿从单纯食用母乳到完全食用日常食物



的整个过程,这一阶段通常为一年,在6个月至18个月不等,农村一般较长,城市一般较短,有时甚至只有3个月。

断奶食品并不仅指断奶以后幼儿的主食,而是指整个断奶阶段的补充和辅助食品。断奶期食品应易于消化吸收,含有丰富的蛋白质、脂肪、各种维生素,以及钙、磷、铁、锌等微量元素。

断奶食品的质量,与婴幼儿的生长发育有着密切关系。我国新生儿在6个月之内身高、体重差异很小,6个月之后差距逐渐增大,到学龄前时,差距已十分明显。农村儿童生长发育水平一般落后于城市儿童,导致这一现象的原因,主要由于断奶阶段辅助食品不合适,不能保证足够的营养,造成断奶期发育不好,甚至会影响孩子一生的体格发育。

### 如何发现孩子体重方面的问题

婴幼儿时期(0~3岁),是人的一生中体重增加最快的时期,这一时期孩子的营养摄取特别重要,因此,家长必须安排好婴幼儿的饮食,使其体重不断增加。

3岁以下的幼儿应每月称一次体重,连续两个月体重不增加属于异常现象,家长可以将孩子每月体重标在“年龄(月)~体重(千克)”发育图上,把每个月的体重连结起来,就构成一条体重曲线,观察曲线,就可以判断孩子的生长发育状况。曲线平直,就说明孩子的体重没有增加,可能有问题。若曲线向下倾斜,则说明孩子的发育肯定有问题,患有某种疾病,应马上就医诊断。只有曲线向上延伸才是正常的。家长可以从以下四个方面和医生一起分析孩子的身体发育问题。

1. 患有疾病。①经常生病;②生病不多但不好好地吃饭;③有肠道寄生虫,如绦虫等,使食物的营养不能被人体所吸收。

2. 饮食喂养不当。①每天进食次数不够;②每天的饮食成分中热量供给不足;③维生素供给量不足。