



中国青少年研究中心
五元家教丛书

第一辑 (8)

孩子每天应该睡几个小时

刘秀英 著

科学实用的家庭教育品牌

现代出版社

江苏工业学院图书馆

藏书章

中国青少年研究中心倾力奉献

五元家教丛书

科学、实用的家教品牌

孙宏艳

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子每天该睡几个小时 / 《五元家教丛书》编委会编. —北京: 现代出版社, 2003

(五元家教丛书; 8)

ISBN 7-80188-080-3

I. 孩… II. 五… III. 儿童—睡眠 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 070698 号

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64240483 (兼传真)

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

责任编辑: 张 晶

特约编辑: 孙云晓

印 刷: 北京正豪彩色印刷有限公司

开 本: 880 × 1230 1/64

印 张: 18

字 数: 420 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—7000 套

书 号: ISBN7-80188-080-3

定 价: 50.00 元 (共 10 册)

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

编 委 会

主 任：

郝杰英 中国青少年研究中心主任、研究员

副主任：

孙云晓 中国青少年研究中心副主任、研究员

安国启 中国青少年研究中心副主任、副研究员

陆士桢 中国青少年研究会副会长、教授

委 员：

刘秀英 《少年儿童研究》杂志社社长、副编审

孙宏艳 中国青少年研究中心少年儿童研究所
副所长、副研究员

刘俊彦 《中国青年研究》杂志社社长

曹 萍 《少年儿童研究》杂志社副社长

弓立新 《少年儿童研究》杂志社编辑部主任

张纯颖 《少年儿童研究》杂志社副编审

陈卫东 中国青少年研究中心少年儿童研究所
养成教育研究室主任

五元家教丛书

第一辑 (8)

孩子每天应该睡 几个小时

刘秀英/著



现代出版社

作者简介

刘秀英：

毕业于中国人民大学，现任中国青少年研究中心少年儿童研究杂志社社长、副编审，从事家庭教育杂志的编辑及家庭教育研究工作 15 年，参与主编《怎样教育孩子》、《成功父母必读》等书。

五元家教丛书概要

孙云晓

天下父母谁不想教子有方？可今日孩子难教，让众多父母伤透了脑筋。

过去是孩子不了解大人，大人很神秘；今天是大人不了解孩子，孩子很神秘。信息时代动摇了成年人的权威地位，已是不争的现实。纵然您是博士、教授或官员、艺术家、企业家，如何教育孩子恐怕也是一道难题。

怎么办？

读书求知无疑是明智的选择。可是，走进书店，那一排排、一部部厚重的家教专著，高深奥妙的理论与不断攀升的价格，怎能不让人畏然却步？即使慷慨买来潜心研读，往往也是不得要领、一脸茫然。

实际上，家庭教育重在实践而非理论。尤其对于父母而言，抓住关键的问题，反思个人的经验，听听专家的建议，用心琢磨孩子，一

般都会找到富有实效的方法。也就是说，家教指导需要一种更便捷、更实用的方法。

正是基于上述思考，以擅长科研成果转化为特色的中国青少年研究中心，决定编写一套“五元家教丛书”，奉献给一亿两千万小学生的父母们。

一听到“五元”，人们容易想到五元钱，可五元钱能买到一本书吗？是的，我们的“五元家教丛书”正是五元一本。但是，“五元家教”具有更深层的含义，即成功的父母需要具有优良的教育素质，而父母的教育素质由五个元素构成——现代的教育观念、科学的教育方法、健康的教育心理、良好的生活方式、平等和谐的亲子关系。“五元家教丛书”的每一本书，都是紧紧围绕家教五元素来编写的。

“五元家教丛书”的宗旨是：父母的难题就是我们的课题。因此，凡是让父母揪心上火的难题，都会优先成为我们的编写选题，并以开门见山的方式与读者见面，如孩子写作业慢怎么办？、孩子沉迷于电子游戏怎么办？、孩子任性怎么办？等等。

值得广大父母信任的是，“五元家教丛

书”依据中国青少年研究中心的大量科研成果，借鉴深受欢迎的《少年儿童研究》杂志的丰厚积累，由一批教育专家专题研究之后执笔完成，争取使之成为一套广大小学生父母一看就懂、一懂就用、一用就灵的优秀家教读物。

相信，“五元家教丛书”会成为中国家庭教育的一个重要品牌。

五元家教丛书概要(1)

一、睡眠在人生命中的位置 (3)

1. 人生的三分之一时间,我们在
睡觉(5)
2. 睡眠是身体健康的重要保障 ... (9)
3. 睡眠是消除身体疲劳的重要
方式 (14)
4. 睡眠可以保护大脑,提高脑力 ... (16)
5. 睡眠充足,孩子才能长得高 ... (17)

二、孩子每天需要几小时的睡眠 ... (21)

1. 睡眠需求的时间有差异 (24)
2. 小学生需要满足每日 10 小时的
睡眠 (25)
3. 您的孩子每天睡几个小时 (28)

三、充足的睡眠是获得好的学习

成绩的重要因素 (37)

1. 睡眠的分析 (40)

2. 睡眠有助于增强记忆力(43)

3. 睡得好才能学得好(45)

四、如何保证孩子有良好的睡眠...(51)

1. 如何确认孩子的睡眠时间是否
充足(53)

2. 让孩子睡足(56)

3. 为孩子营造适宜睡眠的环境...(61)

4. 教给孩子正确的睡眠姿势(68)

5. 养成遵守作息时间的习惯(70)

6. 养成好的生活习惯(73)

五、关注儿童睡眠疾病(81)

1. 打呼噜可能是病(83)

2. 磨牙也要治(86)

父母朋友们，首先感谢您能打开这本书阅读，这件事至少证明您对孩子的睡眠问题已经开始关注。

为了更有效率地读这本书，让我们先一起做几个小小的测试题。

问题一：您希望孩子有一个好的身体吗？您希望孩子的学习因为休息不好受到影响吗？

如果您对第一问的回答是肯定的，对第二问的回答是否定的，那么恭喜您，您是正常的父母。

孩子经过母体的孕育，带着亲人的美好祝福与希望来到这个世界上。父母们的第一个愿望就是希望孩子是健康的，因为健康往往是与生命相连的。当孩子的健康不是问题之后，父母的期望值就又上了一个台阶，希望孩子有出息，父母也为之尽自己的所能给孩子创造健康成长的条件。这是平常父母的平常心，这份平常心因为您是父母也就自然拥有。

问题二：如何让孩子有一个好身体？怎样做孩子才能学习好？

很多父母这样回答第一问：让孩子吃好，保证孩子成长发育所需要的营养；让孩子锻炼身体，少生病，有了病及时看。要达到让孩子学习好的目的，一般父母的答案大致是让孩子热爱学习，多看书，多做题。

如果让我们给这份试卷打分，很抱歉，您不及格。因为您忽视了保证孩子的健康和让孩子学习好的一个很重要的因素——睡眠。

问题三：孩子每天应该睡几个小时？

不知道您的回答是什么。有一项调查的结果是这样的：近半数的小学生父母认为，孩子睡9个小时即可；还有50%左右的父母认为，小学生睡8个小时就行了；初中二年级学生的父母中，19.6%的父母认为孩子睡8小时即可；初中三年级学生的父母中，5%的父母认为孩子睡5小时~6小时也可以。如果您的看法与其中的一类父母相同，那么，您就不仅是不合格的父母，而且是摧残孩子的父母。

您可能会质疑：睡眠有这么重要吗？让我们一起往下阅读，相信您看完这本书，就会认同这个评判。



睡眠在人生命中的位置



◎特别提醒◎

“向睡眠要时间”其实并不是一种聪明的行为。科学研究告诉我们，睡眠并不是可有可无的，睡眠也并不是在浪费时间。睡眠是白天工作的继续，也是第二天精神焕发的开始。

1. 人生的三分之一时间，我们在睡觉

每一个正常的人都不能不睡觉。对于普通人来说，正因为如此，睡觉似乎就成了一件不值得关注的事情，就如同我们很少有人对“我们为什么要有手有脚，嘴为什么长在鼻子的下面”这些问题感兴趣一样。

专业的研究也是如此。尽管人类已经登上了月球，对几十万光年以外的事情也有了了解，至今却没有一种学说可以令人信服地解释人类为什么需要睡眠。但是如果我们算一算这个数字，却又不得不承认睡眠对于我们来说是多么重要。

在一天当中，共有 24 个小时。一个正常的成年人一般的安排是工作 8 小时，娱乐、吃饭等其他活动 8 小时，其余 8 小时为睡眠时间。8 小时睡眠也是我们一生当中每天需要睡眠量的平均值。在未成年时，睡眠的需求量大于这个数值，进入老年后，也许时间还会减少一些。从时间的分配上我们可以看出，我们人生中三分之一的时间是在睡眠中度过的。

花这么多的时间做一件事情，对于我们来说有什么意义吗？我们一定要花这么多时间去做这件事情吗？人的生命是有限的，如果我们不用这么多的时间睡觉，我们就可以有更多的时间做一些别的更有意义的事情，孩子也可以多做一些习题，多看一些书，成绩可能就会更好了。一些人甚至认为睡觉是一种对生命的浪费。于是当孩子的作业在规定的时间内完不成的时候，当孩子的学习成绩下降的时候，父母们不约而同地做的同一件事就是“蚕食”孩子的睡眠时间，并且还以为这么做是“变废为宝”。

“向睡眠要时间”其实并不是一种聪明的