

儿童健康 教育手册

东方慧◎编著

(7~12岁篇)

父母给予孩子最好的礼物：温暖的家庭，快乐的童年，健全的性格。

让我们推开亲子关系的大门，走进孩子的世界，共同关注家庭健康教育。



SPM

南方出版传媒

广东经济出版社

儿童健康 教育手册

(7~12岁篇)

东方慧◎编著



SPM

南方出版传媒

广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童健康教育手册 (7-12 岁篇) / 东方慧编著. —广州: 广东经济出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5454 - 3413 - 2

I. ①儿… II. ①东… III. ①儿童教育—健康教育—手册 IV
. ①G479 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 111746 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	广东新华印刷有限公司 (广东省佛山市南海区盐步河东中心路)
开本	730 毫米×1020 毫米 1/16
印张	17.25
字数	264 000 字
版次	2014 年 7 月第 1 版
印次	2014 年 7 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 978 - 7 - 5454 - 3413 - 2
定价	39.8 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 38306107 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601950 营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社新浪官方微博: <http://e.weibo.com/gebook>

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

· 版权所有 翻印必究 ·

前 言

想要了解成年人的性格和生活问题，首先要通过他们整体的成长经历，了解成长的源头，因为成年人的性格、习惯、观念、道德意识、生活能力等等，都是从最初期的家庭环境建立的。

我在从事家庭教育 10 余年时间内，接触过不同类型的问题、不同特征的人。他们来自不同的行业，接受过不同程度的教育，有着不同的成长背景，这些因素差异的人结合在一起，在进行家庭组建过程中，就会出现各种各样的问题，一些看似相似的问题，却因为人的各种差异存在着区别，所以，难以解决的并不是问题本身，而是成年后形成的各种固定习惯和性格缺陷问题。

抚养者是教育者吗？这要看每位抚养者为自己的身份定位是什么。定位成单一的抚养者，那么，只会关注孩子的学业问题，关注孩子现有的问题；定位成重要的教育引导者，就会更全面了解孩子的成长过程，起到主动积极的影响作用，与孩子进行同步成长。

我是个注重理论与实践结合的人，这些年通过工作经历也在不断将各种理论知识转换成实际经验应用。在我的工作经历中，最常听到客户说的一句话是“道理我都懂得”，可是他们却不知道怎么用。可能一些人看到理论就头疼，认为这些不实用，其实所有实用的经验都源于理论，最简单的道理在正确的应用下，也可以发挥最大的力量，我们与其说理论是空虚





的,不如说自己没有转换理论的能力,不懂得如何进行实践验证。

我阅读过大量的西方儿童教育和心理学著作,它们注重理论验证和理性的量化标准。我也看过一些国内的家庭教育和儿童教育书籍,它们总是试图对西方的知识进行转换,甚至套用,这样会成为两个极端:一个是过于理性专业,一个是过于通俗浅显。

借鉴和套用是完全不同的两种概念,我们要借鉴一种好的经验,可以很理性地进行筛选应用,我们在套用一种好的经验时,往往会盲目地进行应用,最后达不到良好的效果。

在传统的抚养经验中,抚养者都能意识到孩子问题的存在,他们也试图找到一劳永逸的解决方式,所以,容易采取盲目的方式套用,不关注孩子的气质特征、个性特征、家庭环境、教育环境等影响因素的差别。这些因素的差别性,促使每个孩子的成长发展都各不相同,即使看起来相似的问题,形成根源和应对方式也不会相同。

如果我们不了解自己孩子的各种特征,成长阶段和成长环境的影响,那么,再好的方式也起不到积极作用,甚至还会导致出现负面影响。虽然多数抚养者都认为自己没有时间和精力关注这些,不过要引导孩子健康成长,首先要对孩子的各项特征和成长阶段进行全面了解,只有了解自己的孩子,才能找到更为准确的引导方式。

对于一些爱哭的幼儿,抚养者不可能用一种策略对待。首先,幼儿的哭泣代表着不同需求,同时,促使幼儿产生频繁哭泣的原因有很多种,比如,抚养方式不到位,经常无法正确了解孩子的需求,使他们严重缺乏安全感。抚养者自身的负面情绪干扰,影响到幼儿的情绪和感受状态。孩子自身的气质特征,导致一些幼儿的识别功能缺陷,会出现情绪失调状态等等,所以,每个幼儿的问题,都可能存在着诱因的区别,假如抚养者没有了解这些基础知识,肯定无法正确帮助孩子进行后期的改善。

对于童年前期一些孩子喜欢说谎话,喜欢模仿大人说话,很多抚养者并不了解其中的原因是什么,当他们缺乏了解时,就会盲目地对孩子施加影响,寻找方式套用,最后不但问题没有解决,还可能造成其他的问题。

对于童年中期一些孩子不能按时完成作业,甚至会任性敏感,可能多



数抚养者会认为孩子不够听话，拼命想找到让孩子听话的方式，结果容易错误抑制孩子的意愿，影响他们的正常个性发展，把本来正常的阶段表现当成不正常的反应对待。

《儿童健康教育手册》（1~6岁篇）、《儿童健康教育手册》（7~12岁篇）两书详细介绍了不同阶段、不同气质特征、不同环境对孩子的成长发展影响，引导抚养者更全面了解自己的孩子，识别到自己孩子的问题和特征反应，然后进行正确引导。这些看起来非常基础的知识，往往是现代抚养者最缺乏，也最应该了解的东西。

我们可以随便找一个抚养者进行询问，他的孩子属于什么气质特征，什么样的个性，在特定成长阶段孩子会有什么样的行为反应，认知能力发展到了什么程度，该发展什么样的思维能力，如何帮助孩子构建全面的认知和思维发展，孩子是如何形成的道德观念等等，可能多数抚养者都一无所知。这些知识难道不重要吗？我相信这些知识是抚养者引导孩子健康发展的基本依据，如果没有了依据，又怎么可能正确解决问题呢？

《儿童健康教育手册》（1~6岁篇）、《儿童健康教育手册》（7~12岁篇）两书是我从业多年的工作经验积累，也是对各种理论进行实践转换的产物，因为我了解一个家庭对孩子后期的生活影响，性格发展影响，所以我更愿意通过我的经验，对抚养者进行一次启发和观念转换，影响抚养者从关注方式和现状的圈子里，逐渐转变自己的观念，改善自己对孩子的发展认识缺乏的情况。一本好的书，可以是有趣的书，也可以是耐人寻味的书，同样可以是一本实用必备的书，每本好的书，就如人的性格气质一样，可以是勇敢的，可以是智慧的，也可以是乐观的，我更愿意为我这本书定位成一本耐人寻味和认真的书，我希望它可以像一个准确的指南针，在抚养者与孩子共同影响过程中，帮助每个抚养者准确了解自己孩子的成长特征反应，为孩子尽到正确的引导帮助作用。

在多年从业经历中，我接触过各种各样的人群，处理过各种各样的生活类和心理类问题，这也是本人开始关注性格教育的起源。在无数客户群体中，有硕士、博士、教授、成功的商人、普通的工薪阶层、心理咨询工作者、公务员等等，他们都有着不错的生活能力，有着良好的教育背景，



可是他们也有着不同程度的性格缺陷，正因为早期形成的性格缺陷和习惯，导致他们成年后无法正常开展健康的家庭生活。

健康生活需要两种能力：第一，生存技能；第二，家庭生活能力。第一种能力通过系统的学校教育，每个人都可以获取，第二种能力却需要早期父母的帮助和培养，才能让一个孩子在成年后，真正可以成熟处理好各种各样的生活问题和关系。

在众多的客户群体中，通过对他们的了解和分析，我们可以看到他们成长的缩影，看到家庭教育和成长环境对他们后期性格和习惯造成的影响。如果这些人的父母可以早点意识到家庭教育的重要，摆脱简单的经验教育，或许这些人的生活会更加幸福圆满。

我们可以帮助他们解决分析各种各样的问题，却无法帮助他们完善矫正性格习惯中的缺陷，让他们真正获得解决问题的能力。成长会让人的性格和习惯改善空间逐渐缩小，真正的问题根源都在成长的早期形成，所以，我们希望通过预防的方式，提前帮助抚养者改善抚养教育观念，从早期帮助孩子建立起健康的成长过程，形成健全的性格和生活能力，可以在未来避免许多问题的发生，这是我的初衷。

简单介绍一下2+1教育模式是什么？这是我们提供和创建的一种新型教育模式，家庭教育加专业教育共同对孩子进行科学引导；家庭教育加学校教育，相互配合对孩子进行引导帮助；学校教育加专业教育共同对孩子的成长，进行科学引导规划，家庭教育加学校教育，以专业教育为纽带，共同实现对孩子的全面教育发展。

我们希望通过一种全新的教育模式，为孩子的成长和性格形成，提供更为全面的帮助和引导，弥补过去教育中存在的弊端。可是愿望虽好，却任重道远，所有事情只能踏实地一步步完成，就如抚养教育好孩子，没有任何捷径，不存在任何取巧成分，只有在孩子成长的每一步，父母愿意花费时间和精力重新完善提升自己，才能陪同孩子一起成长发展。

作者

2014年6月



目 录

儿童部中：7~9岁儿童的发展过程

第一章 7~9岁孩子的语言思维发展过程.....	002
第一节 父母如何通过有效对话协调7岁孩子的状态	003
第二节 如何帮助7岁孩子提高表达复述能力	006
第三节 如何引导7岁孩子学会守恒思维	010
第四节 如何通过谈话引导8岁孩子的科学理性思维发展	014
第五节 如何引导8岁孩子打破固定的顺向思维的局限	021
第六节 父母如何正确对待9岁孩子的争论表现	024
第七节 父母如何引导9岁孩子进行归类思考	030
第八节 父母该如何正确地通过谈话引导孩子认识错误	033





第九节 父母该如何通过正确的谈话改善孩子的认知局限	037
第十节 如何引导孩子在困难面前学会转弯	045
第十一节 如何帮助孩子建立合理的因果关系的思考	049
第十二节 如何帮助孩子建立逆向思考方式	055
第十三节 孩子跳跃型思维的表现特征	060
第十四节 如何帮助孩子发展选择型思维	064
第二章 7~9岁孩子的道德发展过程	069
第一节 如何正确培养7岁孩子的规则意识	069
第二节 父母如何正确给8岁孩子制定规则	074
第三节 父母如何正确与9岁孩子进行规则探讨	078
第四节 7~9岁孩子对道德事件和游戏规则的理解	079
第三章 7~9岁孩子的智力认知发展过程	086
第一节 父母如何提高7岁孩子的认知能力	086
第二节 老师如何正确引导7岁孩子提高认知能力	090
第三节 父母如何对不同气质的7岁孩子进行认知引导	093
第四节 习惯对8岁孩子认知发展的影响作用	100
第五节 学校环境对8岁孩子习惯改善起到的作用	103
第六节 家庭环境对孩子习惯改善起到的作用	106
第七节 父母如何通过时间观念提高孩子的理性认知	111
第八节 父母如何让孩子建立正确的时间管理意识	115
第九节 父母如何提高9岁前孩子的环境适应能力	120
第十节 老师如何正确引导9岁前孩子的认知智力发展	122



儿童部下 10 岁后孩子的发展过程

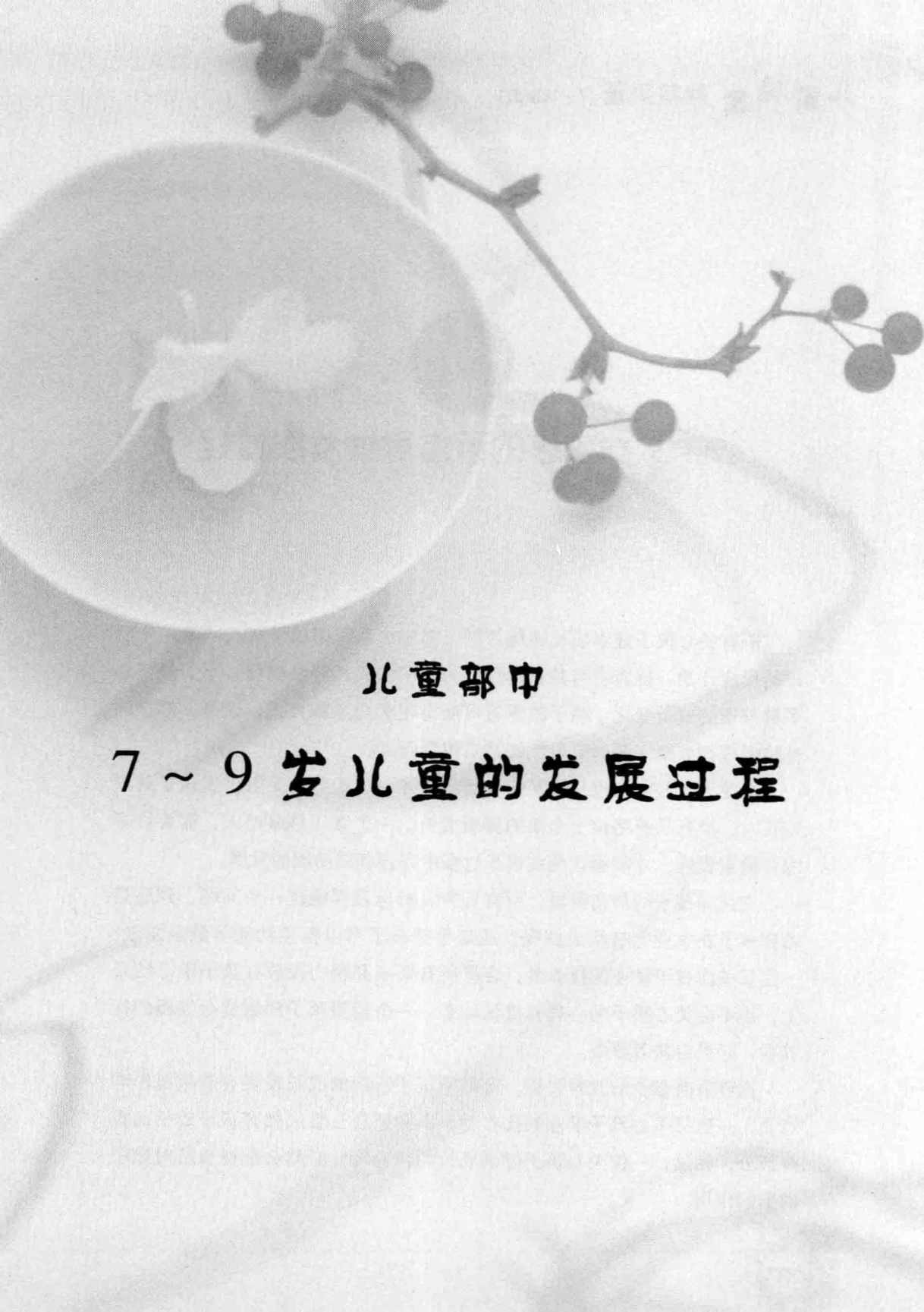
第一章 10 岁后孩子的语言思维发展过程	132
第一节 10 岁孩子成熟理性的对话方式表现	132
第二节 家庭事件参与对 10 岁孩子认知发展的作用	135
第三节 10 岁孩子的运算思维发展	139
第四节 11 ~ 12 岁孩子的理性思维发展表现	143
第二章 10 岁后孩子的道德发展过程	149
第一节 10 岁后孩子对规则的理解方式的转变	149
第二节 10 岁后孩子对规则遵守方式的转变	153
第三节 社会信息对孩子道德观念发展的影响	156
第四节 父母的生活态度对孩子道德观念的影响	162
第三章 10 岁后孩子的智力认知发展过程	173
第一节 父母如何引导 10 岁孩子发展集体协作能力	173
第二节 如何帮助 10 岁孩子在集体中建立正确目标	178
第三节 如何帮助 10 岁孩子在集体生活中建立应对策略	182
第四节 青春期孩子为什么会叛逆	185
第五节 导致青春期孩子叛逆的因素	194
第六节 家庭环境对孩子智力认知发展的影响	200
第四章 父母如何帮助孩子制定教育目标	209
第一节 父母如何正确理解教育概念	210





第二节 错误的教育目标与期望值带来的负面影响	214
第三节 错误的教育方式带来的负面影响	222
第四节 父母如何教育童年前期孩子改正错误的行为	226
第五节 父母如何配合老师对孩子进行正确的教育引导	231
第六节 父母如何正确引导孩子学会分享	236
第七节 父母如何正确引导孩子增强自律感	242
第八节 父母如何正确引导孩子耐心思考	249
第九节 健康家庭模式对孩子成长的影响	257
第十节 父母相处模式对孩子成长的影响	259
后记	263





儿童部中

7~9岁儿童的发展过程



第一章

7~9岁孩子的语言思维发展过程

所有关心孩子健康成长的抚养者，都应该从了解孩子成长的每一个阶段的反应开始。抚养者与其煞费苦心为孩子的成长寻找捷径，不如静下心来了解孩子的成长变化。孩子的学习可能有很多巧妙的方式，但是，健全的性格形成却需要一系列阶段性的结果积累而成。

即使天才儿童，也只是某些方面的天才，当抚养者无限扩展孩子某项特长时，最容易忽略孩子全面的健康成长。一个真正健康的人，需要许多综合因素影响，才能够让他在成长过程中完善各项功能的发展。

在抚养孩子的最初阶段，所有抚养者都应该弄清楚一个问题，到底是希望孩子在学业上有所成就呢？还是希望孩子可以各项功能都健全发展？一位只关注孩子学业的抚养者，会将所有期望和精力投放在孩子学习结果上，而不会关心孩子的心理和成长动态。一个期望孩子健康健全发展的抚养者，必然会两者兼备。

抚养者对孩子的教育目标，对每个孩子后期的成长发展有着重要影响意义，一位只关心孩子学业的抚养者，不会把自己看成教育孩子成长的重要部分，相反，一位关心孩子健康成长的抚养者，必然会重视自己对孩子的影响作用。





第一节 父母如何通过有效对话协调 7岁孩子的状态

多数孩子在7岁以前已经进入了幼儿园，进行新的生活方式体验。体验只是一种假设和模拟，为后期正规的入学进行铺垫，就如每个孩子前期的成长一样，都是为了后期独立的社会生活做好各项铺垫准备。

正式进入学校的孩子，思想和语言方式都会有很大程度的转变，因为正规的学校教育会存在更多明确规则影响，孩子要接受的教育也会更加系统。学校的系统教育跟孩子成长过程非常相似，对于一年级的孩子，老师不可能教他五年级的知识，多数孩子都是在延续着顺向状态进行学习发展。

在学校的系统教育中，所有知识都是根据孩子的生物发展因素制定的，它充分考虑到每个阶段孩子的语言、认知、理解、思维等功能发展，让孩子可以稳定有秩序地一步步成长。

进入学校后，孩子的语言会形成两种截然不同的分离模式，他们在家跟父母谈话时，会采取本能的需求反应，自我控制能力低，表现出任性和自我。他们在学校跟老师谈话时，自我抑制能力会增强，表现得懂事顺从。

一个7岁的男孩总喜欢在家乱扔东西，每次玩过的玩具，穿过的衣服，都会随手乱扔，需要时又找不到在哪里，然后，还会对父母乱发脾气。有一天孩子又想起玩模型玩具，可是在房间找遍也没有找到，生气地问妈妈：“你把我的模型玩具放在哪里了？”他每次找不到东西，都会习惯性地质问妈妈，认为妈妈可以帮助自己找到任何失踪的东西。





妈妈回道：“我不知道，前两天你不是还玩了吗？你自己放哪里了？”孩子烦躁地说道：“我上次玩过，就放在箱子里了，肯定是你收拾东西时又换了位置。”

在这个时期抚养者很容易发现孩子喜欢推脱的方式，他们从不认为自己有错误，即使明知道问题出在自己身上，也会找各种理由指责给别人。

妈妈耐心回道：“我没有收拾你的东西，你再到其他地方找找看。”孩子象征性地在房间转了一圈后，生气地说道：“没有找到，肯定是你给我弄不见的，因为每次东西丢了，都是你先找到。”

这也是孩子经常说的话，他们会用简单的因果思考理解问题，如果谁能每次都找到东西，肯定是他自己预先放好的，所以，妈妈每次都主动给孩子找到东西，让这个孩子形成了固定思考习惯，只要东西丢了，肯定是妈妈放起来了，也只有妈妈可以找到。

听孩子这样说，妈妈有些生气地大声说道：“妈妈什么时候放过你的东西，每次都是我帮你把乱扔的东西找到，你还赖上我了。”孩子耍赖地说：“我不管，你必须负责给我找到。”妈妈没有理会他，最后在孩子房间的床下找到了模型玩具。

这可能是许多抚养者会遇到的一种现象，特别是那些日常马虎大意，有随手乱扔东西习惯的孩子，他们常常会因找不到一些东西感到焦虑，又不肯承认是自己的问题。如果抚养者每次都帮他们寻找，孩子就会认为家里的东西，都是抚养者在负责，所以，抚养者应该帮助自己找到任何东西。

抚养者要想改善孩子这样的习惯，只是口头教育起不到任何作用，孩子喜欢推脱责任，因为他们恐惧面对错误惩罚，所以无论是不是他们自身的问题，只要有了错误出现，多数孩子总会为自己找一个开脱的理由。



对于有这样习惯的孩子，抚养者只有把孩子的不良习惯矫正，在家庭生活中清晰明确划分责任和规则，让孩子管理好自己的东西，养成良好的习惯，他们才没有推脱的机会。

有些抚养者头疼孩子这种推脱的方式，一边抱怨孩子，指责他们的错误，一边又重复帮助孩子收拾残局。那么，孩子会被抚养者的行为影响成习惯，促使他们的坏习惯不断增长，对抚养者的依赖感更加强烈。

无论什么样的孩子在学校犯了错误，面对老师的批评和询问，他们不会将错误推卸到老师身上，更不会表现出自我任性。

一个7岁的孩子，因为贪玩没有按时完成老师布置的作业，被老师叫到了办公室。

老师问道：“为什么全班同学都按时完成了作业，你却没有完成？”孩子低着头小声说道：“我没有听清楚老师布置的内容，所以没有写。”这是孩子为错误找到的第一个理由。

老师继续问道：“为什么其他孩子都能听到，就你一个人听不到呢？”孩子紧张地用手摆弄着衣角。

“是不是贪玩没有写。”老师直接把猜测的原因说了出来。孩子紧张地回道：“我回家玩了一会儿，吃过饭后就忘记了。”

老师问道：“你刚才不是说没有听清楚老师布置的作业吗？”孩子羞愧地低下头。如果孩子在家里，他肯定会理直气壮把错误推卸到父母身上，然后让父母妥协，绝对不会产生紧张和愧疚感。

老师耐心说道：“回去后好好把作业写完，以后你知道该怎么做吗？”孩子认真回道：“放学回家后，先把作业完成，再做其他事情。”

老师的话通常比父母更有效用，对孩子产生的影响力更大，因为在孩子的认知中，老师代表着更大的权威，集体中所有成员都要按照老师的话



执行，这也会让孩子与老师对话时产生紧张恐惧感，形成有效的自我约束能力。

家庭环境虽然对孩子的成长影响也非常大，不过父母并没有制定明确的规则，也没有成员进行明确的遵守，这会让孩子在家庭中变得自我任性，放任各种错误情绪。每个孩子只有将两种分离状态协调一致时，才算真正健康地进行发展，抚养者要在孩子成长过程中注意与孩子对话的方式，建立起权威感，不要总是放任孩子，也不要总是抱怨后再妥协，这两种方式会影响孩子的状态协调。

第二节 如何帮助7岁孩子提高表达复述能力

思维是推动语言发展的重要动力，一个缺乏思考能力的幼儿，同样会使用语言表达需求，却无法叙述一件完整的事件，一个思维能力不健全的孩子，同样可以与人进行交流，却无法清晰条理的进行表达。语言方式越复杂，思考能力会越强，思维是复杂语言方式的组织者，如果一个人缺乏灵活的思考能力，必然无法组织清晰完整的语言。

多数孩子都喜欢听童话故事，在众多童话故事中，《小红帽》可能是孩子们听得更多的，我们以这个故事为主题，测试三个年龄不同年龄孩子的语言组织能力，看看他们的区别。在这三个孩子中，一个孩子3岁，一个孩子5岁，一个孩子7岁，他们听到的故事完全一样，听完后三个孩子需要分别做一个重复讲述。

听完故事后，我们让3岁的孩子先复述：

有一个可爱的姑娘，叫小红帽，外婆很喜欢她，外婆生病了，妈妈让她给外婆送好吃的东西，她碰到了一只大灰狼，大灰狼把外婆吃了，把小红帽也吃了，猎人把大灰狼的肚子剪开，放

