

Haizi De Yanxing Juzhi
Zheyang Peiyang

孩子的言行举止

这样培养

魏中华编著



北京工业大学出版社

*Haizi De Yanxing Juzhi
Zheyang Peiyang*

孩子的言行举止 这样培养

魏中华 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的言行举止这样培养 / 魏中华编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5639-3293-1

I. ①孩… II. ①魏… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 250011 号

孩子的言行举止这样培养

编 著: 魏中华

责任编辑: 韩丽萍

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市兴国印务有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 207 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3293-1

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

儿童时期是人生一个重要年龄阶段的开始，一般是指从出生到15周岁。

儿童时期生理、心理发育很快，不同的月龄和不同的年龄具有不同的生理与心理特征。因此，根据儿童各年龄时期的生理与心理特征的不同发展规律，进一步将儿童时期划分为以下各年龄阶段：

婴儿期：从出生到12个月末的这一年龄阶段。也就是人们所说的1周岁以内的“吃奶的孩子”。婴儿期，是儿童出生后的最初阶段。

幼儿期：儿童从1~3周岁末的这个时期称为幼儿期。

学龄前期：儿童从3周岁到6~7周岁这一年龄阶段。这是儿童正式进入学校之前的一段时间，即接受正规学习之前的准备阶段。这一时期儿童所接受的教育属于儿童启蒙教育，对他们一生中的学习及获得知识的能力、劳动技能的水平都极为重要。因此，有条件的家庭都应该把孩子送进幼儿园去接受系统的启蒙教育，并使其从家庭转入集体、伙伴的生活里去。在学龄前期所接受的启蒙教育的程度，直接影响着儿童一生的生活方式、学习劳动能力，因此，这一时期是人的一生中最重要的受教育的时期。

学龄期：儿童从6~7周岁到15周岁这一年龄阶段，教育心理学中又把此期开始的6~7周岁至12~13周岁称为学龄初期，相当于小学时期。儿童进入学龄初期的重大变化是把以游戏活动为主的生活方式转变为以学习为主。这一时期的开始，使儿童从家庭或幼儿园进入学校，这对儿童是一个重大的转折，因此，要做好“幼小”（指从幼儿园到小学）衔接的工作。最重要的是要做好儿童适应学习生活的心理准备。否则，将会发生对学校环境、学习生



活适应不良等心理障碍。

本书针对的是学龄前儿童，即3~7周岁这一年龄阶段的儿童。当这个年龄段的孩子做出令人讨厌的举动：如爱生气、爱叨叨、爱和兄弟姐妹打骂、进攻性强、爱拿哭闹来威胁别人时，父母应该采取及时的行动制止他们的行为，以防这些不好的举止演变成坏习惯而影响孩子一生。本书通过列举学龄前儿童各种言行举止，有针对性地提出了一些实用而有效的方法，来纠正他们的不良言行举止，让他们成为人见人爱的小公主或者是小绅士。同时这种教育又不至于过分激烈，充分考虑到孩子们的自尊心和自爱的品格，也不至于遏杀孩子应有的好奇心。

目 录

第一章 影响学龄前儿童成长的因素	1
一、学龄前孩子的特质	1
二、家庭环境影响孩子的成长	7
三、好父母 好榜样 好孩子	13
四、现代教育理念	19
第二章 爱是一切教育的基础	25
一、一切都是因为爱	25
二、告诉孩子我很爱你	29
三、让孩子学会感恩	38
四、切勿“以爱之名”	42
五、妈妈的爱是滋润剂	48
第三章 性格教育：好性格从娃娃做起	55
一、让孩子大胆说出自己想法	55
二、让孩子学会做选择题	59
三、称赞你的孩子	63
四、如何培养孩子的自控力	70
五、我分享我快乐	74
五、吃饭、过节也要讲礼仪	79
六、孩子应该明白的50条行为规范	88
七、培养孩子的幽默感	90
八、自己动手丰衣足食	92



第四章 做一个健康的孩子	97
一、合理的营养饮食很重要	97
二、早睡早起身体好	101
三、亲近大自然，让心境更开阔	107
四、劳动最光荣	111
五、阳光的孩子最可爱	117
第五章 道德培养：如何让你的孩子顺应社会	122
一、培养孩子道德比培养智力更重要	122
二、孩子也会有道德感	124
三、必须培养孩子的四个道德品质	127
四、注重培养孩子的道德选择能力	130
五、祖辈在孩子品德教育中的角色	133
六、父母的表率很重要	139
七、孩子公德教育的培养	142
八、教孩子做一个诚实守信的人	145
九、让孩子懂得宽容	149
十、让自己的孩子有担当——责任心的培养	154
第六章 认知培养：教孩子学会学习	166
一、培养良好的阅读习惯	166
二、重视孩子倾听能力的培养	171
三、兴趣培养很重要	175
四、培养孩子的注意力	178
第七章 孩子的益智培养	187
一、常带孩子出去旅游	187
二、在游戏中培养孩子的创造力	191
三、用绘画丰富孩子的想象力	197

四、音乐熏陶孕育好性情	204
五、经常逛逛博物馆	209
第八章 气质培养：王子公主的养成	214
一、衣着打扮有讲究	214
二、文明礼仪从语言开始	219
三、行为举止要注意	226
第九章 与孩子的相处之道	230
一、如何与孩子和谐相处	230
二、对孩子逆反心理的处理方法	235
三、孩子犯错了怎么办	240
四、常见的教育误区	247
五、这样鼓励你的孩子	250
六、成功名人如何培养孩子成才	256

第一章 影响学龄前儿童成长的因素

一、学龄前孩子的特质

学龄前儿童好奇多问，模仿性强。这一时期是孩子正式进入学校以前的一个时期，这个时期的孩子从最初的坐、卧、爬开始，逐步发展到能够直立行走，广泛操纵物体，进行初步的言语交际，能从事一些初步的游戏活动和学习活动。

1. 生理的特点

(1) 学龄前儿童非常好动。他们很能掌控自己的身体，喜欢为了活动而活动。活泼好动是孩子的天性，学龄前儿童十分好动、不安。如果你秉持完全自由的政策，你会发现 30 个临时凑起来的三岁到五岁孩子，一活动起来实在会令人眼晕。

(2) 因为学龄前儿童倾向于爆发性的活动，幼儿园的学生需要有休息的阶段，但他们自身却未能察觉这种应该放缓脚步的需要。由于生理及心智的耗费，使他们极易疲乏，因此对这个年龄阶段的孩子来说，休息的时间是非常必要的。

(3) 出现矛盾心理。学龄前期儿童活动能力还是非常有限的，不能很好地控制自己的行动；知识经验还非常缺乏，不能很好地控制自己，使自己的行为服从于比较远大的目的。因此，这一时期儿童虽然渴望



独立参加社会实践活动，但是这种新的需要与从事独立活动的经验及能力水平之间产生了重大的矛盾。

(4) 注意力开始集中，但不容易定睛在小东西上，因此他们的手眼活动协调可能不太完全。

2. 社会化特质

(1) 合作意识增强，大部分儿童总有一两位最好的朋友，但这样的友谊可能会急速变化。在相互交往中，该年龄段的儿童开始有了合作意识。他们会选择自己喜欢的玩伴，也能与三五个小朋友一起开展合作性游戏。学前儿童的社会化是很弹性的，他们通常愿意和班上大部分的同学玩在一块。他们比较好的朋友通常是同性的，而异性间的友谊也在发展。他们逐渐明白公平的原则和需要服从集体约定的意见，也能向其他伙伴介绍、解释游戏规则。比如，在小舞台表演游戏中几个小朋友能一起分配角色、道具，能以语言、动作等进行表现，并有一定的合作水平。

(2) 虽然自理能力和劳动能力比较弱，但已经开始学习担负某些简单的职责。由于身心各方面的发展，他们初步产生了参加社会生活的愿望，开始一些独立活动，如自己穿衣、吃饭、收拾玩具等，从事一些力所能及的社会生活。

(3) 是非观念正在发展。是非观念在形成初期，通常都是和特定事物连在一起，后来才逐渐类化。

(4) 儿童的游戏团体总是比较小而且不是高度组织化的。你不必在乎，如果孩子经常游走于各种不同的活动，对这个年龄层而言，这是正常的，虽然它会让你觉得很烦，尤其是在某些日子里。你或许会去

想你对儿童的掌控力究竟有多少。

(5) 争吵常会发生，但争吵的时间很短，而且很快就忘记了。当30个孩子第一次被扔在一个受限制的环境，可共享的东西也有限，争执谁该拥有所有权的类似吵闹是不可避免的。可能的话，宁可让儿童去解决他们自己的争执，而只在争吵即将发生时才加以干预。如果你需要干预，你可以提议进行其他的活动，以转移他们的敌对，而不是强加干预，强迫他们停止争闹。

(6) 学前儿童喜欢戏剧表演，他们所想的情节都来自于他们本身的经验及电视节目。

(7) 察觉性别角色的存在。在进入幼儿园的阶段，大部分的孩子对于社会认可的男女两性合宜行为，都有初步的了解。直到最近，这样的了解是必要而且值得鼓励，但实施的策略则值得怀疑。有专家分析小学所采用的教学材料及活动，通过这些教学材料及活动将男孩描述为好动、冒险、自信且具雄心，同时女性基本上仍被定位于持家的角色。她争论到，从幼儿教育开始，女性就被定位于接受持家为她们唯一的角色，持续这样的教导到小学结束，那么这种刻板印象已变得根深蒂固难以改变了。

由于这样的教育，结果女孩便尽职地预备自己成为家庭主妇的角色，直到二十几岁，才发现需要超越这样的刻板印象。作家 Betty Friedan（贝蒂·佛瑞顿）在其所写《女性的神秘》一书中，如此建议：“教育者及父母亲必须促成一项极大的尝试，就是阻止女孩的成长只是要成为仅仅是一个家庭主妇的印象……如此一来，同样享有从童年即给予男孩的注意，女孩也能发挥本身的资源，建立能帮助他们找到自我的目标。”如果你同意这样的哲学，你或许需要考量从孩子进入学校



起，就需要鼓励发展这种女性的角色。

3. 情绪的发展

(1) 幼儿倾向于自由、公开地表现自己的情绪，突发的愤怒是常有的。有些心理学家建议，由于许多人非常在乎隐藏自己的情绪，他们压抑该表现的感觉。因此，让孩子在这个年龄阶段能自由的，或者在一些较小的限制下表达情绪是允许的，如此一来，他们才能认知且面对他们的情绪。

当孩子疲倦、饥饿或受到太多的成人干预时，常会产生突发的愤怒。如果你考虑到那些情况，而且尝试采取行动缓和他们（例如，提供休息或点心），发脾气的情绪可得以减轻。学习一些你观察到或想到的技巧，有助于帮助孩子达到控制自己情绪的目的。

(2) 由于儿童面对许多崭新及陌生的环境，加上本身拥有的丰富想象力，学龄前儿童可能会有许多恐惧，甚至包括十分不合理性的恐惧。压抑或是未被全然了解的恐惧，可能会在儿童以后的成长中造成困难，这样的情况表现为病态的恐惧或是一种笼统的焦虑感。因此，嘲笑陷于恐惧的儿童，勉强他进入令他恐惧的环境，或者是粗率地忽视他恐惧的东西等，都是十分不明智的。

(3) 由于在幼儿教育阶段的儿童都很喜欢老师，也盼望得到肯定，在这个年龄阶段，幼儿园同学彼此间忌妒的现象是很普遍的。当 30 位小朋友彼此竞争为要引起老师一个人的关爱及注意，多多少少的忌妒是免不了的。

4. 心智的特点

(1) 学龄前孩子已能熟练地使用语言。大部分的儿童都很喜欢说话，尤其喜欢在团体面前说话。

(2) 能生动、有表情地描述事物。五六岁是儿童语言表达能力明显提高的时期，他们不但能系统地叙述生活中的见闻，而且能生动有感情地描述事物。在与成人和同伴的交谈中，以自我为中心的表达逐步减少，能依据别人的言语调整谈话内容。看图讲述能力也明显提高，儿童在讲述时根据图片内容想象角色的心理活动。语言表达灵活多样，并力求与别人不同。但是这一阶段的儿童在语言的概括能力、语言表达的逻辑性方面还存在个体差异。

5. 身体发育特点

(1) 神经系统的发育。3岁的孩子，由于大脑神经系统发育迅速，头部看上去显得特别大，此时脑的重量已是出生时的3倍，约为1000克；4岁时为出生时的4倍；5岁时脑的大小和重量已与成人脑十分接近。学龄前期结束时，几乎所有皮质传导纤维都已髓鞘化。在小儿大脑发育最快的时期，环境的刺激可以极大地影响大脑神经通路的结构与功能，其可塑性、代偿功能也很强，是记忆力特别强的时期。这时期脑的功能不断趋向成熟，但神经系统的兴奋与抑制往往不平衡，或单纯或过多、过久的活动容易引起疲劳。由于他们的兴奋强于抑制过程，所以，表现得易激动、好活动、自控能力较差，有时玩起来达到入迷的程度，吃饭、睡觉都不顾了。所以，家长要注意防止孩子过度兴奋和疲劳，不能任其自然。

(2) 呼吸系统的发育。小儿的呼吸道比成人短而狭，组织柔嫩，呼



吸道黏膜易受损伤，呼吸道壁的血管和淋巴管较多。肺泡比成人小，胸廓发育与胸廓肌肉较成人差。因此，这个时期小儿肺部的弹性较差，胸廓狭小，肋骨是水平的，所以呼吸较浅，呼吸次数较成人多。此期，要注意小儿生活环境中空气要流畅，并注意躺、坐的姿势，以免妨碍胸廓的正常发育。小儿锻炼身体、劳动、户外活动，可以加强呼吸锻炼，使小儿有比较深长的均匀呼吸，以便充分供给身体需要的氧，促使体格的发育。

(3) 循环系统的发育。小儿心脏的发育较迅速，5岁孩子心脏的重量为出生时的4倍，但负荷力较差。此期小儿心率较快，主要是由于小儿新陈代谢旺盛，身体组织需要更多的血液供应，而心脏每次搏出量有限，只有增加搏动次数以满足需要。同时小儿迷走神经兴奋性较低，交感神经占优势，故心搏较易加速。正常情况下，3~4岁小儿，心率为100~120次/分；5~7岁小儿，心率为80~100次/分。所以，还不能让孩子进行长时间或剧烈的活动。

(4) 消化系统的发育。这个年龄段的孩子，消化功能逐渐与成人接近，4岁的孩子食谱可接近成人，6岁的孩子可与家人共餐。但营养需要量仍相对较高，蛋白质、脂肪、碳水化合物的供应比例应为1:1:16，粮食的摄入量应该逐渐增多，钙、磷、铁摄入应丰富，以保证骨骼和肌肉的发育。

(5) 身体机能发育。学龄前儿童的身体很有弹性而且容易复元，但保护脑部的骨头还很软。当孩子玩闹时，要非常注意防止打到头部。他们大肌肉比控制手指及双手的肌肉发达。因此，在一些较细致的动作，如系鞋带、扣扣子方面，都显得有些笨拙，甚至无法做好。此外，虽然男孩长得较大些，但女孩在某些方面发育得比较快，尤其是在精

致动作的发展比男孩快。所以当男孩在处理类似动作时，显得笨拙时，不需觉得惊讶。

在这时期的大部分儿童的偏手性已定型，百分之九十是偏右手。不要勉强偏左手的儿童改变偏手性，这是不聪明的做法。偏右手或许比较方便，但并不是那么的重要。勉强儿童改变偏手性，可能会让他觉得不适应、罪恶感、神经质以及沮丧。这些都可能造成他多方面的适应不良，如口吃等。不要认为把要改变偏手性的尝试认为是合理的。

二、家庭环境影响孩子的成长

家庭环境在儿童的成长中占据非常重要的地位。良好的家庭环境是儿童教育的基本条件，它和良好的亲子关系共同成为了亲子教育得以顺利开展的基础和前提。

学前期儿童受环境特别是受家庭环境的影响非常突出。人们发现，孩子在过分赞扬声中生活，他将学会自负；在羞辱中生活，他将学会自卑；在忍耐中生活，将学会容忍；在争吵中生活，将学会诡辩；在埋怨声中生活，将学会嫉妒；在缺乏温暖的环境中生活，他将学会冷漠……应该给孩子更多的家庭温暖、更多的亲情和父母之爱，应该鼓励孩子学会自尊，让他们学会自信，给予适当的表扬，给孩子平等的生活，让他们学会公道。调查证明，父母对孩子教育不良，父母溺爱或态度粗暴，或家长本人情绪严重不稳定，家庭不和，父母离异等，都会使孩子出现心理偏异。

学前期是儿童智力发展的关键期、最佳期。他们脑细胞数基本达到成人的水平，脑重、脑体积也接近于成人，神经纤维分支多，神经



通路比成人更容易接通，脑的代谢活动旺盛（能量需要是成人的一倍），第二信号系统有了进一步发展。这一时期加强刺激，实施各种教育和训练，有利于建立各种神经反应经络，有利于保持脑活动的活跃状态，有利于开发智力。也有些科学家指出：2 ~ 3 岁是学习口语的最佳期；3 岁开始进入学习数学的最佳期；3 ~ 5 岁是培养音乐天才的最佳年龄；4 ~ 5 岁则是学习书法绘画的最好时光。根据孩子智力发展的关键期实施相应的早期教育，对充分开发儿童智力至关重要。早期阶段可以利用孩子“模式识别”能力，增加语言、音乐、棋艺等方面的教育内容，让孩子从小就在这些方面形成“模式”而深刻印在脑海中，对他们以后的学习和成长大有裨益。这一时期父母或幼教人员示范作用以及成长的家庭环境很重要，对孩子影响较大。

那么如何营造适合孩子健康成长的家庭环境呢？

营造、构建良好的家庭氛围，涉及诸多方面，先从最容易被忽视的家庭居室，孩子房间的装潢布置说起。

家，是一个孩子童年、少年时代的主要的活动场所，孩子自己的居室，更是他睡觉、休息、读书、写作业的地方，可以说，居室虽小，却将成为他迈向社会的出发地，成为他一生的起点。可见，家庭居室装潢和布置的品位、风格将会长远地、持续地影响到孩子品格的形成、熏陶着孩子情感的发展。品位高雅、风格高尚的居室装潢和布置，会使孩子的心灵在耳闻目睹中产生深深的印象，受到深深的感动，也会使孩子的性情在耳濡目染中受到渐渐的浸润，得到渐渐的感化。

有一个淘气却爱提问题的男孩，他的父母发现他从小对科学有兴趣，便引导他具有长大成为科学家的志向。他们在孩子居室墙上贴上爱迪生从小到大、做实验搞发明的大幅照片，把爱迪生小时候顽皮相

的照片与孩子自己的照片各装上网框，并放在床头柜上。床对面是一排书橱，分类排放着《十万个为什么》等科普读物，以及科学家传记、科学家童年、科学童话、科幻小说等各类科学文艺作品。紧挨床后的一个小巧的三角桌上，摆放着一台学生适用的电脑和电子词典，连孩子睡床的被罩、床单上也印着科幻卡通。整个居室弥漫着浓浓的“学科学、爱科学”的气氛。只有床头吊柜上竖放着的一把吉他，表现着孩子的课余兴趣，抑或是家里的生活情趣，令人觉着是一种淡淡的映衬和烘托。更为默契的是，父母的意图得到了亲友的配合，过年过节时长辈们赠送的礼物也大都是科技 VCD、微型机器人、可以自由拼装的魔力玩具等。这样，父母刻意营造的居室环境又正适合于孩子好奇、求新、求变异的审美意识。

不过，孩子居室只是“家”的一个部分。父母居室、书房、客厅的装潢布置同样重要。这个孩子的父亲是公务员，母亲是护士。他们居室中家具简单，布局大方；书房中立于两壁的大书橱放满了各自的专业书籍和常用的工具书、中外文学名著；客厅虽不大，但茶几上的鲜花与墙上挂着的几幅花卉国画相映成趣。孩子无论走进哪间房间，都能感受到学习有得、工作有成、生活有序的精神气氛，好像时时有一种力量在督促鼓励他，使他奋发、上进。这种力量虽然是无形的，却因为日日夜夜之中已经渗透进孩子的心灵，这种力量就强大无比，而且逐渐地化成孩子的一种自觉。

值得注意的是，在布置一个适合孩子的环境时，必须牢记一些原则。

第一，环境的可探索性方面：只有当孩子在一个不断变大的环境中自由探索，而不是被困于一成不变的婴儿床上、婴用围栏内或学步车里时，孩子的身心以及情感的发展才能更全面。环境的可探索性是至