

EDUCATION

第五卷

现代家庭 教育方法大全

COMPLETE VOLUME
ON THE METHOD
IN MODERN
FAMILY EDUCATION

丁 骥 良 · 编

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

新華書店經售

（總發行所）

現代家庭

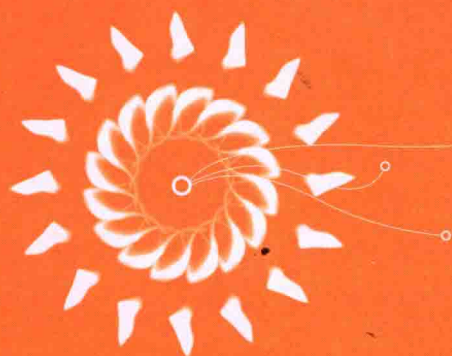
教育方法大全



丁國威主編

（總發行所）

丁 骥 良 · 编



现代家庭 教育方法大全

COMPLETE VOLUME
ON THE METHOD
IN MODERN
FAMILY EDUCATION

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭教育方法大全. 第5卷 / 丁骥良编. —镇江: 江苏大学出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-81130-841-9

I. ①现… II. ①丁… III. ①家庭教育—教育方法
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 257852 号

现代家庭教育方法大全(第五卷)

XIANDAI JIATING JIAOYU FANGFA DAQUAN (DI-WU JUAN)

编 者/丁骥良

责任编辑/米小鸽

出版发行/江苏大学出版社

地 址/江苏省镇江市梦溪园巷 30 号(邮编: 212003)

电 话/0511-84446464(传真)

网 址/<http://press. ujs. edu. cn>

排 版/镇江文苑制版印刷有限责任公司

印 刷/扬中市印刷有限公司

经 销/江苏省新华书店

开 本/718 mm×1 000 mm 1/16

印 张/23. 25

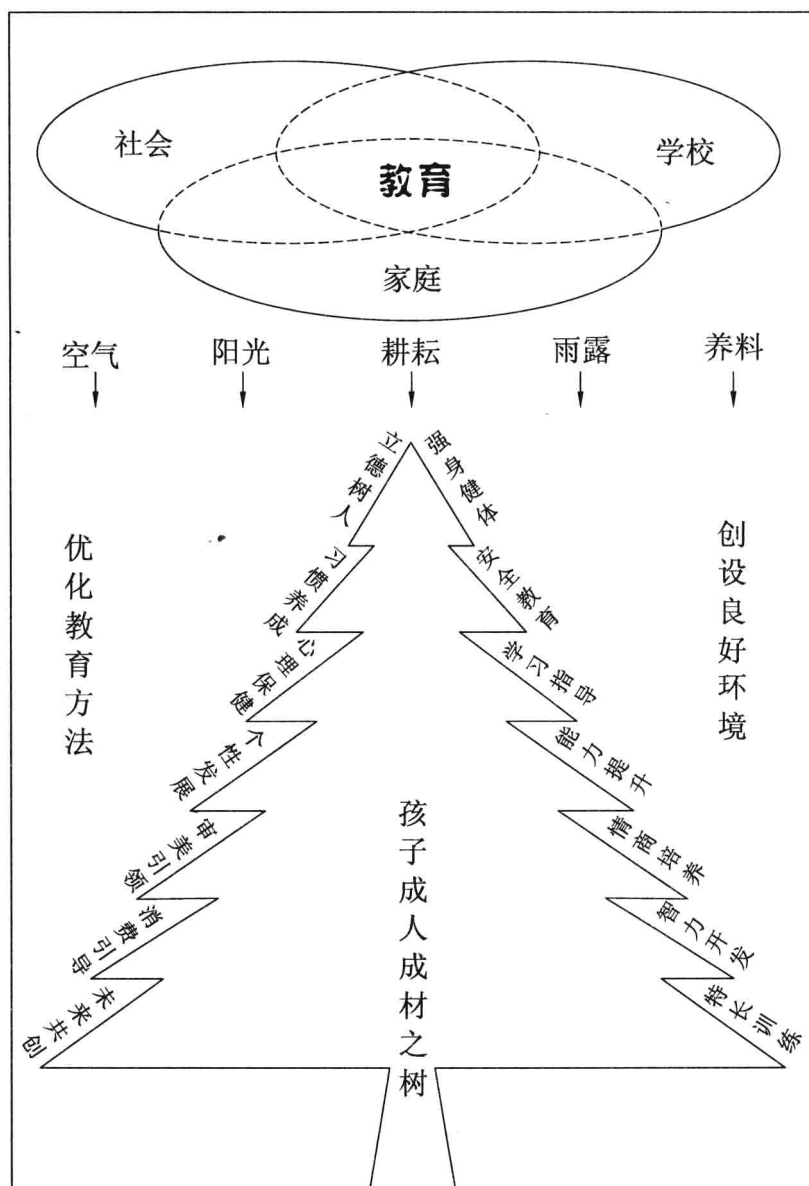
字 数/461 千字

版 次/2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978-7-81130-841-9

定 价/50.00 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话:0511-84440882)



《现代家庭教育方法大全》内容提要示意图

目 录

第九部分 安全教育方法

003 理念先行 丁骥良关于孩子“安全教育”的言论选

一、生命教育指导

(一) 生命教育的内容

005 【认识生命本质教育】

005 【生命三因素教育】

005 【忧患意识教育】

006 【生存教育】

006 【生活教育】

006 【生死教育】

006 【生态教育】

(二) 生命教育方法

007 【问题意识入手法】

007 【纯朴家风法】

008 【责任感教育法】

008 【亲子共成长法】

009 【学会关爱法】

009 【磨炼意志法】

009 【掌握必备知识法】

009 【强身健体法】

009 【国外的生命教育方法】

二、社会安全事故的预防和应对

(一) 幼儿安全教育指导方法

011 【幼儿必备安全常识的指导】

013 【幼儿社会安全知识指导】

014 【幼儿安全行为习惯培养法】

016 【幼儿自我保护的技巧训练法】

018 【国外幼儿安全教育法】

(二) 青少年社会安全事故的预防和应对方法

023 【遵守公共场所安全规则】

023 【掌握人际交往中的安全常识】

023 【孩子独自在家不给陌生人开门】

024 【与家长失散的应对法】

024 【陌生人或父母同事接的应对法】

024 【陌生人的防范法】

025 【教孩子与邻里保持必要的联络】

025 【教孩子了解必备的安全事项】

026 【有成年人跟踪的应对法】

026 【受玩弄和欺负的应对法】

026 【防范猥亵法】

027 【女孩遇上性侵害的应对法】

028 【预防拐骗法】

028 【敲诈和勒索的应对法】

029 【面对骗局的应对法】

030 【遇到盗窃的应对法】

031 【遇到绑架的应对法】

032 【恐怖事件的应对法】

031 【遇到抢劫的应对法】

034 【让孩子远离危险的忠告】

三、公共卫生事故的预防和应对

(一) 养成良好的卫生习惯(见第一卷第二部分“习惯养成方法”)

(二) 养成良好的饮食习惯

035 【饮食卫生安全指导】

038 【预防食物中毒】

035 【预防营养不良】

(三) 预防常见病

038 【预防近视眼】

043 【预防肥胖】

039 【预防沙眼】

044 【预防中暑】

039 【假期用眼指导】

045 【预防腹泻】

040 【预防龋齿】

045 【预防戒毒】

040 【预防脊柱弯曲异常】

045 【预防苦夏】

040 【预防蛔虫病】

045 【预防乙脑】

041 【预防感冒】

(四) 预防传染病

045 【传染病传播途径】

048 【手足口病预防指导】

047 【预防和躲避传染病疫情】

(五) 防止滥用药物

(六) 家庭居室环境卫生指导

050 【家庭居室环境的污染来源】

050 【搞好居室环境卫生的方法】

050 【家庭消毒常用方法】

(七) 青少年生理卫生及自我防护教育

051 【生理卫生习惯的养成教育】

052 【看电视的指导】

051 【生理卫生保健指导】

052 【生理健康教育指导】

(八) 预防性病、艾滋病

053 【性病的预防】

053 【艾滋病的预防】

(九) 预防宠物伤人

(十) 化学事故的预防和应对

四、意外伤害事故的预防和应对

058 【预防和应对踩踏事件】

061 【交通安全教育指导】

065 【游泳安全】

068 【安全乘船】

071 【儿童溺水 6 分钟急救知识】

072 【营造安全的家庭环境】

五、网络信息安全事故的预防和应对

076 【预防网络沉迷法】

080 【儿童上网的指导】

081 【少年上网的指导】

081 【网络陷阱防范】

081 【网购接货法】

081 【防计算机感染病毒】

六、自然灾害的预防和应对

(一) 应对地震的自救教育

082 【地震时的避险方法】

083 【地震时室外的个人防护】

083 【地震时在教室的个人防护】

083 【地震时公共场所的个人防护】

083 【地震后的互救方法】

084 【地震后的自救要点】

(二) 应对台风的自救教育

(三) 应对龙卷风的自救教育

(四) 应对沙尘暴的自救教育

(五) 应对冰雹的自救教育

(六) 应对雷电的自救教育

(七) 应对雪崩的自救教育

(八) 应对火灾的自救教育

091 【增强防火意识】

091 【楼道里不可堆放物】

091 【火灾逃生的基本方法】

093 【家庭失火的应对】

094 【公共娱乐场所和人员密集场所火灾的应对】

094 【汽车失火的应对】

095 【森林火灾的应对】

095 【逃生中的自我保护法】

096 【身上着火应对法】

096 【起火后不跳就死的应对】

(九) 应对海啸的自救教育

(十) 应对水灾的自救教育

(十一) 应对火山爆发的自救教育

(十二) 应对滑坡的自救教育

(十三) 应对泥石流的自救教育

七、其他安全事故的预防

(一) 非致命意外伤害的预防

- 104 【教孩子不做危险动作】 105 【增强孩子的自我防护能力】

(二) 协助学校做好安全事故的预防

- 105 【常规教育指导】 108 【饮食安全指导】
106 【预防校园暴力】 109 【体育课的安全指导】
108 【课外活动安全指导】 109 【参加运动会的安全指导】
108 【住校生安全指导】 110 【课间活动安全指导】

(三) 青春期烦恼化解

- 111 【青春期烦恼化解法】 113 【让孩子好好生活法】

(四) 假期安全事故预防指导

- 114 【春节安全指导】 117 【暑假预防意外伤害指导】
115 【寒假预防意外伤害指导】 117 【儿童5种意外的急救法】
116 【暑假带孩子出游指导】

(五) 孩子自杀行为的干预

(六) 青少年依法自我保护教育

- 119 【学会报警】 120 【青少年维权的方法】

(七) 青少年安全常识教育方法

- 120 【熟记安全歌谣】 125 【危机意识培养法】
122 【宣传预防观念法】 126 【提高自我保护能力法】
124 【中小学生安全知识歌教育法】

(八) 各种生存技能的实际操作和训练指导

- 127 【演练指导避免危险法】 128 【对灾难新闻的处理法】
128 【遇到紧急情况时如何使用手机】

第十部分 强身健体方法

133 理念先行 丁贇良关于孩子“强身健体”的言论选

一、饮食与保健方法

(一) 营养的科学安排

- 137 【科学膳食宝塔指南的应用指导】 140 【孩子膳食的科学安排法】

- 141 【孩子的营养要求】
- 142 【改善幼儿营养的方法】
- 143 【保护和开发大脑法】
- 149 【食物补脑养脑法】
- 150 【补碘的方法】
- 150 【人脑体液碱性提高智力法】
- 150 【合理营养提高孩子智力法】
- 152 【一日三餐安排法】
- 152 【孩子不肯吃早餐的应对法】
- 153 【晚餐安排法】
- 154 【定时定量吃饭法】
- 154 【多吃蔬菜和水果】
- 155 【多吃蜂产品】
- 155 【吃糖不宜过量】
- 156 【瓜果的生吃法】
- 156 【夏季使用饮料指导】
- 156 【夏季适宜蔬菜安排】
- 157 【饮用牛奶指导】
- 157 【购买食物指导】
- 157 【饮料选购法】
- 157 【戴手套接触食物法】
- 158 【剩菜食用法】
- 158 【食品安全制备法】
- 158 【饮食材料优化法】
- 159 【少儿缺乏维生素 D 预防法】
- 160 【把好“病从口入”关】
- 160 【锻炼后的营养增加法】
- 161 【高考前饮食指导法】
- 164 【食物改善孩子情绪和行为法】

(二) 膳食营养问题的解决方法

- 165 【食品种类单调问题解决法】
- 165 【热量分配不当问题解决法】
- 166 【脂肪摄入偏多问题解决法】
- 166 【蔬果薯类缺乏问题解决法】
- 166 【粗粮杂粮太少问题解决法】
- 166 【微量营养素缺乏问题解决法】
- 167 【安全意识淡薄问题解决法】

(三) 良好饮食习惯的培养方法

- 167 【良好饮食习惯培养法】
- 168 【培养幼小孩子良好饮食习惯的方法】
- 169 【养成饮食定时定量的习惯】
- 170 【养成细嚼慢咽的习惯】
- 171 【养成饮食宜淡的习惯】
- 171 【养成饮食宜暖的习惯】
- 171 【养成饭前喝汤的习惯】
- 171 【养成喜吃苦食的习惯】
- 171 【养成营养均衡的习惯】
- 171 【养成心情舒畅饮食的习惯】
- 171 【养成讲究卫生的习惯】
- 172 【养成吃七八成饱的习惯】
- 172 【创设和谐进餐气氛】
- 172 【吃饭宜忌】
- 174 【站着吃饭法】
- 174 【冬吃凉菜法】
- 174 【晨起喝水法】
- 174 【童年味觉记忆本土文化培养法】
- 175 【对天然食物唯美的感官认识培养法】
- 175 【家长当好榜样法】
- 175 【“行为先”饮食习惯培养法】
- 175 【餐桌上的教法】
- 177 【因人而异养生法】
- 179 【因时而异养生法】
- 179 【因养而异养生法】
- 180 【饥寒育儿法】
- 180 【养成饭前便后洗净双手的习惯】
- 180 【让人不胖的饮食习惯】

(四) 不良饮食行为的改变方法

- 182 【偏食行为改变法】
- 184 【挑食行为改变法】

- 185 【厌食行为改变法】
- 186 【多食行为改变法】
- 188 【无规律饮食行为改变法】
- 190 【异食行为改变法】
- 191 【吃零食行为改变法】
- 192 【孩子肥胖预防法】
- 193 【饭后的不宜】
- 194 【青少年饮食禁忌】
- 199 【改变食油过量的习惯】
- 199 【改变过分强调火候的习惯】
- 200 【改变肉类单一的习惯】
- 200 【改变食用“垃圾食品”过多的习惯】
- 200 【改变暴饮暴食的习惯】
- 201 【改变成为饭店常客的习惯】
- 201 【改变进食速度快的习惯】
- 201 【改变不吃早餐的习惯】
- 201 【改变晚餐不当的习惯】
- 201 【改变喝汤的几个错误习惯】
- 202 【改变让人悄然变胖的9个饮食习惯】
- 203 【可能导致青少年患癌症的相关饮食】
- 206 【孩子应改变的9个不良饮食习惯】
- 207 【进食障碍治疗法】

(五) 常见食物中毒和预防方法

- 211 【预防食物中毒安全教育歌引导法】
- 212 【细菌性食物中毒预防法】
- 213 【化学性食物中毒预防法】
- 214 【有毒动植物中毒预防法】
- 215 【夏季食物中毒预防法】

二、锻炼与保健方法

(一) 体育锻炼常识指导

- 219 【青少年运动项目的选择法】
- 220 【健身计划安排指导法】
- 221 【锻炼项目选择指导法】
- 222 【运动适度检测法】
- 223 【家庭体育活动策划法】
- 223 【户外锻炼法】
- 223 【参加校外锻炼法】
- 223 【体育培养良好意志力法】

(二) 不同年龄段锻炼指导

- 225 【幼儿阶段的体育指导法】
- 228 【中小学生锻炼指导】

(三) 锻炼项目指导

- 229 【提高青少年体质六法】
- 230 【青少年日常生活锻炼身体法】
- 231 【青少年运动方法】
- 232 【青少年锻炼肌肉的方法】
- 233 【有益青少年身体健康的4种锻炼法】
- 234 【青少年运动员协调能力训练法】
- 234 【青少年篮球身体素质训练法】
- 235 【青少年骑车锻炼指导】
- 236 【5种运动细节减肥法】
- 237 【男孩运动健身方法指导】
- 237 【SPARK 休闲娱乐法】
- 238 【走步锻炼法】
- 238 【国外孩子锻炼方法】
- 239 【青少年锻炼增高方法】
- 240 【运动健体指导】
- 241 【参加武术训练指导】
- 243 【寒暑假锻炼指导】
- 244 【女孩运动减肥法】
- 245 【少女胸部锻炼法】
- 246 【鼓励女孩参加运动法】
- 247 【男孩锻炼肌肉法】
- 248 【脊柱侧弯青少年锻炼法】
- 249 【消瘦少年儿童体育锻炼法】
- 250 【运动防治网瘾法】

251 【治疗青少年癫痫病锻炼法】

(四) 运动损伤预防与处理方法

253 【肌肉韧带拉伤预防与处理法】

254 【关节扭伤预防与处理法】

254 【心力交瘁预防与处理法】

254 【运动疲劳预防与处理法】

254 【重力休克预防与处理法】

254 【心绞痛预防与处理法】

255 【中风预防与处理法】

255 【运动腹痛预防与处理法】

255 【脚底筋膜炎和神经刺痛预防与处理法】

(五) 眼保健指导

257 【青少年眼保健指导】

263 【2008 新版眼保健操做法】

265 【保护视力的锻炼方法】

三、睡眠与保健方法

(一) 提高睡眠质量的方法

268 【良好睡眠环境创造法】

269 【固定作息时间表法】

270 【做好睡前准备工作法】

270 【实施睡前催眠法】

270 【不必理会法】

270 【改掉不良入睡习惯法】

272 【提早安定情绪法】

272 【讲究睡眠规则】

273 【安眠三步法】

273 【“吐纳功”法】

273 【“福寿操”法】

273 【卧位呼吸法】

(二) 睡眠障碍的处理方法

279 【失眠的预防法】

279 【失眠症的治疗法】

285 【夜惊和梦游的处理法】

252 【体育锻炼的卫生指导】

255 【籽骨炎预防与处理法】

255 【肌腱、小腿肌痛预防与处理法】

255 【半月瓣症预防与处理法】

256 【关节炎、黏液囊炎预防与处理法】

256 【腰肌劳损预防与处理法】

256 【颈椎疾病预防与处理法】

256 【腔骨膜炎预防与处理法】

256 【球类运动伤跟腱的急救预防法】

265 【加快眼球运动法】

266 【多维视觉训练法】

273 【穿袜子睡觉法】

274 【甩手法】

274 【食物帮助睡眠法】

275 【5 种常见水果助眠法】

275 【改善睡眠的 10 个小动作】

276 【中医指导促进睡眠法】

276 【睡好“子午觉”法】

277 【加快入睡法】

277 【英国改善睡眠法】

278 【提高睡眠质量四秘诀】

278 【提高睡眠质量“五不”】

285 【梦魇的处理法】

285 【睡眠过多改变法】

286 【睡眠格言教育法】

四、青春期保健方法

(一) 青春期成长指导

- 288

【青春期孩子需求指导】
- 293

【青春期生理发育对心理发育的影响】
- 294

【青春期孩子教育的指导】
- 302

【青春期孩子的异性交往指导】
- 307

【青春期借助图书辅导法】
- 308

【青春期孩子的营养指导】
- 310

【青春期男孩成长指导】
- 312

【青春期女孩成长指导】

(二) 青春期性教育指导

- 320

【青春期性教育目的和内容的指导】
- 322

【青春期性教育的原则】
- 324

【爱情教育法】
- 325

【认识性的科学知识】
- 325

【树立正确的生活态度】
- 325

【性心理自我调适法】
- 326

【性病知识指导】
- 326

【性教育的隐性法】
- 326

【性教育的疏导法】
- 327

【性行为的道德标准指导】
- 327

【不同年龄阶段性教育方法指导】
- 332

【正确恋爱观的树立法】
- 332

【正确择偶观的树立法】
- 333

【婚前性行为严重后果的认识】
- 333

【面对性骚扰怎么办】
- 334

【克制婚前性冲动行为的指导】

(三) 青春期常见问题的处理方法

- 334

【异性交往思想紊乱的解决法】
- 335

【冲动恋爱的纠正】
- 336

【高中生常见心理困扰排除法】
- 340

【处理孩子受性侵事件的方法】
- 341

【孩子心理能量转移法】
- 341

【青春期健康心理素质培养法】
- 343

【考试焦虑问题解决法】
- 344

【早恋孩子的教育方法】
- 346

【青春期逆反心理的矫治法】
- 347

【自残倾向的克服法】
- 347

【青少年单恋心理的调适法】

五、禁毒与保健方法

- 350

【认识毒品及其危害】
- 354

【青少年防止吸毒自我把关法】
- 355

【预防毒品危害的方法】
- 355

【预防吸毒的10个“千万不要”】
- 356

【青少年预防吸毒要注意的8项内容】
- 356

【吸毒者外在形象识别法】
- 356

【海洛因依赖者心理特征识别法】
- 358

【10项坦率的忠告】

359 参考文献

第九部分

安全教育方法



理念先行

丁骥良关于孩子“安全教育”的言论选

* 孩子必须要有安全文化,因为这是他们生存本能需要的文化。

* 当灾难来临时,是否受过基本生存知识与技能的教育,会造成截然不同的结果。

* 孩子们无论是在生活、学习中,还是在娱乐、玩耍时,安全问题都是首先要考虑的。

* 要让孩子知道,当危险来临的时候,我们应该果断地把自己的生命和他人的生命放在第一位,积极地投入到消除危险的工作中去。

* 只有自爱的人才能爱别人:知道自己生命的珍贵,才会懂得珍爱他人的生命。

* 帮孩子排险,不如让孩子学会避险,尤其是学会自己避险。该面对的,一定要让孩子勇敢去面对。

* 对于可能涉及安全的活动,既不能“冒险”去做,又不能因噎废食,绝不能因“安全”而废了教育,如游泳是孩子必备的生存本领,我们必须让孩子学会。

* 家长应认识到“网毒”的危害,让孩子自觉抵制淫秽、色情、暴力、凶杀、恐怖等有害信息的诱惑,教育与鼓励他们参加社会、学校的有益活动,增强心理承受能力和抵制网络不良文化的“免疫力”,从而远离犯罪。

* 当发现孩子玩游戏的时候,一味地打压,“谈网色变”,效果反倒不好。家长、学校和社会应当尽量丰富孩子们的业余文化生活,培养他们广泛的兴趣,为他们提供一个寻找快乐、释放情绪的平台。

* 遇到突发事件时仅仅依靠第三方救助是远远不够的,当意外伤害来临之时,自我救助是生存下去最重要的“救命稻草”。

* 当危险来临的时候,当所有的努力都于事无补的时候,我们要有纪律、有组织、有序地撤退到安全地带。生命是高于一切的东西,撤退时不要携带笨重的家电、财物,以免造成撤退缓慢,造成惊慌;情况危急时,不要担心放在保险柜里的现金,也不要担心梳妆台上的首饰,只要你的生命保住了,这些东西你都可以重新创造。

生活中有太多这样的事发生：

一声恶作剧的叫喊，导致拥挤踩踏事故的发生；

一次不遵守交通规则的穿行，花季一样的生命消失在车轮之下；

一些看起来随意的行为，却酿成了不该发生的惨剧，让亲人悲痛一生；

……

面对这些，我们做家长的应该警醒！

生活是美好的，充满了新奇、诱惑、幸福和欢乐，我们往往沉浸在这些幸福和欢乐之中，却忘记了生活中潜在的危险。一旦危险袭来，我们往往会惊慌失措，不能及时采取有效的措施积极应对，错失自救或救人的良机。

为了避免这些情况的发生，我们必须贴近孩子日常生活的实际，以积极预防为主，以有效应对为核心，重点引导和帮助孩子树立和强化安全意识，了解基本的保护自己生命安全和维护社会公共安全的法律法规，掌握保障安全的方法和技能。

一、生命教育指导

生命教育，就是直面生命和人的生死问题的教育，其目标在于使孩子学会尊重生命、理解生命的意义以及生命与天人物我之间的关系，学会积极地生存、健康地生活与独立地发展，并通过彼此间对生命的呵护、记录、感恩和分享，获得身心的和谐、事业的成功、生活的幸福，从而实现自我生命的最大价值。

随着部分青少年物质追求的迷失、社会道德的衰落、身心发展的龃龉、有限岁月的虚度，加之自杀行为频繁发生，推行生命教育变得刻不容缓。生命教育不仅只是教会孩子珍爱生命，更要启发孩子完整理解生命的意义，积极创造生命的价值；生命教育不仅只是告诉孩子珍爱自己的生命，更要教育孩子尊重和善待他人的生命；生命教育不仅只是惠泽人类的教育，还应该让孩子明白让生命的其他物种与人类和谐共处的重要性；生命教育不仅只是教育孩子关心今日生命之享用，还要教育孩子关注明日生命之发展。

当下，有些家庭存在和孩子成长需要不相适应的方面，相当一部分家长不了解孩子身心发展的规律，忽视孩子渴望得到理解与尊重的需求，缺乏科学的家庭教育理念和方法，对孩子或者期望值过高，或者漠不关心，或者大包大揽，或者放任自流，加剧了孩子的心理问题，有的孩子出现厌学、离家出走等行为，有的孩子甚至走上违法犯罪的道路。因此，家长迫切需要开展科学的生命教育。

（一）生命教育的内容

有些家庭，尤其在生活还不够富裕的农村，生命教育还是一片空白。让生命教育走进家庭，引导孩子从小树立热爱生命、尊重生命、敬畏生命的意识，学会珍