



GUANJIANQI JIAOYANG

关键期教养：

7岁决定孩子的一生

吕利萍◎著

7岁是逻辑分析、归纳和综合能力发展的关键期

3大理论8大绝招，教好**7岁关键期**的孩子

7岁对了，
一辈子就对了

家庭教育经典



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



7岁对了，
一辈子就对了
家庭教育经典

GUANJIANQI JIAOYANG

关键期教养：

7岁决定孩子的一生

吕丽萍◎著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

关键期教养：7岁决定孩子的一生 / 吕利萍著. —北京：北京理工大学出版社，2014.12

ISBN 978-7-5640-9814-8

I. ①关… II. ①吕… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第227286号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金元印装有限公司

开 本 / 700 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 240千字

版 次 / 2014年 12 月第1 版 2014 年 12 月第1 次印刷

定 价 / 30.00元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

前 言

7 岁之前，是孩子成长的关键期

孩子在 7 岁前接受什么样的教育，决定其将来能成为什么样的人！

美国著名的心理学家布鲁姆曾对近千名儿童做过从出生一直到成年的追踪研究，结果表明：5 岁前为智力发展最为迅速的时期。如果把 17 岁的智力水平看做 100%，那么，孩子在 4 岁前就已经获得了 50% 的智力，另 30% 是在 4~7 岁间获得的，剩余的 20% 则是在 7~17 岁间获得的。由此可见，对家长来说，孩子从出生到 7 岁这一时期是必须密切关注和把握的。

一项 18 年的跟踪研究表明：7 岁前曾经接受过高质量教育的孩子，在阅读、数学方面的能力以及日后中考、高考的成绩都比未受过早期教育的孩子高。因此，家长要想最大限度地开发孩子大脑的潜能，就一定要在 7 岁前提供最丰富、充足的营养，以保证孩子大脑的物质基础得到充分生长，并提供最完善的外部环境刺激，以保证孩子大脑内部的组织结构快速、健康地发育。

这个世上没有不好的孩子，只有不会养育的父母。孩子不成材，恰恰是因为父母没有尽到自己应尽的责任，因为每个孩子出生



时都具有巨大的潜能，聪明和愚笨只是环境的产物。但人的潜能始终遵循着一条随年龄的增长而逐渐递减的规律，即开发越早，开发程度越高。只要父母抓住孩子7岁前的时期，则无论怎样的孩子，都能被培养成优秀的人才，甚至是令人赞叹的天才！

为了使父母都能在孩子7岁左右正确把握早教的时机，科学引导孩子成长，本书从孩子健康、语言、自立、勇敢、兴趣、自信、交际、创新、心理、习惯等方面做了详细的阐述，给父母一个丰富而全面的教育方案。此外，本书还融合了最新的教育理念与生动的实例，内容丰满，方便实用，能帮助家长对孩子成功地实施早期教育，为孩子的成才打下坚实基础！

目 录

CONTENTS

第一章 7岁,决定孩子一生的关键期	1
7岁是孩子学习的关键期	2
7岁前是语言发展的重要时期	6
7岁是性格塑造的黄金阶段	10
培养小神童,就在7岁前	14
附:趣味测试:你的7岁的孩子,属于哪一种气质?	17
第二章 父母早准备,让孩子赢在起跑线上	21
父母需要提高爱的质量	22
教会孩子应对“黑色”事件	26
审视自我,走出家庭教育的陷阱	30
建立让孩子健康成长的环境	34
遵循7岁孩子的成长规律	38
附:趣味测试:父母课堂,您属于哪一类型的家长?	41
第三章 7岁“健康宝宝”,长大聪明强壮	45
培养孩子良好的生活习惯	46
帮助孩子减轻睡眠负担	51
小小的零食,大大的问题	56
帮孩子建立良好的饮食习惯	60
附:5个锻炼孩子身体的小游戏	64

第四章 7岁“语言宝宝”，长大口若悬河	67
抓住关键，训练孩子的语言能力	68
应及时纠正孩子的口吃症状	72
请不要剥夺孩子的阅读权	76
没有有效的倾听，就没有语言的能力	80
附：5个提升孩子语言能力的小游戏	83
第五章 7岁“自立宝宝”，长大独当一面	87
摆脱依赖，从生活自理开始	88
培养孩子的独立意识	92
别让孩子变成“小跟班”	96
对孩子真正的爱，要藏起一半	100
父母不妨学会“走开一会”	103
附：5个锻炼孩子独立能力的小训练	106
第六章 7岁“勇敢宝宝”，长大敢做敢当	111
让孩子学会对自己负责任	112
不妨适当延迟孩子的满足感	117
给孩子足够的胆量拥抱现实	121
跌倒了，让孩子自己爬起来	125
给孩子“痛”和“败”的体验	129
附：5个让孩子呈现勇气的小游戏	132
第七章 7岁“兴趣宝宝”，长大多才多艺	135
培养天才，从激发孩子的兴趣入手	136
请不要随便干涉孩子的兴趣	140
让孩子凭兴趣适当参加培训班	144



用音乐开启孩子的艺术之门	149
绘画,让孩子在纸上认识艺术	153
附:5 个培养孩子兴趣的小游戏	157
 第八章 7 岁“自信宝宝”,长大一步成功	161
现在,让孩子挺起自信的胸膛吧!	162
善于发现孩子身上的“闪光点”	166
对自我的赏识,是孩子成功的动力	170
不随便拿孩子与别人进行比较	174
帮助孩子及时赶走自卑的阴影	178
附:5 个让孩子充满自信的小游戏	182
 第九章 7 岁“交际宝宝”,长大广聚人脉	185
尊重他人是交际的第一课	186
让孩子学会自我控制	190
别让孩子交上“坏”朋友	194
懂得自我反省的孩子人人爱	198
附:5 个让孩子喜欢与人接触的游戏	202
 第十章 7 岁“创新宝宝”,长大灵思如泉涌	205
多给孩子独立思考的机会	206
认真面对孩子的“为什么”	210
请给孩子一双灵巧的手	214
培育孩子右脑中的爱因斯坦	218
附:5 个让孩子开动脑筋的小游戏	221
 第十一章 7 岁“积极宝宝”,长大心态阳光	225
让孩子从小保持心理健康	226



缺什么,也不能缺少爱心	230
多疑是压在孩子心头的巨石	234
矫正孩子骄傲的心理缺陷	238
附:4个培养孩子健康心理的小游戏	242

第十二章 7岁“礼貌宝宝”,长大人见人爱

245

不能因为事小而放纵孩子	246
以身作则,规范孩子的言行	250
任性乖戾的孩子难成才	254
用恰当的方式,让孩子更诚实	258
附:5个让孩子养成好习惯的小游戏	262

第一章

7岁，决定孩子一生的关键期





7岁是孩子学习的关键期

7岁前的孩子，其大脑的吸收能力要比大人强很多，只要父母能够抓住这一关键期，给予他们正确的指引，就能够培养出一位优秀的小天才！



童真一刻

王毅峰是一个非常严格的父亲，而且，他还十分重视孩子的学习教育。在王先生的严加管教之下，7岁多的小俊俊学习成绩一直都很优异，尤其是语文，俊俊几乎每次都能够名列前茅。他所写的日记还常常被老师当做范本念给同学们听。

其实，在王先生教育小俊俊之初，还曾经遭到过所有人的质疑，包括小俊俊的母亲。因为在小俊俊刚开始学习说话时，王先生就利用收音机中的育儿课程教俊俊学习儿歌、唐诗与讲故事。俊俊稍稍长大一点后，王先生便要求他背诵唐诗，并理解唐诗中的意境与含义。随着俊俊逐渐长大，王先生对他的要求越来越苛刻，到他7岁以后，更是要他每天写日记。

很多人都批评他对孩子太过严苛，他们认为，在孩子小时候就往他脑子里乱塞东西是一种虐待，会让孩子负担过重，将来会形成一种狭隘的性格，甚至还会让孩子的脑子因为负担过重而变傻。俊俊的母亲因此多次试图阻止，但面对着一天天爱上文字的俊俊，也只好顺其自然了。

这些看上去不可思议的事情，却在俊俊身上产生了奇迹。现在，这些不争的事实很好地还击了那些曾经质疑过王先生的人们。小俊俊不但没有变傻，反而越来越聪明，各种词汇都能够运用自如，从来没有出现过张冠李戴的现象。不仅如此，面对父亲的严格与苛刻，俊俊非但不觉得辛苦，反而觉得学习非常有趣。



育儿 心经

在现实生活中，我们常常会发现这样一种现象，不少大人的学习能力常常不如7岁的孩子，这是为什么呢？因为幼儿7岁前，头脑的吸收能力要比大人强得多，因此，父母根本不用担心“给得太多会累坏孩子”的问题，只要能引起孩子的兴趣，让他们学什么都不是一件难事。

有这样一名两岁半的男孩，他从刚满两岁时起，就能认出各种汽车的款型，短短两三个月时间，便能轻易地说出四十多种汽车的名称，甚至还能辨认出盖着罩子的车。同时，他对国旗的认知程度也很高，总共能认出30个国家的国旗，甚至连法国、巴拿马、黎巴嫩这些大人都难以区分的国旗也能准确无误地说出来。

由此可见，幼儿的学习能力比青少年、成人要强得多。7岁之前，正是人生中最佳的学习时期，此时的学习是最重要、最高效的，简单得不费吹灰之力。如果父母错过这一关键阶段，孩子今后的学习便有可能成为一件很困难的事。

我们来看看科学是如何解释0~7岁的学习关键期的。科学研究表明，孩子的大脑在突触连接后，马上会形成髓鞘，使连接的通道受到保护，信息不受干扰地快速传递。在婴儿成长的某个特定时期，由于某些神经元的成熟，容易伸出树突和轴突与有关的神经元联系形成回路网络，做出特定的反应，从而学会某种技能。而由于髓鞘形成，技能能够经过多次复习而得到巩固，这个特定的时期就是这种技能学习的关键期或敏感时期。

如果家长抓住这个时期教会孩子特定的技能，孩子这种技能就会越用越熟练。由于每一种功能的神经元成熟时间不同，产生突触连接和髓鞘形成的时间也不同，在能进行突触连接和髓鞘形成时期，就是该项目的最佳学习时期。如4~18个月是孩子运动学习的关键期；2~3岁是孩子学习口头语言的最佳时期；4~5岁是孩子学习书面语言的关键期。

错过了这个时期，神经元就会老化，不容易伸出突起与别的神经元发生联系，这时付出几倍的努力也难以学会这种技能。这时，学习不但



成为一件困难的事，还有可能成为不可能完成的任务，比如游泳，越小的孩子学习游泳越容易。很多小孩子在游泳池里如鱼得水，而某些堂堂的彪形大汉，费了九牛二虎之力也始终无法掌握游泳的要领。

因此，要想让孩子拥有更多的技能、更多的本领、更高的智慧，父母就要把握好7岁前这段重要的时期！



贴心支招

随着孩子不断地长大，他们渐渐离开了父母，迈进了丰富多彩的校园。此时，孩子的学习成绩，便是不少父母最关心的问题。面对孩子的贪玩成性，以及试卷上布满的红色“大叉”，我们应该怎么抓住7岁前这个学习的关键期，让孩子从此爱上学习呢？其实，父母只需做到以下三点即可：

培养孩子学习的主动性与自觉性

不少孩子在做作业时，往往都要求父母在身边陪伴，其实，他们并不是需要父母为自己解答作业，而只是一种心理上的依赖，这便是孩子独立性差的表现。试想，一个无法独立完成作业的孩子，又怎能指望他们主动、自觉地去学习呢？当然，培养孩子的独立性是一个长期过程，需要我们耐心地坚持。孩子在养成独立行为的同时，也就慢慢培养了主动性与自觉性了。

培养孩子的学习兴趣

良好的学习兴趣，是提高孩子学习能力的一个重要基础。若想让孩子明确学习的目的和意义，增强学习的自觉性，父母可以采取多种方式，如对孩子进行学习目的性与学习意义的教育，将学习跟未来的生活、工作联系起来，让他们明白知识在社会发展中的重大作用，并逐渐将学习的外部要求转化为自身的学习需要，变“要我学”为“我要学”。

培养孩子良好的学习习惯

良好的学习习惯有助于提高孩子的学习成绩，减轻他们由于学习而造成的生理与心理负担。良好的学习习惯有：课前预习、上课专心听讲、



课后认真复习、完成好作业、早起早睡等。这些习惯可以提高学习效率，避免注意力分散，使孩子的思想专注于学习。更深一步说，孩子目前正处于生理和心理发展的成长阶段，现在养成良好的学习习惯，将会使他们终身受益。

7岁前是语言发展的重要时期

语言是需要人类不断提高的一种能力，但每一个特殊的阶段，都是推进语言发展的关键，7岁便是孩子语言发展的重要时期，父母决不能错失良机！



童童是一位十分害羞的小姑娘，无论是家里来了客人，还是随父母一起出去做客，都表现得非常安静。起初，父母不以为意，但童童7岁以后，他们渐渐发现，她在语言方面的确有些问题。当同龄的孩子都能够准确运用各种词汇时，童童却常常会出现张冠李戴、南辕北辙的现象。此时，童童的父母才后悔当初由于工作繁忙而没有培养女儿的语言能力。

从那以后，父母便开始重视这方面的培训，尤其是身为销售员的妈妈，不再因为几笔单子而常常加班了。每天下班回家后，都会跟童童聊一聊班里发生的趣事，或今天的学习内容等。到了周末，就带童童去公园玩，多接触一些不一样的人，以锻炼她的语言应对能力。

在公司身居要职的爸爸，因工作实在太忙而不能陪童童，就给女儿买了很多语言方面的书，还有一些适合7岁儿童阅读的小故事。爸爸下班回家时，基本快到童童睡觉的时间了。爸爸便拿出一本故事书，领着童童回房间讲故事，有时候是爸爸讲，更多时候则是童童讲。当童童讲完一个故事后，便美美地进入了梦乡。

在父母的极力培养之下，童童的语言能力开始突飞猛进，不再是曾经那个害羞的小姑娘了，即便是跟大人交谈，她也能够熟练地运用每一个词汇。她的小脑袋里面有着丰富的词汇量，



遇到任何人或者任何场合，她都能够措辞准确，对答如流！

★ 育儿 ★ 心经

科学家认为，孩子学习语言并不是慢慢地、一字一句地去学，而是存在突然的“语言爆发期”现象。比利时心理学家观察发现，一个两岁半的儿童通常具有二三百的词汇量，而到了6岁，已经能够使用数千个单词了。这些词汇都是在没人教导的方式下自然吸收的。

0~7岁正是孩子语言发展最为重要的一个阶段。孩子从一出生开始，就在语言的道路上探索着，他们通常要经历7个阶段才能掌握一门语言，并能运用自如，而这7个阶段，就在0~7岁之间。到7岁时，儿童的语言表述就已经非常准确了，他们几乎完全了解并且能够使用母语的全部规则了。

通常情况之下，2~3岁的孩子就已经可以用短句进行表达了，并且时不时说出一些完整的句子。这个阶段，孩子不仅能说眼前看到的事物，也能说出他们想到的，并且开始尝试使用“你”“我”“他”等代词，也能正确运用“好、坏”“多、少”等意义相对的形容词了。

3~5岁的孩子已经掌握了大部分的语法结构形式，不仅可以说出复杂的句子，而且还能理解一些抽象的词语的含义。3~5岁的孩子说话时懂得遵循一种逻辑，但有时他们的逻辑并不是完全正确的。这时，家长就要用更完整、更正确的语句和孩子对话，为孩子起到良好的示范作用，尤其是一些难以解释的虚词、关联词。只有多多运用，孩子才能尽快掌握。

从5岁开始，孩子就可以像一个小大人一般说出既完整、又正确的话了。他们能够运用正确的关联词，清晰地表达事物的外形或事件的逻辑性，有些孩子甚至可以运用一些精彩的词汇。这一阶段，孩子的交流能力明显增强，语法不断巩固，词汇量也在迅速增长。

7岁时孩子最显著的变化就是可以进行初步的书面表达了。有些专家认为，7岁是语言发育的一个分水岭，7~12岁之间，语言的发展将出现根本性改变，不仅是句子复杂化，句子含义和语言用途也向高级发展，



最为显著的一个变化是孩子开始学习阅读和书写。

因此，若想培养一个语言方面的小天才，就必须抓住7岁前这个重要时期！



贴心支招

语言能力是儿童综合能力的基础，爱因斯坦就曾说过：“一个人的智力发展和形成概念的方法，在很大程度上先取决于语言。”由此可见语言表达能力培养的重要性。作为父母，培养孩子的语言能力责无旁贷，但是究竟应该如何做呢？其中的关键就是抓住语言发展的重要时期。具体而言，可以借鉴下面几种方式，在丰富孩子词汇量的同时，提高他们的语言表达能力：

多交流、多沟通

对于孩子而言，他们的语言首先来自于父母，以及对父母所说词汇的模仿，因此，多跟孩子进行有效沟通就显得十分必要了。在这一过程中，父母需要注意的是，尽可能地多使用一些新鲜词汇，并及时告诉孩子该词汇的意思，从而增加他们的词汇量，并教他们如何学以致用。

多阅读、多学习

孩子的词汇大多还是来源于书籍，在7岁时，一般的故事书都可以充分阅读。父母购买书籍时，可以买那些标注了拼音的故事书，这能够适时纠正孩子的错误发音，有益于孩子准确发音。此时，父母还可以让孩子读故事给自己听，为他们解释新词汇，培养他们的表达能力。

多接触、多表达

虽然词汇量的多少在孩子语言的发展过程中十分关键，但孩子能否将这些词汇清晰并准确的表达出来才是语言能力的具体表现。因此，培养孩子的表达能力应该放在语言发展的首要位置。若想培养孩子的表达能力，让他们多接触不同类型的人便是最直接、最有效的方法之一。父母可以时常领着孩子去串门，或者带着孩子多逛逛公园、超市等人较多的地方。