



ERTONG JIAOYANGZHONGDE
XIJIE

儿童教养中的

细节

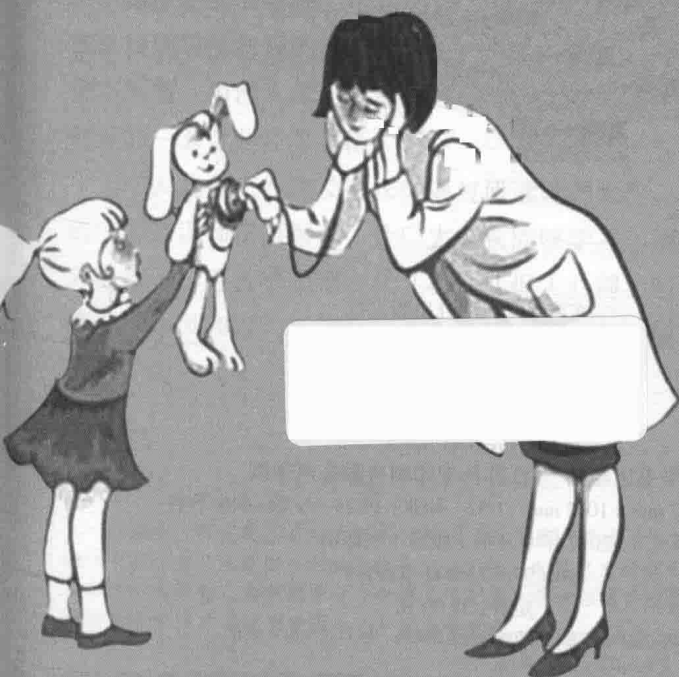
南方 著



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

儿童教养中的 细节

南方 著



东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

• 南京 •

内容简介

儿童保健一直是家长困扰的问题,直接影响到孩子的情绪、心理和学习与生活。本书从儿童的生理与心理保健方面入手,通过作者从医三十多年中积累的一个个临床经验,用生动形象的小故事进行案例分析,从家庭的环境和parent的教育理念、模式及方式方法等,到儿童心理的咨询与家庭干预工作、儿童成长过程中可能出现的诸多细小问题及父母存在的教养误区等方面,全方位细致入微地阐述了如何帮助有不同生理与心理问题的孩子和他们的家庭走出烦恼与困惑,是一本实践性很强的儿童保健指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

儿童教养中的细节 / 南方著. —南京: 东南大学出版社,
2017.9

ISBN 978-7-5641-7199-5

I. ①儿… II. ①南… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 127454 号

东南大学出版社出版发行

(南京四牌楼 2 号 邮编 210096)

出版人: 江建中

网 址: <http://www.seupress.com>

电子邮件: press@seupress.com

新华书店经销 江苏扬中印刷有限公司印刷

开本: 787 mm × 1092 mm 1/32 印张: 10.25 字数: 315 千字

2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5641-7199-5

定价: 38.00 元

(凡因印装质量问题,可直接与营销部调换。电话: 025-83791830)

作者的话

我是一名有着三十多年从医经验的儿科医生，主要从事儿童保健、儿童特殊疾病的诊治、儿童心理咨询与心理治疗及（家庭）干预等工作。

三十四年前，我毕业于宁夏医科大学（医疗专业），成为了一名儿内科医生，在最初几年的儿科临床工作中，我亲眼目睹了许多孩子生病后打针吃药时痛苦的表情，亲身体会到家长们在孩子生病时的焦急心情以及在孩子生病过程中的无奈、惆怅、烦躁的心理……每当我值班时，都会遇到许多家长带着发烧的孩子前来就诊，听到孩子在治疗时的大声哭喊，看到家长们无助、焦虑的表情，我心里既有同情也有焦急与无奈之情。

一天，我问我的导师黄娇英主任（资深儿科主任）：“有没有什么方法，让孩子不生病或少生病呢？”黄主任微笑着说：“让孩子少生病是可以做到的，那就是要做好儿童保健，儿童保健工作做好了，孩子就会少生病了。”我听了很兴奋，激动地说：“那么我想做儿童保健工作，让孩子少生病，那样不是很好吗？”黄主任说：“现在没有多少人重视儿童保健工作，你是大学本科毕业，你情愿只做儿童保健工作吗？这可是一条没有鲜花的道路。”我坚定地说：“我愿意！只要是对孩子的身心健康有好处的工作，我就愿意做！”这段对话深深地烙在我的脑海里，当时我只有二十多岁，我并不知道当时的一念发心，让我从此走上了这条儿童保健的道路；我也没想到，这一走就是三十多

年；更没有想到，一开始无人问津的儿童保健，随着社会的发展，人们观念的更新，越来越被大众认可和接受，以至于现在儿童保健的路越走越宽，越走越顺利。

当年，人们认为儿童保健无非就是给孩子测量各种身体指标，我离开了颇受重用的儿内科，亲自给孩子们测量体重、身高，开始有意识地收集各种儿童健康资料，从指导家长给孩子添加辅食、如何进行营养搭配、促进动作发育到后来的心理健康发展、早期教育，这样默默地一做就是几十年。

在三十多年的辛勤工作中，我结识了许许多多的家长朋友，送走了一批批的孩子上大学、出国深造，而我自己也慢慢从一个青涩懵懂的医学院毕业生，成为受到许多家长欢迎和喜爱的“主任专家”。我以自己的专业知识、以满腔的热情和真诚的心去关心每一个孩子和每一个家庭，切身体谅家长，帮助了很多的孩子和家庭。

在近十年的工作过程中，我深深体会到儿童保健工作固然很重要，但是，孩子们的心理健康更加重要。有一个健康的身体并不是很难做到，然而，如果孩子的心理不健康，在当下以及将来就会出现很多问题，这些问题会直接影响到孩子的情绪、心理，影响到孩子的学习、生活，更会给孩子及整个家庭、社会带来困扰。

儿童的身心问题都不是一朝一夕形成的，家庭环境、教育理念、模式及方式方法等因素的影响非常重要，直接影响到儿童的生理、

心理发展。因此，近十多年来，我又着重研究儿童心理，做儿童心理的咨询与家庭干预工作，接待了许许多多的家长 and 不同年龄段的孩子，帮助了众多有不同心理问题的孩子和他们的家庭走出了烦恼与困惑。

我的职业格言是：“能够用我的专业知识，解除家长和孩子的问题，就是我最大的快乐！”

自己虽然已近花甲年龄，但我依然继续耕耘着，并且快乐着。在这里，我愿意把自己三十多年来的部分案例积累，分类归纳整理后分享给所有的父母以及儿童保健工作者，希望用自己微薄之力，为儿童保健工作做出一些贡献。

儿童是祖国的未来、家庭的希望，每一位家长都殷切地希望自己的孩子有所作为，成为建设国家的栋梁之才。随着时代及社会文明的不断进步和发展，人们生活水平日益提高，家长们对孩子的期望值也越来越高。望子成龙、成凤的家庭比比皆是。但是，我在长期的工作实践中发现，许多家长在培养和教育下一代的过程中，常常会不自主地走入一些教养误区，忽略教育的细节培养，过于精心呵护，以至于心力交瘁、身心疲惫，然而却培养出了一些有违初愿的孩子。

有教育学家说过：“培养一个天才需要三代人的努力”、“你从孩子出生后两天开始教育，你就已经晚了48小时！”俗话说：“十年树木，百年树人。”可见培养人才的艰辛。其实，我们培养孩子的过程，

也是一个不断学习完善自我的过程，我们的教养理念不仅仅要跟得上时代，更重要的是我们的方式方法要正确，要符合孩子的成长发育规律及孩子的个性特点发展的需要，不能千篇一律的方法地教育每个孩子，要因人而异，这就需要教育者不断地学习，用心体会自己的孩子。

年轻的父母们应该意识到，原生家庭的教育及环境等因素，对一个人的成长有极大的影响，这段时间，孩子的脑细胞快速发展，生理、心理等方面都需要最优质的教育；在生命初期的 1000 天（从受精卵形成到宝宝出生后 2 周岁），是奠定人生最重要的关键时期。我们培养的是 21 世纪的接班人，那么，我们肯定不能用陈旧的、封建的教养方法来培养孩子，我们的教育理念必须更新。当然，我们应该继承传统方法中的优良精华，但决不能生搬硬套，要看到，有些传统的育儿方法未必科学，如果完全不改变，势必会培养出身心发展有欠缺的孩子，特别是在儿童生长发育的早期阶段，正是孩子脑发育、各种行为及习惯形成的关键期，是为孩子的一生打下良好基础的最重要阶段。本书中罗列了一些案例，也许正发生在你的身上，希望能对你有警示作用，最后，殷切地希望家长们能够重视儿童教养，注意细节的培养，使我们的孩子身心健康成长。

在这本书里，我从儿童的生理健康与心理健康两个方面来分析，所有的案例都是鲜活、真实的，也许你能在这里看到你自己孩子的影

子或别人孩子的影子，通过这些平常的故事，也许你能够看到，在养育孩子的过程中有哪些教养的细节没有注意到，这些欠妥的养育方式方法会怎样影响着孩子的生理和心理发展。

当然，为了保护隐私，书中人物均是化名。

最后，衷心希望家长们在教养孩子的过程中注重每一个细节，用有效、正确的爱来滋养自己的孩子，也使自己在陪伴孩子的过程中，有更多的收获。



目 录

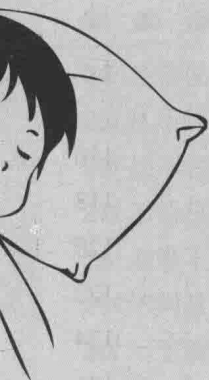
序——天下为己任，中年铸经典
作者的话

儿童生理篇

01/ 过于安静的环境	002
02/ 过于暖和的家	004
03/ 宝宝一哭闹就给吃（奶）	005
04/ 过多或过少地抱宝宝	008
05/ 过早或过晚添加辅助食品	010
06/ 宝宝湿疹	013
07/ 宝宝频繁吐奶	015
08/ 宝宝大便不规律	016
09/ 宝宝皮纹不对称	017
10/ 宝宝不爱吃奶	018
11/ 宝宝夜里经常哭醒	019
12/ 宝宝黄疸	020
13/ 过早地给宝宝添加盐、油和鸡蛋清	022

14/ 宝宝的过敏	023
15/ 不许宝宝吃手	025
16/ 忽略宝宝的爬行	027
17/ 不相信科学的育儿方法	030
18/ 不按照生长发育规律训练宝宝	032
19/ 忽略生长关键期培养	034
20/ 盲目添加各种营养素	036
21/ 过早使用“学步车”	038
22/ 用奶替代各种食物	040
23/ 不让孩子自己做自己的事	041
24/ 经常给孩子吃单一的食物	043

25/ 特别依赖“保健品”	045
26/ 强行洗掉宝宝头皮上的“脏东西”	047
27/ 经常不给宝宝穿内裤	048
28/ 焦虑宝宝的饮食减少	050
29/ 常给宝宝皮肤擦很多粉	052
30/ 常给孩子玩超前的玩具	053
31/ 常常给宝宝掏耳朵	055
32/ 忽视孩子的“尿床”问题	057
33/ 忽视宝宝的“断奶”期	060
34/ 宝宝抵抗力差	062
35/ 宝宝睡觉总是摇头	063
36/ 纸尿裤一直用到3岁多	064
37/ 忽略宝宝的感官刺激	066



38/ 忽略与宝宝的表情“交流”	068
39/ 用多种方言（语言）和孩子讲话	069
40/ 孩子不肯独自睡觉	072
41/ 不允许孩子乱画	074
42/ 不允许孩子用左手	076
43/ 不让孩子自己做事	078
44/ 从不让孩子玩沙和水	080
45/ 不给孩子吃硬的食物	082
46/ 给孩子一次玩很多玩具	084
47/ 替代孩子做事	086
48/ 忽略孩子五官出现的“小问题”	090
49/ 过分关注孩子的体格成长	091
50/ 不重视孩子的“睡眠问题”	093
51/ 孩子随地大小便	094
52/ 孩子的“轻度贫血”	096
53/ 孩子不好好吃饭	098

54/ 经常给孩子喝各种饮料	100
55/ 孩子晚睡觉的问题	102
56/ 孩子的“手工作业”训练	104
57/ 对孩子“眨眼、耸肩”等“坏习惯”经常斥责	105
58/ 让孩子一次吃得很多	107
59/ 过早地让孩子练习写字	109
60/ 孩子的“口吃”问题	110

儿童心理篇

01/ 宝宝进幼儿园前该怎么办?	116
02/ 温顺、乖巧的孩子好吗?	118
03/ 凡事依着孩子	120
04/ 过早地把孩子从幼儿园接回来	122
05/ 重智商, 轻情商	124
06/ 总是让孩子自己玩耍	126
07/ 经常帮助孩子整理东西	128
08/ 把孩子当成木偶	129
09/ “不用操心” 的孩子	131
10/ “不听话” 的孩子是 “坏孩子” 吗?	133
11/ 偏重于一方的教育	135
12/ 孩子的 “反抗期”	137
13/ “一本正经” 地教育孩子	139

14/ “好动” 的孩子	141
15/ 常给孩子讲恐怖故事	142
16/ 父母的教育意见不统一	144
17/ 给孩子玩过于 “超前” 的玩具	146
18/ 用 “武力” 教育孩子	147
19/ 宣扬孩子的弱点、缺点	149
20/ 从来不肯定孩子	151
21/ 敷衍孩子的提问	153
22/ 爱动的孩子就是 “多动症” 吗?	155
23/ 孩子注意力不集中	158



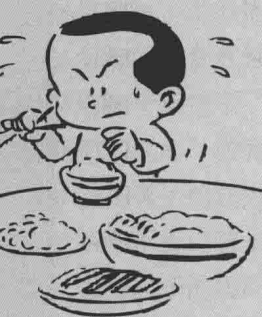
24/ 经常说“不行！”“不要动！”	160
25/ 从不拥抱孩子	162
26/ 从不惩罚孩子	164
27/ 不给孩子讲故事	166
28/ 遇事不和孩子商量	168
29/ 不问孩子想什么	170
30/ 不更新玩具	172
31/ 孩子“说谎”的问题	174
32/ 不能以身作则	176

33/ 满足孩子的一切要求	177
34/ 很少带孩子到大自然中去	179
35/ 吃饭时“教育”孩子	180
36/ 在孩子面前说话不注意	182
37/ 夫妻常常争吵	184
38/ 明显偏袒另一个孩子	185
39/ 孩子不尊重长辈	187
40/ 不让孩子受累和吃苦	188
41/ 哄孩子“读书，写字”	190
42/ 家里太脏乱	192
43/ 逼迫孩子学习某种“技能”	193
44/ 经常用刻薄的语言说孩子	196
45/ 把在单位的不愉快带回家	198
46/ 经常在孩子面前抱怨	199
47/ 用“知识性的谎言”回应孩子	201



48/ 忽略孩子的语言问题	202
49/ 忽视孩子“胆小”的问题	205
50/ 对孩子“矫枉过正”	206
51/ 孩子的“网瘾”问题	208
52/ 忽视孩子“社会性低下”的问题	210
53/ 对孩子的期望值过高	212
54/ 孩子“羞耻心”的培养	214

55/ 孩子“德商”的培养	216
56/ 孩子长大了就会好吗?	219
57/ 培养孩子的气质	221
58/ 让孩子学会分享	224
59/ 让长辈承担孩子的教育	227
60/ 不让孩子参与做家务	228
61/ 帮助孩子解决所有问题	230
62/ “教育孩子”不分场合	233
63/ 强行“断掉”孩子所有的电子产品瘾	234
64/ 过早地让孩子学习认知	236
65/ 孩子与异性过于亲昵	238
66/ 不和孩子过多地交流	240
67/ 入学前学习很多“知识”与“技能”	242
68/ 忽略孩子交往能力的培养	244
69/ 实施“复制”教育	246
70/ 过分强调学校“教育”	248
71/ 强调“结果”不看“过程”	249



72/ 事情只看“表象”	251
73/ 忽略孩子情绪的异常表现	253
74/ 不能冷静对待孩子的发火	255
75/ 面对孩子的“不坚强”	257
76/ 忽视孩子的情绪问题	259
77/ 不许孩子“哭”	260
78/ 总要孩子做到最好	263
79/ 不能正确认识孩子的“说谎”	265
80/ 忽略家庭中“无声的语言”教育	267
81/ 对孩子太严厉	272
82/ 孩子在学校里被“孤立”	274
83/ 把孩子当“宠物”养	276
84/ 经常训斥孩子没出息	277
85/ 家庭成员之间的正常关系	279
86/ 男孩女孩不同的教育方式	281
87/ 孩子AQ（挫折商）的培养	286
88/ 立刻满足孩子的要求	288
89/ 事后也要“诸葛亮”	289
90/ 家长的“分工教育”过于清楚	291
91/ 言行过分地“引逗孩子”	293
92/ 孩子胆子小	295
93/ 不经常让孩子独处	298
94/ 孩子的“完整教育”	299

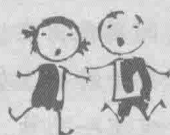
结束语	302
读后感	305

生理健康是指人体各个生理功能上的健康状态。“生理健康”是当今“新健康教育”的一个重要成分。儿童生理健康，是人一生“健康”的重要组成部分。

特别是早期的婴幼儿身体健康，在人的一生中占有很重要的位置，是为成年后的健康打基础的关键期；早期的家庭环境、教育者的育儿理念及教养的方式方法等都会直接影响着孩子的健康发展，培养孩子“良好有序的生活规律及生活习惯”会使孩子们受用一生。但是，如果家长不注重孩子成长过程中的细节培养，就有可能使孩子的生理甚至心理发展出现问题。

下面，我们看看家长有哪些做法可能会对孩子的生理健康产生影响呢？南医生在这里用生活中真实的案例指导并帮助家长们如何从教育孩子的细节入手，走出养育孩子的一些细节“误区”。

儿童生理篇





01 过于安静的环境

隔壁李阿姨家里新添了个大孙子，全家人都很开心。可是几天下来，我却从未听到宝宝的哭声，正在纳闷呢，李阿姨来造访了，她说：“也不知道怎么搞的，宝宝这几天莫名其妙地就会打喷嚏、流鼻水，还会烦躁不安，经常哼哼唧唧的。宝宝吃喝都很好啊，这到底是怎么回事呢？”我仔细询问了情况，宝宝出生时一切都很好的，回家里的温度及湿度也都控制得很好。于是我问道：“家里来的人多吗？你们给宝宝什么刺激了？环境是否安静呢？”李阿姨立刻回答：“家里来的人是不少，不过都在另一个房间，从来都没有吵着宝宝，我们没有给宝宝任何刺激，全家人都悄悄地走路，悄悄地说话，家里静悄悄的，不敢有一点儿声音吵着宝宝。”

分析：

问题就出在这里——过于安静的环境，家庭环境过于安静不利于孩子的身心发育。

宝宝一出生，家庭环境中就缺失了“正常”的各种刺激，家里十分的安静，这样宝宝的神经系统自然得不到正常的刺激，宝宝的自主神经功能发育就受到了影响，宝宝自然就会出现“莫名其妙地就会打喷嚏、流鼻水，还会烦躁不安，经常哼哼唧唧”的问题了。

宝宝出生后，我们应该创造一个愉快、和谐、开朗的家庭环境，略为嘈杂一些不怕，但是绝不能过于安静。可以定时地给宝宝听愉快舒缓轻松的音乐，刺激孩子的听觉系统，不要以为宝宝还小什么都听不到、听不懂、不明白，家长就不和宝宝讲话了；随着宝宝的长大，还要给宝宝视觉上的刺激，定时给宝宝看各种