



中国著名亲子教育专家
张雅莲
● 主编

0~6岁
宝宝早教系列

培养良好的 行为习惯

教育就是培养习惯
行为习惯的培养应该从幼儿期开始
习惯决定宝宝的命运，良好的行为习惯是走向成功的钥匙

吉林科学技术出版社

培养良好的行为习惯

0-6岁
宝宝早教系列

家庭是行为习惯的学校，父母是习惯的老师。

培养宝宝行为习惯的过程，也是帮助宝宝树立自尊、自信、自爱的过程。

一个有自由、有成就感的宝宝会在乎自己的行为，并为之负责。父母能做的就是尽量给予宝宝自由，并帮助宝宝不断获得成就感。

父母要求宝宝养成什么样的行为习惯，首先自己必须有这方面的好习惯，否则一切的说教、训练都是形式。

对于宝宝的不良行为举止，如果只是一个劲儿地唠叨，只会强化这种行为，并将其固定下来，成为一种习惯。

责任编辑 解春谊

封面设计 二行设计 于通

封面宝宝 解然

上架建议 亲子教育

ISBN 978-7-5384-4744-6



9 787538 447446 >

定价：25.00 元

团购热线：0431-85674016



图书在版编目 (CIP) 数据

培养良好的行为习惯 / 张雅莲主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2010.6
ISBN 978-7-5384-4744-6

I. ①培… II. ①张… III. ①儿童—习惯—培养
IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 080849 号

0~6岁宝宝早教系列

培养良好的行为习惯

主 编 张雅莲

副 主 编 陶红亮

编 委 郝言言 薛英祥 薛翠萍 隋珂珂 董玉叶 苏文涛 赵 艳
宋 送 李松梅 孟蕊娟 马毅娜 苗鑫峰 潘雪婧 杨英英

责任编辑 解春谊

封面设计 一行设计 于 通

技术插图 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 王泽良
林 敏 梁 晶 李双双 孙艳红 王京京 王 平

制 版 长春市一行平面设计有限公司

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85635186

储运部电话 0431-84612872

团购热线 0431-85674016

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 延边新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 16开 18印张

字数: 280千字

版次: 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4744-6

定价: 25.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

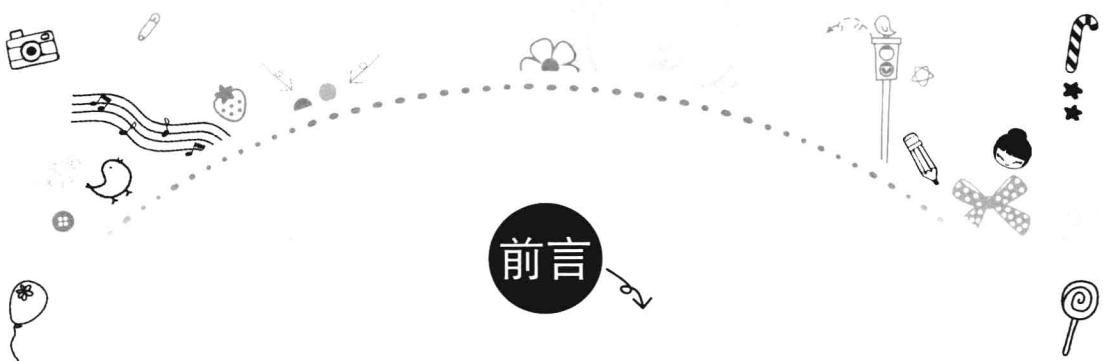
0~6岁宝宝早教系列

中国著名
亲子教育专家
张雅莲◎主编

培养良好的 行为习惯

PEIYANGLIANGHAODEXINGWEIXIGUAN

吉林科学技术出版社



前言

播种一种行为，会收获一种习惯，播种一种习惯，会收获一种性格，播种一种性格，会收获一种命运！宝宝的行为习惯和宝宝的命运是紧密相连的。这里的“命运”即是指宝宝的前途。但是，在现实生活中，很多父母往往只注重知识教育而忽视习惯教育，只注重宝宝掌握了多少知识，而不管宝宝是否养成了各种良好的行为习惯等非智力性教育。

中国青少年研究中心的专家孙女士指出：“习惯决定孩子的命运”。习惯会伴随着宝宝的一生，影响宝宝的的生活方式和成长道路。一旦养成一个习惯，就会不自觉地在这个轨道上运行，如果是好习惯，将会终身受益；如果是坏习惯，将后患无穷。

良好的行为习惯涵盖很广，除了父母所熟悉的学习习惯、饮食起居习惯和生活卫生行为习惯外，更包括宝宝的为人处事行为习惯、交往礼仪行为习惯、理财安全行为习惯等等。这些良好的行为习惯交织在一起，才能打造一个德智体全面发展、积极健康的宝宝。

良好的行为习惯是宝宝将来在

学习上取得成功的基本保障，它不仅可让宝宝有条不紊，合理制定学习计划，还能让宝宝坚持不懈，对学习充满热情，兴趣广泛；良好的行为习惯帮宝宝的思维插上想象的翅膀，对世界充满好奇，让宝宝敏捷、机灵，思维开阔；良好的行为习惯赋予宝宝一颗宽容、理智、富有同情的心，使宝宝对待他人更为客观公正、诚实礼貌；良好的行为习惯让宝宝拥有一片蓝天，自由飞翔……

幼儿时期是培养各种行为习惯的最佳时期，宝宝良好行为习惯的养成应当尽早开始，常抓不懈。如果等到宝宝懂事了后再开始，那就是对行为习惯进行“矫正”，而不是“培养”，因为宝宝的好多行为已经形成了习惯，要对某些不良习惯进行矫正的话，难度远远大于培养，结果是事倍功半。

培养宝宝行为习惯不是一朝一夕的事，需要正确的理念方法，需要极大的耐心和爱心。这需要父母付出很多的时间和精力，更要父母用心找出一套适合自己宝宝的诱导方法。但总的来说，父母的身教是最重要的。不

✓ PREFACE

管是哪种行为习惯，都离不开父母自身行为习惯的影响。

实践证明，真正的教育不在于说教，而在于身教，这就是本书的一个重要理念。宝宝的行为举止大多是模仿来的，染于青则青，染于黄则黄。教育家洛克说：“务必接受一个毋庸置疑的真理，无论给宝宝什么样的教训，无论给宝宝什么样聪明而文雅的训练，对他们的行为能发生最大影响的很显然是他周围的同伙，是他看护人的行为榜样。”

首先，父母要努力营造一种和谐愉快、家庭成员之间互相尊重的氛围。在这样的家庭氛围之中，宝宝才会感到温暖愉快，萌发自信心，对生活充满热情；而且家庭环境还要优美整洁，这样宝宝才能从小萌发爱美爱整洁的好习惯。

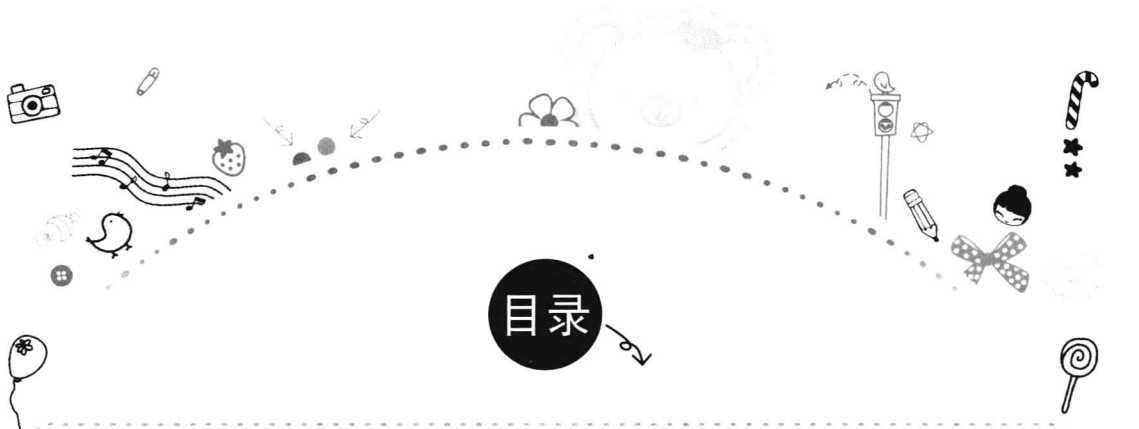
其次，父母要以身作则。宝宝的模仿力、可塑性极强，父母是宝宝第一学习的对象。父母生活的态度、思想观念、文化素质和行为举止时刻影响着宝宝，宝宝的言行举止真实地反映父母教养子女的态度。宝宝就是父母的一面小镜子，这面镜子面积虽小，却能照出父母的全部。

再次，父母要因势利导，给予正确的启发和诱导。宝宝经常是用他

稚嫩的眼光观察周围的一切，对于什么是对的、什么是错的、什么是该做的、什么是不该做的，没有一个清晰的概念，这就需要父母正确地启发和指导。但指导不是“命令”，父母在培养宝宝行为习惯时切忌滥施“家长权威”，避免激起宝宝的逆反心理，导致愿与事违。

需要注意的是，培养宝宝行为习惯的过程，也是培养宝宝树立自信自尊的过程，父母要在尊重宝宝自尊，提高宝宝自信的原则上培养。一个自尊自爱又自信的宝宝，他很在乎自己的行为，自觉性也会比一般宝宝高，而且对自己的行为会负责。自信自尊的宝宝会在不断获得的成就感中日益成长。父母要做的不是一个劲儿唠叨，不是将自己的想法和准则强加给宝宝，更不是利用自己的权威优势让宝宝屈服，而是帮助宝宝不断树立自尊自信，帮助宝宝不断获得成就感，给宝宝足够的自由，让宝宝向小鸟一样，呼吸着新鲜的空气，在浩瀚的蓝天中自由飞翔，永远不迷失方向……

本书就是本着这样的原则和理念，真诚希望父母们能在轻松、愉快、和谐的氛围中，完成关乎宝宝一生命运的行为习惯的培养大任。



目录

Chapter 1

饮食习惯——为宝宝一生储蓄健康

让宝宝定时定量进食

016

- 让宝宝养成良好饮食习惯的重要性····· 016
- 怎样让宝宝养成定时定量进餐的好习惯····· 016
- 宝宝喂养，定时、定量需灵活掌握····· 017

帮宝宝做好饭前准备

018

- 饭前排除一切干扰因素····· 018
- 做好饭前的准备工作····· 019
- 宝宝饭前的情绪很重要····· 019

做个不挑食的宝宝

020

- 父母言传身教····· 020
- 添量喂养····· 021
- 巧妙搭配食物····· 021
- 告诉宝宝食物的价值····· 021
- 让宝宝从小吃杂食····· 021
- 表扬鼓励····· 022

做个喜欢喝白开水的宝宝

022

- 喝白开水有益宝宝健康····· 022
- 让宝宝喜欢喝白开水的具体方法····· 023

让宝宝学着使用筷子

024

- 用筷子有利于宝宝大脑发育····· 025
- 如何教宝宝使用筷子····· 025

做个喜欢吃蔬菜的宝宝

026

- 告诉宝宝吃菜的益处····· 028
- 从兴趣入手培养宝宝喜欢蔬菜····· 028
- 周围大人要做榜样····· 028
- 用故事诱发宝宝对蔬菜的兴趣····· 028

养成吃好早饭的好习惯

029

- 大多数宝宝不吃早餐的原因····· 029
- 不吃早餐对宝宝的不良影响····· 029
- 早餐，让宝宝吃好了吗····· 030
- 如何让宝宝开心地吃早餐····· 030

让宝宝吃出乐趣来

031

- 让宝宝品尝故事中的食物····· 032
- 让食物变得漂亮可爱····· 032
- 让宝宝把吃饭也看成玩····· 033
- 快乐进餐三步曲····· 033

养成细嚼慢咽的好习惯

034

- 向宝宝解释细嚼慢咽的好处····· 035
- 规定宝宝不许提前离开餐桌····· 035
- 创造一片轻松的用餐氛围····· 035

让宝宝自己动手吃饭

035

- 允许宝宝用手抓着吃····· 036

把勺子交给宝宝·····	036
能自己吃饭后就不要再喂着吃·····	036

养成文明进餐的好习惯 037

大人们以身作则·····	038
--------------	-----

良好的餐前情绪·····	038
不要逼着宝宝吃饭·····	038
一顿饭吃半个小时·····	038
全家人一同用餐·····	038

Chapter 2

睡眠习惯——让宝宝安睡一整夜

做个早睡早起的宝宝 040

父母要早睡早起·····	040
给宝宝安全感·····	040
营造良好的睡眠环境·····	041
晚餐尽量清淡少量·····	041
白天睡觉不要时间过长·····	041
睡前催眠活动·····	041
白天充分运动·····	041
在音乐声中醒来·····	041
太阳公公唤醒宝宝·····	042

帮助宝宝快速入睡 042

睡前最好能洗个澡·····	042
睡前喝杯热牛奶·····	042
睡觉不要穿太多·····	043
轻轻抚摸宝宝·····	043
轻拍宝宝·····	043
轻轻按揉口唇四周·····	043
放轻柔的音乐·····	044
给宝宝一个拥抱·····	044
睡前检查宝宝的尿布·····	044

让宝宝听着音乐入睡 044

古典音乐最适合宝宝·····	045
给宝宝推荐的音乐·····	045

让宝宝听着故事入睡 046

故事内容要符合宝宝的理解力·····	046
营造一个温馨柔和的故事氛围·····	047
故事情节要安详宁静·····	047
父母要有爱心和耐心·····	047
适度改编故事内容·····	048
善于运用故事教育宝宝·····	048
推荐的睡前故事·····	048

让宝宝从小养成健康的睡姿 049

欧美国家的母亲喜欢让宝宝儿俯卧·····	049
中国母亲喜欢让宝宝儿仰睡·····	050
婴儿最健康科学的睡姿·····	050

让宝宝学会独立睡觉 051

独立睡眠的必要性·····	051
宝宝不肯独立睡眠的原因·····	051

让宝宝养成午睡的好习惯 053

合理安排午睡时间·····	054
如何让宝宝养成午睡的好习惯·····	055

宝宝的频繁夜醒怎么办 056

宝宝夜醒的原因分析·····	056
如何预防宝宝夜醒·····	057
宝宝夜醒后怎么办·····	058

宝宝半夜起来玩耍怎么办 058

- 改变宝宝的睡眠习惯····· 058
- 宝宝半夜起来的主要原因····· 059

不能轻视宝宝的呼噜声 060

- 宝宝打呼噜可能是病····· 060
- 宝宝打呼噜影响智力····· 060

脱衣睡觉让宝宝更健康 061

- 脱衣睡觉能使宝宝睡得更舒服····· 061
- 脱衣睡觉不易感染皮肤病····· 062
- 容易养成良好的生活习惯····· 062

Chapter 3

学习习惯——让宝宝快乐地学习

宝宝都是学习的天才 064

- 宝宝的学习能力分两大类····· 065
- 良好的外在信息刺激需要四个条件····· 065

培养宝宝的学习兴趣 066

- 发现宝宝的兴趣和特长····· 066
- 认可宝宝的点滴成绩····· 067
- 从游戏中开发宝宝的兴趣····· 067
- 激发宝宝的好奇心····· 067
- 与宝宝寻找学习的乐趣····· 068
- 学会创造问题····· 068
- 不要强迫宝宝放弃眼前的事情去学习····· 068

培养宝宝的学习习惯 069

- 为宝宝创造一个学习氛围····· 069
- 培养宝宝的注意力····· 070
- 合理安排时间，抓紧点滴时间····· 070
- 培养宝宝规律的生活习惯····· 070
- 培养自行解决问题的习惯····· 071

和宝宝一起学习 071

- 大人宝宝共同进步····· 071
- 大人宝宝一起玩耍····· 072

- 把大人当作宝宝看，把宝宝当作大人看····· 072
- 和宝宝一起背诵····· 072
- 合理利用网络资源····· 073

让宝宝从小喜欢上古诗词 073

- 如何认识宝宝背古诗····· 074
- 童年时的背诵将成为永恒的记忆····· 074
- 教宝宝背古诗的最佳年龄····· 074
- 不要阻止宝宝的胡乱拼接古诗····· 075
- 教宝宝背古诗，没必要讲解····· 075
- 背古诗是一种乐趣，不是任务····· 075

让宝宝欣赏散文 076

- 读“清新婉丽”的冰心····· 077
- 读“气质美如兰”的汪国真····· 077
- 读“清新明快”的朱自清····· 077
- 读“歌唱英雄时代”的碧野、刘白羽····· 078

让宝宝多欣赏名画 078

- 世界名画是婴幼儿的精神营养····· 079
- 名画的选择····· 079
- 富有美感的环境····· 080
- 引导宝宝去感知画····· 080

做个博学多才的宝宝

081

背诵《历史朝代歌》

——打开历史之门的钥匙····· 081

了解人体奥秘——探索科学····· 082

在快乐中学习英语

083

通过歌谣童话学习英语····· 083

通过卡通动画片学习英语····· 084

营造家庭英语环境····· 084

教宝宝写一手漂亮的汉字

085

大人要严格律己····· 085

让宝宝练习毛笔字····· 085

练习毛笔字可修身养性····· 085

练习毛笔字可开发大脑····· 086

指导宝宝写字的方法要领····· 087

经常带着宝宝逛书店

087

带宝宝逛书店的好处····· 087

琳琅满目的图书激发宝宝的

读书兴趣和欲望····· 087

让宝宝养成写日记的好习惯

088

引导宝宝养成写日记的好习惯····· 088

日记是一笔精神财富····· 089

日记是宝宝自我教育的好材料····· 089

写日记培养宝宝的毅力和意志····· 089

鼓励宝宝写特色日记····· 090

Chapter 4

思维习惯——点燃宝宝的智慧之光

如何提高宝宝的思维能力

092

丰富宝宝生活的环境····· 092

让宝宝学会独立思考····· 092

让宝宝经常处在问题情景之中····· 092

鼓励宝宝积极思维····· 093

引导宝宝提高语言能力····· 093

搞家庭智力竞赛····· 093

给宝宝提供民主的气质····· 093

让宝宝大胆说出自己的想法····· 093

跟宝宝一起收集动脑筋的资料和故事····· 094

给宝宝独处的空间····· 094

多鼓励宝宝····· 094

赏识宝宝的点滴进步

095

相信宝宝的潜能····· 095

及时发现及时鼓励····· 095

学会赏识挫折中的宝宝····· 096

和宝宝一起玩游戏

097

选择适合宝宝年龄段的游戏····· 098

定期跟宝宝一起玩游戏····· 099

帮宝宝插上想象的翅膀

099

不要用知识束缚宝宝的想象力····· 100

倾听宝宝提出的问题

让宝宝有“奇思妙想”····· 100

在艺术活动中激发宝宝的想象力····· 101

让宝宝在丰富的生活中展开想象的翅膀····· 102

和宝宝一起编故事····· 102

一起就地取材制作玩具····· 103

用童真的心陪宝宝一起玩耍····· 103

留给宝宝想象的“空间”····· 104

培养宝宝的逻辑思维能力

104

日常生活和实际活动

是宝宝思维发展的源泉····· 105

让宝宝练习按照各种标准进行归类·····	105
让宝宝认识大群体与小群体·····	106
让宝宝理解基本的数字概念·····	106

培养独立思考问题的好习惯 107

营造一个思考的氛围·····	107
倾听宝宝叙述自己的想法·····	107
在游戏中“动脑”·····	107
带着宝宝走出家门·····	108
让宝宝在“破坏”中研究·····	108
给宝宝提个问题·····	108
让宝宝自己去感觉·····	109

绘画中创造性思维的培养 110

创设情景，激发宝宝的创造性思维·····	110
积极鼓励，诱发宝宝的创造性思维·····	110

将错就错，触发宝宝的创造性思维·····	111
多样形式，活跃宝宝的创造性思维·····	111

培养有创造力的宝宝 112

游戏中培养宝宝的创造力·····	112
抓住生活中的点点滴滴·····	113
给宝宝自由的空间，	
创设良好的家庭氛围·····	113

培养宝宝的发散性思维 114

一物多形的扩散·····	114
一物多用的扩散·····	115
一物多变的扩散·····	115
一形多物的扩散·····	116
一因多果的扩散·····	116

Chapter 5

为人习惯——成就宝宝一生的法宝

让宝宝从小学会关爱他人 118

父母的言传身教·····	118
用故事熏陶宝宝·····	118
让宝宝从小与人分享·····	119
正确对待宝宝的群体生活·····	120
培养宝宝种植、饲养的情趣·····	120

让宝宝拥有一颗感恩的心 120

为宝宝营造一个感恩的环境·····	122
为宝宝提供感恩的机会·····	122

让宝宝拥有一颗宽容的心 123

教宝宝学会理解他人·····	123
教宝宝学会“心理换位”·····	124
给宝宝讲故事·····	124
父母为宝宝树立榜样·····	125

让宝宝拥有一颗同情心 125

父母的坏榜样·····	126
父母错误的溺爱·····	126
父母的示范作用·····	127
教宝宝遇事多考虑一下他人的感受·····	127
鼓励宝宝关爱别的小朋友·····	128
呵护宝宝的同情心·····	128
培养宝宝对动植物及物品的爱护·····	128
在游戏中培养宝宝同情心·····	129

让宝宝学会尊敬老人 129

要充分发挥榜样的教育作用·····	130
从生活中的点点滴滴做起·····	131
给宝宝提供表现的机会·····	131
及时纠正宝宝的不良行为·····	131
建议老人多与宝宝交往·····	131

诚实的宝宝并不傻

132

- 培养宝宝诚实的品格..... 132
- 父母要以身作则..... 133

宝宝撒谎怎么办

134

- 分析宝宝谎言背后的真实原因..... 135
- 不要惩罚说实话的宝宝..... 135
- 采取冷处理的方式..... 135
- 用故事开导宝宝..... 136

批评宝宝不能伤自信

136

- 让宝宝从小充满自信..... 136
- 批评宝宝要注意方式..... 137

让宝宝学会谦虚礼让

138

- 鼓励宝宝学会谦让..... 139

- 表扬宝宝时感情要适度..... 139
- 指导宝宝学会欣赏他人..... 139
- 谦让不是懦弱，也不是退缩..... 140

幽默的宝宝最受欢迎

140

- 坦荡是幽默的前提..... 141
- 敏捷的思维是幽默的基础..... 141
- 幽默的人对生活充满热情..... 141
- 做个幽默好“老师”..... 141
- 不同年龄的宝宝有不同的幽默方式..... 142

宝宝说脏话怎么办

143

- 不要在宝宝说脏话时大笑..... 143
- 对于上了幼儿园的宝宝，要及时制止..... 144
- 不要重复宝宝说的脏字..... 144

Chapter 6

处事习惯——驶向成功的彼岸

培养宝宝做事不磨蹭的好习惯

146

- 父母要作好榜样..... 146
- 鼓励宝宝当天的事情当天做..... 146
- 不要迁就和溺爱宝宝..... 147

培养宝宝养成认真做事的习惯

147

- 在游戏中改变宝宝马虎的“毛病”..... 149
- 培养宝宝的注意力..... 149

从小培养宝宝的责任感

150

- 让宝宝拥有成就感..... 150
- 适当示弱，培养宝宝的责任感..... 151

让宝宝关心他人

151

- 要学会关心自己的父母..... 152
- 多让宝宝关心亲戚朋友的宝宝..... 152

做事要持之以恒

153

- 通过故事让宝宝知道坚持的重要性..... 153
- 夸宝宝聪明不如夸他勤奋..... 154

让宝宝从小爱劳动

155

- 提高宝宝的责任感..... 155
- 鼓励宝宝做家务..... 156
- 赞扬宝宝的成绩..... 156

使宝宝具有正义感

156

- 父母要做好表率..... 157
- 培养宝宝的平等意识..... 157

让宝宝学会适时表现自己

158

- 扩大交际和接触面..... 158
- 创造机会尝试表演..... 159

不要责怪内向的宝宝,	
也不要拿他跟别人比较	159
应鼓励宝宝大胆地去尝试	159
不要强迫宝宝表现自己	160

培养宝宝的自我控制能力 161

良好的自控能力是宝宝必备的素质	161
如何培养宝宝的自我控制能力	161

培养宝宝的口头表达能力 163

帮助宝宝准确发音	163
----------	-----

丰富宝宝的词汇	163
鼓励宝宝多说话	163
让安静的宝宝走向活泼	164
不要随意打断宝宝的诉说	164
引导宝宝流利表达	165

做个乐观坚强的宝宝 165

培养宝宝乐观的态度	165
让脆弱的宝宝走向坚强	166

Chapter 7

交往习惯——宝宝受欢迎的前提

积极鼓励宝宝与人交往 168

鼓励宝宝主动与人交往	168
教给宝宝一些基本的交往技能	169
多鼓励宝宝参加集体活动	169
让宝宝远离自私与霸道	169

让宝宝自己选择朋友 170

帮助宝宝交朋友	171
引导宝宝交“诤友”	171
建议宝宝选择“取长补短”的朋友	171

做个遵守诺言的好宝宝 172

大人们首先要说到做到	172
鼓励宝宝说到做到	172
及时夸奖宝宝的成绩	174

让宝宝学会赞美别人 174

给宝宝一个宽容的生长环境	175
赞美别人一定要真诚	175
可以直接赞美也可以间接赞美	176

让宝宝学会与人合作 177

让宝宝学会尊重他人	177
-----------	-----

为宝宝创造合作机会	178
让宝宝学会正确处理矛盾	178

学会正确处理交往中的矛盾 178

如何正确解决矛盾	179
公正对待动手打人的宝宝	179

培养宝宝的竞争意识 180

鼓励宝宝相信自己	181
引导宝宝合理竞争	181
帮助宝宝应对失败、落后	182
培养宝宝的竞争意识	182

如何帮宝宝消除嫉妒心理 182

婴儿也有嫉妒心理	183
给宝宝更多的关爱	184
培养宝宝博大的胸怀	184

如何让宝宝不盲目模仿 185

净化宝宝的成长环境	185
让宝宝有选择地模仿	185
提高宝宝的辨别能力	186

Chapter 8

礼仪习惯——人际交往的润滑剂

让宝宝学会倾听别人讲话

188

- 父母要倾听宝宝的要求····· 188
- 倾听的态度比技巧更重要····· 188
- 给宝宝倾听的机会····· 189

让宝宝了解基本的电话礼仪

190

- 打电话时间的选择····· 190
- 打电话空间的选择····· 190
- 接打电话开场白····· 190
- 铃响不过三声原则····· 192
- 谁先挂断电话····· 192
- 电话中断了怎么办····· 192
- 移动电话的文明使用····· 192
- 不要借用别人的手机····· 192
- 要注意通话的长度····· 192

进别人的房间先敲门

193

- 父母进宝宝的房间先敲门····· 193
- 敲门要讲究规矩····· 194

不乱动别人的东西

195

- 要养成良好的品质和素养····· 195
- 不要随意接受别人的东西····· 196

让宝宝主动和人打招呼

197

- 教宝宝如何打招呼····· 197
- 多引导少要求····· 198

学会使用礼貌用语

198

- 教宝宝掌握常用的礼貌用语····· 199
- 事前提醒和教导宝宝····· 199

做个会交谈的乖宝宝

200

- 改变教育观念····· 200
- 教育宝宝要把握度····· 201

让宝宝学会原谅别人

202

- 如何教宝宝原谅别人····· 202
- 在阅读中培养宽广的胸怀····· 203

日常生活中的礼仪

204

- 行走时的礼貌····· 204
- 礼貌问路····· 204
- 不要取笑残疾人····· 205
- 大人说话宝宝不要打断····· 205
- 吃饭时不说笑····· 206
- 正确的站姿····· 206
- 良好的坐姿····· 206
- 正确的步态····· 206

Chapter 9

理财习惯——培养宝宝的理财智商

教给宝宝钱的概念

208

- 让宝宝接触现金····· 208
- 相信你的宝宝····· 209
- 给宝宝买一个好看的储蓄罐····· 209

告诉宝宝钱从哪里来

210

- 让宝宝知道钱从哪里来····· 210
- 让宝宝知道钱能干什么····· 211

怎样给宝宝零花钱 212

拿零花钱不是理所当然的	213
为特定任务支付报酬	213
关于零花钱和记账	214

让宝宝继承节俭的美德 214

节俭是宝宝必须具备的美德	214
父母要以身作则	215

让宝宝节约用水用电 216

最好别给宝宝买耗水玩具	217
让宝宝认识水电的重要	217
教宝宝一些节约用水小窍门	217

拥有正确的金钱观 218

互相攀比，铺张浪费	218
-----------	-----

将富裕当成光荣	219
对宝宝的过分迁就	219
拜金主义盛行	219
节俭不等于吝啬	219

对自己的花销负责 221

让宝宝自己选择	221
先储蓄后消费的观念	222
在金钱问题上不要对宝宝说谎	223

引导宝宝正确对待自己想要的东西 223

培养宝宝对欲望的控制力	224
合理支出零花钱	224

Chapter 10

生活习惯——细节成就卓越

宝宝日常作息要有规律 226

0~2个月	226
3~4个月	226
5~6个月	227
7~8个月	227
9~12个月	227

运动让宝宝健康活泼 228

培养宝宝早起锻炼身体的习惯	229
要从小培养宝宝锻炼身体的兴趣	229
给宝宝创造运动的条件	229
让宝宝持之以恒	229

如何提高宝宝的运动能力 230

选择适合宝宝的运动	230
防止宝宝造成运动伤害	231

运动要持之以恒 232

坚持和宝宝一起散步	232
冬季也要坚持锻炼	232
坚持每天都运动	233

多动手的宝宝更聪明 234

跟宝宝一起做手指游戏	234
锻炼宝宝手部运动的游戏	235

让宝宝珍视自己的眼睛 236

不要连续长时间近距离用眼	236
不要在强光或日光下看书、写字	236
走路、乘车时不要看书	237
严格控制看电视时间及距离	237
严格控制玩游戏时间	237
经常提醒宝宝不要用手揉眼睛	238

洗澡提防浴霸伤眼·····	238
沙尘眯眼后不要乱揉·····	238

把用过的东西放回原处 239

建立宝宝的秩序感·····	239
培养思维的有序性·····	240

教宝宝自己上厕所 241

什么时候开始大小便训练·····	241
让宝宝养成自己大小便的习惯·····	242

Chapter 11

卫生习惯——宝宝健康的有力保障

让宝宝保护好牙齿 244

让宝宝了解刷牙的重要性·····	244
不刷牙的危害·····	244
睡觉前刷牙极为重要·····	245
刷牙水温要合适·····	245

养成勤洗手的习惯 246

饭前便后要洗手·····	246
便前也要洗手·····	246
父母要提醒宝宝勤洗手·····	247
大人要有勤洗手的好习惯·····	248

让宝宝勤洗热水澡 248

宝宝怕洗澡的原因·····	249
水温和室温要合适·····	249
营造轻松愉悦的洗澡氛围·····	249

毛巾手帕卫生不可忽视 250

教宝宝养成使用毛巾的习惯·····	250
科学地使用毛巾·····	251

不吃不干净的食物 252

远离路边摊上的小食品·····	252
远离廉价而包装好看的儿童零食·····	253
教宝宝一些选择常识·····	253

生吃水果要洗净 254

为什么吃水果要洗净·····	254
高锰酸钾溶液消毒·····	254
洗水果的步骤方法·····	254
毛巾擦水果越擦越脏·····	255

不与宠物过分接触 256

养宠物当心引起皮肤病·····	256
什么是猫抓病·····	257
什么是弓形虫病·····	257

变质食物不要吃 258

教给宝宝识别健康食品的方法·····	259
尽量不吃剩饭·····	259

让宝宝爱整洁、爱干净 260

培养宝宝良好的卫生习惯·····	260
衣袋卫生不可忽视·····	260

教宝宝保持公共环境卫生 262

不乱丢垃圾的宝宝·····	262
不乱涂乱画的宝宝·····	263
不随地吐痰的宝宝·····	263

给宝宝一双健康的双脚

264

穿运动鞋一定要穿袜子	264
正确使用鞋垫	264

每晚睡前洗洗脚	265
夏天不要用冷水洗脚	265
宝宝不宜穿高跟鞋	266
鞋子要常换	266

Chapter 12

安全习惯——宝宝终生受用的财富

分析宝宝安全事故发生的原因 268

宝宝的自我保护能力差	268
宝宝自身的不良行为造成的伤害	268
社会对儿童的关注不够	268

家有宝宝的安全常识 269

玩具安全	269
儿童床安全	270
洗澡安全	270
用电安全	270
用火安全	270
家具安全	270
厨房安全	271
预防中毒	271
预防烫伤	271
预防跌落	271

让宝宝学会自我保护 272

熟悉自我情况，了解必备事项	272
寓教于乐是好办法	273
交通安全知识	274

教宝宝正确地对待陌生人 275

有陌生来电怎么办	275
有陌生人敲门怎么办	275
陌生人搭话怎么办	276
不要把自己的情况随便告诉陌生人	277
陌生人临时接宝宝回家怎么办	278

游泳要注意安全 278

婴儿游泳的益处	278
婴儿游泳安全注意事项	279
选用安全的游泳圈	279

让宝宝远离不安全场所 280

游戏室造成安全隐患的主要问题	280
潜伏在家的安全隐患	281
户外不安全场所的隐患	281

玩滑梯注意事项 282

擦伤	283
骨折	283
挤压伤	284

遇到危险要沉着冷静 284

独自行走时被人跟踪	285
一个人在家失火	285
公共场所遇到大事故	285
发现家中有小偷	285
在商场或者超市走丢	286
遭遇强行抱持怎么办	286
一人在家发生地震	287
独自卡在电梯里	287
马路上走丢怎么办	287