

◎关心下一代健康成长丛书◎

主 编 邓纯东

副主编 覃益功

# 与孩子一起学会聪明

## ——智慧教育



朱昆 庞雪群 庞晓晴 编著

★广西民族出版社

◎关心下一代健康成长丛书◎

主 编 邓纯东

副主编 覃益功

# 与孩子一起学会聪明

## ——智慧教育

朱昆 庞雪群 庞晓晴 编著

✻ 广西民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

与孩子一起学会聪明:智慧教育 / 朱昆, 庞雪群, 庞晓晴  
编著. — 南宁: 广西民族出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5363-5757-0

I. 与… II. ①朱…②庞…③庞… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 060420 号

YU HAIZI YIQI XUEHUI CONGMING

# 与孩子一起学会聪明

——智慧教育

主编 邓纯东

朱昆 庞雪群 庞晓晴 编著

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 出版发行   | 广西民族出版社(地址:南宁市桂春路3号 邮政编码:530028)  |
| 发行电话   | (0771)5523216 5523226 5523246(传真) |
| E-mail | CR@gxmzbook.cn                    |
| 责任编辑   | 张丹竹                               |
| 责任技编   | 吴柏强 李 葳                           |
| 装帧设计   | 谭 琳 范小艳                           |
| 责任校对   | 何杏华                               |
| 责任印制   | 余秀玲                               |
| 印 刷    | 南宁市桂川印务有限责任公司                     |
| 规 格    | 889毫米×1194毫米 1/32                 |
| 印 张    | 6.75                              |
| 字 数    | 188千                              |
| 版 次    | 2010年1月第1版                        |
| 印 次    | 2010年1月第1次印刷                      |
| 印 数    | 1~3000册                           |

ISBN 978-7-5363-5757-0/G·2397

定价: 18.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

# 前言

QIANYAN

孩子应该具备哪些智慧？家长应如何智慧地教育孩子？这是广大家长十分关注的热门话题。

家庭是人生的第一所学校，也是永久的学校。父母是孩子的启蒙老师，也是终生的老师。家庭教育是整个教育的奠基工程，是每个人成长所不可缺少的重要环节，而智慧教育则贯穿家庭教育的始终。

发明创造能够推动社会进步，但它只有在人具有聪明才智的基础上才能实现。所以，教育的改革就应从此入手，更新教育理念，从知识教育转向智慧教育，从接受知识教育转向运用知识、经验解决实际问题的能力培养教育，使孩子更富有智慧。

智慧是人类从实践中锻炼得出的聪明才干，是人们认识事物和运用知识、经验解决问题的能力。开展智慧教育就是培养孩子的这种能力，它有利于孩子的智力开发，提高孩子的综合素质，为培养孩子的创新能力打下良好的坚实基础，符合新时期培养创新型人才的需要。

智慧是从实践中得来的，但实践之后并非都能使人变聪明，问题的关键在于如何引导孩子从实践中得出经验，并将这种经验转化为人的聪明才干。智慧教育就是要提高孩子的这种能力，使其成为善于总结经验、善于思考、能发现问题、提出问题、会解决问题、经验丰富、智商高的现代聪明人才。智慧不同于创新。智慧是创新的前提，是创新的助推器。凡是复合型的创新型人才，多半都具有不凡的智慧，只有开发好孩子的智力，才能培养出创新人才。

有知识不等于有智慧。一个人可能学富五车，但他不一定就是有智慧的人，因为他可能只是千万次地重复别人的思想，自己却不善思考，不去探究，更不会发明创造。知识关注的是现成的答案、现成的

公式、现成的历史事件的归纳，而智慧关注的则是未知的世界，这就是知识与智慧的区别。

掌握很多实用技能也不等于有智慧。一个人学会了驾车，学会了使用电脑，但却不一定富有智慧，因为他很可能是出于实用只是在机械地掌握这些东西，并不能从中悟出智慧。真正的智慧之人，都会对自己所从事的活动深感兴趣，而不是出于这样那样的考虑被迫去学去做的。只要感兴趣，即使得不到什么实际好处，也仍然会乐此不疲，因为他从做的过程中体验到生活的愉快和人生的乐趣。还有什么比品尝生活的愉快和乐趣更接近智慧的呢！此外，他也可能有十八般武艺，谋生之道样样精通，但却思想贫乏，内心空虚，没有信仰，没有对真善美的渴望。这样的话，我们也不能说他是个有智慧的人。

智慧是知识与经验的积累，是分析和解决问题的能力。它不是先天就有的，而是后天教育的结果。孩子接受的教育不同，其教育结果也是不同的。新的教育理念注重孩子的动手能力，观察能力，发现问题和分析、解决问题的能力，注重孩子的参与和体验。除了要拓宽孩子的知识面和发展其认知能力以外，更重要的是促进其个性全面、健康地发展，特别是要鼓励其自尊、自信、自立、自强，要给每一个孩子创造参与的机会，让孩子既有书本的知识，又有从生活实践中取得的知识；既有掌握知识的能力，又有运用知识的能力；既有自己的“主见”，又善于吸取别人的“他见”，富有活力。这种教育强调尊重孩子在活动中的主体地位，让每个孩子在选择中获得成功，既给孩子带来了真正的自主训练、自主设计和自主活动，又打造了任“雏鹰”自由飞翔的广阔天地。

智慧教育，简单地说就是要培养出聪明、高智商的孩子，让他们成为善于总结经验、善于思考、思维活跃、能发现问题，并且会从多种解决问题的方法中选出解决问题的最佳方法、经验丰富、知识面广、具有多种技能、高素质的新型人。从某种意义上讲，它是思维的教育。教育的智慧是看教育者的教学方法与途径，在众多方法与途径当中选择最好的方式来完成教学任务，智慧教育的结果可以产生智能策略、信息策略、技能策略，各种策略将转化成为经济效益。但它需

要教育者改变传统的教学模式，更新观念，如教学方法、教学手段、教学途径、教学内容等。

智慧教育区别于素质教育、创新教育。素质教育以培养孩子的全面素质为目的；创新教育是要培养孩子的创新意识、创新思维、创新能力；智慧教育则以培养孩子的聪明才智为目的，提高孩子认识事物、运用知识经验解决问题的能力，它是通过对孩子进行知识、技能、智慧、创新等多方面的教育来实现的，在整个教育教学中突出活、巧、智三个字，即灵活的运用、巧妙的方法、机智敏捷的应变能力。在知识经济时代，应将知识转化为经济，以经济促进知识发展。在知识转化为经济的过程中，智慧是经济生产的关键，只有培养出智慧型人才，才能实现社会经济、知识教育的飞速发展。由知识教育向智慧教育转轨，培养学生的思考能力，才能使孩子成为新时期具有创新能力、智慧型、经济型的人才。

家庭教育最重要的任务之一是智慧教育。生活中常常可以看到，一个成长为优秀人才的孩子背后，总能找到充满智慧的家长和温馨和谐家庭的印记。完美的家庭教育关系到一个民族的整体素质、一个家庭的整体素质和一个人人才的整体素质。

孩子的命运掌握在父母、老师手中，要想改变孩子，必须改变家长自己。从我做起，更新教育观念，丰富自己的教育智慧，这样才能塑造未成年人积极、健康的完美人生。

《与孩子一起学会聪明——智慧教育》一书就孩子成长过程中学习、生活、锻炼等方面的热点问题进行了深入探讨，以生动有趣的实例及精辟的点评形式，帮助家长更好地理解智慧教育与教育智慧的实质，掌握正确的教育思路，与孩子一起学会聪明，更好地教育孩子，引导孩子健康成长。

# 目 录

MULU

## 第一篇 让孩子健康地活着 —— 做一个身心健康的善者

### ★ 健康的身心是成功的保证

#### 健康的精神寓于健康的身体 / 3

1. 吃出健康 (合理的饮食是身体健康的基础) / 3
2. 生命在于运动 (运动锻炼是身体健康的重要保证) / 11

#### 心理健康才是完整的健康 / 20

1. 飞舞的蝴蝶 (塑造孩子良好的性格) / 21
2. 每个人都有属于自己的权利 (尊重孩子的隐私) / 27
3. 拥有一颗平常心 (培养孩子良好的情绪) / 32
4. 有一种暗伤叫“精神虐待” (“精神虐待”不可取) / 35
5. 今夜有“暴风雨” (体罚孩子要不得) / 42
6. 艺高人胆大 (消除孩子的胆怯心理) / 52
7. 遮风挡雨人 (帮助孩子抵御外界压力) / 55
8. 挣脱网络的诱惑 (帮助孩子戒除“网瘾”) / 61
9. 花季不种相思树 (正确对待孩子的“早恋”现象) / 68
10. 动漫的诱惑 (教育孩子正确对待动漫的影响) / 74

## 第二篇 让孩子快乐的活着 —— 做一个善于生存的强者

### \* 珍爱生命是勇敢者的品质

远离危险，安全第一 / 83

1. 警惕马路杀手（加强孩子的安全意识教育） / 83
2. 临危不乱（培养孩子的自救能力） / 88

生命最可贵，不可轻弃之 / 92

1. 孩子轻生谁之过（教育孩子珍爱生命） / 93
2. 没有过不去的河（培养孩子的抗挫能力） / 98

物竞天择，适者生存 / 104

1. 不再陌生的世界（让孩子主动适应社会） / 104
2. 授之以鱼，不如授之以渔（对孩子进行生存能力教育） / 112
3. 狭路相逢，智者胜（让孩子勇于竞争、善于竞争） / 117

## 第三篇 让孩子聪明地活着 —— 做一个精于学习的智者

### \* 书山有路勤为径

少成若天性，习惯如自然 / 129

1. 问是学之师、知之母（让孩子养成勤学好问的习惯） / 129
2. 多一分思考，多一分收获（让孩子养成勤于思考的习惯） / 133
3. 世上无难事，只怕不专心（让孩子养成专心学习的习惯） / 136



4. 另辟蹊径 (培养孩子善于创造的习惯) / 141
5. 把劲儿使在刀刃上 (培养孩子提高学习效率) / 144
6. 逃学非英雄 (纠正孩子厌学、逃学的不良习惯) / 149
7. 莫做学习的跛子 (纠正孩子偏科的习惯) / 155

## 高兴学来的东西永不会忘 / 159

1. 向“庖丁”学“解牛” (培养孩子敏锐的观察力) / 160
2. 有心插柳柳成林 (培养孩子多方面的兴趣) / 162
3. “为什么呢” (培养孩子的好奇心) / 166
4. 总有一颗星星属于你 (尊重孩子的选择) / 171
5. 顺之而为, 事半功倍 (根据孩子的特点促其发展) / 175

## 实践出真知 / 181

1. 天高任鸟飞 (鼓励孩子亲身体验) / 181
2. 心灵手更巧 (培养孩子的动手操作能力) / 183
3. 大胆去玩自己的吧 (放手让孩子实践) / 185
4. 脚下有钻石 (孩子亲身获得的智慧比钻石更宝贵) / 190

## 天道酬勤 / 195

1. 书山有路勤为径 (勤奋是成长的基石) / 195
2. 勤能补拙 (没有天生的天才) / 202

## 参考文献 / 205

# 第一篇

## 让孩子健康地活着

### ——做一个身心健康的善者

#### \* 健康的身心是成功的保证

每个家长都十分疼爱自己的孩子，都希望自己的孩子长大后立足社会、出人头地。“望子成龙”、“望女成凤”，可谓用心良苦。确实，现实生活中的家长们在自己的孩子身上寄予了很多理想，他们总想用自己的理念去塑造一个心目中完美的孩子，但其最终的结果究竟怎样呢？现实往往是适得其反、事与愿违。这也就导致了父母们的伤感和沉重，因此，与其让你的孩子去做一个难以做到的完人，不如让你的孩子成为一个身心健康、对社会有贡献的善者。

家庭是孩子人生中的第一所学校，父母是孩子最重要的启蒙老师。父母与孩子朝夕相处，接触孩子的时间和机会最多，父母的言行无时无刻不在影响着自己的孩子，所以培养一个身心健康、对社会有用的孩子是父母义不容辞的责任。



## 健康的精神寓于健康的身体

孩子，应该健康快乐地生活。然而，目前我们不乏看到身边的一些孩子因为肥胖而缺乏活力、因为视力不好而只能终日与眼镜相伴、因为营养不良而长成了“豆芽菜”，让家长心烦不已……

### 1. 吃出健康（合理的饮食是身体健康的基础）

在生活水平日益提高的今天，孩子吃饱显然已经不再是问题，但常常会听到一些家长抱怨自己孩子的饮食习惯和营养问题，小小年纪就患上诸如肥胖症、糖尿病、高血脂之类的“富贵病”。其实，让孩子吃得好、吃得快乐、吃出健康、吃出聪明，才是家长最大的心愿。

#### （1）会吃的孩子身体好

在一次家长会上，班主任问家长：“你们的孩子吃得好吗？”许多家长不假思索地回答：“能不好吗？现在只生一个，谁家不是把孩子当宝贝？”一位家长则幽默地归纳了一句：“我们小时候是求妈妈煮个鸡蛋吃，现在是妈妈求着孩子吃个煮鸡蛋。”

#### 教子锦囊

随着城乡人民生活水平的提高，孩子们的营养水准也大幅飙升，别说煮鸡蛋，鸡、鸭、鱼、肉、蟹、虾等各类高营养、高蛋白、高热量的食品在孩子们的食谱中早已占据主导地位。膳食营养摄入充足，直观地体现在孩子们的体格发育状况上。卫生部门的统计表明，20世纪80~90年代，中小学生的身高平均增长了2~4厘米，体重增加了2~5公斤，现在14岁男孩、13岁女孩的身高已分别相当于40年前15岁半男孩、15岁女孩的身高了。

孩子怎样吃身体才会好呢？

首先，要做到营养充足而均衡。食物种类多样、齐全，谷类、肉类、蔬菜类、水果类一样也不能少。其中谷类为主，宜多吃，鱼、禽、蛋、肉适量常吃，奶类、豆类、蔬菜和水果则天天要吃。

其次，餐次和就餐时间安排要合理。青少年的胃口小，消化能力不强，可少食多餐。尤其要保证吃好早餐和午餐。有研究显示，吃早餐的学生，上午的学习能力，如数学运算、逻辑思维、创造力以及运动耐力都明显好于不吃早餐的学生。因为不吃早餐或者早餐营养不足的青少年会出现饥饿感，血糖降低，上课精力不集中，学习效率低，严重者还会有头晕、乏力、出虚汗等低血糖反应。因此，早餐一定要有提供能量的谷类，提供蛋白质的蛋类和奶类，以及提供维生素和矿物质的蔬菜或水果。而午餐是一日中最重要的一餐，在营养补充上有承上启下的作用，食物种类应丰富，要有较多的富含蛋白质的鱼和禽肉或瘦猪肉，以及丰富的谷类和蔬菜类。

## (2) “豆芽菜”

一对夫妻抱着3岁的女儿来就诊，夫妻俩家道殷实，也很疼孩子，听说什么好就给女儿吃什么，但女儿却始终瘦瘦弱弱的，如霜打的秧子。医生诊断为“营养不良”，他们不解地问：“山珍海味全吃遍了，这孩子怎么可能营养不良？”

青少年的生长发育期普遍存在着营养不良现象，因营养比例不当而造成的营养不良症的比率也在大幅上升，“豆芽菜”令家长头疼不已。

### 教子锦囊

“豆芽菜”的问题到底出在哪里？营养知识缺乏、不合理的饮食行为是主要原因。无论是城市还是农村，家长和孩子普遍缺乏对营养知识的了解。例如在农村，许多家长不知道如何利用当地的食物资源，有“绿色菜”、“绿色蛋”不吃，却让孩子吃方便面、喝红牛饮料；在城市，许多家长认为“大鱼大肉就是营养”、“进口的食品有营养”，经常给孩子补充广告上渲染的种种“营养品”，却忽视一日三

餐的合理安排。不合理的饮食行为在孩子中普遍存在。

在食物的摄入方面，家长采取“循序渐进，逐步充实”的措施对改善“豆芽菜”状态的孩子是十分重要的。营养的补充以蛋白质为主，如牛奶、羊奶、豆浆、鱼粉、肉末、肝末等。同时应补充适量的脂肪和碳水化合物、维生素等营养物质，其中脂肪的补充最初应采用少量的植物油（如熟的豆油、花生油或麻油）。碳水化合物可用米汤、粉糊、粥类和糕饼等。维生素除来源于上述食物外，蔬菜及果汁等食物中的含量亦较多。此外，还可按医嘱给孩子定时服用一些中药或强化食品，但不宜过多过滥。要提醒家长的是，对孩子营养物质的调整和补充，一定要有计划地进行。孩子营养状况越差，开始时补充营养物质的种类和量应越少。如对重度营养不良的孩子，起初补充蛋白质时应采用脱脂牛奶、豆浆或鱼粉、鱼糊，而不宜采用全脂奶或过多的蛋、肉类。此外，对营养不良的孩子还应注重病因治疗，并采取预防感染等一系列措施。

### （3）“小胖墩”

小龙上小学四年级了，虽然他个子不到1.4米，可体重已经超过了50公斤。体检的时候，医生总是提醒小龙要多运动、要减肥，可小龙的体重还是居高不下，如今小龙连体育课的运动量都快吃不消了。据小龙的妈妈讲，小龙上幼儿园的时候还是比较瘦的孩子，可上小学后便开始慢慢发胖。小龙平时的饮食还算均衡，爱吃蔬菜也爱吃肉类，但是除了上体育课外就不爱运动。小龙妈妈曾经试图让儿子通过节食来控制体重，但是让孩子饿肚子，她又不忍心，所以没坚持多久就放弃了。小龙自己也说，现在他稍微动一下，便大汗淋漓、气喘吁吁，所以他最讨厌爬楼梯。其实，他也想和其他小朋友一起运动，但是肥胖令他越来越不想动，也体会不到运动带来的乐趣。和小龙一样，许多“小胖墩”们都有这样或那样的烦恼。

### 教子锦囊

如今，我们身边和小龙一样的“小胖墩”们越来越多，控制中小

学生肥胖人数的增长是家庭、学校和社会都要关注的事情。

怎样保证孩子有充足的营养又不造成营养过剩呢？家长们都希望自己的孩子营养足、身体壮，在经济条件许可的情况下，总是想方设法让孩子多吃、吃好。其实在营养方面，只要满足孩子每日的正常生理需求量，就能保证孩子正常的生长发育。不同年龄的孩子，每日所需的营养素不同。总的来说，每天给孩子吃一两肉、一个蛋、一袋奶、适量的蔬菜水果及主食，便能保证营养需要。家长可以根据孩子身高体重的增长来衡量孩子的营养状况。一般情况下，身高每增长1厘米，体重会增加0.3公斤左右，如果体重增加过多，就应减少每日食物的摄入量，尤其是主食的摄入量。总之，身材匀称、体格健壮才是营养好的表现，孩子肥胖绝非意味着营养好。

看来，光让孩子“吃饱”、“吃好”远远不够，吃得营养、吃出健康才是最重要的，中国营养学会编写的《中国居民膳食指南》为孩子们的健康饮食提出了八条原则，即“食物多样、谷类为主；多吃蔬菜、水果和薯类；常吃奶、豆类食品；吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉；少吃肥肉和荤油；食量与体力活动要平衡；保持适当体重；吃清淡少盐的膳食”。

#### （4）不爱吃饭菜的小强

小强，4岁，对食物的兴趣降到零。他的父母找不出原因，只好去请教医生，医生在详细检查后也无法诊断。有一天晚上，在妈妈要求他吃一点东西时，他大发脾气，叫道：“我不要吃！”爸爸过来说：“小强，听好，如果你不吃一点饭菜，你就得马上离开饭桌！”爸爸口气坚定，让儿子知道他是当真的。万万没有想到儿子竟然服从了他的命令，爬下椅子，就要离开。“小强，不要离开饭桌！不吃完饭你休想离开！”爸爸再度下命令，把儿子搞糊涂了。那天晚上，在小强睡觉后，小强父母经商量后认为必须改变一下作风了，连日来所采取的吼叫、打骂的方式实在没用。吃饭时间应该像从前那样讲讲日间所发生的趣事。

第二天吃晚饭时，他们不再把注意力放在吃东西上，对于小强的



兴趣也假装毫不注意。妈妈一面递给小强菜心一面平静而诚挚地说：“小强，把你今天在幼儿园里当小助手的事告诉爸爸妈妈好不好？”小强开始讲了，讲他怎样被老师选出来拿国旗，一面说一面吃着饭菜。“你今天当小助手当得这样棒，真好！你喜欢吃菜也令妈妈高兴。”不过，他们一直抑制住催促他再多吃一点菜的言行。

第二天，小强父母对头一天晚上的成绩作总结之后决定要继续努力，而且把医生给他们的建议也付诸实施，即“小强的身体虽然健康正常，不过比较瘦小，很可能食量不大，需要比一般人多吃一两顿”。于是，晚餐不再是他们注意力的焦点。妈妈开始做小强喜欢吃的芙蓉蛋及肉饼。这样小强在晚餐时虽然仍吃不多，可是在白天却对吃兴趣大增。他们不再强迫他，随便他吃还是不吃，情形好多了。

### 教子锦囊

孩子不吃饭，确实令大人头疼。许多家长一看见孩子不肯吃饭，就忍不住在饭桌上数落训斥他们，结果大人喊、小孩哭，形成恶性循环，以致一到用餐时间，孩子就条件反射，产生抵抗情绪，这样他自然就没有胃口了。

其实，小孩不肯吃饭也许是有原因的，大多数情况下都是父母的过度关注造成的。孩子的胃容量非常有限，不能接受父母派给的那么多食物。再者，时刻不绝于耳的“吃”的催促声也会令孩子望食生厌，或者荤的油腻的东西吃得太多，来不及消化，或者身体患疾胃口不开……总之，家长要先了解清楚孩子不肯吃饭的原因。

如果排除了其他原因，纯粹是孩子胡闹，那就不要勉强或勒令他，干脆让他离开餐桌。不过要记住，在下一餐之前，除开水以外，不要给孩子吃甜食、零食，而且下一餐还是要求他按时就餐。如果孩子真的饿了，一定会好好吃饭的。这种方法能够把孩子的食欲调整过来，达到进食的目的。

另外，还可以以退为进，一次只装三四汤匙的饭菜，吃完了就表扬他，这样孩子会越吃越有劲的。

还有一个办法是利用“外援”，邀请邻居小朋友一起来吃饭，在“竞争”中也会激起孩子的好胜心，使他们食欲大增。

### (5) 偏食、挑食

桃桃，初二学生，原是眉清目秀、惹人喜爱的文娱骨干，擅长舞蹈。一次体重测量结果为 50 公斤，她认为自己太胖了，会影响自己优美的舞姿，于是便开始节食。没几个月，桃桃的体重便下降到 34 公斤，并出现厌食、呕吐等不良反应，整个人消瘦脱形，无法坚持学习。

林林，7 岁，偏食，不肯吃米饭，只吃几种菜。跟同龄的孩子相比，林林明显瘦小很多，家长担心这样下去将影响到孩子的生长发育。

### 教子锦囊

桃桃和林林的情况在女孩子当中比较常见，一般这类孩子从小就有偏食、挑食的坏习惯。进入青春期后，片面追求苗条的体态、婀娜的身姿，就刻意去控制饮食，久而久之就会导致消化功能减退，看到食物就恶心。

偏食、挑食对处于生长发育期孩子的身体健康、心理发育都危害极大。任何一种食物都不可能含有完全的营养素，如果只吃一种食物而不吃另一种，势必就会缺乏另一种食物供给的营养素。如果各种食物都吃，食物中所含营养素就可以互相补充，保持合适的比例，达到平衡合理的膳食标准，更加有利于孩子的健康成长。各种食物中含有不同的营养素，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐、水、膳食纤维，对组成人体组织结构、发挥其特有的生理功能，都有自己独特的作用。无论哪一种营养素都不能长期缺乏，即使需要量很少，如铁，每日只需摄入约 10 毫克，缺少它也易引起贫血。

偏食、挑食的孩子，营养素的摄入肯定不足，以致孩子发育不良。故孩子的偏食、挑食习惯必须纠正。纠正孩子偏食、挑食的坏习惯，家长切勿操之过急，一定要循循善诱，要有狠心、决心和耐心。所谓狠心，并非打骂、强逼、训斥孩子，而是不心软、不心疼。有的