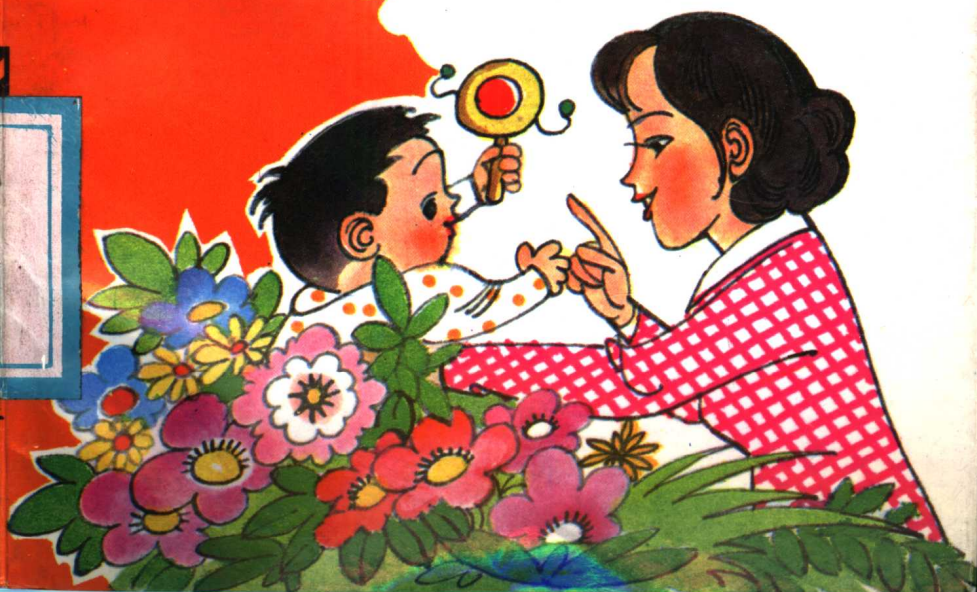


《爱的教育》电视系列片

现代 教子答问

上海电视台二台社教部编

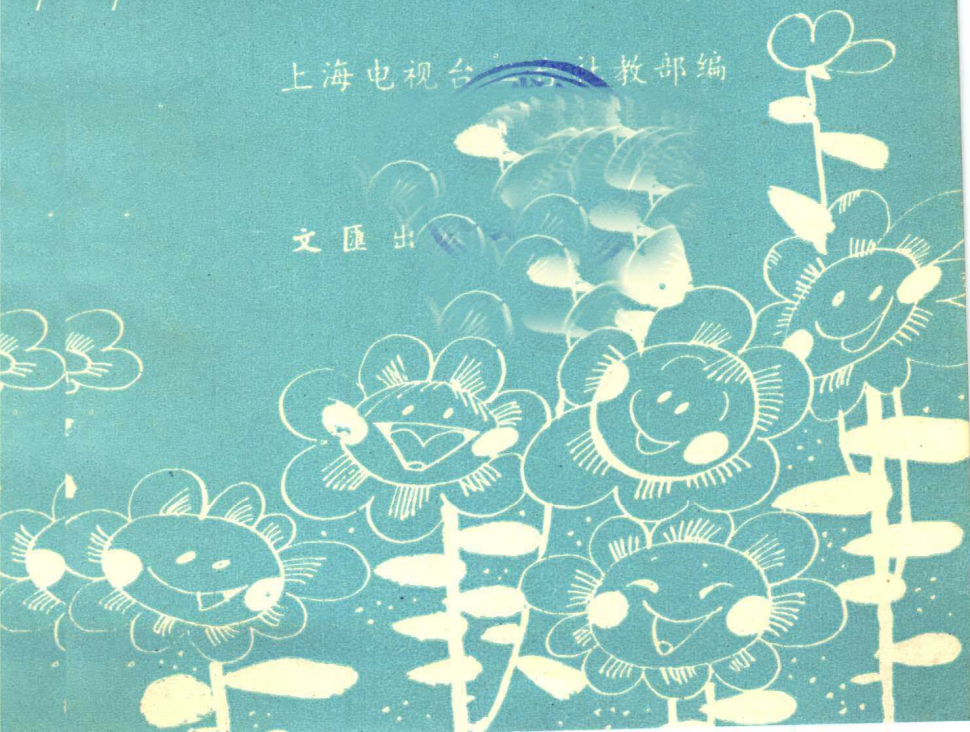




现代教子答问

上海电视台 社会教育部编

文匯出版社



责任编辑 车明玉
封面装帧 陆汝浩
插图

现代教子答问

上海电视台二台社教部编

文匯出版社出版发行

(上海市虎丘路50号 邮政编码200002)

新华书店上海发行所经销

吴江伟业印刷厂印刷

1991年7月第1版 开本: 787×1092 1/32

1991年7月第1次印刷 字数: 130000

印数: 1—20000 印张: 5.625

ISBN7—80531—167—6/G·99

定价: 1.80 元

前 言

读完《现代教子答问》，我认为，这确是一本好书，可作为年轻父母经常参考的一本手册。

孩子一天之内，在家庭里度过的时间最多，父母确是孩子最为亲信的第一任老师。要养育好一个孩子，父母的责任最重要，也是相当艰巨的。孩子自出生那一天起，身体和智力发育非常快，父母必须根据孩子不同年龄的特点进行喂养和教育。因此，父母必须先受教育而且要以身作则。

目前，我国推行计划生育，一对夫妇只生育一个孩子，因此娇生惯养者有之，姑息溺爱者有之，放任自流者有之，望子成龙心切，校外辅导、作业如山的也有之。这些都不是养育孩子的正确方法。请看书中的名人教子小故事中的几位父母，他们充满爱心而又认真、仔细、耐心，循循善诱，创造平稳和谐的环境，防止消极因素的滋生，为孩子长大后成为大科学家、大政治家、大艺术家等伟大人才打下良好基础。

要为孩子建立合理的生活制度，注意行为习惯的训练，早期打开智力发展的门户。我特别欣赏培养非智力因素。只要智力在中上程度的孩子，加上勤奋、自信、谦

逊、诚实、大度,将来一定能够成为有成就的人。总而言之,全书科学与艺术综合,贯彻了培养、训练、指导良好习惯和不断克服不利条件的精神。

本书编排合理,首先解答了幼儿发育规律及合理营养的问题。接着是早期智力开发、非智力因素的培养和亲情关系。问题的回答有针对性,且又形象生动。

本书是由各位儿童工作专家所编写,尤为难得。我郑重推荐这本书,希望年轻父母们能够喜欢。

苏沁贤

1991年6月

编者的话

在相当一段时间里，家庭教育只是一种配合学校教育的辅助手段。其实，家庭教育(尤其是学前期)是非常重要的。它较之学校教育和幼儿园教育更为直接，对孩子的影响更为深远。它是整个教育中一个不可替代和忽视的组成部分。

家庭教育不仅仅是让孩子吃好穿好，传授知识技艺，这已不能适应时代发展和信息化社会的需要。今天的孩子将是21世纪的主人，他们还必须具有伟大理想、坚定信念、高尚的品德情操、良好的行为习惯、奋发向上的进取精神、持久稳定的心理状态和社会大协作的意识。家庭是孩子生活成长的摇篮，父母则是启蒙孩子的第一任老师，父母的言行往往就是孩子的生活教科书。所以，从某种意义上说，儿童身心能否健康发展，往往取决于家庭教育的优劣。

家庭教育不仅是科学，也是一门艺术。它必须用家长的爱心来滋养，也需要养育之道来扶植。我们编写此书的出发点就是想给家长们以帮助，让父母们从身心上了解自己的孩子，认识他们成长的需要，掌握家庭中的教子之道，使祖国的幼苗能健康全面地发展。

参加本书编写的有(按姓氏笔画排列)：刘湘云(上海医科大学附属儿科医院教授)、陈学良(上海家庭教育心理研究会会员、高级讲师)、陈静英(上海虹口三中心附属幼儿园园长、特级教师)、李其美(上海白玉兰幼儿园副园长、一级教师)、林茅(上海市

幼儿师范专科学校高级讲师)、林玲(上海白玉兰幼儿园园长、一级教师)、季友荃(上海家庭教育心理研究会会员、高级讲师)、姚正平(上海白玉兰幼儿园一级教师)、高志方(上海市幼儿师范专科学校校长)、倪冰如(上海市长宁区教育学院高级讲师)、奚家星(上海家庭教育心理研究会会员、高级讲师)、曹子方(上海师范大学教育科学研究中心副主任、教授)、曹冰洁(上海蓬莱路幼儿园园长、特级教师)、黄令玲(上海市儿童医院营养研究室主任、副主任医师)、道书文(上海家庭教育心理研究会会员)、韩榛华(上海市儿童保健所副主任儿保师)。本书由李金中、那泽伟统稿汇编,由潘永明、徐景杰审阅。

我们在编写此书的过程中,得到上海市家庭教育心理研究会会长李洪曾和秘书长程华山的热情帮助,在此表示感谢。

上海电视台二台社教部

1991年6月

目 录

前言.....	苏祖斐
编者的话.....	(1)

§ 0~6岁儿童发育规律及条件

1. 什么是生长发育规律?	(1)
2. 胎儿期有哪几个特点?	(2)
3. 新生儿期的特点有哪些?	(3)
4. 婴儿期有什么特点?	(4)
5. 幼儿期有什么特点?	(5)
6. 学龄前期儿童有哪些特点?	(6)
7. 为什么母乳最适合婴儿需要?	(9)
8. 要保证母乳喂养, 应做哪些准备?	(10)
9. 怎样给婴儿喂母乳?	(11)
10. 什么情况下不宜采用母乳喂养?	(12)
11. 什么时候可以断奶?	(12)
12. 如何给新生儿配制牛奶、冲奶粉?	(13)
13. 什么是混合喂养?	(14)
14. 什么是人工喂养?	(14)

15. 什么是婴儿辅助食品？如何合理添加？…………… (15)
16. 什么是婴儿奶粉？…………… (16)
17. 怎样制作辅助食品？…………… (17)
18. 怎样安排婴儿食谱？…………… (18)
19. 幼儿喂养中应注意哪些问题？…………… (19)
20. 如何制定幼儿食谱？…………… (20)
21. 婴幼儿的每日营养素需要多少？…………… (23)
22. 如何知道孩子一日进食量过多还是过少？…………… (25)
23. 如何用膳食帮助治疗缺铁性贫血？…………… (25)
24. 肥胖症孩子的膳食要求有哪些？…………… (26)
25. 怎样为患有佝偻病的孩子选择食品？…………… (26)
26. 孩子缺锌的原因是什么？怎样预防？…………… (26)
27. 为什么从婴幼儿时期起就要培养孩子
 的各种良好习惯？…………… (27)
28. 怎样安排好孩子一天的生活？…………… (28)
29. 怎样培养孩子良好的睡眠习惯？…………… (32)
30. 怎样纠正孩子不良的睡眠习惯？…………… (36)
31. 怎样培养孩子良好的饮食习惯？…………… (38)
32. 怎样纠正孩子不良的饮食习惯？…………… (40)
33. 怎样培养孩子良好的大小便习惯？…………… (43)
34. 怎样纠正孩子不良的大小便习惯？…………… (46)
35. 怎样培养孩子良好的卫生习惯？…………… (49)
36. 怎样纠正孩子不良的卫生习惯？…………… (51)

§ 早期智力开发

- 37. 为什么要重视孩子的智力开发? (54)
- 38. 怎样选择家庭教育的最佳期? (55)
- 39. 怎样使孩子从小就聪明起来? (57)
- 40. 怎样培养孩子的观察力? (58)
- 41. 如何打开孩子智力发展的门户? (59)
- 42. 如何对待孩子容易“走神”的现象? (61)
- 43. 怎样使孩子记得又快又好? (62)
- 44. 如何帮助孩子克服“遗忘”? (63)
- 45. 如何使孩子肯动脑筋, 独立思考? (65)
- 46. 怎样让孩子展开想象的翅膀? (66)
- 47. 如何培养孩子的语言能力? (67)
- 48. 怎样知道孩子的智力水平? (68)
- 49. 怎样鼓励孩子多提问题? (70)
- 50. 怎样利用逛商店、上菜场的机会培养孩子的
注意力? (71)
- 51. 怎样利用吃水果的机会培养孩子的观察能力和
语言能力? (73)
- 52. 怎样利用坐车的时间培养孩子的思维能力? (74)
- 53. 怎样在实际生活中培养孩子学数学的兴趣? (76)
- 54. 如何使孩子对四季的变化发生兴趣? (77)
- 55. 如何锻炼孩子的各种感觉器官? (78)

§ 非智力因素的培养

56. 什么是非智力因素？为什么要重视发展孩子的非智力因素？…………… (80)
57. 形成孩子健康心理所必备的条件是什么？…………… (81)
58. 如何培养孩子良好的适应能力？…………… (83)
59. 怎样分清孩子的合理需要和不合理需要？…………… (85)
60. 怎样帮助孩子顺利度过生活环境的转折？…………… (85)
61. 如何培养孩子的积极情绪？…………… (86)
62. 如何防止孩子的消极情绪？…………… (89)
63. 如何培养孩子的勤奋和独立精神？…………… (91)
64. 如何培养孩子的自信心？…………… (92)
65. 如何培养孩子的自我控制能力？…………… (96)
66. 如何培养孩子的合群性格？…………… (97)
67. 怎样帮助孩子克服孤独、怯懦的心理？…………… (99)
68. 如何培养孩子的诚实性格？…………… (101)
69. 如何消除孩子的害怕心理？…………… (104)
70. 如何培养孩子的社会交往能力？…………… (107)
71. 怎样奖励孩子的勤奋精神？…………… (108)
72. 怎样奖励孩子的成果？…………… (109)
73. 怎样教育孩子劳动？…………… (109)
74. 怎样对待孩子的“第一反抗期”？…………… (110)
75. 怎样正确对待缺损家庭的孩子？…………… (112)
76. 打骂孩子有什么害处？…………… (115)

77. 如何纠正孩子的口吃? (117)
78. 怎样对待患多动症的孩子? (118)

§ 亲情关系

79. 你是怎样的家长? (120)
80. 怎样使孩子过好星期天? (122)
81. 怎样给孩子过个有意义的生日? (123)
82. 孩子怕理发, 怎么办? (124)
83. 孩子画画时老是讲话, 怎么办? (124)
84. 孩子喜欢玩虫, 怎么办? (125)
85. 孩子跌交了, 怎么办? (126)
86. 孩子损坏玩具, 怎样看待? (127)
87. 带孩子作客也有学问吗? (128)
88. 怎样教孩子接待客人? (128)
89. 你为孩子创造过“家庭生活角”吗? (129)
90. 如何安排“娃娃角”? “娃娃角”有哪些活动? (130)
91. 如何安排“玩具角”? “玩具角”有哪些活动? (132)
92. 如何安排“收集角”? “收集角”有哪些活动? (133)
93. 如何安排“生物角”? “生物角”有哪些活动? (135)
94. 如何安排“图书角”? “图书角”有哪些活动? (135)
95. 为什么孩子都喜欢玩具和游戏? (136)
96. 你了解玩具世界的种类和它们的功能吗? (137)
97. 怎样根据孩子的不同年龄选择玩具? (140)
98. 你想自己动手制作玩具吗? 用哪些材料来制作? ... (141)

99. 怎样陪孩子买玩具? (144)
100. 孩子的游戏需要成人指导吗? (146)
101. 家庭游戏有什么意义? (147)
102. 0~6岁的孩子都玩哪些游戏? (148)
103. 父母怎样和孩子一起游戏? (151)
104. 父母如何学习做观众, 鼓励孩子进行表演游
戏? (153)
105. 怎样教孩子搭积木? (154)

附录:

孵蛋的孩子和他的妈妈

——爱迪生所受的家庭教育 (158)

乌里扬诺夫一家 (161)

怜子如何不丈夫

——鲁迅与他的孩子 (164)

“费尽三缸水, 一点象羲之”

——王献之随父学书法的故事 (166)



0~6岁儿童发育规律及条件

1. 什么是生长发育规律?

一个人从生命开始到身心各方面发育成熟要经历 20 年左右的漫长岁月,在这个过程中受到父母、亲人们的抚养教育,接受来自家庭环境各种影响极为深远,特别是入学前的孩子与家庭关系更为密切。为了把棵棵幼苗培育为社会主义祖国合格的接班人,家长必须要熟悉孩子生长发育的规律,根据不同年龄孩子的特点,给予物质和精神各方面的关注,促进孩子茁壮成长。

0~6岁儿童的身心发育遵循一定规律进行:

一、它是一个连续不断的发育过程,前一阶段的发育情况会影响后一阶段。例如胎儿时期营养不良,出生时体重轻、个子小,生后由于先天不足,体格生长往往在一二年内还赶不上出生时个子大的孩子。所以养育孩子要步步注意,一时疏忽常可造成终生遗憾。

二、身体不同部分的发育不是同步进行的，有的快，有的慢。如头部大脑发育早，最初2~3年中发育迅速。如胎儿2个月时头长占身长的1/2，新生儿占1/4，到成人时只占身长的1/8。所以最初2~3年是脑发育的关键时期，如不注意早期教育，就会使孩子失去认知、讲话等学习机会而影响智能发育。如世界有名的印度狼孩，就因自幼在狼群中生活，无机会与人接触，失去学习机会，几年后回到人群中再加强教育，也学不会人的语言与人的生活行为了。而生殖器官的发育较晚，最初8~9年中长得慢，到11~12岁青春期开始后才迅速发育。

三、运动功能的发展有一定规律。如：由上向下，先抬头，后抬胸，继而会坐、爬、站、走、跑等；由粗到细，如先会伸臂，再会用手指取物；由正面到反面动作，如先会向前走，以后才能向后退步；由低级简单的动作向高级复杂的动作发展，如手先会一把抓物，以后发展到能握笔写字画图。

四、具有个体差异。每个孩子都有各自发育特点，有先有后，有快有慢，不一定都在相同水平，而都在正常发育范围内。如有的婴儿4个月就出牙了，而有的要到10个月才出牙，都属正常。这种个体差异主要受遗传、民族、性别、营养、教育、环境、疾病等因素的影响。

2. 胎儿期有哪几个特点？

从精子进入卵细胞成为受精卵起一直到胎儿娩出、与母体分离为止称胎儿期，其特点有：

一、生长发育快。从一个在显微镜下才能看得到的卵细胞，经9个多月发育成由亿万个细胞组成的重约3000克、长约50厘米的胎儿，这是生命过程中成长最迅速的阶段。

二、依赖母体生存，母子紧密相关。胎儿各方面受孕母影响，如胎儿的遗传因子来自父母，孕母经胎盘供给氧气和各类营养物质，排出各种代谢废物，胎儿受母亲内分泌激素的控制和调节，胎儿生活在孕母恒温的子宫内，受羊水的保护。母亲的营养、情绪好坏和患病服药等情况均能影响胎儿的健康成长，故孕母保健特别重要。孕母长期营养不良或劳累过度可使胎儿生长迟滞，出生时体重过轻。极度悲伤、心情抑郁、环境嘈杂、空气污染(家中有人吸烟等)都会影响胎儿发育，甚至造成流产、死胎或先天畸形儿等。

三、胎教。胎教指通过孕母的心理状态和用语言、音乐、动作等向胎儿传递信息，从而促进胎儿发育。已有研究证明，胎儿3~4个月起已具有对声音、振动等信号作出反应的能力。如胎儿由于在子宫内长期听惯母亲的心跳声，出生后用模拟的母亲心跳声可使胎儿安静入睡。经常给胎儿柔声讲话、让胎儿听愉快轻松的乐曲或隔孕母腹壁有节奏地轻拍抚摸胎儿等，有益于胎儿发育。

3. 新生儿期的特点有哪些？

从出生到28天的婴儿为新生儿。其特点如下：

一、适应独立生活。从母亲子宫内的寄生生活突然变为脱离母体后的基本独立生存，首先要建立自己的呼吸功能、消化功能和排泄功能、调温功能，改变循环功能，否则无法生存。所以这一时期是人生最艰难的时期，十分需要父母的精心照料。

二、发育尚未完善。各器官的功能都不够成熟，故负担太重，就要发生故障。如调节体温功能不佳，婴儿体温易随外界环境而波动，冬天不注意保暖，就会因冷冻而发生严重的新生儿

硬肿症,反之,暑天室温高,如包裹太多,又会发生高热。故新生儿期特别要强调护理、保暖、清洁卫生。

三、容易生病,死亡也多。新生儿抵抗疾病的能力差,照顾不周就易患病,且病情往往严重,甚至造成死亡。婴儿1岁以内死亡,以新生儿期死亡率为最高。

四、新生儿对周围事物已有反应。因此在新生儿醒觉时应面对面地与婴儿多讲话逗引,抚抱亲吻,特别在哺乳时,与母亲的肌肤接触,可大大促进母子感情交融,对孩子智能的发展,良好情绪和性格的养成有很大的影响。

4. 婴儿期有什么特点?

婴儿指出生后第一年内的小儿(0~12月)。其特点是:

一、生长发育快。婴儿期体格生长和大脑发育都是出生后最快的时期。一年中体重增加3~4倍,身长增加1.5倍。大脑重量在1岁末时已超过1/2成人脑重,脑细胞分化也十分迅速。在外界环境反复大量的刺激下,知觉、运动、语言能力等各方面发展很快。这个时期要多与孩子逗玩讲话,可利用颜色鲜艳的画片、小人书、玩具,甚至各种家用物品给孩子做游戏、讲故事等,促进小儿在认知、运动和语言方面的发育。

二、营养要求高,但消化代谢尚不完善。因此婴儿时期母乳喂养最为合适,尤其对4~6个月以下的小婴儿母乳应作为唯一的食物。待4~6个月以后则要按时添加辅助食物。首先加的是米糊,以后逐步加蛋黄、水果、蔬菜泥、鱼、肉、肝等。随着辅助食物供给增多,母乳量渐少,至1岁末可考虑断奶。

三、抗病能力弱,易患各种感染性疾病。应按时进行预防接种,完成计划免疫,以预防小儿常见传染病,如麻疹、白喉、百日