

A photograph of a woman and a young girl standing together outdoors. The woman, on the left, has dark hair and is wearing a light-colored jacket over a white top and a pearl necklace. The girl, on the right, has dark hair in pigtails and is wearing a pink dress. They are both smiling. The background is a blurred outdoor setting.

实惠小丛书

雷毓华 编

育儿小秘诀

农村读物出版社

·实惠小丛书·

育 儿 小 秘 诀

雷毓华 编

农村读物出版社

1990年·北京

育 儿 小 秘 诀

雷毓华 编

责任编辑 育向荣

*

农 村 读 物 出 版 社 出 版

肥 城 印 刷 厂 印 刷

各 地 新 华 书 店 经 销

787×1092毫米1/32 2.375印张 56千字

1990年3月第1版 1990年3月山东第1次印刷

印数：1—16400

ISBN 7-5048-1084-3/Z·81 定价1.60元

目 录

称职父母的标准	(1)
胎教种种	(1)
重视婴儿早期教育	(3)
要注意孩子的手指锻炼	(5)
儿童玩具不宜多	(5)
儿童生活二十忌	(6)
培养幼儿的良好饮食习惯	(7)
重视幼儿道德教育	(9)
儿童教育的“六个解放”	(11)
少儿教育的四个阶段	(11)
谨防“溺爱综合症”	(12)
发展孩子的智力	(13)
使孩子聪明的十要点	(15)
要注意家庭审美教育	(16)
培养孩子语言美	(17)
怎样教育孩子讲礼貌	(18)
怎样培养孩子的诚实行为	(19)
怎样培养孩子的观察力	(20)
怎样增强孩子的注意力	(21)
怎样培养孩子的创造精神	(22)
怎样培养孩子热爱科学	(24)

怎样培养孩子热爱劳动·····	(25)
重视孩子性格培养·····	(26)
生活环境与孩子的性格·····	(27)
带孩子到大自然去·····	(27)
培养孩子的荣辱感和自尊心·····	(28)
培养孩子的自信心·····	(30)
培养孩子的责任感·····	(31)
培养孩子的“高效率”·····	(32)
培养儿童多种兴趣爱好·····	(34)
怎样使孩子语言丰富·····	(36)
如何发现孩子的特长·····	(37)
正确对待孩子的好奇心·····	(38)
被孩子问住怎么办·····	(39)
和孩子谈话的学问·····	(40)
对孩子的奖励要恰当·····	(41)
您知道孩子挨打后的心理吗·····	(41)
孩子为什么说谎·····	(43)
教育孩子切忌旧帐重提·····	(44)
如何对待孩子任性·····	(44)
批评孩子需讲究方式·····	(45)
家庭教育经验谈·····	(46)
家庭教育七忌·····	(47)
莫将早期教育误为早入学·····	(48)
怎样帮助孩子做好入学准备·····	(49)
在学习上怎样引导孩子“入门”·····	(50)
怎样指导孩子科学用脑·····	(51)
教给孩子复习巩固和增强记忆的方法·····	(52)
给孩子一张适宜的书桌·····	(55)
指导孩子做作业·····	(57)

家庭辅导的卫生原则.....	(57)
让孩子多读点课外书.....	(59)
您能配合学校工作.....	(59)
孩子升入中学以后.....	(60)
注意孩子的“心理断乳期”.....	(62)
青少年心理转折期的几个特点.....	(63)
青少年反抗行为的心理分析.....	(65)
两代人之间.....	(66)
请关心性早熟的女孩.....	(68)
农家孩子更需要理解和爱护.....	(69)

称职父母的标准

1. 喜欢而且常与孩子接近。2. 乐于和孩子在一起解决困难。3. 善于和孩子交流、沟通思想感情。4. 尊重孩子的兴趣和爱好。5. 家中有明确的规矩可循。6. 按照孩子的年龄，给孩子提出合理的目标，决不作过分的要求。7. 致力于创造一个和谐、欢乐的家庭。

胎教种种

胎教可以使婴儿出生后学习起来更容易，发育更正常，精神发展的水平更高。当然，这里有一个前提，这就是必须首先进行产前诊断，淘汰异常胎儿，然后再通过胎教，使优者更优。

根据国内外的经验，胎教的方法大致有以下几条：

(1) 孕妇应充分注意合理的营养，要摄取含高蛋白、多种维生素和多种微量元素（如锌、铁、钙等）的食品。为此，最好不要在炎夏受孕，因为酷暑会影响人的食欲，加之妊娠反应，更容易造成营养不足；而怀孕早期又正好是胎儿各脏器发育成形的阶段。

(2) 生活起居要有规律。应防止噪音、放射线等环境污染，避免病毒感染。不要滥用药物，注意禁烟和忌酒等。

(3) 经常保持乐观的情绪，控制情感，使自己时时事事处于健康的生理和心理状态。

(4) 积极主动地对胎儿进行教育，而且父母双方必须共同参与。

怀孕5个月左右，胎儿听觉器官及其神经的分布已基本完

成，并开始具有听觉功能。因而，这时可经常播放节奏明朗而轻快的音乐，促进胎儿感官功能的发育。人类第一次听到的节奏声，便是胎儿期听到的母亲的心跳声。如果音乐的节律超过人的正常心律（每分钟70~80次），就会产生紧张惧怕的心理反应；倘若低于正常心律，又会使人感到很不安宁。只有当音乐节律和人的正常心律相一致时，才会使人感到轻松愉快。实验表明，对于频率为250~500赫兹、强度为70分贝的音响，胎儿是会作出应答反应的。但是需要每天听取多次，方可长期铭记在脑中，即使出生后也不会遗忘。当然，出生后若不继续听取，四个月以后印象也会变得淡薄起来。音乐兼有心理和物理作用，因而日本幼儿开发协会极力提倡“音乐胎教”。然而，应根据各人的爱好，编排不同的适宜的乐曲。

怀孕6个月左右，在母亲的腹部已能摸到胎儿的头部、躯干和四肢。从这时开始，可以经常抚摸或轻轻拍打胎儿。在法国，有人建议每天傍晚让孕妇平卧着，放松腹部，双手捧着胎儿，用一只手指反复轻压胎儿，与之玩耍；甚至可轻轻推动胎儿，使其在子宫内“散步”，进行“体操锻炼”，以利于出生后肌肉的发育。但是，这些活动应在医生指导下进行，不能过度，以免发生脐带缠绕等意外事故。

怀孕6个月后，已可用B型超声波显像仪探知胎儿的性别。因此有人主张，在胎儿期即给胎儿取相应的乳名，并经常呼唤，与胎儿对话，使之牢记在脑中。来到人世间后，听到双亲呼唤，婴儿便会产生安全感，容易适应脱离母体后的陌生环境，对智能的发育也十分有利。

重视婴儿早期教育

从婴儿生下的第一天起，就要训练其灵敏的感官，培养其良好的情绪和习惯。

人的一切知识、经验，都是通过感觉器官眼、耳、鼻、舌、身传入神经系统的，尤其是视觉和听觉最为重要。心理学认为人的知识有95%靠眼睛和耳朵获得，而眼耳等感官和人脑只有在使用中才生长、发育、提高功能，所以训练孩子眼尖耳灵，聪明才智就会随之而来。

婴儿不应该生活在暗室和寂静的环境里。要让他看色彩，看大小，看远近，看静止的和运动的物体，看光的强弱明暗；要让他听音乐，听人的讲话、唱歌。当然，孩子应循序渐进地接受外界刺激，由少到多地接触这个丰富多姿、五光十色的大千世界，这样才不致“负担”过重。但也不必过虑，婴儿探索疲劳了，大脑会自动采取保护措施：打哈欠——入睡。此时应当立即让孩子安静休息。一个4个多月的孩子，一听到开门声就高兴地扭过头去迎接妈妈，反应是那样灵敏；一个一岁多的孩子玩识字卡片，听到母亲读音，就能找出相应的字块，眼尖耳灵的已能“识字”。这些都是受了良好的视听训练的结果。

心理学认为：通过人体灵活的动作，可以促进人的智慧的发展，这就是人们常说的心灵手巧。人体各个器官、每一块肌肉在大脑皮层上都有相应的“驻脑办事处”，特别是手上许多小肌肉的协调活动，可以完成几十亿种动作，刺激大脑皮层中相应的“办事处”，开发脑的潜力。身体的活动越丰富、越灵巧、越精细、越有利于发展脑力。所以家长应帮助孩子做婴

儿操，并且创造条件，比如，让孩子周岁以内学游泳，两岁以内学滑冰，3岁学习小提琴。要参照“三翻六坐九来爬，周岁会走叫妈妈”的成熟过程，略为超前训练孩子翻身、坐稳和行走，尤其是手的动作，一开始就要训练左右手并用，让孩子抓握、敲打、换手、击掌、撕纸、抬手、摸索、寻找，做那些“手跳舞”等游戏，让手“教育”脑，使手成为意识的伟大培养者。

应当让孩子有喜怒哀乐的情绪体验，更重要的要使婴儿经常处于快乐而安静的玩耍之中。孩子在快乐而安静的时候，他最能认真看，注意听，活泼主动，利于发展智慧，不仅如此，快乐而安静还有助于孩子养成稳定的情绪和良好的性格。

为此，一要逗孩子玩，对孩子亲昵爱抚，使孩子有一个快乐的视听环境，利于模仿动作。二要吸引孩子学习，激起他的好奇心，而不要强迫他看、听和做。如果强迫孩子学习，他就会烦躁不安。在孩子吃饱睡好以后，用形象生动的事物吸引他，用温柔的语言鼓励他，他就能集中注意看成人做事，看动物玩耍，听人们的话语，寻找各种音响，既长知识，又保持情绪的稳定。第三千万不要溺爱孩子，使他养成撒娇的病。如果家长一味迁就，毫无认真严肃的态度，孩子半岁左右就会撒娇吵闹，到了一岁左右就乱折腾，不能安静片刻。这样的孩子注意力不能集中，不利于在看、听、做中发展思维，还会种下不良性格的种子。不娇惯孩子就要培养他的独立性，应从小分床，睡觉不拍不摇。父母对孩子的态度爱而不溺，严而不厉，礼貌相待，这样就有利于培养孩子的自制力。

要注意孩子的手指锻炼

苏联著名教育家苏霍姆林斯基说：“儿童的智力发展在手指尖上”，还把手比喻成脑的“老师”。

作父母的千万不要在有意无意间剥夺了孩子动手的机会，而应积极创造条件，让孩子双手受到应有的“教育”。这可以从以下几方面入手：①让孩子进行自我服务和力所能及的劳动，如穿脱衣服穿鞋戴帽、叠被、洗脸洗手、扫地、收拾饭桌等。②手工制作折纸、剪贴、泥塑等。③开展孩子喜欢的正当游戏，如放风筝、滚铁环、粘知了等。④发展左手的能力，如学会用左手剪自己右手的指甲。如果一开始孩子就用左手活动，请不要干预，可任其自然，因为这对大脑皮层的全面发展会发生有利影响。

儿童玩具不宜多

目前，很多的家庭不惜代价为自己的独生子女购买各种各样的玩具，以为玩具多就能早启发孩子，使孩子聪明些。其实，这种做法弊大于利。

现代医学认为，神经系统发育迅速是整个儿童期的特点。这个阶段中，大脑中负责触觉、听觉和味觉肌肉运动等有关的区域最先成熟，比如，有些色彩鲜艳的玩具，可促进视神经发育。然而儿童的神经系统尚不健全，如外界刺激过多，各种兴奋灶互相影响、互相抑制，出现兴奋灶弱化反而会影响儿童神经系统发育。相反，如玩具少而单一，儿童对玩具注意力就会加强，大脑中相应产生兴奋灶的时间就会强烈而持久，对神经系统发育更有益处。

另外，现在的儿童由于受到过分的溺爱，“自我”思想十分严重，当儿童的玩具过多时，会养成他们对“财富”的占有欲，长此以往，孩子就容易染上与他人比“财富”的不良习惯。这样对从小培养节俭朴素的生活习惯有害。为此，家长们在给自己的孩子购买玩具时请注意这一点。

儿童生活二十忌

一、忌穿牛仔裤。牛仔裤紧裹下身，透气性差，蹲坐不便，会影响男孩的睾丸发育。女孩穿牛仔裤会因皮肤汗渍、磨损及细菌的繁殖，诱发尿道炎、盆腔炎、阴道炎等，成年后还可能造成不孕症。

二、忌穿高跟鞋。儿童足骨发育的可塑性大，趾骨、跖骨会因穿高跟鞋而变形变粗，影响关节的灵活性。

三、忌睡弹簧床。儿童的骨骼骨质较软，可塑性大，长期睡弹簧床，会有碍脊柱的生长，破坏正常的生理性弯曲，引起驼背、脊柱侧弯畸形或腰肌劳损，影响身体健康和生长发育。

四、忌睡电热毯。由于儿童的生长发育旺盛，晚上睡觉一般略有微汗，用电热毯后，被温迅速升高，加速了新陈代谢，出汗也就多了，手脚伸出被外，容易受寒而致感冒。

五、忌戴有色眼镜。有些儿童选戴的有色眼镜工艺粗糙、屈光不正、透明度低、着色不匀，加重了眼球的调节负担，容易引起视神经疲劳，导致视力减退。

六、忌随意佩戴首饰。有些父母喜欢在孩子的脖子上挂一个长命锁，或者给孩子戴手镯、项圈和戒指等，这样做对儿童的健康不利。因为孩子生性好动，金银首饰与局部皮肤不断

摩擦，容易引起损伤而继发细菌感染。

七、忌滥用化妆品。有些父母总喜欢给孩子涂口红、搽胭脂、染指甲，其实儿童皮肤娇嫩，承受不了化妆品的刺激，容易发生过敏反应。

八、忌烫发。儿童的头发细密娇嫩，烫发会损伤头皮，使皮脂减少，弹性程度降低，致使头发变黄变脆。孩子自理能力差，烫发后头发粘连成团，既不美观，梳理时还易损伤头发。

九、忌咬舌头，吮指头，以免影响门齿的咬啮。

十、忌咬嘴唇，以免形成开唇露齿。

十一、忌长期用一侧牙齿咀嚼食物，以免一侧牙齿劳损和面部畸形。

十二、忌拉锯式的横刷牙，以免损坏牙釉质。

十三、忌口含钮扣、钉子、小球等物，以免误入气管。

十四、忌模仿有口吃的人说话，以免逐渐形成口吃。

十五、忌饭前吃零食，以免影响食欲。

十六、忌用火柴梗等物掏耳朵，以免引起外耳道炎和鼓膜外伤。

十七、忌写字时弯腰、歪头，以免造成驼背和脊柱异常弯曲。

十八、忌趴在桌子上或躺着看书，以免眼睛近视。

十九、忌晚上长时间看电视，以免影响视力。

二十、忌睡觉时枕手、托腮，以免面部发育不对称。

培养幼儿的良好饮食习惯

幼儿期生长发育迅速，需要从各种食物中摄取足够的营

养量,才能满足需求。但是不少幼儿往往在饮食问题上有这样那样的毛病。只有养成良好的饮食习惯,才能为幼儿生理和心理的发展提供物质基础,否则将直接影响幼儿的正常发育,以至影响大脑的生长和智力的发展。

首先要为幼儿创造一个安静、愉快、有秩序的进餐环境,吃饭前不要让幼儿太兴奋,吃饭时要精神集中,不要边吃、边玩。有些大人端着碗在后面追赶孩子,孩子在前面跑着笑着,跑几步喂一口,孩子把吃饭当成游戏,注意力不集中,影响胃液的分泌,不利于幼儿对食物的消化吸收。由于幼儿过于兴奋,还能引起神经功能紊乱,使咽软骨不能正常行使其功能,甚至将食物误入气管,造成气管异物。再者,同桌吃饭的人不要说与吃饭无关的话,更不要说笑话。如果让儿童笑得吃不成饭,有时便会把没咽下去的饭菜呛出口,甚至来不及转身,喷到饭桌上,影响卫生,也不文明。更有甚者,会将饭菜呛入气管或鼻孔,堵塞气管和支气管。如果异物过大,会立即窒息死亡,或者引起肺内感染、诱发肺炎,导致肺脓肿等严重的并发症。所以吃饭时不能说笑。此外,在吃饭时也不能因孩子挑食或不小心洒饭大声斥责,甚至一急打孩子两下,这样都会造成孩子不愉快,从而影响进食量和消化功能。

其次,幼儿吃饭要定时定量,不要吃零食。俗话说:“小孩要得安然,需受三分饥和寒,过饱伤身,少吃甜。”定时定量很重要,因为食物在胃里停留一段时间才能消化,如果不按固定时间吃饭,胃里常有食物存留,胃要不断地进行消化,得不到休息,久之就会造成胃肠功能紊乱,影响消化和饮食。每天按时吃饭,天长日久,在中枢神经系统的支配下,消化器官有规律地活动,能促使胃肠正常消化和吸收。

再次，还要注意吃饭的时间，一般不应少于半小时，要细嚼慢咽，以利于消化吸收。另外，还要培养孩子不挑食，如果孩子偏食，得不到某种需要的营养物质，孩子的生长发育就受到一定的影响，要想使孩子不偏食，首先成人要以身作则，特别是在吃饭时，不能乱讲我不喜欢吃这，不喜欢吃那，议论食物的好坏。孩子不喜欢吃的要鼓励他吃，大人要表示自己爱吃这样的菜，比如，孩子不爱吃胡萝卜，白菜，要告诉孩子吃了胡萝卜对眼好，能使眼睛明亮，大白菜里有维生素C，吃了帮助消化，长得快等等。孩子喜欢吃的也要有所限制，过多则伤脾胃。并且要注意食物的花样，单调的食物多次重复，对孩子神经系统会形成不良刺激，造成偏食或伤食。

有人说智力是吃进去的，这话不错，特别对正在迅速生长发育的孩子，吃比什么都重要。大家都知道，一个缺乏营养或严重营养不良的病儿，怎能有充沛的精力去愉快地学习和游戏？吃，直接影响孩子的生理、心理、智力的发展，甚至会影响孩子的终生。因此，幼儿教师和年轻的父母们，都必须注意对孩子从小进行文明良好饮食习惯的教育与培养，切不可掉以轻心。

重视幼儿道德教育

一天，华盛顿发现一柄爸爸新买来的斧子。为了试试斧子是否锋利，他就抡起斧子将花园里的一棵樱桃树砍了好几道口子。事后，他父亲大声责问几个孩子：“谁把樱桃树砍了？”华盛顿吓得满脸通红，但又不敢承认。后来，在他父亲的启发下，华盛顿勇敢地承认了自己的错误。他父亲高兴地说：“你这诚实的行为，胜过一千棵树的价值。”

美国总统华盛顿童年的这一故事，形象地告诉我们，孩子的德育必须从幼儿时代开始。值得引起注意的是，在当前家庭教育中，不少家长往往只重视对幼儿进行智力教育，而忽视对幼儿进行道德教育。

我国近代教育家陶行知先生说过：“6岁以前是人格陶冶最重要的时期。这个时期培养得好，以后只须顺着他继续增高的培养上去，自然成为社会优良的分子；倘使培养得不好，那么，习惯成了不易改，倾向定了不易移，态度决了不易变。”由此可见，对幼儿进行道德教育，是每个家长义不容辞的职责！

有人会问：幼儿连话都说不象样，能接受德育吗？能。当然，对幼儿进行德育要适应幼儿的心理特征。心理学家认为，幼儿的道德观处于客观道德观的阶段，他们对于事物和行为只有“好”、“坏”之分，一般认为对自己产生有利后果的行为是“好”的，而引起不利或有害结果的是“坏”的行为。

针对幼儿的心理特征，可以通过一些具体方法，对幼儿进行道德教育。

1. 讲故事 对幼儿讲历史上英雄人物和爱国主义的故事，在幼儿的心田里播下道德情感的种子。

2. 讲规矩 没有规矩，不成方圆。家长要耐心而又严格地教幼儿遵守一些规矩：讲礼貌、助人为乐、克制自己的欲望等，从小磨砺孩子的道德意志。

3. 讲奖罚 如让孩子去负责照看一盆植物，照看得好给予表扬，照看得不好就进行适当的批评，从而培养孩子的责任心和劳动习惯。

4. 讲示范 幼儿好模仿家长的行为，因此家长必须身教

重于言教，在道德上起表率作用。请记住，“孩子是父母的影子。”

儿童教育的“六个解放”

人民教育家陶行知先生主张对儿童教育要实行“六个解放”。

1. 解放儿童的头脑，使他们能想。2. 解放儿童的眼睛，使他们能看。3. 解放儿童的嘴，使他们能谈。4. 解放儿童的双手，使他们能干。5. 解放儿童的空间，使他们能到大自然、大社会里去扩大认识的眼界，获取丰富的知识。6. 解放儿童的时间，不把他们的功课表填满，要给他们一些空闲时间消化学问，并且学一点他们自己渴望要学的知识，干一点他们高兴干的事情。

少儿教育的四个阶段

1. 学龄前期 又叫幼儿期，指儿童3~7岁这一时期。这时，幼儿的神经系统已经得到了良好的发展，大脑结构也基本完成。7岁儿童的脑重量能达到1280克，接近成人的脑重量。大脑皮层的抑制作用开始蓬勃发展，第二信号系统逐步形成，已能初步通过接受成人的言语指示和通过自己的言语来调节自己的行为。在这个时期，要注意幼儿的语言训练，增强语言的表达能力，从而培养和提高幼儿的思维能力。另外，还应注意让幼儿多过一些集体生活，以便奠定幼儿良好个性发展的基础。

2. 学龄初期 指少儿7~12岁这一时期，大致相当于小学教育阶段。少儿的神经系统和大脑结构进一步发展，脑重量