



3~14岁 儿童健康成长百科

〔英〕 卡罗尔·库珀
苏·劳伦

克莱尔·哈尔西 著
凯伦·苏利文
徐 嫫 译



中国妇女出版社



3~14岁

儿童健康成长百科



[英] 卡罗尔·库珀 克莱尔·哈尔西 著
苏·劳伦 凯伦·苏利文
徐 嫫 译

中国妇女出版社



Penguin
Random
House

图书在版编目 (CIP) 数据

3~14岁儿童健康成长百科/ (英) 卡罗尔·库珀 (Carol Cooper)等著; 徐嫔译. — 北京: 中国妇女出版社, 2017.6

书名原文: Your Child Year by Year

ISBN 978-7-5127-1395-6

I. ③3… II. ①卡… ②徐… III. ①少年儿童—保健
IV. ①R179

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第003740号

Original Title: Your Child Year by Year

Copyright ©2008 Dorling Kindersley Limited, London

A Penguin Random House Company

著作权合同登记号 图字: 01-2016-8805

3~14岁儿童健康成长百科

作者: [英] 卡罗尔·库珀 等著 徐嫔 译

责任编辑: 应莹 李一之

封面设计: 尚世视觉

印制总监: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地址: 北京市东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京天达共和律师事务所

经销: 各地新华书店

印刷: 鸿博昊天科技有限公司

开本: 183×235 1/12

印张: 26 $\frac{2}{3}$

字数: 450千字

版次: 2017年6月第1版

印次: 2017年6月第1次

书号: ISBN 978-7-5127-1395-6

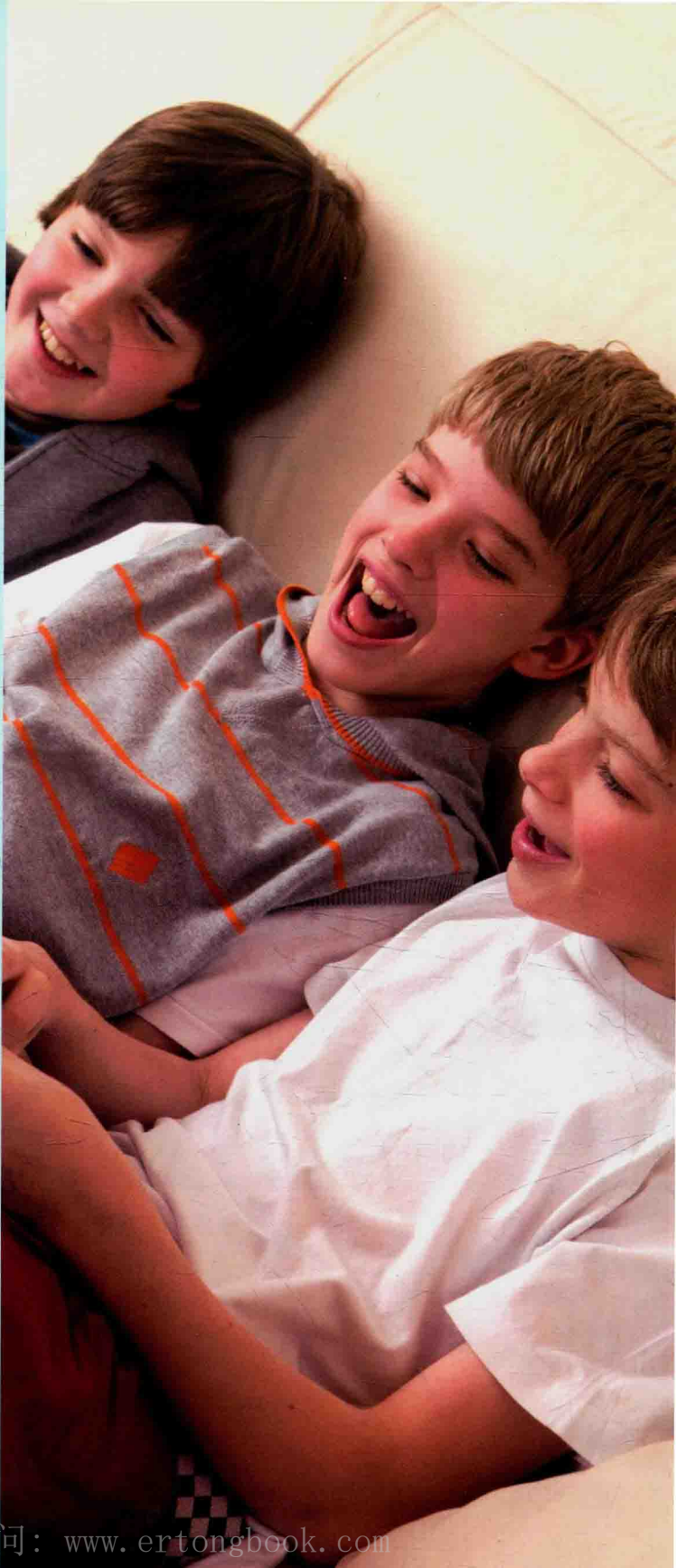
定价: 108.00元 (软精装)

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com





目录

8 前言

10 简介

3~5岁

14 达到基本要求

3岁的孩子

21 生长与发育

26 孩子的健康

28 理解力与技能

33 情感与性格

40 托儿所和幼儿园

43 家庭生活

4岁的孩子

51 生长与发育

55 孩子的健康

57 理解力与技能

62 情感与性格

69 孩子的生活

5岁的孩子

77 生长与发育

82 孩子的健康

85 理解力与技能

90 情感与性格

95 孩子的生活

6~8岁

102 达到基本要求

6岁的孩子

109 生长与发育

112 孩子的健康

116 理解力与技能

122 情感与性格

128 孩子的生活



7岁的孩子

- 135 生长与发育
- 138 孩子的健康
- 140 理解力与技能
- 145 情感与性格
- 150 孩子的生活

8岁的孩子

- 157 生长与发育
- 160 孩子的健康
- 164 理解力与技能
- 168 情感与性格
- 173 孩子的生活

“作为家长，你肯定会时常产生疑问，不知道怎样才算正常。”

9 ~ 11岁

- 178 达到基本要求

9岁的孩子

- 185 生长与发育
- 188 孩子的健康
- 190 理解力与技能
- 194 情感与性格
- 198 孩子的生活

10岁的孩子

- 205 生长与发育
- 207 孩子的健康
- 210 理解力与技能
- 213 情感与性格
- 218 孩子的生活



11岁的孩子

- 225 生长与发育
- 227 孩子的健康
- 229 理解力与技能
- 234 情感与性格
- 238 孩子的生活

12 ~ 14岁

- 244 达到基本要求

12岁的孩子

- 251 生长与发育
- 253 孩子的健康
- 255 理解力与技能
- 258 情感与性格
- 262 孩子的生活

13岁的孩子

- 271 生长与发育
- 273 孩子的健康
- 275 理解力与技能
- 280 情感与性格
- 284 孩子的生活

14岁的孩子

- 293 生长与发育
- 295 孩子的健康
- 298 理解力与技能
- 302 情感与性格
- 306 孩子的生活

- 310 有用的组织机构
- 312 索引
- 320 致谢

3~14岁

儿童健康成长百科



[英] 卡罗尔·库珀 克莱尔·哈尔西 著
苏·劳伦 凯伦·苏利文
徐 嫫 译

中国妇女出版社



Penguin
Random
House

图书在版编目 (CIP) 数据

3~14岁儿童健康成长百科/ (英) 卡罗尔·库珀 (Carol Cooper) 等著; 徐嫔译. — 北京: 中国妇女出版社, 2017.6

书名原文: Your Child Year by Year

ISBN 978-7-5127-1395-6

I. ③3… II. ①卡… ②徐… III. ①少年儿童—保健
IV. ①R179

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第003740号

Original Title: Your Child Year by Year

Copyright ©2008 Dorling Kindersley Limited, London

A Penguin Random House Company

著作权合同登记号 图字: 01-2016-8805

3~14岁儿童健康成长百科

作者: [英] 卡罗尔·库珀 等著 徐嫔 译

责任编辑: 应莹 李一之

封面设计: 尚世视觉

印制总监: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地址: 北京市东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电话: (010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京天达共和律师事务所

经销: 各地新华书店

印刷: 鸿博昊天科技有限公司

开本: 183×235 1/12

印张: 26 $\frac{2}{3}$

字数: 450千字

版次: 2017年6月第1版

印次: 2017年6月第1次

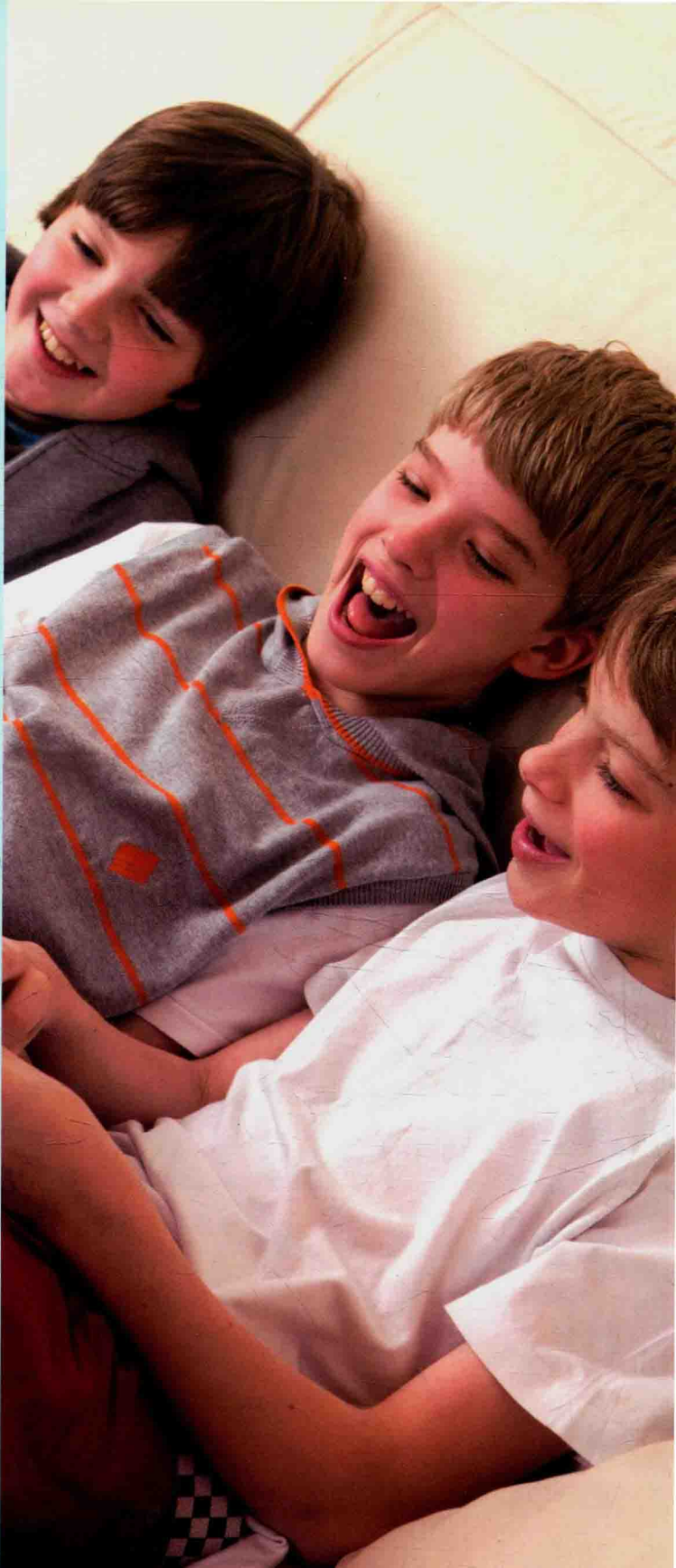
书号: ISBN 978-7-5127-1395-6

定价: 108.00元 (软精装)

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

A WORLD OF IDEAS:
SEE ALL THERE IS TO KNOW

www.dk.com



卡罗尔·库珀 (Carol Cooper)

文学硕士、医学学士、英国皇家内科医师学会会员，任教于伦敦的帝国理工学院医学院，亦是成果斐然的医学记者及电视主播。

克莱尔·哈尔西 (Claire Halsey)

理学硕士、英国心理学会联合会员，拥有25年经验的心理咨询师、记者和学术著作的作者，在英国ITV电视台的育儿节目中担任主播。

苏·劳伦 (Su Laurent)

临床医学学士、英国皇家内科医师学会会员，在伦敦的巴尼特医院担任儿科顾问，督导针对各年龄儿童的医疗工作。

凯伦·苏利文 (Karen Sullivan)

作家、记者，撰写、编辑及合作编写育儿及健康方面的著作30余部，还为杂志的育儿专栏撰写文章，其育儿方法被英国广播公司 (BBC) 拍摄成了纪录片。

塔尼娅·拜伦 (Tanya Byron)

本书前言作者，医生、理学硕士、心理学博士，著名心理学家，专门从事儿童及青少年心理健康的研究。她曾拍摄了一系列有关儿童和家庭的电视节目，并撰写了数本著作。她在《泰晤士报》开设了育儿专栏，还定期为许多杂志供稿。







目录

8 前言

10 简介

3~5岁

14 达到基本要求

3岁的孩子

21 生长与发育

26 孩子的健康

28 理解力与技能

33 情感与性格

40 托儿所和幼儿园

43 家庭生活

4岁的孩子

51 生长与发育

55 孩子的健康

57 理解力与技能

62 情感与性格

69 孩子的生活

5岁的孩子

77 生长与发育

82 孩子的健康

85 理解力与技能

90 情感与性格

95 孩子的生活

6~8岁

102 达到基本要求

6岁的孩子

109 生长与发育

112 孩子的健康

116 理解力与技能

122 情感与性格

128 孩子的生活



7岁的孩子

- 135 生长与发育
- 138 孩子的健康
- 140 理解力与技能
- 145 情感与性格
- 150 孩子的生活

8岁的孩子

- 157 生长与发育
- 160 孩子的健康
- 164 理解力与技能
- 168 情感与性格
- 173 孩子的生活

“作为家长，你肯定会时常产生疑问，不知道怎样才算正常。”

9 ~ 11岁

- 178 达到基本要求

9岁的孩子

- 185 生长与发育
- 188 孩子的健康
- 190 理解力与技能
- 194 情感与性格
- 198 孩子的生活

10岁的孩子

- 205 生长与发育
- 207 孩子的健康
- 210 理解力与技能
- 213 情感与性格
- 218 孩子的生活



11岁的孩子

- 225 生长与发育
- 227 孩子的健康
- 229 理解力与技能
- 234 情感与性格
- 238 孩子的生活

12 ~ 14岁

- 244 达到基本要求

12岁的孩子

- 251 生长与发育
- 253 孩子的健康
- 255 理解力与技能
- 258 情感与性格
- 262 孩子的生活

13岁的孩子

- 271 生长与发育
- 273 孩子的健康
- 275 理解力与技能
- 280 情感与性格
- 284 孩子的生活

14岁的孩子

- 293 生长与发育
- 295 孩子的健康
- 298 理解力与技能
- 302 情感与性格
- 306 孩子的生活
- 310 有用的组织机构
- 312 索引
- 320 致谢

前言

“真希望在
13年前我刚当上
妈妈的时候能看
到这本书！”

人们经常问我，鉴于我是一名心理学家，于我而言，给一个10岁的儿子和一个13岁的女儿当妈妈是不是比别人要容易些。我在儿童和青少年心理健康领域工作了近20年，难道因为这个，我的孩子们就完美无缺吗？难道我的家中就平静无事，我们全都轻而易举地度过了孩子们成长过程中的每个阶段吗？很显然，我的答案是——根本不是这么回事！此刻，就在我说这句话的时候，我的孩子们正笑得满地打滚，因为他们听说大家觉得我可以成为世界上最完美的家长！

谢天谢地，我可以说“不”。我想要完美无缺的孩子吗？不。我拥有掌控孩子的万能秘诀吗？不。我觉得育儿应该是件容易的事吗？不，不，不。实际情况是，身为一名儿童行为的研究者，我并未成为一名更好的家长，而当家长却使我成为一名更好的研究者。自从当上母亲，那些我在其他家庭见过或听过的兴奋、恐惧、茫然、开心和挑战，我全都体会到了。当你完全无法理解也无法驾驭你深爱的孩子时，你会感到彻底的无助，我也体会到了这种感觉。孩子的成长会带来很多挑战，许许多多家长都在努力寻求帮助孩子应对这些挑战的好方法。在这个过程中，家长们会经历挫败、泪水和负罪感，我尊重他们的这些经历。正如一位父亲对我说过的那样：“育儿是世界上最难也是唯一一件得不到培训的工作。”

家长们要是不计其数的事情操心——他们要经历孩子生理发育、认知以及情感发展的全过程，应对起来越来越困难，此时他们需要一些可靠的信息和建议来帮助他们——但该去哪里寻找这样的信息和建议？该去哪里寻求那些直截了当、通俗易懂且非常实用的建议，以使家长在看到孩子的所作所为时不再那么慌张，并能更加积极自信地支持他们呢？我相信《3~14岁儿童健康成长百科》一书提供了必要的资源，世界各地的家长们都可以使用。这本激励人心又很实用的书阐述了在你的孩子3~14岁这个阶段的生长发育过程中你需要知道的事情，回答了你所有的问题并给出了专业而实用的指导，涉及的范围很广。比如，如果你觉得你的孩子被人欺负

了，你担心他不好好吃饭或者他玩手机“上瘾”，你该怎么办。

本书由4位专门研究儿童成长发育的专家撰写——他们自身也都是家长。《3~14岁儿童健康成长百科》汇聚了专业领域的知识，基于最新的研究成果，给出了友好并符合常识的建议。卡罗尔·库珀身兼家庭医生和医学记者二职，提供了保健与发育方面极富价值的深刻见解；克莱尔·哈尔西是临床心理学家及育儿专家，她深入探讨了儿童在情感和社交方面的成长以及家庭问题；苏·劳伦是儿科医生，她指导你顺利度过孩子生理成长过程中各个特别的阶段；儿童看护方面的专家及作家凯伦·苏利文主攻儿童认知和社会行为方面的问题。

从最简单的问题到最复杂的问题，从令人迷惑不解的问题到使人感到彻底绝望的问题，这几位作者都以切实可行的方法一一破解。你会和我一样，在阅读这本书的时候感到纳闷：“我怎么就没想到这个问题？”你还会和我一样，发现卡罗尔、克莱尔、苏和凯伦的建议都很有说服力而且很接地气。这些实用的指导能帮你认识到，育儿不只是一件非做不可的事，也是一件很有趣的事——即便在感觉不好过的时候仍是如此。

知识使我们有信心应对困境，但情感常常给我们制造障碍。因此，我们往往“知道”该怎么做，有时却感到力不从心。我们责问自己，也会感觉缺乏信心，特别是当我们面对那些对我们的情感构成挑战的复杂行为时更是如此，而旁人给出的建议甚至可能是相互矛盾的，让我们无所适从。这本书提供的信息帮我们明白，应该退一步，用平静、和蔼、彬彬有礼的态度来支持我们的孩子，如有必要，也可以态度威严，这样我们的感觉就好多了。这样做能够使我们对孩子的成长产生真正积极的影响，并且让我们在孩子成长过程中需要帮一把的时候，能够采取有效而适当的行动。我知道，你会和我一样，喜欢这本精彩而激励人心的书。

塔尼娅·拜伦

医生、理学硕士、心理学博士

莉莉和杰克的母亲

心理学家，专事儿童及青少年行为和心理健康研究

Tania Byron



育儿的快乐 作为一名自信满满的家长，你一定很喜欢和你的孩子在一起，并且把孩子的成长过程看作由一系列的快乐而非一系列的问题构成的。

简介

同许多其他事情一样，养育子女也是一种本能，不过我们有时会需要一些帮助，来使我们确信自己的所作所为都是对的，确信我们的孩子都在正常地成长和学习，确信他们面临的问题都能得到解决，确信他们都快乐、健康并且能顺利地长大成人。

今天的家长面临的许多问题是过去未曾出现过的，因此我们经常是在没有什么经验可借鉴的情况下摸索着前进。我们的社会越来越多地被媒体操控，人们承受的压力也越来越大；新技术层出不穷，孩子们的成长速度比以往更快。随着互联网和自助类图书的出现，产生了大量过剩的信息，这些信息包罗万象又相互矛盾，从我们应该给孩子吃什么东西，到孩子应该看多长时间的电视，再到何时应该开始对孩子进行性教育，着实令人困惑，还往往让人绝望。所以大部分家长都渴望获得有益、实用而合理的建议，这些建议应该通俗易懂，建立在深入研究的基础之上，是第一手的育儿经验，最重要的一点是，它们应该符合常识。这就是我们着手编写本书的根本原因。我们几个都是为人父母者，在儿童健康和发展领域的不同方面从事专业性的研究，我们不仅有实践经验，还会同影响孩子和父母的各种问题打交道，并且知道解决这些问题的最佳方案。

解决普遍关心的问题

在孩子一生中的各个阶段，每位家长关注的问题各不相同。对于学龄前的孩子，家长们主要操心的是训练孩子使用便盆、培养吃东西的习惯、语言能力的发展、生长情况以及睡眠习惯。当孩子开始上学，结交朋友，逐渐变得独立，就又有新的事情需要家长们挂怀了。从这个时候开始，通往少年阶段的成长之路仿佛成了名副其实的雷区，暗藏着各种疑问。这就是青春期吗？我的孩子为什么说谎？他的语言和阅读水平达标吗？怎样才能看出我的孩子是否饮食失调、抑郁、焦虑或被人欺负



做好准备 想做个完美的家长是不可能的，但若时刻做好准备迎接前进路上的挑战，那么在大部分情况下你都能做对。

了？他会一直都比他的朋友们个子矮吗？什么时候该给她买第一件胸罩？要是他的朋友们都喝酒，我该怎样处理未成年人饮酒的问题？我该如何帮他复习功课？他为什么总是沉迷于电脑？我应该逼他去看望（外）祖父母吗？这样的问题无尽无休。无论我们对自己的育儿技能多么有信心，总会有我们不知道的问题，我们渴望知道怎样做才算正常和恰当。而即便是对行事最为缜密、最高明的家长，孩子们也一贯有能力把他们难倒。如果在养育孩子这件事上存在一件众所周知的事情，那就是不可预知性。不管何事，当它进展不顺的时候，或当你遇到任何与孩子生活有关的问题时，就让本书来帮你解决。

青少年时期 青少年时常得到一些负面评价，但是与正处在青少年时期的孩子保持积极的关系还是有可能的。

本书有什么用

在孩子3~14岁这个时期内，每个年龄段都有其特有的细节特征，有着发育、生长和技能发展以及可能会产生哪些问题的正常范围。假如我们以“年”为单位对这些事情进行划分，显然，有很多问题在多个年龄段都会出现。我们回答了家长们提出的问题，并努力处理好育儿方面的一切事宜。所以不管你是在为你3岁孩子的叛逆而抓狂、为你5岁的孩子不愿意上学而忧虑、不知道你9岁的孩子为何闷闷不乐，还是对你12岁孩子的生理发育感到好奇，抑或为你14岁孩子的冷漠而感到绝望，本书都能帮到你。

为人父母并不那么容易，但如能事先掌握一些相关知识，你就能对孩子不断变化的身体、思想、能力、需求以及他所关心的事情有所了解，并且教育他、爱他，引领他度过未来的岁月。结合你的本能，我们相信，我们调制出了完美的配方，能让一切步入正轨。

