第一图书网, tushu007.com

<<轻轻松松教孩子身心健康>>

图书基本信息

书名：<<轻轻松松教孩子身心健康>>

13位ISBN编号：9787510425547

10位ISBN编号：7510425549

出版时间：2012-10

出版时间：新世界出版社

作者：雷·C.比尔利

页数：205

字数：167000

译者：王祖宁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

在你仔细阅读了我们这套丛书的第一卷《轻轻松松教孩子听话》和第二卷《轻轻松松教孩子自律》后，你一定已经对我们即将推出的丛书第三卷《轻轻松松教孩子身心健康》满怀期待。
我们相信，这本书既能在促进孩子身体发育方面帮你出谋划策，也能为你在辅助孩子心智发展的方面指点迷津。
　此外，我们也衷心希望，在你认真阅读了这几卷丛书并灵活运用书中原则取得良好的效果之后，能够更加自信、更加科学地处理与孩子有关的其他问题。
希望通过这几卷丛书的学习，你不再只是把教育孩子当作人生的责任与义务，同时也把它当作你的乐趣与成就。
　国际训练协会是一个团结协作的组织，我们热切地关注着这个组织里每一位家长的成长，我们也迫切地想要知道，你在运用这套丛书中的相关原则之后是否有所收效。
同时，如果你在处理有关孩子的某一问题上有独到的方法，希望你可以毫无保留地与我们分享。
因为在对待孩子和教育儿童的问题上，任何细枝末节的问题都值得我们关注。
同样，如果这套丛书中没有涉及你亟待解决的问题，我们也热诚地欢迎你的来函，希望我们可以对你有所帮助。
　你在一些问题上的经验体会可能会对正在面临同一问题的其他家长给予启迪，而其他人的育儿心得也很可能在某种程度上对你有所裨益，国际训练协会将乐于为孩子们的家长提供空间和条件，以便他们交流经验、取长补短、相互协作、共同受益。
　如果你发现这本书中的技巧和原则能够让你更好地与孩子们沟通，或则会能够让你比以往更能理解孩子的心理如果你或者你的亲人、朋友、邻里觉得本书中所讲述的育儿方法切实有效，你不妨把这套丛书推荐给其他的爸爸妈妈，让他们和你一起从中受益。

内容概要

本书为美国著名教育专家雷?比尔利所著的一套广为大众所熟知的亲子教育课程。
本系列图书共分为四卷，分别为《轻轻松松教孩子听话》《轻轻松松教孩子自律》《轻轻松松教孩子身心健康》，以及《轻轻松松教孩子明辨是非》。
第一卷主要教育孩子如何学会服从，使之树立起基本的行为规范。
第二卷则针对孩子的一些特质，如爱发脾气、任性、胆怯、逆反心理、逞强、多愁善感等等，教爸爸妈妈们如何去正确对待和妥善处理。
第三卷则是培养孩子身心健康的方法。
包括对孩子体格的训练方法，以及对孩子心灵的训练方法，实现孩子身心两方面的同步健康成长。
第四卷主要针对孩子的品德教育。
目的是使孩子树立起个人的道德观念，同时树立起社会道德观念。
培养孩子的自信，与伙伴交往、娱乐、同情与利他精神，以及诚实与节俭等品德。

作者简介

作者:(美)雷·C.比尔利

书籍目录

第一章 生理健康
一、健康要诀
二、牙病预防与沐浴
家教实践课一：7岁的宝宝会刷牙
家教实践课二：你的孩子会正确地洗澡吗？
家教实践课三：8岁孩子健康的生活观
三、饮 食
家教实践课四：让孩子学会吃饭时细嚼慢咽
家教实践课五：培养孩子养成有益健康的饮食习惯
四、新鲜的空气
家教实践课六：新鲜空气能给孩子带来愉悦感
家教实践课七：每天起床后的深呼吸
五、视力与听觉
六、说话和换气
家教实践课八：矫正孩子口吃的不良习惯
七、紧张和恐惧
家教实践课九：纠正10岁孩子咬指甲的毛病
八、孩子的睡眠
九、关爱孩子的性健康
家教实践课十：让孩子放心地和你讨论有关性的问题
家教实践课十一：帮孩子克服皮肤瘙痒的不适
家教实践课十二：告诉青春期的孩子节制欲望的重要性
家教实践课十三：纠正15岁女孩子对性行为的错误认识
家教实践课十四：告诉孩子生理期是正常现象
家教实践课十五：如何向10岁的小女孩讲述生命的起源
家教实践课十六：阻止女孩儿婚前性行为的合理办法
十、衣 着
十一、安全第一
家教实践课十七：成功阻止孩子在火车轨道上玩耍
家教实践课十八：纠正10岁孩子用枪指人的坏习惯
家教实践课十九：教孩子如何在火灾中逃生
家教实践课二十：指导孩子正确地过马路
家教实践课二十一：让孩子记住使用公共毛巾和水杯的危害
第二章 自我克制
一、吸 烟
二、饮 酒
家教实践课二十二：让孩子对酗酒产生反感
家教实践课二十三：让9岁的孩子礼貌地拒绝香烟和酒精
家教实践课二十四：让16岁的孩子自觉学习也不是难事
第三章 心智训练
一、想 象 力
家教实践课二十五：6岁的孩子也有想象力，你会引导吗？
家教实践课二十六：协助孩子克服对特定事物的恐惧心理

二、帮助孩子获取信息
家教实践课二十七：激发8岁的孩子探索自然的兴趣
家教实践课二十八：如何让10岁的孩子对自然感兴趣
家教实践课二十九：教孩子正确地观察物体的形状和颜色
三、注 意 力
家教实践课三十：避免14岁的孩子过于怀旧
家教实践课三十一：11岁的女孩也可以集中注意力
家教实践课三十二：从10岁起就培养孩子的计划能力
四、孩子的综合教育
家教实践课三十三：培养孩子持之以恒地学习一种乐器
家教实践课三十四：帮助15岁的孩子克服对数学的畏惧
家教实践课三十五：帮助14岁的孩子完成学业
家教实践课三十六：孩子对书籍的热爱源自你正确的培养
家教实践课三十七：让小书虫热爱自然
家教实践课三十八：让12岁的男孩喜欢户外生活
家教实践课三十九：帮助13岁的男孩掌握正确的学习技巧，并杜绝和其他人攀比
五、成 功
家教实践课四十：让孩子也有事业的激情
家教实践课四十一：帮16岁的少年找到实现理想的正确之路
后 记
一、健 康
二、自 制
三、教 育
四、自 信
五、宗 教

章节摘录

“ 宝贝，如果你想长大后变得更加强壮，那么从现在起你就得养成良好的个人卫生习惯。
你看，凡是伟大的运动员都非常干净整洁。
比如说爸爸，你看他多喜欢洗澡啊。
所以，约翰，妈妈希望你也能又干净又整齐，将来成为一个健壮的男子汉。
到时候肌肉自然就会变得肥硕饱满！
好了，宝贝儿，擦干了吗？
很好。
现在我们上床睡觉吧，睡前别忘了祷告呀！
” 这样我们就可以通过简洁明快的鼓励和评价让孩子对洗澡产生正确的认识，给他们一个正确的出发点，使孩子认识到，洗澡是为了身体健康，而不是为了追求虚荣。
对于年纪再大一些的孩子，比如10～15岁，如果你想让他们养成讲卫生、勤洗澡的好习惯，所需要的精力相对来说就少得多。
劝说他们洗澡可能并不困难，但是，对于处于青春期或已经过了青春期的女孩子来说，家长最好能够偶尔监督一下她们的洗澡情况，因为这个年纪的有些女孩子常常会显得粗心大意，行为懒惰或者胆小怕事。
为了能够保持身体健康，我们建议家庭中的每一位成员都能每天洗澡。
在身体没有出现不适的情况下，每一位家庭成员，无论爸爸妈妈，无论男孩女孩，都可以每天洗一次冷水浴。
但是，如果出于某种原因，医生建议某位家庭成员避免洗冷水澡，那么你可以让他在每天晚上睡觉前洗一个热水澡，这样会让他的入睡速度更快，睡眠质量更高，睡眠中醒来的次数也会明显减少，并且更容易进入深度睡眠。
有关组织在对主要城市进行调查之后，发布了一份有关婴儿死亡原因的报告。
报告显示，许多婴儿的夭折和缺乏沐浴有直接关系。
这再一次提醒我们，洗澡对于保持一个人的身体健康有着多么重要的作用。
爸爸妈妈们也要注意，在饭前一小时和饭后两小时内，最好不要让孩子洗澡。
因为饭后马上洗澡，会使全身皮下毛细血管的血液过于充盈，腹腔血液相对减少。
长此以往，不仅容易导致消化不良、营养不济，还会对其他器官的正常生理功能造成障碍。
同样，对于刚才说到的冷水澡也应当因人而异。
我们建议，最好让孩子在接受了相关的呼吸训练之后再使用冷水洗浴。
这一点我们在下文中会进行具体讲解。
如果你想在浴后促进孩子的血液循环，就可以用一条粗糙的浴巾蘸一些浓盐水，拧干以后迅速擦拭孩子的身体，刺激其血液循环。
一个人的精神状态会直接影响到他身体的健康状况。
因此，如果你想让孩子表现出健康坚强的一面，就不要当着孩子的面说孩子“ 幼稚脆弱 ”一类的话，否则会对孩子产生消极的暗示。
最好的办法是，除了孩子的私人医生之外，一定要避免直接告诉孩子他在健康状况方面存在某些问题。
正确的性行为 如果爸爸妈妈无意中看到孩子手淫，千万不要对他厉声呵斥，应当向专业的医师求助，也许一个小小的包皮切除手术就可以消除孩子这一不良习惯。
如果这个习惯没有得到及时纠正，那么它就很可能会腐蚀孩子的精神，让他产生不正常的想法，使孩子积习难改并造成严重后果：不良的健康状况和暴躁易怒的脾气。
值得注意的是，正确的性行为并非只是依靠家长的谆谆教诲。
身为父母，我们可以通过合适的教育方式引导孩子们进行自我约束。
反之，荒淫无度总是与令人窒息的礼教如影随形。
有鉴于此，我们可以采取以下一些小小的技巧，比如在孩子年纪尚幼的时候，让男孩和女孩同处一

室，这样能够让孩子们在两性意识觉醒之前就接受男女在身体构造上的区别。
在发育时期，孩子们会对不同性别的对象产生好奇，如果爸爸妈妈能提前教给孩子男女有别的概念，就可以避免孩子因为好奇而产生的各种问题，此后对孩子进行疏导时也会事半功倍。
其实，对于性方面的话题爸爸妈妈不妨开诚布公，与其让孩子怀有不健康的好奇心，不如让他们完全摈弃虚伪的保守思想。
那些非要给裸体雕像穿上裙子的人，恰恰是没有得到正确的性教育的牺牲品。
P12-14

后记

在前几章里，我们向您阐述了如何采取最全面有效的方式帮助孩子获得持久有益的身心发展，以及如何从小培养孩子自我克制的能力。
一、健康 “以健康的身体为基础，才会萌生健全的心智。
”如果你已经掌握了本书中讲解的建议和方法，并且将它们积极运用到你对孩子的培养当中，这句古老的拉丁谚语就能很好地诠释你所取得的成就了。
生命与光明，新鲜的空气与健康的娱乐，清晰的头脑与洁净的双手，这些都是孩子们应该具备的身体条件。
只有对知识的学习才能带来完全自由的意志，这是生活的艺术，也是成功之道。
想象力与幻想的相互作用会让孩子受益匪浅，它们不仅能为孩子的未来提供丰富的文化背景，还能有效避免他们头脑里不健康思想的蔓延。
爸爸妈妈们应该发展孩子的天性、培养孩子的个性。
缺乏个性的头脑最容易被邪恶的思想侵染；相反，在美德统治着的地方，邪恶就会没有立足之地。
在你的孩子7岁之前，也就是他的习惯形成之前，你一定要教会他使用礼貌文明的语言，这样他就不会在将来变得粗鲁不堪。
二、自制 人们都很注重自制，有所节制是美好品德的基础。
自制统治的地方就不会有散漫思想的存在。
在这本教材中我们向您揭示了这样一条真理：如果孩子能学会自制，他就一定会养成自省向上的优秀品质。
在孩子成长的前几年里，想象力是传递理性的火炬手。
我们不但向您详细讲解了激发和鼓励孩子想象力的各种方法；也向您阐释了在发展孩子心智的同时，维持健康体魄的办法。
健康是一切的基础，正如我们每次都会先提到身体(是“身体和精神”，而不是“精神和身体”)，如果身体不健康，精神也就不可能健康。
娱乐活动、新鲜空气、清淡的饮食习惯以及贴近自然的生活方式是这本书中我们再三强调的要点。
这里所谓的贴近自然，是指摈弃诸如酒精、尼古丁、咖啡因等对身体有害的刺激物质，以尽量接近自然的方式生活。
比如偶尔进行一次户外睡眠，多吃新鲜果蔬，多饮矿泉水等等，总之，我们应当按照自然本身为人类所设定的简单方式去生存。
其实，人类社会的种种现代化设施只是我们重新开始学习生存、重新创造文明的基础而已。
“回归大地”、“简约生活”，现在到处都能听到这样的说法，这些抽象的字句实际上暗示着人们对于生命本质的渴求。
他们希望，在这个过于现实的世界中找回生活本来该有的面目，对于那些承受了极大压力的孩子们尤其应当如此。
人们不禁要问，孩子们无忧无虑、纯净美好的童年哪里去了？
所有这些，只有通过回归自然的生活方式才能得到。
如果我们只停留于抽象的口号，这些口号就会变得毫无价值。
在这本书中，我们没有引用任何抽象模糊的概念，这里我们所讲解的都是一些通俗易懂、简便易行的原则，这些原则已经通过各种可能的方式在不同的孩子身上都得到了实践与验证。
同时，我们还为您阐述了这些原则的操作方法与具体细节，而不是大费周章地说一些不切实际或者模棱两可的废话。
我们殷切地希望，在阅读本书之后，爸爸妈妈们能够在最短的时间内受益无穷。
三、教育 如果你已经教导孩子养成了自我克制与理性思考的习惯，那么毫无疑问，你的孩子就能够呼吸到最为纯净的空气，他的脑海中也一定充满了美妙的音符。
我们知道，你可以逐步培养孩子的饮食品位，让他摈弃那些粗糙有害的垃圾食品。
同样的道理，你可以在孩子学会读书识字之前就为他朗诵诗歌，从而使他懂得语音与韵律之美，使他

摈弃那些庸俗卑劣的字眼。
你应当告诉孩子，真正的美来自内心的善良，而内心善良的人也必定是美丽的；你还应当告诉他，背离真理就是背离美好，能够做到内心善良才是一个人最大的成就所在；你应当告诉他，世上没有什么错误是不能挽回的，反之，如果一个人习惯了放任自流继续沉沦，那么他的未来会深陷于邪恶之中，从而无法自拔。
作为新时代的开拓者和建设者，我们应当知道，有时候某些传统观念也许正是我们在改革途中遇到的最致命的障碍。
例如，传统观念认为饮酒能够强身健体，因此有益无害。
传统观念认为，作为家长，我们应当让孩子知道“不做什么”，而不是“做什么”。
传统观念认为，人性本恶，而邪恶可以统治善良。
但是，在本册书中，我们一直坚持不懈地向你证明，上述所谓的传统信仰都是建立在假设之上的谬误。
让我们借用伟大的乐观主义诗人罗伯特·勃朗宁的一句诗来说明这一点：“邪恶即虚无，邪恶即空乏，邪恶即欲言又止的沉默。
”如果你希望自己能够用正确的方式教育孩子，那么你就应该试着去聆听勃朗宁的这句至理箴言。
孩子不成熟的表现只是因为他们尚未成熟，我们既不能把这种不成熟的表现看做是他们冥顽不灵，也不能轻易地判定他们愚昧无知。
实际上，在孩子7岁之前，他们一直都是一个探索者、实验者，甚至在某种程度上还可以说是一个小小的批判者。
我们知道，在《皇帝的新装》这则童话故事中，孩子们会真诚地批判成人世界的世俗偏见，他们目光敏锐、观察入微，不但能够迅速察觉大人的所思所想，而且能够立即理解大人的所行所言。
有时候，对于那些你羞于启齿的念头，孩子们甚至能够马上觉察，并且将其付诸实践。
没有什么能逃过孩子的双眼，他们常常有着某种超乎现实的直觉能力。
尽管儿童的逻辑思维尚未成熟，但是，假如他们能够将自己的意思表达出来，你会惊奇地发现，他们的逻辑往往十分合理。
如果你想从本册书中有所收益，我们希望你能够认真地考虑上述问题。
亲爱的爸爸妈妈们，当你们教育自己孩子的时候，也请进行一次自我再教育吧。
只有具备了崇高的道德品质，我们才会有能力与勇气终生为善。
然而，在成人的观念中，所谓行善只是意味着随便捐助一点物资，而且有时候这些行为往往是在社会舆论与从众心理的影响下才刻意做出的表现。
如果爸爸妈妈能够以身作则、率先垂范，那么当孩子凝望着你的时候，他既会看到你的灵魂，也会看见你内心崇高的品质：从而更加坚定地去追随你的步伐。
“最好的尚未到来”，在本章的开篇，我们特意引用了这句诗，在接下来的部分里我们将会谈到那些对于人生至关重要、同时也是爸爸妈妈们最为关心的话题。
在这一章里，我们谈论了一些对于孩子来说意义深远的问题。
有鉴于此，我们希望以这样一种状态为本章作结：乐队的排演已经完毕，现在就让我们一起来聆听他们壮丽的和音吧。
四、自信　在本章的开篇，我们为你讲述了怎样通过简单直接的方法掌握与孩子沟通的技巧，向他们讲解生命的真谛。
我们希望这一章里的内容能够为某个一直困扰着你的问题答疑释惑，譬如怎样帮助孩子挑选合适的朋友等。
你可以通过支持和欣赏引导孩子的兴趣发展，让他们对你更加亲近，让你的家庭更加和睦，让孩子们更加珍视所有真实、善良和美丽的事物，这时我们猜你一定会惊喜万分。
你应当培养孩子诚实守信、富于同情心以及处处为他人着想，使他们在道德品质方面得到全面发展。
对于什么时候应该让孩子“令行禁止”，有的爸爸妈妈可能会觉得无所适从。
警惕性不高或者缺乏相关训练的家长可能会在教育孩子时随时碰到各种各样意想不到的困难和危险。

因此，我们在指点你怎样避免这些困难和危险的同时，也是在帮助孩子达到更高的道德境界。
有时候，爸爸妈妈们可能会为那些孩子们容易忽略或者经常出错的礼仪细节所困扰，而这些细节在一般性的社交礼仪手册上又很难找到答案。
在这一章里，我们为你讲述了怎样解决这些小小的烦恼。
我们相信，较之于那些粗心大意又缺乏相关训练的家长，你培养出来的孩子一定会更加优秀。
五、宗教　有的爸爸妈妈在向孩子讲述有关宗教的思想时，会感到非常窘迫。
他们觉得跟孩子谈论这些在大人看来异常神圣的话题，是一件相当困难的事情。
在本书中，我们为你提供了一些可行的建议，告诉你怎样才能使孩子接受这些伟大的宗教真理，衷心希望这些建议能够对你有所启发。
接下来，我们计划将你带到成功的顶峰、幸福的所在。
最后一章是本册教程最重要的部分。
在这一章里，我们坚持以习惯塑造个性、以个性成就命运的理念，详尽地向你讲述了怎样通过培养孩子的个性来帮助孩子获得成功。
你已经打好了地基，建好了城墙，现在开始着手完成最后富丽堂皇的装饰，建成一座辉煌灿烂的宫殿——一个心智健全品德高尚的人。
妈妈们可以养成写育儿日记的习惯，并非只要通过正确的方法让孩子接受一定的训练，就完全可以让孩子沿着你所希望的方向发展。
童年的教育会对他们的一生都产生深远的影响。
世界上的每位母亲都享有至高无上的权利，没有谁能像她们那样给予孩子生命。
妈妈们可以一边照顾孩子的身心成长，一边教会他如何成为健康积极的人，同时通过观察了解孩子的潜力、喜好、能力和理想，让他们发挥特长，充分挖掘他们的潜力。
那种记载鸡毛蒜皮生活琐事的日记，比如记录“孩子的第一颗牙齿，第一次祷告，第一次吟诵”对于他们的成长并没有太大意义。
我们建议你准备一个记事本，记录下孩子幼儿时的思想动态和身体特征以及他们成长中有趣的心理反应，尤其是涉及孩子的身体、心理和道德的变化的那些事情。
常常翻阅这些日记会让你更加了解孩子的内心世界，同时让他们也能够受益终生，让他们更好地了解自己。
此外，这些日记很可能在将来对他的妻子和医生起到积极的作用。
请你记住，你的孩子越是思想开明，就越容易获得高尚的情操和伟大的人格。
我们并不是说加入某些妈妈俱乐部或者参与一些小小的公益活动就可以让你拓展视野、敞开心胸。
只有当你发自内心地引导孩子，以宽广博大的胸怀去看待世界，用公正理性的态度去面对生活，以健全高尚的心智去哺育后代，孩子们才能够变得眼界宽阔、思想开明，才能够将世界看得更加美好、更加理想。

媒体关注与评论

播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以收获性格；播种性格，可以收获命运。
——英国作家 萨克雷

编辑推荐

美国家长协会大力推荐的家教课程；哈佛教育专家雷·C.比尔利多年的成功教育心得；美国常青藤大学建议的亲子教育体系！

从孩子生长发育的角度来看，生理的发育先于心智的成长。因此，我们将首先讨论怎样促进孩子生理的健康，然后再向你阐述怎样培育他们心智的健全。

爸爸妈妈们都希望自己的孩子拥有健康的精神世界，那么在接下来的《轻轻松松教孩子身心健康》这本书中，我们将与你一起详细探讨这方面的有关话题。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com