

<<每天一点好习惯攒出孩子大未来>>

图书基本信息

书名：<<每天一点好习惯攒出孩子大未来>>

13位ISBN编号：9787030269966

10位ISBN编号：7030269969

出版时间：2010-4

出版时间：科学

作者：倪桂臣 编

页数：188

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>

<<每天一点好习惯攒出孩子大未来>>

前言

播下一种习惯收获一生健康一个人的习惯不是天生的，是需要后天培养的。

作为一名从业几十年的儿科医学工作者，我深切体会到从小培养孩子良好习惯的重要性。

小习惯成就孩子的大未来有位哲学家曾经说过：“一个人是否真正成功，并非取决于他的天性，而是取决于他的习惯。

”成功并不完全取决于是否拥有超人的智慧，而貌似不起眼的良好习惯往往能决定胜负。

西方有一位教育家说过：“播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

”可见好习惯让人受益终身。

曾有记者问一位诺贝尔奖的获得者：“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢？”

”这位白发苍苍的学者出人意料地回答到：“我在幼儿园学到了我认为最重要的东西，那就是把自己的东西分一半给小伙伴们，不是自己的东西不要拿，东西要放整齐，吃饭前要洗手，做了错事要表示歉意，午饭后要休息，学习要多思考，要仔细观察大自然。

”爱迪生从小就有爱思考的习惯，后来他发明了电灯；伟大的文学家高尔基从小一直坚持写日记，后来从他的笔下“诞生”出了世界巨著；汽车大王福特从小养成了爱整洁的好习惯，他也曾因把一团废纸扔进了垃圾桶而被公司录用……

<<每天一点好习惯攒出孩子大未来>>

内容概要

“少年若天性，习惯成自然。

”儿时形成的习惯决定孩子的一生。

儿童阶段是播种人生良好习惯的黄金时期。

父母若错失良机或播种不当，会影响孩子的未来。

本书内容贴近生活，采用简单实用的方法帮助父母纠正孩子的不良习惯。

专家在书中给出的提示和警告，让父母明白在培养孩子好习惯的过程中应注意的细节。

一目了然，简单实用，是本书的特点。

好习惯的养成并不难，每天进步一点点，就能攒出孩子的大未来。

祝愿每一个孩子都能在父母无微不至的照顾下健康快乐地成长，最终获得事业的辉煌和人生的幸福。

<<每天一点好习惯攒出孩子大未来>>

作者简介

倪桂臣，北京儿童医院主任医师、教授。

1992～2002年担任北京儿童医院副院长、院长，北京儿科研究所所长，北京医科大学儿科系系主任。曾任中华医学会儿科分会遗传代谢内分泌学组副组长、全国儿童医院管理学会主任委员、《中华儿科杂志》编委等职务。

倪桂臣一直从事儿科

<<每天一点好习惯攒出孩子大未来>>

书籍目录

写在前面的话 孩子的好习惯来自父母的“潜教育” 每天一点好习惯，奠定孩子一生根基 父母须知：健康的孩子是这样的 管教孩子的方法要与时俱进 不经意间形成的习惯会决定孩子的一生 培养习惯从孩子一出生抓起 好习惯让孩子不生病 坏习惯给孩子埋下健康隐患 别让父母的坏习惯影响孩子 对待“问题孩子”不要急于求成 改掉一个坏习惯等于养成一个好习惯 专家忠告：决定孩子一生健康的N种因素 培养高情商，让孩子赢在起跑线上 父母须知：你是不是忽略了孩子的心理成长 测一测，你的孩子心理健康吗 改变孩子的自卑心理 帮助孩子摆脱自我封闭的毛病 对不肯说话的孩子要对症下药 帮助孩子摆脱抑郁的阴影 不要让孩子沾上嫉妒的恶习 应对孩子的逆反期 虚荣心会影响孩子的人格 让孩子和胆小说再见 帮助孩子克服羞怯心理 杜绝孩子说谎 及早纠正孩子心胸狭窄的毛病 教孩子克服小气的毛病 小心任性阻碍孩子的健康成长 改变孩子娇气的不良习惯 让孩子从小就学会管理时间 生活点滴培养孩子的理财观念 勤俭节约的好传统不能丢 爱劳动的孩子自理能力强 专家忠告：幸福的孩子，才能健康成长 培养良好的饮食习惯，让孩子吃出健康 父母须知2父母的饮食习惯会遗传给孩子吗 让孩子摄取全面的营养 孩子不爱吃饭怎么办 改变孩子偏食的四个小方法 纠正孩子嘴馋的坏毛病 帮孩子养成细嚼慢咽的习惯 让孩子学会科学地吃零食 养育小课堂 零食的健康吃法 别让孩子多吃“洋快餐” 鸡蛋也要健康吃 喝牛奶要避免五个误区 让孩子爱上水果 边吃饭边喝水的习惯不好 养育小课堂 吃这些食物孩子能长高 养育小课堂 孩子性早熟的饮食对策 培养孩子吃早餐的习惯 改掉不重视午餐的习惯 晚餐不要吃得过饱 莫训：孩子养成空腹吃甜食习惯 莫让孩子形成爱吃辛辣食物的嗜好 别把饮料当水喝 养育小课堂 小儿骨折的食疗方 养育小课堂 假性近视的食疗方 养育小课堂 厌食的食疗方 养育小课堂 遗尿的食疗方 给孩子补营养别陷入七大误区 让孩子远离九大“杀手”食物 专家忠告：不要小胖墩，拒绝成人病 培养良好的遛动习惯，让孩子手动出健康 父母须知：要重视孩子运动能力的培养 如何让孩子爱上运动 别让过度清洁的习惯束缚孩子玩耍 养育小课堂 适合孩子的基本动作 养育小课堂 根据孩子的性格选择运动项目 弹跳，孩子最健脑的运动 养育小课堂 有利于孩子长高的运动项目 慢跑对孩子的身体健康最有益 不要忽视日常生活中的锻炼 与孩子共同制订锻炼计划 如何训：运动固化为孩子的好习惯 孩子过度运动不可取 不利于孩子健康的运动项目大盘点 专家忠告：有助孩子生长发育的三大运动 培养良好的生活习惯，让孩子健康成长 父母须知：身教胜过言传 让孩子养成勤洗手的习惯 拒绝孩子咬指甲和舔手指头 挖鼻孔不利健康 孩子的健康从每天刷牙开始 让孩子爱上洗澡 让孩子养成勤换衣服与鞋袜的习惯 不能忽视对孩子性卫生习惯的培养 对吐痰陋习说不 冲着别人打喷嚏不礼貌 矫正孩子乱放东西的坏毛病 改掉乱扔垃圾的坏习惯 尽早戒除孩子的“网瘾” 养育小课堂 给孩子随便使用创可贴不可取 早睡早起身体好 开灯睡觉有损健康 改掉不良的学习卫生习惯 孩子远离不正确的姿势 孩子从小就喜欢读书 躺着看书是种坏习惯 小小孩童，也应注意用脑卫生 小女生不要穿高跟鞋 养育小课堂 预防哮喘的生活习惯 养育小课堂 预防过敏性皮炎的生活习惯 不能忽视孩子的健康检查 专家忠告：教育孩子养成良好生活习惯的“五常法” 结束语 为各年龄段的孩子制订好习惯培养的“文件夹”附录 小游戏：培养孩子的注意力 自查孩子的健康问题

<<每天一点好习惯攒出孩子大未来>>

章节摘录

好习惯让孩子不生病有的孩子总是很健康，而有的孩子则像是被暴风雨洗礼过的花骨朵，病怏怏的，为什么呢？

有些孩子在父母的正确引导下，一直保持良好的习惯，而那些经常生病的孩子大多是在平日的生活中没有养成好习惯。

那么，什么样的好习惯能让孩子不生病呢？

下面的几种好习惯就决定着孩子的健康。

好习惯一 锻炼身体经常参加锻炼的孩子体质一定很棒。

锻炼可以促进血液循环，增强白细胞对病菌的作战能力，增强免疫功能。

对于孩子来说，喜欢运动无疑是一个好习惯，不过养成这个习惯还需要父母的正确引导。

好习惯二 按时作息有的孩子晚上睡觉太晚，要么是因为完成作业的时间太晚，要么是因为玩得太晚，结果导致睡眠不足，第二天精神不振。

长期熬夜会形成一种恶性循环，导致机体免疫力下降。

要想提高免疫力，必须保证良好充足的睡眠，儿童每晚大约需要8~9个小时高质量的睡眠。

良好的睡眠可以恢复免疫系统的功能，还有助于孩子长个子。

如果孩子有熬夜的习惯，父母应及时帮助孩子纠正这个不良习惯。

好习惯三 注意口腔卫生注意口腔卫生不仅能预防口腔疾病，还可以避免其他疾病。

小孩子爱吃零食，如果不注意口腔卫生，很容易出现口腔和牙龈疾病，长此以往，还会引发心瓣膜病等其他疾病。

<<每天一点好习惯攒出孩子大未来>>

媒体关注与评论

教育就是培养良好习惯“什么是教育？

教育就是培养良好的习惯。

在德育方面，培养使他们懂得待人接物的好习惯；在智育方面，学会动脑筋学习的好习惯；在体育方面，学会锻炼身体的好习惯。

”——我国著名教育家 叶圣陶“习惯养得好，终生受其益；习惯养不好，终生受其累。

”——我国著名教育家 陈鹤琴好习惯决定孩子一生的健康“关爱健康要从小开始。

从小时候开始，从小事上开始，从今天开始，否则，你越拖越晚。

如果我们不从小开始，长大后，我们再去花10倍的精力和时间，也得不到最佳的效果。

”——著名健康教育专家 洪昭光“父母有责任保障孩子的健康权，让孩子过上健康的生活。

作为父母要重新审视儿童的健康，要从饮食、运动等方面排除不利于儿童健康的因素，让孩子养成良好的饮食习惯。

养成良好的运动习惯，成为一个真正健康的孩子，这才是我们儿童教育要达到的目标。

”——著名教育专家 孙云晓

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>