

# 每天一点好习惯攒出孩子大未来



[每天一点好习惯攒出孩子大未来 下载链接1](#)

著者:倪桂臣 编

出版者:科学

出版时间:2010-4

装帧:

isbn:9787030269966

《每天一点好习惯攒出孩子大未来》内容简介：“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。《每天一点好习惯攒出孩子大未来》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《每天一点好习惯攒出孩子大未来》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。

## 作者介绍:

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临床和研究工作，曾两次赴国外研修儿童内分泌学，在儿童糖尿病、生长障碍、甲状腺疾病、性早熟、肾上腺疾病、肥胖症等方面具有丰富的临床经验。撰写学术论文数十篇，主编、参编专业著作十余部。

## 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：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 莫让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 培养良好的运动习惯，让孩子动出健康  
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 如何让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滔习惯，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 让孩子远离不正确的姿势  
让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  
· · · · · (收起)

[每天一点好习惯攒出孩子大未来](#) [下载链接1](#)

## 标签

学前教育

## 评论

[每天一点好习惯攒出孩子大未来](#) [下载链接1](#)

## 书评

[每天一点好习惯攒出孩子大未来](#) [下载链接1](#)