



请注意

上兴趣班 3 大忌：过早、过多、限制过死

孩子身体中 有个时间表

专家建议： 这些项目适时学才好

1. 跆拳道 (6 岁开始动作练习)

有些跆拳道兴趣班四五岁的孩子都在招收。广州体育学院运动健康系主任李裕和教授认为，跆拳道蹬踏的动作比较多，孩子练习年龄过小，易对踝关节、膝关节造成损害。而且年龄太小的孩子对教练的指令理解不清晰，会造成学习慢，易挫伤信心。孩子在八九岁前肌肉力量非常小，骨骼发育不完全，不可能完成打沙包等力量训练和对抗训练。孩子 6 岁可以开始跆拳道练习，但仅限于玩一玩招式，不适宜有强度的训练。

2. 轮滑 (4 岁或 7 岁开始)

南方医科大学关节外科专家王义隽不建议过小的孩子学习轮滑。轮滑练习时，孩子身体的重量几乎都集中在踝关节和膝关节上。年幼的孩子肌肉力量还不足，韧带也未发育完善，在运动时孩子的关节则得不到足够的保护，很容易出现扭伤，长大后甚至出现习惯性关节脱位。如果孩子的骨骼受损的话，则可能造成发育的畸形。

据了解，在轮滑运动已经发展得非常成熟的美国，有一份对轮滑者的建议，其中要求，不建议 4 岁以下小孩学习轮滑，10 岁以下小孩必须在父母的监护下练习。一位国家级教练此前接受采访时说，7 岁以下的孩子别学单排轮滑，由于单排轮滑需要将双腿向外侧撇，7 岁以下的孩子骨骼尚未发育成熟，容易导致 X 形腿，但是学习双排轮滑是可以的。

3. 游泳 (5、6 岁开始)

广州体育学院游泳教研室教师郑仕斌认为五六岁开始学游泳比较合适，因为这个年龄段的孩子接受能力会比较强，孩子对各种动作和技术的讲解能够理解。5 岁之前的孩子通常理解不了教练的意思，尤其是初学游泳首先学蛙泳，蛙泳是最复杂的一种泳姿，收腿、翻腿、夹腿等动作若不能理解，就难以很好地掌握。此外，年龄小的孩子身体协调性差，调动起来比较慢，也会影响学习效果。

4. 羽毛球 (9、10 岁开始)

羽毛球的竞技性比较强，最好在 9、10 岁开始训练。因为那时孩子正处于身体发育的前期，训练有利于其身体发育。在 9 岁之前若开始学习，也应仅限于徒手动作，感受一下基本的动作，而不要学太难的动作和开始高强度的训练。打羽毛球容易让孩子受伤的动作之一就是“杀球”。这时腰向后弯，易导致椎弓根裂，特别是孩子的椎弓根部分还是软骨，更易损伤。损伤后不易愈合，形成狭部裂。

通常，这个部位要到 9~12 岁才会发育至融合。广州骨科运动医学博士王文说，羽毛球的跳跃动作也很多，腿部的受力点集中在胫骨结节处（小腿上部的最前端），易出现疼痛、增生，甚至造成骨骼的剥脱。

5. 高尔夫 (10 岁开始训练)

高尔夫对身体的协调性要求很高，别小看那一挥杆，身体是非常舒展、放松的。3 岁的孩子连球杆都拿不动，最好 10 岁才开始接受训练。10 岁之前若参加兴趣班，可以学学高尔夫的基本动作、站姿以及高尔夫的礼仪。

6. 绘画 (13、14 岁开始正规素描训练)

由于孩子在 1 岁左右已会“涂鸦”，两岁开始对形状、颜色产生兴趣，4~5 岁开始对实际事物、经历过的事物有了认识并画出，5~6 岁时，不是画看到的，而是画认识的东西，此时的孩子观察力、想像力、表现欲都很高。如果孩子此时上兴趣班学一点表现的手段无妨，至于绘画技法，广州美术学院张东副教授认为，正规的素描练习应该从 13、14 岁开始，素描要求的是逻辑思维，而在这个年龄前，孩子画画更多是天性的表达。

7. 书法 (10 岁开始)

学习书法，年龄不宜太小，学龄儿童从三年级开始学习书法较为适当。因为这个年龄对文字的理解也较深，可以开始学。在学习过程中，应根据孩子所认识的简单字，执笔写字。学习要由易到难，初学要先学“描红”，学习基本知识，宜选择收笔明显平衡的柳体、颜体等。孩子学习从正楷入门，当楷书学到一定程度后，才能开始学习行书、隶书及草书。在引导孩子学习书法时，要注意孩子习字的姿势、习惯和态度，练习时间不宜太长，多带孩子参观书法展览、有碑刻的名胜古迹等。

8. 芭蕾舞 (8 岁或 9 岁开始正规训练)

王文介绍，芭蕾舞的训练要循序渐进，不要太早接触较难的动作，特别是垫脚尖的动作，这个动作利用的是足底筋膜的力量。过早或强度过大的练习，会导致足底筋膜炎，时间长了会影响孩子足部骨骼的发育，造成拇指外翻等问题。8 岁或 9 岁是开始正规训练的最佳年龄。

9. 钢琴 (5 岁以后开始)

艺术专家都认为，弹好钢琴确实需要练好“童子功”，但不是越早越好，宜在 5 岁以后开始。5 岁以下的孩子骨关节、韧带和骨节囊都较松弛，此时开始强度较大的钢琴练习，容易使这些组织受到损伤。如果练习时间过长或用功过猛，还可能使肌腱

劳损，严重的还可能出现拳头握不拢等状况。孩子在练习的时间和强度上都要有所控制。王文说，在门诊中经常会碰到孩子为了考级或比赛，练到手指腱鞘炎，伸直都有困难。有家长甚至要求孩子“打封闭”比赛，这样会加重病情，严重的或会影响手指发育。

广州市眼科专家项道满提醒，每个孩子的远视储备不同，也就是患近视的难易度不同。由于练习钢琴需要近距离看乐谱，在孩子开始学琴前，家长可带孩子到医院进行远视储备的评估，对于易患近视的孩子，家长更要严格掌握练琴的时间。

10. 小提琴 (5 到 6 岁开始)

小提琴演奏是单手拿琴站立演奏，三四岁幼儿手及指头尚小、力量不够，而且没有自控力，精神难以集中，会学得慢慢。因此，建议学习小提琴的年纪为 5~6 岁较适当。练习的时间不能过长，最多 45 分钟就要休息。王文解释，小提琴的演奏需要歪着头，长时间保持这个动作，颈部肌肉易发生痉挛、劳损，这种劳损得不到纠正，长此以往则会影响到颈椎骨的发育。孩子正处于发育阶段，肌肉力量小、耐力差、自我保护能力差，门诊中时不时会遇到因练习小提琴而导致颈痛的孩子。

眼下正是报读暑期兴趣班的旺季，许多小区、社会机构也趁热纷纷办起兴趣班。在兴趣班报读的热潮之下，记者注意到，许多兴趣班的报名年龄越来越早，5 岁的孩子学网球，3 岁的孩子就可以学高尔夫，2 岁半的孩子可以开始学轮滑。许多家长给孩子报读时有跟风功利的心态，别人的孩子学什么，我的孩子也不能少；别人的孩子开始学了，我的孩子也不能落下；不准孩子“半途而废”，非要学出个所以然。

各种各样的兴趣班把孩子的周末和暑假占得满满的，难怪孩子抱怨：暑假过得比上学还累！教育家卢梭曾说过：“大自然希望儿童在成人以前，就要像儿童的样子。”教育不要违背孩子发展的内在“时间表”。专家提示，让孩子上兴趣班，有三大忌不能不加以注意：年龄上过早，种类过多，限制过死。揠苗助长，适得其反，让孩子身心俱损。

广州体育学院运动健康系主任教授李裕和认为，有些家长担心起步太晚，错过了最佳训练时机，埋没了孩子的天赋。其实，现代运动已经提倡太早入门，从事专项训练。即使专业运动员的选拔，也多是从小学时开始。今年 6 月刚刚问鼎高尔夫大满贯赛冠军的广州女孩冯珊珊，也是 10 岁才开始练习的。

李裕和说，孩子在小的时候学各

类运动，家长首先应着眼于培养兴趣，以锻炼身体为目的，学习一些基本的动作，而不是今后要参加比赛、拿冠军、当特长生。家长切忌不顾孩子的感受，强迫孩子学，使其产生逆反心理。另外，家长也不要急于求成，看到孩子学得慢就不满意，大喊大叫，这样不但会令孩子分心，学起来更慢，也可能让孩子承受过度的压力，最后导致放弃。

国家二级心理咨询师、武汉大学现代心理学研究中心研究员韦志中则认为，有些孩子学了一段时间就不想学了，比如钢琴、绘画，家长会认为白白学了这么长时间，白花了那么多钱，半途而废太可惜了。学到的这些真的会白学了吗？韦志中说，任何经历对孩子的未来都有价值，他们通过各种活动来经历。请记住，家长看来是学习，对孩子来说不过是游戏、是

玩。经历本身在未来可能会被他们忘记，但完成这件事的过程是可以提高他们的心理素质的。正是这样一个过程，使他们成为一个有着独立心智、人格和价值观的人。

韦志中说，家长觉得半途而废是从功利的角度看，而不是从孩子的人生发展去看。今天作为我们大人来看自己走过的路，我们没有哪一段经历是浪费的，都是我们成长的必经之路。暑假学钢琴或回老家玩，对孩子来说都是经历。他如果感到快乐，对他人的影响就是积极的。对孩子来说，这个年龄阶段就是接触新鲜事物，今天接触这个，明天接触那个，不一定要一条道走到头。就算你给他规划得很好，他不一定按照你的规划去走。就算他按照你的规划去走，他不一定有建树。就算他有建树，他不一定幸福。

家长主张：

如果孩子没兴趣，是强迫不来的

张东（画家，儿子 12 岁）

每个孩子都喜欢涂鸦，我的儿子也不例外，他很喜欢卡通画、动漫、机器人之类，造型还挺准确的。我从来没有教过儿子画画，也没有让他上兴趣班。当然，我家里各种画画的工具都有，可供他随时取用，我也没有准备让他将来子承父业画画，如果他没兴趣，是强迫不来的。从我们美院的学生就可以看出，如果他不喜欢画画而选了个专业，也不可能有什么高的成就，毕业后多半就转行了。

我去看画展的时候有时会带着他，他也就是看 10 分钟就跑了。让他多看美的东西，留在他童年的记忆中，总是没有坏处的。

罗渝（高级讲师，女儿 7 岁）

女儿两岁时，我尝试过和她说英语，她感到很诧异也比较抗拒，我就给她买一些迪斯尼英语的碟或下载英文的动画片给她看。她在幼儿园里有学英语，我不再专门教她，怕她学多了就对上课的内容不感兴趣了。她回到家问我关于英语问题，我会告诉她，也会用她学会的词汇进行简单的对话。她上学后，我给她报名参加了一个英语兴趣班。很多人会诧异地问我：为什么不自己教？兴趣班的老师是名外教，上课很活泼，有很多游戏，她非常喜欢，也会很勇敢地开口说。我想让她先对英语产生了兴趣是首要的。



小时候最应开发的是情商

小巫（两个孩子的母亲，曾著有《让孩子做主》等多本畅销育儿书）

小巫认为，大脑是非常奇妙的，就学习一事来说，人这一辈子，大脑永远都在接纳新的知识，调整神经元之间的线路。那些所谓几岁之前大脑就发育完全了、再不学就晚了之类的论调，都来自那些要卖给你亲子班、早教班、兴趣班、智力开发书籍或者工具的托词。我们在孩子小时候最应该注重开发的不是智商，而是情商。知识可以以后补，人格却很难再成型，今后改变非常困难。

小巫认为，让孩子选择兴趣并坚持学习下来的最佳年龄是 8 岁以后，甚至等到十一二岁都无妨。那个时候，孩子的大脑皮层才发育好，懂得坚持，能够克服懒惰，能够忍受枯燥。那个时候，孩子的视觉、肌肉、神经、协调、运动能力等等，也才发育好，做起事情来不那么费力气。那个时候，孩子的审美和鉴赏能力也都达到一定的水平，不容易受成年人左右和影响，会更加坚持自己的主意（特指美术和音乐）。最重要的，如果做得比较好，那个时候，孩子的自信心和安全感都已经建立得比较牢固，受到挫折不会轻易否定自我，也不会为了讨好家长而去学习。在这之前，都是家长逼迫、代替孩子坚持，一不留神就把孩子的兴趣都泯灭了。（陈辉）

