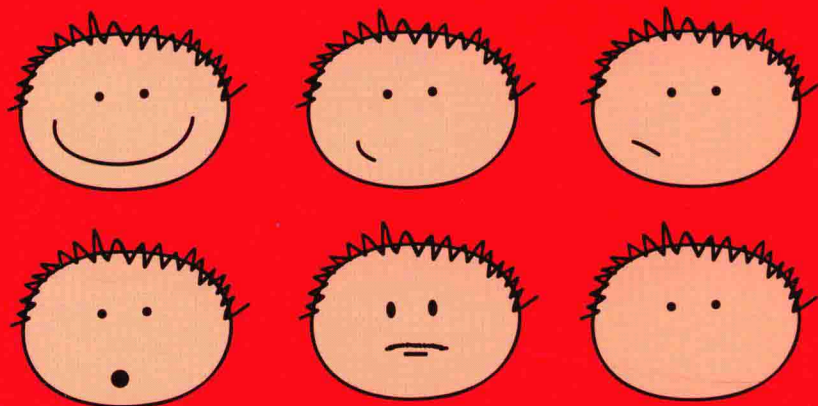




新手爸妈必备



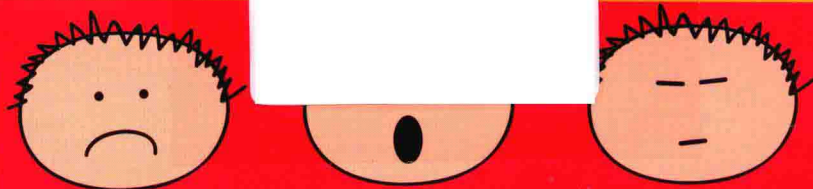
早教工具书

# 先懂孩子 才会教

薛文英 ◎著

轻松化解  
0~6岁孩子的  
90个教养难题

亲子教育专家 付小平 北大教授 李金恒 联袂推荐

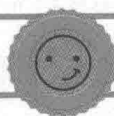


一本书读懂0~6岁孩子心理

轻松教出自律、贴心、负责、主动学习的孩子

中国妇女出版社

新手爸妈必备



早教工具书

# 先懂孩子才会教

轻松化解0~6岁孩子的90个教养难题

薛文英 ◎著

中国妇女出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

先懂孩子才会教：轻松化解0~6岁孩子的90个教养难题 / 薛文英著. — 北京：中国妇女出版社，2016.2  
ISBN 978-7-5127-1213-3

I. ①先… II. ①薛… III. ①早期教育—家庭教育  
IV. ①G78  
中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第288891号

原著作名：《新手爸妈先懂孩子再懂教：掌握90个教养关键，轻松教出自律、贴心、负责、主动学习的小孩》

原出版社：布克文化

中文简体字版 © 2015 年，由中国妇女出版社出版。

本书由布克文化正式授权，同意经由凯琳国际文化代理，由中国妇女出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

著作权合同登记号 图字：01-2015-8147

## 先懂孩子才会教——轻松化解0~6岁孩子的90个教养难题

作 者：薛文英 著

责任编辑：肖玲玲

封面设计：尚世视觉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京通州皇家印刷厂

开 本：150×230 1/16

印 张：15.5

字 数：133千字

版 次：2016年2月第1版

印 次：2016年2月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-1213-3

定 价：32.00元



## 安心、放手，和孩子一起成长

接到出版社邀约为台湾热门的网络社群回答孩子的教养问题时感到万分荣幸，有机缘分享经验是一种难得的福分。平时习惯与年轻的爸爸妈妈面对面讨论，现在只凭文字想让读者“看懂”是项考验。我希望通过分享我工作中接触到的儿童行为实际案例，能让正处于育儿困扰中的爸爸妈妈，在阅读本书之后，愿意尝试以不同的角度看待亲子互动中的问题。

儿童教育的基础，源自孩子成长的家庭。长期以来，由于工作的关系，我在各地与不同文化习惯的父母接触，发现无论以何种方式来倡导儿童发展的重要性、推动科学育儿观念的普及化，个人以为都具有相同的出发点：如果我们能让更多爸爸妈妈对儿童身心发展有基本的认识，就更容易找到协助孩子专心做事的方法。由于每个孩子和家庭成员的互动模式不同，我们仅能为读者提供了解孩子的原则，知道如何在生活中减轻焦虑感。

养儿育女是人生学习过程中一项重要的任务。多数家长以

自己的经验来教导孩子，从尝试与错误中学习和修正。然而孩子的成长只有一次，遇到经验不足或情绪纠结时也可能引发家庭纠纷，因为大人容易忽略的是，孩子不论身心发展的成熟度怎样都还在成长，无法按照大人预期而长成计划中的模样。

家庭教育没有一个固定的模式，教养方法更没有绝对的好与坏。同样我也深深体会到——亲子互动是一种相互的沟通和调整。如果爸爸妈妈和孩子的目标与做法一致就能和谐兼容；万一产生冲突，在孩子的控制能力还不够稳定之前，需要调整的对象不是年幼的孩子而是大人，大人要先学习。

由于网络的发达，年轻的爸爸妈妈在养育子女产生困惑时，希望通过网络随时与全世界沟通并及时找到答案。可惜讨论式的片段的简短内容，往往无法满足想要追根究底的爸爸妈妈。因此，在回答本书中常见教养问题时，期待以客观的角度为好奇的读者提供从孩子到大人、从生理到心理等不同角度的思考方向。

孩子需要适时的教育和引导，让他得以知道何时何地必须规范。爱孩子就不能完全失去约束，爸爸妈妈在陪伴的过程中，给孩子适时适龄的支持和具体引导，让孩子顺利地从家庭进入团体学习。同时，在这段成长的过程中，爸爸妈妈必须学会放手，这样才能培养出具有独立人格的成熟个体。

从网络社群中爸爸妈妈们的问题可以看出，现代父母吸收

育儿信息的需求非常急切。教与学是一种互动的过程，在此，我更盼望将轻松教养孩子的经验与有志于儿童教育工作的朋友分享。此外，我既期望爸爸妈妈能虚心掏空脑内被制约的观念，也期待大家在网络时代推陈出新时，仍然可以保存中国人优秀的传统教养观念。

愿所有孩子都能在懂得欣赏他的家庭中自信长大；而爱孩子的爸爸妈妈们，也能安心、放手，和孩子一起成长。

薛文英



## 第1章 众说纷纭，听谁的好？——教养的抉择

- 01 孩子要不要经常抱？常抱会养成依赖习惯吗 / 002
- 02 孩子不好好吃饭，要不要果断收掉餐具 / 004
- 03 到底要不要和孩子讲道理 / 006
- 04 孩子吸吮手指要不要戒掉 / 009
- 05 遇到长辈不想问候，要不要强迫孩子改 / 011
- 06 孩子不愿去上幼儿园，妈妈可不可以在家自己教 / 013
- 07 上幼儿园要不要选名校 / 015
- 08 孩子什么时候适合学写字？早点教还是晚点教 / 018
- 09 孩子快乐就好不是吗？要不要给孩子压力 / 021
- 10 要不要提前教孩子小学的知识内容 / 023

## 第2章 孩子的挑战——解决最头痛的教养难题

- 11 1岁多的孩子不让大人喂食，要顺着孩子的心意吗 / 028
- 12 2岁孩子吵着非要用大人餐具，可以让他用吗 / 031

- 13 孩子吃饭坐不住、吃饭时间拖太久，怎样才能改掉 / 033
- 14 孩子偏食、挑食，该怎么办 / 036
- 15 孩子想吃什么父母就给吃什么吗 / 038
- 16 孩子不愿让父母牵着走，如果乱跑怎么办 / 040
- 17 为什么孩子不肯乖乖坐婴儿车 / 043
- 18 孩子玩到半夜不睡觉怎么办 / 045
- 19 孩子睡觉一定要大人陪，到底要不要答应 / 048
- 20 孩子经常晚上睡不着，早上起不来怎么办 / 051
- 21 孩子经常把鞋子穿反，不会觉得难受吗 / 053
- 22 孩子不肯穿外套出门，可以顺着他吗 / 056
- 23 只听老师的话，在家是个小霸王怎么办 / 058
- 24 孩子动手打妈妈，需要打回去吗 / 060
- 25 孩子对妈妈没礼貌怎么办 / 063
- 26 吵着要出去玩，出去又不愿意配合怎么办 / 066
- 27 叫孩子做事时不配合，不理他时又自己做，是故意唱反调吗 / 068
- 28 遇到孩子霸道无理时怎么办 / 070
- 29 如何改善孩子动不动就哭的习惯 / 073
- 30 上街看到喜欢的东西就吵着要买，当众哭闹不停怎么办 / 076



- 31 孩子很依赖，不肯自己动手怎么办 / 078
- 32 多大的孩子要学会收玩具？孩子不肯收拾该怎么办 / 080
- 33 孩子的动作老是拖拖拉拉的，能够改善吗 / 083
- 34 为什么叫好几次孩子才有回应，要纠正吗 / 086
- 35 孩子动作粗暴给人很粗鲁的感觉怎么办 / 089
- 36 为什么孩子总是坐姿不良 / 091
- 37 成天动来动去，静不下来怎么办 / 093
- 38 为什么孩子走路常会跌倒、撞到东西 / 095
- 39 孩子调皮又好动怎么办 / 097
- 40 常说不好玩，是不是就别浪费钱给孩子上兴趣班了 / 100
- 41 孩子学什么都提不起兴趣，该怎么办 / 103
- 42 孩子很容易分心，做事无法持续该怎么办 / 106
- 43 为什么孩子很固执，非得照自己的方式玩 / 109
- 44 孩子做游戏时很固执，不肯听大人教怎么办 / 112
- 45 孩子对交代的事情好像左耳进、右耳出，该怎么办 / 114
- 46 说过的事马上忘，该如何改善呢 / 117
- 47 总是问个不停，该如何应对孩子常问为什么 / 120
- 48 孩子满2岁还不太会说话，该怎么办 / 122
- 49 孩子说话结巴，要特别纠正他吗 / 125
- 50 为什么孩子经常找不到东西，放在眼前的东西常

看不到 / 127

**51** 为什么家里有很多绘本，但孩子每天只看熟悉的  
那本 / 129

**52** 孩子对异性特别好奇怎么办 / 132

**53** 孩子不大方，常常躲在父母身后怎么办 / 134

**54** 孩子怕生黏人，可以改善吗 / 136

**55** 孩子被玩伴欺负时，该如何处理 / 138

**56** 如何正确引导孩子与同伴相处 / 141

**57** 孩子动不动就打人怎么办 / 144

**58** 为什么孩子对朋友很好，对自己的弟弟妹妹却很凶 / 147

**59** 孩子不跟人打招呼 / 149

**60** 孩子的人际关系不好怎么办 / 151

### 第3章 教养中的几种基本训练

**61** 如何教孩子刷牙 / 154

**62** 如何训练孩子上厕所 / 156

**63** 训练孩子的自理能力：先让孩子自己穿鞋袜 / 158

**64** 训练孩子的手眼协调能力 / 161

**65** 训练孩子收拾东西，保持整洁 / 163

**66** 训练孩子做家务 / 166

## 第4章 让孩子更愿意合作——有效的管教技巧

- 67 怎样教出贴心的孩子 / 170
- 68 学会当孩子的听众 / 172
- 69 倾听孩子的心声 / 175
- 70 科学启发与诱导，孩子就会让你刮目相看 / 178
- 71 尊重孩子的个性特点 / 181
- 72 珍惜和孩子相处的时刻 / 184
- 73 懒妈妈也能教出棒小孩 / 187
- 74 故事是教养的魔法棒 / 189
- 75 因材施教 / 191
- 76 爱孩子不必谈条件 / 194
- 77 教养无处不在 / 196

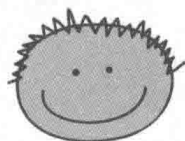
## 第5章 培养孩子优秀品质——父母要懂的教养关键

- 78 教孩子比IQ更重要的事 / 200
- 79 如何培养高EQ的孩子 / 203
- 80 让孩子做自己 / 206
- 81 怎么培养孩子良好的气质 / 209
- 82 培养孩子良好的沟通能力 / 212

- 83 怎样提升孩子的创造力 / 215
- 84 教出自信且有教养的孩子 / 217
- 85 帮孩子建立信心 / 220
- 86 提升受挫孩子的自信心 / 223
- 87 让孩子学会面对挫折 / 225
- 88 培养孩子勇气，爸爸妈妈要小心的误区 / 228
- 89 如何让孩子勇于接受挑战 / 231
- 90 培养孩子的主动性、独立性 / 234

# 众说纷纭，听谁的好？ ——教养的抉择

第1章



## 01

## 孩子要不要经常抱？常抱会养成依赖习惯吗

这个问题常常发生在新生儿家庭或会走路的幼儿家庭，孩子明明已经会走路，但只要逛街就要赖不肯走，哭闹着要大人抱……

有经验的人常发现，婴儿会发出不同的声音来吸引照顾者注意他的存在。如果仔细观察，我们可以通过声音、表情和动作来判断，宝宝是肚子饿了，还是身体不舒服，或只是需要有人互动一起玩。当他们学会用哭来得到大人的反馈时，确实会强化这样的行为。若长期溺爱则容易让孩子产生过度依赖，缺乏耐挫力；但是爸爸妈妈真心的拥抱和积极的情感支持是必要的。

适当的抚触和拥抱可以让宝宝情绪稳定下来，对生长发育有实质上的好处，所以，爸爸妈妈请每天给宝宝一个大大的拥抱吧！当宝宝可以走路、跑跳时，他自然就不喜欢一直被抱着限制行动了。

### 不抱就吵闹，怎么办

“走不动了，爸爸抱……”若孩子已经会走路，但不喜欢运动，就不适合抱着他走路了，应该让他多走路。

爸爸妈妈和年幼的孩子相处，也不一定都要用讲道理的方式沟通，因为当孩子情绪处于不稳定状态时，脑子能听懂并吸收的话其实十分有限。请爸爸妈妈学习保持冷静，不要受孩子的吵闹影响，而让自己也跟着急躁不安，要试着转移孩子的注意力。例如，在孩子不想走路时，突然把双手搭在孩子的肩膀上说：“我们变成小火车一起向前走吧！”突如其来的点子可能让孩子产生好奇心从而轻易就配合了。通常年纪小的孩子是很容易被引导的，只要大人也能够充满想象力。

孩子需要有散步、跑步的锻炼，可是孩子的体力跟不上爸爸妈妈，所以爸爸妈妈在安排户外活动时要适当休息。爸爸妈妈可以耐心引导孩子发现另一个好玩的地方，每次的距离由近到远，慢慢延长运动的时间。千万别用强迫的方式要求孩子像行军一样。若没有好玩的目标，只是跟着大人一直走，孩子就会用各种理由说不好玩，甚至索性失去控制而当街哭闹起来。

## 02

## 孩子不好好吃饭，要不要果断收掉餐具

“为什么孩子不好好吃饭呢？”请试着先弄明白：

- ◇是不是孩子不喜欢吃米饭？
- ◇如果改吃别的东西也会不喜欢吗？
- ◇吃饭经常很慢吗？
- ◇是不是边吃边玩或边看电视边吃饭呢？
- ◇间隔多长时间进餐一次？
- ◇孩子从小食量就不大吗？大约从什么时候开始不爱吃饭？
- ◇饭前吃过点心吗？

仔细想想，爸爸妈妈就能发现孩子吃饭太慢的原因。孩子练习自己吃饭也需要专心的，首先我们要去除可能造成孩



子边吃边玩的外在因素。通常来说，孩子能乖乖坐好吃饭的时间不会超过40分钟，在这段吃饭的时间内，千万别让孩子吃东西时手上还玩着玩具，更不能让孩子养成不动手只是张着嘴巴吃的习惯。

10个月大的孩子就能够模仿大人，可以练习自己坐着吃东西。若孩子已满周岁，全家人不妨在餐桌前固定位置坐下来专心吃饭，让孩子跟着模仿。孩子从小的饮食习惯和家庭习惯有关系，爸爸妈妈在吃饭时做出津津有味样子能引起孩子也想尝试的好奇；如果大人对某种食物流露出抗拒的表情，也会让孩子对眼前的食物产生不安全感。如果孩子每次花40分钟还吃不完饭，那么很可能准备的分量太多了，孩子确实吃不下；也可能因为孩子咀嚼进食的能力不够好，或者有挑食偏食的情况。这就需要爸爸妈妈耐心观察，才能找到改善的方法。吃饭要保持愉快的情绪，否则吃再多也没用，会导致消化不良。我们为孩子准备的食物以营养均衡为原则，不要强迫食量小的孩子必须吃一大碗白米饭。

通常，孩子在大量活动后就会有饥饿感，若孩子吃饭时间总会拖很长，就要避免在正餐之间提供饼干或甜点之类的零食。此外，长时间把食物含在口中会造成孩子蛀牙的风险，最好养成饭后刷牙的好习惯。