

生活是 最好的教养

LIFE IS THE
BEST EDUCATION!

0~3
岁篇

从生活中提炼最高效的教养准则

米小妈妈◎著



化学工业出版社

生活是 LIFE IS THE BEST EDUCATION! 最好的教养

0~3
岁篇

从生活中提炼最高效的教养准则

米小妈妈◎著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

生活是最好的教养 .0~3 岁篇 / 米小妈妈著 .—北
京: 化学工业出版社, 2016.4
ISBN 978-7-122-26432-9

I . ①生… II . ①米… III . ①婴幼儿—哺育
IV . ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 043882 号

责任编辑: 张焕强
责任校对: 陈 静

策 划: 上海慧志文化 (www.witsbooks.com)
封面设计: 木子 - 设计

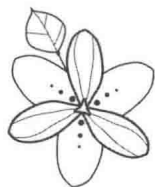
出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
710mm × 1000mm 1/16 印张 13 字数 166 千字 2016 年 4 月北京 第 1 版 第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 32.80 元

版权所有 违者必究

作者序



教养，从生活中开始就对了

我从来都不是最好的妈妈，但这并不影响我对孩子的爱。

我相信世界上所有的妈妈和爸爸都是如此，因为我们还不够好，所以才有机会让自己做得更好，通过自己的努力让孩子在早期成长过程中收获更多。

在动笔写这本书之前，我花了两个月的时间不断地回放我和女儿在生活中的一些有趣的片段。我甚至还津津乐道地讲给6岁的女儿听，她听了有时会捧腹大笑，有时会温柔地拥抱我一下，有时甚至会嘲笑我的“无知”和“幼稚”……

是啊，从刚出生时只有3千克重的孩子，到如今已经开始有了自

己的思维判断、价值标准，有自己喜欢的偶像，能够独立进行流畅的阅读，这才几年时间？

0~3岁这个阶段是所有孩子面临的人生第一个成长阶段。在这个阶段，孩子无忧无虑地表达自己，而我们却有太多的感慨和无奈：孩子太小还听不懂我们在说什么，我们工作太忙总是没时间陪孩子，老人带孩子的方式我们不能认同，孩子的脾气很大不爱跟别人说话，男孩和女孩有着天生的不同……

俗话说：“三岁看大，七岁看老。”怎样才能让孩子赢在早期？父母仅仅给他们安全的食物、温暖和干净的环境，这是绝对不够的。我们要和他们从3个月开始一起阅读，我们要带着他们感受自然，我们要在他们的情绪处理上花心思，我们要帮助他们找到若干的朋友，我们还要为他们进入幼儿园提前进行准备训练，教他们说话、穿衣、吃饭、远离危险……

“妈妈就是个女超人。”

这是我在生活中经常跟孩子说的一句话，世界上又有哪个妈妈不是超人呢！

时间永远都不够用，如何在有限的时间内给孩子更有质量的陪伴，唯一的方法就是提高陪伴的效率。

提高陪伴的效率，前提是我们对孩子有所了解，然后是耐心，再然后是时间的积累。

了解孩子是很不容易的一件事，好在很多的学者和专家在这领域

有了多年深入的研究，他们的研究成果可以为我们所用，这也是我一直强调的要做一个“超人妈妈”，必须时刻保持学习的态度。在孩子的教和养这件大事上，我们可以是非专业人士，但是不能一无所知。我们要了解孩子成长发展的阶段特点，要学会通过孩子的行为特点判断他们的情绪变化，要看清孩子一些“捣蛋”行为背后的真实意图……

我们都曾歇斯底里，也都会因为家庭成员的一些言语和行动暴跳如雷，但是在孩子面前，在孩子教和养这件事上，我们必须静下心来并且拿出十足的耐心。我们要学会和家庭所有成员进行沟通，当然也包括那个小小的“小可爱”；夫妻之间要学会站在对方的角度理解问题，学会相互沟通，恩爱的夫妻教养出来的孩子身心才更健康，主动学习的能力和对知识的探索欲才会更强。

在多年的观察和记录中，我渐渐积累了自己的一些关于教养的心得体会，这些心得体会也曾在多个场合与大家分享，部分观点被很多新手妈妈追捧。虽然我的教养观点不一定适用于每个家庭和每个孩子（因为每个孩子天生都与众不同），但我仍希望它们具有参考的价值。

方法 + 耐心 + 时间 = 孩子快乐的童年 = 孩子早期智力高效的启蒙
= 孩子健康的社交态度 = 孩子主动学习的源动力 = 未来的若干可能

我更希望新手爸妈在读完整本书之后，会从内心发自肺腑地感慨：“当父母不是件容易的事，我要更努力才行啊！”我想，这才是我写这本书的出发点。

当然，对 0~3 岁孩子的教养大部分都依赖家庭完成，左右都离不开生活二字。既然生活二字我们一辈子都离不开，那么不如好好地利用：带着孩子一起去菜场买菜可以是一次数学分类和颜色观察的学习，带着孩子去河边游玩可以是一次对水形态的认知，和孩子一起读故事可以是一次表达能力和语言理解能力的培养，和孩子一起单脚跳可以是一次平衡能力的锻炼，鼓励孩子分享可以是一次社交能力的学习，带着孩子坐公交可以是一次认识交通工具的练习……

你看，在生活中所有陪伴孩子的时间里，有意识地去引导他们观察、表达、描述、触摸、体验，这就是最好的教学。在本书中，我有很多关于此类内容的分享，希望这些分享能够给读到此书的你一些启发！

教养，从生活中开始就对了！

第一章 带着什么呱呱坠地



嗨，别紧张，他们是可爱的 baby / / 4

被小生命感动，渐渐适应“母亲”角色 / / 4

爱吃又爱睡的“哭鼻子大王” / / 5

“小不点”也会烦躁，给予他们最温暖的怀抱 / / 6



2 感受孩子生命之初的积极力量 / / 7

“就这样抓住你的手永远不放开” / / 7

抬起头锻炼小肌肉，找到“我们的”独特方式 / / 8

多跟孩子说说话，做个“话痨妈妈”也无妨 / / 9

每个孩子都是“雾里看花”，他们需要更多的视觉刺激 / / 10

哭是孩子发出的沟通信号，你听懂了没 / / 12

利用孩子醒着的时间，做他的第一位“老师” / / 14



3 想想孩子需要什么，不能用我们的需求替代孩子的需求 / / 16

营养丰富的奶水永远排在第一位 / / 16

穿衣要舒适，别像玩具一样打扮孩子 / / 17

给孩子创造足够安全的生活空间 / / 17

别总拿孩子和“别人家的”比较 / / 18

第二章 一步一步往上爬



每天“72变”，小屁孩越变越聪明 / / 21

1岁，探索欲爆棚，想要抓住全世界 / / 21

2岁，了不起的年龄，变聪明的关键期 / / 24

3岁“猫狗都嫌”，却让我们变得更好 / / 28



运动技能“突飞猛进” / / 35

“小捣蛋鬼”每天都有大不同 / / 35

多点耐心，巩固孩子的每一次进步 / / 36

“搞破坏”是对探索世界的积极参与 / / 37



游戏，才是这阶段孩子要做的正经事儿 / / 38

请允许孩子充分感知自我 / / 38

参与到孩子的“假装”游戏中 / / 39

用游戏的方式传递价值观 / / 40



孩子虽然小，但也有情绪 / / 41

用心观察，发现孩子的各种“小情绪” / / 41

增加积极情绪的互动，让孩子有更多微笑 / / 42

接纳孩子的情绪，给予他们情感的认同 / / 43

第三章 安全感的获得

1 分步走安全感获得模式 / / 47

第1步：母乳喂养，建立最初的安全感 / / 47

第2步：陪伴，是孩子成长的最好能量 / / 50

第3步：关注需求，包容孩子“笨拙”的表达 / / 52

第4步：认识自己和世界，迈出“独立”的脚步 / / 53

2 这样做，是在剥夺孩子的安全感 / / 58

长期远离父母 / / 58

突然接触陌生人 / / 58

哭泣时没人搭理 / / 59

父母大声地吵架 / / 60

喜爱的东西被夺走 / / 60

强迫孩子做不愿意做的事 / / 61

3 提高社交能力，也能让孩子感到安全 / / 62

固定的玩伴很重要，给孩子找个哥哥姐姐 / / 62

找朋友的过程中，我给孩子定标准 / / 63

第四章 孩子气≠大脾气

1 让孩子准确充分地感知自己的情绪 / / 67

情绪没有对错之分，喜怒哀乐都要体验 / / 67

激发孩子快乐的情绪 / / 68

小屁孩也有“眼力见儿”了 / / 69

2 当孩子会处理情绪了，他们才能坦然面对问题 / / 71

保持情绪同步，带孩子骑“双人车” / / 71

用积极的情绪互动赢得孩子的信任 / / 73

给孩子正面的情绪处理参照 / / 74

3 根据孩子的不同气质进行情绪引导 / / 77

你知道自己的孩子是哪种气质吗 / / 77

黏液质、抑郁质，要“激活” / / 78

胆汁质、多血质，要“收敛” / / 80

4 “会说话”也能培养孩子情绪管理的能力 / / 82

案例 1：孩子不能将积木堆出可爱的造型时 / / 83

案例 2：孩子弄坏玩具或贵重物品时 / / 84

第五章 合作意识的启蒙

1 通过读故事让孩子理解合作的内涵 / / 89

经典故事 1: 《三个和尚》 / / 89

经典故事 2: 《三只小猪》 / / 90

2 设置团队任务激发孩子的合作意识 / / 91

给任务设置一定的难度和标准 / / 91

每一次挑战成功都需要被肯定 / / 93

面对失败, 做出补救并鼓励再来一次 / / 94

3 学会合作就是要不断地体验 / / 95

合作, 从对生活的参与开始 / / 95

让孩子尝尝合作和分享的“甜头” / / 96

建立“朋友圈”意义非凡 / / 99

4 “胆小”——合作道路上的绊脚石 / / 102

多从家庭教育上找找原因 / / 103

改变胆小, 需要将所有方法都用上 / / 104

慢慢来, 不要强迫孩子迎合成人 / / 107

第六章 早教训练，让小脑袋“棒棒哒”

1 孩子需要被训练，才能更聪明 / / 112

聪明是什么？其实有迹可循 / / 112

不要错过训练大脑的最佳时期 / / 114

孩子的哪些能力需要被“训练” / / 117

2 语言表达能力的训练，抓住 3 个关键阶段 / / 119

10~13 个月，积累素材阶段 / / 119

1~2 岁，词汇量爆发阶段 / / 121

2~3 岁，理解和表达阶段 / / 122

3 数学思维的启蒙，用生活实例激起孩子的兴趣 / / 124

数量分清：百试不爽的苹果 / / 124

对应关系：袜子怎么能穿手上 / / 125

比较概念：爬爬楼梯就能学会 / / 126

分类学习：逛超市时也能练习 / / 127

阅读理解：学好数学的前提 / / 128

4 其他综合能力的培养对孩子来说同样重要 / / 130

记忆力，在游戏中训练 / / 130

洞察力，解决问题的钥匙 / / 132

艺术，发掘创造力的潜能 / / 133

第七章 带着父母影子的“小可爱”



1 家庭成员的关系影响着孩子的早期成长 / / 139

爸爸，请给妈妈更多的理解和爱 / / 139

妈妈，收起喋喋不休的抱怨好吗 / / 140

亲子互动有可能瞬间改变孩子 / / 141



2 让孩子从榜样的身上汲取成长的力量 / / 144

父母需要持续性的学习 / / 144

生活中为孩子树立榜样 / / 146

为了孩子，收起那些坏习惯 / / 148

“崇拜”也是一种成长动力 / / 149



3 作为父母，要学会表扬孩子值得称赞的行为 / / 152

表扬不是贴上“聪明”标签 / / 152

理性的表扬让孩子更关注过程 / / 153

表扬给予孩子直面困难的勇气 / / 154

第八章 我是男孩，我是女孩



尊重男孩、女孩的不同，是性别启蒙的开始 / / 159

你知道男孩、女孩在成长中的差异吗 / / 159

对待男孩、女孩要有不同的教养方式 / / 160

不要盲目地比较男孩、女孩的优劣势 / / 162



3岁之前帮助孩子建立正确健康的性别意识 / / 163

“性萌芽”的两个经典问题 / / 163

女孩勿当男孩养，反之亦然 / / 166

允许孩子认识并探索身体 / / 167

学会保护身体的隐私部位 / / 168

让孩子从固定角色中解放出来 / / 169

父亲的陪伴教会孩子勇敢独立 / / 170

父母是性别角色的榜样 / / 171

第九章 这些棘手的问题，你遇到过吗

1 孩子喜欢吃手、摔东西怎么办 // 175

典型表现：持续性啃手、吃手；爱摔东西，一拿到东西就摔地上。

2 孩子摔倒了，要不要抱起来 // 176

典型表现：立马把孩子抱起来；任孩子大哭大闹直到自己站起来。

3 怎样才能让孩子学会分享 // 177

典型表现：独占欲强，玩具、零食不愿意分享，分不清你的、我的、他的。

4 如何培养孩子的耐心和持久力 // 179

典型表现：无法耐心地完成事情，比如看书、游戏，注意力难以集中。

5 如何选择早教中心并给孩子找准定位 // 181

典型表现：家长盲目跟风、攀比；认为早教是为了让孩子更聪明。

6 孩子总那么任性，要怎么办 // 183

典型表现：以自我为中心，不达目的不依不饶。

7 当孩子情绪失控时应如何处理 // 185

典型表现：对大人发脾气，哭闹不止，甚至有暴力倾向。

8 孩子这么小怎么就开始逆反了 // 187

典型表现：爱“捣蛋”，跟父母对着干，说东偏向西，喜欢逞强。



附录



1 挫折教育不等于和孩子对着干 // 189



2 如果我不完美，你还会爱我吗 // 192