



妈妈这样教， 宝宝才优秀

0~4岁
早教宝典

龚娅杰◎著

4年蹲点实践检验
4000个家庭的跟踪调查
46个典型育儿问题测试
205个亲子互动方案

北京协和医院
著名早期教育专家
鲍秀兰教授
倾情推荐

 **广东旅游出版社**
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS
悦读书·悦旅行·悦享人生

妈妈这样教， 宝宝才优秀

0~4岁早教宝典

龚娅杰◎著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈这样教, 宝宝才优秀: 0 ~ 4 岁早教宝典 / 龚娅杰著. —广州: 广东旅游出版社, 2015. 10

ISBN 978-7-5570-0165-0

I. ①妈… II. ①龚… III. ①婴幼儿—早期教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 174594 号

妈妈这样教, 宝宝才优秀
Mama Zheyangjiao, Baobao Caiyouxiu

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路 483 号华南农业大学公共管理学院 14 号楼三楼 邮编: 510642)

印刷: 北京海纳百川旭彩印务有限公司

(地址: 大兴区黄村镇桂村工业园)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市天河区五山路 483 号华南农业大学 (公共管理学院) 14 号楼三楼

联系电话: 020-87347994 邮编: 510642

787 毫米 × 1092 毫米 16 开 14 印张 135 千字

2015 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 38.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序言

教育原来是这样的

鲍秀兰

我之所以更愿意把这本书称为一种优秀的“早期教育行动方案”，而不将它称为“早期教育理论”，是想突出本书的最大特点——一种可以具体落实到日常生活中的理论。它是那么亲切和易于理解、执行，枯燥的教育理论变成了家庭教育的种种细节。这样的“行动方案”难道不比古板的、让普通家长看了犯糊涂的理论更能深入人心吗？

作者完成本书之后，曾经先后给数十位家长阅读，得到的都是一声惊叹——原来教育是这样的！在我看来，家长们的这种惊叹包含了两个方面的意思：一是，原来早期教育的理论可以离我们的日常生活如此之近，实现起来如此之易，在生活的每一个细节中，在陪孩子的每一次玩耍中，在和孩子一起的任何一言一行中，都可以轻松自如地实现早期教育的理念。教育本身并不难，难的是发现这种教育模式的规律，是如何把枯燥难懂的理论变得“看起来如此简单”，我想，这里头不知凝聚了龚娅杰等早期教育实践工作者多少的心血。这一惊叹的另一个意思恐怕要更深刻一些，那就是，原来早期教育首先应该是一种“自我教育”。这也是本书教育理念的核心所在，作者虽然没有明说，却在书中暗示了这一点。在书中，从头到尾，作者通过对各个家庭生活细节和日常习惯的观察，一直在试图追问这样一个问题——你是什么类型的父母。她先让家长了解自己的特点，然

后再告诉你，这样的父母是否合格，在教育孩子的过程中存在什么样的问题，最后再结合你的情况告诉你该如何做。如此循序渐进，层层剥开，最后点出教育理念的核心。这一认知方式是很有新意的，她不再把教育视为家长对孩子的单线行为，而是先从家长自身开始，然后再抵达孩子，构成一个双线的教育行为。难怪家长们会惊叹——原来教育是这个样子的。他们以前从来没有想到过的一点终于在这里被说出来了——没有不好的孩子，只有不合格的父母！只有先“教”自己，然后才能“育”孩子。“教育”一词，应当如此一分为二地看。

先教自己，再育孩子！的确是这样，在日常生活中，只要家长们懂得婴幼儿心理发育的规律和早期教育的理念，又懂得孩子的诉求，每个人都可以成为真正的教育专家。

“蒙氏教育”的精髓——蒙特梭利博士的《童年的秘密》一书，是蒙氏教育的奠基之作。书中指出，儿童在出生后的头三年，是心理发展的关键期。如果在这个时期，儿童没有得到适当的刺激和引导，他们的心理发展就会受到阻碍。因此，家长应该了解儿童的心理发展规律，提供适合儿童发展的环境。蒙氏教育强调“跟随孩子”，即家长应该观察孩子的行为，了解他们的需求，然后提供相应的支持。这种教育方式不仅关注孩子的智力发展，还关注孩子的情感、社交和身体发展。蒙氏教育认为，每个孩子都是独一无二的个体，家长应该尊重孩子的个性，给予他们自由探索的机会。通过这种方式，孩子可以充分发挥他们的潜能，成为独立、自信、有能力的个体。

前言

早期教育是基于普通生活的教育

龚娅杰

作为从事0~4岁早期教育工作的实践者，我们很高兴看到越来越多的家庭开始重视孩子的早期教育。

在如何更好地教育孩子这个问题上，现在的父母是非常幸运的。他们可以通过各种各样的方式得到大量的育儿知识。经过报刊亭时，他们可以看到很多育儿资讯杂志；浏览互联网时，只要输入“育儿”两个关键字，就可以搜索到数以千计的相关网页；来到书店，书架上有各式各样的育儿书籍。但很多时候，我们的家长会被各种各样、千头万绪的教育理论搞得头晕眼花，不知道该信任哪种理论，不知道如何结合孩子的实际情况来开展早期教育。比如，在“背诵诗歌”这个问题上，我们就能“搜索”到很多不同的意见，有的专家认为背诵诗歌能很好地增强孩子的记忆力、语言表达能力等，这些专家是鼓励的、赞成的态度；另一些专家则认为，背诵诗歌属于典型的“死记硬背”，不利于孩子智力的发展，会给孩子造成学习压力，这些专家是反对的、不提倡的态度……诸如此类的“争论”是非常多的，我们的家长到底听谁的呢？到底哪些理论是适合孩子的，哪些是不适合孩子的呢？自己的孩子又是什么样的情况呢？

在教育实践中，我们发现，对于大部分孩子来说，无论他们有没有参

加过游戏班，或者有没有进行过专业的早期教育指导，他们各方面的成长都会遵循一个正常的、有规律的轨迹，比如宝宝什么时候会走路、什么时候会说话、什么时候会提出反对的意见、什么时候会遵守老师制定的规矩……无论是在动作发展方面、智力发展方面或是社会行为能力发展方面，绝大部分孩子是按照一定的规律发展的。所以家长不要把早期教育看得特别的“高深”，早期教育就是基于普通生活教育，是贯穿在生活当中的。

那这样说，是不是我们家长就没有必要开展早期教育，让孩子自然生活就可以了呢？当然不是。首先，科学系统的早期教育会对孩子各方面产生深远的影响，关于这一点，我们的家长可以轻松地获得大量的理论和实践依据；其次，尽管孩子的成长会遵循一定的规律，但很多家长对这些基本的规律是不清楚的，有时会有一些消极的、错误的引导行为，比如，过早地教孩子学习走路、进行复杂的认知学习等。既然早期教育是基于普通生活上的教育，家长在生活中如何做才更好呢？

那就是掌握一定的基础知识。如果家长没有掌握基本的早期教育知识、不了解幼儿发展的规律，要想教育出一个优秀的孩子是非常困难的。

在昆明康慧培婴早期教育中心工作的几年时间里，我们对当地数以千计的家庭实施了“早期教育家庭指导方案”，并对这些家庭的孩子各方面的发育状况进行了跟踪测试和分析比较，总结出了一套卓有成效的家庭育儿方案，这些方案在生活中是切实可行的，也是可以轻松开展的。同时，通过对不同家庭的跟踪调查，我们还总结出了家长在生活中可能会出现的一些错误育儿方式和指导行为，相信会对您有所帮助。

本书是一本针对家长的“育儿指导”书籍，它以测查家长在生活过程中是否会引导孩子各方面能力的发展为切入点，让家长通过对自己生活过程的回顾，反思在教育孩子方面存在的问题，并及时地改正自己的行为，更好地教育孩子，成为真正“懂”自己孩子的“育儿专家”。同时，在书中我们针对幼儿不同方面的能力发展，提供了相应的专业知识和具体的指导建议，所以，该书也可以作为从事早期教育指导工作的教师的参考用书。

在搜集资料以及写作的过程中，要特别感谢以下专家、老师给予我的指导和帮助：

北京协和医院儿科鲍秀兰教授

中央电视台《生命之初》栏目梁自珍编导

云南省第一人民医院儿科曾明辉教授

昆明医学院第一附属医院儿科纳志云教授

昆明医学院第二附属医院儿科杨尔麟教授

昆明康慧培婴早期中心梁惠莲、杨绚、曹倩、丘丽萍等

同时，向所有关心、帮助过我的人表示真诚的谢意。由于本人水平有限，书中难免有不当之处，希望广大读者和同行多包涵并提出宝贵意见。

目录

序言

前言

本书使用说明

第一章 发现您的问题

1. 不要“嫌”麻烦，快乐成长最重要 /002
2. 您会培养孩子的专注力吗 /005
3. 遇到了喜欢重复做事的“傻”孩子 /010
4. 面对宝宝的“无理哭闹” /014
5. 给孩子容易获得“成功”的尝试 /017
6. 当孩子问您“为什么”的时候 /020
7. 您会和孩子说话吗 /022
8. 如果您“打”了孩子 /026

第二章 塑造健康的宝宝

1. 您的宝宝“健康”吗 /031
2. 您是合格的“健康卫士”吗 /033
3. 及时发现孩子的异常行为 /036
4. 教您几招“走路游戏” /039
5. 最“健康”的10种球类游戏 /042
6. 感觉统合专项 /045
7. 和您的宝宝一起跳、跳、跳 /048
8. 培养一个“懂爱”的宝宝 /052

第三章 让宝宝认识自己

1. 认识自己 /059
2. 耳朵的“N+1”种功能 /064
3. 所有感知觉，一个不能少 /067
4. “疏通”智力通道 /069
5. 解析“捉迷藏”游戏的秘密 /074
6. 宝宝的“偶像” /077
7. 我是男生，你是女生 /081
8. 宝宝，小心 /084
9. 每个声音都是一种感动 /088

第四章 帮助宝宝认识世界

1. 打开宝宝的“万花筒” /092
2. 制作一本《生活周刊》 /096
3. 您会教宝宝“学数学”吗 /099
4. 有趣的数字游戏 /101
5. 认识生活中的科学现象 /104
6. 从积木“搭桥”中发现孩子的问题 /109
7. 谁大、谁小 /112
8. 带孩子进入色彩世界 /116
9. 如何听音乐 /120
10. 学“认”字 /123

第五章 启发孩子的学习

1. 大脑为思考而“连通” /128
2. 宝宝，大胆去尝试 /133

3. 好奇心——认识世界的“驱动器” /137
4. 找糖 /141
5. 养一个“火眼金睛”的宝宝 /145
6. 孩子的“记性”好吗 /149
7. 帮助宝宝建立不同的“大脑文件夹” /154
8. 孩子的探索需要帮助吗 /158
9. 宝宝的“笑话” /163
10. 学“写”字 /166

第六章 学会交流

1. 宝宝听得懂您的话吗 /171
2. 教您5种游戏和宝宝轻松“对话” /175
3. 学会尊重 /179
4. 宝宝不喜欢参与“群体活动”吗 /182
5. 为什么宝宝还不会说话 /186
6. 养个“巧舌如簧”的宝宝 /189
7. 原来还可以“这样”说话 /192
8. 过家家 /195
9. 宝宝“自私”不是罪 /197

附录1 幼儿成长家庭测验量表

附录2 正常儿童的体格发育参考值

第一章

发现您的问题

在孩子的成长过程中，家长们往往只关注孩子的问题，而忽视自身的问题。别忘了，您是宝宝的第一任老师，您的一举一动会对宝宝的情感、性格、品质、智力等方面产生深刻而长远的影响。所以，要想培养一个优秀的宝宝，首先就要求您是一位优秀的家长，您需要爱宝宝、好学习，同时还要善于发现自己的问题。



1. 不要“嫌”麻烦，快乐成长最重要

自从有了宝宝，您的生活充满了快乐、幸福，但同时也有了许多责任，您要赚更多的钱养育宝宝，给宝宝提供好的物质环境；孩子生病了，那个时候就更心烦了……

生活方面的事会让您心烦，陪孩子玩游戏您会“嫌”麻烦吗？下面这些场景您可能经历过，您是怎么认为的呢？

您带孩子去楼下花园玩球，您本想陪他好好地玩，教他一点“本事”，可是他把球乱扔。刚开始您没觉得烦，时间一长，您尽“捡”球了，就会觉得很“烦”。

您带孩子去沙滩上玩沙子，本想让他学习如何使用工具，可他却不让您教他怎么玩，结果弄得到处“脏”兮兮的，您很心“烦”。

您想培养孩子帮助人的意识，就让他来帮您剥豆子，可他尽帮倒忙，把豆子弄得到处都是，您又觉得“麻烦”了。

当您陪孩子玩游戏的时候，您“嫌”麻烦的原因可能是以下哪些？

A. 孩子太小，教他玩什么、学什么也是费工夫，教起来太麻烦，等他上幼儿园以后老师再教他就会了。有的东西，孩子大点自然就会了，何必现在教，太麻烦了！

B. 有时候，孩子喜欢的东西太脏，比如沙子，帮他打扫卫生太麻烦，所以



不喜欢让他玩这类的游戏。

C. 本来想在游戏过程中渗透一些教育内容，可孩子专注力太差，一会儿一个花样，也不知道他到底想怎么玩，看着他“瞎”玩真心烦。

D. 有的游戏容易让孩子兴奋，比如一些运动游戏。怕他得多动症，所以不让孩子玩。

对于以上说法，您是否也有同感？如果您的想法和以上列举的有相似之处，您就可以发现自己的问题。

您是哪种类型的家长

(1) 如果您的想法和A类型家长相似

您可能是一位逃避困难的家长。不要觉得很多能力随着孩子的成长自然就会拥有，孩子的能力和素质是需要家长帮助孩子建立并完善的。孩子小，但并不表示孩子不需要教育和帮助，您需要知道的是——无论孩子多大，您对孩子的教育都是责无旁贷的，不要把您的责任推卸给任何人或任何机构。不要认为教育孩子是一种“麻烦”，您试着去做做，就会发现孩子其实是充满智慧的。

(2) 如果您的想法和B类型家长相似

您可能对孩子的生活环境要求太高了。孩子对周围事物的探索是没有干净和脏的区别的，我们要教会孩子的是：东西不干净的时候怎么处理，手或衣服被弄脏了怎么办，而不是限制孩子的行动，这样会制约孩子对事物的认知和探索的水平。

(3) 如果您的想法和C类型家长相似

在这里要提醒您，陪孩子玩不仅要有绝对的耐心，还要注意掌握引导孩子参与游戏的方法。还有，我们教孩子学一些技巧或某些动作时，不能太过追求结果，而忽略了游戏给孩子带来的快乐感受。所以，这类家长需要做的是如何让孩子在玩的过程中感受快乐，然后才是掌握一定的动作，融进一定的教育目的。

(4) 如果您的想法和D类型家长相似

这里要明确地告诉您，只要游戏安排合理和科学，任何游戏都不会让孩子得多动症。孩子在运动型游戏中表现出特别的兴奋是正常的，这是孩子身体发展的需要。家长需要把握好的就是在什么时段给孩子玩这类游戏，每次玩多长时间，而不是限制孩子的需求。

孩子为什么喜欢玩游戏

孩子喜欢玩游戏，是因为“我要玩”，而不是“要我玩”，游戏是孩子主动、自发、自愿的活动，它不能有任何强迫、催促或限制。孩子参与游戏的目的是“玩”，从玩中获得“快乐”，而不是游戏以外的东西（比如您手中的奖品、想要提高能力等）。

所以，无论孩子参与何种活动，您不要首先就判断“活动有什么教育目的、会不会弄脏孩子的衣服”等，才决定让不让孩子参与，更不要因为考虑到活动目的就限制孩子的活动手段或方式，因为这个目的是家长的不是孩子的，我们要尊重孩子参与游戏的目的和原因。您应该在保证孩子安全的情况下考虑——孩子是否真的喜欢这个活动，在这个活动中他是否表现得兴趣高昂、心情愉快。

孩子的身体运动能力和智力正处于发展中，那些能够让孩子体验到掌握感和控制感的游戏或活动，能够让孩子形成积极的学习意识、健康的生活方式，并且能主动地参与到与他人的社会交往当中。相反，久坐不动的生活方式和充满压力的环境，对宝宝的身心健康不利。宝宝只有通过各类形式的游戏，才会逐渐增强自己各方面的能力。

所以，在陪伴孩子活动时，首先要求家长不要给自己太多压力，不要用所谓的书本的、测试的、专家的标准来要求孩子



达到什么程度。创设让孩子感到快乐、轻松的环境和游戏是最重要的，这样您就不会觉得陪孩子玩是“麻烦”了。

致家长的话

在陪伴孩子成长的过程中，家长要有耐心。您关注的不应是游戏的教育效果是否能“立竿见影”，而应该是游戏能否给予孩子快乐。

只有在快乐中成长起来的孩子才是“真正健康”的孩子，只有拥有“真正的健康”，孩子才能获得智力的发展……

2. 您会培养孩子的专注力吗

作为一名从事婴幼儿早期教育指导的专业工作者，我在平时的工作过程中总会听到家长这样说：“宝宝小的时候挺专心的，给他讲故事他能听完一个故事，教他认图片或做游戏，他可以玩好一阵儿。现在长大了，反而不如原来专心了，无论做什么、玩什么，他都不能坚持，一会儿就分心了。孩子是不是得了‘多动症’，孩子的专注力是不是真的很差？”

孩子的专注力真的很“差”吗？

●**相关提示** 自从宝宝能够轻松地移动自己的身体开始，宝宝就进入了探索的高峰期，这个以宝宝会爬行和直立行走作为明显的标志。这个时期的宝宝，他们会对任何他们可以去到的地方或能够着的事物进行探索，而这种探索是没有明确目的的，他并不一定是想“得到什么”，也不一定是想“知道为什么”。发自体内的探索需求强烈地驱使着宝宝“四处乱窜、到处看看”。所以这个阶段的宝宝表现出来最明显的特征就是——注意力不集中。

宝宝的这种现象是正常的，随着宝宝的成长和认知水平的提高，在2岁半左右的时候，很多宝宝对事物的探索就开始深入了，这个时候他就会“安

静”下来。即便是这样，因为宝宝还小，他也最多可以集中7~10分钟。

所以，您大可不必担心。如果您认为宝宝的专注力真的很差，那您应该检查一下宝宝的的生活环境是否太嘈杂，玩具是否太多了，然后适当地给孩子创造一些容易让人安静的游戏，坚持下来就会收到效果的。

您是否是一位会培养孩子专注力的家长

①孩子的玩具您是怎样放置的？

A. 整理在玩具箱里，等孩子需要的时候再给孩子拿出相应的玩具

B. 随意放在孩子房间的一角

②孩子每天有固定的看儿童节目或是看书的时间吗？

A. 有

B. 没有

③孩子每天有没有独立玩耍的机会？

A. 有

B. 没有，一般都有大人陪伴

④当孩子对一件玩具失去兴趣想要更换新玩具时，您会：

A. 陪宝宝再研究一下这个玩具还有什么玩法

B. 给孩子更换一件他喜欢的玩具

⑤宝宝正在专心地玩玩具，而喝果汁的时间到了，您会：

A. 不打断他，先让他玩，然后再给他喝果汁

B. 打断他，让他喝完果汁再玩

⑥您每天有没有刻意地给孩子做一些安静型游戏？比如：穿纽扣、看书、搭积木等。

A. 每天都有

B. 不一定，看孩子喜欢

【评分】A—1分；B—0分

【分析】得分 ≤ 2 分，您是一位不太善于培养孩子专注力的家长。如果您认为您孩子的专注力不好，那在很大程度上都是您的行为造成的。孩子的专注力不是天生的，需要您长期的培养。首先您需要给孩子制定一个有规律的作息表，让孩子一天的活动能够动静结合，而不是任由孩子的性子；其次，您需要提供给孩子一个适宜的、安静的环境，环境不能太乱、太嘈杂，让孩子养成一定的行为规范。然后就是需要您进行有效的训练，