



静观育儿

中国父母易于忽略

却不得不重视的“陪伴”

陪伴是更好的教养

罗静 著



破解育儿过程中面临的
各种难题
高质量陪伴孩子成长的
N+1个建议

化学工业出版社

静观育儿

陪伴是 更好的教养

罗 静 著



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

陪伴是更好的教养 / 罗静著. —北京: 化学工业出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-122-25796-3

I. ①陪… II. ①罗… III. ①家庭教育 IV. ① G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 289156 号

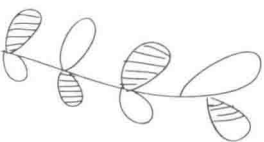
责任编辑: 马 骄 梁郁菲
责任校对: 宋 夏

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15 字数300千字 2016年1月北京第1版第1次印刷

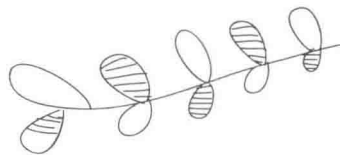
购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.90元

版权所有 违者必究



静观育儿，坐待花开



生活中有这样一些父母，总是站在自己的角度，按照自己的想法，认为孩子应该这样做或那样做，如果孩子违背了自己的意愿，父母就会不高兴，甚至惩罚孩子；还有一些父母，总是想着让孩子给自己“争光”，逼着孩子学习很多技艺，然后让孩子表演给别人看，以显摆自己的培养成果；还有些父母，认为孩子啥都不懂，因而从不尊重孩子的想法，甚至不允许孩子发表自己的观点……

并不是这些父母不爱自己的孩子，或不想更好地爱孩子，而是因为他们不懂孩子、不知道怎样爱孩子。市面上纷繁复杂的理论和零碎的知识，只会让年轻的父母们更加迷茫和不知所措，并不能很好地帮到大家。我是一个女人、一个妻子、一位妈妈，同时也是一位早期教育工作者。我希望能用我所学尽力帮助父母，为大家解答育儿过程中碰到的各种难题和困惑，这是我开设“静观育儿”微信公众号（微信搜索：jingguanyuer）的初衷。

“静观育儿”微信号自开通以来，坚持每天在微信平台上发表原创的育儿文章，旨在向年轻父母们传递最适合中国孩子发展规律的科学早教育儿知识。这本《陪伴是更好的教养》既是对两年多来的工作、已有内容、知识、框架、理论的梳理，也为了让父母们更快速、便捷地查找到所需要的育儿知识，当然也希望更多有育儿困惑的父母们能从中获益。非常感谢与我互动的父母们，你们的育儿经验更好地充实了我的知识体系，让它鲜活起来。

每个孩子都是遵循一定发展规律的独立个体，他们是成长中的人，是每天都在变化、发展的个体，有着巨大的成长潜力。同样地，孩子的成长过程中也会出现这样或那样的问题，面临各种各样的冲突。这是由孩子的身心发展不平衡造成的。没有冲突，孩子无法长大。父母对孩子不能揠苗助长、更不能片面强调某一方面的发展，只有能够遵循孩子身心发展的规律，引导孩子更好地应对体能、智能和心理能力三者之间的冲突，才能保证孩子全面平衡发展。

“静观育儿”开通两年多来，我和我的团队不仅坚持每天提供科学的原创育儿知识，还坚持为父母答疑解惑、提供免费的一对一答疑。随着关注者日益增多，在微信后台跟我的团队互动的朋友也越来越多，从一开始的几条、几十条，到几百条、几千条，咨询数量与日俱增。我的团队每天为此付出了大量工作，过程虽然辛苦，但我

们并未因此懈怠自己的工作，耐心地给予父母专业的指导和帮助。因为我们深知，每个问题背后都有一位担心、急切渴望解答的父母，他们正在微信的那端焦急地等待我们的答复。这也说明我们的父母越来越关注孩子的成长、期盼孩子能全面健康地发展。也正是父母们的信任和支持不断丰盈着我的理论体系，让我们得以为更多的父母服务。

我经常跟身边的朋友包括我自己这样说：孩子是我们死后还要活很久的人。认清这个真相，我们也许能找到更智慧的育儿基本方法，让做父母这件事儿变得从容起来。在我看来，对孩子更好的教养即是陪伴。不是代替孩子成长，也不是不顾一切地拉着孩子向前奔跑，而是耐心陪在孩子身边，尊重孩子的身心发展规律，等着孩子按照自己的节奏和步骤一步一步走出他/她自己的步调。

很简单，对待孩子像对待朋友一样，心怀尊重，平等以待。如果我们不懂孩子的内心世界，不妨虚心、耐心求教，仔细倾听孩子，要知道，孩子是很乐意向父母开放自己并告诉父母答案的。要知道，父母对孩子的错误理解，只会让孩子把精力集中在寻求你的接纳或与你及周围环境的对抗上，自然，他们就没有精力去做更值得做的事情。

养育孩子的过程既艰辛又充满幸福。作为一位儿童发展心理学者以及一位早教工作的实践者，养育孩子对我同样也不容易。我更多地将这个过程看作是一个自我历练和成长的过程。有了女儿开心之后，我从她身上体悟到：如果我们掌握了最基本的爱的方法，如果我们相信孩子天生的正向生命力，那么，读懂孩子、养好孩子，也没有那么难。

每个孩子都是一朵待放的花儿，天生具有向上的生命。其实，孩子要求的不多，父母要做的是为孩子准备好成长所需的“阳光”“雨露”和“土壤”——阳光就是父母能给予的爱；雨露就是父母恰如其分的教养技巧；土壤即是父母耐心的陪伴。然后只需静静地等待，花朵自然就会开放了。感谢父母们对“静观育儿”的支持和陪伴。同时，我也要感谢“静观育儿”微信团队的伙伴们，谢谢她们在背后的默默付出。她们的每一分付出将我和亲爱的父母们更好地联结起来，育儿路上，让我们一起携手并进。



第一章

夫妻沟通是育儿的必修课

01 育儿理念不一致，根源多半在夫妻关系上.....	2
02 用育儿方法改善夫妻关系.....	6
03 夫妻沟通中的四大雷区.....	10
04 婚姻是我们自己的事儿，别拿孩子做挡箭牌.....	15
05 很容易毁掉婚姻的三个陷阱.....	20

第二章

说一千遍不如做一遍

01 真的是“穷养男孩、富养女孩”吗.....	25
02 若想孩子成功，父母必先做到这些.....	28
03 父母管住自己的嘴，真的很重要.....	33
04 别让小宝“催熟”大宝.....	38
05 别给孩子的某些行为贴道德标签.....	43

第三章

几个常见的育儿误区

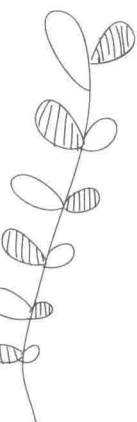
01 孩子不离身，是你需要还是孩子需要.....	48
02 父母咨询的问题，有的本身就是一个问题.....	52



03 如何面对孩子性教育上的尴尬问题.....	56
04 如果孩子有伤害自己的行为, 父母该怎么办.....	59
05 遇到这些情况, 你会不会干涉孩子交友.....	63

第四章

亲子间秘密, 父母知道多少



01 爱, 不是教, 是影响.....	68
02 今天我们这样做母亲.....	72
03 孩子爸, 你很重要.....	75
04 破坏孩子安全感的话千万别说.....	81
05 亲子间的秘密, 父母不应一知半解.....	85

第五章

陪伴是更好的教养

01 孩子打人问题的全龄解决方案.....	91
02 不慌不忙, 这样给孩子做死亡教育.....	97
03 低声教育, 你能做到的.....	101
04 孩子情绪爆发前, 试试这招.....	104
05 奖罚孩子, 请父母谨记四点.....	108



第六章

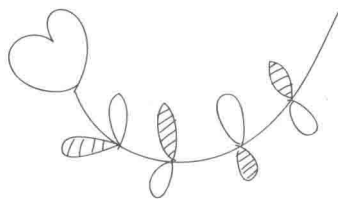
好习惯早养成



- 01 做好四件事，养成孩子好习惯..... 114
- 02 0~6岁孩子规则建立完全指南..... 118
- 03 自控力好，更易成功..... 123
- 04 孩子乱发脾气的父母须知..... 127
- 05 不慌不忙，这样管理“磨蹭”小孩..... 132

第七章

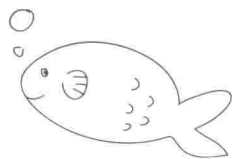
让孩子在分离中学会独立



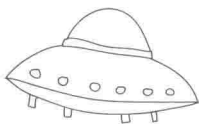
- 01 孩子入园准备，你真的做好了吗..... 138
- 02 宝宝入园，最让妈妈焦虑的五个问题..... 142
- 03 孩子入园，父母需做好七大心理准备..... 147
- 04 接送孩子上幼儿园，该聊的和不该聊的..... 154
- 05 与入园孩子必谈的四个安全问题..... 158

第八章

读懂小小孩儿



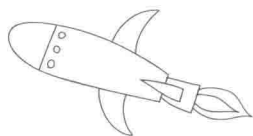
- 01 母乳喂养容易被忽视的心理意义..... 162
- 02 解读孩子哭声背后的五种心理表情..... 169
- 03 走出六大睡眠误区，让宝宝睡个安稳觉..... 174



04 孩子的吃喝拉撒睡无小事.....	179
05 这些危险品影响孩子身心发育.....	185

第九章

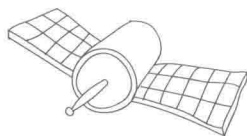
在家也能做的三维平衡测试



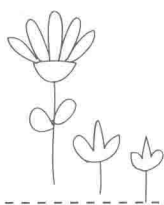
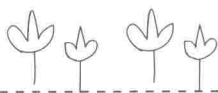
01 0~1岁宝宝生长发育居家自助小测试	192
02 1~2岁宝宝生长发育居家自助小测试	196
03 2~3岁宝宝生长发育居家自助小测试	200
04 3~4岁宝宝生长发育居家自助小测试	204

第十章

亲子游戏，共度美好时光



01 0~3个月小宝宝的十个室内游戏	209
02 3~18个月宝宝游戏推荐	214
03 通过孩子看亲子游戏怎么做	220
04 五个游戏，养成孩子良好的学习习惯	225
05 父母必须知道的想象力培养亲子游戏	229



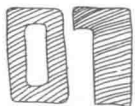
夫妻沟通是育儿的必修课

第一章



拥有好的夫妻关系，家庭教育就成功了大半。牢固的夫妻感情、和谐的家庭关系，对孩子心理健康的作用是不可估量的。为人父母第一步，就是积极处理好婚姻、家庭关系，这样才能给孩子提供一个安全、稳定、幸福的成长生活环境，也将有助于孩子摆正自己的位置，同时也为孩子未来的婚姻、家庭幸福带来积极的示范作用。





育儿理念不一致， 根源多半在夫妻关系上

我的一个朋友，是一位心理咨询师、发展心理学硕士。在育儿方面，她可以说是一个专业妈妈。然而，最近她也遇到了育儿方面的苦恼，写信给我：

静，我最近比较郁闷。昨天和老公一起带孩子出去玩，回家时儿子拿着钥匙想自己开门。不过，开了一两分钟还没能打开。你知道，我老公是个急性子，他见儿子打不开门，就快步走上去拧钥匙。

门开了，可是儿子认为爸爸不应该剥夺自己玩“开门游戏”的机会，进屋就躺在地上大哭起来。我只好把儿子抱起来，安慰他。可是，老公见儿子发脾气耍性子，也生气了，责怪我平时老是“惯着他”，才导致孩子碰上不顺心的事就躺在地上发脾气……

我跟老公理论说，“孩子两三岁的时候，正是很多事情都想自己做却又做不好的时候，这很正常。反而是你剥夺了他探索的机会，这对他的成长不好，你让他受伤了”。

我老公却说是我的问题，平时什么事儿都依着孩子，才让孩子变得任性不已。还说我育儿理念一点都不正确，还是老方法管用——调皮的时候就该打。他说自己就是这样长大的，现在不是照样挺好的。

.....

就这样，我们一整天都没说话。

有时，育儿理念不一致的根源是夫妻关系

看完朋友的来信，我也替她难过。如果养育者和家里其他人的育儿理念不一致，那么在育儿过程中难免会与家人产生矛盾，整个育儿过程也会变得十分艰难。

我问朋友：最近和老公关系怎么样？除了在育儿问题上有分歧外，遇到其他问题也会争吵吗？

之所以这么问，是因为我知道，她生完孩子之后，就把全部精力都放在孩子身上了。用她的话说，就是“我现在眼里就只有孩子，只要有孩子陪我就可以了，老公陪不陪我，都不太重要”。因为担心老公睡觉时不小心压着孩子，她就自己一个人带着孩子睡，而让老公睡沙发。三年来，每天如此。周末的活动也都是围绕着孩子转。

果然不出我所料，她说：“这几年我压根儿就没想过夫妻关系，满脑子想的都是孩子。”她也知道这种情况下的夫妻关系可能会出现问题，可她自己就是走不出来。

很多学习心理学的妈妈都曾给过我类似的反馈：从起点出发的时候以为，到了终点就会蜕变成另外一个自己。但很多时候却发现，终点仍是起点，自己比别人多做的，就是绕了个圈而已。除了心境不一样外，问题还是原来的问题，自己还是原来的自己。所以，知道是怎么回事并没有用，只有去做、去行动才能真正解决问题。譬如我的朋友，真正的问题出在哪里她其实十分清楚，但是却没有采取相应的行动，最后是自己将自己困住了。

一个家庭中，若妻子视亲子关系高过夫妻关系，丈夫内心多少是会有所埋怨的。也许这次好友的丈夫生气，并不是因为双方的教子理念不同，而是以孩子的教育为借



口，更多的是在埋怨妻子对他的忽视，是在吃孩子的醋呢。因此，我建议好友和孩子爸敞开心扉聊一聊，越快越好。

要知道，夫妻关系处理好了，育儿理念就好沟通了。其实，夫妻之间吵架，谁先低头不重要，重要的是怎样更好地解决问题。

那天晚上，好友等孩子睡觉后，主动和老公聊天，结束了这场冷战。她后来告诉我：“自从生了宝宝，这还是我们第一次促膝长谈。最后的结果是，老公认同了我的教育理念，我们也决定不再分床睡。”

其实，男人无论年龄多大，内心都会有孩子气，他们渴望被老婆关注、崇拜、表扬和照顾。若妻子忽视他们的渴望和感受，他们的脾气便会越来越大。可是生活中，妻子对丈夫的情绪难免有所忽视，特别是有了孩子之后，这让许多男人难以接受。时间一长，男人就可能会和孩子吃醋争宠了。再如，很多男人婚后会抱怨妻子变得邋遢、不注重打扮了等，究其深层原因，也都是男人没有感受到女人的关注，从而在心理上产生落差和失落感所致。

别让分床淡漠了夫妻关系

生活中因为生了孩子而分床的夫妻不在少数。有的是因为想要孩子睡得更好，或者是因为孩子晚上哭闹而影响爸爸休息，或者是因为家里床有点小睡不下，等等。有些夫妻会等孩子稍大一点，再一家三口睡；更多的夫妻会困在这个畸形的习惯中出不来——妻子早已习惯了和孩子温暖地睡在一起，而如果丈夫再睡回来，感觉哪儿都不对。久而久之，夫妻关系就会变得淡漠。

所以我建议分床睡的夫妻一定要尽快结束这种“分居”状态。至于妈妈们诸如“爸爸会压着孩子”或者“呼噜声会影响到孩子”等担心，其实根本不成问题。我家即使是在月子里也是一家三口一起睡的，开心爸不仅不会压着孩子，反而会睡得更小心。我晚上给开心喂奶、把尿，也让他体会到了我照顾孩子的艰辛，周末他也会主动给开心冲奶、把尿。

所有父母必须要知道的一点，即美满的婚姻关系是健康家庭关系的基础。家庭由

夫妻之爱构成，父母将爱传递给孩子，再由孩子传递下去。因此，在家庭中，排在第一位的应是夫妻关系。

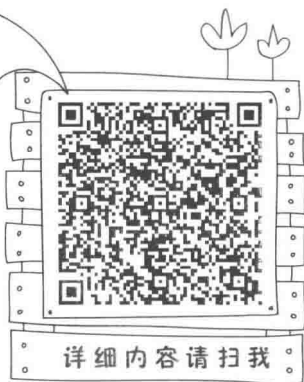
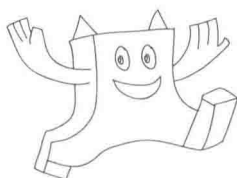
相反，若亲子（丈夫与孩子、妻子与孩子、丈夫与婆婆、妻子与岳母）关系超越了夫妻关系，整个家庭关系也就不在健康的轨道上了，最直接也最常见的后果是夫妻矛盾、隔代教养冲突、婆媳或丈母娘与女婿关系紧张。最终，这些不良的影响都会反馈到孩子身上。特别是夫妻感情不和的副作用，会长期且严重地阻碍孩子的身心发育，导致孩子出现这样或那样的问题：紧张、压力大、反应迟钝、缺乏安全感、窝里横、横行霸道、有攻击性、以自我为中心、依赖性强、叛逆期长，等等。

因此，夫妻关系是其他关系的基石。只有夫妻关系和谐了，其他关系才能走上正轨。对孩子来说，父母之间感情深厚，他/她内心才会有安全感，其智商和情商才能得到极大的激发。牢固的父母感情对孩子心理健康的作用是潜移默化的，有助于孩子摆正自己的位置，不会太自我，同时也对孩子未来的婚姻幸福起了正面积极的示范作用。

TIPS

孩子在三岁之前都可以和父母睡在一起，这是为了建立安全感。不过三岁之后，就可以试着让孩子自己睡了。这样做，一方面是为了培养孩子的独立性，另一方面也是因为夫妻需要更多的二人世界。

夫妻和平共处5
项原则，所有夫
妻都该知道





用育儿方法 改善夫妻关系

一份关于家庭关系的问卷调查就新妈妈的情感侧重点做过统计，结果发现，68%的新妈妈勾选了“生活重心放在孩子身上多”，32%的新妈妈勾选了“生活重心放在丈夫身上多”。

孩子出生后，大多数妈妈的世界被孩子填满，视线不再停留在另一半身上了，而是时刻关注着孩子。以下几条，妈妈们不妨自查一下，你是不是也经常这么做：

另一半感冒了，不是立即关心对方而是马上警告对方别接近孩子；

好吃的永远留给孩子；

去哪儿玩由孩子决定；

孩子的小喷嚏就可能引发夫妻间的相互指责和争吵，甚至孩子发生一点小意外就指责对方：要是孩子有个三长两短，我就跟你离婚。

如果你们家经常上演这样的情景，则表示你重视孩子远远超过了重视另一半。要知道，如果亲子关系高于夫妻关系，夫妻关系很容易出问题。其实，这种情形完全是可以避免的。妈妈们不妨尝试将学到的一些育儿知识用到丈夫身上，会有意想不到的惊喜。

像哄孩子一样哄老公

在一次妈妈沙龙上，一位 30 多岁的年轻妈妈说：“我的宝贝儿子刚过三岁生日，正是淘气惹人嫌的时候。但是我不嫌他，而且很会哄他，常常逗得他咯咯大笑。由此，我想到了自己的老公。他常常像孩子似的，一不顺心就使性子。我要和他硬来，他会针尖对麦芒，与我没完。可是，我将他当孩子看待，柔柔地哄他，便也让他哈哈大笑。”

那么，她是怎样把老公当孩子哄的呢？

这位妈妈继续说：“其实，很简单。比如，他出门时，替他抚平衣角的皱褶，还提醒他，过马路时要小心；中间不妨打打电话，告诉他该喝点水了，要不会上火；下班回家了，听到脚步声就为他开门，替他拢拢头发，温柔地说‘温水打好了，洗洗手吃饭啦’；饭毕，再替他擦去嘴角的饭粒。一次晚上看电视，他在沙发上睡着了，我为他轻轻擦去嘴角的口水。醒来后，他好感动啊！把我的嘴都吻疼了！你们别笑，就这么顺手即成的小事，便把老公哄得乖乖的、美美的、暖暖的！一句话，把老公当做孩子，没错，会获得事半功倍的效果！”

记得给老公留面子

发展心理学一直强调要尊重孩子。许多妈妈也一直朝着这个方面努力，去维护孩子体内那个小小的“我”。可是到了老公身上，就全扔掉了，这个很可惜。

比如，很多女性在外人面前不给老公留面子，当着同事、朋友甚至是长辈的面，把自己的老公当孩子一样批，心理学上将她们称为“母性特质”显著的人。这些女性尤其是到了 30 岁之后，更倾向于管理家务、相夫教子，在婚姻、孩子、家庭方面比男人投注的精力更多，因此也就更加在意老公在家里的一举一动：袜子有没有按时换，看过的报刊有没有归回原处，几天没洗澡了，甚至于指甲多少天没有剪等。倘若男人们对女

人的提醒不当回事，女人的抱怨就开始了，并蔓延到与朋友的交谈之中。

之所以会这样，是因为她们混淆了家庭里自己所扮演的两种角色：妈妈和妻子。母性特质显著的女人往往为了自己的理想，希望孩子健康、老公卓越，而忘了自己首先是一位妻子。若无法分清这两种角色，她们就可能把对孩子的教育方式提前在老公身上演练一番。这种把老公当儿子对待的直接表现，就是任意批评老公，不给老公留面子，把老公塑造成自己心目中的好“儿子”，不分时间场合、不留情面地给予“家长式”的教育。

我们在育儿中常常强调要尊重孩子，把他们当做独立的个体去看待。这个方法妈妈们也可以用在老公身上。要把老公看成独立的、可以对自己负责以及有着自己未来目标的“大孩子”，尽管他仍不知道袜子该洗了、杂志要放好、指甲该剪了，你还是一样地爱他。相信他为了美好的未来，会从现在开始努力。接受老公的现在，学会放大老公的优点，忽视他的缺点，学会用母亲般包容的爱鼓励他，相信他会慢慢改进。

像夸奖孩子一样夸老公

夸奖是我们常常用在孩子身上的育儿办法，其实用在老公身上同样会有很神奇的效果。

一位女士的老公经商有道，婚后她就在家做了全职太太，照顾家庭和孩子。她在微信上向我抱怨过很多次，每次发来的文字都很长，看得出她已心力交瘁：

清不尽的垃圾，洗不完的衣服，做不完的一日三餐，天天忙得像个陀螺，照顾家里、老公、儿子，一点自己的时间也没有。可以说，我为这个家操碎了心，可结果换来的是什么？14岁的儿子嫌我唠叨，叫我“看守”；老公嫌我脾气大，叫我“泼妇”！操碎了心却落得众叛亲离，我真是死的心都有了！

后来，我跟她沟通过很多次，让她换种方式去跟丈夫交流。我建议她换个思路想：她面对的是“两个孩子”。而且，男性的生理决定了他们对女人的啰唆尤其抗拒，因为他们是“视觉动物”而不是“听觉动物”。