

赵红梅 著

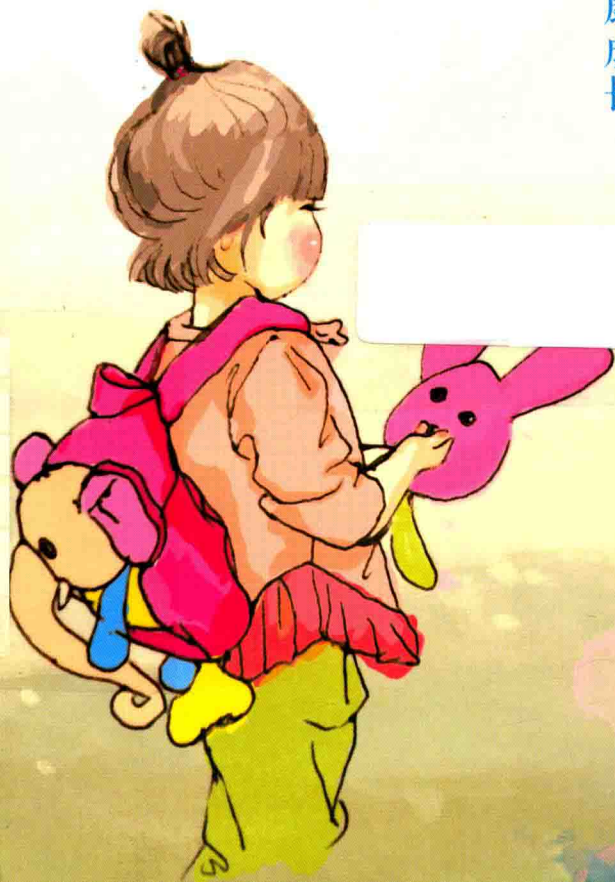
妈妈是

Mother is the child's
first book

孩子的第一本书

理解孩子年龄特点，帮助孩子健康成长

爱学习：把学习当成乐趣，能迅速吸收知识
身体棒：如何让孩子健康长大
正能量：让孩子情绪好，积极向上
有担当：教会孩子勇于承担责任



清华大学出版社

赵红梅 著

妈妈是

Mother is the child's
first book

孩子的第一本书

理解孩子年龄特点，帮助孩子健康成长

爱学习：把学习当成乐趣，能迅速吸收知识

身体棒：如何让孩子健康长大

正能量：让孩子情绪好，积极向上

有担当：教会孩子勇于承担责任

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

妈妈是孩子的第一本书 / 赵红梅著. — 北京：清华大学出版社，2015
ISBN 978-7-302-41367-7

I. ①妈… II. ①赵… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 209096 号

责任编辑：张 艳

封面设计：张 宽

版式设计：方加青

责任校对：杨静琳

责任印制：何 芊

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：16.25 字 数：232 千字

版 次：2015 年 10 月第 1 版 印 次：2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价：38.00 元

产品编号：061516-01



| 前言 |

夫妻两人生活在一起，日子久了难免会有些单调且缺乏生机，孩子的诞生将会给他们带来许多的快乐以及烦恼。孩子的诞生不仅仅表明他们荣升为父母，而且还要付出更多的时间、精力陪孩子一起成长。只有父母有这个意识，才能在教养孩子的过程中不产生烦恼和倦怠感。

现在的年轻父母，很多都不知道该如何科学地养育一个孩子，因此有很多早教中心应运而生。早教中心可以让孩子们受益不少，但是作为父母却不能忽视自己在孩子成长过程中应担负的责任。教育孩子是一项长期的任务，我们在生活的点点滴滴里教育孩子成长，我们需要给孩子足够的耐心，适量的爱还有一些技巧。

有很多人认为教育就是开发孩子的智力，只有学业上有所成就，教育才算成功。殊不知最重要的教育就是建筑孩子的人格长城，让孩子健康快乐地成长。在孩子的成长过程中，妈妈比爸爸陪伴的时间更长，担负的责任更重，妈妈对孩子的教育是随时随地进行的。书中对孩子成长过程中遇到的各种问题都有阐述。了解孩子成长中的小秘密，对孩子健康快乐成长的帮助是至关重要的，任何时候都记得关注孩子的成长过程，对一个妈妈来说更为重要。本书内容全面丰富，语言通俗易懂，以妈妈的身份言传身教，提供了家庭生涯教育的科学知识和有效方法，帮助妈妈解决家庭教育中遇到的各种孩子成长问题，有利于提高家庭教育水平，养育一个健康快乐成长的优秀宝贝。这本书可以说是妈妈育儿的好帮手。

本书提供的教儿育女的锦囊妙计会告诉年轻的妈妈迎接新生儿的降临该做什么准备，怎样做好孩子健康成长的合格营养师，如何教育孩子自立自强，时刻审视自己有无溺爱，培养孩子养成良好的生活习惯，引导孩子

学会观察认识这个社会，督导孩子养成爱学习的好榜样，养育一个拥有良好品行、健康成长的孩子等各种方法。本书内容丰富全面，世界上没有相同的两个宝贝，这些锦囊未必适用于你的孩子，可是解决问题的门已经打开，只要你根据这些妙计，结合自己宝贝的个性，迟早会自创出一本适合亲子之间的好书。

孩子最信任依赖的人是妈妈，妈妈是教育孩子的第一本书。教育是一门艺术，愿把这本书献给全天下热爱孩子、关怀孩子的妈妈！

本书由赵红梅组织编写，同时参与编写的还有宜亮、张华、王冬姣、吕琨、李慧敏、黄维、金宝花、梁岳、张驰、孙景瑞、苗泽、李涛、刘帅、景建荣、胡雅楠、焦帅伟、李信、王宁、鲍洁、艾海波、张昆，我们在此向各位编者一并表示感谢。



| 目 录 |

第一章

升级做妈妈，你真的合格了吗 · 1

- 一、为宝贝营造新环境 2
- 二、呵护宝宝的第一步——先从了解开始 4
- 三、为宝贝量身定做一套科学的育儿经 5
- 四、与孩子一起慢慢成长 8
- 五、做孩子合格的营养师 13

第二章

自立要从娃娃抓起 · 17

- 一、懒宝宝成为勤宝宝的快乐变形记 18
- 二、把孩子的如厕问题当回事儿 22
- 三、让宝宝勇敢地一个人睡 28
- 四、让孩子争做家务小帮手 33
- 五、还孩子人权，尊重孩子的独立意愿 36
- 六、他的名字叫“好奇” 39
- 七、中国孩子需要的是“赏识教育” 43
- 八、聪明的妈妈会夸孩子 46

第三章

溺爱是错爱 · 49

- 一、给“溺爱孩子”找个理由 49

- 二、孩子到底需要什么样的爱 54
- 三、请不要用爱来攀比 58
- 四、承诺孩子，别开空头支票 60
- 五、雄鹰用爱，让孩子勇敢地飞起来 63
- 六、有“个性”的妈妈不溺爱孩子 67

第四章

养成良好习惯，孩子受益终生 · 71



- 一、孩子好习惯百科大全 71
- 二、打造文明和谐的家庭氛围 78
- 三、让孩子学会倾听很重要 80
- 四、妈妈育儿的“六心”教育 84
- 五、针对口头禅，预防+治疗 88
- 六、孩子也能做自己情绪的主人 90
- 七、妈妈，做好孩子人生成长的榜样 96

第五章

陌生的世界，引导孩子正确认识 · 99



- 一、认真对待孩子的“十万个为什么” 99
- 二、孩子的问题真的奇怪吗 105
- 三、教孩子学会用眼看世界 108
- 四、必要时让孩子知道世界的阴暗 114



| 目 录 |

- 五、善于启发孩子的思考能力 116
- 六、教孩子关爱动物、善待生命 121
- 七、大自然，孩子最好的老师 124
- 八、拼妈时代：当妈得是万能的 128

第六章

给孩子的安全上把锁——安全常识 · 131



- 一、妈妈不得不学的安全常识 131
- 二、言传VS身教，谁更重要 136
- 三、危险，这样的游戏玩不得 140
- 四、危险的地方，我不去 144
- 五、别让陌生人诱惑了你的孩子 147
- 六、孩子把家电当玩具，你要谨慎防范 150
- 七、安全教育记心中——全家总动员 154

第七章

盲目听话的孩子难成才，家长需警惕 · 157



- 一、孩子不听话，妈妈怎么办 157
- 二、做个“乖宝宝”真的很不好 165
- 三、撕掉给孩子贴的错标签 168
- 四、孩子的心理成长不可忽视 173
- 五、没有问题孩子，只有问题父母 176

- 六、孩子好动不一定就是多动症 180
- 七、开心快乐，自由解决孩子逆反 184
- 八、应对“调皮宝宝”有妙招 187

第八章

我家有个爱学习的好宝贝 · 191



- 一、孩子学习不好，不能操之过急 191
- 二、孩子背书也疯狂 198
- 三、小小读书郎，学习不用慌 200
- 四、培养孩子独立学习的能力很重要 204
- 五、好妈妈培养全才宝宝 208

第九章

浅谈“三岁看小，七岁看老” · 212



- 一、孩子品德教育不可缺失 212
- 二、美德影响孩子的一生 216
- 三、警惕！别让孩子成为“说谎精” 222
- 四、请让孩子保持那一份童真 228
- 五、让礼貌和孩子一起成长 235
- 六、表扬风，知错就改好宝宝 239
- 七、别怕宽容的孩子会吃亏 245



升级做妈妈，你真的合格了吗

孩子呱呱坠地的时候，初为人母的妈妈很欣慰，更多的是激动甚至无所适从。孩子的到来同时也带我们走进了人生中的另一个阶段，不再是父母面前的小公主，不再是小家碧玉的娇妻，从孩子出生的这一刻起，我们身上有了“妈妈”这个新的身份。自己身份的转变需要做好心理的调节，这样我们才能教育好孩子，让孩子有一个心智健全的人格，有一种体验成长快乐的情绪，最重要的是有一个美好的未来。在孩子的成长中妈妈扮演着各种各样的角色，既是疼爱孩子的家长，又是孩子成长的引路人。那么，该如何扮演好这些角色呢？

初做妈妈，你别紧张

宝宝的到来对整个家庭来说是一件大喜事，当上妈妈了，心里肯定万分高兴，希望能把全部的爱都给他，所有的时间都围着宝贝打转，生怕他有什么闪失，也怕他冷着、饿着，紧张地为宝贝准备着一切。

宝宝在降生之前，就做了很多的准备，从胎教、幼儿经开始慢慢地了解这个新的世界，宝宝的衣食住行也早早地做好了规划和安排。当宝宝真的到来之时，自己还是无所适从，觉得自己最缺的是实际经验，不知道该如何去照顾与呵护孩子，往往手忙脚乱，不知所措，甚至产生焦虑。

妈妈过于紧张、担忧反而会把事情弄糟，不妨放松一点，多和周围的人谈谈由于新生儿的到来所产生的感觉和担心的事情，分享心中感觉，多向有

经验的妈妈讨教心经，平复那种既兴奋又担忧的情绪。同时，也要回到属于自己的时间去吧，暂时放开新生儿，重新安排时间，去做让自己放松的活动，千万不要忽略自己，这对调节心理很有帮助，而且不会增加太多的负担。

兴趣爱好点缀生活

孩子的到来，会给我们的生活作息和习惯带来很大的改变，生活的重心转移了。如果我们天天和孩子黏在一起，几乎没有了属于自己的空间，兴趣爱好也搁置一旁，生活的一切都围绕着孩子来进行，长时间下来必然会心力交瘁、疲惫不堪。

宝宝固然重要，可是自己的生活也很重要。孩子的到来给我们增添了一份责任，但是我们不能把其他的生活都抛弃。我们需要改变自己的心态，对宝宝的关注节制一点，我们本应该好好地享受和孩子在一起的时光，而不是劳累和不安，所以，要重拾自己的兴趣爱好，释放心中的压力，好好地调节自己的情绪，注意劳逸结合。和孩子在一起的时候，快乐陪伴，自己独处时，爱好相随，升华自己的思想。这样我们在生活的各方面都会显得更加愉快和充满活力。宝宝看到健康快乐的妈妈，心情自然也很愉悦，这对宝宝的身心健康也是大有裨益的。



一、为宝贝营造新环境

好的环境对宝宝的成长非常重要。在环境准备方面，很简单，什么样的环境对宝宝有好处，就营造什么样的环境，比如，良好的家庭氛围、不嘈杂的环境、和谐的亲子互动等对宝宝很有益处，不妨多在这些方面下功夫。另外在物质方面，宝宝需要用到什么就准备什么，不用很奢侈豪华，主要让宝宝感觉舒服就很好了。

婴儿用品买进来

新生的宝宝主要需要一些衣物、鞋袜，这些对于妈妈来说不是什么大问题，再者，现在的网络信息如此发达，真有不明白的问题也能迎刃而解。但需要弄清楚的是：宝宝需要什么样的衣服。衣服数量上不需要很多，4~6件就可以了，最好是棉质的，因为衣服会和宝宝嫩嫩的皮肤接触、摩擦，棉质材料会让他们感觉很柔软舒服。购买时，可以一开始就买3个月婴儿穿的衣服，因为大多数婴儿长得很快，数周内就能穿得下。宝宝不爱穿、脱衣服，所以为了方便易穿、脱，最好是前开口的衣服，或者领口宽大些的简单服装。可以准备4双袜子和毛线鞋，夏天用棉质的，冬天则可以用毛线做的。

关于尿布呢，新生儿最好用棉质的长方形尿布，可一次性预备40块左右，等满月后再兼用一次性纸尿片。另外宝宝的小床、澡盆、大小毛巾、奶瓶、水杯都要准备好。做好这些准备，宝宝就有一个属于自己的小天地了。

家庭环境“脱胎换骨”变化大

宝宝不喜欢闻烟味及其他强烈的气味，那么爱抽烟的家长们可要注意了，能戒烟最好把烟戒掉，实在不能的话，抽烟的时候离宝宝远一点，还有新房装修的油漆味等，都要及时地消除。因为宝宝的鼻腔粘膜和心肺都很娇嫩，这么强烈的烟味宝宝肯定受不了。如果家里养有宠物，如猫、狗等，妈妈记得要将它们隔离开来，动物的毛发飞扬，对宝宝的呼吸很不好。

长久以来，已经形成了自己的生活习惯，对有些事情不会那么在意，妈妈可能每天早上都会打开音乐，一边欣赏音乐，一边洗漱准备上班；爸爸晚上看新闻，妈妈可能要看追了很长时间的一部电视剧；家里可能要几天才打扫一次等。在没有宝宝之前，这一切都是那么顺其自然。现在宝宝出生了，成为这个家庭的一员，他那么弱小，爸爸妈妈也愿意迁就他，为他改变。早上妈妈的音乐欣赏节目变成了早教的轻音乐，爸爸妈妈选择不看电视或是选择无声看字幕，看电视变成了锻炼自己的快速阅读能力的方式，家里的卫生

也是天天打扫，窗户也经常通风了。孩子的到来令家里的环境也被净化了。这样，宝宝就可以安静地睡觉，呼吸新鲜空气，健康地成长了。



二、呵护宝宝的第一步——先从了解开始

孩子从婴儿到幼儿，是一个非常重要的成长过程。妈妈天天和孩子相处，教养孩子的责任非常重大，由于此阶段孩子的语言表达能力差，所以了解婴幼儿的成长特点是十分必要的。妈妈主要需要了解孩子在生长过程中不同时期的特点和表现，这样就可以更清楚地知道孩子需要什么样的帮助了。

听宝宝哭声辨需求

宝宝在还不会说话时，哭就是他表达内心需要的语言。乍一看，宝宝的哭声都一样，其实只要仔细观察，宝宝哭的方式是各种各样的，妈妈能够据此判断宝宝想要什么。比如，宝宝的哭声是低声调，有节奏，而且重复着一定的模式——先短促地哭一声，停顿一下，再短促地哭，再停顿，就像在说“饿——饿——”一样，如果此时您把手指放在宝宝的嘴边，宝宝的小嘴就会立即叼住手指，这说明宝宝已经饿了；如果宝宝哭声很强烈，像花腔一样带着颤抖和跳跃，一声声不耐烦地嚎叫，同时还有揉眼睛的小动作，说明宝宝已经困了，需要睡觉；如果宝宝轻轻地啼哭，哭时大多没有眼泪，而且是在睡醒时或吃奶后啼哭，两腿蹬被，可能是小屁股不舒服了，宝宝这种反应是要告诉您他的尿布脏了，需要“清洁场地”。

宝宝爱咬人究竟是何故

孩子半岁以后，乳牙开始萌出，对嘴里的新东西还不习惯，会尝试咬一些固体食物来磨牙，并形成咬物的习惯。宝宝慢慢长大了，情绪有所发展，

容易冲动，又不会用语言表达，所以着急了常常就用咬人的方式表达愤怒。一般宝宝咬人主要有四个原因：（1）实验性地咬人。宝宝不会言语时，用嘴巴探索世界，大多宝宝经常是得到一样东西就喜欢放到嘴里咬，当他咬人时，只是想证实他这样做大人会有什么反应而已。（2）对付不了就咬人。3岁以下的宝宝通常还不善于和别的宝宝一起玩。如果他们的玩具枪被别的宝宝抢走了，自己抢不回来，他们就有可能下“毒口”了。（3）感到无奈时咬人。宝宝的力量小，当他的需要不能被满足时，他就可能用咬人这种方式表达抗议。（4）感到压力时咬人。当孩子遭到爷爷奶奶责骂时，会显得非常不安或是愤怒，于是用咬人表达他们的沮丧和痛苦。

对于小宝贝的咬人习惯，妈妈不必大惊小怪，尽量给孩子提供愉快的环境，避免过分责怪，了解清楚宝宝咬人行为的原因，再作出相应的教育策略。当孩子因为玩具被抢而咬人时，可以试着缩短与其他宝宝一起玩的时间，或让一起玩的人少一些；当宝宝因为无奈而咬人时，要及时了解孩子的需要，尽量满足他；如果宝宝是因为愤怒而咬人，妈妈可以帮助宝宝寻找其他的方式来表达他们的感情，比如玩游戏和讲故事等。

贴心小叮嘱

妈妈如果不是很清楚孩子的成长特点，可以通过网络、书籍、讲座及影像资料等方法来进行了解。



三、为宝贝量身定做一套科学的育儿经

育儿是个古老的话题，同时是一门独特的人生艺术。它的魅力在于当孩子牙牙学语时，第一次自己准确无误地呼唤了你；在于孩子蹒跚学步时，跌跌撞撞地抱住了你；在于孩子有所动作时，积极地给你“捣乱”；更在于孩子第一次走进幼儿园，对着你泪眼朦胧的神情。这些时刻，是多么神圣而又

庄严，孩子的每一秒都可能揪紧你的心窝，你很爱他，你想每时每刻都让他快乐，你可能在孩子还没出生就已经抑制不住内心的喜悦了。

的确，对于孩子，爷爷奶奶那一辈的人更熟知育儿的过程，毕竟时代一直在发展，育儿观念一直在改变，时代的进步让物质更丰富。年轻的父母们由于缺乏婴幼儿成长方面的知识，常常被宝宝成长发育期一些特殊的生理现象所困扰，又因不懂护理知识和小儿疾病方面的常识，有时甚至会危害宝宝的健康。妈妈也不能全盘拷贝上一辈的经验，应当学习新的育儿知识，伴随亲身体验，边学边实践总结出一套科学的育儿经。

从妈妈的角度认识自己

已经升级为妈妈，就要承担起妈妈这份责任。要想养育一个健康的孩子，不仅要从身体上出发，更需要从心理上进行。现在的孩子和我们当年的成长环境不同了，他们将来面对的世界比现在更为复杂，他们所要承受的各方面的压力也更大了。时代不同了，养育宝贝的方式也要与时俱进地进行改变。孩子就像一棵小树苗，妈妈是那个种树的老农，需要用心地栽培与呵护。现在的妈妈大多数都是80后，身在一个网络信息大爆炸的时代，年轻妈妈不乏各种育儿信息的来源，加上老一辈的言传身教，学习育儿知识还是相当方便的。但是如何在这些海量的信息中或者在一些所谓的时尚育儿信息中去辨别正确与否，选择一条适宜自己孩子发展的理论是当务之急的事情，所以我们现在最需要的就是为自己的宝贝量身定做一份合理的育儿计划，首先要以妈妈这个新身份评估自己的能力。

时尚育儿知识，科学取经

古人云：去其糟粕，取其精华。对于旧的育儿传统，不需要全盘否定，许多老祖宗留下的育儿经还是相当经典的，但是一些陈旧腐朽的经验，绝对不能再使用，例如，用恐吓、威逼的方式令孩子服从；满大街地追着孩子喂饭；一起风就把孩子捆成“粽子”，等等。因为这些教养方式会造成孩子压

抑、胆小、身体羸弱等毛病。

对于妈妈来说，有什么途径可以迅速地获得科学的育儿方法呢？当今社会已经变得多元化，获取知识的途径也不再单一了，现在我们这些80后的妈妈首先想到的是网络。网络是一个很好的学习途径，也可以被称为一本万能的书，里面的知识丰富多彩，但需要注意学会辨别真伪，育儿是一件实实在在的事情，来不得半点虚伪和疏忽，孩子也不应该成为某些不成熟理论的试验品，因为孩子的成长没有第二次。我们可以借助其他媒体媒介，如电视、报纸、书籍等获得新的育儿知识，也可以听现场的育儿讲座或课程等。再加上向长辈或是周围有经验的人讨教的育儿精华，将这些方法结合起来，由此就可以形成新的育儿知识体系。

小王的宝贝已经5岁了，从出生开始一直由她自己带着，孩子各方面性格都特别好，乖巧孝顺，也很聪明，就是有一个毛病：特别怕一个人，做什么事情都要大人陪着。也许是小王平常什么都担心他，所以一刻不离地守在孩子身边，导致孩子胆子越来越小。小王慢慢地感觉很苦恼，有一天，在和邻居聊天时，向邻居说起这个事情。邻居笑笑说，那还不简单，胆子是可以练出来的，你要舍得让他吃点苦头。邻居这一番话，小王琢磨了一番，觉得是那么回事，自己不可能永远都陪在孩子的身边，于是开始有意识地锻炼孩子一个人独处，一个人完成某件事情。孩子在做这些事情的时候，小王给予特别的鼓励，并且在暗地里观察，时间久了，孩子适应了，现在都可以独自一个人睡觉了。

新的实践，新的经验

现在的时尚年轻妈妈都有自己的个性，也要懂得世界上没有相同的两片叶子，每个孩子也都是不一样的，都具有自己的特点，适合别人的经验不一定适合自己的宝贝，这需要我们借鉴别人的经验，而不是照搬。世界上没有相同的父母，教育观念也是千差万别，但是为了自己的宝贝，多大的困

难都不是困难。所有的知识都是从无到有，最好的过程就是边实践边积累经验。

其实，育儿就是和孩子相处的一个过程，需要处理我们和宝贝的关系。遇到问题的时候就要借鉴别人的经验，针对自己宝贝的性格等方面，找出适合他的教育方法。长期的言传身教会体现在孩子成长的健康、快乐之上，就这么简单，重要的是妈妈对宝贝的爱和态度。

妈妈的行为举止是宝贝模仿的对象，所以我们教育宝贝的同时也要严格要求自己，这样才能为宝贝树立一个好的榜样。孩子的感觉是敏锐的，你对他笑，温柔地和他说话，他就乐意和你亲近，他的内心就感觉舒服，当他也向你表达心中的爱时，就是你付出的最好见证。

贴心小叮嘱



育儿经验不是刻板的规定，也不是旧时的祖训，而是在带孩子的过程中，所获得的一种启发，体现一种爱的态度。



四、与孩子一起慢慢地成长

孩子的成长过程好像一条充满惊奇和冒险的大道，你和他一起走过时，常常会发现一些不可思议的事情。有时他会给你一个大大的惊喜，有时他会让你抓心挠肝，或者有时他纯真的笑容会让你忘记所有的烦恼，你会一直那么爱他，他在你的陪伴中学会走路、说话、表达爱、生气甚至愤怒，就这样，让他慢慢地成长。

✿ 教养孩子的“十戒”律例

妈妈对孩子都是疼爱有加的，甚至捧在手里怕掉了，含在嘴里怕化了，哪里舍得训斥、惩罚、批评呢？可是孩子的性格尚未定型，妈妈给他什么影