

母亲读本

家庭教育系列丛书·幼儿篇

健康·生活·学习·品行·交往

王维 杨希 宋汝婷 编著

中国文史出版社

母亲读本

家庭教育系列丛书·幼儿篇

健康·生活·学习·品行·交往

王维 杨希 宋汝婷 编著

中国文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

幼儿母亲读本 / 王维, 杨希, 宋汝婷编著. - 北京: 中国文史出版社, 2008.9

(母亲读本)

ISBN 978-7-5034-2306-2

I. 幼… II. ①王…②杨…③宋… III. 婴幼儿-家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第140641号

责任编辑: 李春华 秦珂伟

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 北京市西城区太平桥大街23号 邮编: 100811

印刷装订: 杭州钱江彩色印务有限公司 邮编: 310052

经 销: 新华书店北京发行所

开 本: 787 × 1092 1/32

印 张: 8 字数: 110千字

版 次: 2008年9月北京第1版

印 次: 2008年9月第1次印刷

定 价: 45元 共三册

文史版图书如有印、装错误, 工厂负责退换。

《母亲读本》丛书编辑委员会

顾 问 赵忠心

编委会主任 伊敏芳

副 主 任

杨建军 杨小朵 方 燕

丁晓芳 沈明革 来祥康

编 委（以姓氏笔画为序）

毛兰萍 李晓东 刘玮枫 劳玉莹 宋秋云

余维勤 张荣飞 张依群 周文红 俞 敏

翁 敏 徐燕萍 章亚云 黄海芸 崔明飞

葛桂娣 谭再琼 蔡建萍 潘爱军

主 编

沈明革 朱李平

美 术 编 辑

韩 灵 钱继伟 宋汝婷

序 言

提高母亲的思想道德素养、科学文化素养、健康素养和科学教子素养，事关千家万户的和谐幸福；事关宁波现代化建设后继有人；事关国家、民族的进步和未来。家庭是塑造个人品格的第一所学校，母亲就是这所学校里的第一任老师和终身老师。孩子从牙牙学语到走进课堂、步入社会，在与母亲长期的共同生活中，母亲的言传身教、潜移默化，犹如染缸之于白布，给孩子抹上了人生第一层底色；母亲的自身素质、品行修养，直接影响孩子的健康发展、成长成才。如何提升母亲的综合素养，是摆在我们面前的一项长期而又艰巨的重要任务。

市委、市政府历来十分重视妇女儿童事业，把提高女性素质、促进未成年人健康成长，作为我市全局工作的重要组成部分来加以部署和推进，制定了《宁波市“十一五”妇女儿童发展规划》，并积极支持市妇联组织创造性地开展工作。市妇联围绕中心、服务大局，贯彻落实市委的决策部署，积极实施“母亲素养工程”，做了大量卓有成效的工作，取得了阶段性成效，培养造就了一支创新能力强、教育子女好、自

序

言

1



身素质高，对家庭和社会有贡献的母亲群体，为促进我市经济社会又好又快地发展作出了重要贡献，受到了党委、政府和社会各界的充分肯定。

为深入实施“母亲素养工程”，市妇联创新教育实践，加强与社会各界联系，谋求广泛合作，与《家庭教育》杂志社合作编写了《母亲读本》丛书。这套丛书以提升广大母亲的综合素质为宗旨，涵盖现代家庭教育理念、未成年人生理心理发展特点、营养保健知识，等等，内容丰富，通俗易懂，系统性、科学性都很强。对广大母亲全面理解和掌握科学教子、育儿方法，更好地由“自然母亲”成为“合格母亲”，并从单向教育者变为共同学习者，伴随孩子共同成长进步，具有重要的参考价值。

相信越来越多的母亲会关注这套丛书并从中受益，也相信《母亲读本》的出版对正在实施的“母亲素养工程”能够起到助推作用。同时，希望这套丛书能为构筑具有宁波特色的家庭文化、女性文化添砖加瓦，为文明家庭、文明城市创建注入新的活力！

鄭心偉

2008年7月2日

目 录

好母亲是孩子的天堂·····	001
----------------	-----

健康篇

睡得好的宝宝长得快·····	013
孩子的营养足够了吗·····	017
吃零食的烦恼知多少·····	021
孩子为什么爱生病·····	026
为孩子增强免疫力·····	030
让孩子拥有明亮的眼睛·····	035
孩子的身体发育正常吗·····	039
理解孩子的依恋情结·····	046
多动就是多动症吗·····	052
让孩子学会调节自己的情绪·····	057



生活篇

饮食习惯培养不可忽视·····	065
怎样的奖惩是有效的·····	069
帮孩子迈出独立第一步·····	073
改变孩子丢三落四的坏习惯·····	077
让规矩为孩子成长护航·····	081
家务劳动让宝宝增长才能·····	085
把自我保护的方法教给孩子·····	089
正确处理孩子的不听话行为·····	093
生活中培养孩子的抗挫能力·····	098
为孩子创造良好的物质环境·····	103

学习篇

按学习类型指导孩子学习·····	111
生活中开发孩子的智力·····	115
孩子的语言发展正常吗·····	120
提升孩子的思维能力·····	124
阅读提升孩子的智慧·····	129
故事陪伴孩子的童年·····	133

对学习的专注能力需从小培育	137
正确引导孩子看电视	141
该不该让幼儿学电脑	145
培养孩子的艺术素养和多种兴趣	150

品行篇

孩子是在说谎还是谎说	157
小孩子也会嫉妒吗	161
输得起是教出来的	165
懂礼貌是有教养的表现	169
以自我为中心的孩子不快乐	173
生活中培养孩子责任心	178
理财教育提升孩子价值观	183
勇气是通向未来的生命护照	187
让孩子拥有一颗感恩的心	191
感爱幸福是人生大能力	195



交往/幼儿园篇

孩子为什么只喜欢独自玩·····	203
在冲突中学习交往·····	208
智慧处理孩子的攀比心理·····	213
让亲子之间的沟通更融洽·····	217
让祖辈成为最佳教子搭档·····	221
如何缓解孩子的入园焦虑·····	226
孩子在幼儿园学到了什么·····	231
家园合作妈妈要做什么·····	236
幼小衔接帮助孩子迈好入学第一步 ·····	241

好母亲是孩子的天堂

推动摇篮的手，就是推动世界的手。 ——西方
谚语

孩子是每个家庭的希望，也是社会进步的重要储备力量。把孩子培养成材是每个家庭最大的财富与幸福，也是民族发展的动力所在。培养孩子是母亲的重要职责，好孩子是母亲的希望，好母亲是孩子的天堂。

母亲的影响是家庭其他成员无法替代的。家庭是孩子成长的第一环境，家庭教育影响孩子的一生。在家庭所接受的教育，就像是给人的思想和行为打上的“底色”，很难改变。每一个人的生命都毫无例外地是由母亲孕育的，母亲与孩子特殊的亲子关系始于婴儿孕育的那一刻，此时，母亲对生活的态度就对孩子产生了潜移默化的影响。当孩子出生后，母亲很自然地成为孩子生活的第一个指导者，随着孩子长大，进一步成为他们走向社会的最初引导者。母亲和孩子之间的这种无法割断的天然的联系，使母亲不可推卸地承担起在生理、心理和伦理方面抚育孩子成长的义务，这就决定了母亲对孩子有着重要的影响。

母亲是孩子的第一个老师、成人榜样。一个身心



健康的母亲在抚育孩子、帮助孩子成长和发展、促进其形成正确的世界观、人生观、价值观、道德观方面起着重要的作用。同时，在正确处理人际关系、与他人协助合作、形成良好的行为习惯等方面，母亲也都具有非常特殊的作用。这不仅仅是遗传的作用，更重要的是，母亲为孩子早期生活所创造的环境，以及作为孩子的第一个老师、成人榜样，其本身所具有的智能才智、思想道德和人格品质对孩子有潜移默化的影响。林肯在当选美国总统后说：“我的一切都属于我天使般的母亲。”和林肯一样，很多成功人士的背后，都有一位不同寻常的母亲，是母亲为他们不凡的人生道路打下了坚实的基础，让他们有力量面对人生的风雨。

母亲素质不仅影响下一代，也影响社会发展。从一个人的成长来说，母亲的影响不容忽视，从整个社会来看更是这样。一代母亲的体质、文化、思想和人格品质，不仅影响着她所处的时代，还影响着未来的社会。作为母亲的女性对后代健康成长的影响不仅仅是“半边天”，而是在塑造整个下一代，不仅包括女性，也包括男性，是对整个社会的影响。优质的母亲养育出优质的后代，这样就形成了整个社会人口的优质积累，呈现出一种良性的循环。

民族的未来寄托在孩子身上，而母亲的作用是不可替代的。提高母亲的素质使她们能很好地养育后

代，科学地履行母亲的职责，的确确是民族复兴的百年大计，千年大计。

爱孩子，这是母鸡也会的事。可是要善于教育他们，这就是国家的一桩大事了。这需要才能和渊博的生活知识。——高尔基

母亲作为女性，具有多重角色。一方面她是孩子的养育者，另一方面，她又是妻子、媳妇、女儿、员工，甚至是领导。不同的角色，就会负有不同的责任和义务，所要求的素质也不尽相同。在这里，我们仅就女性作为孩子的养育者——母亲，所应具备的家庭教育素质做一些分析。

过去，人们常常把养育下一代看成是一件很简单的，近乎本能的事情，“爱孩子就是了”。事实上完全不是这样的。我国现代著名教育家陈鹤琴先生说过：“父母，不是容易做的，一般人以为结了婚，生了孩子，就有做父母的资格了，其实不然。我们知道，栽花的人，先要懂得栽花的方法，花才栽得好；养蜂的人，先要懂得养蜂的方法，蜂才养得好；养蚕的人，先要懂得养蚕的方法，蚕才养得好；甚至养牛、养猪、养马、养鸟、养鱼，都先要懂得专门的方法，才可以养得好。难道养小孩，不懂得方法，可以养得好吗？”

显然，养育孩子不是一件简单的事情，一个合格



的母亲，至少应该具备以下一些基本素养。

1. 科学的家庭教育观念。

观念不同于一般的知识和方法，它是高一个层次的东西；知识和方法只能解决一招一式的具体问题，而观念却能够从根本上改变一个人。

具备科学的家庭教育观念是教育好孩子的前提，它包括科学的生育观、教子观、人才观、儿童观。在这些该具备的观念中，儿童观是最基本的，作为母亲，在家庭教育中要有“孩子是人，孩子是成长发展中的人，孩子是最终要独立面对社会的人”的理念，只有认识了自己的孩子，教育才不会出现偏差。

①要把孩子当人看。这并不是危言耸听，很多母亲会把孩子当成是自己的私有财产，用自己的主观意志去决定孩子的一切。“孩子是我生的，理应听我的。”要知道，孩子也是人，是一个有独立人格的人。把孩子当人看，就是应该把孩子当做一个完整的人格去对待。母亲有生养孩子的权利，也有抚养和教育孩子的义务。作为母亲，也可以根据自己对社会、对人生的理解来引导孩子，发展孩子的潜能爱好，指导孩子的人生道路，但不能去规范划定孩子的生活内容，把自己的意志强加给孩子，勉强孩子的人生走向。

②要把孩子当孩子看。孩子毕竟还是孩子，是个在成长中的人，不能用成人的要求跟眼光去对待孩

子，要容许成长中的孩子犯错误。不同年龄段的孩子都会有不同的特点，母亲要根据孩子不同的年龄特征去教育和要求孩子，任何逾越年龄的要求对孩子的成长都是不利的。爱玩是孩子的天性，不能因为社会竞争的压力就抹杀孩子的这种天性。

③要让孩子成为独立的人。我们培养孩子，最终的目的是要让孩子成为一个能在社会上独立生存的人，这也是教育的最终目的。任何背离这种观念的教养态度、原则、方法都是不可取的。一味地对孩子包办代替，显然不利于孩子的能力发展，阻碍孩子走向独立。

2. 相当的文化知识素养。

母亲的文化知识素养也是影响家庭教育的重要因素。在大多数家庭中，母亲文化知识素养高，就有利于树立较正确的教子观，不但重视子女的教育，而且教育态度端正，教育能力也较强，并且会选择运用正确的教育方法，因此教育效果也好。

在教育孩子的问题上，母亲需要掌握的知识一般有以下几类。

①生理学知识。通过学习有关婴幼儿和青少年的生理学知识，了解孩子身体发育、器官成熟、体质增强的规律，从而能按照这些规律去科学地安排孩子的饮食、睡眠、活动、学习、保健等，指导孩子锻炼身体，讲究卫生，提高身体素质。



②心理学知识。通过学习有关少年儿童的心理知识，了解孩子心理发展的年龄特征、个性特征，掌握孩子心理变化的规律，为实施对孩子的家庭教育提供依据，从而有利于培养孩子养成良好的、健康的心理素质。

③教育学知识。通过学习教育学知识，了解教育规律，教育原则，从而树立正确的教子观，确立合适的教育态度，提高家长的教育艺术水平和教育能力，运用科学的教育方法去教育子女，成功地实施家庭教育。

④人才学知识。通过学习人才学知识，了解人才培养和成长的规律、条件和人才的时代特征。这样，才能从实际出发，为孩子的成材提供合适的家庭条件，把孩子培养成为社会需要的合格人才。

另外，各种文化科学知识、社会生活常识，母亲也应努力多学一点，多掌握一点，这些无论对提高自身修养还是对教育子女都是有百利而无一害的。

3. 适用的家庭教育方法。

家庭教育的方法是多种多样的，某个家庭适用的教育方法，对另一个家庭不一定适用；对某个孩子有效的方法，在另一个孩子身上也许并不起作用；对同一个孩子，过去有效的方法现在也许就没有效果了。这是因为，教育者和受教育者的情况都是不断变化着的，聪明的母亲应该经常地了解、分

析自己的教育效果，从而调整教育方法，做到因材施教、因事施教。

在18世纪中叶，有一个爱听故事的孩子。他几乎每天晚上都要依偎着妈妈，眨巴着一双疑惑的眼睛一边听故事一边思考。他的妈妈讲故事有一个特点，就是从来不直接说出故事的结局，而是用问话启迪这个爱听故事的孩子去想象：“宝贝，你猜猜，仙女遇到魔鬼还能逃出来吗？”“为什么公主不喜欢嫁给老国王给她选的人？”……

在母亲的精心培育下，这个爱听故事的孩子长大后成为世界上公认的伟大诗人，并在戏剧、小说甚至自然科学方面都取得了卓越的成就，他就是德国伟大的文学家、思想家歌德。

每一个孩子的成长都有其自身的特点，好的教养方法必须是“量身定做”的。近年来，各种教子经典十分畅销，但是当人们把这些书中说的方法奉若神明般地付诸实际时，结果却是碰壁。为什么在别人身上成功的方法在自己的孩子身上不成功？这就是个体差异。

家庭教育的方法是多种多样的，关键是要找到适合自己孩子的方法。培养孩子是一个极具创造性的工作，每一个孩子都是唯一的，一切他人的经验都只能借鉴，不能照搬，要像歌德的母亲一样，根据自己孩子的特点选择适合的教育方法，或者创造出一套自己的教育方法。适合的才是最好的。

