

外婆妈妈李元宁教授献给年轻父母的育儿圣经

100년 후에도 변하지 않는
소중한 육아 지혜

100年 也不过时的 育儿智慧



〔韩〕 李元宁 著
洗贤京 绘
蔡福淑 译

回首往事，我们感到最成功和最得意的事情就是：我们为这个世界留下了健康优秀的儿女，而不是自己的名字。



拯救孤立无援、六神无主、惊慌失措、疲惫不堪的年轻父母！

育儿网资深育儿顾问 东南大学学习科学研究中心

周建中博士强力推荐

重庆出版集团
重庆出版社

100年也不过时的 育儿智慧

〔韩〕 李元宁 著
洗贤京 蔡福淑 译



ISBN 7-229-0630-6 定价：29.80元



重庆出版集团
重庆出版社

（渝）新登字01号

100년 후에도 변하지 않는 소중한 육아 지혜

Written by Rhee Won-young, Sun Hyun-Kyung

Copyright © 1980 by Rhee Won-young, Sun Hyun-kyung

All rights reserved.

Simplified Chinese edition in China © 2008 by **Grand China Publishing House**

This edition is published by arrangement with Samtoh Publishing Co., Ltd

through PK Agency, Korea.

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner.

本书中文简体字版通过**Grand China Publishing House**(中资出版社)授权重庆出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有 侵权必究

版贸核渝字(2008)第49号

图书在版编目(CIP)数据

100年也不过时的育儿智慧/[韩]李元宁著; [韩]洗贤京绘; 蔡福淑译. —重庆: 重庆出版社, 2008.8

书名原文: 100년 후에도 변하지 않는 소중한 육아 지혜

ISBN 978-7-5366-9953-3

I. 1… II. ①李…②洗…③蔡… III. 婴幼儿—哺育—基本知识 IV.TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第110010号

100年也不过时的育儿智慧

100NIAN YE BU GUOSHI DE YUER ZHIHUI

(韩)李元宁◎著 (韩)洗贤京◎绘 蔡福淑◎译

出版人: 罗小卫

执行策划: 黄河 桂林

责任校对: 刘晓燕

封面设计: 张 英

策 划: 中资海派·广东宏图华章

责任编辑: 温远才 朱远洋

版式设计: 袁青青



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

深圳大公印刷有限公司制版印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787×1092mm 1/16 印张: 13 字数: 220千

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

定价: 26.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

论孩子

[黎巴嫩] 纪伯伦◎著 冰心◎译

你们的孩子，都不是你们的孩子，
乃是“生命”为自己所渴望的儿女。
他们是借你们而来，却不是从你们而来，
他们虽和你们同在，却不属于你们。
你们可以给他们以爱，却不可给他们以思想，
因为他们自己有思想。
你们可以荫蔽他们的身体，
却不能荫蔽他们的灵魂，
因为他们的灵魂，是住在“明日”的宅中，
那是你们在梦中也不能想见的。
你们可以努力去模仿他们，却不能使他们来像你们，
因为生命是不倒行的，也不与“昨日”一同停留。
你们是弓，你们的孩子是从弦上发出的生命的箭矢。
那射者在无穷之中看定了目标，也用神力将你们引满，
使他的箭矢迅疾而遥远地射了出去。
让你们在射者手中的“弯曲”成为欢乐吧，
因为他爱那飞出的箭，也爱了那静止的弓。





育儿网 www.ci123.com
全球最大中文育儿网站

周建中

育儿网资深育儿顾问

东南大学学习科学研究中心博士

让儿童拥有健康快乐的童年

近年来，有关早期儿童发展的研究得到了很大的进展。来自脑科学、婴幼儿心理学和教育学等的研究结果证明：婴幼儿时期得到的发育是人一生中最快也最重要的，是人在身心各方面素质发展的奠基阶段。早期儿童认知技能、社会能力、健康愉快的情绪和健壮的身体的发展奠定了人一生成功的基础。对儿童早期发展的投入，将会获得最佳的效果和回报，其影响会延续至成年期。

胎儿和婴幼儿是个体生命的开始阶段，各方面都尚未成熟，最需要家庭和社会特殊的关爱、保护和支持。早期的成长环境、养育关系和生活经验对儿童发展产生的影响是不容置疑的：从身体的发育到大脑神经通路的形成，从认识能力到情感态度，环境的影响早在胎儿时期就已经开始，并且以一种累加的方式贯穿于整个童年。

儿童的生长发育是通过经历一系列自然的养育过程完成的，其中主要包括喂养、玩耍、同龄伙伴、家庭生活、学习训练以及安全保障等。作为幼儿的教养者，我们的责任是要为这些过程的实现创造最好的环境，提供最充分的支持。其中，需要特别强调的是：要保护儿童学习的好奇心和主动性，强调儿童社会情绪能力、语言表达能力培养的重要性。在社会情绪能力培养方面，更需要注

意同感能力 (Empathy) 和自尊自强性格 (Self-Esteem) 的培养。

一个生命从孕育到诞生再到健康成长，都受到了父母、祖父母和很多人精心的呵护。但是，在这个过程中，爷爷、奶奶发现他们的知识已无法跟上早期儿童发展的前进步伐；处于社会转型期的年轻独生子女爸爸、妈妈更是缺乏育儿的相关经验和自信。他们都在努力地寻找各种知识和信息，渴求成为宝爸、宝妈、儿科专家、成长过程中的儿科专家和早期教育专家。

作为韩国幼儿教育学会理事长、世界学前教育组织 (OMEP) 韩国委员长以及韩国教学改革委员会委员，李元宁教授拥有丰富的理论和 31 年的实践经验。在《100 年也不过时的育儿智慧》这本书里，她通过实际经验，为年轻的父母生动地讲解了在生活中应该掌握的各种育儿智慧、育儿理念及育儿原则，同时紧密结合了实际的育儿操作。

从出生起就为儿童提供良好的教养方面的服务，能够有效地促进宝宝的身心健康发育，养成良好的性格和习惯，促进情绪和社会性的发展，学会初步合作交往的能力，提高学习的愿望和能力，为其后续学习和终身发展奠定良好的基础。

让我们共同努力：[让每一个儿童都拥有良好的人生开端！](#)



李元宁教授

国际著名的婴幼儿教育权威和保育专家

45 年专攻幼儿教育理论

31 年幼儿教育实践经验

李元宁教授历任职务：

世界学前教育组织 (OMEP) 韩国委员长

环太平洋地区幼儿教育研究学会 (PECERA) 理事长

韩国幼儿教育代表团首任团长

韩国幼儿教育学会理事长

韩国教学改革委员会委员

韩国教育人力资源开发委员会委员

韩国中央幼儿教育委员会副委员长

韩国教育部政策咨询委员会委员

韩国教师团体总联合会幼儿教育特别委员长

出版著作：《父母教育论》《怎样给孩子培养好习惯》

《妈妈，我也能做到》《爱也有秘诀》

翻译作品：《迪克斯》《孩子是为成功而出生的》

李元宁理事长从 1975 年到 2008 年担任韩国中央大学幼儿教育系教授，2004 年由她牵头制定了幼儿教育法。

李元宁教授为构建婴幼儿教育政策及理论基础，扩大社会影响力作出了杰出的贡献。

不容错过的育儿经典

《100年也不过时的育儿智慧》在韩国的第一次出版是在1980年，当时的书名是《为了年轻的妈妈》。20多年来，这本书通过修订和改名后重新出版，仍在韩国受到许许多多年轻父母的大力追捧。因为这本书里所承载的是不因时间的流逝而改变的经典的育儿智慧，是理论和生活相结合的活生生的育儿方法。

本书的作者李元宁教授从事了30多年的幼教教学，是韩国公认的幼教领域的专家，但她仍然认为养育孩子不是件简单的事情。在书中，她以这种心态为基点，结合理论和自身的经验，告诉我们该怎么做才是明智的。她并没有提出别出心裁或让人难以理解的新的幼儿教育理论，只是凭借自己在养育女儿和外孙们的过程中点点滴滴积累起来的幼教技巧以及作为幼教专家的底子，从孩子的诞生开始到上小学之前的年龄段为主，絮絮叨叨地给大家讲解幼教的方法和理论，就像娘家妈妈的唠叨一样可亲可爱。

中国和韩国是同属一个文化圈的友好邻邦，因此我认为韩国的幼教理念对中国人来说应该还是比较容易接受的。我相信，通过这本韩国经典幼教图书，我们的年轻爸爸妈妈们也会得到一些启迪，从此让我们可爱的孩子能够得到更好的照顾和更科学、合理的教育。

蔡福淑

2008年7月

育儿教育是一项艰巨而伟大的工程

我是一位母亲，同时也是一位幼儿园老师。我对育儿理论也有一定的研究，但当我发现这本书时，我不得不惊叹它的实用性和可操作性。之前，我也读到一本很优秀的韩版图书《好孩子的成功来自妈妈1%的改变》，我不得不思索：韩国为什么能产生这么多优秀的家教作品呢？

——刘立志（从业4年的幼儿园老师）

珍惜与孩子相处的每分每秒

这本书中提到：在我们的育儿方法中，最不应该丢弃的就是父母跟孩子一起睡觉的习惯。以前，我总是让孩子和阿姨睡，我是轻松了，但感觉孩子和自己不太亲近，而且不愿意跟我讲幼儿园的事情。我一直琢磨其中的原因，现在我找到了。

——李洁（4岁孩子的母亲）

感谢这本书让我真正认清了自己

我是一位中学教师，而且是两个学龄前儿童的母亲。在书中很多地方我都看到了自己的影子——我经常走进一些误区。一开始，我觉得要改变我固有的教育方法根本不可能，但是我的努力很快都见效了。谢谢如此及时的一本书，现在，当儿子不断地从沙发上跳上跳下的时候，在两个孩子打架的时候，我不再咆哮和呵斥。我现在是平静的，因为我知道我应该怎么做效果最好。

——肖洒（一个5岁和一个3岁的两个男孩子的母亲）

犹如妈妈的“唠叨”

这本书第一次出版是在1980年，时隔近30年，其中的语言和方法仍旧闪烁着智慧的光芒。如尊重孩子的穿衣选择，请多抚摸你的孩子，听一听宝宝的心里话等，犹如我的妈妈在我耳边经常唠叨那样，非常亲切，让我时常警醒自己。

——苏茜（2岁半男孩的妈妈）

做了外婆还得看的书

真的很感激这本书。没想到我这个自认为有一定育儿经验的外婆还有很多不足的地方（我的2个女儿都很优秀）。之前我一直认为，对孩子的音乐教育越早越好，教育孩子的主要责任在妈妈等，这些观念都是极端错误的。我现在开始用心地尝试着使用书中介绍的方法，因为我还承担着教育我2个外孙的“重担”呢！

——苏外婆（58岁）

相见恨晚的书

把这本书买回来后，一口气就看了下去。有插图，有互动，有分析，有举例，鞭辟入里。不怕你意识不到问题的存在，也不怕你为人父母者学不会，所有该讨论该解决的，这本书几乎都想到了，读来让人相见恨晚！我是和我老婆一起分享这本书的。

——老王（2个月孩子的爸爸）

父母必读的书

我觉得这是一本对于已经怀孕的女性或者生育的人非常有用的书。看完这本书后，它为我的生活带来了很大的帮助。现在，我总是向我的朋友中妈妈级的人推荐这本书，她们都觉得很受用。希望您也能读一读，并成为一位明智的妈妈。

——Anma8

把我的经验献给年轻的妈妈

母亲怀抱中安静的婴儿，杂志上父母凝视宝宝的照片，以及橱窗里摆放着的小小的衣服，都足够让准妈妈沉浸在幸福当中。但一旦经历过分娩之痛，粉红色的梦就会逐渐褪色。

宝宝不是杂志上的那个笑吟吟的乖孩子，他们不是哭个没完没了，就是变成不分昼夜只想玩个痛快的“小暴君”。疲劳像汹涌的波涛一样袭击着你，那种只想睡觉的感觉让你难受。也许你会想，孩子稍微长大一些就会好起来的，可完完全全的和平好像总是不太愿意降临到你身边似的。

养育宝宝确实不是一件容易的事。虽然我本科和研究生阶段学的是幼儿教育专业，而且是当了3年的幼儿园老师后才生了第一个孩子，但养育起孩子来依然是那么难，那么陌生，头脑里全是理论，却不知道该怎么应用到实践中去。而且在养育三个孩子的过程中，我才发现很多育儿理论对母亲的要求是非常荒唐的。我认为母亲最需要的是能分担痛苦的人，而不是一味的责怪。这就需要有一位养育过孩子的人把理论知识和实践经验相结合，写一本简明易懂的关于育儿方法的图书。那些粉红色的梦或宏观的理论是无法让孩子和母亲幸福的。再好的理论也需要在育儿过程中加以实践，无法应用于生活中的理论无疑是死理论。

《100年也不过时的育儿智慧》这本书并没有提出别出心裁的幼儿教育新理论，它只是一位攻读幼儿教育的母亲把理论应用于实践，再把自己的这些实践经验与年轻妈妈分享的一种努力而已。这本书里的实例都是在我的家庭

和我的周围实际发生过的。

养育孩子的过程并非一直都是痛苦和辛劳的。当你把每个孩子都当成宝贝，体验其中喜怒哀乐的滋味时，可以加深对人生的理解，你将会变得更成熟，所以说，结婚的意义不仅仅在于生育孩子，更重要的是孩子会把你历练得更成熟。

谨将此书献给将与孩子一起成长的母亲们。同时向为本书的出版给予无私帮助的“泉水边”出版社的各位员工表示诚挚的谢意，还有向我的父母和我的丈夫李贤浩教授以及我的三个女儿表示感谢。

1980年6月

李元宁（中央大学幼儿教育专业教授）

目录

Contents

诗一首	论孩子 / 3
推荐序	让儿童拥有健康快乐的童年 / 4
作者简介	/ 6
译者序	不容错过的育儿经典 / 7
网民推荐	/ 8
卷首语	把我的经验献给年轻的妈妈 / 10
前言	如今作为外婆也必须读的书 / 18

第1章

宝宝的诞生 / 21

自然的分娩，完美的出生 / 22

脑细胞的发育 / 24

婴儿也会学习 / 26

早期音乐教育适合每个孩子吗 / 28

说话时与孩子平视 / 29

有视力障碍的婴儿和环境 / 31

聪明妈妈的育儿故事专题：

五音不全的妈妈也要给孩子唱歌

李元宁教授的开放式幼儿教育：

幼儿教育是夯实孩子心灵的基础工程

第2章

照顾宝宝 / 39

“韩式幼儿教育”优于“西式幼儿教育”的诸多地方 / 40

如何断奶更有利于宝宝 / 43

怎样对待不爱吃饭的孩子 / 44

聪明妈妈的育儿故事专题：

请给孩子自己吃饭的机会

尊重孩子的穿衣选择 / 48
让孩子学会自理大小便 / 51
爸爸也要参与家庭教育 / 53
李元宁教授的开放式幼儿教育：

孩子真正想要的是什么

第3章

在关爱中成长——情商发育 / 59

请多抚摸你的孩子吧 / 60
让孩子感受到你的爱 / 62
跟爸爸妈妈结婚 / 63
帮助孩子克服恐惧 / 66
要不要惩罚孩子 / 68
认可、期望、赞扬 / 70
孩子的问题行为的根源 / 72
聪明妈妈的育儿故事专题：

让孩子感到心灵的幸福

第4章

快快乐乐学说话 / 77

宝宝的语言发展规律 / 78
沟通的同步性 / 80
听一听宝宝的心里话 / 82
聪明妈妈的育儿故事专题：

认真倾听宝宝的话

让孩子坦率地说出心里话 / 86
告诉宝宝爸爸和妈妈的事情 / 89
李元宁教授的开放式幼儿教育：

幼儿时期的英语教育是必需的吗

第5章

孩子的性教育 / 95

宝宝是从哪里来的 / 96
有了弟弟妹妹以后 / 100
抚弄性器官 / 102

女孩必须有女孩样，男孩必须有男孩样，对吗 / 104

聪明妈妈的育儿故事专题：

不强求性别角色

第6章

孩子和画 / 109

宝宝也会画画 / 110

妈妈，今天我的心情是红色的 / 112

画画需要愉快的心情 / 115

聪明妈妈的育儿故事专题：

从画中读出孩子的心

第7章

学会“我”的概念——群体性发育 / 121

什么是群体性 / 122

成人的榜样作用 / 123

聪明妈妈的育儿故事专题：

请记住，你是孩子的榜样

以自我为中心的孩子 / 126

2岁孩子的固执 / 128

同龄的集体 / 129

幼儿教育机构的必要性 / 132

让孩子体验逻辑性的结局 / 134

培养有责任心的孩子 / 135

李元宁教授的开放式幼儿教育：

培养孩子的情商

第8章

玩是孩子最重要的事业 / 141

在玩的过程中学习和思考 / 142

聪明妈妈的育儿故事专题：

给孩子尽情玩耍的自由

玩对孩子来说如同生命 / 147

发挥孩子的自主性 / 147

玩具的选择 / 150

收拾和整理 / 154
水是孩子喜欢的天然教材 / 157
给宝宝看小人书 / 160
李元宁教授的开放式幼儿教育：
 如何培养孩子的阅读兴趣

第9章

控制欲望是第一步——道德的培养 / 165

爸爸妈妈的表率很重要 / 166
别人的东西不能拿 / 168
聪明妈妈的育儿故事专题：
 孩子的消费态度源于父母
竞争和合作 / 174
教孩子解决吵架问题 / 176
兄弟间的矛盾 / 178

第10章

让孩子在生活中学习 / 181

让孩子学会用左右脑 / 182
改善智力环境 / 183
好奇心与提问 / 189
运动也是学习 / 191
爱看电视的孩子可能会成为表面上聪明的人 / 193
认字要顺其自然 / 194
时间观念是怎么形成的 / 196
教孩子数的概念 / 198
上学前的准备 / 200
聪明妈妈的育儿故事专题：
 让孩子感受学习的喜悦
李元宁教授的开放式幼儿教育：
 适合孩子的识字方法

后 记 代代相传的育儿智慧 / 206

孩子在生活里都能学到什么？

骂声中成长的孩子学会诽谤别人；

憎恨中成长的孩子学会打架；

恐惧中成长的孩子学会不安；

同情中成长的孩子学会自我怜悯；

嘲笑中成长的孩子学会耻辱；

嫉妒中成长的孩子学会猜忌；

羞愧感中成长的孩子学会自责；

