

北广传媒优优宝贝频道《谢宏真道理》栏目整理出版

谢宏真道理

谢 宏 著



倾情的“真”爱表达
独到的育儿之“道”
全新的育儿真“理”



中国出版集团  现代教育出版社

谢宏真道理

谢宏 著



中国出版集团 现代教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谢宏真道理 / 谢宏著. —北京 : 现代教育出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-5106-0319-8

I. ①谢… II. ①谢… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第129142号

谢宏真道理

作 者 谢宏
出版发行 现代教育出版社
地 址 北京市朝阳区安华里504号E座
邮 编 100011
电 话 (010) 64256130
传 真 (010) 64251256

出 品 人 宋一夫
策划编辑 于 露
责任编辑 于 露
文字整理 胡文娟
版式设计 方 亚
正文排版 创新排版工作室
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 710×1000 1/16
印 张 13.25
字 数 210千字
版 次 2010年9月第1版
印 次 2010年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5106-0319-8
定 价 28.00元

版权所有, 侵权必究。

新时代的育儿之道

刘 墉

我极少为人写序，但是很乐意推荐谢宏先生的这本新书，甚至觉得有使命感促成我动笔。

我发现今天在中国虽然写亲子教育和育婴的书很多，电视上也总有专家访谈，但是常有笼统和片面的偏失。更麻烦的是不时有武断甚至迷信的说法，好像只要吃什么食物、做什么体操、敲哪些经脉就一定能治某些病痛。问题是，治病那么简单吗？偏方真那么管用吗？古人真那么神奇吗？若是“今不如古”，以前为什么“人生七十古来稀”，而今却九十都不稀奇？

时代不一样了，今天出生的孩子，由于医学进步，未来可能活到一百三十岁，今天儿童面对的世界，远比以前多变化、多挑战，我们对下一代的教育当然也得与时俱进！

读《谢宏真道理》，我十分佩服作者，能跳出许多过去想当然的框框，提出全新的观点。譬如不要跟着娃娃一起用“娃娃语”说“吃饭饭、

喝水水”，使孩子能快速地学到正确的语言。甚至在娃娃哭着要喝奶的时候，让他哭、让他等一会，再喂，而不要凡事都想尽办法立刻满足孩子。使孩子能从小学学习忍耐，也了解这世界不是要什么有什么的。

谢宏也建议大人跟孩子比赛时，虽然可以先让着孩子，但要逐渐恢复公平的竞争。又说父母最好能学习上网，而且想得到孩子的尊重，就得多读书。

提到读书，谢宏说大人读书给孩子听，比买一堆书给孩子有用得多，他真是一语道破许多中国家长的迷思。因为读书是一种习惯，听故事能训练孩子的想象力。谢先生说得好：给孩子空间、时间、问题、困难、冲突，都是教育的方法。今天我们需要的是独立思考、“智商”“情商”都高，与充满创造力的下一代，而非鞭子底下打出来的书虫或一味宠出来的小霸王。

读《谢宏真道理》很佩服作者的细腻，他旁征博引、深入浅出地谈哺乳、谈玩具、谈幼儿的食物制作，甚至说到隔代教养和父母离婚的问题。他提出中国一年有一百六十万对夫妻离婚的数字，也郑重提醒离婚的父母“不要把仇恨的种子播在孩子身上”。更可贵的是谢宏教家长们怎样换个方式，既满足孩子，又达到健康养育的目的。譬如他在强调果汁不能取代“白开水”的时候，也提出在水中加入柠檬片、苹果片，增加些滋味的巧妙方法。也可以说他讲的不是“死板的学理”，而是“生活的实践”。

书里说得好：“自由是发挥一个孩子想象力的摇篮”，我要讲：谢宏先生非但提出了一个自由的空间，而且在那自由中有坚持、有尊重、有宽容、有教训，这本书给中国父母指出了一条在新时代育儿的宽敞大道。

导言

中国无疑是大国，所以我们自然都是大国民，我们的言行举止，一切的表现，都直接指向大国形象——中国的品牌力。中国品牌力的铸造在于“大国民”，即提升国人的综合素养。怎样才能更好地提高国民素养呢？首先，大人们从小事做起，从小处入手，比如不随地吐痰，不说脏话，“五讲四美”，以身作则；其次，加强对未来大国民——小朋友们——素质的培养。国民素养归根结底就是大人怎么教和带的问题，即“国民素养，从小培养”。

如何把握国民素质，开展早教？这可能是一个被忽视的大问题。早教的原则有3点：第一点是安全，永远第一，但不应该因此限制孩子认知行为的大胆探索，换言之，只要没有安全问题，家长老师都应该放手让孩子去发挥，去表现，去大胆行动！第二点就是礼貌和道德。凡是不礼貌和不道德的行为，家长老师一定要第一时间批评教育，制止纠正。礼貌是孩子道德的起点，绝不能含糊和忽视。得道成功，德行天下。道德是做人的根本。第三点当然就是健康。健康的完整含义包括身体（生理上）的健康和人格层面（心理上）的健康，也就是人文素养的现代意涵。



一、孩子意味着什么

一个孩子的诞生对父母到底意味着什么呢？有的父母认为养儿就是为了防老，传宗接代；有的父母把孩子当作终极玩具，想起来就玩，忙起来就扔；有的把孩子看成是生活的累赘，只愿组成丁克家庭；有的父母觉得孩子对自己毫无意义，只是维系家庭的纽带……

从生理上来说，孩子的诞生是父母生命的延续，更是人类生命的延续；从文化上来说，孩子的诞生是一个文化的传承，更是整个人类文化脉络的主线。对于父母来说，孩子的诞生更是爱的传承，不仅仅延续着血缘所承载的亲情，还把爱传递给他人，甚至整个社会。父母的爱是孩子健康成长的土壤，在充满爱的环境中长大的孩子会用一颗爱的心来理解他人、宽容他人、包容他人。父母也因为和孩子爱的互动和交流而真正地成长，完成人生的必修课，实现生命的价值。

为人父母需要做好准备吗？年轻父母除了做好物质上的准备，最重要的是要做好观念和心理上的准备。首先是观念上的准备，问问自己生孩子意味着什么。很多80后的父母认为生孩子累赘，生孩子是完成任务……这种现象的原因在于亲子文化的迷失，也是一种文化的异化现象，和社会变革相关。其次心理上的准备，如果心理上没有准备好，就不能够把健康的爱传递给孩子，爱是孩子健康成长、人格发育的土壤。



二、成功生养教

为人父母是人生的必修课，是天职。父母这个职位不像其他职位一样持证上岗，可以说是与生俱来。然而，做成功的父母却远远不是一件容易的事，需要从3个方面努力，包括优生、优育、优教。

在优生层面上，父母要生一个健康聪明的孩子，就要把握最佳生育年龄和孕育状态，不仅生理上健康，而且心理上成熟。具体来说包括6个方

面：婚育年龄有讲究，怀孕时机要选择，孕前准备要做好，母体营养须跟上，运动保健不可少，特别提醒的是按医生要求定期查胎。孩子的健康是父母必须给他的最基本的东西，所以生孩子之前必须有所准备，这是一种为人父母的义务。

在优生层面上，父母要知道科学喂养的重要性，成长不能再来一次，科学喂养事关一生健康。父母必须给孩子选择科学安全、健康环保的日常用品和食物。另外一个很重要的观念就是养教一体，比如说教孩子吃饭，实际上不是简单的吃饭这样一个养育问题，同时要培养他良好的饮食习惯，甚至是行为习惯。

在优教层面上，父母要把握好早期教育的关键期，生养教一体化。早期教育是生命开始的教育，早期性格的形成、能力习惯的培养将对人的一生起到举足轻重的作用，抓住早期教育就是抓住了生命的源头教育。现在的父母几乎都知道孩子将来成功与否很大一部分取决于早期教育，但他们没有经验，很容易走进一些误区。他们往往过分强调知识的灌输，忽略素质和情商的培养，而且很容易用成人的标准来要求孩子，过早地对孩子进行专业训练，这种行为有点类似拔苗助长。但这并不意味着家长就可以忽视对孩子智力的开发，事实上，孩子的智力水平可以通过早期刺激得以改变，但它的前提是父母们要提高育儿水平，要弄清孩子成长的关键期，比如3个月要学翻身了、8~9月要爬了、12岁是进入青春期了等。此外，成功父母必须遵守与孩子相处的6大准则：做孩子童年的捍卫者，与孩子一起成长，让孩子在体验中快乐成长，敢于对孩子说“不”，良好习惯成就幸福人生，好的关系胜过许多教育。抓住了关键期和与孩子相处的准则，教育孩子容易事半功倍。同时，为人父母也是一个技术活，需要不断地学习。

“金钱买不到孩子的未来，权力也不能保证孩子的成功人生，唯有理性的爱和成功生养教，才能为孩子铺就成功人生的基石！从而才有国家和民族的未来！”成功生养教的推广不仅关系个体获得成功人生，更关系到家庭幸福，乃至我们民族的前途与未来。“国民素养，从小培养”，衷心希望中国的每位父母都能成为优秀的育婴专家，愿每个孩子都成为冠军宝贝！



序

新时代的育儿之道

导 言

一、孩子意味着什么

二、成功生养教

第一部分 健康养育..... / 1

第一章 母乳喂养 / 2

一、母乳喂养是一种精神 / 2

二、为孩子无忧转奶 / 7

三、和孩子的亲密接触 / 10

第二章 食品安全 / 15

一、婴幼儿配方奶粉选择全攻略 / 15

二、配方奶粉的奥秘 / 18

三、辅食添加也讲科学和安全 / 22

四、别让垃圾食品伤害孩子 / 26

五、健康补钙新概念 / 30

六、纠正喝水坏习惯 / 33

第三章 生活安全 / 39

一、安抚奶嘴安抚了谁? / 39

二、孩子的护牙进行曲 / 42

- 三、尿布PK纸尿裤 /47
- 四、为孩子正确地选择玩具 /52
- 五、冬季宝贝衣食住行特别呵护 /58
- 六、让孩子远离意外伤害 /63
- 七、如何装修儿童房? /69

第二部分 成功早教..... /75

第四章 育儿观念谈 /76

- 一、大龄妈妈的传言 /76
- 二、做个好妈妈 /79
- 三、做个超级好爸爸 /82
- 四、家有保姆 /87
- 五、隔辈教育利弊谈 /90
- 六、养孩子听谁的? /93

第五章 性格养成 /96

- 一、培养良好性格, 受益一生 /96
- 二、重塑亲子教育 /99
- 三、你会和孩子说话吗? /102
- 四、让孩子在独立中成长 /107
- 五、单独睡, 孩子独立的第一步 /111
- 六、惩罚, 规范孩子行为的手段 /114
- 七、挫折, 孩子成功的必经之路 /116
- 八、沟通, 亲子交流的桥梁 /120
- 九、让孩子爱上合作 /123
- 十、培养孩子的责任心 /127
- 十一、交往能力的培养 /131



十二、孩子的自信从哪里来 /134

十三、培养情商 /138

第六章 育儿新问题 /145

一、家有捣蛋鬼 /145

二、孩子的虚荣心 /151

三、孩子为什么说谎? /154

四、当孩子受欺负时该怎么办? /157

五、如何处理离婚及离婚后的亲子教育? /160

六、别让性教育半遮面 /163

七、电视,到底看还是不看? /165

八、网络,是天使还是魔鬼? /169

第三部分 快乐教育..... /173

一、幼儿园需要个性化教育 /174

二、特长班该不该上 /176

三、游戏的力量 /180

四、为孩子插上想象的翅膀 /185

五、培养孩子的阅读能力 /190

六、国学热:是否应从幼儿“热”起 /194

致 谢



明 宏 真 近 理



谢 宏 真 道 理

第一部分 健康养育

当孩子诞生的那一刻起，父母就开始了养育孩子的旅程。养育之旅是单程的，容不得父母回头再来，父母的健康养育是孩子健康成长的开始。孩子如脆弱的幼苗般需要好好呵护，但是年轻父母在养育孩子方面却没有接受过任何专业教育，他们在享受着为人父母的喜悦时又不知所措。此外，从“三聚氰胺”事件到“结石门”事件，当前社会中层出不穷的母婴产品安全事件让父母陷入了消费恐慌之中。那么，父母在养育一个健康孩子的旅程中该注意哪些问题呢？下文将对一些健康育儿的问题进行讨论，试图通过分享一些经验，并提供一些有效的方法，帮助年轻的父母们开启科学的养育之旅，亲自实践孩子的健康成长。

第一章

母乳喂养

【 一、母乳喂养是一种精神 】

“奶粉门”事件后，突然间，母乳喂养这个出自人类本性、好处也不言自明的行为，重新成为讨论的热点。每年的8月1日至7日为世界母乳喂养周，这是国际母乳喂养行动联盟为保护、促进和支持母乳喂养而设立的一项重要活动。尽管大家都知道母乳喂养的好处，然而年轻的新妈妈们也深切地感到：母乳喂养在现实中远比想象的要难。



现阶段我国的母乳喂养状况不容乐观。据卫生部官方信息，近年来，我国母乳喂养率呈逐年下降的趋势，婴儿纯母乳喂养率从1998年的76%下降到2004年的64%，其中农村比率的下降更为严重。全国爱婴组织也曾在北京市范围内做了一个抽样调查，接受调查的近百名年轻母亲中竟然有50%以上的人表示，自己没有用母乳喂养孩子。什么原因导致了母乳喂养逐年下降的趋势？



我国母乳喂养率下降趋势的原因很多，但可归纳为心理因素、母乳喂养知识技巧欠缺、身体因素3大原因：

1. 年轻母亲工作压力大，因为怕影响工作而被迫提前中断哺乳，心理承受能力差，感情脆弱，遇事紧张易焦虑，都会影响母亲乳汁的分泌。

2. 年轻母亲由于缺乏母乳喂养的知识，没有充分掌握母乳喂养的技巧，而出现喂养障碍时便失去信心而中断哺乳。

3. 当母亲不幸患有严重疾病(如心脏病、结核病、肝炎、糖尿病)或者受到一些病毒感染(如HIV病毒，巨细胞病毒等)，均不适合给孩子哺乳。

Tips 小贴士

母乳喂养对孩子和妈妈的好处

》》》

母乳喂养首先是一种精神，母乳是宝贝最甜美的食品，是宝贝和妈妈最亲密的连线。母乳喂养到底有什么好处呢？

- A. 母乳根据孩子的需求不断调整，奶粉只能一成不变。
- B. 母乳含有 2000 多种元素，是奶粉无法完全仿制的。
- C. 母乳中有丰富的活性免疫因子，为宝贝提供“抗体”。
- D. 母乳喂养的婴儿极少发生贫血。
- E. 婴儿不会对母乳过敏，却经常会对奶粉过敏。
- F. 母乳给宝贝漂亮的牙齿。
- G. 母乳喂养省时、省力、省钱。

母乳喂养对妈妈的好处也非常多，所以妈妈们赶快放下负担，亲自为孩子哺乳吧。

- A. 哺乳可以减少母亲患乳癌的几率。

- B. 增强对钙的有效吸收，还可以预防骨质疏松症。
- C. 即使是短时间的哺乳也可以降低妈妈在绝经前患卵巢癌的几率。
- D. 大量调查发现，哺乳时间越长，患风湿性关节炎的几率就越小。
- E. 新妈妈的身体为了产生足够的母乳每天会消耗 500 卡热量。



母乳不但能均衡、安全地提供婴儿健康成长所需的一切营养，还能有效增强婴儿免疫力和抗病能力。此外，母乳喂养还能促进母婴间的精神接触和情感交流，对婴儿的智力、心理和社会适应性的发育也很重要。那么母乳喂养要注意哪些问题呢？



真道理

母乳喂养需要关注10个注意事项：

1. 早早吸吮：孩子出生后母乳喂养得越早越好，最好能在生产后1小时内。
2. 母婴同室：婴儿出生后最好和妈妈待在一起，母子触摸可以增进母婴感情，婴儿哭闹、婴儿气味等是良好的刺激信号，可有效刺激泌乳系统，提高泌乳素的分泌，保证乳汁分泌自然、充盈。
3. 产妇对母乳喂养重要性的认识程度尤其重要。
4. 不定时喂奶，按需供给好处多。
5. 保持乳房健康有利于保证乳汁的分泌。
6. 适当增加乳母营养，是乳汁充盈的重要保证。
7. 充分排空乳房，可促进乳汁的分泌。
8. 正确的哺乳方法也是非常重要的。
9. 注意防止婴儿吐奶，下列的步骤可以减轻溢奶的情况：

(1) 喂奶时要平静缓慢。

(2) 在喂奶中避免突然地中断，有声响或亮光的刺激，或存在其他容易分神的事物。

(3) 在喂奶后让婴儿保持直立姿势。

(4) 喂奶后不要和婴儿剧烈地玩耍。

(5) 在婴儿很饿之前就喂奶（别让婴儿哭得很厉害）。

(6) 睡觉时整个小床头部垫高，让婴儿的头比肚子高或右侧睡。

10. 9种疾患不宜哺乳：肝炎、肺结核、肺炎、急性乳腺炎、糖尿病、肾功能严重受损、甲状腺功能亢进、心脏病、严重精神疾病。

Tips 小贴士

关于母乳喂养的两个数字

》》》

6个月：母乳含有6个月内婴儿所需要的水和其他全部营养物质，而且比例恰当，婴儿能充分消化利用。因此世界卫生组织建议，所有婴儿在出生后的前6个月内完全由母乳喂养。他们在此期间不需要任何其他液体或食物，甚至包括水。

2周岁：世界卫生组织建议，出生6个月以后，婴幼儿应该获得充足和安全的补充食品（科学的配方奶粉），同时继续母乳喂养至2岁及2岁以后。

母乳喂养对孩子和妈妈是一件双赢的事情。但是有些妈妈也有烦恼，她们为了孩子的健康成长，特别想自己喂养孩子，但是自己的奶水太少或者干脆没有乳汁。4招解决乳汁少的问题：

A. 掌握正确哺乳方法：早开奶、勤吸吮、正确姿势、排空母乳。

B. 保持良好心态。

C. 保证充足的睡眠。

D. 注意产后饮食：喝鸡汤、猪蹄汤、鲫鱼豆腐汤、骨头蔬菜汤。



快捷的信息交流方式，让国外最新的母乳喂养观念冲击着我国的传统观念。其中碰撞最为激烈的有以下几种，快来看看，你的母乳喂养观念升级了吗？



真道理

1.传统观念：新生儿吃母乳之外也要喝水。

新观点：母乳的渗透力与血浆相似，即使在热带或沙漠中母乳喂养也不需要喂水。有不少人不知道母乳有这一特点，母乳足够的情况下还给孩子喝水。殊不知，孩子的胃容量有限，喝了水，势必影响吃奶，喝糖水会减少孩子对母乳的需求，还容易腹胀。对于4个月之内的孩子，只要吃母乳营养就足够了，不需要喂其他的东西。

2.传统观念：为了让孩子睡得香，给孩子在临睡前吃奶。

新观点：睡前给孩子喂奶是个错误的做法，对孩子的健康不利。首先，容易造成孩子乳牙龋齿，这是因为睡眠时唾液的分泌量对口腔清洗的功能原本就会减少，加上奶水长时间在口腔内发酵，会破坏乳齿的结构。其次，容易发生吸呛，当孩子意识不清时，口腔肌肉的协调性不足，不能有效气管闭合，易使奶水渗入造成吸呛的危险。

3.传统观念：母乳喂养会使妈妈乳房下垂、身材走样。

新观点：给孩子喂奶，不但不会使妈妈的乳房下垂，反而会由于喂奶的关系让乳房变大，如果能够配合适量的运动，乳房会比以前还漂亮。同时，由于亲自带孩子，再加上乳汁的分泌，会大大增加体能的消耗，帮助妈妈尽快恢复体形。另外，通过孩子的吸吮，使妈妈体内产生大量的激素，增强子宫收缩，促进恶露的排出，有利于子宫的恢复。母乳喂养还可以大大降低乳腺癌和卵巢癌的发病率。