

明智妈妈育儿必读



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

让调皮的孩子,从小就养成良好的生活习惯

您想让孩子有多乖

幼儿生活习惯培养

编著 崔宝文
翻译 车永浩



培养有礼仪孩子的10个原则

改掉孩子的坏习惯

基本生活教育问答

成为优秀父母的捷径

前辈母亲们的成功经验与失败教训

您想让孩子有

G78

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



让调皮的孩子,从小就养成良好的生活习惯

您想让孩子有多乖

幼儿生活习惯培养

0~3 岁的基本生活教育日程表

编 著 崔宝文
翻 译 车永浩



看图学习

培养有礼仪孩子的 10 个原则

改掉孩子的坏习惯

吮吸手指 / 睡觉的习惯 / 扔东西

基本生活教育问答

进餐 / 洗漱 / 睡觉 / 穿衣服 / 排便

成为优秀父母的捷径

过度保护的父母自我检查 10 要点

怎样才算优秀的父亲

前辈母亲们的成功经验与失败教训

小儿精神科专家的建议

图书在版编目(CIP)数据

您想让孩子有多乖:幼儿生活习惯培养/(韩)崔宝文编著;车永浩译. —南京:
江苏科学技术出版社, 2006.10
(明智妈妈育儿必读)
ISBN 7-5345-5174-9

I. 您... II. ①崔... ②车... III. 婴幼儿—生活—卫生习惯—培养 IV. R174

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第121468号

Copyright© by Hyosung Publishing Corp in SouthKorea.

All right reserved.

Simple Chinese Translation Copyright ©2006 by Jiangsu Science & Technology Publishing House.

Simple Chinese Translation edition is published by permission with Hyosungmedia Corp through Eric Yang Agency.

简体中文版权由杭州博克版权咨询服务有限公司引进 www.o-right.cn

合同登记号 图字:10-2006-23号

总策划 胡明琇 黎雪

版权策划 孙连民 邓海云

您想让孩子有多乖——幼儿生活习惯培养

编 著 崔宝文
翻 译 车永浩
责任编辑 邓海云
编辑助理 刘 强
责任校对 苏 科
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京中央路165号 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 扬中市印刷有限公司

开 本	850 mm × 1 168 mm	1/24	印 张	7.333
插 页	4		字 数	170 000
版 次	2006年10月第1版		印 次	2006年10月第1次印刷
标准书号	ISBN 7-5345-5174-9/R·998			
定 价	20.00元			

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

孩子自己进餐前需要的过程

5~6个月

来！吃一口。



只会张嘴吃妈妈喂的食物

并不关心勺子或叉子，只要妈妈喂的食物就直接吞掉。

6~7个月

想吃吗？快伸出手来啊。



开始伸手想自己动手吃

积极伸出手来想自己动手吃，因为还不熟练，掉的量较多。

8~9个月

食物掉了也没关系，要吃得开心啊。



用手抓着的鼎盛时期

对于用手抓着吃很熟练，同时也非常喜欢玩食物，进餐时间定为30分钟。

10~11个月

现在用起手来已非常熟练了。



开始对食物感兴趣

看到食物会向前探出身体或伸出手去搅动食物，并拿进嘴里。

1~1岁半

你现在用的就是叉子。



开始使用勺子和叉子

开始能使用勺子和叉子进餐了。

2~3岁

也会使用筷子了啊。



可以自己吃完了

除了勺子和叉子之外还能使用筷子，在几乎不掉食物的情况下吃饭。

孩子自己穿衣服前需要的过程

7~10个月

妈妈给你穿。



现在还不会自己穿

再小的孩子也需要进行交流。“来，穿衣服了”，“该伸手了”等。

1岁左右

这次该伸出脚了。



让孩子慢慢熟悉于穿衣服

活动手脚来配合穿衣服。可用“来，脚在哪里呢”等方式诱导。

2岁左右

你自己试试。妈妈在旁边看着呢。



开始自己穿的时候不要帮忙

从内裤等穿起来简单方便的衣服开始。即使不够熟练也不要再在旁边帮忙。

2岁半

不错啊。都能自己穿衣服了。



比较熟练了

裤子等可以站着穿上了。T恤也能勉强自己穿上。

2岁半~3岁

试试自己扣纽扣，妈妈会帮你的。



开始练习穿有纽扣的衣服

手活动的还不够熟练，不能熟练扣上纽扣。让孩子自己做，烦躁的时候可以稍微帮助一下。

3~4岁

现在有纽扣的衣服也能自己穿了。



有纽扣的衣服也能自己穿了

如果有较大纽扣的衣服，可以自己穿上了。有粘贴带的运动鞋也可以自己穿了。

孩子自己洗漱与刷牙前需要的过程

0~4个月

宝宝！天天都要洗澡啊。



每天都给孩子洗澡

每天都给孩子洗澡,让孩子体验到清洁的状态下心情也会愉快。

5~6个月

进餐前要洗手啊。



进餐前后都要擦干净

在开始断奶食之后,进餐前帮孩子把手擦干净,进完餐后帮孩子擦手和嘴角周围。

6~9个月

现在也该开始刷牙了。



长出第一颗牙后要用纱布擦洗

长出下面门牙的时期只能吃简单的断奶食物,餐后要用纱布擦拭牙齿。

8个月~1岁

用牙刷来刷牙。



等长出上下门牙,用牙刷刷牙

等下下的门牙都长出来,进入断奶食后期,需要用牙刷刷牙。

1岁半

最后妈妈帮你刷。



长出磨牙一定要刷牙

磨牙容易产生虫牙,一定要给孩子刷牙。

2岁以后

与妈妈一起制作香皂泡。



为了可以与大人一起洗漱,在洗脸台前准备专用垫脚板。逐渐教孩子学会涂抹香皂的方法,冲洗的要领等。

培养有礼仪孩子的 10 个原则



1. 不要对孩子提出超出孩子成长状态的要求

在孩子尚未准备好的时候,不要开始教导超前的内容。比如说孩子还是处于用手抓着吃东西的时期,如果为了教导餐桌礼仪而指责孩子的话,容易让孩子失去进餐的欲望。一定要保证让快乐的进餐时间不会转变成难受的时间。

2. 要认真倾听孩子的意见

孩子的自我主张也是沟通的一种方法。在做自我主张的同时,也能使欲望和好奇心一起增长,所以要尽量尊重孩子的意见。不用担心会因为尊重孩子的意见而导致孩子太过于以自我为中心。在不会对周围人造成负面影响的前提下,尽量地去满足孩子的欲望,并在实在无法满足的时候努力让孩子理解为什么不可以。





3. 有时候也需要坚决的态度

不能因为担心孩子会失去好奇心而不去制止孩子错误的行为。每个家庭都会有绝对不能违背的行为准则。禁止事项虽然要尽可能减少,但对于绝对不能容忍的危险行为,父母需要从小就开始采取坚决的态度来制止。

4. 规则要与孩子一起制定

家庭里的规则,需要在与孩子进行充分交流之后再定下。有关整理物品也需要定下规则。比如像“玩具只能在这个屋子里玩耍,你可以向妈妈保证吗”等,用这种方式来与孩子进行沟通。虽然孩子现在只有2~3岁,但同样会努力地遵守自己所做的约定。





5. 要教会孩子社会准则

随着孩子的长大，行动范围也会逐渐变广。但因为还全然不懂社会的准则，所以经常会在地铁或公交车等公共场所吵闹，给其他人产生不好的影响。为了把孩子养成懂得珍惜他人，并懂得尊重对方的立场，形成良好的人际关系，必须从小就开始给孩子教会社会准则。

6. 要有灵活的思考方式

每个家庭都有各自的教育方针与规则，但如果太受规则的束缚会如何呢？

在超市经常能看见一些小孩哭闹着要妈妈买饼干吃，而为了不让孩子养成习惯而坚决不理孩子要求的顽强母亲。其实，是不是也可以偶尔宽容一下呢？与其过份地坚持约定与原则，不如拥有灵活的思考方式。

不能养成习惯。



7. 礼仪是心灵的表现

问候是人与人之间交流的基本,同时也是尊重他人的心灵表现。所以只教问候的形式是没有任何意义的。与其强制性地告诉孩子“问候一下”,不如周围的大人们创造氛围,让孩子从心底里开始懂得尊重别人并表示问候。



8. 根据价值观来教育孩子

每个家庭的育儿教育内容都是不尽相同的,因为每个家庭的家庭环境与情况都各不相同。但如果因为别人家的教育方针好就整个完全地挪用过来教育自己的孩子其结果会如何呢?其实要根据父母的主观价值观来展开适合自己家庭的教育。

9. 对于别人家孩子的错误也不能视而不见

看到别人家孩子有不好的行为时,不能仅仅指责“都是父母没教好啊”,就不闻不问了,而应该是无论是谁家的孩子做错了事,作为大人,都应该细心的教导。这样对自己的孩子也是一种教育。



都是父母
没教好啊——



10. 父母要成为榜样

有句话说“看孩子能知道其父母”。孩子在观察父母日常生活的同时,也逐渐学会了父母的语气、表现方法、价值观、待人处世的态度等。如果想教孩子说好普通话,而父母却经常在使用方言或说着脏话,那么这样能达到预期的教育效果吗?所以说在家庭教育中最重要的是父母要做好榜样。

目 录

序 言

- 孩子自己进餐前需要的过程
- 孩子自己穿衣服前需要的过程
- 孩子自己洗漱与刷牙前需要的过程
- 培养有礼仪孩子的 10 个原则

第 1 部分 教会孩子有关衣食住行的基本礼仪

- 教育 1 进餐教育 002
 - 进餐时间要快乐 002
- 教育 2 清洁教育 011
 - 洗漱必须要生活化 011
- 教育 3 刷牙 014
 - 让孩子把刷牙当成一种游戏 014
- 教育 4 预防虫牙 019
 - 好的生活习惯能预防虫牙的产生 019
- 教育 5 生活节奏 022
 - 让孩子充分玩耍并保持充足的睡眠 022

- 教育 6 穿衣服 029
 - 每天坚持用玩乐的气氛练习 029
 - 扣纽扣特别需要练习 032
- 教育 7 危险教育 033
 - 只有非常危险的时候才指责 033
- 教育 8 排便训练 036
 - 等排泄功能完善之后再开始 036
- 教育 9 整理物品 042
 - 一天只需进行一次整理 042
- 附录 1 3 岁之前的标准教育日程表 043

第 2 部分 借鉴其他父母的经验

- 第 1 课 从失败中得到的教训 050
 - 把前辈父母们的失败当做间接经验 050
- 第 2 课 生活节奏 054
 - 为孩子的深夜哭闹抱怨而烦恼 054
- 第 3 课 寻找简单的方法 057
 - 学习轻松快乐的教育法 057
- 第 4 课 不要过度保护 060
 - 在保证安全的前提下满足孩子的好奇心 060
- 第 5 课 断奶与排便训练 062
 - 与其催促,不如耐心等待 062
- 第 6 课 生活教育 065
 - 偶尔进行责骂对孩子也是有好处的 065

第3部分 生气并不能改掉孩子的坏习惯

习惯1 随年龄增长会消失	069
孩子的自我主张	069
习惯2 不用过于担心	070
吮吸手指	070
习惯3 在责骂之前先想一想	073
说谎	073
习惯4 会由欲求不满而产生	074
咬指甲	074
习惯5 帮孩子消除不安情绪	075
睡觉时的习惯	075
习惯6 仅仅是抚摩的习惯之一而已	076
抚摩性器官	076
习惯7 做一些文静的游戏	077
注意力不集中	077
习惯8 让孩子顺其自然	078
左撇子	078
习惯9 需要坚决给予警告	079
咬人的问题	079
习惯10 是因为好奇的东西太多了	080
贪玩与好奇心	080
习惯11 属于痉挛症候群的一种	081
眨巴眼睛	081
习惯12 因为还没有形成“所有”概念	082

把别人的东西拿回来玩	082
习惯13 觉得好玩才做的游戏	083
乱扔东西	083
附录2 如何预防安全事故	084

第4部分 孩子的自我主张以及妈妈的对应方法

正确的做法1 撒娇与自我主张	089
如何对待孩子的撒娇行为	089
附录3 酷热的夏天,育儿的4个重点	098
正确的做法2 该如何责骂孩子	099
责骂也需要技巧	099
附录4 寒冷的冬天,育儿的3个重点	107

第5部分 如何培养,使孩子与朋友、大人们都能好好交流

第1讲 先从与周围人们的关系学起	109
培养孩子的社会性	109
第2讲 每个人都会有缺点	111
重点培养孩子的优点	111
第3讲 是不是只有我家孩子比较特别	114
我家孩子的性格让人烦恼	114
第4讲 有些事情是不能从父母那里得到的	120
交朋友	120

第5讲 孩子也有自己的规则	124	要教给孩子从心底里发出问候	147
交朋友的烦恼问答	124	礼仪4 购物	149
第6讲 不要老想着要帮助孩子	129	给孩子买一两次还是可以的	149
培养孩子的自立性	129	礼仪5 公共场所	151
第7讲 尊重孩子的个性	131	首先要想好可不可以带孩子一起去	151
培养孩子的个性	131	礼仪6 拜访其他家庭	153
第6部分 正确表达自己的意思		拜访之前要先教给孩子需要遵守的事项	153
第1讲 3岁前都是通过学习来熟悉说话的	133	礼仪7 整理物品	155
开始学习说话	133	让孩子感受整洁之后的心情是多么愉快	155
第2讲 说话也有自己的过程	134	第8部分 成为优秀父母的基本技巧	
语言的发展过程	134	第1讲 过多的关爱反而对孩子有害	157
第3讲 培养说话能力的方法	135	我是过度保护的父母吗	157
培养说话能力的重点	135	第2讲 需要自信心和不断努力	160
第4讲 学习说话,比较担心这些问题	138	为了成为优秀的父母	160
学习说话的烦恼	138	第3讲 与爸爸一起养育孩子	163
第7部分 教导孩子分辨时间与场所的礼仪		爸爸的育儿责任	163
礼仪1 进餐礼仪和零食	143	第4讲 质比重更重要	167
对孩子来说零食也是一次小餐	143	要对自己有信心	167
礼仪2 看电视	145	第5讲 仔细观察需要学习的内容	170
孩子看电视节目需要父母的陪同	145	与长辈间的育儿观有矛盾	170
礼仪3 问候及语气	147		

第 1 部分

教会孩子有关衣食住行的基本礼仪

要从基础开始细心教导



0~3 岁的基本生活教育日程表 / 刷牙·虫牙 / 生活节奏与睡眠 / 穿衣服·危险教育·排便训练·整理物品

进餐时间要快乐

如果在进餐时过于强调教育方面的内容，很容易让孩子失去进餐的欲望。相反如果想创造愉快的进餐环境，则很难教导孩子进餐的礼仪。

那如何才能兼顾呢？

进餐教育重点

“好吃又有趣的进餐时间”是孩子进餐教育中最为重要的重点。只要进餐时心情快乐，食欲就会随之增长，同时自己想要动手吃的欲望也会增长。

当一直吃妈妈喂的断奶食物的孩子，用伸手抓食物的方式来表达自己的想要动手吃的欲望时，一定要给其自由。要满足孩子自己动手吃的欲望。如果怕弄脏餐桌而拒绝孩子的话，会让孩子好不容易产生的欲望消失。开始时孩子可能会用手搅动食物，而且掉落的食物比吃进嘴里的还要多，导致周围脏乱不堪，但随着孩子对进餐的逐渐熟悉，学会慢慢地使用勺子、叉子、筷子等方法。

重要的是孩子想要自己动手吃的心情。此时做母亲的要有一个平稳的心态。如果为了“营养均衡”强行喂给孩子的话很容易让

孩子的进餐时间变得不快乐。如果开始讨厌进餐时间，那么自己想动手吃的欲望和食欲就会消失。不要看重孩子的进食量，重要的是要用平和的心态来对待孩子，这就是进餐教育的要点。

5~7个月

断奶食每天要在同一时间喂给孩子

到了5~6个月将开始给孩子喂食断奶食。当然次数是一天一次。这时孩子能做的仅仅是吞咽父母放进嘴里的食物。所以这个时期作为进餐教育的重点是确定喂断奶食的时间。最好定下固定的时间。当然最好是选定在孩子醒来之后正玩得愉快的时候，而且此时母亲也从家务事中解放出来，并有充足的时间来陪孩子。不过在定好时间之后最好每天都要遵守这个时间。还有进餐的场所



这种玩具真讨厌！

玩具对孩子来说既有趣，又有教育性。当然在给孩子准备玩具之前，首先要考虑是否适合自己孩子的年龄，是否安全。

一定要确认切刻的部分有没有处理好，有没有过尖或锐利的部分，是不是易碎等。因为孩子习惯把手里的东西拿进嘴里，所以也要避开用有害物质制作的玩具。饼干盒里赠送的玩具或积木的一部分也最好不要给3岁以下的孩子玩耍。

也最好固定在一个地方。

初次遇到断奶食的孩子会感到非常紧张。因此父母们一定要用平稳的心态与亲切的语气和表情来缓解孩子紧张的情绪,然后再喂给孩子断奶食。这是父母解除孩子紧张情绪最基本的原则。

6~7个月时断奶食可以逐渐增加到每日2餐,此时孩子已熟悉断奶食了。与5~6个月时相比已有所不同,这时孩子会对断奶食表现出兴趣,当妈妈喂给断奶食时还会伸出双手来。但此时孩子想自己进食物的意识仍还较淡薄,基本上都是等着妈妈来喂。当断奶食增加到每日2餐之后,进餐时间要定在上午和下午各一次,同时每天喂食的时间也都要相同。

8~11个月

伸出手来想要自己动手吃

到了8~9个月时,孩子对食物会越来越感兴趣,甚至会伸出手来想要自己动手吃。当然因为不够熟练,掉落在地上的食物要比吃进嘴里的还要多。但为了让孩子感受到自己动手吃的快乐,父母们还是暂时在旁边看着孩子吃好。但可以预先在椅子和餐桌周围铺些塑料布或报纸,以便在孩子进完食后能方便的收拾。

有时妈妈在喂食时孩子还会伸出手来抢勺子。当然肯定还是不会用,为了能让孩



子熟悉勺子,最好准备一个婴儿用勺子给孩子。当孩子到了10~11个月的时候已可以自由的用手抓着吃了。这时就需要准备一些能方便用手抓着吃的食物如手抓饭或细的土司面包片等。

还有在这个时期也是孩子搅动玩耍食物逐渐严重的时期。在想自己动手吃的同时,因为还不够熟练,用手搅动食物与掉落食物的现象会越来越多。因为孩子即将可以熟练的把食物放进嘴里,所以这时不需要给孩子太多的帮忙,放任孩子自由的进餐就可以了。但如果孩子拿食物玩耍或在进餐途中想离开餐桌去玩耍就有些不好办了。目前就是跟孩子讲了孩子也听不明白,所以开始时就让孩子自己去玩耍一会,接着大人再来喂食物,等到了30分钟后就收拾餐桌。

断奶食,可以这样喂

断奶食是孩子离开母乳进入饭菜生活的准备阶段。开始的时候以大米为主材料,磨成容易消化的食物或煮粥喂给孩子。最好再放一些鸡蛋、水果、肉类等一起喂食。

如果用的食品原料与大人相同的话就可以省钱又能节省时间。在换另一种食物时要选择富含动物性蛋白质与钙的食物。先跟断奶食再用牛奶来补充不足的部分。这样下去自然就能喂一般饭菜了。