

 BOHOU
XINBAMAYUERJING

0~7岁



80后 新爸妈 育儿经

刘颖◎编著

蓝天出版社

BOHOU
XINBAMAYUERJING

0~7岁

80后 新爸妈育儿经

刘颖◎编著



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

80 后新爸妈育儿经/刘颖编著. —北京:蓝天出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5094-0348-8

I. ①8… II. ①刘… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识②婴幼儿—早期教育—基本知识 IV. ①TS976.31②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 010720 号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 010-66983784

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市金元印装有限公司

开 本: 16 开 (700×1000 毫米)

字 数: 295 千字

印 张: 19

版 次: 2010 年 2 月第 1 版

印 次: 2010 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

前言

Perface

80 后的父母们,可以说是新世纪最年轻的爸爸妈妈了。在这里先祝贺你从一个年轻的大孩子荣升为漂亮宝宝的父母大人。年轻的你,一旦做了爸爸妈妈,不用说,满怀的喜悦与幸福之情是溢于言表的。但是,作为新手父母,在欢喜的同时切莫忘了照顾好自己的宝宝。要知道,把一个襁褓中的婴儿养育好,可不是一件容易的事情。

因此,做父母,其实也是一件很专业化的事情,如果操作不当,断送的就可能是孩子一生的前途和幸福。有的孩子,由于没有得到应有的培养、教导与锻炼,而影响了正常的生长发育与身心健康。到了该走路的年龄,还停留在爬行的阶段;到了该说话叫“爸爸妈妈”的时候,还总是“嗯嗯、啊啊”的发音不清;到了该自己吃饭的年龄,还不知道怎么把饭菜送进嘴里;到了该自己解决排大小便的时候,还不知道怎么拉下裤子;上了幼儿园,自理方面什么都不会;进了小学,轮流值日时,不知道怎么拿扫把;不能与同学们在一起友好地交往与合作等等,所有这些不能说不与爸爸妈妈从小的养育方法与方式密切相关。

此外,如果我们留意一下,生活中那些因教育失败而染上恶习的孩子可谓比比皆是。他们的身上存在着各种各样的不良习惯与性格缺陷,如性格偏激、好逸恶劳、厌学逃学、蛮横无理、自私懦弱等,这些孩子的行为习惯无不与家庭环境、教育方法的缺失或不当有直接的关系。所以,早期的家庭教育,是左右孩子一生的舵手。正确的家庭教育,使孩子健康优秀、出类拔萃,走向

成功；错误的家庭教育，每每会误了孩子的一生！

因此，养育宝宝是幸福而艰辛的，在宝宝成长的路上，一点一滴的成长都需要成人耐心的呵护和坚持不懈的教导。宝宝从呱呱坠地起，先是抬头、翻身、坐起、学爬、行走，以及吃、喝、拉、撒等，各个方面都需要一丝不苟地精心照顾，都需要耐心地呵护与照看，不能有丝毫的差错与懈怠，否则，就会给宝宝的健康成长带来无法弥补的损失。那么，作为 80 后新一代年轻的爸爸妈妈们，该如何照顾好自己的宝宝，如何让小家伙快乐健康地成长呢？

没有谁天生就会做父母，也并不是做了父母就会教育孩子。特别是 80 后，年青一代的爸爸妈妈，在养育孩子时，往往不知道从何处下手，不知道怎么做才能让宝宝快乐而舒坦，往往弄得手忙脚乱，累得满头大汗，可小家伙还在“哇哇”的大哭大叫着抗议，对自己爸爸妈妈的照顾极不满意。这是为什么呢，是 80 后的年轻爸妈，手拙脑笨吗？

NO！初为家长的你，只是缺乏教子经验，所以遇到麻烦时才会毛手毛脚，不知所措，不但累坏了自己，还会令宝宝十分不舒服，影响宝宝的健康成长。如何才能让自己更得心应手地应对宝宝这些麻烦事，年轻的爸爸妈妈，你也不用发愁，本书可以解决你所有的顾虑与困境。因为，本书不但借鉴了现代全球最高端的教子方案，还总结了曾经养育我们长大成人的、一些优秀的老爸老妈们的丰富的教子经验，使现在的前沿智能教育与传统优异教育的实践经验相结合，从而更优质高效地把你的孩子教育成材！

对于教育孩子，我们的老爸老妈们，有着年轻人无法比拟的独特优势。他们把自己的孩子养育成人，积累了丰富的育儿经验，因此在对孩子不同的年龄上最容易出现什么样问题，应该怎样处理，心里都一清二楚，知道的要比年轻的爸妈们要多得多。从某种角度来说，年轻的爸爸妈妈，一般注重孩子智力的发展；而老爸老妈们则更多地注重孩子道德品行的培养，能更好地促进孩子身心健康的成长。作为经历丰富的老人，老爸老妈们所具有的勤俭、谦虚、奉献、宽容等美好的品德，都会潜移默化地影响孩子，让孩子在不自觉中形成优良的品质，从而更顺利地走上成功之路。

家是充满着浓浓亲情的乐园，是孩子心智发展的第一所学校。可是，在家这所乐园里，许多被忽略的小事，其实都是教育的良机。因此，80 后的年轻爸爸妈妈们，在孩子的成长过程中，一定要秉持高明而理智的爱，深入孩子的



内心世界,关注孩子成长的每一个细节,遵循孩子从小到大的成长规律,选择最有效的教育方式,去冶炼孩子的人格、开发孩子的智力、拓展孩子的潜力,从而培养出孩子正直、善良、聪慧、独立、快乐、创新等优秀的品质,相信在此基础上,你的孩子一定会获得成功的硕果!

本书带着对普天下孩子美好未来的祝愿,把一份令孩子健康成长的切实可行的教育宝典奉献给你。相信,我们的老爸老妈们,在历尽生活的沧桑后,返璞归真的那一份丰富的育儿智慧,会令年轻的爸爸妈妈们,一展愁颜、茅塞顿开,从而踏上成功育儿的平川大路!

目 录

CONTENTS

第一章 新生儿宝宝本能启蒙与调教(0~3 个月)

80 后的新爸妈,在育儿方面往往显得经验不足、毛手毛脚。老爸老妈告诉我们:新生宝宝的启蒙教育,感觉、触觉、听觉、视觉、嗅觉、味觉、智能一件都不能落下,照顾新生儿来不得半点马虎。在育儿方面,新爸妈们在赶潮流时切莫忘了向老爸老妈们取经。

1. 新生儿的感触与感官智能培养 2
2. 新生儿的视觉、听觉开发 7
3. 新生儿的嗅觉、味觉开发 12
4. 新生儿的运动智能培养 16
5. 0~3 个月宝宝的智能成长教育法 22

第二章 宝宝咿呀学语与翻身运动小课堂(3~6 个月)

出生 3 个月以后,宝宝的体格发育速度最快,不但身体发育得体态丰满,在智能上也进入开发的黄金时期。培养宝宝的语言能力也是年轻的爸爸妈妈在这个时期不可忽视的工作,要培养宝宝在大脑中联结语言和日常生活事物的能力,进行早期的语言储备。

1. 教宝宝咿呀发音有高招 28
2. 宝宝学翻身智能运动大训练 34
3. 宝宝听觉、视觉及触觉感官训练 40
4. 关注宝宝的交往能力与生活行为 47
5. 3~6 个月宝宝的智能成长教育法 53

第三章 贪玩宝宝“坐”起来大训练(6~9 个月)

6~9 月龄的宝宝变得越来越可爱了,一张小嘴巴整天“嘟嘟呀呀”说个没完,这时他特别爱玩,总是嬉嬉闹闹地玩个不停。如果你留心还会发现宝宝竟能晃悠悠

地坐起来了,这是他的大动作智能的第二个能力,所以,这一时期培养宝宝学坐、会坐、坐稳是首要任务!

1. 宝宝的学坐练习大课堂	60
2. 宝宝的语言与认知能力训练	66
3. 宝宝的社交与生活行为培养	72
4. 宝宝的情商开发与健康心理培养	78
5. 6~9个月宝宝的智能成长教育法	83

第四章 聪明宝宝识五官、爬得欢(9~12个月)

在这个阶段宝宝有两个明显的智能发展:一是爬行,它是宝宝成长过程中具有里程碑意义的行为;二是认识五官,它是宝宝智力发展的一个明显的飞跃。因此,在这个阶段教育宝宝学会并熟练掌握好这两大智能,是年轻的爸爸妈妈不可疏忽的事情。

1. 爬呀爬,爬出一个健康的宝宝	90
2. 教宝宝从认识五官开始认识自己	97
3. 宝宝的语言培养与视、听、触觉训练	103
4. 培养宝宝生活能力与社交训练	109
5. 9~12个月宝宝的智能成长教育法	114

第五章 闲不住的“小毛头”,要迈人生第一步(1~1.5岁)

一岁之后,是宝宝成长的一个人生坐标,意味着宝宝就要长大了,不再以月龄来计算成长了。爸爸妈妈这时应保证一个宽敞、安全的环境,这样可以让宝宝勇敢地迈出人生的第一步。而且,宝宝从此以后开始有了自己的思想,有了鲜明的感情取向。认识宝宝的这些成长特点,爸爸妈妈就更应该全方位地去培养宝宝啦!

1. 鼓励宝宝迈出第一步	122
2. 训练宝宝自理自律的智能	128
3. 宝宝的心理发育和早期教育	134

4. 宝宝看书识字从一岁开始	140
5. 1~1.5 岁宝宝的智能成长教育法	147

第六章 “巧嘴”宝宝学说话的“分水岭”(1.5~2 岁)

宝宝在这个时期,可以理解和执行成人的简单命令,还能够跟着大人的话语重复地说一遍或几遍。宝宝一旦学会说话,语言表达能力就会突飞猛进,几乎每天都有新词从他的小嘴巴里说出来。爸爸妈妈要有意识地训练宝宝的语言能力,使宝宝快速而准确地发挥出自己的语言能力。

1. 宝宝语言能力开发大训练	154
2. 宝宝动作智能开发与健身训练	160
3. 宝宝认知能力开发与社交训练	166
4. 宝宝数学思维想象力开发	172
5. 1.5~2 岁宝宝的智能成长教育法	179

第七章 塑造宝宝鲜明个性的关键期(2~3 岁)

2~3 岁是宝宝个性形成的重要时期,这时宝宝的身体机能和大脑功能都发育得较好。因此,在宝宝个性形成的雏形期,爸爸妈妈要尽可能全方位地对宝宝进行打造与训练。

1. 宝宝个性形成培养大训练	186
2. 宝宝日常生活自理大训练	192
3. 宝宝涂鸦绘画才艺大开发	198
4. 宝宝独立与适应能力培养训练	204
5. 2~3 岁宝宝的智能成长教育法	209

第八章 全方位情商教育从这时开始(3~4 岁)

幼儿时期,正是情商培养的最佳时期,这也是 3 岁看小,7 岁看老的真谛,因为

幼儿时期所固化的品质会伴随一生。所以,拥有高情商的宝宝,智能才能更全面更优秀。因此,这时是宝宝情商教育的关键时期。

- 1.培养高EQ的宝宝 216
- 2.培养宝宝的乐观向上精神 223
- 3.消除宝宝的坏脾气及消极心理 229
- 4.塑造宝宝健全的性格 235

第九章 培养良好习惯,打造风范小公民(4~5岁)

老爸老妈说,育人以育德为先。品德教育作为育人工程的核心和内核,应当从小抓起。一个人小时候养成的习惯是非常稳固的,终生都会起作用。所以,对孩子的德育培养决不容忽视。

- 1.孩子思想道德启蒙培养 244
- 2.孩子美感意识启蒙培养 250
- 3.孩子应有的好习惯教育 255
- 4.孩子礼仪修养启蒙教育 261

第十章 锻炼独立能力,每个孩子都是天才(5~7岁)

老爸老妈说,孩子在这个时期的成长道路上,常常遇到一个个温柔的陷阱,它是那些过度溺爱自己孩子的爸爸妈妈们自己亲手挖掘的。而孩子一旦掉进了这个陷阱里,往往就失去了自己独立的能力,就失去了长大成人的权利,将来也就很难立足于社会。

- 1.孩子成长需要“爱的放手” 268
- 2.加强孩子的独立性锻炼 274
- 3.孩子的内省及自律智能培养 280
- 4.让孩子懂得感恩与分享 286

第一章

新生宝宝本能启蒙与调教

◆一旦做了爸爸妈妈都会感到非常的幸福与快乐，但是在欢喜的同时切莫忘了照顾好自己的小宝贝。特别是80后年青一代的爸爸妈妈们，在照顾自己的小宝贝时往往显得毛手毛脚，不知所措，这显然是不行的。其实照顾孩子，尤其是新生儿更是来不得半点马虎的事情。因此，年轻的爸爸妈妈们应该抽时间多了解一些养育宝宝的知识，更要向你的老爸老妈多学一些他们当年养育照顾孩子的优秀经验。这样，在现代尖端的育儿方法之中，再加上一些传统的育儿妙招，一定会使您的小宝宝更健康茁壮地成长！

1 新生儿的感触与感官智能培养

新生宝宝的感触能力是很强的，在触觉能力的驱使下，宝宝的认知与交往能力也越来越明显。并且，会在与成人的不断交往中辨别不同的人脸、不同的表情、语言，使智力发育不断加强。因此，一些老爸老妈告诉我们：宝宝智能教育的第一个方案就是亲子之间的触觉交流。爸爸妈妈如果能通过各种方法，与自己的小宝宝多进行感觉、感官的接触、交流与沟通，就能使宝宝身心愉悦、精神饱满，从而促进潜能的开发与成长。



新爸妈须知



刚做爸爸妈妈的年轻人也许不知道，新生宝宝天生就具备一定的感觉智能，对于大人的触摸和爱抚方法十分敏感。如果你用手掌轻轻拍他，宝宝会表现得放松而安静；如果你抱他很不小心，宝宝会很不高兴并且会以哭泣来反抗；假如你轻轻将他抱来并轻柔地摇动，宝宝会显得安静和注意力集中。

因此，一些有丰富经验的老爸老妈告诉我们，你的拥抱、轻拍、摇动和抚摸或其他爱抚，都可以使烦躁的宝宝逐渐安静下来，这也是你向他传达爱的一种信号。在他可以理解你说的话以前，宝宝会通过你的触摸方式理解你的脾气和感觉，并且会以相应的情感神态来回复你。因此，来自爸爸妈妈充满爱抚的触觉交流，会使宝宝的智慧及早得到开发。

具体教育方案



亲子间的触觉交流，可以开发宝宝智力，这个教育方法是切实可行的。我们的父母辈们也早有现成的经验可以传授。



1. 早期搂抱构建母子情

新手妈妈不要以为刚刚出生的宝宝什么都不知道,其实,宝宝的情感是随着妈妈的爱心而发展的。因此宝宝刚出生后,妈妈就要和他构建感情的桥梁,以培养母子亲情。

刚出生的宝宝,虽然看上去意识还有些朦胧,犹如一张纯白的纸,不过由于他刚刚来到这个世界的紧张和兴奋情绪,会使得小宝宝在出生后的2个小时之内不会有睡意。因此,这时的宝宝意识是清醒的。

当宝宝被妈妈抱在胸前时,彼此之间就建立起一种最具安抚功能的接触——胸对胸接触。宝宝不适的心境会得到妈妈的最佳抚慰而趋于平静,心理饥饿得到满足。

研究发现,妈妈搂抱宝宝时间的长短对宝宝日后的智力发育有着重要的影响。这就是亲子触摸与爱抚的神奇作用。

这时,在妈妈生产完毕回到房间后,最好要把宝宝抱过来,交给妈妈来搂抱,并将房间的光线调暗淡一些。如果妈妈能亲切地看着宝宝的眼睛,那么宝宝也会注视着妈妈的眼睛,并对妈妈产生依恋之情。

这样的保育方法,可以使母子尽早体验到亲子肌肤相亲那令人感动的瞬间,更能使母子亲情更亲切和谐。因此,在宝宝顺利地出生后,妈妈要早一点争取亲近小宝宝的机会,千万不可错过这天赐良机。

2. 母乳喂养

刚生产完的前两天妈妈还没有母乳,但可以让小宝宝吮吸妈妈的乳头,这样不仅会使小宝宝记住妈妈体香,同时也会刺激母乳尽快出现。

吃母乳的宝宝,只要妈妈每次用固定的姿势抱他,宝宝就会主动寻找乳头,能增强他觅食的能力。

妈妈在给宝宝喂奶时,可以微笑着对宝宝说,“宝宝吃奶好不好”“宝宝快吃饱了吗”……如果此时宝宝听到妈妈的说话而停止了吮吸或改变吮吸的速度,就说明宝宝在听妈妈讲话甚至听懂了妈妈的意思。

母乳喂养,不仅能满足宝宝的心理需要,而且还能让宝宝饱尝母爱。在妈妈暖和的怀里,一边吮吸着母乳,一边和妈妈作眼神乃至话语的交流,这样关爱会带给宝宝舒适的感受。

3. 抚摸、按摩

天天对宝宝进行抚摸,能让宝宝健康成长。宝宝渴望来自爸爸妈妈的肌肤接触,爸爸妈妈的抚摸、拥抱和亲昵是宝宝健康的需要,因此被人们称之为“皮肤饥饿”的小生灵。

抚摸时,妈妈用手温柔地按摩宝宝的头部、腹部、四肢、背部等,并要不时和宝宝说话儿。一般每天进行 2~3 次按摩。对新生宝宝,每次按摩 10 分钟即可,对大一点儿的宝宝,每次按摩 20 分钟左右。按摩最好在淋浴后或吃奶前进行。

经过按摩,可以有效改善宝宝的消化系统,使吃奶量增加,减少哭闹,使睡眠有规律。同时,也可以促进宝宝的呼吸,增强抵抗力。此外,如果爸爸妈妈经常轻轻抚摸宝宝的小手,传递爱意的同时还能让宝宝感受到皮肤的触觉,有利于他们的抓握反射,提高宝宝的灵敏度。

4. 说话与逗笑

妈妈在照看宝宝或给他换尿布时,要多和宝宝说话,尽量逗宝宝笑。

比如,妈妈可以微笑着对宝宝说,“我的宝宝真乖”“妈妈给你换个干净的尿布好不好?”……

如果宝宝在蹬腿玩耍时听到妈妈的说话,有时会停下来,这说明宝宝在听妈妈讲话,甚至听懂了妈妈的意思。因为经过了胎内十个月的交往,宝宝知道妈妈是自己最可亲的人。

爸爸妈妈多与宝宝说话、逗笑、注视、抚摸与接触,就能对宝宝进行触觉、动觉、平衡觉、听觉、视觉的综合刺激,也为宝宝需要外界刺激的大脑,提供了发育的营养素。

老爸老妈的智慧告诫



对宝宝的教育要从零岁开始。本来很乖的宝宝突然哭闹个不停,年轻的爸爸妈妈往往不明原因,猜不透宝宝的心思,而常常被折腾得手忙脚乱,甚至无法安心地生活。对此,一些经验丰富的老爸老妈却很有手段,可以很轻松地将淘气的宝宝治服,使小家伙重新乐呵呵地玩耍。

新爸妈的误区和困惑一:宝宝不停地哭泣一定是生病了。

老爸老妈的智慧告诫:有时候,宝宝哭纯粹是想与大人亲近。由于新生儿



还不会说话，与人交往的一个重要的方式就是哭。新生儿哭有很多原因，如饥饿、口渴、尿布湿了、冷了、热了等，还有些睡前或睡醒时不明原因的哭闹等。

其实，这些哭声并不都是宝宝不舒服的表现，有很多时候宝宝是想告诉爸爸妈妈：他一个人玩累了，感到很无聊，很想让爸爸妈妈抱抱或者亲近亲近。这时，如果爸爸妈妈不明情况或找不对原因，宝宝就会不停地哭闹下去，吵得全家不宁。

实际上，宝宝健康正常的哭声往往是响亮婉转的，而生病了或不舒服的宝宝的哭声则无力、高、尖、沙哑……作为爸爸妈妈在与宝宝的各种交往中，要细心地分辨出宝宝不同哭声所代表的不同要求，并要合理地给予宝宝满足。

新爸妈的误区和困惑二：与宝宝的触觉交流，只要妈妈一个人就可以了，爸爸是无足轻重的。

老爸老妈的智慧告诫：爸爸的触觉交流也很重要。有经验的老爸认为，小宝宝的成长不只是妈妈一个人的责任，还需要爸爸的参与，因为爸爸强有力的拥抱，能使宝宝感受到强有力的臂膀是他最安全的港湾；而爸爸那带有胡碴的脸轻轻地亲亲宝宝，会让宝宝感受到不一样的皮肤触觉；还有爸爸的幽默风趣谈笑，更能赢得宝宝欢心。

因此，整天都很忙碌的年轻爸爸们，一定要抽出您宝贵的时间，与您的宝宝多亲密接触一下。通过接触照顾宝宝，爸爸才会真正感受到宝宝与自己是联系在一起的，而惊人的感情共鸣就会渗透在父子之间。

新爸妈的误区和困惑三：不满月的宝宝还什么都不懂，照顾得再好也不会有什么感受。

老爸老妈的智慧告诫：新生宝宝的感触能力是很敏感的，他能清楚地感受到爸爸妈妈对他的精心照顾或粗心大意。

新生儿对触摸和包裹的方法十分敏感，他会舒服躺在细绒面料做成的小包裹里，而对粗糙的纱布包裹则不客气地蹬开。

因此，爸爸妈妈温柔而精心的照料，会使宝宝变得舒心而安静，这也是爸爸妈妈向他传达爱的一种信号。在宝宝可以理解大人说的话以前，他会通过触摸方式，理解爸爸妈妈的脾气和感觉。因此，年轻的爸爸妈妈在照料自己

的小宝宝时,千万不可忽略了他的感受。

关于宝宝满月时的嗅觉和触觉,大致如下:

- ◆喜欢柔软而不是粗糙的感觉。
- ◆喜欢温柔而不是被粗暴地摸抱。
- ◆喜欢甜甜的味道。
- ◆避免苦或者酸味。
- ◆能辨认自己妈妈的乳汁气味。





2

新生儿的视觉、听觉开发

新一代的年轻爸爸妈妈可能不知道，刚出生的新生儿就已经具备视觉与听觉能力了。据一些有经验的老爸老妈说，这个时期新生儿的视觉与听觉能力发育得很快，在短短的一周之内就可以有很明显的不同。因此，在这个时期爸爸妈妈一定要为自己的宝宝营造一个有利于视、听觉发展的良好环境，并要对新生儿的视、听觉能力及早地开发与训练。



新爸妈须知



年轻的爸爸妈妈可能会认为，新生儿的视觉能力只是一个比较模糊的意识，既不能清晰地看东西，也不会去追视。其实不然，据一些老妈回忆说：宝宝一出生就对光线反应敏感，并且，出生一天后的新生儿就具备追视能力了。开始时，新生儿的眼睛朝向发光处，不会追随光源移动；但当光和声音同时出现了5~6秒钟后，他就会将头转向发出光和声响的方向。这也就是说，这时的新生儿已经能用感觉器官来接受整体性的刺激。

新生儿对光的刺激很敏感。他们不但能在睁着眼睛时对光线的明暗变化作出反应，甚至在闭着眼睛打瞌睡时只要一开灯，也会有被光线惊扰的反应。此外，婴儿出生后的头几天内还可以观察到环境状态。当他的眼前有光在闪烁时，新生儿就会主动地眯起眼睛；如果光线突然加强，小宝宝的瞳孔就会缩小。所有这些反应都是为了“躲避”对眼部刺激，或者是减轻刺激的影响。

你也许不知，新生儿不仅能“躲避”刺激，他还会寻求刺激。在产院婴儿室中对新生儿进行观察的人会发现，大多数宝宝的脸就像向日葵一样总是向着光亮的一面。此外，还可以肯定，宝宝生下来几天就能用眼睛追踪缓慢移动