

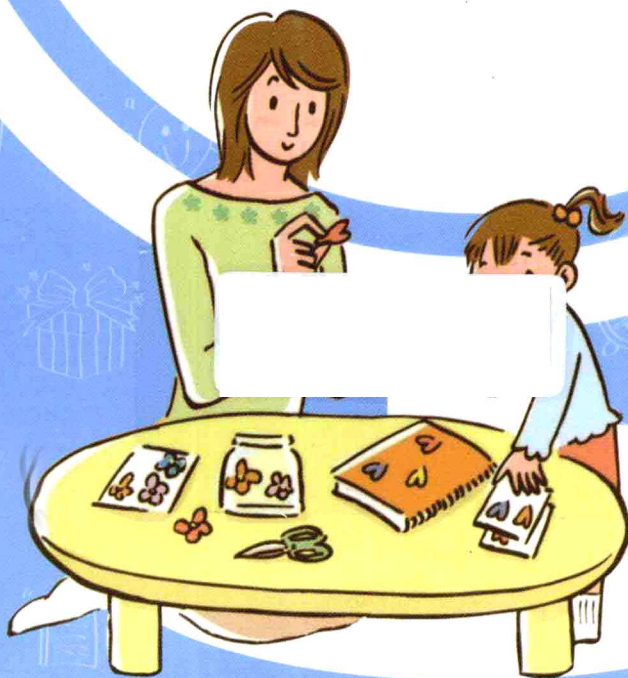


好妈妈书架

舒砚 等编著

好妈妈都在做的 启智早教

0~6岁早教方案



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



好妈妈书架

舒砚 等编著

好妈妈都在做的 启智早教

0~6岁早教方案



 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

现在, 80后父母孕育10后的孩子, 家长望子成龙的心态与五花八门的早期教育理念激烈碰撞, 早教问题扑面而来。作为80后父母如何挑起教育新一代娃娃的重任? 什么都想要给予他最好的, 什么都不甘于人后, 到底孩子的命运会如何发展? 本书用通俗浅显的语言为各位新手父母提供0~6岁孩子的早教方案, 帮助80后父母轻轻松松育儿, 打好一场早教PK战。0~6岁是幼儿智力发育的关键期, 早教问题不容忽视, 好的幼儿园和早教机构是家长们的心仪选择, 但正确的早教理念和良好的胎教是宝宝健康成长的基础, 需要家长予以重视。本书是帮助读者进行快乐早教的最佳选择之一。

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈都在做的启智早教: 0~6岁早教方案 / 舒砚
等编著. —北京: 机械工业出版社, 2012.6
ISBN 978-7-111-38716-9

I. ①好… II. ①舒… III. ①早期教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第123936号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 刘文蕾 责任编辑: 章钰

版式设计: 艺和天下 封面设计: 吕凤英

责任印制: 乔宇

三河市国英印务有限公司印刷

2012年7月第1版第1次印刷

169mm × 239mm · 14.25 印张 · 230千字

标准书号: ISBN 978-7-111-38716-9

定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售一部: (010) 68326294

教材网: <http://www.cmpedu.com>

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

序言

早教应该是科学启蒙，而不是拔苗助长

天下的父母都希望自己的孩子出类拔萃、才华横溢，最好还能样貌出众、品性纯良。所谓“三岁看大，七岁看老”，即使是80后新手父母也十分认可这种观念，为了早早地筹划孩子未来的发展方向，我们亟不可待地寻求各类早教方案，期望将孩子培养成为智力超群的可爱宝贝。

然而，究竟由谁来决定孩子的未来？

实际上不是父母，而是孩子自己。

父母在早教阶段所担负的作用，是启蒙，而不是每一次都替代孩子做出选择。早教的意义在于给予孩子“养分充足”的成长环境，引导他们健康成长。

从计划生育开始，孕期教育变得不容忽视了。本书也旨在指导各位准妈妈如何树立良好的生育观，如何实施健康轻松的胎教方案，促进胎儿的健康发育。在孕期，准妈妈不仅应为育儿做好生理准备，还应在产前做好育儿的心理准备。

孩子从出生到6岁这段时间，是他们发展最快、最重要的时期。在这一时期，父母就是孩子人生中的第一个启蒙老师，在孩子成长教育过程中具有不可替代的作用。早教不仅仅是开发幼儿的智力，还包含其他更丰富的内容，值得父母投入大量精力，使得孩子能够在安全健康、富含爱心的环境中茁壮成长。0~6岁时幼儿的大脑发育速度很快，这一特点要求父母给予孩子充足的营养以及丰富的环境刺激，来促进其五项基本能力，即大运动、精细动作、语言能力、

认知能力、情绪和社会能力的迅速发展。

早教是否意味着让孩子尽早学习呢？

其实，幼儿时期只是人生的开端，家长不需要太激进，不需要一味地让孩子学习很多不适合其年龄阶段的东西。培养情商和品格与开发智力同等重要，智商也不必经常测评，父母更不要轻易断定自己的孩子是否聪明。在0~6岁时期，让孩子去体验一些能够获得自信、快乐的事情才是最重要的。幼儿时期是孩子最需要父母影响和帮助的时期，因此，这个阶段父母最主要的任务是尽可能地关怀和陪伴孩子。无论多大的婴儿都具有学习能力，父母不可忽视自己的言谈举止对孩子的影响。让孩子养成良好的生活习惯是基础，在此基础上，父母可以开始着重培养他们的学习习惯和思维能力。

本书将指导父母如何根据孩子在不同年龄阶段的生长发育特点，来实施合理的育儿早教方案。孩子形成能力基础的决定性时期，是从出生到上学之前的这段时间。在这段时间内，父母应在培养孩子智力发育的同时引导其控制情绪，促进其心理素质的提升，这比让孩子接受背诵等注入式的单独智力发育训练更为有效。正如激发孩子的好奇心比单纯地让其背诵某特定事物更有效，父母应小心呵护孩子的兴趣，让他们乐于倾听别人的谈话以及乐于仿效自己的行为 and 动作。

如果孩子对这个世界充满了好奇，喜欢探索，这样的孩子更容易从小就储存知识信息，逐渐构建学习的潜能。这样的孩子更有能力自己构建美好的未来，而无需过多依赖父母的帮助。

如果你真的懂得早教的根本目的，将成长的决定权交给孩子吧。

目录

子 各 各 各 各 各 各 各 各 各 各

序 言 早教应该是科学启蒙，而不是拔苗助长

第一章 宝宝来啦，准爸妈的快乐百分百（0~6个月早教方案）/ 1

- ★Step1 眼睛眨一眨，这是哪里呀——0~6个月宝宝特点 / 2
- ★Step2 “爱的对话”能让宝宝尽早开动脑筋 / 4
- ★Step3 情商萌发由微笑开始 / 7
- ★Step4 抚摸，有利于宝宝健康 / 11
- ★Step5 培养宝宝的时间观念 / 14
- ★Step6 如何让宝宝拥有安全感 / 18
- ★Step7 不要让宝宝什么都往嘴里放 / 21
- ★Step8 宝宝需要尊重 / 24
- ★Step9 老被“绑着”的孩子不健康 / 27
- ★Step10 给孩子准备合适的启智小玩具 / 30

第二章 家有乖宝，从容呵护（7~12个月早教方案）/ 35

- ★Step1 宝宝开始迅速发育了——7~12个月宝宝特点 / 36
- ★Step2 锻炼宝宝的自主能力 / 38
- ★Step3 爸爸多陪伴，孩子更“灵光” / 40
- ★Step4 注意宝宝各种感觉的发育 / 43
- ★Step5 宝宝爬爬更聪明 / 46
- ★Step6 别疏忽开发宝宝的右脑 / 50
- ★Step7 为宝宝说话创造条件 / 53
- ★Step8 别忽略宝宝的手势 / 56
- ★Step9 做个好榜样，引导宝宝来模仿 / 58

- ★Step10 选择时机，适时断奶 / 61
- ★Step11 让宝宝不再“怕生” / 64
- ★Step12 启蒙教育，让宝宝得到传统文化的熏陶 / 67
- ★Step13 开启宝贝智力，从最简单的游戏起步 / 70

第三章 宝贝计划，满足宝宝的心理需求（1~1.5岁早教方案） / 75

- ★Step1 宝宝也有爱好——1~1.5岁宝宝特点 / 76
- ★Step2 宝宝睡得安稳才会更聪慧 / 78
- ★Step3 让宝宝用双手双脚感知世界 / 82
- ★Step4 为孩子准备撕不破的小布书 / 85
- ★Step5 锻炼宝宝的语言能力 / 88
- ★Step6 呵护宝宝的好奇心 / 91
- ★Step7 如何对待任性的宝宝 / 94
- ★Step8 批评有度，小家伙也有自己的个性 / 97
- ★Step9 别让宝宝承受爸妈的不良情绪 / 100
- ★Step10 亲吻拥抱一样不能少 / 103

第四章 建立与宝宝的沟通，让宝宝快乐成长（1.5~2岁早教方案） / 107

- ★Step1 宝宝的动手能力更强了——1.5~2岁宝宝特点 / 108
- ★Step2 培养宝宝的交际能力 / 110
- ★Step3 让宝宝学会管理自己的时间 / 113
- ★Step4 引导宝宝开动脑筋 / 116
- ★Step5 帮宝宝集中注意力 / 119
- ★Step6 从户外活动开始，培养活力宝宝 / 122
- ★Step7 方法适当，提高宝宝的自学能力 / 125
- ★Step8 轻声细语，对宝宝实施安全教育 / 128
- ★Step9 宝宝的动手能力，从细枝末节来培养 / 130
- ★Step10 语言上的充分关怀，帮助宝宝提高情商 / 133
- ★Step11 聆听音乐可以益智 / 136

第五章 因材施教，保留宝宝的天性（2~3岁早教方案） / 139

- ★Step1 宝宝会做点小事了——2~3岁宝宝特点 / 140
- ★Step2 涂涂画画，正确对待宝宝的“杰作” / 142
- ★Step3 洞悉宝宝的兴趣爱好 / 144
- ★Step4 与宝宝进行良好的沟通 / 147
- ★Step5 培养宝宝的读书兴趣 / 149
- ★Step6 接受宝贝的主动“帮忙” / 152
- ★Step7 赞美是让宝宝成长的神奇魔法 / 155
- ★Step8 对宝宝进行性教育，赶早不赶晚 / 157
- ★Step9 学外语越早越好吗？NO / 160
- ★Step10 培养宝宝的心理素质，该放手时需放手 / 162
- ★Step11 重复讲故事利于宝宝的大脑成长 / 165

第六章 宝宝初成长，天才始于顽童（3~4岁早教方案） / 169

- ★Step1 说上几遍，宝宝就能记住——3~4岁宝宝特点 / 170
- ★Step2 激发宝宝的想象力 / 172
- ★Step3 别忽略宝宝自己的审美观 / 174
- ★Step4 培养宝宝良好的生活习惯 / 177
- ★Step5 和宝宝一起答疑解惑，发展多元思维 / 179
- ★Step6 善用各类知识卡 / 181
- ★Step7 好性格比能力更重要 / 183
- ★Step8 让宝宝学会礼貌待人 / 186
- ★Step9 别对宝宝说谎 / 188
- ★Step10 爸妈也会犯错，及时对宝宝说对不起 / 191
- ★Step11 让宝宝有一颗感恩的心 / 193

第七章 成长，宝宝各有所长——接受宝宝的不一样 （4~6岁早教方案） / 197

- ★Step1 每个宝宝都是独一无二的——4~6岁宝宝特点 / 198

- ★Step2 别用唯一的标准衡量宝宝的智商 / 200
- ★Step3 好爸妈，教宝宝学会控制情绪 / 203
- ★Step4 个性宝宝，性格也慢慢转型 / 206
- ★Step5 纠正孩子的不良行为，无须大吼大叫 / 208
- ★Step6 善于抓住孩子智力发展的关键期 / 211
- ★Step7 帮助宝宝疏导不良情绪 / 213
- ★Step8 给孩子一个自由成长的空间 / 215
- ★Step9 爱得适当，才是教育宝宝的关键 / 218

第一章

宝宝来啦，准爸妈的快乐百分百
(0~6个月早教方案)

Step1 眼睛眨一眨，这是哪里呀——0~6个月宝宝特点

0~6个月的宝宝刚刚来到人世，身心都格外敏感纤弱，紧张的新爸妈们，你们做好呵护可爱宝宝的准备好了吗？

这个阶段是你的宝宝发育的敏感期，在宝宝的各种感觉中，发育最早的是听觉，在他出生两周之后就能用双耳捕捉到声音了。宝宝在这个时候已经能敏感地感受到周围环境的声，在这些声音的刺激下，听力将明显地发育起来，并逐渐适应最初接触到的这个环境。慢慢地，宝宝开始用眼睛注意周围环境了，一个月后就能够用双眼凝视某一个焦点了，但这时，宝宝的眼睛运转得还不灵活，还认不清物体。

直到三四月时，负责宝宝眼球转动的肌肉长好了，宝宝就可以不断转动眼球，发觉身边有趣的人或物体啦！注意，这时他（她）的视觉也很敏感，看什么都觉得神奇，已经可以对优美的图画有反应了。这时就可以给你的宝宝准备挂图、卡片，放在小床周围了。

看到肉嘟嘟的可爱宝宝，你是否想要抚摸宝宝呢？爱抚是可行的，因为婴儿在出生时就能感觉到皮肤的接触了，如果你愿意抚摸宝宝，适当的爱抚对宝宝身心的健康十分有益，能为他（她）的身心发育奠定良好的基础。

当你的宝宝长到两三个月时，靠近他（她）并有意识地对宝宝说话，宝宝就会对你露出自然的笑容，这是因为宝宝的耳朵和眼睛已经开始共同产生作用了，在听见妈妈的同时也能看见妈妈哟！

你需要知道的是，宝宝大脑中主管听觉和视觉的脑细胞在大脑中处于正好相反的位置，让他（她）听或者看就能使其大脑里不同的两个地方受到刺激，由此让听力与视力得到发展。宝宝听力和视力得到发展的同时，记忆力也可随之得到增强。

如果你喜欢唱歌给宝宝听，宝宝大脑得到的发展就更好。但是要注意，与其让宝宝躺在那儿听你唱歌，不如抱着他（她）唱，这样可以使听觉、视觉与触觉同时在宝宝大脑中产生刺激，宝宝会对这种美好的感觉记得更牢！你的宝宝会爱上这种将许多感觉组合起来的刺激，由此宝宝的大脑回路将变得更加复杂，自然就更加聪明。

这一阶段最重要的一点是，你不要总是将自己的宝宝安置于一种寂寞的学习状态中，在三四个月时宝宝就开始记住你与其他亲人的容貌，正是继续实施早期教育的好时机。如果就此打住，让宝宝自由发展，孩子将会变得寂寞，常常吮吸手指这种行为可就是大人们造成的啦！

宝宝成长到大约五个月的时候，四肢的各个部位的机能将慢慢形成，这时手指也开始变得灵活起来。你还不马上与宝宝做一做简单的手指游戏？

等到了六个月，你的宝宝对于自然界的声音还不一定会有及时反应，但你如果希望提高宝宝的听觉，应当坚持不懈告诉他（她）这是什么声音，并且可以开始朗读卡片上极富韵律的诗歌，培养宝宝的听觉能力。一开始，你的宝宝或许没有任何反应，但只要坚持下去，他（她）的大脑就会对各种声音产生相应的反应回路，兴趣从而也就慢慢显露出来。

这样刺激大脑的小小举动，从你的宝宝出生开始到六个月前后要逐渐增加，如此一来，宝宝对于外界的接受能力和适应能力将大大增强，听力、视力与触觉也将有所发展。

刚晋升为爸爸妈妈的80后家长们在早教意识上应当是较为前卫的，早期音乐教育想必也是不少父母很注重的。有资料统计，会有80%的孕妇在怀孕时给宝宝听音乐，等到宝宝出生之后更是每天播放音乐。其实，你的宝宝如果边看边听会更加聪明哟！请在让你的宝宝听音乐时，搭配上色彩丰富的美丽图画让他（她）慢慢享受吧！

宝宝在六个月前的这段时期，视觉、听觉与触觉要共同作用于大脑，大脑智力才会发展得更顺利。所以作为家长，你一定要有意识地将宝宝的各种感觉组合起来培养，将这种意识变成习惯非常重要。

Step2 “爱的对话”能让宝宝尽早开动脑筋

母亲怀孕到五个月时，就可以与胎儿进行“爱的对话”了，这对于胎儿的健康成长不仅有益，而且还能尽早促进宝宝听觉器官的发育。在宝宝出生后，父亲也应当加入进来，与母亲一起对宝宝进行饱含爱意的对话。

全家人经过了战战兢兢而又快乐的怀孕期，终于迎来了宝宝的出生。

周榕对于这个女儿的到来十分感激，实际上，她和丈夫房云升在之前就讨论过孩子的性别问题，虽然两人无论男女都喜欢，但心里还是最期望能得到一个小公主。

事实证明他们真的很幸运，心想事成，而且刚出生的小公主很健康，哭声很嘹亮，吃奶的力气也大，睡眠状况似乎也不错，暂时还没发现有什么棘手的问题。

因为还在休假中，周榕出了月子仍旧在家里带宝宝，顺便想想用哪个名字比较好。房云升和父母都商量好了，这个决定就由她来做，怀孕期间她太辛苦了，给孩子起名字也算她这个做母亲的福利了。

房云升这天下班回家就看见周榕趴在婴儿床边上对女儿说话，轻柔细语的，但女儿很显然不太明白妈妈在说什么，只瞪大眼睛好奇地望着，但脸上的表情很不错，微笑哦！

“老婆，女儿听不懂你在说什么呢，自言自语干吗……”房云升倒是觉得她这个样子也挺有趣，存心逗一逗。

周榕只是随心这样做的，也没考虑女儿是不是听得懂，就翻了个白眼给他，说：“听不懂又怎么样，去去去，洗澡去，别打扰我和女儿交流感情。”

“呵呵，好……你就慢慢说吧。”房云升笑着去洗澡了，他觉得妻子这样对女儿说话是由内而外的爱的表现，的确没什么不好的，就算女儿听不懂，但

通过妈妈的情绪，多少也能感受到爱的温暖。

——新爸妈须知：宝宝很喜欢语言互动——

一般孕妇怀孕到第五个月的时候，就应该开始对胎儿实施听力方面的胎教了，因为这时宝宝的听觉就有了发展，能够听到外界的声音了。因此，很多专家都建议母亲可以在这个时候实施子宫对话胎教法了。换句话说，从怀孕五个月开始，就是对话胎教的最佳时机。很多施行此法的母亲都认为，从怀孕初期就开始对肚子里的宝宝说话，并且一直沿用到宝宝出生，并持续下去，会使得宝宝在听觉方面更为敏锐，对环境的适应力也更好。

出生一周的宝宝就能够辨认出妈妈的声音了，如果与爸爸相处得也比较多，也可以辨别出爸爸的声音。这一时期也是宝宝最初发声的阶段，其他的声音他（她）不会发，但却会哇哇大哭或者发出例如“a”之类的细语声，令大人听来觉得是奶娃奶语。一周后，宝宝就会喜欢上听到爸爸妈妈和他说话了，虽说听不懂，但这样的对话已经能吸引他的注意力，其实这种程度的互动就是婴儿与成人的“交谈”了。

只要说得对了，他（她）听得高兴了，就会时不时发出咿呀声，这都不足为奇。

一两个月时，宝宝会从口中发出“a、o、e”三种或三种以上细语声。三个月时，宝宝能呵呵笑，还能大声喊出一些类似字母的声音，例如“ou”、“h”、“k”、“ai”等。长声尖叫也是这一阶段宝宝尝试着发出的声音。听到自己的声音，宝宝也会感到有趣。等宝宝长大到四个月时，父母对宝宝说话，宝宝的反应就更大了，能够“呀呀喔喔”，还能够大声笑，或者发出哭泣声，甚至模仿父母的某种音调。

——关键词：适当——

在与宝宝进行对话时，父母的音量、语速、感情和距离都应该适当。

首先需要注意的是，宝宝喜欢大人与他面对面相视着说话，这个距离大约是30厘米，能让宝宝感到非常舒服。

其次，父母在对宝宝说话时，眼神要温暖、关爱，先轻轻呼唤他的名字或者昵称，再慢慢开始说出你想说的话。在这个过程中，尽量放慢语速，音调则可以逐渐提高，因为现阶段的宝宝对清脆、轻柔的声音比较喜爱。

爸爸妈妈的声音对宝宝来说，永远是最充满安全感的声音。如果宝宝从妈妈怀孕阶段就开始聆听爸爸妈妈开心的声音，宝宝从小就容易拥有开朗的性格，同时安全感也比较强，语言的基础也更好。

五六个月时的宝宝会更认真地倾听大人说话，对于某些简单的询问，他也能够进一步理解含义了。例如喂奶时“还要喝吗？饱了吗？”这样的话，也知道“爸爸、妈妈”是指代谁，这时宝宝也开始会使用肢体语言来回应了。所以坚持从怀孕期开始就与宝宝对话，对宝宝的听力、理解能力的发展都很有益。

——爱心建议——

在宝宝出生的最初几个月里，即使他（她）还不会做出回应，父母也应当经常与他（她）对话。对话时，注意消除那些会使宝宝分神的噪音。

关于对话的内容，父母可以根据宝宝的成长阶段，谈论一些他（她）比较感兴趣的东西。

举个例子，妈妈可以在早晨起床时就对摇篮里的宝宝说：“早上好啊，我的宝宝！”起床后打开窗户告诉宝宝今天天气怎么样，在上厕所、洗脸、刷牙、梳头、换衣服时都可以对宝宝说点儿什么。吃饭时还可以描述食物的气味，告诉宝宝你的胃口好不好，吃饭后是不是感觉很舒服。散步时妈妈可以把眼前的景色讲解给宝宝听：“湖水好清澈啊，这里有青青的草地，红色的花朵。”洗澡时也可以抱着宝宝说：“听，这是流水的声音，妈妈现在要给宝宝洗澡了，洗澡是件好愉快的事情。”

爸爸在宝宝出生后也可与妈妈一起对宝宝说话：“哦，我的小宝贝，爸爸来看你了！你的小手在哪儿呢，小脚丫伸出来吧……让爸爸摸一摸好不好啊？好了，爸爸马上要去上班了，宝宝再见！”最好每次在开头结尾时都使用类似的词句，循环往复，这样的效果会更好。

就算很忙，每天也请至少抽出半小时与宝宝说说话。

——专家引路——

对于宝宝来说，父母在胎教时期下的工夫再大，也需要在宝宝出生后继续将各种教育习惯延续下去。宝宝在刚出生后时记忆力还不完善，所以家长应多呼唤他（她）的名字，重复谁是爸爸、谁是妈妈……当宝宝听到饱含爱意和开心的话语时，会感到安全，会注视着大人微笑。几个月大的宝宝已经有与大人对话交流的欲望了，高兴时会对手和玩具“说话”，虽然只是很模糊的模仿音。多和宝宝说话能调动他的听觉和语言能力，即使现阶段他的声音还非常不成熟，但却能越来越较好地控制语音语调了。

爸爸妈妈不要小看这样的举动，婴儿时期的这种对话所起到的是“润物细无声”的作用。

情商萌发由微笑开始

从孩子出生开始，有些家长就知道要重视孩子的智力发展，但在早教过程中，切勿只重视孩子的智商发展，须知也应注重孩子的情商发展。孩子早期的情商教育尤为重要，而从孩子出生到六个月这段时期，家长与孩子的微笑交流必不可少。

近一个星期以来，房云升的工作很忙，应酬增多，这让周榕颇有怨言。

“我说你就不能挤出点时间来陪陪我和孩子吗？”周榕刚生下笑笑，因为带她很累，最近身体状况不好，脾气也越来越不稳定。

她虽然知道这样的情绪很不好，但面对忙碌的丈夫，这气还是不打一处来。

房云升放下公文包，无奈地对她说：“这不工作太忙了吗？现在笑笑还小，什么也不知道，我在家也帮不上什么忙……今天我也很累了，等过几天我不忙了，再陪你出门转转。”

周榕看他确实累得直不起腰，也只好自己生闷气去了，躲在房间里唉声叹气。原本她做好了计划，打算这个周末带着笑笑去湖边踏踏青，但现在也没那个心情了。但一想到医生告诫自己的，要保持良好的心态，她深呼吸一阵，对着镜子露出一个微笑：“宝宝，妈妈不生气了，爸爸很忙也是没有办法的事情，我们要体谅他对不对？”

第二天，周榕为了消除自己心里的不良情绪，决定找同事陪自己逛逛商场。也不敢走得太远，只在家附近的一家百货商店里转一转，沿途也看到不少家长抱着几个月大的孩子出来玩儿，禁不住多看了几眼。

“你看看，那个孩子表情好木讷啊，笑也不笑，小小年纪就这么深沉怎么得了！”周榕对同事方芳说。

方芳一看笑了，也认同她的看法：“可不是，你没瞧见那孩子的父母也都不爱笑么，脸跟木头似的，那孩子活泼得起来才怪了。”

“说的是啊，你看这边的一家人，小孩笑呵呵的，看起来很开心，似乎天生就是一张笑脸……我想她父母的性格一定很不错。”慢慢打量着周围，周榕饶有兴趣地在一一评判。

“所以说了，你这个当妈的心情必须放好了，否则等笑笑长大了若是个不开朗的孩子可就不妙了！”方芳煞有介事地说，“而且啊，要多对她笑……我表姐你知不知道吧，她前年生了一个男孩，现在整个是家里最大的开心果，走到哪儿哪儿都是一片欢声笑语，而且还很聪明机灵呢，知道为什么吗？你不知道，我表姐那是多乐呵的一个人哪，孩子一出生就每天抱着笑呵呵的，即使是在她最累的时候，她都不曾给孩子一个苦脸过。”

“真的啊……”周榕心说这得要多会调整心态，才能时时对孩子保持笑脸，特别是自己宝贝女儿出生后这段时期，太累太心烦，现在几乎每天都面临精神崩溃，真担心自己做不到。

“不过也别太担心，只要你多放宽心，经常想想开心的事，其实每天笑着面对宝宝也不会多难。”方芳建议她，“不如放本笑话书在身边吧，用来调节一下心情！还有，对任何容易让你烦心的事都敬而远之，难得糊涂，糊涂一些才是大智若愚呢。”