

再忙 也能做个 好妈妈

一部解决忙妈妈
教子难题的百科全书!

杜英华 史文婷◎著
最简单、最有效的教子方法




新世界出版社
NEW WORLD PRESS

再忙也能做个好妈妈!

杜英华 史文婷◎著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

再忙也能做个好妈妈 / 杜英华, 史文婷著. -- 北京:
新世界出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5104-4817-1

I. ①再… II. ①杜… ②史… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第011794号

再忙也能做个好妈妈

作 者: 杜英华 史文婷

责任编辑: 熊文霞 严匡正

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网 址: <http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 190千字 印张: 15.5

版 次: 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-4817-1

定 价: 32.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

目 录



第一章



决定孩子一生的敏感期

敏感期，孩子的黄金期 / 3

睁开眼看见精彩 / 5

小孩子吃手？！放心的让他吃吧 / 9

扔玩具获得空间感 / 11

秩序敏感期 / 13

秩序敏感期的三个阶段 / 16

模仿与审美的敏感期 / 18

构建自我，与自私无关 / 22

社交与感情 / 24

对待孩子要慢一点再慢一点 / 27

第二章



忙妈妈的“黄金教子法则”

充分运用碎片时间 / 31

和孩子在一起创造碎片时间 / 33

睡前陪伴对于孩子来说是弥足珍贵 / 37

孩子要不要早教 / 42

别让孩子成为高科技的俘虏 / 47

第三章

爱和规矩的尺度

尊重孩子的主体意识 / 55

培养孩子的独立精神 / 59

自由是爱，界限也是爱 / 63

规则的制订——3C原则 / 67

第四章

和孩子沟通的艺术

先共情，再讲理 / 75

赞赏的魔力 / 80

赞赏的技巧 / 83

批评的技巧 / 86

如何和孩子做朋友 / 91

亲子沟通的密码——肌肤的接触 / 95

第五章

早点开启孩子的智慧

- 幼儿期并非没有记忆 / 103
- 和孩子一起的活动，家长也是受益者 / 105
- 运动是教育的基础 / 110
- 大自然是最好的老师 / 114
- 感性上路，理性准备 / 116
- 飞机酒店选择小贴士 / 119

第六章

性格比知识更重要

- 心怀大爱做小事 / 127
- 不抱怨的世界，传递正能量 / 131
- 长幼相处 / 136
- 逆商让孩子勇往直前 / 143

第七章

玩得好才会学得好

- 荒岛求生游戏 / 151
- 学习是一件快乐的事 / 155
- 你知道孩子的学习类型吗 / 159
- 好爸妈要做游戏王 / 165

第八章

隔代教育

两代人的矛盾 / 173

无可取代的爸爸妈妈 / 177

莫让隔代亲成“溺爱” / 181

别让孩子成为哑巴宝宝 / 184

第九章

让孩子学会自我保护

保护儿童从父母提高安全意识开始 / 193

为孩子创造安全的港湾 / 196

警察叔叔不吓人 / 204

教会孩子自我保护 / 208

第十章

妈妈的味道带来幸福感

妈妈的味道带来幸福感 / 217

辅食添加要循序渐进 / 220

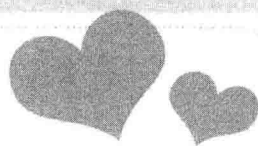
辅食制作也可以简单好吃 / 225

错的食物让孩子变成“皮大王” / 231

让孩子参与到美食中来 / 235

第一章

决定孩子一生的敏感期



敏感期，孩子的黄金期

当80后、90后妈妈渐渐成为这个时代的育儿主力军的时候，这批普遍受过高等教育的妈妈们开始更多关注新的育儿法，而不是将老一辈的育儿理念一成不变地继承下来。于是，很多父母会在学习育儿的过程中接触到一个在育儿书、媒体、网络等地方出现频率相当高的词——敏感期，很多诠释敏感期的书籍、杂志铺天盖地冲入父母的视野。

敏感期这个词最早是由荷兰生物学家德·弗里提出的，他在动物的成长过程中最先发现了这个敏感期的状况，提出了动物的敏感期。然后，著名的教育学家蒙特梭利在长期和孩子的接触过程中，发现孩子在成长过程中也会产生敏感期的阶段。于是，蒙特梭利将这个敏感期的概念从生物学中提炼出来，运用到幼儿教育上面，在这个领域获得了前所未有的成功，可以说为幼儿早期教育带来了卓绝的贡献。

那么，究竟什么是敏感期？我们怎么来理解敏感期这个概念呢？

敏感期（sensitive period）是指特定能力和行为发展的最佳时期，在这个时期个体对形成这些能力和行为的环境影响特别敏感。用蒙特梭利的原话来形容：“经历敏感期的小孩，其身体正受到一种神圣命令的指挥，其小小心灵也受到鼓舞。”敏感期是一个大的概念，它分为很多不同的种类，每个特定的敏感期到来之时，孩子的感知能力会特别敏锐，用通俗的话来说，就是开窍了。孩子的敏感期通常出现在



0-6岁，所以说这个阶段是孩子成长中最早的黄金期，是孩子心智开始萌动、心理开始发育的原始阶段。几乎所有的幼儿教育学家都指出这个阶段对孩子一生的成长有着非常重要的意义，作为父母一定要充分把握这个时机，细心观察和帮助孩子，耐心理解经历敏感期的孩子所表现出来的各种情绪，和孩子一起享受敏感期的喜怒哀乐。

我看过一本书名为《0岁教育》的教育书籍，作者是日本著名的神经科学者久保田竞。在书中，他把自己研究的脑科学引入到育儿中，在后期实践过程中取得了很大的成功。这本书就提出了一个突触的概念，突触是神经细胞间发挥连接作用的部位的总称，由大脑、神经细胞产生。简单来说，就和立交桥一样，突触就好像那些交叉的连接交汇点，交汇点越多，道路旁支越多，就能行驶更多车辆。运用到人脑中，突触越多，信息传递也就更快、更通畅，脑存量越来越大，也就是我们说的越来越聪明。

那么，怎样才能增加幼儿的突触的数量呢？那就是要在孩子身边，通过不同的方式从不同的领域对孩子的大脑进行刺激，久保田竞在实验中发现，妈妈在幼儿身边的言语行动，能够在短时期内大量增加突触的数量，所以说，多和孩子接触，多和孩子说话，多陪伴孩子，才是家长给予孩子最好的礼物。

久保田竞的突触理论和蒙特梭利的敏感期观点，都有一个很重要的平台，就是父母作为第一抚养者，在孩子早期成长过程中，有着不可或缺的作用，必须参与到孩子的成长过程中来，这个阶段的陪伴对于孩子的一生来说都是举足轻重的。

当然，我们要明确早期教育并非一板一眼的灌输，而是一种更接

近陪伴和引导的状态，我们必须认识到，幼儿自己是一个强大的精神体，他自己有一股强大的能量，在脱离了母亲子宫的保护后，他是可以自己独立发展的。作为父母首先要认可孩子是一个独立的个体，要尊重他们，好的幼儿教育不是将我们主观的意愿强加给他们，而是应该是给孩子创造良好的环境去慢慢引导他们体内的意识发展，完成他们自己的敏感期的飞跃。

睁开眼看见精彩

其实，无论是作为一个母亲还是一个父亲，我们要做的很简单，并不需要花费很多时间，只需要了解孩子每个阶段的需求，然后给他们创造适合他们发展的环境。

首先，对于婴儿出生就开始的感官敏感期，让他所在的房间尽可能充满色彩，比如可以选择在他的小床上使用鲜艳颜色或者大色块的围栏，在床边放一些可爱的小玩具，挂上旋转的床铃且伴随悦耳的音乐。小婴儿初期只能躺在自己的床上，想来也是一件非常单调的事情，所以家长要给孩子营造一个美丽的世界，满足孩子的好奇心，在他东张西望的时候，能够被身边这些美丽的东西吸引。

我当时在装饰宝宝小床的时候，我给小永挑选了色彩度比较高的床围，有大块鲜明的图案。刚出生的婴儿只能辨识黑白两色，所以我在他一边的床上扎上了黑白色系的床围，有圆圈、三角等各种黑白图

形，能够刺激孩子的视觉，小永会盯着床围上的图案挥动小手。每当床上的旋转床铃转动伴随着悦耳的音乐响起，都能够成功吸引小永的注意，他会积极地蹬脚表示回应，这些都是孩子感觉世界的开始。

刚出生的婴儿的视线范围很窄，对他说话要靠近他的眼睛，距离在30cm以内，上下左右在50°以内，这样孩子才能看清楚你的脸和你的表情。孩子的听觉比视觉要发展得早，所以要和宝宝说话的习惯，妈妈们陪伴在身边，不妨啰嗦一点，和宝宝多交流，告诉她你在做什么。同时，这种对话也是培养孩子的一种预测能力。你的行动要让孩子知道，在耳边对他说，告诉他你将要做什么，或者这个事情和他之间的联系，比如换尿布、洗澡、擦脸之类，不要以为他听不懂，其实孩子的感官是很敏感的。

每次我在给小永换尿布的时候，我都会明确地告诉他：“小永尿湿啦，妈妈要给小永换尿布啦。”然后拍拍他的屁股，拍拍他的腿，给他一个行为开始的信号。等到换完尿布，可以告诉他，尿布已经换完啦，然后抚摸他的腿和腰，让他感觉舒服，最后用微笑的方式问他：“小永换了干净的尿布是不是很舒服呀？”

每天通过这些行为的不断重复，使得孩子能够预测妈妈的行为，下一步妈妈要做什么，渐渐地孩子就会对你的言语产生反应，自然而然地配合你的行为，并且开始慢慢了解你所谓的舒服是什么感觉。

虽然说孩子在这个阶段还不能非常清楚地理解你表达的这些指令，但其实他的大脑已经开始运作，这时候的突触开始迅速增加，并且记住了这些信息，为其之后的语言理解奠定基础。这样一种伴随着行为的告知并不仅仅是一种随意的对话，因为这时候的接触是全方位

的，身体接触，视线接触，语言接触这些结合在一起，能够使得孩子的大脑加速运转，刺激孩子的脑部不断发育。

成年人记住东西，我们有一个叫记忆的能力，早期的婴儿是没有这种能力的。但是，婴儿在自身慢慢的学习过程中，他小小的身体里会发生一种神奇的化学效果，就是知识进入了他的大脑，同时还促进了大脑的发育，帮助他慢慢组建自己的精神体系，这种神奇的变化过程被蒙特梭利称之为“具备吸收力的心灵”。

随着婴儿的视觉感官不断发展，孩子慢慢地不仅仅满足于家里的玩具和摆设，所以多带孩子到户外活动是必须的。有些上了年纪的人，觉得孩子不要吹风，太小的孩子不要带出门，这些都是不科学的。小永大概40多天我就开始带他在小区散步，其实已经不算很早了，有些老外的孩子出生两三个星期，就被妈妈带出来晒太阳了。被带到外部世界的小永，表现出极大的好奇心，他看到的天不再是白色的天花板，而是蓝天白云，还有周围的花草树木。他会惊奇地注视小狗、小猫或者过往车辆，这些移动的东西最能吸引他的目光，各种在家看不到的东西他都会注视很久，感觉他正在享受这个过程。这个时候要给孩子一点时间，慢一点再慢一点，充分满足他的好奇心，让他去观察，给他足够的时间去开启心灵的大门，我们所要做的就是在旁边陪伴他们完成这个过程，不要去打扰他们。

只要天气好，我几乎每天都会推小永在小区散步、晒太阳。经过小区的幼儿园，只要不下雨，旗杆上都会有五星红旗飘着，每天经过那儿的时候小永会抬着脖子看很久。这个看红旗的行为随着他的月龄增长，你就可以感觉到区别，最小的时候是视线追随，稍微大一点就



会嘴里哼哼唧唧，等到八九个月的时候他就会用手指红旗了。有时候推车已经推过去了，在很远的地方，小永依然能够指给我看红旗的方位。没有人教他这些，他慢慢完成了一个从观察到行为的转变。为了满足孩子的需求，我都会把车推得慢一点，有时候甚至停下来，让孩子释放这种观察的快乐感。

孩子这些看似无意识的行为，其实充满了智慧。我记得有一天早晨下过一些毛毛雨，红旗没有升起来，小永没看到国旗发出了“嗯嗯”略微激烈的声音，看看我，再看看光秃秃的旗杆，我知道他已经发现了区别。还有一次我们出来得比较早，旗子挂在旗杆下还没有升起来，小永看到了又发出了“嗯嗯”的比较不悦的声音，我知道他在表达他的观点，他看看下面的红旗，又看看旗杆的顶端。通过这个动作，我知道在他心中已经产生了疑问，为何这个红旗在下面，虽然他还没有意识要把上下的区别联系起来，但是在他心中已经形成了一个不同的观念，发展下去就是我们所说的秩序感。对于这个敏感度，可能有些孩子出现得早、有些孩子出现得晚，不论早晚，家长一定要记得保护好孩子感官最敏锐的时期，不要打断专注中的孩子。他们刚开始的时候都会很慢，好像刚刚启动的机器，一旦运作起来，他们的进步会惊人得快。

等到一岁半的时候，小永已经开始牙牙学语了。路过幼儿园，我告诉他，这是红旗，五星红旗。他会回应我“旗”这个音，他对于这个物体的认知从最初的视觉慢慢转化到了定义，这就是一个概念的形成。孩子的智力发展是先有感觉，再慢慢形成自己的概念，要尊重孩子不同阶段的认知能力，当他只有观察能力的时候，你不断告诉他这

是红旗，是没有作用的，但是当他到了语言的敏感期，他就会突然有说的欲望，你再教他，他就会把画面和语言结合起来，对于孩子来说就完成了一个完整的认知。

小孩子吃手？！放心的让他吃吧

作为家长，我们一直说要帮助孩子去接触世界，而不是阻碍他，究竟怎么样才是帮助孩子去接触世界呢？首先我们要明白，孩子是通过什么来认识世界的。从最早的听觉、视觉、嗅觉、味觉、触觉这些最原始的方式，他们通过自己的感官接触世界，然后慢慢形成对世界的概念，再变成概念和概念之间的联系，形成宏观的意识。所以，我们要帮助他们用自己的感官去体会这个世界。所有的话题从吃手开始，这是一个被误解了好久的行为。以前的家长为了阻止小孩子吃手甚至采取体罚的方式，殊不知这是小孩子最早开始接触世界的方式和渠道，就这样硬生生被阻断了。

大概2、3个月的时候，小永开始吃手，一个一个手指吃，有时候甚至想把拳头一起塞进去，然后手上有什么玩具都往嘴巴里塞。我并不会阻止他，因为我知道他的口手敏感期到了，我会提供不同形状和不同质感的東西给他抓、给他咬，帮助他吃到想吃的东西。当然，一定要注意清洁卫生和安全性，多帮他擦擦小手，他经常咬在嘴里的玩具也要做好清洁工作。



小的时候帮他洗澡，他都是懵懵懂懂很紧张地抓着浴盆，或者抓着我的手，稍微大一点他就喜欢用手去抓水笼头里流下的水，拍浴盆里的水，有时候水溅得他满脸都是，他还乐此不疲。从这些举动看来，孩子开始和世界建立了联系，他已经学会用自己的手和嘴不断探索，手是人类最基础的工具，而孩子们最早就是用手来思考的。

带小永出去晒太阳，遇到一些外婆、奶奶带孩子，看到小永一直在吃手就会说：“哎呦，吃手多脏呀，你不要让他吃呀，快帮他拿出来，吃手会畸形的……”之类的话语。看到自己的孩子吃，有的家长甚至会粗暴地拔出自己家孩子的手，然后拍打着，以示惩戒。看到这些场景，我通常都忍不住带着小永上前去劝告，跟他们说小孩子吃手也是开发智力的一个表现。如果说敏感期可能上了年纪的人不太容易理解，但是如果提到会聪明之类的说法，长辈们更愿意接受。有些长辈会接受我的建议，理解这个全新的科学育儿理念，也有些长辈表示不屑，认为我不过是在纵容孩子的坏习惯，我也只能放弃说教，以免不欢而散。事后常常会感叹，确实很多父母没有办法长期自己带孩子，老一辈的教育方式到现在已经出现了很多陈旧的谬误，新妈妈、新爸爸依然要关注新的科学理念，多和父母沟通，而不是放手不管，在对待孩子上，你少花一分钟，以后成倍补偿都不一定能达到好的效果。

孩子吃手的目的是认识自己，了解自己拥有的这个神奇的工具，然后学会用自己的手去接触世界，这是一个必经的学习之路。当成人强制性地制止这个行为发生时，孩子的内心需求就会受到侵犯，引起后续的一些问题。经常听到2岁多的孩子还在咬人、吐口水，这种情况很有可能就是孩子的口手敏感期被剥夺了，没有得到应有的保护。