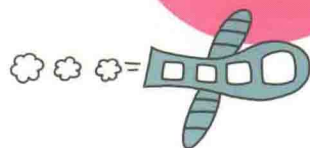


宝宝教养·习惯 养成全集

胡巧艳 编著



3岁看到老
好的教养与习惯
助宝宝赢得未来



中国妇女出版社

宝宝教养·习惯 养成全集



胡巧艳 编著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝教养·习惯养成全集 / 胡巧艳编著. —北京:
中国妇女出版社, 2013.11
ISBN 978-7-5127-0673-6

I. ①宝… II. ①胡… III. ①习惯性—能力培养—学
前教育—教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第250650号

宝宝教养·习惯养成全集

作 者: 胡巧艳 编著

策划编辑: 王晓晨

责任编辑: 王晓晨

插画设计: 赵乾乾

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 188 × 210 1/24

印 张: 13.5

字 数: 258千字

版 次: 2014年3月第1版

印 次: 2014年3月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0673-6

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

高智商+高情商+好习惯=全能宝宝

也许你们初为人父人母，担心自己没有经验，无法胜任；

也许你们已经习惯于被一个小生命喊“爸爸妈妈”，但依然存在这样、那样的困惑；

也许你们也知道并准备给宝宝最好的教养，但不知从何入手；

也许你们在教养宝宝之前做足了功课，但依然手忙脚乱，不知所措……

其实，各位父母的担心和困惑，也正是本书追求和所要体现的主旨内容。

本书根据婴幼儿的身心发展特点，针对宝宝的不同年龄阶段和关键敏感期，以及宝宝的具体行为表现，及时、合理地指导父母们能够多方面、多途径地教养宝宝，高效完成宝宝的教养过程，使宝宝能够更好更快地成长。

本书贴近生活、理念先进、内容科学严谨、语言流畅易懂，具有可操作性，没有古板枯燥的理论说教，十分符合现代父母的阅读习惯和家庭生活节奏。

相信本书能够成为各位父母教养宝宝的必备读物，使父母的教养更高效，使宝宝的成长更完美。



第1章 好的教养与习惯对宝宝的重要性

你是否懂得如何教养宝宝 / 2

宝宝对自己的认知来自父母 / 2

培养宝宝的情商和开发宝宝的智能同等
重要 / 5

养成良好习惯好比拥有点石成金术 / 7

关注宝宝的全面教养 / 9

0~3岁宝宝的智能培育 / 9

0~3岁宝宝的情商开发 / 12

0~3岁宝宝的好习惯养成 / 15

教养与习惯决定宝宝的未来 / 19

良好的教养与习惯伴随宝宝的一生 / 19

教养与习惯的培养宜早不宜迟 / 20

杜绝不良教养和习惯从父母做起 / 22

制订适合宝宝的教养方案 / 25

宝宝的成长由父母导航 / 25

借父母的慧眼发现宝宝优势 / 26





因人而异，因材施教 / 29

大人会听，宝宝更愿意学 / 31

父母的倾听是对宝宝最好的回应 / 31

父母不同的倾听方式对宝宝影响不同 / 32

倾听常会给父母带来意外之喜 / 34

大人会说，宝宝更愿意听 / 38

宝宝的听取决于父母怎么说 / 38

尊重和接纳是父母表达爱的主旨 / 40

小技巧会让父母和宝宝的交流更加温馨

愉悦 / 41

在游戏玩耍中快乐教学 / 44

游戏是宝宝成长中的主旋律 / 44

寓教于乐是宝宝学习的最佳途径 / 45

父母的参与和配合会让游戏效果更突出 / 47



第2章 边玩边学，好习惯从零养成



0~3个月宝宝的重点习惯教养 / 52

引导宝宝熟悉环境 / 52

宝宝吸吮手指的正确教养 / 53

培养宝宝有规律的日常生活习惯 / 54

笑与条件反射的教养 / 56

4~6个月宝宝的重点习惯教养 / 57

对宝宝进行把便训练 / 57

培养宝宝良好的饮食习惯 / 58

培养宝宝良好的睡眠习惯 / 59

快乐性格从小培养 / 61



音乐记忆力训练 / 62

7~12个月宝宝的重点习惯教养 / 64

宝宝用餐习惯的培养 / 64

宝宝日常起居习惯的培养 / 65

对宝宝进行坐便器训练 / 66

怕生和依恋的宝宝要怎么教养 / 67

任性的宝宝要怎么教养 / 70

培养宝宝的良好耐心 / 71

帮助宝宝建立学习秩序 / 72

1~2岁宝宝的重点习惯教养 / 74

培养独立进餐的好习惯 / 74

自主穿脱和盥洗好习惯的培养 / 76

帮助宝宝学会独立大小便 / 77

教会宝宝认路回家 / 78

怎样应对宝宝说“不” / 80

怎样培养宝宝的好情绪 / 82

怎样培养宝宝的劳动习惯 / 83

教会宝宝辨别是非 / 85

如何对宝宝进行惩罚教育 / 86

2~3岁宝宝的重点习惯教养 / 90

宝宝自理能力完全培养 / 90

教导宝宝遵守纪律 / 93

培养宝宝的秩序感 / 95

培养宝宝的时间观念 / 96

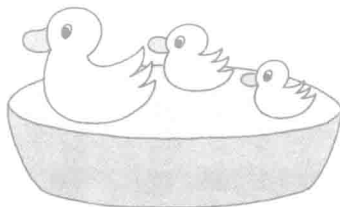
培养宝宝良好的整理习惯 / 98

培养宝宝的专注力 / 99

教宝宝学会选择 / 101

如何培养宝宝的安全意识 / 103

如何对宝宝进行性教育 / 108





第3章 宝宝教养、习惯差，问题出在哪儿

进餐和卫生 / 110

喜欢边吃边玩 / 110

喜欢边看电视边吃饭 / 114

任何时候都要吃零食 / 117

爱喝饮料不爱喝白开水 / 121

酷爱垃圾食品 / 125

只吃肉不爱吃蔬菜 / 128

喜欢别人碗里的食物 / 131

饭前不洗手 / 135

随地大小便 / 138

不喜欢洗脸刷牙 / 141

一洗澡就哭闹 / 144

小故事大道理 / 148

作息与生活 / 152

睡觉爱赖床 / 152

喜欢妈妈陪着睡 / 156

总是晚上比白天精神 / 159

生活无规律 / 162

小故事大道理 / 166

脾气与性格 / 168

总喜欢捣乱 / 168

宝宝脾气大 / 171

喜欢乱扔东西 / 174

总是闷闷不乐 / 177

无法集中注意力 / 180

任性，无法管教 / 184





见什么要什么 / 188

冲动莽撞，喜欢横冲直撞 / 191

小故事大道理 / 194

人际与礼仪 / 198

没礼貌，喜欢骂人 / 198

喜欢咬人 / 201

宝宝很“小气” / 205

爱撒谎 / 208

特别黏人 / 211

喜欢告状 / 214

特别胆小，不喜欢与人交往 / 219

小故事大道理 / 223



第4章 用心交流，架起亲子沟通桥梁

善用鼓励法，父母是最好的老师 / 228

如何实施欣赏鼓励法 / 228

实施欣赏鼓励法的注意事项 / 231

故事《四块糖果》——鼓励比惩罚更有效 / 232

了解宝宝的表达方式 / 233

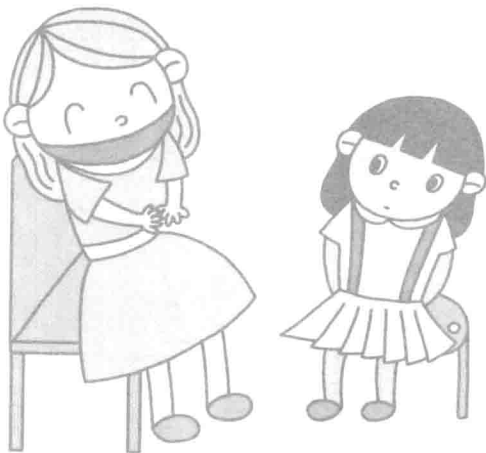
宝宝有自己独特的表达方式和身体语言 / 233

宝宝哭闹，因为“想做却不能做” / 237

建立起父母与宝宝的双向交流 / 239

双向交流的方法 / 239

亲子双向交流小实验，说明双向交流的重要性 / 241





让宝宝学会表达和控制情绪 / 242

如何让宝宝学会表达和控制情绪 / 242

父母如何应对宝宝的极端情绪 / 244

帮助宝宝建立积极的人生观 / 246

如何帮助宝宝建立积极的人生观 / 246

故事《看不见的哈罗德》，积极人生观的影响意义 / 247

培养宝宝认知判断能力 / 249

如何培养宝宝的认知判断能力 / 250

故事《最严厉的惩罚》——让宝宝自己辨别是非 / 251

关注宝宝的人际交往能力 / 252

怎样关注宝宝的人际交往能力 / 252

故事《暖》——好品格造就好社交 / 255



第5章 轻松教养，随时随地亲子游戏课



厨房是个小小游乐园 / 258

场地优势及教育意义 / 258

快乐的卫生间游戏 / 273

场地优势及教育意义 / 273

卧室、客厅里的开心宝贝 / 282

场地优势及教育意义 / 282

户外活动乐翻天 / 298

场地优势及教育意义 / 298

第1章

好的教养与习惯对宝宝的重要性



孩子就像一块未经雕琢的璞玉，而父母则是他的雕塑大师，孩子的未来如何要看雕塑师的技艺。但在最初，所有的父母面对教养孩子这个问题时，都是十足的新手。如何听懂孩子的语言，怎么说孩子才会听，怎么教孩子才肯学……作为父母，我们需要学习的还有很多很多！



你是否懂得如何教养宝宝



宝宝对自己的认知来自父母

父母们不妨想一想，问一问自己：

- 1.你觉得自己的宝宝听话吗？
- 2.如果你的宝宝常常不听话，你是不是记得他偶尔一次的听话？
- 3.对待宝宝，你有没有明确地夸奖过他，即便是在宝宝听不懂也无法回应的婴儿时期？

.....

如果你觉得你的宝宝很听话，你一直都有正确地夸奖赞美他，那么，在某种程度上你们是很合格的父母；如果你从来没有觉得自己的宝宝听话，或者从来不曾赞美过他，很可能让缺乏认知经验的宝宝一直意识不到他自己的价值，你需要做一些改变了。

作为父母，能够给予宝宝的不仅仅是物质，更重要的是在潜移默化中培养宝宝对自己、对他人、对世界、对社会的种种认知和价值观。只有正确的认知和价值观，才会使宝宝自尊、自爱、自重，从而赢得他人的肯定。



爱迪生8岁那年，被送进了家附近的一所小学。因为在课堂上，爱迪生常常提出各种常人难以想到的问题，令老师张口结舌、无以应答，所以他的老师恩格尔先生刻薄地评价爱迪生是个低能儿。没过多久，他的母亲就被告知爱迪生是一名不再受学校欢迎的学生。母亲领着孩子走出了校门，但她绝不承认自己的孩子是个低能儿。之后，爱迪生的母亲在家庭教育中对他倾注了全部的心血。

爱迪生一生只上过3个月的小学，他的学问是靠母亲的教导和自修得来的。他的成功应该归功于母亲自小对他的谅解与耐心的教导，才使原来被人认为是低能儿的爱迪生，长大后成为举世闻名的“发明大王”。

如果你想宝宝健康快乐，就不要把“病怏怏”“药罐子”挂在嘴边；如果你想宝宝聪明能干，就不要拿“蠢死了”“帮倒忙”这样的话时时加以误导……

请记住：父母对宝宝的认知就是宝宝对自己的认知。

☆ 这样做会让宝宝产生消极的自我认知

宝宝从蜗居在妈妈的子宫中开始，就一刻不停地被动感知着外界的关注。在这个过程中，父母是和宝宝彼此之间接触最频繁、最亲密的人，进而互相产生最初的认知和情感。





父母态度	宝宝人格表现
支配型	消极、缺乏自主性、依赖、顺从
干涉型	神经质、被动、幼稚，甚至有癔病型人格 癔病型人格，也称歇斯底里型人格，其主要表现是情绪不稳定、易激动、哭笑无常等
娇宠型	易任性、放肆、幼稚、神经质，但也有温和的人格
拒绝型	自我显示、冷漠、暴乱
不关心型	攻击、情绪不稳定、冷酷、自立
专横型	反抗、情绪不稳定、依赖、服从

表格中所列的父母的这些态度，都会让宝宝产生消极的自我认知，因为宝宝的自我意识比较模糊，会出于好奇心做一些危险的事情，在经过“尝试——犯错——加深记忆——思考学习”之后，这种自我存在感才渐渐习惯。随后才会对自己的行为有所意识，会区分危险和安全，然后决定是否要做。最后才是对于自我心理的认知。比如，宝宝初期看到电灯发亮很好奇，会用手触摸，存在一定危险性，这时父母告诉他采取的行为是错误的，就会加深记忆，然后随着身心不断发展，宝宝开始思考学习，能够区分危险和安全，从而正确认识什么事可以做，什么事不可以做。



让宝宝产生积极认知应该怎么做

消极的自我认知会阻碍宝宝发展，不利于宝宝成长和自我探索，那么如何帮助宝宝产生积极的自我认知呢？

1. 前后一致的态度

宝宝的成长有许多不同的阶段，不同的阶段会产生不同的需求。因此，父母应该态度一致地认真倾听宝宝的需求。如果父母前后的态度不一致，会让宝宝无所适从。



2. 渐进式方法取代强硬的规定

父母常常为宝宝设想得太周到，两相冲突的情绪，往往会出现在不同的事物要求上。比如，针对宝宝的需求，一旦不能顺利延缓，就会出现不耐烦的强硬态度或是投降的消极成全。其实良好的习惯是在生活中一点一滴慢慢养成的，很多宝宝一开始都会不适应，一次一次慢慢地让宝宝习惯就会好了。一些类似于给予奖励、口头表扬的方式，都可以有效引导宝宝自动自发地完成习惯养成的过程。



3. 给予积极的鼓励与关怀

当宝宝出现需求的时候，父母要用积极的态度面对。如果要求合适，但可以等一会儿再满足的话，就让宝宝等一会儿，如果他做到了，应给予宝宝鼓励和表扬，强化宝宝学习的动力。



培养宝宝的情商和开发宝宝的智能同等重要

在影响宝宝成长及成熟的多方因素中，智能因素和情商因素分别占据很大比重。前者是宝宝在生活中解决各种问题时进行感知、注意、观察、记忆、思维、想象、言语活动能力的总和。而后者则在宝宝活动中起着定向、引导、维持、强化等作用，其主要内容包括自我认识能力、情绪控制能力、自我激励能力、认识他人能力、人际交往能力五个方面。



1. 认识自己的情绪

认识自我的情绪是一个人情商的基础。例如，一个人生气的时候，必须先要了解生气的原因，然后才能随时随地认识和感觉自己、了解自己。

2. 妥善管理情绪

只有懂得管理情绪的人，才能够摆脱焦虑不安，抵抗低落的情绪，走出低潮期。

3. 自我激励

随时拥有一个愉快的心情以及对事物保持一种高度热情是成就一切的原动力。许多研究显示，能够自我激励的人做任何事情效率都比较高。

4. 了解他人的情绪

要善于了解他人，体谅他人，能够站在他人的角度想问题，这样就会自然而然地得到他人的亲近。

5. 人际关系的管理

一个人必须学习扮演各种不同的角色，对长辈、朋友、子女等的态度都应该随着面对的人的身份不同而有所转变，这样才能够维持好人际关系。

有些人总认为高智商接近于高成就，这其实是不对的。英国著名心理学家嘉纳说过：“一个人最后在社会上占据什么位置，绝大部分取决于非智商因素。”而所谓的非智商因素，关键就在情商。由此可见，父母培养宝宝的情商和开发宝宝的智能具有同等的重大意义。宝宝智商高，还需要情商保驾护航，只有智商和情商一起发展，才能战胜人生路上的险风恶浪，取得成功。





养成良好习惯好比拥有点石成金术

著名教育家叶圣陶曾说：“教育就是培养习惯。凡是好的态度和好的方法，都要使它化为习惯，只有熟练得成了习惯，好的态度和好的方法才能随时随地地表现和应用，好像出于本能，一辈子也用不完。”可见习惯对一个人的巨大影响。

北京某外企招工，报酬丰厚，要求严格。一些高学历的年轻人过五关、斩六将，几乎就要如愿以偿了。最后一关是总经理面试。总经理说：“我有点儿急事，你们等我10分钟。”总经理走后，踌躇满志的年轻人围住了总经理的大办公桌，你看文件，我看来信，没一人闲着。10分钟后，总经理回来了，宣布说：“面试已经结束，很遗憾，你们都没有被录取。”年轻人大为惊惑：“面试还没开始呢！”总经理说：“我不在期间你们的表现，就是面试。本公司不能录取随便翻阅别人东西的人。”年轻人全傻了，因为从小到大，没有人告诉他们这一常识，更谈不上习惯养成。

与上述例子相反，良好的习惯也常常助人成功。

1961年4月12日，苏联宇航员加加林乘坐4.75吨重的“东方一号”航天飞船进入太空遨游了89分钟，成为世界上第一位进入太空的宇航员。在20多名宇航员中，他为什么能够脱颖而出呢？原来，在确定人选前一星期，主设计师罗廖夫发现，在进入飞船前，只有加加林一个人脱下鞋子，只穿袜子进入座舱。就是这个细节一下