

♥ 好爸好妈分享系列 ♥



80后宝妈



分享6年育儿心得与成长轨迹
真情诠释现代快乐教育的新理念

每天10分钟， 轻松教出棒小孩

职场妈妈的育儿小妙招，教你用智慧与孩子“亲密接触”
再忙再累也要做个好妈妈！



妈 妈 的 愿 望

孩子会吃，会喝，还得会玩
孩子能说，会道，还得会思考



魏艳◎著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

♥ 好爸好妈分享系列 ♥



80后宝妈

分享6年育儿心得与成长轨迹
真情诠释现代快乐教育的新理念



每天10分钟， 轻松教出棒小孩

职场妈妈的育儿小妙招，教你用智慧与孩子“亲密接触”
再忙再累也要做个好妈妈！



妈 妈 的 愿 望

孩子会吃，会喝，还得会玩
孩子能说，会道，还得会思考



魏艳◎著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

每天 10 分钟, 轻松教出棒小孩/魏艳著.

北京: 中国经济出版社, 2014. 2

(好爸好妈分享系列)

ISBN 978 - 7 - 5136 - 3111 - 2

I. ①每… II. ①魏… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 033436 号

责任编辑 焦晓云

责任审读 霍宏涛

责任印制 马小宾

封面设计 任燕飞装帧设计工作室

出版发行 中国经济出版社

印刷者 三河市佳星印装有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 16

字 数 238 千字

版 次 2014 年 2 月第 1 版

印 次 2014 年 2 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 3111 - 2

定 价 32.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794

♥ 前言 ♥

很多人喜欢把家庭比作孩子的第一所“学校”，那么父母也就理所当然地成为了孩子的第一任老师。对于父母在教育中扮演的角色，用我们常说的一句话可以概括，“你既然把孩子生下，就有责任、有义务教育好他”。也就是说，教育好孩子是父母的责任和义务。从孩子呱呱坠地起，你就必须做好做“老师”的准备，无论你是否愿意，都会自然上岗。当孩子有所需求时，无论你懂还是不懂，无论你是自学成才，还是求教他人，没有任何理由，你都必须满足。

在欧美等发达国家，家庭教育观念早已深入人心，每个家长都知道“孩子要从小教育，教育重在家庭”的道理。家长如此，整个社会也十分重视教育，并形成了相当完善的理论基础。“童年本位”教育理念最具有代表性，这个教育理念最先由法国著名的社会活动家、教育家卢梭提出，我们熟悉的蒙台梭利、卡尔威特等人也是这种观念的坚定不移的执行者。

卢梭的《爱弥尔》被认为是“童年革命”的开山之作，他在这本书中大力宣扬母亲在教育中的地位和作用，提出母亲对婴幼儿的成长发育有着最强大的塑造力，“精心养育孩子”应该成为每一位母亲的天然使命。这使得更多的家庭妇女认识到对子女教育的重要性，更加专心地养育儿女，由此奠定了母亲在家庭教育中的地位，从而使家庭教育成为深入人心的主流意识。

从20世纪80年代起，家庭教育在我国开始受到重视，并逐步由单一家庭扩张到整个社会。最初，仅限于沿海发达城市那些经济条件比较好、父母文化水平较高的个别家庭。后来，逐渐发展成为一种社会行为，引起了全社会的高度重视。近几年，我国的教育理念、教育实践都上升到一个新的



台阶。

然而,随着“家庭教育热”越来越盛,出现了一些有悖于初衷的现象,很多问题也随之而来。比如,要求孩子在一岁半的时候认识 200 个汉字,2 岁就能开口讲英语故事……

我认识一位母亲,他在孩子连路都走不稳的时候,就把孩子送进了早教机构的大门,学费一次性交了 2 万多,还需要花费 8000 多块钱买套全英语教程。每天除了在学校学习,在家还要继续放碟片。可孩子经常又哭又闹,不安心学习,连普通话都说不清,更别提英语了。如果持着这样的心态教育孩子,投入得再多也是一种浪费。

为了让孩子不输在起跑线上,很多家长宁愿过早地把孩子送去早教机构,宁愿花重金上早教班,聘请家庭教师等。再加上目前早教市场上鱼目混珠,包装形式化,宣传虚假化,某些早教机构打着教育的幌子,实则为了攫取高额利润,早期教育悄然变质。在一些早教班中,只是单纯地使用光盘、动画、背投等现代化的手段来教育孩子,而没有任何情感的投入,这是典型的形式主义,往往会限制孩子的想象力。这与其说是对孩子的“爱”,还不如说是一种资源浪费。试想,真像这样,孩子又能得到什么呢?

一提起教育孩子,很多父母就会找一堆理由,不是自己工作没时间,就是今天这个事明天那个事的,总之孩子的事是最不着急的。我认为,只要你用心,教育孩子的机会是无处不在的。正如大教育家陶行知所说:“时时都是创造之时,处处都是创造之地,人人都是创造之人。”这句话的意思是,无论谁,在何时何地,都可以对孩子进行教育。

我们身边有很多早教资源,只要你善于利用,它们都可以成为你的“助手”,帮你实现教育孩子的梦想。那么,在对孩子实行早教时,有哪些资源可以成为“早教助手”呢?

孩子 6 岁以前,应以“家庭”为进行早期教育的重要模式,因为对任何一个孩子来说,他们最熟悉的地方无非就是自己的家庭,最熟悉的人无非就是自己的父母。面对最熟悉的人,面对最熟悉的环境,孩子往往是无拘无束的。有的父母认为,把孩子送去早教中心最好,但这一时期的孩子的个性正在初步形成的阶段,一旦脱离熟悉的环境,就会受到抑制。

♥ 自序 ♥

年轻的父母聚在一起,讨论最多的就是管教孩子难的问题。孩子哭闹不止,玩具满地扔,与父母对着干,不愿意上学等。对此,很多父母大骂不止,说教不停,可孩子仍把这些所谓的“教育”当作“耳旁风”。近来,我一直在思考,怎样才能使教育从繁杂的说教中脱离出来,变得简单轻松?怎样使教育从抽象的理论变为具体的操作,快速而有效?其实,也没有想象中那么复杂,每天只需 10 分钟,就可以掌握一种教子理念,掌握一种教养方法。

10 分钟,非常短暂的时间,你会用它来做什么?也许在喝一杯水,也许在浏览一个网页,也许在打电话聊天。不知不觉中,时间就从你的指间流走。

有很多父母在抱怨,说自己没有充裕的时间来教育孩子,其实,只要利用好喝水、打电话等零散的时间足矣。

其实,在这不起眼的 10 分钟里,蕴藏着难得的教育机会,如果你每天都利用好这 10 分钟,毫无压力地教孩子识字,陪孩子游戏,塑造孩子的性格,培养孩子良好的生活习惯,那将是父母送给孩子最好的礼物。

我是一个 80 后妈妈,在大量生活实践的基础上,我总结出了一套简单实用的教子方法,在此用简单凝练的语言整理出来,希望能给同样身为父母的朋友们一些启示。全书分为 12 章,分别从肌肤接触、营养、运动、沟通、学习培养、性格锤炼、情绪控制等方面进行分享和讲述。在保证知识系统性、全面性的同时,又力求通俗易懂,让您每天只需花费 10 分钟的时间就可以学到一个知识要点,轻松掌握教养孩子的技巧。

本书摒弃了传统的理论说教,而是以小故事的形式,以“开心”的成长经



历为主线,每个故事之间既有联系,又相对独立。既有普通妈妈的亲身经历,又有中外大师的经验传授。学习就是要吸收精髓,教育孩子也是这样,这些故事也许会让你有所触动,但是要想真正领会每个故事传递出来的信息,还需要每一位爸爸妈妈用心去体会。本书在对故事和案例的讲解中,也夹杂着独到的剖析,让每个读者轻轻松松地就可以掌握别人的教养经验,感受大师的教养魅力。你可以学习,去模仿,甚至去创造,为自己所用。

如果你掌握不了好的方法,就永远无法把孩子教育好。另外,在论述、分析的基础上,本书在每小节内容的结尾处提炼出一个“教养要点”,是我在现实生活中的一些感悟,简单而实用,希望能帮助更多的爸爸妈妈,使他们在教育孩子的时候,少走一些弯路。

此外,我要特别感谢在本书创作过程中那些帮助过我的人,现在将人员简列如下:樊冬梅、张娜、丁善东、王霞、袁绍飞、关守丹、解岩、王习梅、王光宇、孟婷、李鹏、谢霄智。他们在资料查阅、筛选,实地访谈、笔录等方面对本人提供了非常大的帮助,在此表示深深的谢意。



前言

自序

第1章 10分钟肌肤之亲：妈妈指尖上的幸福

ONE

1. 抚摸，让指尖间的距离不再遥远 3
2. 按摩，方寸之间见乾坤 6
3. 亲吻，一天中送给孩子的最好礼物 9
4. 爱孩子，别忘了给他一个拥抱 11

第2章 10分钟营养速成：我家宝宝初长成，饮食必须有讲究

TWO

1. 好妈妈，应该是一名营养计算高手 17
2. 主食巧搭配，“吃”出健康来 20
3. 喂奶技巧：科学配制奶粉 24
4. 早晨一杯温牛奶，轻松健康一整天 26
5. 蒸煮熬三部曲，这样吃鸡蛋最营养 28
6. 豆制品，蛋白质的“王国” 31
7. 我的百变做法，让孩子喜欢上水果 33
8. 肉饮食不可少，给孩子煲汤喝 36
9. 不要强迫孩子戒掉零食，安全升级最重要 38

第3章 10分钟身体运动：不一样的运动，不一样的健康

THREE

1. 人生第一堂运动课：爬行 45
2. “扶”助孩子，“走”好人生的第一步 47
3. 妙手巧布置，“客厅”变“运动场” 50



4. 开发大脑从刺激五官开始 52
5. 健身操,舞出孩子好心情 56
6. 学游泳,不宜太迟 58
7. 带孩子到野外郊游 63

第4章 FOUR

10分钟亲子游戏:融洽亲子关系的“润滑剂”

1. 培养孩子独立玩耍的能力 69
2. 玩与学习不冲突 71
3. 玩向游戏力,华丽大蜕变 73
4. 能力可以“玩”出来 75
5. 做孩子最好的玩伴 78
6. 玩不等于拥有很多玩具 80
7. 角色扮演,在游戏中体验生活 85

第5章 FIVE

10分钟有效沟通:孩子,妈妈有话对你说

1. 放下权威,与孩子“平等”对话 89
2. 尊重孩子,他不是你的“附属品” 91
3. 积极鼓励,好孩子是夸出来的 94
4. 相互理解,沟通要“动”起来 97
5. 保持一致,别让争执破坏了沟通 100
6. 批评有术,避免树立敌对心理 102
7. 做不好没关系,必要的安慰很重要 104
8. 把握时机,时机对了教育就对了 106
9. 做一个聆听者,不需要说那么多 108
10. 让孩子带着你的“故事”入睡 110

第6章 SIX

10分钟学习培养:妈妈会教,孩子才能会学

1. 学习好,源于求知欲得到了满足 115

2. 什么都想学,并不等于什么都能学好 117
3. 陪孩子读书,爱上阅读不再难 120
4. 情景式学习法,培养兴趣,激发内动力 123
5. 让实践式学习法走入生活 125
6. 体验式学习法:让孩子亲身去感受 127

第 7 章 SEVEN

10分钟心理保健: 掌控心理脉络, 明察孩子心中“小九九”

1. 走进孩子的世界,明察孩子的心理 133
2. 爱周围的人,给孩子一颗大爱之心 136
3. 感谢你我,教孩子有一颗感恩之心 139
4. 言行必果,培养孩子诚实守信的优秀品质 141
5. 学会分享,去除危险的“独享”意识 143
6. 时刻反省,每天进步一点点就好 145

第 8 章 EIGHT

10分钟思维训练: 思维是激发大脑潜能的“工具”

1. 掌握孩子的思维特性,实现差异化教育 151
2. 什么都可以不会,但不能不会思考 153
3. 合理引导,保护孩子的好奇心 156
4. 想象力的由来:孩子该不该看动画片? 159
5. 音乐疗法,提高孩子的记忆力 161
6. 做事井然有序,锻炼孩子的逻辑思维 163
7. 开放式教育,激发孩子的创造性思维 165

第 9 章 NINE

10分钟情绪控制: 情绪会传染, 为坏情绪加把“锁”

1. 发飙的孩子同样是好孩子 171
2. “无理取闹”的真相 174
3. 晚上的梦魇,失眠的纠缠 176
4. 孩子易怒,宜冷处理 179



5. 做孩子情绪的“管理员” 181

6. 让负面情绪发泄出来 183

第10章 **10分钟习惯养成：习惯改变行为，好习惯在教养中形成**

1. 让孩子参与到家务劳动中来 189

2. 从洗手做起，养成良好的卫生习惯 191

3. 睡前不陪护，让孩子勇敢地一个人睡觉 193

4. 孩子爱撒谎，辨清动机再应对 195

5. 床边常备储存罐，培养孩子的理财意识 199

6. 给还是不给，这已不是核心问题 201

第11章 **10分钟性格锤炼：性格决定命运，好性格能使孩子终身受益**

1. 性格培养：是内向好，还是外向好？ 209

2. 孩子性格缺陷，父母应付最大责任 211

3. 你的行为可能会毁了孩子的性格 213

4. 苛责与溺爱，都不利于好性格的形成 216

5. 放手，让孩子学着打理自己 218

6. 任何时候忌浮躁，做人首先要会“忍” 220

7. 失败是孩子成长过程中的财富 223

第12章 **10分钟能力锻炼：能力就是实力，竞争拼的就是实力**

1. 学会与人交际比掌握知识更重要 229

2. 没有辨别能力就容易混淆是非 231

3. 勤动手，提高孩子的做事能力 234

4. 学会自主做事，才能适应新环境 237

5. 逆境中得磨炼，让孩子坚强起来 240

6. 男孩应该有点冒险精神 242

第1章

ONE

10分钟肌肤之亲：
妈妈指尖上的幸福



所有的父母都视孩子为“掌上明珠”，为什么把孩子放在“掌上”呢，我戏言，这与人的触觉系统有密切的关系。触觉系统是人的感觉系统中最重要的一部分，遍布全身，敏感异常。有关研究发现，在胚胎中第一个发展出来的就是触觉系统，而后从出生到婴儿、幼儿时期，触觉系统得到的刺激最多，接受的讯息最丰富。根据这个原理，父母应该给婴幼儿时期的孩子更多的肌肤接触，比如，抚摸、按摩、亲吻，以及其他，这些都有助于孩子的身心发展，否则，很容易造成孩子的触觉敏感、迟钝。



抚摸,让指尖间的距离不再遥远

细心的父母可能都有这样的体会:当孩子哭闹不止时,一个轻柔的拥抱或抚摸,很快就会让他安静下来。其实,这就是我们常说的皮肤接触对孩子的抚慰作用,父母经常给孩子以更多的皮肤接触,对他们的身心发展大有益处。

一批医学博士在非洲某国家免费为该国的初生儿做检查,遇到一个惊人的现象:大部分婴儿很难存活下来。为什么会这样?研究发现,这与孩子的体温过低有关。刚出生的婴儿需要从母体中吸收养分来保持体温的平衡,而大多数母亲本身营养就不够充足,致使孩子出生后体重较轻,体温偏低,再加上医院设备较差,没有保温箱,孩子的体温也就很难靠外界条件提上去。

这批医学博士发现这种情况后,采用一种非常特殊的方法来维持孩子的体温,即“袋鼠式的护理法”,也就是说,妈妈要像袋鼠一样抱孩子,把孩子放在自己的肚皮上,由于母子之间皮肤接触的面积大大增加,小宝宝的体温也会大大回升。具体做法是:妈妈往后躺,宝宝躺在妈妈胸前,用一条毯子把两个人都包起来,利用母体肌肤的接触可大大增加孩子的体温。

利用这种护理方式,初生儿体温会回升得特别快,在第一周之内死亡率就降到了20%。

这个例子中所谓的“袋鼠式”护理方法,其实就是充分增加母子肌肤接触的面积,让婴儿最大可能地感觉到来自母亲的体温。例子中的医学博士就是,通过增加母子肌肤的接触,来激发孩子体内自我平衡的功能,从而满足孩子对肌肤接触的需求。

我通过翻阅大量的资料了解到,人天生有一种对肉体接触的需求,尤其是婴幼儿,他们的这种需求会更强烈。我想到了一个词——“皮肤饥饿”,人



在长期缺乏肌肤接触时会患上“皮肤饥饿”的病。可能会有人质疑,皮肤会饥饿吗?我的答案是肯定的,而且这种饥饿感是任何食物都无法满足的。任何孩子都有被抚摸的心理需求,只有通过皮肤接触才可以去弥补。按照这个理论,我们做父母的应该给孩子更多的抚摸。

宝宝出生后,我们给他起名叫开心。之所以起这个名字,源于当时的心情,在他出生的那一刻,我的第一感觉就是非常开心,我们全家也把他的降生视为幸运的来临。孩子出生以后,我一直坚持母乳喂养,尽可能多地与孩子进行肌肤接触。他在吸吮奶汁的同时,嘴、手、脸都在尽情地与我接触。

我无时无刻不在创造孩子与我肌肤接触的机会,事实证明,这些不但加深了我与他的感情,对他性格的完善也是一种促进。

具体来讲,抚摸孩子的好处表现在以下四个方面:

1. 促进孩子的健康发展

在人类感觉器官中,最早发展的是触觉,父母如果能经常和婴儿有“肌肤之亲”,不仅能刺激婴儿皮肤组织下的神经细胞发育,还能使触觉所产生的刺激信息传达到大脑,有助于大脑的发育。

2. 安抚孩子的烦躁情绪

父母对婴儿轻柔的抚摸,不仅是父母对孩子爱的体现,对孩子来讲,也是他们分辨父母、感受父母柔情的时刻。父母的抚摸很容易培养孩子对父母的依赖,所以婴儿总是在妈妈的怀里睡得特别安稳。当孩子哭闹时,父母的轻抚和拥抱能让他们很快平静下来。

3. 促进孩子的性格发展

从小就与父母身体接触比较多的小孩,有较强的安全感,而且更容易建立起对他人的信任感。而这种信任感是儿童形成健全人格的基础。这类孩子长大后往往显得性格开朗、自信心强且富有爱心,社会适应能力也会比较强。

4. 加深母子之间的感情

父母与子女间身体接触比较多,出门和睡觉前都有亲吻,而且在有需要时能随时拥抱,这样的氛围能减少父母与子女间的隔阂,加深他们的感情,

也能让家庭成员像朋友一样相处。

然而，可能是认知上的缺陷，也可能是情感上的粗糙，很多父母忽略了这一点，他们很少与孩子进行肌肤的接触，从而造成了孩子在生理上和情感上的缺陷。在日常生活中，我看到很多父母习惯把孩子寄托给老人，或其他人代为哺养。这不是一个好现象，由于代养孩子无法得到妈妈足够的拥抱和抚摸，与亲自抚养相比，无论在体格发育上，还是在智力发育或是性格发育上，都会有很大的差异，尤其是随着孩子的成长，这种差异会越来越明显。

盲目的肌肤接触毕竟缺乏科学性，为了让开心更加健康地成长，我开始自学如何给婴儿进行抚摸，根据所学的知识，我总结了以下四点，重点抚摸孩子的头、手、脸、肩等部位。

1. 头

头是离大脑最近的地方，头皮也是感觉神经分布最密集的部位之一，经常抚摸可以大大解决“皮肤饥饿”问题，同时也有助于稳定孩子的情绪。比如，在孩子受到惊吓或是受了委屈之后，摸摸头会使他很快镇静下来。

2. 手

抚摸手有助于大脑神经系统进入一种兴奋的状态，因此，平时不妨多对孩子的手进行舒展、牵拉、把握等动作；或者做一些手指游戏，比如，“斗斗飞”、“拉大锯”、“挠一挠”等，这些都有利于手指部位的皮肤得到缓解。

3. 脸

人的脸部为神经最为发达的部位，多抚摸孩子的脸，可以让他眉宇舒展，心情舒展，久而久之，便有利于孩子脸上形成一种固有的快乐、阳光的脸部表情，这对孩子性格的形成有极大的帮助。

4. 肩

抚摸肩部，对孩子还是一种肯定和鼓励，比如拍肩膀就是孩子最喜欢的一种方式。当孩子说出第一个字时，你可以轻轻拍他的肩部，他会更加乐意展示自己。对孩子的鼓励，以肌肤接触来代替浮泛的语言往往更有力。

有人可能会问，在对孩子进行抚摸的时候，是不是还需要掌握什么技巧和方法呢？我的经验是，该使用什么样的抚摸方式并没有过于严格的规定。



因为,我们这里讲的抚摸,传统意义上指的是肢体接触,与中医上的按摩存在根本的区别(关于中医按摩后文中会讲到)。



10 分钟教养要点

在对孩子进行抚摸时,要注意孩子的情绪,最好使其处于一种相对平稳、放松的状态。如果孩子刚生了一场大气,或者情绪比较烦躁,这时进行抚摸的效果会大打折扣。当孩子情绪不太稳定时,可以采取一些措施进行安抚,比如,抚摸前为孩子洗个热水澡,播放一段轻音乐等。

2

按摩,方寸之间见乾坤

皮肤接触不仅是母子之间一种爱的传递,爱的互动,让孩子感受到来自妈妈的爱,还是强身健体、预防疾病的好方法。给孩子正确的按摩,不仅是心理上的需要,更是身体上的需要。值得注意的是,这种按摩比较专业,父母需要掌握必要的按摩方法和技巧。

开心向来很安静,只有少数的几次半夜突然醒来过,原因是白天吃得不适。中午他吃了一块煮红薯,奶奶又给喝了一杯牛奶,使肠胃发胀,消化不良,由于当时并没有发现异常,我也就没有太在意。到了半夜,他突然大哭起来,我想一定是肚子不舒服了,就左手抱着他,右手去按摩他的脚。只按压了几十下孩子便渐渐地不哭闹了,而且很快就睡着了。

这是因为脚上有胃肠反射区,当时我就想,如果我不懂得这些快速处理的方法,孩子是不是会长时间地哭下去?而大多数的父母是很少注意这点的,正因为缺少关注,所以往往会疏忽。那么,在遇到这种情况时,孩子难免就会多受点罪。更有甚者,还不得不半夜往医院跑,吃药、打针等。

所以,每个父母都非常有必要掌握一些按摩的常识,经常给孩子做一些简单的按摩,这样,孩子少受罪,大人也省心。