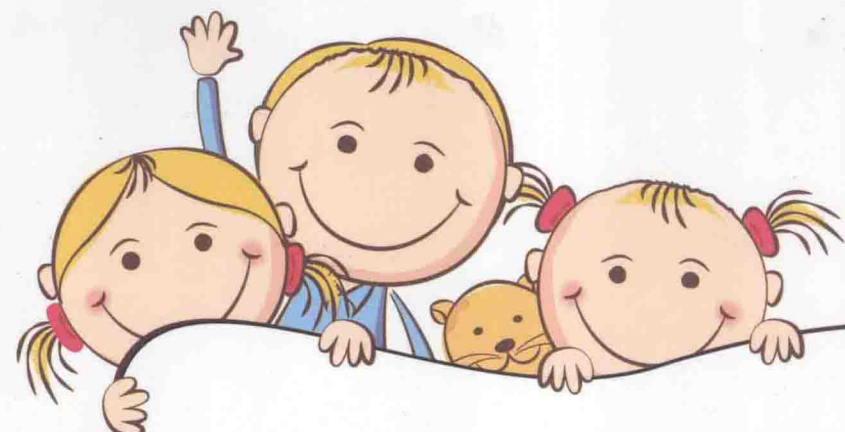


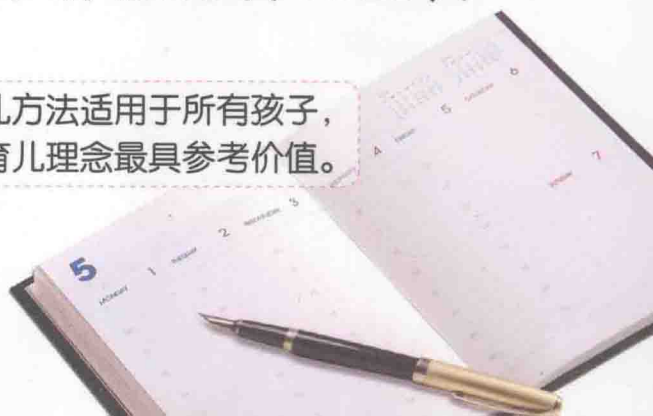


哈佛博士^的 个性化育儿笔记

煜鑫妈 著

一位哈佛博士妈妈的育儿心经
一部颇具参考价值的育儿宝典

没有哪种育儿方法适用于所有孩子，
但总有一种育儿理念最具参考价值。



大学出版社

哈佛博士的个性化育儿笔记

煜鑫妈 编著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

家长是孩子的第一任老师,肩负着养育和教育孩子的双重责任。在这本书中,作者回顾了自己育儿的过程,将自己的育儿方法和育儿技巧毫无保留地给大家分享。书中从育儿观念讲起,介绍了怀孕时的注意事项。在育儿部分,按宝宝年龄分阶段详细讲述了育儿过程中的注意事项。

对已为人父母的读者,可能遭遇或正在遭遇孩子成长中的一系列问题:当孩子顶嘴时父母该怎么办?如何面对说谎的孩子?怎样“对付”爱咬人的孩子?孩子不愿意上学怎么办?孩子在幼儿园受欺负了怎么办……

这一系列孩子成长中的问题,都能够在本书中找到有说服力的答案和切实可行的解决方法。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

哈佛博士的个性化育儿笔记/煜鑫妈编著. —北京:清华大学出版社,2012

ISBN 978-7-302-30408-1

I. ①哈… II. ①煜… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 242804 号

责任编辑:李玉萍

封面设计:王晓武

责任校对:王 晖

责任印制:张雪娇

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 刷 者:三河市君旺印装厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:169mm×230mm 印 张:13.25 字 数:177 千字

版 次:2013 年 1 月第 1 版 印 次:2013 年 1 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:28.00 元



PREFACE

前言

俗话说：“玉不琢，不成器。人不学，不知道。”每个孩子都是一块玉。若干年后，在家长的精心“雕琢”下，有些孩子成为“美玉”，有的则“泯然众人矣”。可见，家长对孩子的成长起着多么重要的作用。

在当今社会，很多年轻的家长由于工作繁忙，孩子都由爷爷、奶奶或外公、外婆带。一年到头，家长真正教育孩子的时间和机会并不多。从这个角度上讲，这些家长和育儿是没有多大关系的。正是这个原因，这些年轻的家长们对孩子颇为溺爱，他们总是尽其所能来为孩子弥补所谓的“父爱”和“母爱”。他们几乎会答应孩子提出的所有要求，他们觉得只有这样，自己心里才会踏实些。其实，过分溺爱的结果会害了孩子。孩子从小养成“衣来伸手，饭来张口”的习惯后，他们就会变成经不起任何风雨的“花朵”。别说日后走上社会了，就算在学校中，他们也会有诸多的不适应。

与上面无暇照顾孩子的家长相对立的另一个极端是，有些家长本着“孩子要自己带”的原则，孩子从出生的那天起，夫妻俩至少有一个人在家专职带孩子。由于现在的孩子大多是独生子女，家长在带孩子的时候，事无巨细都会费尽心思。有些妈妈会把孩子一天从醒到睡的整个过程都记录好，每一个细节都要亲力亲为，生怕哪一点没做好而怠慢了孩子。时间长了，家长会感到自己情绪低落，注意力很难集中，严重一点的还会变得脾气暴躁。在这些家长看来，照顾孩子是自己不得不面对的一项任务。当一位家长把照顾孩子当成任务时，他的生活就会丧失许多乐趣。

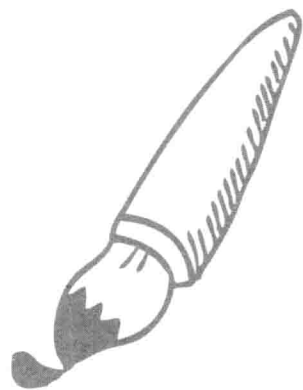
不管是无暇照顾孩子的家长，还是把精力全铺在孩子身上的家长，心态上都或多或少存在一些问题。这样的情况下，他们又怎能把孩子培养好呢？

这几年中，我接触过不少家长，几乎每个家长都在向我倾诉自己家孩子身上存在的“问题”，抱怨带孩子是件不容易的事。我从不同的案例中看到一个共同点：大多数抱怨孩子有“问题”的家长恰恰是自身出了问题，而他们又从来没有意识到自己无意中犯的一些小错。随着时间的流逝，一些错误的认识根深蒂固地根植在孩子心中，对孩子的成长带来严重危害。

我曾经看到一位妈妈在宝宝七八个月的时候就开始训练他走路。她用手扶着宝宝，嘴里叨念着：“宝宝真厉害，走得真棒！你学会走路的时间比别的宝宝早多了。”殊不知，这个时候孩子的骨骼和肌肉发育还不成熟，走路还是他身体不能承担的事情。这样强行让孩子练习走路，对孩子的生长发育危害特别大。

在现实生活中，类似的例子还有很多。看到周围很多家长的育儿方式都存在着诸多问题，我开始萌发写一本育儿书的念头。在这本书中，我就孩子在成长中遇到的各种问题做了详细分析，对如何养育孩子给出了很多方法。希望我的这些育儿经验对年轻的家长能有所帮助。

作为家长，我们要做孩子成长道路上的“指路灯”，而不能成为影响孩子成长的“拦路虎”。因为培养一个优秀的孩子，不但是对家庭负责，更是对孩子的未来负责。





CONTENS 目录

第一章 我的育儿观 1

- 一、父母是最好的育儿专家 2
- 二、有好的理念，才有好的方法 4
- 三、宝宝出生之前需要做的准备 8
- 四、每个宝宝的成长轨迹都是不同的 12
- 五、父母必须掌握的育儿技巧 14
- 六、忐忑加欣喜，期待宝宝的出生 18
- 七、给孩子取名也有大学问 20

第二章 怀孕时，需要注意的 7 件事 25

- 一、高龄孕妈妈应注意哪些问题 26
- 二、不同季节受孕需要注意哪些事项 29
- 三、怀孕前后孕妈妈需要调换工作吗 32
- 四、工作时如何照顾自己 36
- 五、怀胎十月，千万不要忘了补钙 39
- 六、如何顺利完成角色转变 42
- 七、有下列情况，建议暂停性生活 46

第三章 建立亲密的亲子关系(0~1岁) 49

- 一、新生婴儿怎样护理 50
- 二、保持婴儿的健康 53
- 三、关爱蹒跚学步的孩子 56
- 四、帮助学步期孩子养成独立性 59
- 五、如何与学步阶段的宝宝交流 63
- 六、婴儿期与幼儿期的差异 66
- 七、智力的发育和潜能的开发 69
- 八、初生婴儿的尿便训练和睡眠管理 72

第四章 宝宝成长与父母养育策略(1~2岁) 77

- 一、宝宝人生发展的关键期 78
- 二、宝宝爱吃手怎么办 81
- 三、如何培养宝宝有秩序感 84
- 四、身高和体重在悄悄变化 87
- 五、突然有了“小脾气” 90
- 六、运动能力不断进步 93
- 七、喂养上的误区 97
- 八、吃饭和吃奶的比例 100
- 九、如何应对不好好吃饭的宝宝 103

第五章 让孩子正常社会化(2~3岁) 107

- 一、大脑进入第二个快速发育阶段 108
- 二、宝宝语言发育上的进步 111
- 三、宝宝开始爱顶嘴了 114
- 四、宝宝开始有嫉妒心了 118
- 五、宝宝的认知发展与潜能开发 121
- 六、如何对待说谎的宝宝 124
- 七、善待宝宝的好奇心 128
- 八、如何“治疗”咬人的宝宝 131
- 九、快速“搞定”无理取闹的宝宝 134

第六章 孩子上幼儿园了(3~4岁) 139

- 一、送孩子上幼儿园前必做的心理准备 140
- 二、选择幼儿园的几个要点 143
- 三、入园初期，轻松搞定五大烦恼 147
- 四、孩子为什么不愿意上学 150
- 五、让孩子上全托幼儿园到底合适吗 154
- 六、在幼儿园受了欺负怎么办 158
- 七、孩子在学校尿裤子了 161
- 八、为什么有的孩子爱打小报告 164
- 九、让孩子在打打闹闹中培养社交能力 167

第七章 孩子性格的“定型期”(4~5岁) 173

- 一、如何对待不同性格的孩子 174
- 二、孩子的性格需要接纳不需要“改变” 177
- 三、如何面对爱“臭美”的孩子 181
- 四、孩子爱发脾气，应该怎么办 184
- 五、慢性子的孩子如何调教 187
- 六、如何对待喜欢争强好胜的孩子 191
- 七、行为暗示，增强孩子自信心的“妙招” 194
- 八、关注孩子发出的嫉妒信息 198

第一章 我的育儿观

每个孩子都是独一无二的。正如这个世界上没有完全相同的两片叶子一样，每个孩子都有自己与众不同的地方。在我看来，在培养和教育孩子的时候，要根据孩子自身的特点“因材施教”。千万不要迷信所谓的方法和技巧，不可能所有的育儿经验和育儿方法都适用于你的孩子。因此，我想告诉家长朋友的是：相信自己，你就是最好的育儿专家。



一、父母是最好的育儿专家

现代社会，许多年轻的父母有了孩子后，大多不太愿意听老人们的育儿经，对他们来说，“老一套”的育儿经验已经不适应现代的孩子了。因此，这些年轻的父母更愿意自己带孩子，更相信一些有专业知识的育儿专家的话。

可是，如今的育儿专家太多了，彼此的理论也多有不同。在这么多的理论和经验中，年轻的父母应该如何选择呢？

其实，每个孩子都有自己不同的个性，在养育和教育他们的时候，要根据其自身的特点“因材施教”。从这个角度上讲，不可能所有的育儿经验和育儿方法都适用于你的孩子。年轻的父母们要有自己的主见，相信自己才是最好的育儿专家。

在这里，我将自己的育儿经验写下来与大家分享，年轻的父母们可以理智对待和选择性地应用到自己的孩子身上。

既然父母是最好的育儿专家，那么父母应该在育儿的过程中做到哪些呢？

1. 育儿需要理论与实际相结合

管教和养育儿童是一门科学，不同的专家研究的方向也不尽相同。有的人专门攻读心理学，有的人专门攻读保健卫生，有的人可能研究幼儿的实践教育。父母如果在不了解自己孩子特征的情况下，就按照“专家”的理论去教育自己的孩子，这就极有可能像请西医大夫开中医药方，最后不但没有治好孩子的“病”，反而会让孩子“病情加重”。

在我的儿子煜鑫刚出生的时候，我由于工作太忙，一直没有时间亲自照顾他。于是，我把他扔给了家里的保姆，并买了几本育儿类的书籍给保姆，让她照着书上的一些理念来照顾我的儿子。可是，过了大概半年的时间，我发现我的儿子居然对我越来越冷淡，反而对家里的保姆非常依赖。而且，孩子动不动



就哭闹。这时，我才发现，书上的那些专家的理论运用到自己的孩子身上未必见效，更重要的是孩子交给别人带，会导致他对亲生父母的关系渐渐疏远。于是，我辞了保姆，亲自带孩子。

2. 要相信专家，但不能迷信专家

不同孩子的性格和家庭环境不同，他们在面对同一问题时采取的反应也不同，不同孩子表现出来的性格也千差万别。真正的育儿要重视孩子的个体差异。

我有一个朋友，他儿子好奇心特别强，喜欢将手里的任何东西都拆得乱七八糟。一天，朋友带儿子到娱乐场玩儿，恰巧碰到了一位育儿专家，他急忙上前向专家请教。专家在听了他的讲述后，对他提出了自己的建议：“你要保护孩子的好奇心，他在拆东西时尽量不要制止他。”朋友便听了专家的话，他在以后的日子里，尽量保护孩子的好奇心。可是，孩子真的是见什么拆什么，这令他特别苦恼，真的不知如何是好了。

后来，朋友发现，当孩子在乱拆东西的时候，他只要转移孩子的注意力，孩子就会放下手里的东西，投入到新的事物上。利用这个方法，能够让很多东西减少破坏。

这位朋友有一次对我讲起这件事来，感慨地说：“看来，在教育孩子的问题上，千万不能迷信专家的话，要有自己的主见，更要根据自己孩子的特点去教育他。”

当然，我在这里并不是在说专家起不到作用，而是想告诉父母们，你们在和专家沟通的时候，专家不可能通过你的只言片语全面了解孩子的具体情况。因此，他们开出的“药方”极有可能是不对“症”的。

3. 每个孩子都需要体验的空间

现代的家庭教育和学校教育，几乎将孩子全部的时间填满了，家长和老师要求孩子在思想上、情绪上、价值观上都完全按照自己的想法去做。于是，孩



哈佛博士的个性化育儿笔记

子在学校学习各种知识，回到家里父母还得让他们学钢琴、学舞蹈等。如此一来，孩子几乎没有了属于自己的时间。学校和家庭的这种教育阻碍了孩子的正常成长。

千万不要忘了，孩子是一个拥有独立人格和思想的个体，他们应该有自己的时间和空间。因此，父母要给孩子独立的成长空间和自我体验的机会。同样，专家不是父母，他们的意见只能用来参考，不能作为父母教育孩子的依据。任何一个负责任的父母，都要给孩子一个体验的空间，让孩子有时间去体验生活。

一个有体验空间的孩子，才能在不断的体验中获得更多的知识和经验，他们会不断调整自己，不断在犯错中成长并成熟起来。

综合以上三点，我想告诉年轻父母的是，在教育孩子的问题上，一是要给孩子一点属于自己的时间和空间；二是要根据孩子的性格特点采取相应的教育方式。不要迷信专家，也不要对孩子放任自流，要懂得“因材施教”。相信自己，父母本身就是最好的育儿专家。

任何一个父母都是爱自己孩子的，父母给予孩子的爱是任何人也无法替代的。因此，每一位父母都要自信起来，从容面对孩子的一切问题。做到这点，你就已经是一位合格的家长了。

二、有好的理念，才有好的方法

望子成龙，望女成凤是每个家长的心愿。然而，愿望和现实之间，往往存在巨大差距。在育儿这个问题上，想要孩子能够健康成长，家长的理念非常重要。有了好的教育理念，才会有好的教育方法。

那么，什么样的育儿理念才是最有效的呢？这是个没有答案的问题。不同的孩子由于家庭条件、成长环境不同，不可能有某一种或某几种理念适用于所有的孩子。下面，我仅以自身为例，介绍一下我认为“好”的育儿理念。



1. 从孩子出生时就开始立规矩

我曾问过无数家长这样一个问题：“在你看来，是爱孩子难，还是给孩子立规矩难？”几乎所有家长都非常肯定地告诉我：“给孩子立规矩难！”为什么家长普遍认为给孩子立规矩难呢？因为家长在给孩子立规矩前，自己先得以身作则，这一点，很多家长是很难做到的。而且，有些家长认为孩子年龄还小，这么早立规矩会影响他的发展。其实不然，规矩立得越早越好，越晚代价越大。

我儿子煜鑫两岁多的时候，我就已经和他分床睡了。刚开始时，我总会坐在床边给他讲故事，在这个过程中，他会慢慢闭上眼睛。然后，我边讲讲往后退，一直退到门口。一般情况下，我退到门口时，煜鑫已经睡着了。偶尔被他发现我要离开，他会声嘶力竭地大哭大闹。我只好回来，继续讲故事哄他睡。慢慢地，时间长了，小家伙就算一个人在屋里睡，也不会大哭大闹了。

生活中，很多家长第一次立规矩时要么会因孩子哭闹而放弃，要么会因孩子做不到而大声斥责孩子，这些态度都是不可取的。面对无理取闹的孩子，家长要做到八个字：语气温和，态度坚定。

2. 别人的方法未必适合你

每个国家都有自己的文化传统，每个家庭都有自己的家庭背景。不管任何领域，都不可能有一种方法是放之四海而皆准的。正是如此，养儿育女需要每位家长根据自己家中的实际情况，采取对孩子最有效的养育方法。

然而，在现代社会，很多人盲目追求国外的育儿方法，似乎外国的孩子比中国的聪明，外国的方法比中国的先进一样，其实这种想法是没有任何根据的。要知道，任何国家的育儿理念和育儿方法都是自身千百年来不断发展形成的，都有其存在的价值。千万不要盲目追求国外的育儿和家教模式，更不能全盘照搬过来教育自己的孩子。

养育一个身心健康的孩子需要家长树立正确的育儿理念，借助科学育儿知



识，拥有不断学习和总结的精神。

3. 孩子不能乱打

当今社会，很多家庭都是独生子女家庭，家长对孩子似乎比以往任何一个时代都要溺爱。在这种社会背景下，有些人认为教育孩子时要做到“不打不骂”。对于这个观点，我是不赞同的。我认为是否打骂孩子与能否最终教育他们成材没有必然关系。

中国古代一直流传着这样一句话“棍棒下面出孝子”，这话是有一定道理的。假如，你家的孩子犯了某个错误，你怎么劝说、教育都无法让他改正时，打他一巴掌，可能一切事情都解决了。

当然，在这里需要说明的是，我虽然认为必要时可以打孩子，但在打的时候一定要有技巧，不能乱打。在打孩子之前，家长要注意以下两点。

第一，不能带着情绪打孩子。当家长带着情绪打孩子时，孩子对家长情绪的记忆比对疼痛的记忆还要深。比如，家长在极度愤怒的情况下动手打了孩子，孩子能记住的只会是家长愤怒的表情，这时孩子的情绪要么是愤怒，要么是恐惧，这两种极端的情绪对孩子未来性格的养成有不良影响。因此，家长要会“轻声轻气说重话”。

第二，施“家法”时用物别用手。这时所说的物，一般是杖或戒尺之类的东西，之所以要借助这些工具，除了能产生震慑力以外，还能让孩子明白：不是家长想打自己，而是规矩在惩罚自己。

懂得了上面的这两点，家长就知道如何“打”孩子了。

有了正确的育儿理念，才会有正确的育儿方法。我的儿子煜鑫活泼开朗、热爱劳动、关心同学，深受老师同学的喜欢。这可能与我对他的教育有关吧！当然，我的育儿方法不一定是最好的方法。下面，我就一两个方面与大家一起探讨，共同学习。



育儿经验一：注重培养孩子的语言表达能力

语言表达能力是宝宝的一种交流能力，主要包括书面表达能力和口头表达能力。

书面表达能力主要包括阅读和书写两方面。想培养宝宝的书面表达能力，家长可以在宝宝睡觉前给他读一些小故事，以增强宝宝的想象力和逻辑思考能力。在口头表达能力的培养中，要多鼓励宝宝说话，让宝宝能尽可能多地表达自己的想法，这样不但能锻炼宝宝的口才，还能在一定程度上培养宝宝乐观开朗的性格。

育儿经验二：培养宝宝的观察力和想象力

宝宝的观察力和想象力虽然与遗传有一定关系，但更多还是靠后天培养。记得煜鑫上幼儿园小班的时候，有一天拿回家一张和其他小朋友的合照回来。吃过晚饭后，我让煜鑫介绍照片里小朋友的名字、爱好等，并让他观察小朋友的照片时要按照从头到脚的顺序，让他找到这位小朋友的“与众不同”之处。

这样，煜鑫在看照片的过程中，学会了从上到下、从左到右的观察方法。

育儿经验三：注重孩子的道德品质培养

一个孩子道德品质的高低，直接决定他未来的幸福。孩子在小的时候，家长的人生观和价值观等对孩子有着潜移默化的作用，所以家长一定要严格要求自己，明白“身教重于言传”的道理。

我在培养儿子煜鑫的道德品质这一问题上，主要采用了以下几种方法。

(1) 把一些已经发生的事情翻出来，和儿子一起讨论这些事情究竟是对是错。

(2) 故意在地上“丢”一些儿子喜欢的东西，让他捡起来后询问我，借此培养他拾金不昧的品质。

(3) 在我看来，孝敬父母是最重要的道德品质，为了培养儿子这一品质，



我首先在他面前做出表率。我对自己的长辈总是表现出听话与顺从，用自己的实际行动告诉儿子，顺者为孝。

三、宝宝出生之前需要做的准备

生一个健康聪明的宝宝，是每一位准爸爸、准妈妈的心愿。想做到这点，在生孩子之前就要做大量准备工作了。关于这些准备工作，并没有一个统一的标准。下面，我介绍一下我在生煜鑫之前，都做了些什么。

- (1) 打算要孩子之前，我去医院做了一个全身的体检。
- (2) 开始合理化安排自己的饮食。
- (3) 把心爱的宠物托付给朋友照顾。
- (4) 每天都或多或少抽出一点时间慢跑或游泳。
- (5) 每天都有意控制待在电脑前的时间。

当我制订好一系列的计划后，开始逐步实施。在这里，我想告诉大家的是，只有健康的妈妈才能生出健康的宝宝。在生孩子之前，先把自己的身体调理好，在保证自己身体健康的基础上，再去迎接宝宝的到来。

没有出生的宝宝就像是一粒等待勃发的种子，准爸爸、准妈妈仿佛日夜守候的园丁一般，每一天都满怀欣喜地期待着种子破土而出的那一刻。在这个过程中，准爸爸、准妈妈们做的功课越充分，生出的宝宝才会越健康。

虽然说不同的妈妈在怀孕前所做的准备工作有所不同，但一般来说，有些必须要做的准备工作大家都是一样的。

1. 注意孕前检查

为了宝宝和准妈妈的健康，孕前检查是必须要做的事情。孕前检查与常规的体检不同，它主要针对生殖系统和遗传因素所做的检查。准妈妈做孕前检查最好的时间是怀孕前的三至六个月。需要注意的是，孕前检查不是女性一个人