

sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

中国孕产育教名家书系

张思莱◎著

★★
儿科专家手把手教你如何带宝宝
真正适合中国家庭的育儿大全

张思莱

新浪超人气博主 全国百万妈妈们信赖的专家朋友



育儿手记

下 1~4岁宝宝养育及早教专家指导

中国妇女出版社



张思莱 育儿手记 下

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

张思莱育儿手记 (下): 1~4 岁宝宝养育及早教专家指导 / 张思莱著.
—北京: 中国妇女出版社, 2011. 8
ISBN 978 - 7- 5127- 0263- 9

I. ①张… II. ①张… III. ①婴幼儿—哺育
②婴幼儿—早期教育 IV. ①TS976. 31②G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 146771 号

张思莱育儿手记 (下): 1~4 岁宝宝养育及早教专家指导

作 者: 张思莱著

责任编辑: 刘 冬

封面设计: 青华视觉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

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: 185 × 260 1/16

印 张: 28

字 数: 415 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0263- 9

定 价: 45.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



做医生做外婆还要快乐做自己

谁能想到我和张思莱医师最初的连接竟是她的外孙铭铭。

铭铭的妈妈是我的朋友。当她知道我回国开始从事母婴亲子事业时，送了我两本她妈妈的书——张思莱医师的《育儿手记》。

书送达时，我看到书封上张医师温厚安详的笑容和还是婴儿的小铭铭。以我惯有的阅读习惯，我立即跳阅起来。我发现书中有故事，有人物，有爱，是一本从铭铭妈妈孕育、生产到铭铭周岁全过程的孕育和养育日记。

作为两个孩子的妈妈，我倾身于妈妈宝酷网的事业，因此对育儿的那点事有着一万分的热情和一丝不苟的认真。有一个命题我一直在思考：如何通过分享个人的养育经验来帮助中国的新手母亲轻松做妈妈？我发现，最让妈妈们头痛不已的问题之一就是，她们工作繁忙，需要老一辈来帮助养育宝宝，而长辈们大多缺乏科学的养育知识，观念老旧，无法与时俱进。而在张医师的《育儿手记》中，我却读到了一位非凡的外婆。她曾是经验丰富的儿科主任，已到了赋闲的年龄，却因为小外孙铭铭的到来，又开始了人生新的一段旅程。她不仅为工作超负荷的女儿女婿分担铭铭的养育重任，更记录下养育过程中里程碑式的一个个高潮和平凡每一

天的点滴进程。作为长辈，她没有为儿女们的养育添“烦”，这真是小辈们的福气；作为外婆，没有用老式的“法道”来束缚小外孙，这更是小铭铭的幸运。

而作为前辈，张医师与我分属两代人，本不该长幼不分地来为德高望重的前辈写书序。但我最终说服自己的理由是，这本新书还是关于铭铭和铭铭的成长。而张医师与我，我们都爱自己的孩子，但我们对未来都抱有一份相同的执著：今天我们能帮助的不只是辛勤学做妈妈的年轻人，她们更掌握着未来社稷的几代人的发展。此外，通过书序，我还想向张医师的工作和奉献表达个人的感恩之情；同时，作为同道人，我也希望写下我自己的一点感悟之念。

几个星期前，在一次小朋友们的“滑轮Party”上，我终于见到了张医师的小外孙“铭铭”。以往熟悉的“婴儿铭铭”突然从平面的铅字印刷版上鲜活地跳跃出来，成了立体的大男孩了。这刹那的感觉，用“最熟悉的陌生人”来形容也是贴切不过的。

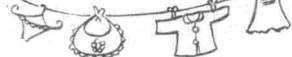
那天在滑轮场的接待处，一个小男孩双手拉着齐他半身高的黑色滑轮包向我走来。在妈妈的引荐下，他不慌不忙、彬彬有礼地自我介绍道：

“阿姨你好，我叫铭铭。”

第一次遇到孩子时，我总习惯弯下腰来先看看他们的眼睛。铭铭的眼神里透着这个年龄孩子鲜有的温和与安静，而且时不时地有一丝微笑流露，自然地、不经意地。我还没见过张医师本人，但我好像能感觉到在铭铭眼里有外婆的一丝暖暖的感觉。

在之后的3小时里，我一直观察着铭铭。他与其他孩子相处时表现得友善、自然，没有热情过头也不见拘谨或毛躁，独立是他身上最为显眼的一份精神气质。一个5岁的孩子，可以自己照顾好自己，还能在一个完全陌生的环境里很快融入，进退自如地快乐自己，这实在不是一件容易的事。

铭铭呈现的这些身体和心理素质可能部分来自于基因，但我以为更多地是来自于环境和身教。自然我会把即将出版的这本新书与今天的铭铭并排在一起，



因为新书正好记录了铭铭从婴儿期成长到今天的那段幼儿岁月。新书里还是有故事，有人物，有外婆的爱和专业的呵护。当然，更有对世上初为父母的每一位的提醒和指导。作为读者，我翘盼又一本好读好用的育儿新书；作为铭铭的朋友，我非常关心他的人生故事；作为一个妈妈，我更希望自我学习、自我成长。

还有，张医师也织“围脖”。当我在自己的“围脖”里遇到父母提问医疗专科的问题，我会把疑难杂症@张思莱医师，她会细心回复。我也会经常浏览张医师的围脖即时留言，以了解她和铭铭的生活动态，诸如“我要下楼接外孙去了，暂时写到这儿”“我必须赶稿了，明天见”。每每读到这些，我会感到一丝笑容掠过心头。在书里，在博客上，在“围脖”中，张医师传递的不仅是她的专业知识，更重要的是一份女人“做自己”的精神追求！无论是做医生还是做外婆，张医师都是我们的楷模。

我以为，新书是中国父母们亟须的养育向导，更建议年轻父母把它带回家，推荐给外婆外公奶奶爷爷辈。因为，养育不只是身体的看护，更是心灵的成长、精神的建立和习惯的培养；养育不只是几个人的家务事，更是几代人的社稷大业。



黄静洁

（完稿于2011年4月5日）

黄静洁：“妈妈宝酷网”的创始人和CEO



我们应该有勇气，和孩子一起成长

小时候父母不在北京，我跟姥姥、姥爷生活在一起，还有我的小表哥。姥爷留学归国，是个学识很渊博的人。他从小带我练字读书，让我“帮”他修理家里的收音机、电视，还每个周末骑车带我去很远的面包房买新鲜出炉的小面包。姥姥非常能干，永远能做出好多美味的饭菜，家里总是收拾得一尘不染。她期望我是个有礼貌、爱学习的小淑女，在这点上要求毫不含糊。生命之初，姥姥、姥爷带给我一个温暖、安全和健康的起点。

如果说有遗憾的话，就是童年父母陪伴的时间比较少。我上小学三年级时，妈妈才调回北京。妈妈考虑到我学习上需要辅导，年老的父母需要照顾，就选择了一所离家很近的基层医院。那时候只是觉得妈妈中午能给我们做饭，晚上能够陪我做功课，挺开心的，完全没有意识到妈妈在事业上做出的取舍和牺牲。在学校里成绩要排名次，我还参加各种社会活动，有时会喊累。妈妈一直很强势，要求我努力追求完美，常讲压力就是动力；但爸爸则说，稍微差一点、慢一点没关系，健康最重要，快乐最重要。父母这种一张一弛的方式，让我很受益，因为遇到困难总能在父母身边找到很好的平衡和启迪。就这样，我从小学一路保送到北京四中，再到北京大学，幸运而充实。



妈妈的事业心非常强，即使在基层医院她也没有放下自己的业务，而且很早就开始探索中西医结合解决小儿的疑难杂症。在我高中时，妈妈已经被调到北京中医药大学附属中西医结合医院，组建儿科病房，使儿科成为一个完整科室。记得我上大学时，《北京晚报》还专门刊登了介绍妈妈的文章，不仅讲她的精湛医术，还有她急救时为患儿献血的崇高医德。北大毕业时，在我放弃国外读博奖学金加入麦肯锡后，妈妈也做出了一个非常惊人的决定。她退休后，决定以医学、养育、营养、心理等跨学科的全新视角来潜心研究学龄前儿童的成长关键期。当我去哈佛商学院读书及在麦肯锡纽约分公司工作时，妈妈又开始学习上网，担任新浪网的育儿频道顾问；参与卫生部多个科研项目，录制中央电视台和一些地方电视台的亲子教育栏目，在全国各地的讲堂上与年轻父母分享育儿理念。在我成长的岁月中，记忆中的妈妈从不落伍——她永远精力充沛，永远都有明确的追求，充满了对事业、对生命的激情。

我和我的丈夫相遇在哈佛商学院，从一起上学时打壁球、做课题的哥们儿，各自工作后感情产生了神奇的化学变化，发展成相知相伴的恋人。2003年我从纽约来到上海，之后结婚生子，一切顺其自然。我丈夫做投资，我做咨询，我们的工作都非常繁忙。2005—2006年铭铭出生前后我休了近8个月的产假，初为父母，真是一个美丽而艰难的开始。产假结束时我跟妈妈商量，我不想放弃在麦肯锡的工作，但是我一定要把孩子带在身边。为此，妈妈又做出了重大决定，离开故乡北京，一年中花很多时间到上海来帮我照看铭铭。

妈妈讲，孩子就是你的作品，他永远摆在你的面前。无论工作多紧张，能干的父母总是可以每天腾出1~2小时陪伴孩子的成长。工作很忙，时有出差，我和先生约定，每晚我们中至少有一个人在家陪铭铭吃饭及游戏；周末我们会跟铭铭“泡”在一起，安排各种丰富的活动。我很喜欢给铭铭选各种各样的中英文绘本和益智玩具，我也喜欢和铭铭一起探索自然，搞小小科学实验，和小朋友们一起互动游戏。铭铭想法很灵动，从听故事到自己编故事，从参与游戏到自己创造

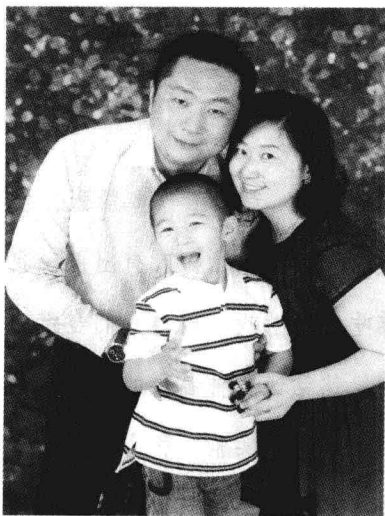
玩法——我能切实地感到他的自信和成长。我觉得小孩的性格塑造是最不能“外包”的，必须家长自己认真观察、细致引导。

小时候妈妈对我非常严格，但到了隔代的铭铭，她非常强调要让铭铭在“玩”中学习，更多地发挥天性、培养学习的乐趣，注重启发创造性，一定不要强求学多少字、会多少算术和英语。我原则上同意，但还是会忍不住每半年给铭铭制定几个小目标，并与我先生分工辅导。妈妈对我的这些做法非常不以为然，但我是个计划型妈妈，总怕落下关键发展期。当然说到底，妈妈也会给我留很多空间，因为她知道对孩子的教育主要是父母的职责。

转眼间铭铭5岁了，特别感谢妈妈，协助完成了我小时候的兼顾事业与家庭的梦想，但是妈妈牺牲了自己的个人生活和很多自由，我很抱歉，也深感母恩。妈妈对我一生最大的启迪是：父母不能总是俯视、训导你的孩子，潜移默化、言传身教是教育的最高境界。她常讲：“在育儿过程中，我们要有勇气，与孩子一同成长。”愿天下千千万万的年轻父母得益于妈妈的这套心血之作，培养出健康可爱的宝宝，我想，这便是她最大的心愿了。

女儿沙莎

2011年4月5日



女儿沙莎：毕业于北京大学、哈佛商学院、

现为麦肯锡咨询公司全球董事、合伙人

女婿秦志勇：毕业于上海交通大学、哈佛商学院、

现为麦顿公司投资总监

作者的话

ZUOZHE DE HUA



隔代教育：隔代不隔心

自从《育儿手记——一个儿科主任和她的小外孙》这本书出版后，不少家长通过新浪网的论坛告诉我：“这本书对我们这些80后的家长来说很有指导意义。我们这一代人几乎都是独生子女，有关的生活经验很少，对于上一代人育儿经验，我们往往又认为比较陈旧，跟不上时代的发展，因此多喜欢从网络上获取育儿信息，但是这些信息往往又互相矛盾，引起我们的疑惑，另外是否具有科学性不得而知。看到这本由著名的儿科专家通过自己照顾外孙的经历写的书，感到所写的内容可信、容易操作、实用性强，是一本具有指导意义的书籍。”

一位儿科医生在当当网留下的书评中写道：“我自己也曾经是儿科医生，这本书的形式很好，把枯燥、艰涩的医学知识，很家常的、趣味的、通俗易懂的介绍给读者，极具可读性。可以很放松、很享受地阅读，而且很实用。虽然我也是医生，我以后会好好读的，等我准备要孩子的时候。我买了两本，一本给妹妹，邮寄给她的，一本给女朋友的姐姐。算是我这个学医的给她们的帮助吧……”

还有一位读者写道：“一个儿科主任同时也是一位母亲，小外孙的外婆，从女儿准备怀孕到怀孕再到养育孩子，她的细心，专业，让我这个准妈妈学到了很



多的知识，让我对我宝宝的出生以后能更科学地照顾有了更强的信心。我觉得这是每位准妈妈都应该拥有的专业书。”

正因为有这么多读者喜欢这本书，而且他们还希望我继续写下去，将小外孙铭铭成长的过程记录下来。在他们的鼓励下我又开始着手继续写下去，直到今天才完成了外孙子1~4岁的成长记录。

孩子成长的4年，也是我学习的4年。说实在的，在我40年来的临床工作中，经常是从理论上去指导别人，遇到一些具体细节上的问题也只能泛泛地去告诉家长，因为女儿长大后我再也没有亲身带过孩子。自从开始帮助女儿抚育自己的外孙子以来，才真正体验了现代育儿过程中的酸甜苦辣。不但要让孩子吃得饱、吃得好，还要对孩子进行科学系统的早期教育，为他的一生奠定好基础。这一切对于我这个儿科医生来说就需要不断进行学习。不但要学习心理学、教育学，以及当代学前教育的各种观点，甚至还要学习计算机等方面的知识。通过网络不断地和全国各地的家长进行交流，获得更加丰富的第一手资料，使得我——一位暮年的儿科医生再次焕发了学习的青春，拿出当年拼搏的精神再次学习新的知识，确实做到了活到老，学到老，但同时也快乐到老。

说实在的，在照顾外孙子的过程中，我也有过抱怨和不满。因为每年要到全国各地讲课，完成杂志社约稿，整理讲稿内容，还要写书，加上我做事追求完美，常常感到照顾外孙子有些力不从心。由此我也会向先生发牢骚，也会向女儿和女婿抱怨自己的不自由。我是多么希望自己能够回到北京，回到自己生活和熟悉的圈子里。但是为了女儿、女婿和孩子之间更好地建立亲子依恋关系，我不能带外孙离开他们回北京，因为我不愿意在自己去世后给他们留下一个与父母不亲的孩子。一看到女儿和女婿繁忙的工作，心疼他们的我只好暗暗地说：“你还是不能给他们撂挑子！自己去想办法克服吧！”有的时候我又想，自己都这把年纪了，工作做得再好也不过是夕阳红了，女儿、女婿的事业如日中天更为重要，作为父母不就是希望自己的子女有更好的发展空间吗！更何况女儿、女婿又特别孝



顺，于是自己又安慰自己，还是踏踏实实地留在上海带外孙子吧！想到这些，所有抱怨一切释然。

在中国由隔代人帮助带孩子的居多，我也希望年轻人多多理解隔代人带孩子的辛苦，他们带孩子还是有很大的优势的：首先他们对孩子有着深深的爱，有着丰富的生活经验，这是金钱买不来的，绝不是一些人宣传的一无是处。我常在全国各地讲课，听课的不乏白发苍苍的老人，他们听课特别认真，并且仔细地记录着。但是任何事物都有两重性，随着人的日渐衰老，思想可能趋于保守，这源于他们固有的生活经验，以及体力渐渐跟不上不能带着孩子跑跳等客观原因。这是人类生理发展的自然规律，不能像要求年轻人那样去要求他们。老年人在育儿方面做不到的地方，年轻的父母就应该进一步充实，更何况养育自己的孩子是做父母的责任。

真的希望我的这套书能够帮助大家，使大家在育儿路上少走弯路，让我们的下一代更加茁壮成长。

在这里我要感谢我的亲家戚永芳、秦水娟为我提供了大量的照片和帮助，有了我的先生沙宪友、女儿沙莎和女婿秦志勇的大力支持才使这本书得以顺利地完。更要感谢妈妈宝酷网的CEO黄静洁女士为本书做了序、著名的摄影师唐人为本书封面所作的摄影。

张思莱

2011年4月



目录 Contents



13~15个月养育的重点 / 1

- 1岁零5天 需要更改每天的饮食安排了 / 3
- 1岁零7天 去医院接种水痘疫苗、麻风腮联合疫苗 / 7
- 1岁零12天 推助步车碰到障碍物——有趣的意志行动 / 11
- 1岁零15天 邻居装修的噪声严重影响了铭铭的情绪 / 15
- 1岁零20天 接种水痘疫苗后铭铭反而出水痘了 / 20
- 1岁零24天 王阿姨回来了——谈谈记忆力 / 24
- 1岁2个月 建构游戏是铭铭和爸爸的最爱 / 28
- 1岁3个月 不能抱小弟弟 / 31



16~18个月养育的重点 / 37

- 1岁4个月 爬行隧道游戏是进行感觉统合训练的一个好方法 / 39
- 1岁4个月 铭铭懂得害羞了 / 45
- 1岁4个月 接种乙脑、甲肝疫苗回来时，铭铭突然会说“爸爸再见”了 / 50
- 1岁4个月 白天撤掉纸尿裤进行如厕训练 / 56
- 1岁4个月 为蹲在地上的阿姨拿来小板凳——谈移情 / 61
- 1岁5个月 开始正式使用牙刷 / 66
- 1岁5个月 接种五合一疫苗，使用生长发育曲线图 / 69



1岁5个月 铭铭成功地钓上了一条“大鱼” / 80

1岁5个月 这样很危险 / 85

1岁6个月 铭铭，好好想一想 / 89

1岁6个月 姥姥，铭铭怕 / 93

1岁6个月 铭铭的第一次“谎言” / 99



19~21个月养育的重点 / 103

1岁7个月 我和铭铭狼狈地离开了号称国际品牌的某早教中心 / 105

1岁8个月 挑食拣饭的铭铭 / 110

1岁8个月 铭铭便秘了 / 115

1岁9个月 巧做营养餐，让铭铭喜欢上蔬菜 / 120

1岁9个月 我不给铭铭吃在外面买的面包、饼干和蛋糕…… / 125



22~24个月养育的重点 / 129

1岁10个月 我和铭铭一起玩橡皮泥 / 131

1岁10个月 要爱护动物——去动物园游玩 / 135

1岁11个月 再谈亲子班的“早期教育” / 140

1岁11个月 学骑三轮骑车 / 147

2岁 姥姥，我尿床啦 / 151



25~30个月养育的重点 / 155

2岁2个月 难道孩子必须在这个时候学会认数吗 / 157

2岁2个月 指挥铭铭帮助大人做家务事 / 164

2岁2个月 与爷爷踢足球 / 167

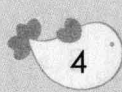
2岁3个月 不要告诉姥姥 / 170

2岁3个月 今天铭铭会给我讲故事了 / 174

- 2岁3个月 在游戏中提升孩子的智力 / 179
- 2岁3个月 跟爷爷学习使用工具 / 185
- 2岁3个月 对铭铭性教育的启蒙 / 190
- 2岁4个月 和爸爸妈妈一起去摘草莓真高兴（沙莎日记） / 194
- 2岁4个月 让孩子正确认识自我 / 196
- 2岁5个月 铭铭扶起来摔倒的小弟弟，帮助掸土并且安慰他 / 202
- 2岁5个月 喂食鸽子和小动物亲密接触 / 206
- 2岁5个月 摸摸看，猜猜里面有什么东西 / 210
- 2岁6个月 发现铭铭对于汉字很敏感 / 214
- 2岁6个月 这个小领袖做得不够“范儿” / 226
- 2岁6个月 带铭铭去游泳池“戏水” / 230
- 2岁6个月 铭铭很“小气” / 234
- 2岁6个月 为了减轻入托后分离焦虑产生，铭铭开始上幼儿园的亲子班 / 238
- 2岁6个月 蹲下来和孩子说话 / 245

31~36个月养育的重点 / 251

- 2岁7个月 通过绘本中的情节训练孩子进行推理和概括 / 253
- 2岁7个月 看护孩子的阿姨素质很重要 / 260
- 2岁7个月 不能说铭铭是“两面派” / 265
- 2岁8个月 感恩教育先从学会说“谢谢”开始 / 269
- 2岁8个月 学习使用筷子吃饭 / 273
- 2岁8个月 入园前的家长会和老师家访 / 277
- 2岁9个月 愉快的理发 / 280
- 2岁9个月 今天正式去上幼儿园托班 / 283
- 2岁9个月 入托一周后铭铭却哭闹着不去幼儿园 / 289
- 2岁9个月 关于铭铭在托儿所的表现——来自老师的反馈 / 292
- 2岁10个月 入园后2个月内，铭铭病了3次 / 297
- 2岁10个月 妈妈带着学习剪纸和折纸（女儿手记） / 302



- 2岁10个月 让孩子学会赞美和欣赏别人 / 305
- 2岁10个月 《育海拾贝》记录了托儿所和家长的沟通 / 310
- 2岁11个月 《育海拾贝》老师向家长告知十一月课程主题内容 / 313
- 2岁11个月 给孩子进行寒冷训练 / 315
- 2岁11个月 让孩子喜欢上家庭的饭菜 / 317
- 2岁11个月 关注托儿所的每周营养食谱 / 322
- 2岁11个月 铭铭为什么入托后喜欢自己一个人玩 / 327
- 3岁 我不赞成给孩子过生日 / 332



3~4岁养育的重点 / 335

- 3岁1个月 公园是早教的大课堂 / 339
- 3岁1个月 让铭铭去买早点，对他进行金钱和消费的启蒙教育 / 345
- 3岁1个月 孩子的逆反心理 / 349
- 3岁1个月 对孩子不能说反话 / 353
- 3岁2个月 喜欢帮助人的铭铭 / 355
- 3岁2个月 用画红旗的办法提高铭铭的自我控制能力 / 358
- 3岁3个月 铭铭参加了音乐学校进行艺术启蒙教育 / 363
- 3岁3个月 练习演讲能力 / 367
- 3岁4个月 我教铭铭学算术 / 374
- 3岁4个月 带铭铭外出旅行要注意安全 / 377
- 3岁5个月 什么时候学习外语好 / 381
- 3岁6个月 铭铭打了小朋友 / 386
- 3岁7个月 一张“小笑脸”贴纸的奖励 / 391
- 3岁8个月 铭铭经常自言自语说话，好不热闹 / 398
- 3岁9个月 铭铭学习轮滑记 / 402
- 3岁10个月 外孙子的爸爸、我的女婿对我有意见 / 411
- 3岁11个月 当家长和老师铭铭的教育问题上产生分歧的时候 / 416
- 4岁 不要忽视孩子 / 423



13~15个月

养育的重点