

好宝宝 妈妈自己教

——中国孩子的养育之道



李桂杰 著



我不是“虎妈”，也不是“孩奴”，
虽然有人说我是一个成功的母亲，
但其实只是我一直很用心！

好宝宝 妈妈自己教

——中国孩子  养育之道

李桂杰 著

图书在版编目(CIP)数据

好宝宝妈妈自己教——中国孩子的养育之道 / 李桂杰著.
—长沙:湖南少年儿童出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5358-6516-8

I. ①好… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第051465号

好宝宝妈妈自己教

——中国孩子的养育之道

作 者: 李桂杰

责任编辑: 龚军辉

质量总监: 郑 瑾

封面设计: 进 子 赵 婧

排版制作: 百纳·设计

进 子 赵 婧 刘春瑶 郭 燕 黄 芸

出 版 人: 胡 坚

出版发行: 湖南少年儿童出版社

地 址: 湖南省长沙市晚报大道89号

邮 编: 410016

电 话: 0731-82196340 82196334 (销售部) 82196313 (总编室)

传 真: 0731-82199308 (销售部) 82196330 (综合管理部)

经 销: 新华书店

常年法律顾问: 北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军 律师

印 制: 湖南省众鑫印务有限公司

开 本: 710×1000 mm 1/16

印 张: 18.75

版 次: 2011年5月第1版

印 次: 2011年5月第1次印刷

定 价: 26.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 0731-82196362

序：

一个诗意母亲的育儿笔记

谢 湘

《精品阅读》杂志在2010年6月隆重推出的“中国式养育”专题，选用了桂杰所写的一组《育儿笔记》。版面给得真是足够大，封面照片加上文字内容，居然有八个page。一年过去了，又传来湖南少年儿童出版社要为桂杰出一本家教图书的消息。

这让我们这些老朋友都感觉有点吃惊了！

桂杰，这位在我们眼里永远只能被看做闺女的人，这位有着“诗人记者”之称总在采访路上奔波的人，这位总是在我们耳畔没完没了絮叨她家铁头这样或那样奇闻趣事的人，眨眼工夫竟成为一位居高临下的儿童家教专家了，这可能吗？

然而，当静下心来细细读完桂杰用心写作的每一篇文章后，我感到这本带着情感的著作的确可以称得上是一首生命的赞歌，是一本给人震撼、不可多得的佳作。

这是一份非同寻常的爱的礼物！桂杰和先生的生命结晶——儿子铁头今年还只有5岁，在这个小家伙来到这个世界上还仅仅只有1000多天的时间里，母亲桂杰已经给他留下了近20万带着体温、饱含深情、充满思考的文字。

这并不是一件容易做到的事情。尽管桂杰热爱写作，可是她同时还担当着需要外出采访、写稿的记者角色，孝敬公婆、收拾一地鸡毛的媳妇角色，时常要到文化圈子里共温友情、寻找感觉的文化人角色。时间的分配会让她经常挠头，身体也常有筋疲力尽的感觉，但是她坚持下来了。和很多母亲不同，桂杰不仅深深陶醉于、享受于和孩子相处的时光，还有一种许多人根本没有意识到的强烈紧迫感——孩子的成长经历不可重复，稍纵即逝，需要记下来，尽快地记下来！

于是，我们会在书中看到桂杰那双明亮的眸子，满怀欣喜地发现孩子在成长过程中的每一个细微的变化，看到桂杰不辞辛劳的身影。她经常会在将老公、儿子伺候入睡以后，又悄悄地披衣起床，重新坐到台灯下，把爱注入键盘，开始持续写作。对儿子的爱、对家庭的爱、对生活的爱，成为桂杰不懈写作的强大动力。

在我看来，桂杰的《育儿笔记》很有灵性，也很富有诗意。从她笔下流淌出来的这些文字，不是一些流水账式的原始记录，也没有居高临下的刻板说教，而是具有独特品质的美文。

桂杰的教育是诗意的，这诗意体现在她的心灵深处始终保持着的一份童心童趣。她能够体会孩子的心理。她懂得人人都需要独立的空间，便会特意给儿子腾出一个小抽屉，让孩子收藏自己的秘密。回到家中，她总是自觉地把所有的事情暂时放下，俯下身子甘心情愿做孩子的玩伴儿，“爱孩子从爱玩具开始”，从共同游戏中找到乐趣。她欣赏孩子，当爷爷奶奶状告两岁多的铁头飞脚踢飞橙子的“霸王行径”，她非但不批评不制止，反倒哈哈大笑，“把橙子当做足球踢，我儿子多有创意啊！”……爱，本身就是很诗意的。在儿子成长的环境中，桂杰总是有意识地注意情调、氛围的营造，这是她非常与众不同的地方。正是这些诗意的感受，使得桂杰的写作十分个性化，场面真实，趣味横生，活灵活现。

桂杰的教育是诗意的，还在于她笔下的所有作品毫无功利之心，一切都是那么自然、纯净，全然没有当今许多“疯狂妈妈”因孩子教育表现出来的焦灼不安。相反，她有着强大的定力，从容而自信。

她不去找门路、花巨资让孩子上北京最好的幼儿园，就让孩子在家门口附近的地方上学，可是她在和老师交流孩子学习、生活情况的联系本上却下足了功夫。她宁愿让孩子从小更多地与大自然接触，尊重孩子的兴趣和选择，而不强迫孩子今天上这个兴趣班、明天上那个才艺班。她相信体育运动对培养孩子的重要作用，因而会早早起床，一家三口跑到小区附近的体育场开始新的一天。她会牵着孩子的小手到邻居家串门，学习如何与人友好相处……在她看来，生活即教育，这其实是最简单不过的教育原理。

诗意的教育，不是一种简单的放任自流的教育，而是基于人性的基础，使人成为真正的人、成为优秀的人的全面塑造。在桂杰的书中，可以看到她所持的一些教育理念非常现代、非常超前。

很多人都有这样的体会，有时候和幼儿是没法讲道理的，只能用打来告诉他对与错。对此说法，桂杰坚决不认可。她认为所有孩子都是通情达理的，是能听明白道理的，关键是大人往往忽略孩子的权利，不愿意和孩子沟通。桂杰对孩子的态度是：尊重，无条件；欣赏，无条件；鼓励，无条件。

她身体力行地坚持着自己的追求。她和儿子互以“妈妈姐姐”“儿子弟弟”相称。这种在众人眼里“乱了辈分”的做法，桂杰却洋洋得意，认为这是父母和孩子间形成的平等而友好的朋友关系，而这种朋友关系从小就要建立，不能等孩子长大了再来弥补。有时，儿子因为不愿意她去上班或有事外出而哭得歇斯底里，死去活来，坚持“告

知”理论的她不仅不赶快溜走，还非要凑到儿子面前当面告别：“妈妈上班去了，再见，宝贝，我爱你！”这种叮咛，往往引发出儿子新一轮更大的眼泪波澜，桂杰并不为之所动。她喜欢用积极的暗示激励儿子。今年夏天单位在黑龙江有一次漂流活动，河水湍急，众人劝阻，而她执意带着孩子乘船漂流，理由只有一个——让儿子成为一个说到做到的“勇敢的男子汉”。当儿子在“索尼探梦”停下脚步时，桂杰愿意拿出两三个小时的时间陪伴儿子，在满足孩子好奇心的同时让儿子学会专注做一件事情。爱，是需要能力的。一方面出自本能，而另一方面出自理念。一次次教育尝试中，桂杰体会到了孩子身上的变化。

没人知道，桂杰本身就是一个生命奇迹。她曾经生过一场游走在生命边缘的重病，很多人担心从此再也看不到从前那个活泼可爱、才华横溢的小姑娘了。没想到生命力顽强的桂杰，她不仅重新站立了起来，重新拿起写作的笔，而且以更加感恩、更加包容的心来体验和享受生命的奇特和伟大，继续书写生命的乐章。对生命的激情，是这本书最为动人的基调。

我们的父母常常提醒我们，“对孩子的爱，要藏在心里”。可桂杰偏不这样，她不仅把爱大声说出来，而且还把这些爱用文字全部写了出来。感谢她让我们重温了做母亲的幸福，给了我们重新做母亲的向往，我相信这些带着爱的露珠的文字，千万个母亲、千万个孩子都能读懂。

（本文作者系中国青年报原副社长 首都女记协副会长）

序

一个诗意母亲的育儿笔记 / 谢湘

Contents

录

第一章 多带孩子“走出去”

给孩子最好的礼物就是大自然。父母除了满足孩子吃喝，给孩子买各种玩具，还要带着孩子“走出去”，绝不能硬把孩子关在家里。大自然有增强孩子的体质和使之成长的办法，我们应当遵从。

从小练就“铁头功” / 003

带着婴儿去旅游 / 006

属于铁头的乡村浪漫 / 009

我爱打雷 / 012

足球时间 / 015

铁头伤感的眼泪 / 018



第二章 呵护孩子生活中的“自主权”

孩子不能整天服从成年人的命令。孩子就是孩子，在生活上孩子的确要依赖于成年人，但千万不要用成人的意志去损害孩子的意志。要让孩子在他的行动和家长的行动中都感到有他的“自由”。

最喜欢去的地方是厨房 / 023

铁头书包里装有怎样的秘密 / 026

最爱听“小甜甜” / 029

小崽只爱旧鞋子 / 031

不愿分床要睡地铺 / 034

全世界最小的球迷 / 038



第三章 孩子宝贵的“知情权”

孩子从一生下来就听我们说话。在他们还不能完全听懂我们的话的时候，在他们自己会完整表达之前，都在听。因此，从孩子出生的第一天起，我们就要学会与孩子交流，让孩子对父母的决定“知情”。

断奶让我第一次学会尊重孩子 / 043

无伤感离别 / 047

郑重地给孩子写封信 / 049

让七十岁的奶奶道歉 / 052



第四章 孩子要从小学会爱人

孩子可以提出要求，但不能对大人发布命令。让孩子能够理解父母，尊重父母，心中装着别人是一件不容易的事情，因此一定要给孩子真正的自由，不要让他们养成驾驭他人的习惯。

向孩子索爱 / 057

我是“夜游神” / 060

不能让孩子成为“电视暴君” / 063

孩子误伤了妈妈也需要道歉 / 065

只能智取，不能强攻 / 067

铁头的功利性电话 / 069

当还手时且还手 / 071



第五章 培养孩子的自控能力

教的目的是有一天可以不教。教育最重要的就是习惯的养成，而这其中最重要的习惯就是良好的生活习惯。养成了良好的生活习惯之后，孩子自然而然就有了自控能力。

去问问小抽屉 / 077

绝对要远离泡泡糖 / 080

四岁就当“电脑高手” / 085



第六章 努力扩大孩子的交往圈

扩大孩子的交往圈先从自己的居住地开始，先从自己的邻居开始。让孩子从小和各种各样、熟悉或者陌生的人建立起友情，千方百计“去独”，充分享受友情。

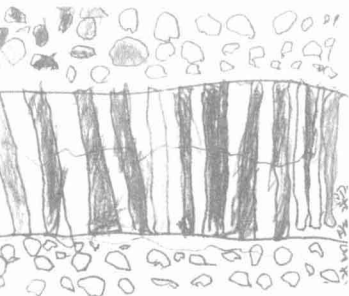
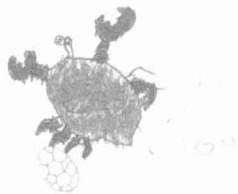
儿子是我们和邻里交往的润滑剂 / 091

一座城市和一个孩子的孤独 / 094

不做抠门儿的孩子 / 097

别让“独”相互传染 / 100

小区里的“邻居妈妈” / 104



第七章 专注力需要日积月累培养

孩子专注力的幼苗需要父母精心培育。生活就是教育的主战场，培养孩子的专注力，要从日常生活中每一件小事做起，父母要做的是鼓励，是认可，是陪伴，是坚持。

专注从吃饭关电视做起 / 111

天才往往从背古诗开始 / 114

四岁的儿子缘何纠结 / 117

写不好字就不睡觉 / 120

第八章 做个有情调的小孩

孩子身上的情调全部来自于父母的挖掘。要从小就为孩子营造一种温馨自在的家庭氛围，在琐碎的生活中创造情调，享受情调。

那些信口拈来的歌谣 / 125

铁头的射门梦想 / 128

别把小鸟吓跑了 / 130

保龄球和绿苹果的秘密 / 133

我们有多么相爱 / 136

让孩子站在家庭舞台中央 / 138

圣诞老人真的过来了 / 141



第九章 学会与孩子交心

和孩子谈心是一种习惯。一个从小和父母没有沟通习惯的孩子，你指望他长到十几岁青春期开始再对你敞开心扉，基本上是不可能的事情。放下腰身，从小成为孩子的玩伴，更成为交心的好朋友。

儿子叫我“妈妈姐姐” / 147

儿子的情敌 / 149

段子高手 / 153

爱孩子从爱玩具开始 / 157

“背后”告状的老爸 / 160

姥姥对付铁头有三招 / 163

第十章 激发孩子的“最后五分钟”

不能让孩子不品尝一点痛苦就长大。在孩子成长的过程中，父母需要给出的就是信任、鼓励和积极的暗示，把握好激发孩子勇气的尺度和方法，用好“最后五分钟”，孩子才能够享受成功的喜悦、成长的快乐。

下刀子也要去上学 / 169

人性和药性有多远 / 172

真像两个“癞蛤蟆” / 175

孩子需要积极的暗示 / 178

用“正义神鹰”送儿子离家 / 181

铁头得到的最珍贵100分 / 184



第十一章 不能讨好孩子

过度满足对于孩子来说就是溺爱。绝不能孩子要什么就给什么，而是要看他是不是确实有需要。做父母的要学会把握原则，学会用尊重的口气拒绝孩子。

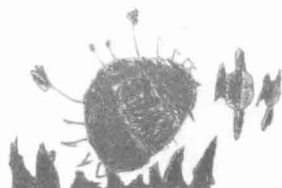
吃蔬菜不能耍赖 / 191

别用洋快餐讨好孩子 / 193

让小黑崩溃的零食大卖场 / 195

不能带玩具上学 / 198

鹌鹑死了 / 200



第十二章 与孩子动嘴比动手有效

话聊可以起到意想不到的功效。在孩子由于胡闹或者倔强而开始任性的时候，父母切忌不要轻易使用暴力，可以和孩子谈论一个好玩的或者有趣的事物，以此去分他们的心，将他们从偏执的情绪中走出来。

儿子，请你警惕这个人 / 205

遇到孩子犯脾气别来硬的 / 208

对付不睡觉的小崽可以数羊 / 210

话疗法治厌学症 / 212

每个小孩都是谈判高手 / 214

别怕孩子来告状 / 216

拦截眼泪 / 219



第十三章 从小塑造诚实品格

孩子从小实话实说应该受到鼓励。孩子说谎有时候是为了讨好大人，或者是害怕大人批评，教育孩子诚实，大人首先应该以身作则，和孩子说实话，不能打诳语。

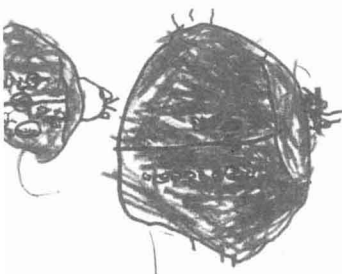
我就躲在门的背后听他哭 / 225

装病是小孩的法宝之一 / 228

当孩子诚实得有几分为冒傻气 / 231

和孩子说话不能打诳语 / 233

蜡笔从哪里来的 / 235





第十四章 再忙不可忽略孩子

幼儿更需要父母的陪伴。对于孩子来说，真正的保姆是母亲，真正的教师是父亲，不能把孩子丢给老人或者其他帮手。孩子的幼儿期很短暂，父母要抓紧时间享受。

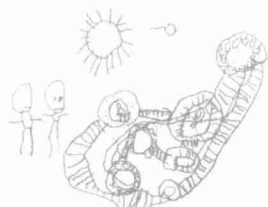
会下床撒尿的日子是个节日 / 241

三岁的小孩不能离娘 / 245

孩子给我“改过自新”的机会 / 249

当妈的要学会对孩子笑 / 252

只为那两个小时的相聚 / 255



第十五章 别让孩子的眼泪控制

鼓励孩子多和大人交流而不是多出眼泪。如果孩子用哭的方式进行索取，想更快地得到某样东西，或者是想要达到某种目的的时候，一定要明确地予以拒绝。

可口可乐焦虑症 / 261

“Time out”或面壁思过 / 264

“爱鸡随鸡，爱狗随狗”惹的祸 / 268

当众管教孩子需要勇气 / 272

后记：享受孩子成长的每一天 / 275

附录一：博友点评 / 278

做孩子口里那颗温柔耐嚼的口香糖 / 278

珍惜与孩子相处的每一天 / 279

好孩子有个好妈妈 / 280

向桂杰学习做母亲 / 281

母爱是一件贴心的小棉袄 / 282

值得守望的爱 / 284

附录二：与幼儿园季静老师通信节选 / 285



第一章

多带孩子『走出去』

给孩子最好的礼物就是大自然。父母除了满足孩子吃喝，给孩子买各种玩具，还要带着孩子『走出去』，绝不能硬把孩子关在家里。大自然有增强孩子的体质和使之成长的办法，我们应当遵从。





思想家卢梭在《爱弥儿》中这样说，空气对于儿童体格作用之大，特别是在生命开始的头几年更为显著。它穿过细嫩的皮肤上所有的毛孔，对那些正在成长的身体产生强烈的影响，给他们留下永不磨灭的印象。

幼儿在都市中，常常被过度保护起来，由于经常关在屋子里，穿上厚厚的衣服，所以很闷。其实，带孩子的人应该知道一个基本的常识，冷空气不但对幼儿没有害处，反而能够增强体质，而热空气只能使孩子的身体变得虚弱起来，因此，绝不能整天硬把孩子关在家里。随着孩子的成长，智商和情商都在迅速成长，带着孩子走出去，外界景物的刺激以及与陌生人的相处、交流，对孩子的大脑发育有成年人无法想象出来的益处。

据说，国外的幼儿园老师带着孩子踏青回来，故意不让孩子洗手就用餐，老师解释说，孩子自身有抵抗力，这些所谓的细菌对于孩子来说根本够不成什么伤害，反倒是一天洗手无数次，餐具反复消毒，水果反复清洗，过度保护的无菌化饲养模式对于孩子来说更可怕。随着孩子的成长，身体的抵抗力也在逐渐增加，带着孩子走出去，让他们用自己的身体去感受未知世界，去吸收外界的营养，对于孩子的身心发育有着可以预见的好处。

“孩子在生下来的时候就已经是一个学生，不过他不是老师的学生，而是大自然的学生罢了。”当父母的应该相信，大自然有增强孩子的体质和使之成长的办法，我们应当遵从。





从小练就“铁头功”

在我和爱人的期待中，儿子来到这个世界上，睡觉的时候偶尔会哭醒，也偶尔会笑出声音来。把这个小东西抱在怀里，发现他瞪着黑黑的眼珠定定地看着我们，感觉软软的、小小的，让人心里一下子充满了爱意，生怕这世界上任何的东西都会伤害他。

他就是我的儿子，2006年1月来到这个世界的小天使，我不知道将来有多少难忘的人生故事在等着他。

出生三天后，从医院回到家中，全家一起给他洗澡。我们把他放在一个婴儿洗澡专用的垫子上，他享受着水带来的快乐。身上的一层白色的皮还没有完全蜕去，刚刚吃过奶的他肚子被撑得鼓鼓的，看上去像一个小兽，这个不会走、不会说、更不会和我们拥抱亲吻的小东西被全家小心地伺候着。小东西还没有“出锅”的时候，奶奶已经准备好了厚厚的棉衣在一旁严阵以待，生怕她的宝贝孙子给冻到一丝一毫。而我则在卧室的大床上铺好了毛巾被，笑着告诉奶奶，“让他先到阳光下面晒一晒。”“别冻着了！”奶奶大声叫着。“没事！您放心吧！”我一边说着，一边指挥着小黑（铁头爸爸）把刚刚“出锅”浑身是水的小家伙放在毛巾被上，擦拭一番之后，给他扑上粉，只给他穿了一件薄薄的红色的小睡衣。

“晒晒太阳！”阳光下，一家人像看小动物一样围着他观赏着，不停地逗着。小东西不时蹬腿，笑，蠕动，看着我们这些熟悉的陌生人。等待在一旁的爸爸小黑赶紧掏出照相机，喀嚓喀嚓地一通猛拍。“别把孩子给冻到了。”奶

奶再次催促我们赶紧给孩子穿衣服，脸上有一丝担忧。我告诉奶奶，家里温度高，让孩子在阳光下晒晒太阳，不会有问题，不能给孩子穿太厚，更不能用布把孩子包裹起来，扎成襁褓，束缚孩子的腿脚。奶奶点点头。

奶奶来自湖南农村，一手带大两个儿子和两个孙子，帮我们带孩子的她觉得自己既是老江湖了，浑身上下都是经验，但对于城里的这些现代化喂养和操作方式比如尿不湿、润臀膏、抚触、几勺奶粉配几勺水等，又觉得“一窍不通”。

和老人在一起带孩子，这第一步就是要和老人多沟通“饲养理念”。从吃到穿，从睡到玩儿，每一个步骤都不能省略，绝对不能把孩子塞给老人就完事大吉，还必须要委婉而坚定地拿主意。

北方的冬天有暖气，家里温度本来就高，但老人每天还是喜欢把孩子用衣物包裹起来，衣服外面还要包一层小斗篷，在家里的时候也喜欢给他带上帽子。不管出门还是不出门，都是全副武装、严严实实。我看在眼里，急在心上。两个半月后，姥姥来了。3月份的北京，暖气刚刚停止，屋子里面显得有些严寒，早上起床之后，铁头穿好了衣服，奶奶抱着他在房间里走，逗着笑，说着话，顺手把帽子给他戴在了头上。这时候，在厨房刚刚做完早餐的姥姥走了过来，两个老人招呼着笑着。姥姥主动接过铁头抱在怀里，和奶奶商量着说：“在屋里不用戴帽子吧！”“该冻着了吧！”奶奶有几分犹豫。“没事，练练铁头功！”姥姥还是笑嘻嘻的样子，和奶奶半开着玩笑。

听到两个老人的对话之后，我来了精神，赶紧跑了过去，把孩子头上的帽子取掉了，轻轻亲着他的大脑袋，然后笑着对奶奶说：“我觉得姥姥说得对，以后咱在家就练铁头功！出去再戴帽子。平时在家这么娇贵，抵抗力容易下降。”在一旁用早餐的小黑听了我们的对话也凑了过来说：“铁头功，铁头，嗯，这个挺好的，我看小名就叫铁头得了！”爷爷奶奶和姥姥听闻此言，全都哈哈大笑起来。

于是，从那时候起，铁头这个名字就在家里被我们叫响了，里面隐含着我们一个心愿，希望他能够更硬朗，不要那么怕风吹日晒，不要那么娇气。

随着铁头的成长，通过和老人的商量后达成一个协议，不管天气多么冷，不管有没有起风，都要带着孩子外出走一走，而且不要把孩子包裹得太严实，要锻炼他的大铁头。秋天来了，天气开始变凉，小区里的很多大人都开始用帽子和围巾把孩子包裹起来，而此时，铁头（10个月）的头上却什么也不愿意戴，爷爷奶奶来向我告状了，“刚把帽子给戴上，他就给扯下来！”“不戴没关系，呼吸点冷风对于孩子的呼吸系统的发育更有好处。”我把赞许的目光送给了铁头。“简直是要把孩子惯上天了。”爷爷奶奶没有从我这里得到满意的答案，一边念叨着一边走开了。因此，几年前的东阁雅舍小区，常常看到一对老人带着一个小男孩在玩耍，他没有戴帽子，一身运动装扮，跑来跑去，笑声响亮，无拘无束。

那就是铁头。一个从小就不怕风吹日晒勇敢的小男孩！直到现在，铁头最不愿意的事情就是戴帽子，夏天，他不喜欢戴太阳帽，冬天，他不愿意戴毛线帽，哈哈，真是一个彻头彻尾的大铁头！



都说孩子的名字里面包含着父母对孩子的一些期望，一些成长的暗示，一点也不假。从孩子出生之后，就不要让他成为襁褓中的婴儿，束缚他的腿脚，也不要整天戴着帽子和围巾，见不得一点风。想要孩子体格强健，很重要的一点就是要让孩子每日能够呼吸到新鲜的空气，四肢能够自由地活动，该爬行的时候就让孩子充分地爬，他想出去就不要整天关上门窗在家里。我想，其实每个孩子从小都不应该那么娇气，都应该有意识地锻炼自己的“铁头功”。