



这是一本独特的儿童故事精选集，由资深的儿童保健专家教你抚养孩子、做省心妈妈的诀窍。每篇故事都有针对性地解决一个困扰妈妈的难题。每篇故事都会帮助孩子纠正一个缺点。当孩子任性、胆小、自控能力差、思想注意力不集中，当孩子不肯好好吃饭，当孩子不肯独立睡觉，当孩子出现这样那样的健康问题时，都会让妈妈焦虑、烦恼。也许你会用批评的方式去要求孩子“不可以这样”“你应该那样”，这些语言有用吗？修改一下你的方式吧，用故事来和孩子讲道理。用讲故事、看图说话等方法来培养孩子的行为习惯，可能会起到事半功倍的效果。尝试一下！

上架建议：畅销读物 家庭教育

ISBN 978-7-5343-8664-0



9 787534 386640 >

定价：35.00元

# 教你做个省心妈妈

卓有成效的儿童行为习惯培养故事精选

黄欣欣 著

凤凰出版传媒集团  
江苏教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

教你做个省心妈妈/黄欣欣著. —3版. —南京:江苏教育出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5343-8664-0

I. ①教… II. ①黄… III. ①儿童教育:家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 210477 号

书 名 教你做个省心妈妈  
——卓有成效的儿童行为习惯培养故事精选  
责任编辑 刘 昱  
出版发行 凤凰出版传媒集团  
江苏教育出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编:210009)  
网 址 <http://www.1088.com.cn>  
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
照 排 南京紫藤制版印务中心  
印 刷 北京市世界知识印刷厂马鞍山分厂  
地 址 马鞍山市花山工业园500号(邮编:243000)  
电 话 0555-8283603  
开 本 787×1092毫米 1/16  
印 张 19.5  
字 数 230 000  
版 次 2010年11月第3版  
2010年11月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5343-8664-0  
定 价 35.00元  
批发电话 025-83657791, 83658558, 83658511  
邮购电话 025-85400774, 8008289797  
短信咨询 025-85420909  
E-mail [jsep@vip.163.com](mailto:jsep@vip.163.com)  
盗版举报 025-83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换  
提供盗版线索者给予重奖

# 一项让儿童终身受益的工作

我有幸拜读了由南京医科大学市妇幼保健院、南京市儿童保健所黄欣欣副主任医师撰写的《教你做个省心妈妈——卓有成效的儿童行为习惯培养故事精选》，为她对儿童习惯养成所做的深入细致的工作而感动。出版社嘱我写序，我虽一直关心儿童习惯养成问题，但对如何在家庭中以故事的方式养成儿童的良好习惯没有深入的研究，只能谈一些读后感想，以此为序。

习惯养成是儿童发展的重要内容。在个体发展的过程中，有些发展内容是阶段性的，甚至还存在关键期，有些发展内容要延续人的一辈子。良好习惯的养成，是在幼年奠基，尤其是基本的生活、行为习惯，早期的影响特别重要。所谓“人生百年，立于幼学。”1988年1月18日至21日，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会，以“21世纪的希望和威胁”为主题，就人类面临的重大问题进行研讨。在会议期间，有人问一位诺贝尔奖获得者：“您在哪所大学、哪个实验室学到了您认为最主要的东西呢？”这位白发苍苍的获奖者回答：“是在幼儿园。”提问者愣住了，又问：“您在幼儿园学到些什么呢？”科学家耐心地回答：“把自己的东西分一半给小伙伴们；不是

自己的东西不要拿；东西要放整齐；吃饭前要洗手；做错了事情要表示歉意；午饭后要休息；要仔细观察周围的大自然。从根本上说，我学到的全部东西就是这些。”这说明了习惯的养成是多么的重要，有时是习惯成就了一个人的辉煌，是习惯成就了社会的和谐。《教你做个省心妈妈——卓有成效的儿童行为习惯培养故事精选》一书彰显了习惯培养的重要价值，在看似日常的情境中，突出了习惯对于个体发展和个体生命的意义。

了解儿童是引导儿童习惯养成的前提。我们想对儿童的习惯养成产生积极而有效的影响，其基本前提是我们对儿童要了解。了解他们的生理、心理特征，了解他们的现实需要，了解他们对周围事物和事件的态度，了解他们的学习方式。只有这样，我们对儿童所提的要求才可能是合理的，我们对儿童所施加的影响才可能是恰当的，我们所采取的策略才可能是有效的。有人认为，让年幼的儿童熟读经文就可以达到德性养成的目的，所以鼓吹要读经习德。其实，让年幼的儿童读经犯的大忌就是无视儿童的天性，缺乏对儿童真正的了解。经文的晦涩和深奥是不适宜年幼的儿童的，经文中传递的并不都是积极向上的精神。因此，经文对儿童良好行为习惯的养成并不都是有积极的意义，甚至还可能造成让儿童厌倦和抗拒成人的教育的现象。《教你做个省心妈妈——卓有成效的儿童行为习惯培养故事精选》采用生动的故事，从

这些故事中可以折射作者是一位用心的母亲,是一位真正了解儿童的母亲,是一位能站在儿童立场上看待世界的母亲,是一位能够深入到孩子心灵深处的母亲,当然,还是一位对儿童习惯养成具有深入研究的母亲,对儿童文学作品具有敏锐的判断、创作和选择能力的母亲。书中每个故事是真正的给儿童的故事,其中蕴涵了良好的习惯,对儿童的习惯养成具有重要的意义。

多方参与是提升儿童习惯养成有效性的重要途径。儿童习惯的养成,不能只靠幼儿园和小学,还要依靠家庭,而且重要的是依靠家庭。因为儿童长时间生活在家庭环境之中,父母是儿童行为习惯的主要模仿对象,也是儿童行为习惯养成的主要影响因素,还是儿童行为的主要承受者,父母对儿童的影响是最直接、最具体和最频繁的。在现实的家庭教育中,行为示范是父母常用的方式,说理讲解也是父母经常采用的方式。讲故事的方式,既包含了说理讲解的成分,也蕴涵了行为的示范或行为的褒贬,故事内容往往生动具体,富有趣味,儿童在潜移默化中接受了相应的影响。很多行为习惯用故事的方式呈现,显得轻松活泼,易于接受。《教你做个省心妈妈——卓有成效的儿童行为习惯培养故事精选》一书在呈现很多生动有趣、富有教育意义的故事的同时,穿插了一些给家长的提示,帮助家长理解故事中蕴涵的教育因素,理解一些基本的教育方式和方法,引导家长辨别合理、有效

的教育途径和方法以及保育儿童身体的各种常识。因此,《教你做个省心妈妈——卓有成效的儿童行为习惯培养故事精选》既是影响儿童的读物,也是影响家长的读物。我相信很多家长一定会从书中得到一些新的观念,形成一些新的策略,同时也会进一步完善自己的习惯。这些都有助于家长对儿童行为习惯的养成产生积极的作用。

将影响转化为行动是儿童习惯养成的保证。《教你做个省心妈妈——卓有成效的儿童行为习惯培养故事精选》中蕴涵了积极的行为习惯,也间接示范了积极的行为习惯,但是否能将这些习惯转化为儿童自己的习惯,关键要付诸行动。因此,对家长来说,不能将对儿童的影响停留在故事里,还要在生活中努力示范故事中良好的行为习惯,并积极引导儿童表现故事中良好的行为,在日常生活中,用故事中的情景、事件、角色提示和影响儿童,使故事的引导作用转变成儿童经常的、自发的习惯性行为。家长也可以通过家庭小剧场、故事表演、故事模仿等方式引导儿童努力表现积极的行为习惯。

正是由于作者的尽心和用心,才有可能让父母真正省心。儿童教育领域特别需要像黄欣欣副主任医师那样具有儿童卫生保健背景的踏踏实实的研究者。

虞永平

2008年8月3日

# 自序

孩子行为习惯好,妈妈省心!

“一个孩子一个样”,这是美国北卡罗莱纳大学医学院顶尖儿科医生及学能专家梅尔·列文(Mel Levine)的全新教育理念。他长期深入研究学能发展,在三十多年的儿科生涯中,研究出了孩子的多种思维方式,根据其独特性去引导他们,并启发他们的父母,发现孩子点滴闪光的一面,把这点滴火种播撒开来会光明一片。梅尔·列文撰写了教育学专著 *A Mind at A Time*——思维上的瞬息火花(中文译为《破茧而出》),曾被美国评为“2002年纽约时报畅销书榜冠军”,其别有见地的儿童教育理念更在全美刮起了一股“列文旋风”。

梅尔·列文博士以因材施教的科学育儿观而著称。他认为每个孩子都具有天生的无限潜能,只是各有特质;只要正确引导他发展自身优势,每个孩子都能在未来取得不凡的成就。这一主张颠覆了传统育儿观,为父母带来了革命性的育儿新思路。

2007年7月8日,我在上海国际儿童医学中心,参加了“开启学能之窗”中外专家论坛,并有幸见到了梅尔·列文博士,得到了他的专著,并聆听了他对儿童发育行为教育理念的有机整合讲座。他提出了挑战性的观点,如“没有一个孩子不能成才,优秀的孩子会更加优秀,而所谓失败的孩子要



远比想象的聪明和能干。我们不要阻碍他们的发展,用同样的教育方法对待所有的儿童是不公平的。”这些观点是我们发育行为儿科医生和教育工作者共同努力的目标和方向。

我从梅尔·列文的专著中得到启发,为这本书融入了更新的理念。三年前,当儿童行为习惯培养的《小脚丫》杂志创刊时,我们就开始关注儿童的行为发育、去关心那些行为特殊的“边缘孩子”,我们的宗旨就是不仅仅要把深奥的科学知识告诉家长,更重要的是让幼儿去理解,如自理、倾听、表达、社交、自控、健康等行为习惯。用说教的方法会使幼儿感觉枯燥乏味,分散注意力,我们根据幼儿的行为特点,创作了一篇一篇的行为习惯培养图画故事,利用故事和图画的形式更能吸引孩子的关注力,而且也修改了父母教育孩子的语言模式。并且把它的故事内容汇编成这本故事精选,让家长和孩子共同阅读。《小脚丫》杂志创刊以来被家长和教育工作者认为是一本品位很高的期刊。

孩子的行为发育将是每个儿童工作者研究的方向。在此,也感谢各位同道的支持,感谢美国新墨西哥州美中民间交流协会祝健博士、美国林肯国际大学柯伊斯·锐博士(Keith Ray)对儿童早期行为发育的研究合作。

作者  
2008.6

# 目录

## 第1章 儿童睡眠行为习惯培养

- 月亮姐姐的小船——怎样让幼儿睡得安稳/002
- 不爱起床的皮特——针对早上不起床幼儿的招数/004
- 不爱睡觉的咚咚——教给家长帮助孩子睡眠的方法/007
- 小闹钟老师——培养孩子时间观念的小道具/009
- 我自己买的床——缓解尿床幼儿心理压力的一种方法/010
- 不睡懒觉的早晨——帮助起床情绪不好幼儿的一种方法/011
- 会变戏法的柜子——怎样给孩子使用空调/013
- 睡觉的烦恼——幼儿不良睡眠习惯综述/014
- 不想睡觉的波比和菲儿——对入园儿童行为习惯培养方法之一/017
- 赖床的阿旺——帮助幼儿起床的几种方法/019
- 在床上跳舞的大鸟皮皮——夏天睡眠不足会影响身高/021
- 躲猫猫的衣服鞋子——怎样帮助冬天不愿起床的孩子/023

## 第2章 儿童饮食行为习惯培养

- 怕吃饭的小鸡格格——给孩子换新花样食物的几种方法/026
- 没有吃到晚餐的小狐狸们——针对没有时间观念幼儿的方法/028

幼儿园里的“饮料工厂”——教家长自制饮料/029

变成皮球的嘴巴——给孩子喂饭的注意点/030

鼠妈妈的枇杷粥——儿童营养食谱/032

漏嘴巴的可儿——训练幼儿自己吃饭的方法/033

花脸爸爸——请给孩子选择深色蔬菜/034

花仙子姐姐的生日礼物——小心餐具对儿童造成的伤害/036

大眯眼哥和小耳朵妹——针对饮食行为不礼貌的孩子/038

吵架的牛奶娃娃——怎样给孩子选择奶制品/040

木头妈妈的绿色厨房——怎样给孩子订金字塔食谱/042

排错队的豆腐——不要把豆制品当素菜/043

熊猫博士家的课堂——给幼儿喝汤的学问/045

土豆小精灵——针对吃饭习惯不好幼儿的方法之一/047

皮特家的小客人——针对吃饭习惯不好幼儿的方法之二/049

黑乌鸦的食品商店——怎样给孩子选择食品/051

小狐狸红宝——怎样给孩子喝水/053

辛迪的烦恼——不要等口渴了再喝水/055

神奇的豆子——不要忽略豆制品的营养价值/057

蜜糖小罐子——不要用汤来作为孩子的营养品/059

坏脾气的小狐狸臭臭——孩子脾气坏与吃糖、吃肉有关/061

星期七厨房学校——怎样做一周幼儿的早餐/063

七色小盘子——怎样制作幼儿一周带量食谱/065

红烧肉怎么没有了——夏季不要给幼儿吃得太清淡/068

妈妈的约定——给孩子喝白开水的方法/070

谁得小红花——针对吃饭不规矩的孩子/072

甜饼爷爷的办法——针对吃饭习惯不好幼儿的方法之三/074

### 第3章 儿童安全卫生行为习惯培养

爬上床的布老鼠——针对不爱洗脸的幼儿/077

留在家的小黑和小花——教给幼儿安全防护的一种方法/078

爬山——外出旅游注意事项/079

午睡时的怪味——针对不爱洗脚的幼儿/081

想穿高跟鞋的吉米——帮助幼儿长身高的一些方法/082

狐狸先生的课堂——让幼儿生病的小手/084

细菌的家——针对不爱洗脸洗澡的孩子/086

藏在小裤子里的秘密——注意小屁股的问题/087

口水的本领——认识唾液/088

奇妙的人体调味盘——认识舌头/089

保护我们身体的“大皮箱”——认识人体皮肤/091

能听1500多种声音的“小喇叭”——认识耳朵/092

能闻到一万种味道的鼻子——认识鼻子/093

白色长城——认识牙齿/094

眼睛照相机——认识眼睛/095

做坏事的虫子——健康小知识之一/096

虫子的旅行——健康小知识之二/097

坏虫：我不怕你们——健康小知识之三/098

爱打架的牙齿——引起幼儿睡眠磨牙的原因/099

下雪了——冬天孩子穿多少为好/101

保护自己的学校——避开幼儿危险的几种方法/102

会变的小手——防止洗干净的手被二次污染/103

小亚的新家——怎样检测新家甲醛超标/104

谁对谁错——幼儿良好卫生习惯培养/105

小脚丫——保护幼儿小脚的方法/106

小飞虫历险记——幼儿鼻腔耳朵进入小虫怎么办/107

新买的指甲钳——针对喜欢咬指甲吮手指的幼儿/109

谁偷走了小牙刷——针对马马虎虎刷牙的幼儿/111

我把自己弄丢了——教孩子如何自我保护/113

威虎先生的本领——幼儿入园后为什么生病机会多/115

闭眼睛的电视机——儿童安全看电视的方法/117

月亮痰盂——怎样培养幼儿定时排便的习惯/120

理发店历险记——给孩子理发的注意事项/122

不刷牙王国——针对不喜欢刷牙的幼儿/124

学会保护自己——幼儿意外损伤防护/126

不爱洗澡的小狗阿达——怎样给幼儿洗澡/128

快乐游黄山——儿童旅游时的注意事项/130

手指奶嘴——对幼儿吮手指习惯的干预/133

## 第4章 儿童性格、气质、修养、社交行为能力培养

- 特殊的小宝贝——怎样看待行为特殊的孩子/136
- 烦恼的鸭妈妈——对待行为自控能力差幼儿的招数/139
- “胆小”的宝贝——孩子为什么会胆小/141
- 这些小朋友的特殊习惯——怎样对待幼儿的依恋行为/143
- 宝贝爸爸——让孩子学会等待/146
- 河马伯伯的第一课——幼儿适应社会能力的培养/148
- 教爸爸妈妈学说话——家长语言对幼儿的影响/149
- 动脑筋妈妈——怎样培养幼儿动脑的习惯/152
- 小兔的坏脾气——怎样培养幼儿抗挫的能力/154
- 皮皮狗的探索——怎样看待幼儿的探索兴趣/156
- 桃桃的星期天——针对没有时间观念的幼儿/158
- 丫丫打电话——适应社会能力小常识/160
- 奇奇和怪怪——教会幼儿尊重别人的劳动/161
- 魔法树——让孩子学会分享/163
- 发脾气的牛牛——针对脾气任性幼儿的方法/165
- 菜园里的风波——培养幼儿与人交往的能力/167
- 小刺猬的头发——不要总是拿自己的孩子和别人比/169
- 吹泡泡冠军——怎样发现孩子闪光的一面/171
- 波斯猫和斑点狗——怎样处理幼儿争抢玩具/173
- 快乐的小草莓——对孩子请不要拔苗助长/174

- 小刺猬家的客人——家长怎样对待孩子的交往/176
- 懒爸爸 懒妈妈——怎样培养幼儿的动手能力/178
- 裤子尿湿以后——怎样对待孩子的过失/180
- 哈林的书——教会孩子看书、爱书的十大招数/181
- 特别的运动会——健康引导/184
- 幼儿园里的新朋友——怎样让孩子度过新入园的不适应期/186
- 小老虎贾鲁鲁——孩子咬人怎么办/189
- 小猴的新衣柜——培养孩子的动手能力/191
- 生气的猫咪咪——家长怎样安排孩子看电视的时间/192
- 幼儿园的新家——对入园儿童行为习惯的培养/194
- 马浩盖的“红豆房子”——发挥好动孩子的创造力/197
- 游乐园门口的风波——怎样对待“小气”的孩子/199
- 蚂蚁的一家——怎样对孩子的行为进行有意义的支持/201
- 小金鱼老师——怎样对幼儿行为进行有意义的支持/203
- 上幼儿园前要做的事——幼儿入园前的准备/205
- 红果树幼儿园——怎样看待新入园儿童的分离焦虑期/207
- 玩具柜台的风波——针对乱发脾气孩子/209
- 粉色的小蝴蝶——针对爱挑衣服的孩子的小诀窍/212
- 妞妞——关注儿童的秩序敏感期/213
- 小熊阿达——怎样对待喜欢告状的孩子/215
- 尖屁股小猴——训练孩子的注意力/217
- 小闹钟老师——针对做事磨蹭的小朋友/219
- 皮皮猴的伤心事——针对不会交往的孩子/221

躲猫猫的帽子手套——怎样让孩子改掉丢三落四的习惯/223

旋转的花裙子——怎样看待孩子的爱打扮/225

## 第5章 儿童健康问题的家庭处理方法

学当医生的骆驼妈妈——遇到意外伤害时如何急救/228

幼儿园的早晨——手足口病的防治/230

会变色的小便——天冷时小便为什么发白/232

小鸭加加——针对幼儿眼睛的问题/233

小熊的兔子眼——幼儿红眼睛是怎么回事/235

不爱笑的凯丽——幼儿牙齿黑是怎么回事/236

新年里的医院——春节容易患上的疾病/238

好动的卫卫——怎样预防儿童铅中毒/240

不参加活动的小朋友——儿童哮喘病的护理/242

躲着小猪的狐狸——长时间咳嗽是什么原因/244

伤心的小花被——幼儿皮肤的护理/246

青蛙龙龙的眼睛——怎样发现幼儿视力异常/248

小雨点和小汗滴的约会——幼儿出汗多是怎么回事/250

走错家的小猪嘟嘟——幼儿常见损伤的处理方法/252

爱出汗的小朋友——幼儿出汗多并不是缺钙/254

夏天谁在裹被子——幼儿发热时要做的七件事/255

谁在躲猫猫——孩子要做几次预防接种/257



