

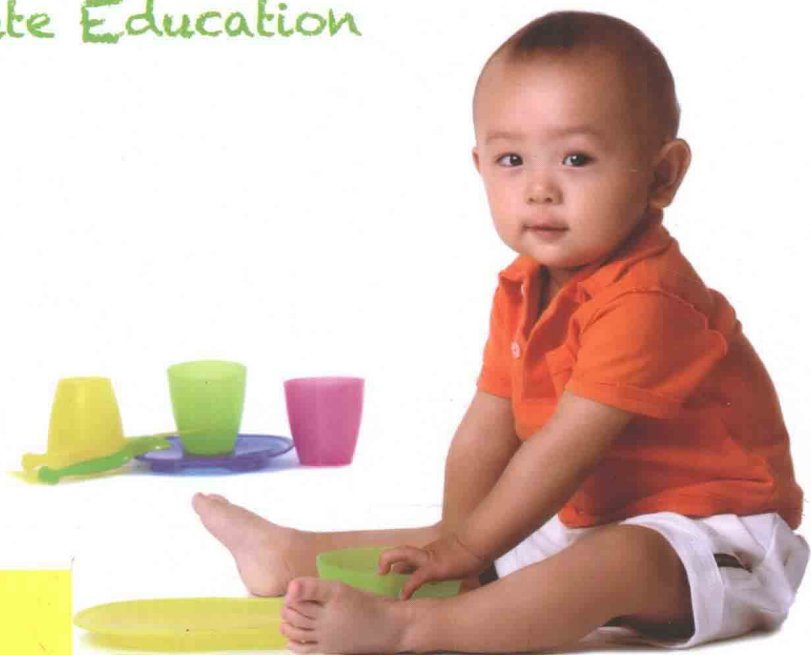
适用0—6岁

1分钟教育

One Minute Education

李轶君◎著

山西出版集团
山西教育出版社



培养
出色宝宝的
101个方法

不要千言万语，只要1分钟
就可以改变孩子的坏习惯

畅销书《男孩穷养，女孩富养》作者
李轶君最新力作

教育真的不难，只要1分钟

1分钟沟通、1分钟奖励、1分钟磨炼、1分钟鼓励、1分钟表白、1分钟坚持、1分钟纠正
1分钟放权、1分钟游戏、1分钟创造、1分钟礼仪、1分钟运动、1分钟营养、1分钟冒险

1分钟教育

培养出色宝宝的101个方法

李轶君◎著

山西出版集团
山西教育出版社

图书在版编目（CIP）数据

1分钟教育：培育出色宝宝的101个方法 / 李轶君 著
—太原：山西教育出版社，2011.6

ISBN 978-7-5440-4932-0

I. ①1… II. ①李… III. ①学前儿童-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第118451号

出 版 人：荆作栋

责任编辑：唐 锋

特约编辑：王文侠 刘洁梅

复 审：李 飞

终 审：刘立平

视觉创意：弘道视觉

印装监制：贾永胜

出版发行：山西出版集团·山西教育出版社

（电话：0351-4729801） 邮编：030002

印 刷：三河市祥达印装厂

印 次：2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

开 本：700×970 1/16

印 张：18

字 数：254千字

印 数：1-10000册

书 号：ISBN 978-7-5440-4932-0

定 价：28.00元

1分钟的小方法 VS 1小时的大道理

很多孩子的父母时常和我提起养儿之乐，但更多的则是育儿之感。养育累，教育烦，最重要的是要教好孩子太难！

说起教育孩子，很多家长平时所实施的大都是摆事实、讲道理、苦口婆心、声疾色厉、语重心长，好似公开演讲般慷慨激昂，又如单口相声般巧舌如簧。为了教育孩子，父母都练就了不一般得口才。

还记得电视里那个很有创意的广告吧？

妈妈一边埋怨着，一边在儿子的房间里不时地捡起臭袜子、苹果核，而儿子盘坐床上纹丝不动。当妈妈发现了床单下的垃圾山时，尖叫、批评、责备和唠唠叨叨如长江之水般滚滚而来，涌进孩子的左耳。孩子则岿然不动，置身事外，待唠叨化作七色糖豆从右耳如彩虹般飞喷而出时，再悠然伸手，接住糖豆，慢慢品尝。

对于三皇五帝般悠长的长篇大论，很多人把它叫做“教育”，但孩子只把它当作“唠叨”。对待唠叨，孩子们早已习以为常，只把它当作背景音乐，充耳不闻罢了。

每天1小时的大道理，耗的是父母的精力，废的是两代人的生命，效果却几乎为0。

我们怎么能让教育变得简单、轻松？谈笑间檣櫓灰飞烟灭。我们怎么能让教育变得快速、有效？大步流星，三下五除二即搞定。

这是我一直思索，一直寻觅的。在这个心愿的驱动下，在一个机缘巧合的帮助下，我得到了“1分钟教育”，顿时豁然开朗，此书也因此而诞生。

那是一个妈妈的唠叨给了我启发。那位妈妈带着一股醋意地向我诉说她的孩子不喜欢她，更喜欢爸爸。比如，她苦口婆心地劝阻孩子不要乱扔垃圾和抵不过孩子爸爸一句“捡起垃圾”；她跑遍全城买回奥特曼的玩具奖励孩子却顶不过爸爸在墙上画的一串小红星；她每天为孩子洗衣做饭却抵不过孩子爸爸的一个睡前



之吻……

听到这，我突然明白了。千言万语有时不如掷地有声的一句话；千辛万苦有时不如一句爱的表白；千方百计有时不如毫无城府的坦白直接。其实，最有效的教育就存在于最简单的行为、语言和方法中，而不存在于纷繁复杂的理论中，存在于1分钟的表演、鼓励、沟通中，而不在于1小时的长篇大论中。

对于孩子，尤其是6岁前的孩子，他需要的是简单的命令和直白的心意表达，而不是说到他头晕眼花、耳朵起茧子的唠唠叨叨。6岁的孩子正在飞速迅猛地成长，每1分钟对他都很珍贵，抓紧时间才会更快地长大；每1分钟对他都很重要，顷刻间他便会学到什么、懂得什么、领悟什么。

改变仅在1分钟！

针对6岁前儿童的心理和生理特征，本书挑选了101个困扰年轻父母的难题，辅以大量翔实生动的、就发生在我们身边的实例，以1分钟教育的思路找到与之相应的简单方法，献给广大父母。本书没有长篇累牍的理论分析，没有高深奥妙的大道理，有的尽是简单易行的方法和措施，以及操作的要领和注意事项，兼具科学严谨的理论性与操作性强的实用性。不失为父母教子的常备助手。

衷心期望天下父母抓住每1分钟解决教育的各种困惑和烦恼，虔诚期盼天下孩子能健康快乐地度过童年的每1分钟，茁壮成长！

李轶君



教育真的不难，只需1分钟

年轻的爸爸妈妈们，1分钟你们在家里能做什么呢？擦一个桌子，扫一个屋的地板，喝一杯水，浏览一个网页，打一个电话……你们有没有想过，在这看似不起眼的一分钟里，蕴含着很难得的教育机会和很深的教育真谛呢？如果运用好了1分钟教育，可以没有压力，很轻松地塑造孩子乐观的性格，培养孩子良好的行为习惯，激发孩子的创造性，甚至改变孩子的一生。既然1分钟教育这么重要，那么作为父母，如何用活、用精、用妙那日常生活中每一个“1分钟”呢，本书就教给了父母一些非常实用的技巧和方法，例如书中的第一章“1分钟沟通——提高父母与宝宝的心灵契合度”中用7个案例引出了7种与孩子沟通的方法，教给父母怎样科学地对孩子提出要求，怎样吸引孩子的注意力，怎样倾听宝宝的内心，怎样用眼神和肢体语言表达父母的赞赏和鼓励，通过这些方法来达到与孩子轻松有效的沟通，这也是建立和谐母子、父子关系的最重要的一步。

《1分钟教育：培育出色宝宝的101个方法》就是这样通过101个案例、专家解析和应对策略教给父母怎么具体运用1分钟的沟通、1分钟的奖励、1分钟的磨炼、1分钟的表白、1分钟的鼓励、1分钟的放权、1分钟的坚持、1分钟的纠正、1分钟的游戏、1分钟的创造、1分钟的礼仪、1分钟的冒险、1分钟的运动、1分钟的健康来提高父母与宝宝的心灵契合度，提高宝宝的抗挫能力和生存能力，培养宝宝的自信心、责任感，根除坏习惯培养好习惯，激发宝宝学习的兴趣，最终培养出一个健康、开朗、乐观、懂事的好孩子。

如果你们掌握了1分钟高质量教育的方法，那么教育还难吗？教育真的并不难，有时真的只需1分钟。

妈妈：笑如夏花

书是买来读的，更是读来用的

在这样一个被各类讯息塞得满满的时代，图书一样满天是。而这样多的图书，哪一本才是适合我们的，哪一本才是我们需要的，还真是个让人费脑筋的问题。

一个偶然的机会，得知朋友那儿有本《1分钟教育》，这本书以前曾看到过美国出过一本，写得很好，这次看到国内要出这本，真的是非常兴奋，迫不及待看了起来。

看后便爱不释手。首先，书的每一个主题都能引起我的兴趣和思考！其次，很喜欢书中每一个主题的展开方式，每一个主题的展开都是由故事入手，很生动。故事犹如一面镜子，镜子中有你有我，不仅仅是一个大人与小孩。每一个主题都有专家解读，所以看这本书还有一个乐趣，就是拿自己对故事的解读与专家解读作对照，当自己的看法和专家一致时，会心一笑；当自己的看法和专家不一致时，掩卷长思……而应对策略是一个诸葛亮的锦囊袋的感觉，阅读之余非常佩服作者的细致周全，感觉很贴心。最后，这是一本值得一辈子阅读的书，很多的策略不仅可以用于培养自己的孩子，还可以用于我的日常教学中，例如，书中提到要“用肯定句提出要求”，这一点对我的实验教学很有帮助，以前总是强调实验中不能怎么做，会有怎样的危险，而结果却正如鲁迅的那句至理名言——“但愿不如所料，心想也未必竟如所料，却每每恰如所料起来！”上次做《绿叶在光下产生淀粉的实验》，我一律用肯定句要求学生，即将规范的操作明确地告诉学生，而不是像以前那样一个劲地强调那些违规操作，实验结果果然改进很多。最后，法无定法，我们从这本书中学习的应该不仅仅是这些方法，更多的是一种教育理念——即尊重和理解孩子！

强烈建议像我这样的初为人母的妈妈阅读这本书，因为你会发现在教育孩子方面你会少走很多弯路！建议所有的教育工作者阅读这本书，因为这不仅仅是培养出色宝宝的方法大全，更是一本教育经典。如果我们能够将这些方法和原则应用于教学，一定能够事半功倍！我只是一个普通的妈妈，一名普通的中学教师。书是买来读的，更是读来用的！而这本书不仅值得一读，更值得终身实践！

妈妈：木木

引言 0~6岁，每1分钟都很关键

0~6岁是学习的关键期 / 2

早期经验对大脑发育的影响 / 3

性格塑造就在学龄前 / 5

小细节成就完美的教育 / 8

抓住1分钟，让孩子赢在起跑线上 / 9

第1章 1分钟沟通——提高父母与宝宝的心灵契合度

方法1：提出要求时多用肯定句 / 12

方法2：不要用恐吓的语言阻止孩子 / 14

方法3：让孩子听到你的话，先要吸引他的注意 / 16

方法4：做宝宝的忠实听众 / 18

方法5：给亲子沟通加点“盐” / 20

方法6：用图画架起通往宝宝内心的桥梁 / 22

方法7：无声的交流更有效 / 24

第2章 1分钟奖励——南风的力量

方法8：把宝宝的优秀贴在墙上 / 28

方法9：有时做错事也要奖励 / 30

方法10：尽量避免物质奖励 / 32

方法11：花样百出的精神奖励 / 34

方法12：不要拖延，奖励是件着急事 / 37

方法13：别让奖励变得像吃饭一样平常 / 39



第3章 1分钟磨炼——提高宝宝的抗挫能力

- 方法14：去雪地里打个滚 / 42
- 方法15：尝一尝失败的滋味 / 45
- 方法16：抚慰宝宝的失落情绪 / 47
- 方法17：鼓励宝宝不服输的精神 / 49
- 方法18：坚强的意志是抗挫折的有力武器 / 51
- 方法19：延迟满足，锻炼宝宝的忍耐力 / 53
- 方法20：揭下宝宝身上“怕羞”的标签 / 55

第4章 1分钟鼓励——培养自信的宝宝

- 方法21：告诉孩子“你真棒” / 58
- 方法22：帮助宝宝体验成功 / 61
- 方法23：让孩子做个小老师 / 63
- 方法24：发现特长，培养才艺宝贝 / 65
- 方法25：借他人之口表扬孩子 / 67
- 方法26：“走自己的路，让别人说去吧” / 69

第5章 1分钟表白——告诉宝宝“我爱你”

- 方法27：童年的幸福关乎孩子一生发展 / 72
- 方法28：爱要说，爱要做 / 75
- 方法29：清晨与临睡的一个吻 / 78
- 方法30：充满爱与鼓励的拥抱 / 80
- 方法31：共度一段美好时光 / 83
- 方法32：一起寻找爱的宝藏 / 85





第6章 1分钟放权——培养宝宝的责任感

- 方法33：在劳动中培养宝宝的责任感 / 88
- 方法34：大胆放手，让宝宝自己的事情自己做 / 90
- 方法35：学会检讨，小宝宝“一人做事一人当” / 92
- 方法36：在生活中培养宝宝的责任感 / 94
- 方法37：允许孩子参与家事决策 / 96
- 方法38：给孩子犯错误的权利 / 98

第7章 1分钟坚持——让好习惯生根发芽

- 方法39：坚持每天为宝宝阅读 / 102
- 方法40：坚持用大人的语言和宝宝交流 / 104
- 方法41：坚持带宝宝去锻炼 / 107
- 方法42：坚持以正面语言评价宝宝 / 110
- 方法43：坚持严格的行为训练 / 113
- 方法44：坚持各方面做到以身作则 / 115

第8章 1分钟纠正——将坏习惯连根拔去

- 方法45：戒除吮手指习惯，要先了解宝宝的吮吸心理 / 118
- 方法46：用比较激励法纠正乱放东西的坏习惯 / 120
- 方法47：找到宝宝说脏话的缘由 / 123
- 方法48：丢三落四的孩子不能特殊照顾 / 125
- 方法49：“顺手牵羊”的宝宝也需要保护自尊心 / 127
- 方法50：对发脾气的宝宝采取“冷处理” / 129





方法51：让不爱洗澡的宝宝对水产生兴趣 / 131

方法52：三心二意的宝宝需要安静的环境 / 134

方法53：用竞赛的方式激发爱磨蹭的宝宝 / 136

方法54：松开手，宝宝将不再懒惰 / 139

第9章 1分钟游戏——激发宝宝学习的兴趣

方法55：越会玩的孩子越聪明 / 144

方法56：快乐又省钱的民间游戏 / 146

方法57：原来故事可以这样讲 / 149

方法58：到大自然去转一转 / 151

方法59：5个小游戏提升孩子的专注力 / 153

方法60：6个小游戏锻炼孩子的记忆力 / 155

第10章 1分钟创造——我家宝宝是天才

方法61：呵护孩子的好奇心 / 160

方法62：松开孩子想象这匹野马的缰绳 / 163

方法63：勤做“灵感脑体操” / 166

方法64：天才的创造离不开观察 / 168

方法65：独立思考产生主动创造 / 171

方法66：鼓励宝宝“搞破坏” / 173

方法67：音乐创造奇迹 / 175

方法68：10个办法开发孩子的右脑功能 / 177





第11章 1分钟礼仪——打造人见人爱的“社交宝贝”

方法69：让好奇宝宝学会不插嘴和打断别人 / 182

方法70：让宝宝做个快乐的小主人 / 185

方法71：教宝宝招待客人的礼仪 / 188

方法72：引导宝宝和小客人和平相处 / 191

方法73：教宝宝正确的用餐礼仪 / 194

方法74：引导“人来疯”的宝宝热情而有礼 / 197

方法75：公共场合的礼仪预防是关键 / 200

方法76：教宝宝接打电话的礼仪 / 203

第12章 1分钟冒险——培养宝宝的生存能力

方法77：给宝宝制定一份家务劳动计划 / 208

方法78：6岁小孩也会做饭 / 212

方法79：让宝宝从小就会自己照顾自己 / 215

方法80：让宝宝做自己的“财政部长” / 217

方法81：让宝宝勇敢地一个人睡觉 / 220

方法82：提高宝宝的突发应变能力 / 223

第13章 1分钟运动——给宝宝一个健康好身体

方法83：婴儿在按摩、护理中运动 / 226

方法84：“爬”出的健康活力 / 228

方法85：“走”好宝宝人生的第一步 / 231





方法86：椅子、沙发、楼梯都是运动场 / 234

方法87：半岁就开始畅游人生 / 236

方法88：引导宝宝爱上一种健身的方式 / 239

第14章

1分钟健康——好营养让宝宝更茁壮

方法89：早睡早起，才能三餐规律 / 244

方法90：牛奶，最适合宝宝的天然饮料 / 246

方法91：鸡蛋，宝宝最好的营养来源之一 / 248

方法92：豆制品，摄取蛋白质的好选择 / 250

方法93：少吃零食以免妨碍正餐 / 252

方法94：少喝饮料，多喝白开水 / 254

方法95：参与厨房劳动，让孩子远离挑食 / 257

方法96：让孩子吃他自己喜欢的食物 / 259

方法97：用海鲜美味调动宝宝的食欲 / 261

方法98：水果对宝宝的健康很重要 / 264

方法99：在游戏中让宝宝爱上蔬菜 / 267

方法100：肉的营养万万不可少 / 270

方法101：3道美食助宝宝个子更高 / 272



引言

0~6岁，每1分钟都很关键



童年的珍贵不仅在于它的纯真美好、无忧无虑，更在于它为整个人生所奠定的基础。人生中所听到的第一声呼唤、所看到的第一个眼神、所接受的第一个命令……是正确的还是错误的？是关爱的还是冷漠的？学龄前的儿童就像一块巨大的海绵，不错过每一分每一秒，贪婪地吸收着他所触及的一切，并以不可思议的能力转化为他成长的养分和动力。0~6岁，每一刻都会影响到一生的发展，每1分钟都堪称是教育的关键。



■ 0~6岁是学习的关键期

“3岁开始写诗，4岁用世界语写剧本，5岁前用8国语言表达思想，同时在音乐、美术、文史、数学方面才能超群，身心健康发展，富有爱心。”——这份特殊的简历属于美国教育家斯特娜夫人的女儿维尼夫雷特。

一个不到6岁的孩子居然可以取得很多成人都无法达到的成就，毫无疑问，她是一名“神童”。但这名“神童”更特别的地方在于：她出生时的智力其实和所有婴儿都是一样的。换句话说，这是一名后天培养出来的“神童”。

难道“神童”也可以后天培养吗？

答案是肯定的，我们还可以举例说明很多后天培养出来的神童，比如卡尔·威特，这个先天有些迟钝、痴呆的孩子。1800年7月，先天发育不足的小卡尔·威特的出生给老卡尔带来了沉重的打击，但他依然对孩子充满了信心，他决定用自己的方式去爱孩子，并用自己认为正确的方法去照顾和教育小卡尔。最终，他成功了，他把一个先天有些痴呆的婴儿培育成了举世闻名的天才——八九岁时就能够自由运用德语、法语、意大利语、拉丁语、英语和希腊语6种语言，并且通晓化学、动物学、植物学和物理学，尤为擅长数学。

一个出生时什么都不懂的婴儿一跃成为神童的现象在我们这个世界虽然稀有，却也不算罕见，但用6年的时间把一个痴呆的成人或青少年培养成天才的例子却从未有过，由此我们可以推论，0~6岁是一生中最关键的学习时期。

这一点，现实生活中有很多现象和事实可以为我们证明：

出生几个月的婴儿能够轻松学会游泳，刚刚学步的幼儿也能同时学习溜冰。可是不会游泳、不会溜冰的大人要想学会游泳或溜冰，却要付出很大的辛苦和努力，即使努力也常常不能学会，最终不得不放弃。

日本教育家井深大先生是从30多岁才开始学习打高尔夫球的，前后已有20年的球龄，可他的球技却始终不尽人意。但他朋友的儿子从7岁时学习打高尔夫球，

15岁时便大大超过了井深大先生的水平。

钢琴家朗朗年仅3岁时听一遍歌曲就会唱；5岁时就在当地的比赛上获得一等奖，并开始了“职业”生涯。而那些年龄越大的孩子在音乐方面的进步越慢。

可见，幼儿的学习能力比青少年、成人要强得多，入学前的这段时期正是人生中最佳的学习时期。此时的学习是最重要、最高效的，简单容易得仿佛不费吹灰之力。如果错过这个阶段，学习将会成为一件很难的事，印度“狼孩”的经历可以证明这一点：

1920年10月，在印度加尔各答西南方的一个小山村里，人们在狼窝里发现了两个由狼抚育过的女孩，其中大的年约七八岁，被取名为卡玛拉；小的约两岁，被取名为阿玛拉。

后来她们被送到一个孤儿院去抚养。阿玛拉于第二年死去，卡玛拉则一直活到1929年。孤儿院的辛格牧师在他所写的《狼孩和野人》一书中，详细记载了两个狼孩重新被教化为人经过。

狼孩刚被发现时，生活习性与狼一样。用四肢行走；白天睡觉，晚上出来活动，怕火、光和水；只知道饿了找吃的，吃饱了就睡；不吃素食而只吃肉；吃食物时不用手拿，而是放在地上用牙齿撕开吃；不会讲话，每到午夜后会像狼似地引颈长嚎。

经过7年的教育，卡玛拉才掌握45个词，勉强地学会说几句话，开始朝人的生活习性迈进。她死时估计已有16岁左右，但其智力仅相当三四岁的孩子。

狼孩的故事说明：如果错过了孩子学习的最佳时期，将造成不可逆转的后果。因此，要想让孩子拥有更多的技能、更多的本领、更高的智慧，父母就要把握好0~6岁这段重要的时期，而不是任其虚度，放任自流。

■ 早期经验对大脑发育的影响

20世纪50—60年代，奥地利动物行为学家、诺贝尔奖金获得者劳伦斯发现，小鹅在出生后1~2天中有追随一个移动物体的行为，过了这个时刻，这种追随行为就很难再形成。劳伦斯把这种行为称为“印刻现象”，出生后是小鹅形成追随行为的关键期，一旦错过了这个关键期，就不会再形成追随行为。

这个科学发现说明，动物的很多能力、行为的产生源于早期经验。其实，

人类也是如此，大脑发育重在一个“早”字。良好的环境给婴儿各种感知觉的经验，是大脑发育不可缺少的条件。甚至某些早期经验是否具备，能够决定孩子这一生是否拥有相关的能力。比如，天生因白内障失明的孩子，经过手术可以获得视力。但是如果超过5岁再做手术却对识别事物无济于事，因为错过了关键期，大脑已经失去了把信息变成图像的能力，即使眼睛看到了东西，大脑也无法把视觉信息转换成图像了。

人类是一种具有无限潜能的生物，一个人所爆发出的才能是不可估量的。但这种爆发的前提是在关键期经过丰富的环境刺激，使大脑得到良好的发展。

每个人各种能力的关键期是有差别的。绝大部分人的各种能力关键期都集中在0~6岁之间，一旦错过了这个时期，这些能力就会受到窒息，将永远无法发挥出来。

因此，对于人来说，早期经验对大脑发育的影响非常巨大，无论是音乐、舞蹈、绘画能力的发展，还是语言、运动、数学的学习，都要抓住早期，多多积累经验。这些经验对大脑功能和结构，无论在生理和生化方面均有重要的影响，其作用将持续终生。

父母应从以下三个方面入手，为孩子获得丰富的经验创造良好的环境。

1. 促进视觉发展的环境

刚出生的婴儿是通过出生后丰富的视觉刺激，逐渐形成复杂的视觉通路的。这些视觉线路的畅通是经由亿万个神经细胞有序连接完成的。视觉发育是有关键期的，婴儿期如果没有丰富的视觉刺激，不但视觉通路无法形成，甚至会使大脑视觉潜能完全丧失。所以，如果发现宝宝有视觉异常，如斜视或弱视等，都要尽可能早地纠正。出生后6个月时是视觉发育最快的时期，也是最重要的时期，视觉关键期通常长达4~5年，不超过10年。所以，从出生开始，孩子就应该获得观看各种色彩、物品、景物、现象的机会。

2. 促进语言发展的环境

全世界的孩子只要生活在正常的环境中，都能学会说话，无论学哪国语言，其步骤都是一样的，由单字到词组，再到句子。婴幼儿学语言比成人快得多，因为这个时期婴幼儿大脑处在突触生长顶峰期，提供了语言传递选择的最佳机会，神经系统有高度可塑性。但是婴幼儿语言的发展不可缺少的条件是他们必须接受某种语言的声音、意义和语法连贯组合的刺激，脑内的语言网络才能完成正确和