

智慧而真诚的
小男子汉培养手册
给孩子终身受用的
健康生活和品格



营养和关照强壮他的身体
书籍和游戏培养他的智慧
肯定和尊重建立他的自信
规矩和原则坚定他的品格

*Raising
A Little Gentleman*

王铭惠/编著



NLIC 2970775597

小男子汉 是这样养成的

这本书教会你培养身心健康、品格独立的儿子！（0~6岁）
好父母一定胜过好老师！



化学工业出版社

小男子汉 是这样养成的

王铭健

编

藏书

送

(0~6岁)

NLIC



NLIC 2970775597



化学工业出版社

· 北京 ·

本书针对0~6岁男孩的特点,采用实例再现的手法,从喂养和教育两大方面,详细介绍了把男孩培养成身心健康、品格独立、内心坚强的小男子汉的相关方面的知识。内容丰富翔实,可借鉴性强。可供婴幼儿家长及即将做父母的人学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

小男子汉是这样养成的(0~6岁)/王铭惠编著. —北京:
化学工业出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-122-09523-7

I. 小… II. 王… III. 学前儿童-能力培养 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第182725号

责任编辑: 杜春阳 史文晖

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张9 字数241千字

2011年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 28.00元

版权所有 违者必究

编者的话

为人父母，常恨不能掏出心来给宝宝最好的一切一切，从他们的吃穿住行到行为、思想、品格的教育都希望给他们最好的。但“爱”与“溺爱”一字之差，行动中也仅一步之遥。如何正确的爱他们，培养他们成为身心健康具有独立精神的小男子汉或小淑女，是我自己常常思考的问题。

因为教育孩子的过程除了是分享一个新的生命成长之喜悦的过程，更是教育我们自己如何为人父母的过程。在这个过程中，我们要不断地充实自己的育儿知识，付诸实施，来日期待看到他们破茧而出的美丽；而在这个过程中，我们的生命也得到了完善。

在我喂养和教育孩子的时候，我很欣赏纪伯伦的《论孩子》中这样一段话的态度：

你们的孩子并不是你们的孩子。

他们是生命对自身渴求的儿女。

他们借你们而来，却不是因你们而来。

尽管他们在你们身边，却并不属于你们。

你们可以把你们的爱给予他们，却不能给予思想，

因为他们有自己的思想。

你们可以建造房舍荫庇他们的身体，但不是他们的心灵，

因为他们的心灵栖息于明日之屋，即使在梦中，你们也无缘造访。

你们可努力仿效他们，却不可企图让他们像你。

因为生命不会倒行，也不会滞留于往昔。

你们是弓，你们的孩子是被射出的生命的箭矢。

那射者瞄准无限之旅上的目标，用力将你弯曲，以使他的箭迅捷

远飞。

让你欣然在射者的手中弯曲吧；

因为他既爱飞驰的箭，也爱稳健的弓。

是的，孩子借我们而来，却不是为我们而来，他们终将要拥有属于他们自己的舞台，我们爱他们的同时，要怀着珍惜和祝福的心情——他们从来都是独立的个体，而我们的爱是他们的助力但不能代替他们飞翔。

这套书是基于自己在育儿过程中还有育儿研究中的一些经验编写而成的《小男子汉是这样养成的》，针对0～6岁处于感觉运动阶段（非语言发展阶段）和前运算阶段（符号思维和语言习得阶段）的孩子，从喂养和教育两大方面细细介绍养育孩子的知识。如果能给天下父母带去一丝丝帮助，我感激不尽。

王铭惠

江苏社会科学院

2011年7月

目录



喂养篇

——培养健康的男宝宝

第一章 是个男宝宝

- 了解你的男宝宝 /2
- 男宝宝都有哪些特点 /4
- 男宝宝的生理发育 /6
- 男宝宝的主要智能发育 /10
- 全盘考虑你的男宝宝养育计划 /16

第二章 房间布置和采购大作战

- 为宝宝创造良好的居住环境 /19
- 精心布置男宝宝房间 /22
- 细心挑选合适的男婴用品 /24
- 购买男宝宝童衣 /28
- 为男宝宝购买玩具 /31
- 给宝宝买最好的书籍 /33

第三章 无微不至地照顾他

- 他是早产儿 /38
- 断奶期精心护理 /41
- 让他一直喜欢洗澡 /43

做好排便护理和排便训练 /45

嘘，他睡着了 /47

出牙与护牙 /50

保证家居安全 /53

户外保护应更细心 /57

男宝宝私处护理 /59

第四章 保证他的营养

关注各种营养指标 /62

母乳还是牛奶 /65

母乳喂养的注意事项 /68

奶粉的选择和喂养 /70

让宝宝爱上辅食 /72

饮品及零食 /74

搞定挑食宝宝 /78

宝宝营养品的选择 /80

不可不知的宝宝饮食宜忌 /83

第五章 伴随他成长的游戏与运动

游戏就是宝宝的工作 /86

指导宝宝游戏 /88

和宝宝玩亲子游戏 /91

让宝宝参加锻炼 /93

第六章 噢，宝宝生病了

定期检查宝宝的身体 /96

及时接种，免疫无忧 /98

宝宝患病的先兆 /101

宝宝常见呼吸系统疾病的防治 /104

宝宝常见消化系统疾病的防治 /109

宝宝常见血液和循环系统疾病的防治 /113

宝宝常见泌尿和内分泌系统疾病的防治 /116

宝宝常见神经系统疾病和传染病的防治 /119

宝宝意外伤害急救 /123

宝宝生病时的看护 /127



教育篇



——培养真正的小男子汉

第一章 我爱你，宝宝

爱他，并让他知道 /132

从内心接纳他和他的世界 /135

用心地倾听 /137

注意你的情绪 /140

多注意沟通的技巧 /143

多花时间和他相处 /145

第二章 带他迈出认识世界的第一步

语言能力训练 /148

动作能力训练 /151

空间感知能力训练 /153

观察能力训练 /156

第三章 注意他的感受

哭闹是他表达感受的方式 /159

宝宝各个时期的情绪特点 /163

帮助他控制情绪 /168

小宝宝也会“叛逆” /172

安慰宝宝需要方法 /175

宝宝的心理承受能力 /178

第四章 他的天赋和智力开发

发现宝宝的天赋 /181

早期天赋培养的要点 /183

开发他的想象力 /186

培养他的注意力 /188

提高他的思维能力 /191

充分利用他的好奇心 /193

第五章 小男子汉的基础训练

立志把他培养成小男子汉 /197

让他的心胸能“海纳百川” /200

训练他学会控制自己 /202

让宝宝当一次家 /205

给他一点挫折教育 /207

让他遵守规则 /210

从零用钱培养小宝宝的财商 /212

第六章 没规矩不成方圆

- 要爱，但不要溺爱 /216
- 如何面对他的不良习惯 /218
- 培养干净、卫生的生活习惯 /221
- 家有“电视”宝宝 /223
- 饮食习惯的纠正 /226
- 有话好好说 /229
- 说谎、顶嘴及其他 /231

第七章 不要忽视他的人际交往

- 与人交往对男宝宝的好处 /234
- 怎么培养他的交际能力？ /237
- 怎么对待他的害羞？ /240
- 和小朋友和平相处 /243
- 关心他人 /245
- 让宝宝警惕陌生人 /248

第八章 创造最佳的家庭环境

- 宝宝的成长决定于环境 /252
- 宝宝是父母的镜子 /255
- 好妈妈胜过好老师 /257
- 爸爸的表现更加重要 /260
- 教儿子学会尊重女性，尊重自己 /263

第九章 他的幼儿园生活

选择最合适的幼儿园 /266

精心做好入园准备 /269

注意宝宝的分离焦虑症 /271

关心他的幼儿园生活 /274

幼升小的自然过渡 /276

喂养篇

——培养健康的男宝宝



第一章 是个男宝宝

了解你的男宝宝

作为男宝宝的爸爸或妈妈，你的眼里一定充满了骄傲和期望，同时也有一些担心和紧张。我们都希望宝宝能在无忧无虑中健康快乐地长大，最后成为精力充沛、勇于突破、快乐善良的男孩，这是我们这辈子最重要的工作之一，同时也是最富挑战性的工作。

那么，将自己的男宝宝培养成一个小男子汉，我们需要做哪些工作呢？

我们要做的第一件事，就是了解自己的宝宝；如果我们能够了解宝宝，那么这段过程一定会进行得比较顺利。但是如果你打算从实践中慢慢摸索，则很有可能当你学会了，宝宝早已长大。所以，最好的办法就是集中了解一些关于宝宝的信息。



情景再现

我家有个4岁的调皮鬼，名叫杰利。上星期的一天，大人们都在家里各自忙着，忽然老公发现有好几分钟没见着杰利的影儿了。我们家的房子不大，我们还是每个房间都找了一遍，不见他的身影。我们立即跑到大街上，四处叫喊着他的名字，但依旧没有回音。小家伙就这么无影无踪了。难道是被人拐骗了？还是迷路了？一股不祥的疑云笼罩着一家人的心头。爷爷提议立即打110电话报警。可是，当我们走进屋子时，杰利却蹦跳着对爷爷喊道：“嗨！”原来，当全家人都急得团团转的时候，这个小家伙却躲在屋里的床底下。原来他是在开玩笑！

我们并不能依照这件事就断定杰利是一个“坏”孩子。他不过

是个淘气的男孩。他这么做，仅仅是觉得好玩，而这是他的天性。除非我们对宝宝进行过这方面的教育，否则很难苛求孩子会想到这样做的后果。如果我们不了解这一点，就无法正确处理这样的事情。

“为什么他老是这么做？”

“他这么做正常吗？”

这些问题，如果你不试着了解男孩的特点的话，将会很难回答。也无法解决相应的问题。我们应该学会以他的观点来观察和理解这个世界。如果能够了解、接受和处理孩子的世界，我们就一定可以做好更妥善的准备，并随着他的年龄增长来处理更重大的课题。你对你的宝宝了解得愈多，就愈能够应付未来的美好冒险。



了解你的男宝宝

尽管太小的宝宝在生理上的性别差异并不明显，但是，从健康到行为方式等各个层面，男宝宝与女宝宝之间还是存在着不容忽视的差异。这是需要特别注意的地方。比如，他们可能更加容易分散注意力，有侵犯性格，脾气急躁，喜欢惹是生非，喜欢争强好胜等。

和女宝宝一样，男宝宝喜欢被人抱着（即使年龄相对大），喜欢有人和他玩耍，也喜欢开心地笑。同时，他对这个世界充满了好奇，喜欢四处摸索。但即使在这个时候，孩子们的脾气也各不相同。有的男宝宝性格比较文静，比较容易被安抚；有的男宝宝则性格急躁，喜欢制造噪音，一直动来动去，而且很难入睡。



心理小贴士

0 ~ 6岁是宝宝这一生中难得的“温柔岁月”。这几年，宝宝会带给你特别多的烦恼，同时也带来很多意外的惊喜。这个时候，宝宝最需要的是与父母形成一种特殊的亲密关系，这样孩子才会在内心深处有安全感，他的大脑也会得到充分发育，从而获得与人亲密

交流的技巧。同时，这样的宝宝也会更加热爱生活，更喜欢与人合作。因此，爸爸和妈妈中的一个，应该以看护孩子作为自己的主要工作，这几年的生活，也要以孩子为中心。

男宝宝都有哪些特点

在“男女平等”观念的影响下，一度有很多人想要证明：除非受过特殊的训练，否则男孩和女孩并不存在任何区别。但是有经验的父母会依据自己的经验告诉你，两种性别是大不相同的，而且，男孩比起女孩来更难把握。

那些带男宝宝度过养育关键时期的爸爸妈妈们都清楚地知道：男宝宝的双手总是沾着污垢，口袋脏兮兮的，献给你的是黏糊糊的亲吻；他们永远精力旺盛、冲劲十足的样子，动不动就惹人生气。不过，他们的坚强、勇敢和可爱，也经常带来惊喜，让爸妈感觉到幸福。

男宝宝和女宝宝的差异甚至延伸到训练大小便等方面。比如，当较大的男宝宝学习使用便盆时，如果有别人在房间里，他会难以坦然面对，因为男孩喜欢保有隐私。诸如此类的差异不胜枚举，而且这些差异随着男宝宝年龄的成长会与日俱增。所有这些都是养育男孩带来的独特经验。



情景再现

东东今年4岁了，是一个调皮可爱的小男孩，每天都会把妈妈气得团团转。一天上午妈妈带他去商场买东西，在二楼服饰区，东东一眼就看上了一顶漂亮的帽子，于是便央求妈妈给他买了下来。可是，回到家的当天下午，东东竟然把帽子放到了盆里当船玩。妈妈看到后生气地说：“你要再胡闹，我就打得你屁股开花！”东东却天真地问道：“妈妈，屁股要是开了花，会有香气吗？”妈妈听后忍不住笑了起来，有一个这样的儿子真让人哭笑不得。

男孩子调皮、爱捣乱，可能让很多妈妈们都感到头疼，但这是男孩子的天性，并没有什么不好，相反，有时还会给家庭带来意外的欢乐。在抚养孩子的过程中，男宝宝和女宝宝的性格特点有着很大的不同，需要我们给予特别的关注。



男宝宝与女宝宝的差异

生理差异：男宝宝在骨骼、肌肉发育方面具有优势，所以比女宝宝体力强，力量大，相对来说更能承受较重的压力和运动负荷。

性格差异：男宝宝大多比较直率、自信、大胆，具有较强的进取精神和争斗精神；女宝宝则比较羞涩、腼腆、胆小、敏感，喜欢与人合作。

思维差异：男宝宝的语言功能一般比女宝宝差，但空间识别能力更强；男宝宝的五种感觉（视、听、嗅、味、触）比女宝宝弱等。

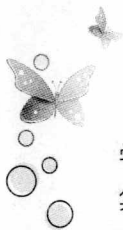
在这些一般性差异中，男宝宝有某些特别突出的特点，值得我们注意：

喜欢冒险和挑战：男宝宝在很小的时候，就会依据自己的实力来估计自己在集体中所处的位置，他们喜欢竞争，也愿意挑战，甚至可能完全毫无目的地去冒险。

独立性更强：男宝宝比女宝宝能更早独立。他们擅长实践，喜欢动手，在面对困难的时候，他们会尝试通过自己的探索解决问题，并以此为乐。此外，他们很喜欢与众不同，并期望得到别人的认同。

相信力量，具有攻击性：男宝宝被称为“有攻击性的小机器”，在很小的时候就有不同程度的“暴力倾向”。男宝宝的爆发力、动作速度和猛烈程度远比女宝宝要强。对这样的宝宝，我们要冷静地指导他们，先让他们平静下来，千万不要采取体罚等野蛮的方式。

擅长逻辑思维：男宝宝的空间认知能力一般较强，在自然科



学、数学等方面也有比女宝宝更强的潜能。他们的专注力也比女孩集中。

精力旺盛：男宝宝似乎永远有用不完的精力，你最好保证他们有充足的时间和空间来进行锻炼，否则他们可能会通过破坏来发泄精力。

做事粗放、不够细心：大脑的发育速度比女孩缓慢，因此他无法在早期完成一些精细动作。在采取某些行动的时候，他也可能不顾后果。



心理小贴士

不论男女，我们的体内都会产生男性激素和女性激素，只是多少的问题。正是这些性荷尔蒙的比例，决定了男宝宝和女宝宝的体态、思想、情绪等方面的差异。

大脑结构 由于性别的差异，男宝宝和女宝宝的大脑结构也不相同。男宝宝的左脑比较发达，因此长于逻辑思维和抽象性、分析性的思维，而女宝宝的右脑发达，长于想象、艺术活动，以及整体性、形象性的思维。

男宝宝的生理发育

从医学的角度来说，宝宝的体格生长有一个常用指标，一般称为生理常数。男宝宝成长的每个时期，都有具体的生理常数参考数值，这些数值是对绝大多数健康宝宝生长发育规律的总结，我们可以依据这个指标来衡量宝宝健康状况。



情景再现

田女士的儿子小豪7个月大了，身体一直很好几乎没生过病，而且