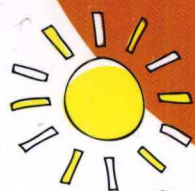


「加拿大」朱凡 张晓红 朱嘉盈 朱嘉宝 朱承恩 著

的家庭教科书

海归博士

Dr. Zhu's Family instruction



爱家庭，爱阅读，学理财，学担当，学欣赏……
素质教育，从家开始

广东省出版集团

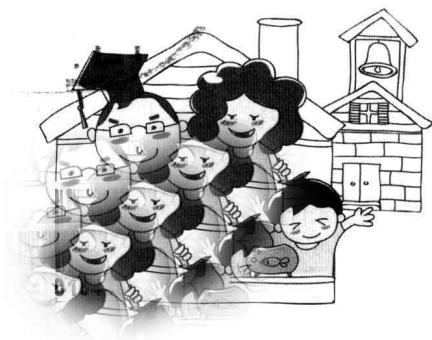
花城出版社

的家庭教科书

[加拿大] 朱凡 张晓红 朱嘉盈 朱嘉宝 朱承恩 著

海归博士

Dr. Zhu's Family instruction



广东出版集团
花城出版社
中国·广州

图书在版编目 (C I P) 数据

海归博士的家庭教科书 / (加) 朱凡等著. — 广州:
花城出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-5360-6398-3

I. ①海… II. ①朱… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第252730号

出 版 人: 詹秀敏

责任编辑: 孙 虹 黎 萍

技术编辑: 薛伟民 凌春梅

装帧设计: 一觉书衣

封面插画: 朱承恩

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 广州市官侨彩印有限公司

(广州市番禺区石楼)

开 本 889 毫米×1194 毫米 32 开

印 张 7

字 数 138,000 字

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

定 价 20.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

购书热线: 020—37604658 37602954

欢迎登陆花城出版社网站: <http://www.fcph.com.cn>

- 1 开场白：一片美丽的蓝天

chapter 1 三只小白猪

- 7 三只小猪有来历
19 中西结合养儿育女法
31 与孩子一起享受童年
46 如何给孩子上人生第一课
59 [分享]好性格，让孩子受益终生

chapter 2 上学，开工啦

- 63 上学读书，人生的第一个转折点
78 做孩子身边24小时的好老师
88 如何合理利用少年宫的优质资源
95 让孩子从爱好培养中学会“持之以恒”
102 [分享]我们是这样培养孩子读书

chapter 3 走进我们家

- 105 家的氛围比家的大小更重要
109 学做家庭营养师
115 让孩子爱上阅读的秘诀
123 给孩子一个与众不同的生日会
127 教孩子如何经营“儿童银行”
130 告诉孩子养宠物背后的责任
134 让我们一齐放暑假
143 [分享]家庭年终盘点很重要

chapter 4 我们都是这样长大的

- 148 父母如何细分工
- 159 培育男孩与培育女儿的区别
- 167 如何与青春期的孩子同行
- 172 “90后” VS “60后”，用爱填平代沟
- 179 欣赏长大的孩子
- 185 [分享]父母的爱，帮我渡过了难关

chapter 5 与孩子一起写家史

- 190 说说我的“家史”
- 193 笔下的母亲
- 200 我的平凡父亲
- 209 [分享]教你做个“三陪”父母
- 214 结束语

开场白

一片美丽的蓝天

我的家园像一座温馨的小屋，
每天充满笑语和欢歌。

这个小屋里：

有个天真可爱的Boy——六岁多的弟弟，
美若天仙的少女——读中学的姐姐，
和蔼可亲的阿姨是年轻的妈妈，
博学多才的叔叔是博士爸爸，
还有一个活泼好动的我；
生活在这个小屋里我真快乐！

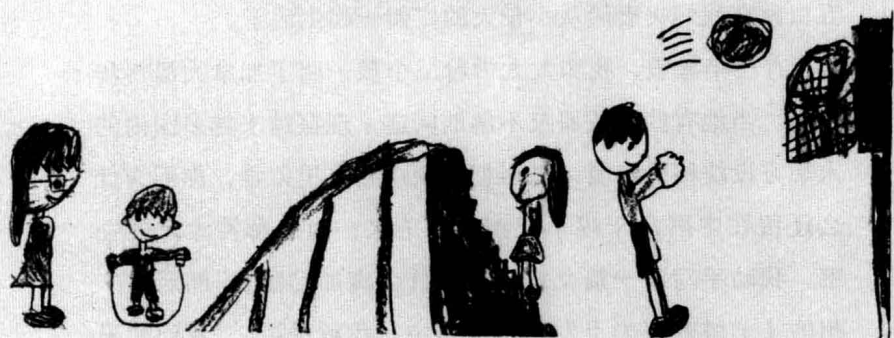
我的家园是一本记载故事的日记，
每个人都有一段难忘的回忆：

弟弟可以告诉你他名字的来历，
姐姐很自豪地说起她接待日本小朋友的经历，
妈妈会准确地说出我们三人出生的时间，
爸爸有一大堆的照片录像，记录我们的成长历史，
我，也可以向你细说我们家从加拿大移居到广州的故事。

我的家园像一片美丽的蓝天，
那是我们健康成长的笑脸，
虽然有时会晴转多云，
那是因为我们小朋友招来的一顿批评；
虽然我们三姐弟时有争吵，
好像北风呼啸，闷雷滚动，倾盆大雨，
但大风一吹，雨过天晴，
我的家园大部分时间都是大晴天。

啊，我爱我的家园，
那有我的姐姐，弟弟，爸爸，妈妈，
那有我的童年，
还有我的快乐，
我真的真的，爱我的幸福家园！

开场白：一片美丽的蓝天



朱承恩 绘

这首诗是我们家老二嘉宝四年级时为参加一个题为“我的家园”的作文比赛而写的，结果她最终获得全省小学组第一名。事后，《羊城晚报》记者专程来采访，并在采访札记中写道：“离开嘉宝家，回看她的获奖作品，句句话都实实在在，完整再现了她家那一片晴朗的蓝天。”

我和晓红在 20 世纪 90 年代初移民加拿大，住了几年后，我先回中国创业，随后，晓红带着大女儿回来了。除了大女儿以外，二女儿和三儿子都是在广州出生的，我们一家五口就在我们夫妻俩从小长大的广州一起生活了。

有一年暑假，我和太太带着三个孩子回了加拿大温哥华一趟。当地有些亲戚朋友不解地问道：现在越来越多国内的人想方设法移民加国，甚至把小孩送到这里留学，你们为什么还留在中国，干吗不把孩子留下来？为了解答大家的疑惑，我动手写了一篇文章《我为什么离加回国》，随后在广州的《羊城晚报》上发表了。当中，我解释道：“我们如果仍在加拿大，可能迫于生活压力而多要孩子，又可能因奔波谋生无暇照料好孩子。如果我们将孩子留在加拿大，又或者我做‘太空人’，让太太陪伴孩子，恐怕他们的成长不会那么健康，我们的家也不会开心快乐。”所以，离加回国，我们选择了一家人生活在一起，困难一齐分担，喜乐共同分享。我把文章复印多份寄给关心我们的人。大家都理解并支持我们的选择，包括远在加拿大的爷爷奶奶和近在广州的公公婆婆。



宝宝童年照



日本小学生作客朱凡家

过了一段日子，又有一天，《南方日报》记者郭珊、实习生莫杨冰来我家采访，我们兴致勃勃地聊了一个下午。稍后，该报“家庭周刊”以“父爱‘倒计时’：孩子，我只陪你到16岁”为标题用一个整版的篇幅，刊登了我们十多年中西结合养儿育女的想法和做法。她们提及我的父爱“倒计时”理论：“父母只陪伴孩子成长到16岁，在这有限的的时间里，应当教会他们哪些技能和品质？与孩子相处，又该遵循哪些原则？”文章刊登后，在社会上引起了一些共鸣。我先后被邀请到我的母校市一中、两个女儿就读的华美中学，作了专题讲座；晓红也在小儿子就读的东风西路小学与一群家长进行了多次的互动交流。

大女儿嘉盈16岁返回加拿大，在加拿大完成中学最后的两年学业。这一年离我们全家从加拿大“回流”中国，凑巧是16年。

我萌发了一个念头：何不尝试全家合作，由我这个一家之主执笔，将16年来我们和孩子在中国一起成长的故事，与大家分享？

于是，就有了今天你手中的这本书。

CHAPTER ONE
第一辑

三只小白猪

有一年新年除夕，我们一家五口参加好朋友肖兄举办的新年晚会。

席间主人来敬酒，我悄悄地对小儿子说：“儿子，这个叔叔比我们厉害，他家有四个小孩，一男三女，比我们多一个。”

承恩听罢，摆出一副不以为然的样子，然后，很正经地对着胖胖的肖兄说道：“叔叔，这就像下一盘象棋一样，现在4比3，是我们先让着你，让你暂时领先，”当时承恩在幼儿园大班里参加了象棋班，还得到区比赛一等奖，“4比4和你打个平手，小菜一碟，只是我爸爸不想罢了。”

咦，这小孩怎么这样说话，同桌的其他大人开始留意他讲话了。

“如果我们要超前赢你，5比4，”他停了一下，看了一眼坐在对面正笑眯眯听他讲话的妈妈，大声地说，“我妈妈就更不想了！”

良久，大家才反应过来，笑了起来。

三只小猪有来历

晓红不止一次对外人说起我：他以前对孩子一点都不会感兴趣，自从有了自己的孩子，他好像变了个人似的，对孩子喜欢得不得了，即使对其他的孩子，他也多了份耐心。太太说得一点也不错。我对自己孩子真是有一种说不出的喜欢，老想跟他们待在一起，陪他们玩，跟他们说话，我太爱他们了。不仅因为他们是我和太太爱情的结晶，他们身上流着我们的血，而且，我还亲眼目睹，亲身经历，他们如何来到这个世界。

加拿大出品

大女儿是在加拿大温哥华儿童医院出生的。

30 多个小时在产房陪伴妻子生产，让我真的觉得作为一名母亲的伟大，同时，也觉得要好好地疼爱自己的妻子。当然，我更惊叹生命诞生的奇妙，我久久地望着初生婴儿，在欣赏上帝赐给我的大礼！

从那一刻开始，我觉得我变了。

孩子可以改变父母，是从他出生的那一刻开始。

不知你是否有同感？

在加拿大，生孩子是头等大事。与中国“只生一个”计划生育限制人口政策不同，这个地大物博、人烟稀少的发达

国家，不少年轻夫妇不乐意承担生育孩子的重担，出生率不高，政府对适龄夫妇生育孩子有许多鼓励措施。当晓红检查出怀孕后，家庭医生立即帮她建立一整套跟踪档案，政府公立医院随后也寄来完整的资料，包括：孕妇怀孕整个过程重要环节、不同阶段检查时间表、准父亲母亲一齐上课接受培训事项、胎教、孕妇心理调整等等，给人一种高度重视的印象。怀胎十月，孕妇和丈夫、医生和政府，各自做些什么，一清二楚。

临产前两天，晓红入院了。她入住的单间产房可宽敞了，可以媲美星级宾馆的房间：正中央，摆放着一张足可以睡两个人的大病床，病床设有各种自动调校装置，床边放着一台电话，靠窗边摆放沙发、茶几，靠门口是洗手和工作台，方便探访客人洗手和摆放礼物。独立的洗澡间、卫生间，中央空调，灯光柔和，如家一般的舒适环境。驻院医生、专人护士，一直跟踪的家庭接生医生，专业周到的服务，加上加拿大鼓励丈夫陪妻子生产，我可以在房间陪伴太太，这个待产准妈妈的紧张心情，自然放松了少许。我不止一次对中国的朋友开玩笑地说，生孩子，加拿大是个好地方。

生孩子，是痛苦并快乐的过程，生第一胎，更是辛苦和紧张。躺在床上的晓红经历了多次的阵痛，然而过了预产期的婴儿仍然留恋母胎里的那份温暖和安宁，没有一丝想走出来的意思。保育护士安慰我们：通常头胎生产会有一定难度，加上这次胎儿很大，你们要耐心等候，配合指令，现在



产房拍摄到的第一张全家福

一切都正常。她教我们：留意每次阵痛由疏至密由浅到深，每一次阵痛都要屏气收腹，不要忍痛而是用力推，扩张裂口，以便婴儿快点出生。保育护士还拿来一面镜子，让晓红借助镜子看见自己努力的效果。

9月10日下午，胎儿又有了动静。这时，护士来到床前，抓住晓红的一只手，她微笑着对晓红说，你要开始用力推。然后，护士配合着产妇的呼吸，嘴里有节奏地叫着：“Push！”我则紧握晓红的另一只手，贴近她的耳边，重复地呼喊：“用力、加油，加油、用力！”产妇憋足劲儿，满脸通红，汗水湿透衣服。驻院医生进来了，接生医生到场了，连同我，一共四个人为她打气加油。Push！Push！Push！加油！加油！加油！中英文夹击下发起最后一轮冲锋，突然间，我感到晓红一直无力握着我的手，突然发力死死紧握住我：婴儿像小鱼一样“嗖”的一下游了出来！

“哇”，当新生儿发出第一声时，产房里也响起一阵欢呼声。

筋疲力尽的新妈妈抱着初生的婴儿，汗水夹着泪水的脸上露出了灿烂的笑容。哇哇大哭的婴儿一到母亲的怀里，很奇妙，立即安静了下来。站在一旁新晋爸爸的我，赶紧亲吻初生婴儿红彤彤的小脸。

“九磅重，big girl！”接生医生恭贺我们。大姑娘，难怪妈妈生产过程如此辛苦。

这时，机灵的护士立即拿起照相机，帮我们三个人拍下珍贵的第一张全家福。

中国制造

1995年，带着快满周岁的嘉嘉，我们“海归”回流广州，一家三口挤在公公婆婆家里。我和晓红决定搬回广州，是因为我回中国创业已站稳脚跟，从小在西关长大的我们乐意让孩子接受岭南文化的熏陶。

嘉嘉进入家门口那刻开始，公公婆婆的家顿时充满欢声笑语。这孩子真乖巧，用大人的话来说，“她太好带了”：饿了，自个儿会捧起奶瓶躺在沙发上喝；困了，自个儿爬上床去。大人忙碌时，她会不吵不闹，自个儿玩耍。到了休息时间，如果她还在床上玩，我们只要使出一个绝招——播放妈妈怀孕期间她听过的胎教音乐，这孩子就会条件反射似的闭上眼睛，不一会儿就睡着了。一岁多她学会走路，满屋子跑，还喜欢唱歌，自编自舞，成了全家的大活宝。

第一个孩子，人见人爱，她给家里带来了数不胜数的欢乐。养孩子带孩子，看起来很轻松，我们夫妇俩决定：在中国，生第二个孩子。

在中国生孩子也是一件大事情。“只生一个”，不只是口号那么简单，在城市，街坊大妈会上门查核你是否有生育指标，医院要有准生证，才可以安排产妇入院，否则违反计划生育国策要面临罚款处理。中国还没有建立全民医疗保障体系，生孩子也没有福利国家那一套的待遇，产前、产时、产后的服务，无论是硬件还是软件都同加拿大有一段距离，中国毕竟还是个发展中国家。我会对加拿大朋友讲，在中国，生孩子是一场挑战。

现在，我们就面临这个挑战。广州的环境与温哥华不同，我们住在广州医学院教工宿舍，窗户正对着人民路，高架桥上来往穿梭的车辆排出废气尘埃，桥下马路传来吵吵嚷嚷的噪声，我们被迫整日关闭门窗。住在广州封闭狭窄的小房间同住在温哥华冬暖夏凉的宽敞大屋相比，差别很大。温哥华是世界最宜居的城市，晓红十分怀念在加拿大怀着老大嘉嘉时那种仰望蓝天白云、闻着花香、听着鸟唱、看着绿草的写意生活。环境不同，她的身体条件也不同了。不知为什么，这一次晓红生理反应特别强烈，一吃东西就吐，最要命的是她整天都会腰痛。医生检查后得出结论，晓红怀第一胎时因为婴儿体重大而导致脊椎错位了，加上月子也没坐好，所以晓红怀上第二胎后脊髓腰骨压力超负荷会腰痛，随着胎

儿的增大，疼痛会不断增强。果然到了后来晓红难受得不得了，她坐不了多久就腰痛得厉害，躺下也疼痛难受，她不能仰卧，只能侧着身子睡，转换一下姿势都疼得吱吱叫。一个孕妇无法休养生息，那是一件多么难受的事呀！

回中国生孩子，对于当时的我们是一种重新调整 and 适应，毕竟我们体验过在加拿大生孩子的舒适环境、周到服务和一流的技术。但是，我们没有动过回到加拿大生第二个孩子的念头，用晓红的话来说：我也是在广州出生的，当年我妈妈生下我们姐弟三人，条件比我现在还差呢。我也赞同她的决定。虽然受客观环境和主观身体条件限制，她仍然坚持白天同肚里的孩子谈话，进行胎教；饭后坚持散步养足精力；临睡前，播放轻松的音乐，她说这是播给肚子里的孩子听的。当然，少不了的是她每天会安静地向上帝祈祷。怀孕期间学会控制好自己的情绪，按部就班进行胎教，这是晓红在加拿大怀孕时积累下来的经验。依傍在我们身边的总是那个可爱活泼的大女儿嘉嘉，她成为妈妈最大的安慰。太太对我说，只要将来肚子里这个孩子能够像嘉嘉那样乖，她怀孕时受点苦也是值得的。我点头同意，现在嘉嘉那么听话算是对当初妈妈生她时那种辛苦的回报。比起别人我们算是幸运的了，起码有了怀第一胎的经验。

妈妈肚里的宝贝似乎知道妈妈的情况，她想要减轻妈妈的辛苦，6月5日提前出生。她却跟我开了个玩笑，她出生前一晚我去了外地。当我赶到广州医学院第一附属医院产妇