

超级爸妈的教养攻略



袁远等编著

0-6岁

影响一生

幼儿教养锦囊

上海文化出版社



0-6岁影响一生

袁远编著

幼儿教养锦囊

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

0—6岁影响一生:幼儿教养锦囊/袁远等编著.

- 上海:上海文化出版社,2004.7

ISBN 7-80646-638-X

I. 0... II. 袁... III. 学前教育:家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 055349 号

责任编辑:孙 欢

封面设计:周艳梅

版面设计:文娜等

0—6岁影响一生

——幼儿教养锦囊

袁远等编著

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销

上海华业印刷厂印刷

开本 787×1168 1/32 印张 6.5 插页 2 字数 128,000

2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷

印数:1—5,100册

ISBN 7-80646-638-X/G·362

定价:15.00元

1/ 序

1/ 打造好孩子



8/ 快乐

9/ 播种快乐

14/ 让孩子在快乐中想象

19/ 开启孩子心灵的钥匙——音乐

26/ 给孩子插上快乐的翅膀

31/ 把开心交给孩子

38/ 勇气

39/ 勇气的培养

45/ 善待聪明的孩子

51/ 做儿子的朋友

56/ 真正的成长是自我成长



62/ 爱心

63/ 谁给孩子美丽人生

75/ 家有“书”女

81/ 为儿子喝彩

87/ 给孩子一颗纯洁的心

93/ 父母之爱：孩子成长的基本保证

99/ 自信

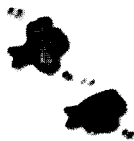
- 100/ 播种性格收获命运
- 108/ 尊重孩子是培养自信的开始
- 113/ 人这样成长
- 121/ 童年的声音
- 126/ 今天, 我们如何做父母
- 135/ 别做啰嗦妈妈
- 139/ 不要过多地保护孩子
- 142/ 把培养好孩子进行到底
- 150/ 让孩子做个小小玩家
- 157/ 良好习惯是成功的第一步
- 164/ 爸爸是孩子心爱的大玩具——浅谈家庭教育中的爸爸缺位



172/ 宽容

- 173/ 磨难是最好的老师
- 177/ 批评也可以是甜的
- 183/ 不要在孩子的心口划上冷漠的一刀
- 188/ “笨”小孩和他的“聪明”老爸
- 193/ 让孩子反省是有效的教育方法
- 198/ 当孩子耍无赖的时候





序

打造好孩子

常常听见有些年轻的父母说孩子的发展是按自然规律进行的，教育不教育影响不大，“树大自然直”。然而专家们认为儿童的教育是日后全面素质教育的奠基工程。

三岁前儿童的发展是靠“学来的”。三岁前儿童的发展是人类独有的特质，只有在人类的生活环境哺育下才能发展，在野兽哺育下长大的孩子就不可能具有这些特质。所以说，三岁前儿童的发展，离不开人的影响。广义地说，成人对孩子的影响就是教育。当然，教育与不教育，对孩子发展的影响是不一样的。所谓教育，应理解为按照儿童发展的客观规律，科学地对孩子施加良好的影响，以促进儿童的发展。所谓不教育，是让孩子在社会和家庭环境的自然影响下发展。

发展的方向性是受教育影响的

俗话说：“三岁看大，七岁看老。”主要是指一个人个性发展的方向问题。而发展的方向性是受教育影响的。在0-3岁时期比较明显。例如，1980年英国的卡斯比教授

曾对1000名3岁的幼儿进行了面试，根据面试结果，这些幼儿被分成充满自信、良好适应、沉默寡言、自我约束和坐立不安五大类。到了2003年，也就是当这些孩子26岁的时候，卡斯比教授再次与他们进行了面谈，发现，当年被认为“充满自信”的幼儿占28%。小时候他们十分活泼和热心，为外向型性格。成年后，他们开朗、坚强、果断，领导欲较强。而40%的幼儿被归为“良好适应”类。当年他们就表现得自信、自制，不容易心烦意乱。到26岁时，他们的性格依然如此。

当年被列为“沉默寡言”类的幼儿占8%，是比例最低的。如今，他们要比一般人更倾向于隐藏自己的感情，不愿意去影响他人。不敢从事任何可能导致自己受伤的事情。而10%的幼儿被列入“坐立不安”类，主要表现为行为消极，注意力分散等。如今，与其他人相比，这些人更容易对小事做出过度反应，容易苦恼和愤怒，容易紧张和产生对抗情绪。还有14%的“自我约束”型幼儿长大后的性格也和小时候一样。

卡斯比教授指出，父母和幼儿园的老师务必认真对待小孩子的所作所为。因为父母和幼儿园老师的抚育和教育方式，以及社会环境的变化对一个人的性格会产生一定的影响。比如孩子的本性是爱活动的，但是一些总被抱在怀里的孩子会渐渐地适应这种姿势，养成了不爱活动的习惯。相反，一些从小在地上爬来爬去的孩子，总是放开手脚跑、跳、攀高、钻洞，不知疲劳。

又如1岁多的孩子最喜欢“做事”，会帮爸爸拿拖鞋，给爷爷送报纸，钻到床下给妈妈把东西找出来等等。但





是，在抚育人包办代替的影响下，三岁的孩子就可能养成懒惰的习惯，穿衣吃饭都懒得自己动手。同样，孩子是好奇的，那些从小就爱注意观察周围事物的孩子，智力发展也比较好。而受到过多束缚和限制的孩子，则习惯于盲目顺从，缺乏积极开动脑筋的习惯。还有，孩子是爱交往的，在抚育人的鼓励和引导下，三岁孩子就出现喜欢社交的倾向，并且比较会和小朋友相处；而总是关在家里的孩子，则可能养成孤僻的性格。

3

三岁前教育所塑造出来的个性倾向，包括对自己、对别人和对事物喜恶态度与行为习惯，都将是儿童日后发展的基础。如果孩子在三岁前养成了片面、以至畸形发展的偏向，如只是片面地发展了智力，而在体、德、美等其他方面都发展不好，则会造成日后全面素质教育的困难。因此，三岁前的教育是日后全面发展教育的奠基工程。

重视保育中的教育是关键

在三岁前孩子的全面素质教育中，重视保育中的教育是关键。对三岁前的孩子来说，一般人都比较重视身体健康的保育，这无疑是对的。但是，如果以为三岁前只需要“养”，而不需要“教”，那就有所偏差了。教育应该从孩子出生时即开始，三岁太晚了！比如喂奶时注意对孩子说话，用爱抚的语言和动作与孩子交流，孩子虽然听不懂，但是能够感受到成人的语言、语调和情感。

比如在帮助孩子穿衣时，有意识地培养他的主动性。

当孩子还不会自己穿衣时，可以培养他的合作愿望，让他慢慢习惯不是被动地让人抓住手穿衣，而是有主动配合的动作。这就为以后勤快地自我服务和喜欢做事打下基础。

再比如从小培养不偏食的习惯，可以为将来的社会性适应打下基础。培养孩子在进食前能够稍事等候的习惯，可以使他逐渐养成坚持性，不会因为自己的需求得不到及时的满足而大哭大闹。在排便方面，替他及时换洗干净，可以从小培养孩子爱清洁的习惯。及早养成孩子的排便意识，有利于发展自我控制能力。在睡眠方面，要注意从小培养孩子独自睡觉，按时睡觉和起床的习惯，这可以为孩子独立性的发展和遵守纪律制度打下基础。

抓住第一次：根据三岁前教育是奠基工程的特点，抓紧对三岁前儿童生活和行为习惯的培养，是十分重要的。因为习惯一经形成，就不易改变。因此，要注意从一开始就培养正确的行为，即所谓“抓住第一次”。如果第一次允许孩子的无理行动，那么第二次、第三次就会再度出现，以至养成不良习惯。在这里，“下不为例”是不适用的。

避免超前发展：重视三岁前儿童的教育，并不能理解为催促孩子超前发展。儿童的发展必须遵循客观规律。超前的发展对以后的发展不利。儿童的可塑性很大，某种强化训练，常常可以出现立竿见影的效果，但有些促进孩子发展的措施，对其日后发展的影响，不能在短时间内显现出来。所以，不必要求孩子在每个方面的发展都达到最优，这是不可能的，而且对孩子的健康成长也是有害而无益的。





儿童的教育分几个阶段

儿童的教育是根据儿童心理发展规律与发展水平进行的。儿童的教育分出生前的胎教；出生后到上小学之前的早期家教和进入小学后开始的学校教育三个阶段。可见，儿童早期家教指的是出生后至上学以前的教育。

根据我国现在的国情，一个家庭大多只有一个孩子，对儿童的早期家教一般应依从儿童各年龄阶段的心理发展特点以及儿童心理健康状况来决定家教的内容和方法。

5

1. 母亲要做好儿童的第一任老师：从0岁开始到2周岁末，主要由母亲担任第一任教师，母亲要不断地对小儿给予良好的心理刺激和启发，来促进他们的心理发展，如给予较多的抚爱、言语刺激、各种鲜艳的玩具，使他们接受大量的外界声、光、颜色等感知刺激，促使他们大脑的发育和心理活动的形成与发展。有研究资料表明，母亲的文化修养、心理素质以及一言一行给予小儿的影响是极大的。有的国家婚姻法规定女性未接受一定的教育不予结婚，主要就是为了培养后代、提高国民心理素质而考虑的。可见，母亲对儿童的早期家教方法是通过抚爱、给予良好的心理刺激，以及通过一言一行潜移默化的影响来完成的。

2. 儿童适应能力的早期训练：从目前社会上反映出的现象看，不少儿童的适应能力较差，究其原因责任在家长。有的父母对子女过度保护，天冷戴上厚厚的口罩，太阳下蒙上面纱或打起遮阳伞，冬天穿起厚厚的棉衣棉裤，吃饭挑食就做出数种饭菜任其挑选，怕幼儿园室温低就告

诉老师自己的孩子不参加幼儿园的洗澡等等。结果，儿童只能在母亲设置的环境条件下才能生活，到幼儿园，尤其到小学，受不了集体生活的约束和纪律的严格要求，受不了酷暑严寒之苦，做作业依赖父母帮助，结果学习成绩差。有调查表明，目前小学中学习成绩不好的学生，不是智力水平低，而是适应不了学习生活环境。所以，在早期家教中，父母应通过日常生活有意识地培养儿童适应环境变换的能力，如引导、鼓励儿童能吃各种食物，能抵御风、雨、冷热多变的气候等等。

3. 儿童自理生活能力的训练：目前儿童表现出的另一个突出问题是独立生活的能力很差。小学中曾见有八岁的儿童不会穿袜子，不会洗脸。究其原因，是自幼受父母溺爱，一切由父母包办代替。从心理发展规律来看，三周岁的儿童已有可能学会自己吃饭、自己穿衣，并能帮助成人拿筷子、擦桌子（尽管还擦不干净）。所以，父母要大胆地让孩子自己吃饭，尽管孩子把饭菜弄得一塌糊涂，也要鼓励他自己吃。还要鼓励孩子自己穿衣、洗手帕、收拾玩具等，培养他们掌握生活技能的能力。相反，强调孩子吃不好，要由妈妈来喂的





做法，实际上是限制了儿童自觉学习生活的技能。

4. 吃苦与承受挫折的锻炼：在日常生活中可以看到有不少儿童不能吃苦，也受不了挫折。笔者曾在公共汽车上见到一个10岁左右的男孩，在20分钟乘车时间里，坚持不住“口渴”和“累”，于是身边的父亲马上取出饮料，同时把腿叉开，让他的儿子坐在他的一条腿上喝饮料。这样对孩子没有好处。

家长对孩子不要溺爱而要严格要求，如要求孩子能耐饥饿或口渴，坚持把游戏做完、把作业完成，坚持把课上完等等。还可特意在儿童的游戏、学习等活动中设置一些困难与挫折，以锻炼儿童吃苦和承受挫折的能力。

5. 要强化家教意识，提高家教水平：儿童的年龄越小，家庭、父母对他的影响越大。家教是血亲关系的教育，因此，在家庭、社会、学校三个方面中，家庭教育（家教）的影响占了儿童教育的70%的比重，可见家庭教育的作用是何人所无法比拟的，也是任何方法所代替不了的。在儿童的教育上，家长的责任是重大的，家教的内容是多方面的。只要家长时时刻刻都具有家教意识（脑子里时刻不要忘记对儿童的教育），抓住日常生活中点点滴滴的小事，通过言传身教及潜移默化的方式方法，即可进行。

快乐

快乐的经历有助于造就高尚而杰出的个性，使人热爱生命。快乐的经历有助于形成幼儿活泼开朗的性格。

父母应放开手脚，让孩子自己寻找乐趣，做他想做的事情，尽情享受人生的一切。并让孩子在与父母的交往中获得快乐，培养孩子乐观向上的精神。





播种快乐

9

孩子就像一朵花，要想花儿开得美丽和鲜艳，父母应该精心栽培与呵护。

在小王家里，每天晚饭后是最热闹的时候。因为女儿筠筠要表演了。这个小精灵一般的女孩子，一会儿给爸爸妈妈朗诵儿歌，一会儿翩翩起舞，一会儿演幽默小品，一会儿从沙发上跳到床上，一会儿在地上翻跟头……把小王夫妇乐得笑出了眼泪。看着女儿快乐无比的神情，是他们最开心的时候。

在平常的日子里，小王鼓励女儿自由玩耍，她认为这是孩子释放潜在能量的机会。宽松的家庭氛围，对孩子的健康成长有利。孩子在自由自在的玩耍过程中，身心得到了极大的愉悦，脑子也会变得更加开窍，手脚会锻炼得更加灵活。别把孩子“绑”得紧紧的，让他们失去了自由发挥的空间，同时也就失去了孩子该有的童趣。要知道幼年的生活可是一晃就过去了啊。小王想让女儿长大以后在回忆这段生活时充满了愉快和温馨。

筠筠两岁半多一点就上了幼儿园，在同班小朋友中是年

龄最小的一个，所以老师特别照顾她。可筠筠很要强，总想自己解决一切问题。比如说午睡起来后穿衣服吧，因为她小，所以总穿不利索，要比别的孩子慢半拍。老师想帮她穿，可她不干，偏要自己穿，而且回家后还对着镜子练习穿衣服。经过一段时间的操练，筠筠穿衣服的速度快多了，甚至超过了同班小朋友。

从这件事中，小王悟出了其实每个孩子的各种能力都是在反复实践中才会有所提高的，如果父母全包了，使孩子失去了自己动手的机会，那么最终吃亏的是孩子而不是大人。这中间父母不能顾虑太多，这也不放心，那也不称心。可能孩子在开始做某一件事的时候会显得笨手笨脚毫无头绪，但只要多做几次后就会熟练的，甚至会摸索出一些规律来。从慢到快需要一个过程，从快到让大人满意又是一个过程。在这过程中，如果孩子不求父母帮助，父母最好不要主动去帮他，让孩子自己解决问题。遗憾的是我们有些父母不顾孩子愿意不愿意，总爱揽下孩子自己能够完成的事，使孩子的动手能力得不到充分的锻炼。

要掌握自己孩子的某些习惯。比如在冬天的时候，筠筠早上不肯起床，喜欢焐被窝，小王为了赶上班的时间，有时采取一些比较简单生硬的方法，弄得女儿眼泪汪汪的。经过几次摸索，小王掌握了一个规律，女儿喜欢看动画片，只要电视机一打开，她马上会从床上坐起来，然后小王再和她聊一会儿天，比如今天我们要做什么事啦，别的小朋友可能已经到幼儿园了等等，聊着聊着筠筠就会意识到该起床了。小王发现孩子情绪好了，做什么事都精神





饱满的，而且在接下来的一天里也总是开开心心的。

在教育女儿的过程中，小王发现理解、帮助孩子是一门学问。孩子有孩子的想法，孩子不可能完全按照大人的想法来做。碰到这种情况，做父母的千万不要急躁和心焦，要心平气和地与孩子沟通，孩子毕竟是孩子，他的领悟力是有局限性的。如有的孩子第一次去幼儿园会不适应，甚至哭闹着不肯去，这时做父母的就要非常耐心地循循善诱，直到孩子思想通了为止。孩子回家以后，父母要主动询问他第一次上幼儿园的感觉，不要把他一领回家就算完事了。要和孩子多聊聊，聊的过程也是了解孩子和亲近孩子的过程，只有这样，才能真正地了解孩子和关心孩子。

11

现在大多数家庭是独生子女，孩子的内心世界其实是非常寂寞的，筠筠常会对妈妈说一个人真没劲，要是妈妈再生一个小妹妹就好了，这样就有人跟我一起玩了。小王开玩笑地跟她说，生了小妹妹谁来带啊？筠筠说我来带，我是姐姐了，姐姐就应该是大人了。

有些东西是耳濡目染的，是一种无形的力量。言传不如身教，孩子的眼睛是非常亮的，父母平时的一言一行都会影响孩子，比如说话的语气，某些举动都会对孩子起到潜移默化的作用。所以作为父母，一定要在孩子面前起到表率作用。就拿筠筠来说，虽然只有4岁，但她已经知道关心人了，比如妈妈回家她马上就会去拿拖鞋给她换，还会拧开水龙头叫妈妈洗手。妈妈工作忙，常常要很晚才回家，筠筠有时竟然会硬撑着快要耷拉下来的眼皮等她回来，还对她说：妈妈我想你，你不回来，我睡不着。这话很

让小王感动。

要经常让孩子有一个意外的惊喜。比如说生日吧，有些家长喜欢带孩子到饭店吃饭来庆祝，小王则喜欢买一些女儿喜欢的礼物给她作纪念。当孩子长大以后，看到这些有特殊意义的礼物时就会有一种美好而又难忘的回忆。

小王的体会是，一个健康活泼的孩子比什么都重要。不要灌输给孩子根本无法接受的超前知识，也不要硬逼孩子学习某项她毫无兴趣的技艺。只有当孩子感兴趣时，她才学得进东西。筠筠现在能说一口流利的普通话，平时小王可从来没有刻意让她学说普通话，但筠筠喜欢讲普通话，吐字清晰，咬字正确，抑扬顿挫都掌握得非常好。在这基础上小王有时也教她一些语言方面的知识，她学得非常愉快，没有半点厌倦感。有时小王在家里讲上海话，女儿还会督促她，让她讲普通话。女儿的语言表达能力，思考问题能力都比较强，有一种打破沙锅问到底的精神。小王想孩子长大以后一定会把这种精神带到工作和学习中去的。

帮助孩子克服身上的某些娇气，经常给她讲一些勇敢者的故事，让她在大自然中得到锻炼，这也是小王经常考虑的问题。由于家庭环境不同，每个孩子都有其不同的特点，要根据自己的孩子的特点，有的放矢地加以引导和启发。当孩子碰到困难时，做家长的要教会孩子如何去克服困难；当孩子取得成绩时，应及时给予表扬

