

《为了孩子》  
精粹丛书

DU DONG BAO BAO DE XIN

# 读懂宝宝的心

## 0~3岁宝宝家庭教育宝典



《为了孩子》编辑部 编  
给孩子最好的礼物，  
莫过于做一个  
更好的自己。

上海科学技术出版社

《为了孩子》精粹丛书

# 读懂宝宝的心

## ——0 ~ 3 岁宝宝家庭教育宝典

《为了孩子》编辑部 编

上海科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

读懂宝宝的心: 0~3岁宝宝家庭教育宝典/《为了孩子》编辑部编. —上海: 上海科学技术出版社, 2013.8

(《为了孩子》精粹丛书)

ISBN 978-7-5478-1861-9

I. ①读… II. ①为… III. ①婴幼儿心理学—基本知识  
②婴幼儿—家庭教育—基本知识 IV. ①B844.11 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第153585号

封面宝宝: 陈采婕

摄影: 乐格思儿童摄影

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 8

字数 160千字

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-1861-9/G·409

定价: 29.80元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,  
请向工厂联系调换

# 前言



## 最好的礼物

迎接孩子降临人世，你会为他准备什么？精美的儿童房、高档的婴幼儿用品，还是满屋子的玩具？别忘了为他准备一份心灵的礼物，那就是你的一颗接纳他、陪伴他成长的心。

别以为你爱他就会无条件地接纳他。他可爱的时候，他听话的时候，他取得好成绩的时候，你很容易把他当作你生命中的天使；当他把周围搞得一塌糊涂，当他意识到自我而反抗你的时候，当他对你希望他做的事情不屑一顾的时候，你是否能接纳他这个独立的个体？

陪伴孩子，和孩子一起成长。看起来简单，做起来却很难。当你在为了孩子的将来而忙碌打拼的时候，你未必有时间、有心情去体会孩子成长的细枝末节。其实孩子需要的物质世界并没有你想给的那么多，他们更在乎的是你在他们身边的时光。

给孩子最好的礼物，莫过于做一个更好的自己。当你初为人父母，手足无措，茫然面对铺天盖地的资讯时，你需要平心静气地审视自己。我们为你奉上的这一套和孩子相关的成长书籍，有《为了孩子》的专家作者们潜心研究的成果，有《为了

孩子》的编辑们精心筛选的育儿知识与生活资讯和各种实用的游戏素材。这套书贯彻着我们的编刊理念，孩子也好，父母也好，都需要人文关怀，需要在这个浮躁的社会中，留一抹清凉的淡定。

我们希望因为孩子，你的感受细腻起来，你的心柔软起来，你也会再一次成长，做豁达快乐的父母。

孩子是上天赐予我们的最珍贵的礼物，面对他们，我们心怀感恩，那是一张张白纸，将来，便是一幅幅各具特色的画卷。在他们生命最初的时候，都得借由我们的手，挥洒出一片片个性十足的色彩。

走路脚步放缓一点，说话的声音放轻一些，陪伴孩子慢生活，这便是我们能给予孩子的最好的礼物。

祝天下的父母和孩子们成长快乐！

《为了孩子》主编 樊雪

2013年6月

# 目 录



## 为人父母

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 韩国主妇的教子经·····                | 1  |
| 舞蹈的收获·····                   | 2  |
| 写给年轻父母的信——教育孩子的“四项基本原则”····· | 4  |
| 焦虑时代做自信父母·····               | 9  |
| 孩子的事，家长意见不合怎么办·····          | 14 |
| 教孩子解决自己的问题——萨提亚模式的亲子教育·····  | 17 |
| “喂”出来的个性·····                | 20 |
| 满足宝宝要求，请等一等·····             | 23 |

## 宝宝心理大观园

|                        |    |
|------------------------|----|
| 掌控自我状态，沟通无往不利·····     | 26 |
| 宝宝的自信从哪里来·····         | 28 |
| 2岁宝宝的情绪指南针·····        | 30 |
| 孩子在同伴面前害羞，你留意过吗·····   | 33 |
| 2岁宝宝说：我的我的，什么都是我的····· | 36 |
| 婴幼儿情感发展的“里程碑”·····     | 39 |

## 小小社交家

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 抓住1岁宝宝立规矩的先机·····     | 40 |
| 有时候，不妨做个沉默的妈妈·····    | 43 |
| 倾听和交友·····            | 45 |
| 你真的了解“婴幼儿社会性发展”吗····· | 46 |
| 小小“社交家”·····          | 49 |
| 微笑，一种高超的社交技巧·····     | 51 |

## 亲子关系

|                 |    |
|-----------------|----|
| 轻松和宝宝说“再见”····· | 52 |
|-----------------|----|

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 小测试：你和宝宝属于哪种依恋类型····· | 54 |
| 你家有“天使时间”吗·····       | 55 |
| 不做“咆哮妈”·····          | 58 |
| 别以为你在“耐着性子”·····      | 59 |
| 我们是在贿赂孩子吗·····        | 61 |
| 别用“忙”打发你的宝贝·····      | 63 |
| 读懂宝宝，你要蹲下来·····       | 65 |
| 宝宝和谁亲·····            | 68 |
| 接纳，给予孩子自我成长的力量·····   | 70 |

## 解密宝宝行为

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 遭遇“吮指大王”·····                   | 73 |
| 1 ~ 3 岁宝宝情绪大解析·····             | 76 |
| 宝贝别咬我·····                      | 79 |
| 灰太狼还是白雪公主——说说孩子们的假想游戏·····      | 82 |
| 别摸我的“小鸡鸡”——从儿童性侵害的预防谈家庭性教育····· | 85 |
| 存心撕书的小家伙·····                   | 88 |
| “烦恼”也是必修课·····                  | 89 |
| 8 个要诀，帮助宝宝克服“攻击性”·····          | 90 |
| “不合群”的兜兜·····                   | 92 |

## 教子妙计

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 巧用秩序敏感期，培养宝宝好习惯·····               | 93  |
| 塑造宝宝的性格——平衡本我和超我·····              | 95  |
| 做称职的护航员·····                       | 98  |
| 声东击西·····                          | 103 |
| 培养乐观宝宝的 5 步骤·····                  | 105 |
| 用一点智慧“代教”·····                     | 108 |
| 养个独立的快乐宝宝，你不妨“懒”一点·····            | 110 |
| 欲擒故纵·····                          | 113 |
| 不战而胜的技巧（上）——语言沟通·····              | 115 |
| 不战而胜的技巧（下）<br>——非语言沟通的影响力胜过语言····· | 118 |

# 为人父母

## 韩国主妇的教子经

编 / 恽 仪

### 1 宽容而温暖地包容孩子

就算孩子犯了错，也要用宽容的心原谅他，用温暖的话包容他。孩子确信得到父母的承认和爱时，才会对自己有信心。

### 2 寻找合适的方法

害怕孩子落在别人后面而强迫孩子学习不愿学的知识，会削弱孩子的意志。寻找适合孩子的教育方法很重要，找到了就要坚持下去。

### 3 帮助孩子拥有梦想

父母要帮助孩子拥有具体的梦想。孩子拥有了梦想，要引导他们相信这个梦想能实现。父母可以帮助孩子对这个梦想做一个具体的勾画，启发孩子采取具体的行动，但不要给孩子留下被强迫的感觉。

### 4 不要把父母的梦想强加给孩子

父母不要混淆贪心和梦想的概念。不要忘记，父母只是孩子实现梦想的辅助者。

### 5 母亲要以身作则

母亲首先要以身作则，与孩子一同读

书，这样还可以与孩子分享经验。

### 6 不要唠叨

不要唠叨孩子做这个做那个，要为孩子创造能够自觉变化的环境，开心地等待他的变化。就算孩子做了一些不合父母心意的事，也不妨放任他一次。

### 7 让孩子多旅行

旅行是很好的教育方式。通过旅行，孩子能培养自立能力、忍耐力和挑战精神。

### 8 让孩子承受一定的痛苦

孩子感到痛苦时，想去安抚他们是所有父母的潜意识行为。但是父母不能代替孩子走他的人生道路。让孩子承受一定的痛苦，能让孩子学会更好地规划人生。

### 9 培养孩子的社会交往能力

靠一个人的力量，决不能得到幸福，获得成功。缺乏社会交往能力的孩子既不能取得成功，也不会幸福。

### 10 拿起笔与孩子交流

拿起笔，以写信的方式把想对孩子说的话告诉他。

# 舞蹈的收获

文 / 马 艳(美国)

悦宝要学跳舞。

舞蹈学校是我找了许久，线路、时间都满意才选定的。去了之后发现，最让我满意的是那里温馨的氛围。

小小的屋子里，所有的大人孩子都像一家人。孩子们扎成一堆儿，如同姐妹般玩耍和学习，大人们也如同朋友般闲话家常。

舞蹈学校的主人是一对让人有亲切感的老夫妇。特里夫人，60岁，年轻时是舞蹈演员，她神采奕奕，相当活跃。

每次上课，悦宝要学45分钟芭蕾，我就和特里夫人，还有其他父母一起聊天。一次聊起办舞蹈学校的缘故。这个小小的舞蹈学校今年满10岁了，10年里实在有太多的故事和辛酸。让人印象最深的还是特里夫人的那份执著和对孩子的爱。

她说，办舞蹈学校不为别的，就因为爱孩子，爱看着孩子们在舞蹈里长大。

## 天知道，舞蹈会带给孩子怎样的变化

那些起先很害羞的孩子，逐渐地放开自我，愿意在众人面前展示自己了，他们变得自信和开放。

那些顽皮捣蛋的孩子在跳舞中学会了“服从”，而且不是被逼迫的，而是自发的，因为他们自己希望能更好地融入舞蹈的群体中。

那些懒散的孩子开始积极向上，因为他们希望能和伙伴们跳得一样好。

特里夫人非常在意细节，尤其是孩子们表演服的合适性和一致性：“我不希望有任何一个孩子没法穿上他的表演服。这个年纪，他们多么在意彼此之间细微的差别。他们会因为这些差别而沮丧。”真的，这些确实是这个年纪孩子最需要大人关注的细节。

## 孩子学跳舞能获得什么

我为了什么让悦宝去学跳舞呢？

——成为舞蹈家？

不不不，绝不是。就遗传我这样的，想成也难。

——练身材？

有一些吧，现在的孩子坐着的时间比站着的多，久而久之，背就挺不起来了。

——练节奏和音乐素养？

这倒是真的。肢体的协调性会伴随着音乐节奏和旋律而改善，节奏感是在韵律中形成的。舞蹈，是与音乐最自然的接触。

孩子学跳舞能获得什么？特里夫人给了我更多的启示。

帮助孩子合群。舞蹈启蒙基本都是集体舞，不需一枝独秀，需团体的和谐。小妮子们在那边嘻嘻哈哈，你学我，我学你，学中玩，玩中学，哪有不交朋友的道理。悦宝与美国孩子相比还是有些害羞，但几次课下来，每次都欣喜地告诉我，“妈妈，今天我又交了个新朋友……”



培养自信心。舞蹈是一项自信的艺术，挺胸、收腹、嘴角上扬，你想不自信都难。自尊被特里夫人认为是孩子成长中非常重要的因素。而孩子的自尊，需要大人多方面精心培育，才能茁壮成长。

### 音乐之爱，人生之精华

舞蹈能给孩子带来什么？

无论在美国还是中国，音乐已经被很多家庭列为“基础教育”的内容。舞蹈、声乐、乐器……到底学什么，选择的基点是什么？很多时候，它们还蕴藏着爸爸妈妈的某种期望。

音乐之爱，人生之爱。

特里夫人告诉我，她的女儿小时候芭蕾跳得非常好。她爱跳芭蕾，却害怕登台表演，一见观众就紧张，特里夫人没有逼迫她，只是鼓励她坚持为自己喜爱的东西去努力。

特里夫人的女儿因芭蕾而爱上了音乐。到了大学时代，她成了一名出色的大提琴手。当她在台上沉稳地完成大提琴独奏时，她的母亲特里夫人眼里噙满泪花：舞蹈塑造了女儿执著的个性，这是早年学舞蹈的收获，音乐给孩子带来的精神财富是永恒的。

望着悦宝欢快的舞步，我知道我的目标达到了：给孩子一个接触音乐、与伙伴接触相处的机会，让她的身心在美好的环境中得到滋养。

来自哈佛教育学博士的嘱咐：

教育孩子之事千头万绪，但头脑中有几条主要线索来武装，一切会变得简单很多。

为了这个新的生命的健康成长，你要承担起教育的神圣职责。年轻的父母啊，你们准备好了吗？



## 写给年轻父母的信 ——教育孩子的“四项基本原则”

文 / 王 涛

近几年每次回国都有很多心情焦虑的父母和我交谈，其中不乏“事业”成功者。然而这些“事业”成功者在我面前表现的往往是人生的失败者，因为他们的孩子不成功。等孩子到了高中甚至大学，这些父母开始意识到孩子才是自己人生最大的“事业”，但常常为时晚矣，因为教育在很大程度上是不可逆的。不是所有的事都可以重新再来啊。于是孩子成了他们一生的痛。

著名的行为主义心理学家华生曾经留下这样的豪言：“给我一打健全的婴儿，我可以保证，在其中随机选出一个，训练成为我所选定的任何类型的专家——医生、律师、艺术家、商业领袖，或者乞丐、窃贼，不用考虑他的天赋、倾向、能力，祖先的职业与种族。”虽然这样的说法有些极端，但确实是教育重要性的直白宣言——教育会使孩子成为不同

的人。

学做父母先于教育子女。我们现在很多父母太年轻了，特别是“80后”的独生子女都开始做父母了，如果父母的心智都不成熟，怎么能教育好孩子呢？但是孩子出生后，做父母的会突然有一种陌生的大爱产生。趁着这份爱还没有消失，让我们做父母的自己先来好好学习，天天向上。或许你的孩子刚刚呱呱坠地，或许你的孩子还孕育腹中，你就要意识到自己的责任，作好准备，迎接你人生崭新的一课。为了这个新生命的健康成长，你要承担起教育的神圣职责。年轻的父母啊，你们准备好了吗？

教育孩子之事千头万绪，但头脑中要有几条主要线索来武装，一切就会变得简单很多。我写信要告诉你们的，就是教育孩子的四项基本原则——

- 1. 不占有原则** 孩子不是你的孩子，你可以爱他，教育他，但是不能占有他。
- 2. 爱和规矩的原则** 成功的教育是爱和规矩的结合。真正的爱是带有规矩的爱，真正的规矩是体现爱的规矩。
- 3. 情商先于智商原则** 一个人的成功至少70% 归于情商，不到30% 归于智商。
- 4. 共同成长原则** 教育孩子的过程也是父母自己受教育成长的过程。要改变孩子，往往是父母先改变自己。

## 不占有原则

这是首要的一条，也就是要树立正确的父母观，搞清楚自己和孩子的关系。不少中国的父母认为这个孩子是我生出来养大的，舍我属谁？这样的父母观所产生的教育结果，就是占有这个孩子的思想和情感。其实只要我们稍微想一想自己的成长经历，就知道这样的父母观是多么错误而且不客观。我们的

思想和情感从来没有完全真正属于过我们的父母，我们每个人都有自己独立的思想和情感。它们受父母的影响，但是不属于父母。那么孩子属于谁呢？阿拉伯现代小说、艺术和散文的主要奠基人卡里·纪伯伦（Kahlil Gibran）写了一首脍炙人口的诗，可以很好地回答这个问题。

### 论孩子

文 / 纪伯伦

你们的孩子，都不是你们的孩子，  
乃是生命为自己所渴望的儿女。  
他们是借你们而来，却不是从你们而来。  
他们虽和你们同在，却不属于你们。  
你们可以给他们爱，却不可以给他们思想，  
因为他们有自己的思想。  
你们可以荫庇他们的身体，却不能荫蔽他们的灵魂。  
因为他们的灵魂，是住在明日的宅中，那是你们在梦中也不能想见的。  
你们可以努力去模仿他们，却不能使他们来像你们。  
因为生命是不倒行的，也不与昨日一同停留。  
你们是弓，你们的孩子是从弦上发出的生命的箭矢。  
那射者在无穷之间看定了目标，也用神力将你们引满，使他的箭矢迅速而遥远地射了出来。  
让你们在射者手中的弯曲成为喜乐吧。  
因为他爱那飞出的箭，也爱了那静止的弓。

孩子不属于你，属于他们自己，他们不仅拥有、也会寻找自己灵魂的归属，但这归属一定不是你。你要做的事情就是把孩子培养得足够坚强，然后义无反顾地把孩子像箭一样射出去，这才是做父母的职责。只有明白了“孩子不属于我”的观念，你才会把“培养他独立”纳入他生命的起始教育。西方的很多家长因为受基督教思想的影响，根深蒂固地接受了孩子属于上帝而不属于自己的观点。他们认为，孩子是上帝赐予父母的礼物和财富，父母有暂时保管的权力和教育孩子的神圣职责。其次，他们认为每个孩子也是独立的个体，他有自己的需要，要尊重他。越尊重他，他就越尊重自己，也尊重别人。他们从孩子出生开始，就用尊重的观念培养孩子的独立能力，最直接的例子就是宝宝一生出来，就独自睡觉了。结果是孩子对父母很亲，但是很少吵着要和父母一起睡觉。他

们从小知道，父母有父母私密的空间，自己有属于自己的空间，彼此需要相互尊重。这样，他们从小就拥有了管理自己的空间和尊重他人空间的概念。不要小看这细小的行为习惯，这是孩子走向独立的第一步。

反之，如果你用占有的观念来教育孩子，你就会牢牢地把孩子拽在手里。有了这颗自私占有的心，你就失去了一双观察的眼睛和一对聆听的耳朵。因为你会自然地用你的心来篡夺孩子的心，用你的情感来替代孩子的情感。带有占有观念的你，或许也很爱孩子，为孩子付出很多，但是可悲的是，这样的爱也会不可避免地体现自私的一面，你的辛苦付出得到的将是遗憾终生。因为你一开始就错了：你认为孩子属于你，你可以占有他。

所以，要爱你的孩子，但不能用占有作为条件。

## 爱和规矩的原则

教育的核心就是处理好爱和规矩的关系。成功的教育是爱和规矩的结合：真正的爱是带有规矩的爱，真正的规矩是体现爱的规矩。

我曾经问过数以万计的家长同一个问题：你们觉得爱孩子和给孩子做规矩哪个更难？绝大部分家长都认为做规矩更难。其实，做规矩无非是“难”在以下几种情况。第一，你不知道什么是规矩。第二，明明知道什么是规矩却不忍心做规矩。第三，即使做规矩也是随着自己的情绪和怒气做规矩。种种问题的表象是你的规矩有问题，但是其根本实质是做规矩时，你的爱出了问题：不忍心做

规矩说明你的爱缺乏理性，缺乏理性的爱其结果一定是溺爱；或者，一切都随着自己的情绪做规矩，你的规矩就缺乏爱，因为爱在怒气中已经彻底消失。

我们可以从自己的成长经历中反思什么是爱。

人是因爱而活，也是为爱而活的。但爱是需要学习的功课，而且是需要一生学习的功课。

当我们还是孩子的时候，经历的是爱的初级班。因为我们只是接受爱、体验爱。爸爸妈妈爱我们，我们感受到了就对他们产生

依恋。这个阶段的主要特点是通过单向的接受来体验理解爱；慢慢地我们进入了爱的中级班，因为我们开始学着分享爱。这个阶段爱的特点是给予和得到的平衡，例如年轻人谈恋爱，最高的境界是你拥有我，我拥有你，你选择了我，我选择了你。如果你想拥有我，而我却不想拥有你，甚至想拥有他（她），你就会痛苦万分。不平衡的恋爱很痛苦，因为中级班的学生所能懂的爱只是给与得相平衡的爱。

当你开始为人父母，不管你愿意还是不愿意，你都要升入高级班了。在高级班对爱的要求就更高。这里的爱是不求回报的爱，这里的爱是充满理性的爱。在这里你和爱的真谛更近。严格地说，没有人会做好充分的准备，但因为你对孩子那特别的爱，你要重新回顾你在初级班、中级班的学习。在这里，你不得不补上以前不想做的作业。因为对孩子无法拒绝的爱，我们可以看清我们在“爱的课堂”中初级班和中级班上的成绩，也看出我们自己这个人的光景。就凭这一点，我们也要谢谢我们的孩子。让我们认识自己爱的有限，虚心补上这一课，为了孩子，也为自己。

在生活中，我常常看见尚在初级班的父母，他们养育孩子就是为了简单地享受孩子带给他们的快乐。他们只愿意享受孩子却不懂教育的神圣职责。当孩子依恋于他们的时候，他们感到幸福无比，他们甚至过分地逗弄孩子来满足自己的快乐。这样的父母自己

还是孩子，实在不配做父母。

尚在中级班的父母虽然爱孩子，但是有一个前提，那就是孩子要听我的话。中级班没有毕业的父母，只能享受可爱、听话的孩子。他们的幸福时光不会超过两年，因为当孩子2岁的时候（甚至更早）就开始反抗了。以后的教育成长历史就是统治者和被统治者之间斗争的痛苦历史。其实让孩子事事都听你的，就是想占有孩子。所以当孩子有独立的自我意识时，你非但不能欣赏，反而会因为孩子不让你占有而痛苦甚至去打击、压抑孩子的自我意识。

总之，如果你对爱的理解还处于初级班或中级班，你就很容易只爱孩子可爱和听你话的时候。爱的时候爱死，恨的时候恨死，无论爱和规矩都缺乏理性。这样的教育怎么会有好的结果呢？其实我们中国古人在《礼记》中就清楚地告诫我们要怎样处理爱和恨：“爱而知其恶，憎而知其善。”教育孩子时尤其应该如此。无论孩子多可爱，你都要清楚他也有恶的一面，需要你去做规矩和教育；无论孩子犯了多大的错误，你都要明白他毕竟还是孩子，他的错误中你有怎样的责任。理性是融合爱和规矩的唯一溶剂。

唯有爱和规矩的理性结合，才能培养出优秀的孩子。著名的《颜氏家训》中有这样明确的教导：“父母威严而有慈，则子女畏慎而生孝矣。”在中国的传统教育中，“百善孝为先”，也就是说，只有父母威严和慈爱的结合，才能带出子女好的行为。

## 情商(情感智力)先于智商(认知智力)原则

一个人的成功至少70%归于情商,不到30%归于智商。这是《情感智力》一书的作者高尔曼所得出的研究结论。如果我们把一个人是否感受到幸福作为成功人生的核心,那么情感智力的重要性就更加清楚。

近年来,大学生自杀的人数有上升的趋势。自杀者中不乏清华、北大等著名高校的学生。他们自杀的原因是学习压力过重、失恋、不适应环境,等等。不少自杀者的父母面对这样的现实时,悲痛之余往往会发出这样的心声:早知道这样的结果,我情愿让孩子少读点书,情感上能更加健康。我们都希望自己的孩子优秀,但什么是真正的优秀?年轻的父母啊,我们真要好好思考这个问题,让孩子从小走他该走的路,到老也不偏移。否则在崇尚物质和功利的现实社会中,你和孩子都很容易迷失方向。当悲剧发生时,一切都悔之晚矣。

美国麻省理工学院的学者高尔曼提出了“情感智力”(emotional intelligence)的概念,

使我们对素质的理解有了重要突破。沿袭智商(IQ)的概念,相对应地,人们用EQ这个词来概况情商。情商是认识自我、控制情绪、激励自己以及处理人际关系、参与团队合作等相关的个人能力的总称。情商对一个人一生的成功比智商重要得多。可惜我发现很多好学校的好学生都特别自私,感觉我们中国目前的教育正在大批量生产高智商低情商的人。所以不要把培养孩子情感智力的责任推给学校教育,更不能等到那个年龄才开始情商的培养。情商的教育应该从一出生就开始。在生命之初就开始规划生活,培养孩子的自我控制、自我管理的能力。古人曾说“少成若天性,习惯如自然”,若是我们让孩子从小发展健康的情感模式,长大了孩子不仅能在环境中很好适应,而且所思所行都是自然从容的。

让我们记住这个道理:一个智商一般情商高的人一定要比一个高智商低情商的人走得远、过得幸福。

## 共同成长原则

如果你明白了以上三个基本原则,就不难理解共同成长原则了。首先你要克服你占有的本能,明白爱孩子就是要帮助他更好地离开自己。只有在这样无私的爱的带领下,你才会把理性引入你的爱和规矩。只有理性的爱和规矩才能教育出高情商的孩子。

一个不能和学生一起成长的老师算不上一个好老师,同样,一个不能和孩子一起成长的父母也算不上一个好父母。有一天当你的孩子如飞箭般离你而去,但愿空巢的你在短暂的失落后忽然有这样的感恩:孩子啊,谢谢你,是你给了我这样美妙的成长机会。

# 焦虑时代

## 做自信父母

策划执行 / 薛 白

文 / 徐 苗 张丽韵

特邀指导 / GPST-PT 国际幼师资深讲师 陈丽丽

### 测试你的育儿焦虑度

文 / 张丽韵 (国家二级心理咨询师)

你是这样吗？

总是 有时 不是

- |                                  |                          |                          |                          |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 担心自己的孩子比不过别人？                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 看到、听到、感到自己的孩子没有达到标准而着急？       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 会为小事紧张，如听说玻璃奶瓶好，而纠结用过塑料奶瓶怎么办？ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 受各种育儿理论影响，左右摇摆？               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 很少对孩子说：“没关系，慢慢来”？             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 看到孩子害羞内向，担心他会被欺负？             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 急切地想让孩子学会一些东西，如说话、翻身、运动……     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 希望能给孩子最好的，如吃穿住行，幼儿园……         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**自我判断：**总是 2 分，有时 1 分，不是 0 分。计算分数总和。

12~16 分，说明你的期望值过高，过于担忧孩子的各种情况，非常焦虑；

8~11 分，说明你对孩子有部分担忧，注意不要发展成为焦虑；

0~7 分，说明你对孩子比较放心，有信心成为称职的父母。

## 是什么让你如此焦虑

文 / 徐 苗

什么是育儿焦虑？育儿焦虑是父母意识中一个非常典型且具有普遍意义的心理因子，主要体现在对孩子的饮食起居、生长发育、行为举止、衣着外貌、性格脾气、同伴关系、亲子关系等方面的一系列紧张不安和过分敏感，它与父母对孩子的过分关注密切相关。

### 养孩子，让你“步步惊心”

#### 没知识没技术，焦虑

**蜜咩咩：**孩子小小的，我总担心会拉断她的胳膊或小腿。医生说，新生儿要做抚触操，我都让月嫂给她洗澡做操。邻居说，抚触操的按摩要讲究手法，穴位按坏就麻烦了。我真被吓死了，现在怎么看都觉得月嫂下手重。可是自己又做不来，真急死了。

#### 食品不安全，焦虑

**Candy 宝：**现在食品不安全，所以我家猪宝出生到现在一直只喝进口矿泉水，奶粉也是托遍亲朋好友从国外背。我计划以后自己种菜、养鸡，来供应猪宝的健康饮食。

#### 发育慢，焦虑

**乐乐妈：**乐乐总让我担心。刚出生时，人家说新生儿满月后体重会增长两三斤，乐乐却只长了一斤。五个月她牙齿才冒出两个小尖，真担心她缺钙。人家孩子一岁多说话，乐乐却只会喊爸妈。终于两岁多说话了，可人家都会背唐诗，说英语了！我现在又开始烦恼怎样才能让她进好的幼儿园。

#### 学知识，焦虑

**贝贝爸：**有了儿子以后，我基本没有睡过一

个安稳觉，心里总牵挂着他。虽然6个月了，但每晚我都会下意识地醒来几次，检查一下被子有没有盖好。最让我焦虑的是，家里那些琳琅满目的儿童书。虽然儿子太小还读不了什么，可我一看见别人推荐好书，就忍不住去买，就连4~5岁儿童的书籍我都囤积了不少。

#### 抓早教，焦虑

**藤井树：**我已经度过了“吃喝拉撒”的危机。我的心病是早教，孩子一岁多的时候，就开始上舞蹈、音乐和绘画创意课。最近看到有的孩子两岁多就能看懂英文绘本，还在博客上晒英文听说视频。看来得抓紧外语方面的学习了。

#### 卫生习惯不好，焦虑

**羽爸：**老人有些习惯实在不好，却又不太好说。好好的，非把东西嚼碎了喂孩子，多不卫生！唉！

#### 和老人观点不同，焦虑

**伊伊妈：**矛盾的萌芽从产房开始，刚生产完，我还没有奶水，医生不让给孩子直接用奶嘴喝奶，发了一个特制的小吸管让孩子吸奶。