

80 HOU FU MU YU ER BAO DIAN



80后父母 育儿宝典

黄米 著

母婴同室的好处
宝贝快乐进食的秘诀
opoi式语言环境



孩子需要自主选择权
让孩子远离社会伤害和校园意外

为80后新手爸妈量身定做的育儿实战指导手册
初为父母的你最需要的不再是口耳相传的育儿经，
而是适合自己的宝宝的创意孕养方法！

科学、实用、紧跟时代的育儿信息
——孕、产、育儿期间手边百科全书

打破教条
模式和准则，
让你的宝贝
独一无二

贵州出版集团
贵州人民出版社

80后父母 育儿宝典

黄米 著



贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

80 后父母育儿宝典 / 黄米著. -- 贵阳: 贵州人民出版社,
2013.3

ISBN 978-7-221-10706-0

I. ①8… II. ①黄… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 004578 号

80 后父母育儿宝典

80hou Fumu Yüer Baodian

作者 黄米

责任编辑 张静芳 范春雪 张忠凯

贵州人民出版社出版发行

贵阳市中华北路 289 号 邮编 550004

发行热线: 010-59623775 010-59623767

北京中科印刷有限公司

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本 710mm × 1020mm 1/16

字数 187 千字 印张 14.25

ISBN 978-7-221-10706-0

定价 28.00 元

版权所有·翻印必究 未经许可·不得转载
如发现图书印刷质量问题, 请与本社联系。



目录

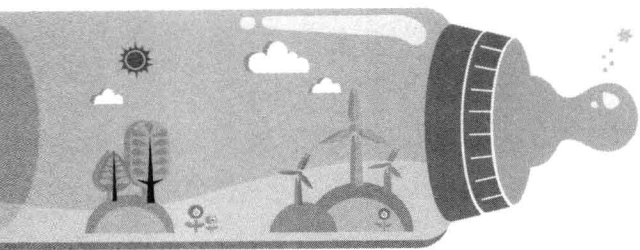
Contents

第一部分：相信你自己和宝宝 / 001

- 相信你自己能做成功的父母 _003
- 在变化的世界里养育孩子 _005
- 让我们弄清楚培养孩子的目标 _007
- 其实父母也是普通人 _008
- 孩子的天性与我们的养育 _010
- 做父母要懂得的爱与限度 _012
- 相信你的家庭 _014

第二部分：新生儿是一个完美的谜 / 017

- 对婴儿的无知，是父母对生命认知的一个盲点 _019
- 新生儿最重要的工作 _020
- 新生儿的真正需要 _022
- 新生儿的神秘本能 _024
- “精神胚胎”的发育 _026
- 具有吸收力的心灵 _027
- 大脑及心智发育的关键期 _029
- 你给的，不一定是孩子喜欢的 _030
- 一个不断“再生”的过程 _032

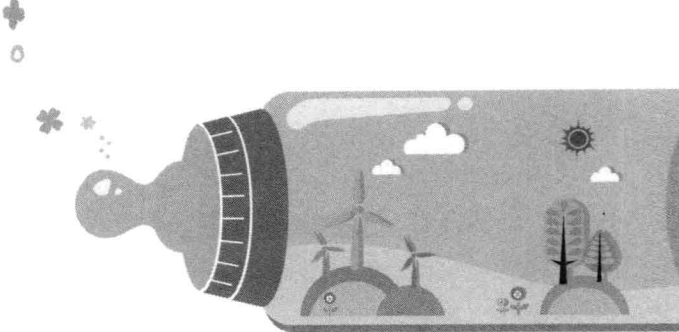


第三部分：不可不知的那些敏感期 / 035

- 认识儿童的敏感期 _037
- 秩序敏感期 (0 ~ 4 岁) _039
- 感官敏感期 (0 ~ 5 岁) _040
- 语言敏感期 (0 ~ 6 岁) _042
- 动作敏感期 (0 ~ 6 岁) _044
- 细节敏感期 (1.5 ~ 4 岁) _046
- 社会规范敏感期 (2.5 ~ 6 岁) _047
- 书写敏感期 (3.5 ~ 4.5 岁) _049
- 阅读敏感期 (4.5 ~ 5.5 岁) _051
- 文化敏感期 (6 ~ 9 岁) _052

第四部分：儿童的喂养与膳食 / 055

- 孩子在第一年怎么喂养 _057
- 孩子的变化和父母面临的挑战 _058
- 孩子自己吃饭的关键时刻 _060
- 维生素、营养补充剂和特别的饮食 _062
- 母乳喂养，无可替代 _064
- 健康饮食要从小开始 _065
- 哪些营养才是好营养 _067
- 让我们来看看营养的构成 _069
- 让宝宝快乐进食的秘诀 _071
- 假如发生了进食障碍和饮食失调 _072

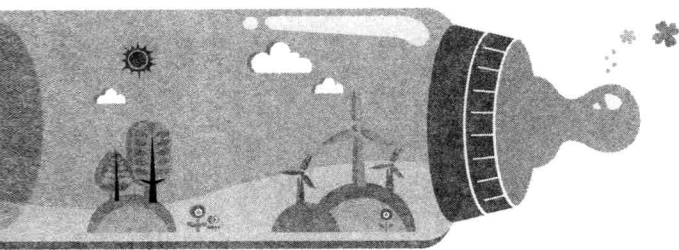


第五部分：孩子的智力开发决定一生 / 075

- 语言能力开发 _077
- 阅读和书写能力开发 _078
- 数学潜能开发 _080
- 对自然科学的认识 _082
- 认知能力训练 _084
- 音乐潜能开发 _085
- 绘画及手工制作 _087

第六部分：让心灵与身体一起健康成长 / 089

- 健康的身体从四肢开始 _091
- 提高动作的灵活性和协调性 _092
- 如何增强手眼协调能力 _094
- 训练动作的准确度 _096
- 视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉，一个都不能少 _098
- 消除孩子的依附心理 _100
- 孩子占有欲强就是天生自私吗 _102
- 帮助宝贝克服恐惧心理 _104
- 孩子说谎不是故意的 _106
- 可怕的孤独 _107
- 让孩子成为一个大写的“人” _109
- 让孩子的心灵强大 _111



第七部分：塑造性格 / 113

适度培养外向型性格 _115

谦虚谨慎是孩子成才的基础 _116

开朗乐观的孩子是成功的坯子 _118

冷静沉着成大器 _120

认真仔细保证未来万无一失 _121

勇敢果断的孩子有魄力成大事 _123

豁达宽容的孩子最受欢迎 _125

坚强执着是成功的基石 _126

第八部分：培养习惯 / 129

让孩子学会做事有计划 _131

管理时间比珍惜时间更重要 _133

自主选择是孩子自我实现的基础 _135

自我管理是不可或缺的能力 _136

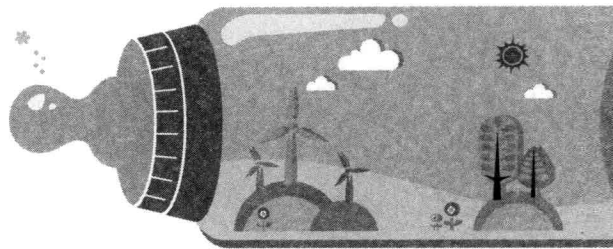
自我激励的孩子永不沉沦 _138

耐心——不急不躁也是一种素质 _140

专注——天才，首先是注意力 _142

思考——会思考的人，才是力量无边的人 _144

勤奋——打开成功大门的钥匙 _146

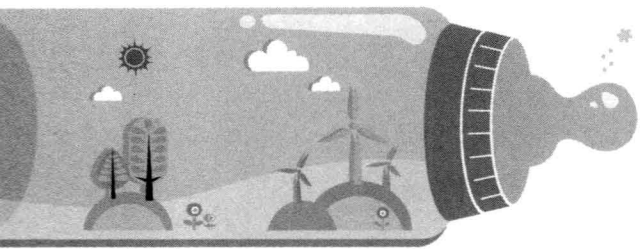


第九部分：能力培养 / 149

- 人际交往能力第一位 _151
- 理财是现代孩子的必修课 _152
- 自信等于好运 _154
- 责任心是孩子幸福的砝码 _156
- 爱心 & 感恩，不可忽视的能力 _157
- 学习与创新是辉煌的起点 _159
- 竞争能力——孩子出人头地的资本 _161
- 实践能力——做永远比说重要 _163
- 独立能力——学会展翅，才能高飞 _165

第十部分：孩子的安全 / 167

- 提高警惕，给孩子一个安全童年 _169
- 为孩子营造安全的活动空间和成长环境 _172
- 培养孩子的自我保护能力 _173
- 应对意外伤害的基本原则和常识 _175
- 意外伤害的预防和急救 _177
- 普及避险常识 _179
- 让孩子远离社会伤害 _181
- 让孩子远离校园意外伤害 _183



第十一部分：养育孩子最常见的 20 个问题 / 187

妈妈要上班了，孩子为什么总是哭闹？ _189

为什么孩子要重复看《喜羊羊与灰太狼》？ _190

哪来的“暴力小孩”？ _191

3~6 岁的孩子也需要性教育吗？ _193

黏人怎么办？ _194

孩子是患上多动症了吗？ _196

犟头倔脑的孩子怎么教？ _198

胆小的孩子怎么教？ _199

学习吃力怎么办？ _200

不让看电视就哭，怎么办？ _201

为什么孩子不愿去幼儿园？ _202

什么时候开始教孩子识字比较合适？ _204

如何帮助行动散漫、注意力不集中的孩子？ _205

比同龄孩子说话晚是大问题吗？ _206

爸爸没时间和孩子玩怎么办？ _207

如何处理父母的育儿观念大相径庭？ _209

妈妈忧郁的话，孩子会不会出问题？ _210

离婚后怎样抚养孩子呢？ _212

“修理”蛮不讲理的讨厌鬼 _213

宝贝也疯狂，看看孩子的第一反抗期 _214

现代都市儿童的流行病——感觉统合失调 _216

第一部分：相信你自己和宝宝

- 孕前心理准备要做好
- 勿让传统育儿观念束缚新生儿
- 培养孩子的目的是让他快乐
- 幸福的家庭是孩子最好的成长环境

定案時之自辯詞：台胞一錄

陳昭慶著 鄭少偉譯

川北書報社為部川省出版

平陽縣長壽路門牌七號

電話：二二二二

相信你自己能做成功的父母

小咪这几天总觉得自己怎么睡都睡不够，挤地铁的时候站着都能睡着。浑身没劲，躺下了就坐不起来，坐下了就站不起来。曾经生龙活虎的小咪不知道自己是怎么了。这天，小咪站在地铁上摇摇晃晃、昏昏欲睡，突然眼前一晃而过的某广告闯入小咪的瞳孔，小咪晃晃脑袋强迫自己清醒一点，然后掐指一算，好像自己的好朋友过了一个星期了还没来。

死了死了，糟了糟了，怎么办啊？小咪很抓狂，心想下了班要赶紧买试纸回去试一下。紧张紧张过了一天，小咪买完试纸就急匆匆地往家赶，进了门直奔厕所，弄得自个儿老公大咪一脸茫然地站在那里反应不过来。“不知道风风火火地又要干吗！”大咪嘀咕了一句继续择菜。

小咪很激动很害怕很忐忑，不知所措地等着结果，在厕所里转圈圈，看着那两条红杠杠逐渐显现出来。“啊……”小咪一声尖叫，吓得大咪丢下手中的菜就跑过来，“怎么了？！怎么了？！”大咪一边拍打着厕所门一边焦急地问道，“出什么事了啊？开开门说啊！”

对于年轻夫妇，从单身到结婚再到怀孕是一个需要调试的心理过程。很多对夫妻可能并不是有计划地怀孕，大部分妈妈都会像小咪一样害怕、紧张、害羞，觉得难以启齿。也许有的妈妈在得知怀孕的初期有那么一刻会带着激动的心情，迎接新生命的到来，但同时她们也会因缺乏怀孕和生育经验而不知所措，产生强烈的紧张、不安和焦虑的情绪。因此，孕前的心理准备一定要做好，良好的心理准备不仅关系自身的身心健康，还将影响生育。

过了一会儿，小咪打开门，泪流满面、语无伦次地说：“老……老公，怎么办啊？怎么办？有小小咪了！”大咪愣了一下：“什么小小咪啊？说清楚啊！”过了几秒钟大咪惊喜地指着小咪的肚子，“你……你……你……是说，你有……我有……有小小咪了！哈哈！有小小咪了！”

小咪害羞地捶着大咪：“小声点！”

看大咪高兴、激动的样子，相信很多男人初为人父的时候和大咪是一个样的。做爸爸肯定是一件乐事，但是也意味着增添了许多责任。怀孕是两个人共同的创作过程，所以不光女性要做好心理准备，作为创作者之一的老公也必须做好足够的心理准备。有不少实际问题丈夫在妻子怀孕前都必须考虑到。有了孩子，花前月下的散步和挑灯夜战的安宁就会急剧减少，但从另外一方面想，我们可以享受到天伦之乐，生命的乐章有了新的旋律，自己的生命在孩子的身上得到延续。也许，对普通家庭来说，住房不宽裕，收入也不算丰厚，孩子的降临会给生活带来一些压力，但一天天地看着孩子不断地健康成长，压力和烦恼便会无形中减少许多。

所以，小咪怀孕事件在他们小小的担忧之后，也让两人高兴了好一阵子，他们两眼发光，憧憬着未来，都在想象着小小咪以后的模样——有一个翻版的自己该是多么好玩的事情，想想就开心。不过兴奋之后，小咪却一脸担心地问：“有了小小咪以后应该怎么办啊？我什么也不会，我有点怕，我怕生孩子痛，我也不会教孩子，我自己还爱玩呢，你说如果我和他抢玩具他会哭吗？”

“……还有，你说，怀孕是不是会很辛苦呀，怀孕以后是不是很多东西都不能吃，好多漂亮衣服都不能穿了呀？我会不会变得很丑呢？大咪，我好怕呀……”

“放心吧，小咪，你看着我，一切有我呢！”大咪信誓旦旦，两眼含情脉脉地望着小咪，“不过，现在，我们首先应该干吗呢？”

其实，怀孕几乎是每个妇女都要经历的人生过程，是件喜事。作为女人能体会到十月怀胎的艰辛滋味也就不愧“母亲”这一光荣称号。不要把生产想得那么可怕，不必为此背上思想包袱，要相信自己能够成为一个成功的妈妈。在怀孕的过程中，孕妇要尽量放松自己的心态，及时调整和转移产生的不良情绪，记得要保持乐观稳定的情绪状态。夫妻可以经常谈心，给胎儿唱唱歌……共同做合格的父母。

在变化的世界里养育孩子

大咪的安慰让小咪逐渐安下心来，她不再像刚开始那样紧张和惶恐，开始学着做一个合格的妈妈，但是，孕妇总是比一般人要敏感、多疑，前人总结出来的经验有时候还真是亘古不变的真理。

“啊……”小咪突然从睡梦中吓醒。

“怎么了？做什么梦了？”

“我，我梦见小小咪在学校被人欺负，他们都往小小咪身上丢泥块，他不过是想和他们一起玩而已。我特别想冲过去帮他一下，可是，我怎么跑也跑不过去，我一急就醒来了。”

大咪拍了拍她：“你怎么净做些稀奇古怪的梦啊？你以为现在是什么社会呀？你以为小小咪是什么人，他就那么容易被欺负吗？咱小小咪的情商一定会比你高，别人想和他做朋友还来不及呢！还丢泥块？现在早都不流行这个了。哎，说说，是不是你们小时候就这么欺负外来的小朋友？”

“哪啊，我们才不那样呢！行了，睡觉睡觉！”

小咪和大咪大学毕业后才来到这座城市，因为大咪想在这儿发展，觉得这里工作和发展的机会比在家乡要多，而小咪则是为了爱情随大咪一起

来到了这里。一直以来，小咪都觉得，在这儿人生地不熟的，有种孤苦伶仃的感觉，因为有了大咪，才觉得安心。

现在有了小小咪，那种紧张和陌生的感觉又出现了。她担心在这个陌生的城市孕育培养小小咪会出现诸多困难，而且她担心能不能在这里安家落户，给小小咪一个稳定的家。她担心在这里没有相熟的医生，小小咪不能安稳落地。父母的养育经验和这边的风俗习惯有太多不同，她不知道应该听谁的，而且随着生活方式、文化水平的改变，她不知道她小时候的经历是否还照样适合她的孩子。

现在很多像小咪他们这样的年轻父母在教育方式的选择上都很茫然，也有很多人选择了将孩子留在老家由自己的父母带着。确实，每一个家庭都有自己的一套教育方式以及核心价值观，但如果我们在坚守自身教育方式的同时又能融入主流社会，加入新世纪的现代教育观念，这才是成功家庭教育的关键。

但大部分的家长对此都没有足够的认识，或者说他们根本就没有去考虑过这个问题，像小咪这样的妈妈还完全没有意识到自己抚育下一代的责任，更谈不上顺应时代需要及时更新自己的观念了，只觉得将孩子交给了自己的父母便高枕无忧了。其实，21世纪我们应该采用现代的教育理念来培育现代的孩子，才不至于耽误下一代的身心健康成长。

如果祖辈能有现代的教育观念当然好，然而，老人受历史条件和传统观念的限制，具备现代教育观念的可能性微乎其微。他们可能会觉得已经为孩子做了许多事情，而且中间隔了一代，他们只会对孩子加倍宠爱，想尽一切办法对孙子孙女好，但是他们却忽略了最重要的事情：他们的溺爱只会让孩子失去自主的能力；他们为孩子千辛万苦，却没有把力气使在点子上。他们还是在沿用自己那个年代根深蒂固的观念、思想和方法去教育下一代，结果却与预期南辕北辙。

当然，我们没有理由苛求他们过多，责任还在于年轻父母。养育孩子毕竟是父母的权利和责任。我们需要在不断变化的社会中学会选择，需要将好的传统观念灵活变通地运用，从多方面为孩子的身心健康发展考虑。

让我们弄清楚培养孩子的目标

慢慢地，小咪越来越习惯“孕妇”这个称呼，无论和谁谈论起孩子来都眉飞色舞，而且看到小孩子都恨不得去抱过来狠狠亲一口。整天闲着没事的时候小咪就在规划宝宝的未来，大咪觉得自己的耳朵都要起茧子了。

这天小咪又在絮叨，大咪拍拍小咪脑袋：“你怎么一天一变啊，原来你说让咱家娃当科学家，又说要当政府官员，没过几天又说让他去干啥啥的，怎么现在又改变想法了，咱们娃娃还没出来就这么累，以后他还有没有喘气的时候啊？那咱孩子活得多累呀！”

大咪说得对，如果家长给孩子的定位是为了让他出人头地的话，那么我们可以明确表态，这种思想是错误的。一旦有了这样的想法，家长在教育孩子的时候就会过分用力。但是，欲速则不达，初为人父人母，就像初进考场一样，千万不要奢求，不要想得100分，要有平常心，这样才能发挥出最好水平。孩子绝对不是用来炫耀的，也不是要父母来给他指定做什么事业的，家长如果在这个问题上态度不对，孩子就要跟着遭殃。很多家长都是这样，说是不让孩子输在起跑线上，这其实不对——根本就没人跟你比，哪来什么输赢。孩子是个单独的个体，有自己的思想，有自己的价值观，自己完善自己最重要，不需要跟社会潮流凑热闹。

著名社会学家李银河就曾在她的博客上写过关于对孩子的培养目标的博文：“壮壮上三年级了，数学还是20多分的水平，我现在无法判断到底是壮壮不正常还是别的孩子不正常。听说美国和加拿大的孩子在三年级之前是没有数学课的，因为数学属于抽象思维，四年级开始学才正常。按照这个标准，也许壮壮得20多分是正常的，得100分的孩子才是不正常的。”

“我对壮壮的培养目标是两个：一个是要做一个好人，包括要有礼貌，要善良，不能骂人，不能打人，不能做坏事；还有一个是做一个快乐的人，不要生气，不要总是不高兴。按照他的能力，将来能做什么就做什么。目前他的理想是做一个厨师，更细的专业是做点心。如果这是他的最爱，就让他上烹饪学校。他的语文不错，认字挺多，我也稍稍诱导了他一下：将来也许可以学中文，上课就是看小说，可以看很多的小说，甚至能写小说，像你大爷王小波那样，那样你的精神生活会更愉快。”

如果做父母的都能领悟到孩子不是拿来跟人比的，只需要帮助孩子完善他的能力，让他们有快乐的自我的人生，就可以了。父母要做的，只是多腾出时间来和孩子一起玩耍，和他沟通、交流，让孩子快乐地成长。

所以，我们应该了解到，当一个孩子拥有健康的体魄以及独立健全的人格的时候，那么他的父母就是成功的。一直到孩子可以进入社会成为积极的一分子，父母的培养就大功告成。相信大部分的家长对于前者都没有什么问题，后者就会比较棘手一点。如何让自己的孩子具有健康的心理世界？孩子健康心理的培养包括很多方面，比如观念培养、意志培养、兴趣培养等等。总体而言，这些都是心智素质方面的培养，如果小孩子在这些方面都很健全，那么他们就能去开拓自己的世界，不用你去担心什么了。

其实父母也是普通人

“小咪……小咪……”大咪下班回到家，发现没像往常一样一回到家就听到小咪叽叽喳喳的声音。他到处找了一圈没看到人还觉得有点奇怪。突然“砰砰砰”的声音传来，小咪在外面踹门：“大咪，快开一下门，快点儿，我拎不动了。”大咪赶紧把门打开，就看到小咪抱了好大一堆书站在门外。大咪赶紧接过去，还絮叨着：“这是买的些啥啊？买这么多书干吗？医生不是说了不要搬重物吗？还这么不听话，都是要当妈的人了！”