

世界上最成功的教育是爱的教育，
世界上最幸福的事情是爱有回声。

父母

一定要知道

王擎天

50个教养关键

家庭教育
智慧读本

以生动的案例、理性的分析，

通过**教养情境**带着父母**切入**亲子问题点，

再搭配**育儿小贴士**，协助爸妈**教出**独一无二的孩子，让他们发光！

清华大学出版社

父母

——
一定要知道的

王擎天◎编著

50
个教养关键

清华大学出版社
北京

原著作名：父母一定要知道的 50 个教养关键
原出版社：华文网股份有限公司
作 者：王擎天 编著
著作权合同登记号 图字：01-2012-1911

本书经由华文网股份有限公司·活泉书坊正式授权，同意经由清华大学出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

父母一定要知道的 50 个教养关键/王擎天编著. —北京：清华大学出版社，2013.1
ISBN 978-7-302-30663-4

I. ①父… II. ①王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 272555 号

责任编辑：吴颖华
封面设计：刘 超
版式设计：文森时代
责任校对：张莹莹
责任印制：李红英

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社总机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：168mm×230mm 印 张：14

字 数：199 千字

版 次：2013 年 1 月第 1 版

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1~5000

定 价：35.00 元

产品编号：045523-01



教出发光的孩子

转眼之间，我家的两个宝贝都长这么大了，从女儿王蕊出生所哭的第一声、所踏出的第一步、所长出的第一颗牙齿，我很庆幸能够陪在她身旁，因为我知道家庭对孩子的影响往往比学校与社会教育更为深远。从小就受到人格尊重和理性熏陶的孩子，长大后往往也会成为在言行上礼貌周到、进退有度、乐于在纷繁的社会上辨别和吸取良性资讯的人。所以，即使我的事业再忙，家庭教育永远是最注重的一环。

还记得王蕊出生的那一天，我在产房外紧张得不得了，第一次当爸爸的喜悦好像是昨天才发生的事情，没想到两个孩子现在都已经是小大人了。每个人最早受到的教育来自于家庭，也来自于父母对孩子的早期教育，所以在我的孩子出生后，我买了很多与育儿有关的图书。虽然那时的育儿书籍不像现在这么普遍，几乎都是与医疗相关的图书，但是对

于第一次当爸爸的我帮助很大。我从来不知道原来照顾一个新生儿需要知道这么多知识与技巧，也因为当时彷徨不安的心情，让我看了不少育儿、教育图书，造就了现在的我对于教养孩子具有一定的基础，当然这也得归功于我最深爱的两个宝贝。

现在的家庭孩子生得少，所以父母都希望给孩子最完整的爱，但是却忽略了“爱与管教需要同时并用”，很多孩子都被宠成“小皇帝”，父母却不自知。该如何一边学习，一边更好地教育孩子，就变成新手父母首要的学习目标，这也是我当初编著此书的目的。

我整理了从新生儿开始到青春期前期的 50 个教养关键。这个时期是宝宝最脆弱的时刻，新手父母在此时此刻要对宝宝付出很多的体力，因为孩子的睡眠作息和大人完全不同，可能会有夜哭的状况出现。这时，父母就可以翻看第一章，得知宝宝夜哭的情况应如何改善。

我知道很多新手父母担心自己无法胜任家长的重责大任，所以我将自己从前的育儿经验，再加上身边朋友的经验，通过“教养情境”分析解说，再以“育儿小贴士”的形式提出许多家庭教育的研究成果或小技巧，让新手父母不再感到慌张、无助。

这是一本告诉爸妈如何通过生活上的照顾、关怀及感情上的包容，使孩子得到很好的发展的图书，书中还讲述了家长该如何让孩子养成好的习惯，怎么帮助孩子戒除坏的习惯，这是天下父母都很关心的话题。本书旨在为新手父母提供一份有效的行动指导，让父母在了解孩子个性、天性的同时，能使孩子快乐地成长，盼望各位新手父母都能教出发光的孩子！

素质教育专家 王擎天博士





目录

第一章 新生儿不可不知的 11 个教养关键	1
1. 宝宝在夜里嚎啕大哭，该怎么办呢？	2
2. 什么？有医学根据？较易生重病的是男孩？	6
3. 宝宝不爱喝奶！这样营养够吗？	12
4. 孩子都是独一无二的，发展当然大不相同	16
5. 不爱睡觉的孩子，比较长不高吗？	21
6. 小屁股红通通的，孩子感染了严重的尿布疹！	25
7. 宝宝不爱学爬？他好像不太活泼耶！	29
8. 什么都拿来舔，男孩好像比女孩常见！	35
9. 成长的第一步——断奶，应该在何时进行呢？	38
10. 宝宝一被陌生人抱住，马上就会嚎啕大哭！	45
11. 培养出充满好奇心、努力不懈的孩子！	50
第二章 磨合期必备的 12 个教养关键	54
12. 男孩的肠胃较差吗？动不动就上吐下泻……	55
13. 女孩很早就可以脱离尿布了！这是真的吗？	58
14. 每个家庭都会面临到的家庭风暴——反抗期	63
15. 孩子在车上、餐厅里大声喧哗！	67
16. 男孩一定要这样，女孩一定要那样吗？	71
17. 孩子怎么不爱看故事书？他该不会讨厌阅读吧？	76
18. 宝宝赖在超市不肯走，孩子都这么任性吗？	80



19. 孩子不但害怕看医生，还很讨厌吃药！ 83
20. 孩子不喝牛奶，个头又这么小，真是令人担心！ 87
21. 孩子挑食又爱吃零食，造成用餐时间不规律！ 90
22. 孩子不会用蜡笔画图！莫非他缺乏创造力？ 94
23. 孩子还不会说话？他以后能够应对自如吗？ 98

第三章 幼儿园孩童的 8 个教养关键 106

24. 该如何帮孩子选择适合的幼儿园呢？ 107
25. 在幼儿园哭不停，孩子什么时候才会习惯呢？ 112
26. 孩子一直黏着老师，会不会被其他人讨厌？ 116
27. 家长与孩子的共同烦恼：幼儿园里的人际关系 118
28. 喜欢照顾别人的个性，会不会被人讨厌？ 123
29. 我家女儿只喜欢和男孩玩，这样没有问题吗？ 126
30. 要从什么时候开始教小孩认识字及数字呢？ 130
31. 孩子食量小又喜欢吃零食，不知道该怎么办？ 134

第四章 小学时期的 9 个教养关键 138

32. 在上课时间捣乱，一刻都静不下来的孩子 139
33. 男孩会比同年龄的女孩能力差吗？ 143
34. 梦想孩子说两国语言，现在开始学习英文 147
35. 不管是男孩还是女孩，都要学习做家务 150
36. 上小学后，孩子开始用一些粗鲁的字眼！ 156
37. 运动有益身体健康，孩子怎么会不喜欢呢？ 160
38. 明明很疼爱孩子，为什么他就是不听话呢？ 164
39. 老师和爸妈都管不住孩子的“小团体时期”！ 168
40. 小孩要什么礼物就全部买给他是不行的！ 172

第五章 青春期前期的 10 个教养关键 176

41. 真惭愧！孩子这么大了竟然还会尿床！ 177
42. 最近孩子很奇怪，好像有什么秘密似的 181
43. 孩子开始爱打扮、有自我主张了 185

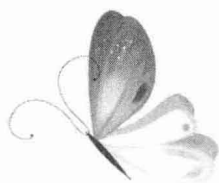


44. 当孩子发现自己的缺点时，好像会闷闷不乐！	189
45. 讨厌去学校，看透孩子被欺负的暗号	193
46. 不知道孩子是否结交了坏朋友？	197
47. 开始对异性产生兴趣，该怎么给孩子建议呢？	200
48. 需要教导孩子家庭性教育了吗？	204
49. 孩子要进入青春期了！让亲子一起面对！	208
50. 加油啊！各位爱孩子的父母！	211

第一章

*50 crucial ways of nurturing
a kid for newly parents*

新生儿不可不知的 二个教养关键



1

宝宝在夜里嚎啕大哭，该怎么办呢？

教养情境

盈盈是个刚生完宝宝的新手妈咪，熬完十个月的怀孕过程，认为自己终于可以好好休息了，没想到从月子中心搬回家后，宝宝每时每刻都在哭闹，盈盈想尽办法，孩子还是不断哭泣。盈盈不知道该如何是好？

男宝宝会比女宝宝爱哭吗？

育儿书上明明写着“三个月起，宝宝每隔四个小时会哭醒，渐渐地就不会在夜里醒来了”，但是好不容易等到宝宝满三个月，男宝宝的妈妈却时常抱怨“我家宝宝现在还是每隔一两个小时就醒来”、“无法好好地睡一觉”。难道男孩真的比女孩爱哭吗？对此说法，医学上并没有任何根据，事实上也有不少女宝宝是很爱哭的。由此可知，男宝宝不会比女宝宝爱哭。

在新生儿时期，只要妈妈仔细观察就会发觉，宝宝刚开始听到你将洗好的盘子收进柜子时发出的“喀嚓”声也会哭出来。等到习惯这些生活上的声音后，又会因为突然响起的电话声、门铃的刺激而开始大哭。直到宝宝习惯每种声音后，就能安稳地入睡了。

年长的妇女总是说常哭的孩子是“感觉敏锐的孩子”，她们说得没错。反应比较快的孩子，容易对内在或外在的刺激产生情绪，任何一种大人习以为常的声音，对宝宝而言都是未知的刺激。在宝宝习惯这些声音之前，他当然会哭泣啰！因此，最好把“感觉敏锐”解释成“感受度敏锐”，爸妈也可以仔细观察宝宝，或许他除了爱哭之外，也很容易被逗笑呢！



该如何应付宝宝的夜哭？

白天就算宝宝每隔一小时就会突然哭闹还可以接受，但假如夜里也是片刻不得安宁，那就真的太痛苦了。“让妈妈好好睡一觉”绝对是母亲的心声。新生儿时期宝宝啼哭的原因，不外乎是肚子饿了，或是纸尿布湿了。妈妈总是不停地重复先喂奶、再看看宝宝的尿布是否湿了的动作。这个时期大约会持续半年的时间，对此，新手妈妈也只能多“体谅”、“包容”啰！你也可以在白天与宝宝睡个午觉，补充睡眠的不足。当然，请丈夫帮忙也是非常重要的。你要先跟丈夫沟通：这段时间的晚餐可能会简单一点，或者让他帮忙替宝宝洗澡、换纸尿布等，所以，夫妻间能够达成共识也是关键。

当宝宝过了六个月以后，晚上就会睡得比较久。但是，较严重的问题是宝宝的夜哭。有人说是因为宝宝白天受到外界的刺激，到了晚上这些刺激会像跑马灯般出现在宝宝的梦里，让他无法安眠，有时宝宝甚至会持续哭上一个小时呢！

此时别急着抱他，先观察一下宝宝为什么哭吧！有时你搂抱或轻拍他的背，反而变成另一种刺激，宝宝可能会哭得更厉害。观察一段时间

后，若宝宝仍然没有停止哭泣的话，就先叫醒他吧！然后，抱他到附近散散步。或是由夫妻俩轮流抱抱孩子，这同时也有助于建立和谐的亲子关系。若是家长能够抱着轻松的心情来处理与看待，宝宝的夜哭就比较容易平息。相反地，若是家长过于急躁，宝宝的夜哭问题可能会愈来愈严重，这点请父母格外注意！

育儿小贴士

很多第一次当爸妈的父母，完全不知道该如何应付孩子的啼哭。由于不了解孩子哭泣的原因，家里整天笼罩在宝宝的哭声中。各位新手父母注意了，下面是几种造成宝宝哭泣的原因。

- 肚子饿或口渴

宝宝最基本的生理需求就是把肚子填饱，所以当他们的肚子饿或是口渴时，由于还没有学会说话，便只能以哭泣来表达。不过宝宝哭泣到底是肚子饿还是口渴所引起的，有时难以分辨，因此，适时地喂他喝水是唯一的解决办法。

- 给我抱抱

宝宝哭泣，有时只是需要父母的关注，爸妈赶紧给他一个温暖的拥抱，他就会停止哭泣，甚至露出甜甜的微笑，由此可知，宝宝需要亲密的身体接触。

- 纸尿裤该换啰

不管是大人或宝宝，当异物接触到肌肤时，都会感觉到身体的不适，宝宝当然也是如此。不过在更换尿布的同时，也要注意孩子的屁股是否有尿布疹的现象。



- 宝宝生病了

爸妈要注意的是，如果宝宝一直哭不停，也不是上述几种状况，有可能是他们在吃奶时把过多的空气吞进去，产生胀气或是溢奶的现象；甚至可能是患了其他隐性的疾病，如疝气、脑膜炎等，这时一定要请专业的医师进行诊断。



2

什么？有医学根据？较易生重病的是男孩？



教养情境

小婷的儿子刚满月，没想到宝宝回到家里没几天就开始发烧，好不容易身体快要恢复健康时，孩子又感染了肺炎。小婷不禁疑惑：“男孩的免疫力不是比较好吗？宝宝怎么这么容易生病？”小婷到底应该怎么办？



男孩较女孩体弱多病吗？

时常可以听见男孩的妈妈这么说：“他经常发四十度的高烧呀！”、“男孩的肠胃好像比较差”、“他感染肺炎住院了，男孩的身体真的比较虚弱”……再加上老奶奶经常将“小男孩只要到人群中，就马上会发烧”的话语挂在嘴边，使男宝宝的母亲每时每刻都觉得相当恐慌。不过，先别妄下男孩身体较虚弱的结论，不妨将它解释为应增强自身免疫力吧！

从医学上来说，婴幼儿的死亡率中男孩的死亡率居高，还有肠套叠





症、睪丸扭转等，也是男宝宝较容易感染的疾病。但是你也不必因为男孩比较难照顾而感到灰心和焦虑。

事实上，发高烧、肠胃不好的问题根本与性别没有任何关联，而是与孩子的体质息息相关。也有不少肠胃功能良好的男孩，以及没发高烧就安然度过幼儿时期的男孩。千万别因为一次的症状，就怀疑宝宝的健康，甚至过度担心。再者说，若是一个大人经常被问起：“肚子痛吗？”他也会紧张起来，肚子好像真的痛起来了。就算宝宝在幼小时期经常生病，也有很多例子是孩子到了青少年时期就变得体格健硕。因此，尽管孩子容易生病，新手父母们千万别太悲观，应该给予更细地照顾才行。



女孩承受外在刺激的抵抗力比男孩强

曾经听过一些妈妈说：“女孩与男孩相比，不仅不容易发烧，而且即使发烧了，也不会烧到四十度的高温。”“女孩若是感冒了，也很快就会痊愈！”根据许多妈妈的意见，整理出以下结论：相较于男孩，女孩不但不容易生病，而且也不会动不动就受伤。所以，大致上来说，女孩比较能够让父母亲觉得安心。而笔者认为，这可能是因为女孩与生俱来的“生产性”体质所导致的。

虽然在身高、体重、胸围的平均数值上，男孩会比女孩高出许多，可是在成长速度方面，女孩一直以来都比男孩快很多。这是因为女孩在出生之后，会比男孩提早生长约 3~6 周。另外，在进入小学之后，也比男孩提早发育一年左右的时间。就这样，一直到了青春期，我们可以说，女孩的成长已经比男孩早了两年左右的时间。

依照这样的速度来推算，在幼儿期，因为女孩的成长已经比同年龄的男孩快许多，一旦遇到外界的刺激，抵抗力也会比男生强一些。

听说女孩比较容易照顾，这是真的吗？

为什么一般的家长会觉得女孩比较容易养育呢？有可能是因为女孩不仅看起来文静乖巧，而且生病的频率也比较低一些。另外，也有部分的原因在于跟异性的兄弟比起来，女孩不会到处惹是生非，会让家长出现“和哥哥比起来，显得容易养育。”以及“教育弟弟非常辛苦，可是，教育姐姐时就轻松多了！”的感觉。

事实上，这是因为大部分的父母在教育家中男孩时，会要求他们追求冒险精神以及独立的性格。可是，在教育女孩时，父母反而会降低冒险精神以及独立性格的养成，而将主要的教育方向放在遵守纪律和规矩，以及培养依赖性等方面。所以，男孩与女孩在性格上会产生差异，可能是父母的教育方针不同所致。

不过，如果我们换一个角度来思考：对于这些调皮捣蛋的小孩子，父母反而会投注更多的心力来照看他们，于是家长与孩子之间，能够因此建立更密切的关系；相对地，一般人眼中“文静乖巧”的孩子，父母会因为他们听话，逐渐地任他们自由发展，这样一来，小孩与家长之间的关系很容易就会日渐淡薄了。

所以，爸妈与小孩间的凝视以及互相触摸，这些都是不可或缺的接触。因为这是小孩开始对人产生关心，以及对这个社会敞开心门的第一步。由此可见，父母绝对不能抱着“既然宝宝都不哭闹，我就轻松了！”的想法，即使小孩没有在哭闹，也要经常抽空抱抱他、哄哄他，或者是带着他外出散步，才不会让孩子觉得妈妈一点都不重视他。

新手妈咪应该注意的日常出行路线

事实上，孩子经常感冒，通常不是宝宝的体质虚弱所引起的，问题往往出在妈妈的出行路线上。例如，如果妈妈经常带着宝宝去逛百货公



司，或是搭乘拥挤的公交车、地铁、前往医院探病等，宝宝就容易感冒。

感冒的滤过性病毒大约有两百多种，婴幼儿通常在一年内会感染其中的 8~10 种病毒。而这些病毒一般都藏在电车的吊环以及门把上，甚至藏在人群里，若是常带宝宝去那些充满病毒的地方，当然容易被感染了！

所以，如果你的宝宝很容易感冒，此时不妨重新检视一下你的出行路线！虽然知道不能带孩子到上述场所，但是我想妈妈偶尔还是想外出释放一下整天带小孩的郁闷心情。

那么，新手妈妈在出门前一定要做好预防宝宝感冒的保护措施！当宝宝与你从外面回家时，母子要记得洗手并且漱口。此外，由于婴幼儿较容易疲累，因此不妨让他好好地睡一觉，恢复体力！

积极地正视宝宝的疾病吧！

孩子如果能够不生病当然是最好的事了，但是，处理宝宝发烧等生病情况的经验，对新手爸妈而言，也是一个成长的过程。在照顾宝宝的同时，爸妈也可以体会到当初自己生病时，父母不眠不休照料的恩情，从而重新认识双亲对自己的爱与关怀。

通常孩子感染水痘、腮腺炎的年纪越小，症状就越轻微，其自身免疫力甚至会比注射预防针更强。而且，随着小孩的感冒次数增加，抵抗力会不断增强，因此，当孩子进入幼儿园或小学就读后，感冒的次数将会相对减少。

一般来说，女孩的抵抗力会比男孩强，也不是说女孩就完全不会生病。在这个时期最容易罹患的疾病，就是“小儿急疹”。大概是在出生之后的五个月左右，会出现第一次发烧的症状，当新手父母急急忙忙到医院之后，才发现是突发性疹子，这样的病例确实不在少数，而且大部分的婴儿都会出现“小儿急疹”。

在症状方面，不会咳嗽以及流鼻涕，主要是连续三天的高烧。在退烧之后，在脖子、脸、手以及脚上都会起疹子，甚至还会扩大。不过在三