

中国第一部公开的幼儿成长手册

怎么爱 宝贝才快乐

爸爸和老师逐日记录
手把手实战式育儿指导



吴昌品◎著

I want you happy, baby. But how?



一次家庭教育和学校教育的完美结合

一个爱女如命的心理咨询师爸爸的一次皮亚杰式成功育儿经验

第一部公开的幼儿成长手册，

全方位 + **极细致** 解读幼儿成长关键期

中南出版传媒集团
湖南人民出版社



中国第一部公开的幼儿成长手册

吴昌品◎著

怎么爱 宝贝才快乐



中南出版传媒集团
湖南人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

怎么爱，宝贝才快乐 / 吴昌品著. — 长沙：湖南人民出版社，2011.10

ISBN 978-7-5438-7909-6

I. ①怎… II. ①吴… III. ①儿童教育：家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第216138号

出 版：中南出版传媒集团·湖南人民出版社
（地址：长沙市营盘东路3号 410005）

经 销 者：全国新华书店

印 刷 者：廊坊市蓝菱印刷有限责任公司

开 本：720×1000 1/16

字 数：162000

印 张：12

出版时间：2012年1月第1版

印 次：2012年1月第1次印刷

出 版 人：谢清风

责任编辑：胡如虹

特约编辑：刘洁丽

封面设计：蒋宏工作室

美术编辑：靳 莹

ISBN 978-7-5438-7909-6

定 价：29.80元

发 行：中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司
（地址：北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029）

联系电话：010-64426679

邮购热线：010-64421810

传 真：010-64427328

公司网址：www.yongsibook.net

投稿邮箱：tougao_qc@yongsibook.net



每个孩子都是父母的好宝贝，是天生的诗人、哲学家，是快乐的小天使。上天赋予孩子们无穷尽的潜能，是一块需要父母精心雕琢的玉。

孩子成长的各个阶段皆有其不可替代的价值，每个阶段的成长都至关重要。书中记录的豆豆刚好处于2-4岁的人生“第一反抗期”，这时，父母要学会放下身段，换位思考孩子的真正想法，而不是用自己的理解和想法去替代他的。走进孩子的内心世界，了解到他的真正需求，在跟孩子玩各种亲子游戏中感受他、接近他、爱护他，和他一起成长。

但在当下这个竞争激烈、浮躁不安的社会里，父母们很难做到用心地陪伴。我作为一位孩子的父亲，对此深有体会。如果没有时间陪伴孩子，那么无论你内心里对孩子有多么深的爱，孩子都很可能感受不到。因此，父母要尽量拿出足够的时间，陪同孩子一天天长，用心养育出阳光的孩子。在陪伴中增进亲子关系，让孩子深深明白，他是父母最好的礼物，是父母最重要的生命连接。在豆豆出生后，我迅速调整了自己的职业规划，拿出足够的时间和全身心的爱来陪伴豆豆成长。我说服了托幼班的老师跟我一起记录豆豆的成长，而我自己则每天早晨五点半就起来记录下豆豆的成长事迹。如今翻开这本日记本，看着当初详细的记录，内心里涌起暖暖的感动和沉甸甸的幸福。

家庭是社会的细胞，是孩子的第一教育场所，是孩子成长的温馨港湾。父母是孩子的第一任老师，对他的成长起着最深刻久远的影响。家庭教育是孩子一生教育的起点与基础，家庭的气氛对孩子的个性形成、情感发育、习惯养成，都有着极为密切的关系。

我相信天底下所有的父母都很爱自己的孩子，这份爱是孩子成长过程中自信和力量的源泉。决定一份爱的质量高低，并不是取决于父母的社会地位、经济收入、学历等因素。从父母的角度来看，关键点不是爱与不爱，而是“怎么爱”，如何用适合孩子身心发展的方式去爱他，用孩子自己喜欢、接纳的方式去爱他；只有这样，孩子才能真切地感受到父母浩瀚如大海般的爱，也只有这样，孩子才能真正地快乐！

感谢我的宝贝女儿豆豆，是你成全了我做幸福爸爸的全部经验及创作此书的源泉与动力。感谢我深爱的妻子、女儿的好妈妈，十年来没有你对我事业的强烈支持与对女儿的无私奉献，就没有今天幸福快乐的好日子。感谢在豆豆成长之路上给予关心、爱护的所有托幼班的老师们，是你们的辛勤耕耘与付出为此书的成形画上浓厚的一笔。感谢涌思图书的吴庆、刘洁丽两位既专业又敬业的资深编辑，没有你们的辛苦工作与努力付出就没有此书的最终出版。当然也感谢所有对我与女儿付出关爱的亲朋好友们。

如果读者朋友对本书的观点有不同意见或疑惑，欢迎批评指正与沟通讨论。

愿全天下的孩子都能快乐、健康成长！愿全天下的父母都在养育子女中体会幸福与快乐！

2011-9-3

吴昌品于北京



目录

CONTENTS

2岁45天♥又爱美又淘气	2
2岁46天♥宝贝渴望建立同伴关系	4
2岁46天♥宝贝想要喂饭	6
2岁47天♥让宝贝养成把尿的好习惯	8
2岁47天♥宝贝肚子痛，怎么办？	10
2岁51天♥培养宝贝与人交往的能力	12
2岁51天♥爱唱歌爱跳舞	14
2岁52天♥宝贝的“攻击行为”	16
2岁52天♥对亲近的人的“占有欲”	18
2岁53天♥对喜欢的东西情有独钟	20
2岁53天♥宝贝很爱喝酸奶	22
2岁54天♥爸爸妈妈一起配合育儿	24
2岁54天♥学会主动寻求帮助	26
2岁55天♥宝贝说话结巴怎么办	28
2岁55天♥养成规律的生活习惯	29
2岁58天♥跟陌生的小伙伴一起玩	30
2岁58天♥小朋友间的“亲密举动”	32
2岁59天♥如何应对宝贝的“暴力事件”	34
2岁59天♥化暴力为游戏，趣味引导	36



目录

2岁60天♥“执著”与“固执”的反思	37
2岁60天♥幼儿感知觉的发展	39
2岁61天♥要重视亲子间的互动	41
2岁61天♥宝贝爱撒娇	42
2岁62天♥宝贝懂得遵守承诺	43
2岁62天♥引导宝贝自己吃饭	44
2岁65天♥宝贝的游戏情结	45
2岁65天♥培养宝贝的卫生意识	47
2岁66天♥宝贝是父母最好的礼物	49
2岁66天♥怎样劝宝贝午睡	50
2岁67天♥延迟满足	51
2岁67天♥宝贝边吃饭边玩怎么办	53
2岁68天♥给宝贝一个好睡眠	54
2岁68天♥宝贝对乳名的认知	56
2岁69天♥陪嘟嘟一起过生日	58
2岁69天♥宝贝自信心的培养	59
2岁72天♥宝贝天生是个探索家	61
2岁72天♥草地上有条小青虫	63
2岁73天♥掉在地上的小糖豆	64
2岁73天♥学习徒手操扮小猫	65
2岁74天♥宝贝自己洗脸洗手	66



2岁74天♥妈妈妈妈我爱你	67
2岁75天♥宝贝大哭时怎么办	69
2岁75天♥让宝贝走进大自然	70
2岁76天♥边看书边吃零食	71
2岁76天♥老师，再来一遍	72
2岁79天♥游乐园真好玩	73
2岁79天♥宝贝是天生的模仿家	75
2岁80天♥别小瞧宝贝的自制力	77
2岁80天♥“打屁屁”的小惩罚	78
2岁81天♥爱妈妈，爱爸爸，两个都爱！	79
2岁81天♥背古诗，增强韵律感	81
2岁82天♥宝贝又尿床了怎么办？	82
2岁82天♥表扬与批评要互相结合	84
2岁83天♥宝贝的自我意识增强	86
2岁83天♥识破宝贝的小伎俩	87
2岁86天♥自己处理小朋友间的冲突	88
2岁86天♥不要让宝贝玩得太累	90
2岁87天♥帮助宝贝建立自我效能感	92
2岁87天♥板蓝根不是预防感冒的药物	94
2岁88天♥保护宝贝的自尊心	95
2岁88天♥家园共育要一致	96



目录

2岁89天♥锻炼宝贝自主动手能力	97
2岁89天♥培养宝贝的自信心	99
2岁90天♥宝贝忽然发热怎么办?	100
2岁90天♥宝贝很喜欢照相	101
2岁93天♥爱游泳的小豆豆	102
2岁93天♥不让瑶瑶拉裙子	104
2岁94天♥培养宝贝的音乐节奏感	105
2岁94天♥说出爸爸妈妈的名字	107
2岁95天♥陪宝贝一起看碟片	108
2岁95天♥第一次玩蹦蹦床	109
2岁96天♥豆豆又尿花花了	110
2岁96天♥被打雷吓到了	111
2岁97天♥引导宝贝注重个人卫生	113
2岁97天♥跟老师耍赖皮	114
2岁100天♥宝贝懂得尊敬长辈	115
2岁100天♥奖励一个玉米贴画	117
2岁101天♥爸爸妈妈的小帮手	119
2岁101天♥公然的“亲密行为”	120
2岁102天♥好期待上大幼儿园哦	121
2岁102天♥做游戏，学知识	122
2岁103天♥去医院做全面体检	125



2岁103天♥宝贝为什么喜欢毛绒玩具？	126
2岁104天♥做游戏时要注意安全	128
2岁104天♥第二次玩蹦蹦床	130
2岁107天♥宝贝有强烈的表演欲	132
2岁107天♥宝贝酷爱积木	134
2岁108天♥因为贪玩忘记害羞了	136
2岁108天♥吃饭香香，宝贝长得快	138
2岁109天♥欢迎老师做家访	139
2岁109天♥跟小朋友一起合影	141
2岁110天♥理解和接纳宝贝的喜好	142
2岁110天♥小姐妹闹别扭	144
2岁111天♥宝贝的情绪变化多样	145
2岁111天♥活动时注意控制运动量	147
2岁114天♥宝贝很爱参加婚礼	148
2岁114天♥宝贝能自己穿裤子了	150
2岁115天♥宝贝大哭如何安抚	152
2岁115天♥培养宝贝的合作意识	153
2岁116天♥宝贝看书撕书	155
2岁116天♥宝贝爱含饭	157
2岁117天♥宝贝每一天都在长大	159
2岁117天♥宝贝要上大幼儿园啦	161



大幼儿园毕业的小豆豆 164

附录一：宝宝各项发展指标

0~4岁宝宝生长发育指标 165

1岁宝宝生长发育目标 166

2岁宝宝生长发育目标 168

3岁宝宝生长发育目标 170

4岁宝宝生长发育目标 172

入园准备测评表(1) 174

入园准备测评表(2) 175

附录二：我家宝宝的成长小档案

宝贝档案 177

宝贝最得意的作品 180

宝贝成长大事记 181



爱心推荐

怎样让自己的孩子快乐成长是每个家长非常关心的话题。孩子在成长关键期中表现出的攻击行为、任性、注意力不集中、自制力弱、动手能力差、多动、难以沟通……给家长们带来了无尽的烦恼与困惑。在这本书中我看到作者解读了孩子成长的密码，让家长更贴近幼儿的世界，手把手地给予科学指导，从而解除了家长的烦恼与困惑，最终让宝宝快乐成长。

——一位从事儿童心理咨询的咨询师

以前每当作者在我们面前无比自豪地说起他家的开心果、智多星——小豆豆时，我都持怀疑态度地一笑而过。如今读完这本书，我被作者对豆豆的爱而深深感动，“爱女如命”这个词形容他真是太恰当了。我也是不久就要当妈妈的人，作者的这种记录，更激发了我作为母亲的自豪感。以作者为榜样，养育出一个快乐阳光的健康宝贝。

——作者的一位同学

除了老师和作者的每天记录，还有很多丰富的益智游戏，亲子互动的儿歌、故事、古诗，还原了豆豆小朋友的成长点滴，也为读者指明了一个自由、快乐、科学、互动的育儿方向。我在每次的阅读中都有丰厚的收获，让我有信心守护好我家宝贝2-3岁成长关键期，让她快乐地成长。这是一本带着温暖和幸福气息的幼儿成长手册，作为“80后新手妈妈”，强烈推荐给我一样的“新手妈妈”。

——一位最先读完这本书的家长

老师的记录

学习目标

1. 徒手操：《好孩子》。
2. 感统训练：触觉，让孩子全身接触大笼球。先让孩子平卧着，用大笼球轻轻在孩子身上挤压，然后让孩子脸朝下，用大笼球轻轻在孩子背部来回有序地挤压。



儿歌：好孩子

好孩子，擦桌子，抹椅子，
擦的地板像镜子，照出一个小孩子。
小孩子，卷袖子。
帮助妈妈扫屋子，累得满头汗珠子。

在园表现

豆豆今天穿了一条白色的细纱裙子，有点像白雪公主，显得好可爱，好漂亮！上午小朋友们都围着她看，时不时地在豆豆裙子上抚摸一番。豆豆也非常配合，让小朋友摸个够，脸上荡漾着笑容，像美丽的花朵在绽放。

在户外活动时，豆豆独自一人坐在一块干干净净的小石头上，捡起地上的小树枝一边拨动石块，一边唱着《谁最好》这首歌。脸上一副怡然自得的神情，特别投入，别提多陶醉了。

吃完午饭后大家在一起正开开心心地玩积木活动时，豆豆突然拿起一个毛茸茸的小玩具就往小朋友的头上轻轻砸，砸到小朋友叫“别碰我”时才停止了。好淘气的豆豆！

至于学习分辨“颜色”以及“大小”，我们会进一步加强训练，请家长放心，同时谢谢家长的建议。

成长点评

1. 小朋友围着豆豆，豆豆很开心。表示幼儿成长的两方面心理：一是不同往常的生动形象更容易引起幼儿的注意力。二是“爱美之心人皆有之，不在于年纪的大小”，两岁的幼儿也很关注自己的形象是否受人欢迎，能满足他们对自尊的情感需要。

2. 豆豆拿玩具拍小朋友的头，这一举动老师没有介入引导，一来觉得豆豆是通过这种方式来引起对方的关注，又或者他们正在做游戏；二来毛绒玩具对小朋友也没造成伤害。但如果豆豆拿着硬物或尖锐的物体去实施相应的行为，请老师务必要立刻给予制止，并把相应情况及时告知家长，以防类似事件再次发生，否则将会造成伤害。

亲子游戏

学写数字“1”



Cosplay 时间到！

你以为我是豆豆吗？其实我是猪八戒！



爸爸的记录



儿歌：宝宝睡觉

风不吹，树不摇，
鸟儿也不叫，
好宝宝要睡觉，
眼睛闭闭好。



昨晚，我与豆豆妈妈一起去小幼儿园接豆豆回家。刚一出幼儿园大门豆豆就看见了瑶瑶小朋友，“妈妈，瑶瑶在前面，快点走！”豆豆挣脱了我们的手，快速地追上了瑶瑶小朋友，然后很是亲密地拉着瑶瑶的手，两个人一起往前走，显得非常高兴。

由于家的位置方向不同，过红绿灯时她俩很不情愿被分开。豆豆大哭起来，嘴里一直念着瑶瑶的名字，眼泪如同珍珠似的往下掉。这时豆豆妈妈只好抱着她走一段，可豆豆一直哭，在妈妈怀中挣扎时还扯断了妈妈的项链。这下可把妈妈气坏了，妈妈非常生气地放下豆豆，接过我手中拎的东西径直往家走了。

豆豆子站在原地哭，我既没有责怪她，也没有去哄她，而是继续往前走了几米，然后回头看她。豆豆看到我在远处，一会儿就不哭了，走过来很乖巧地拉着我的手，嘴里还念着“妈妈，妈妈”。进家门后，豆豆第一件事就是向妈妈道歉，不一会儿就把刚才的不快乐抛在脑后，又进入往常开心玩耍的状态了。让人不禁感慨幼儿的情绪真是变化快。



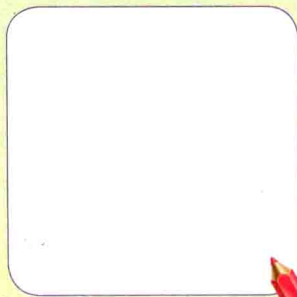
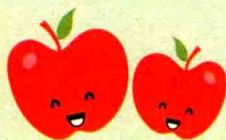
成长点评

第一，豆豆跟瑶瑶难分难舍的表现，是幼儿在成长过程中对同伴关系建立的一种渴求，同时相应的情感意识需求也有所萌芽。一旦被强行剥夺，符合此年龄阶段的诸多逆反淘气行为就会自然呈现出来，如用大哭大闹来宣泄内心的情感。

第二，幼儿在自己的需求没有得到满足时会用大哭来表达情绪。这时家长可以先让幼儿宣泄他的情绪，等幼儿发现用哭的方式不能达到自己的目的时，过一会儿就会情绪平复下来。这时家长和老师再去作针对性的沟通与解释，教育的效果会更容易表现出来。

亲子游戏

学写数字“2”



房价升得太快了，我也做做俯卧撑。

老师的记录

学习目标

1. 认识天气：如晴天，阴天，雨天等，以及不同天气类型的表现特征。
2. 集体合作与快速反应能力提升：老鹰捉小鸡的游戏。
3. 故事：《蚂蚁打败大象》。



在园表现

是啊，在幼儿的成长过程中，通常会遇到一些让家长措手不及的问题，这就需要家长有耐心并且掌握一些适合幼儿的教育方法。这一点豆豆的家长做得特别好，你们时间如果允许的话，也可以分享给其他的家长朋友。

豆豆今天总体表现不错，只是在吃午饭时，不愿意自己吃，嘴里嘟囔着：“老师喂喂，老师喂喂。”刚开始老师也没有立即答应，后来看豆豆一副老师不喂就不吃的样子，于是老师跟她约定先喂她三口，剩下的就得自己吃。豆豆有点不情愿地坐在那里一小口一小口地吃，比平时用餐时间要长一点。豆豆虽说是最后一个用餐完毕的小朋友，但终究是自己完成的。

下午到了老师讲故事的时间，豆豆特别主动地去搬小凳子，紧挨着老师，安安静静地坐好了，听得特别投入与认真。眼睛都不带眨一下的，真是聪明的小豆豆啊！模仿其他小朋友的能力也不错，希望继续努力！