

本书案例完全来自于作者一家的现实生活，轻松中带着成长，活泼文笔中带着专业分享。



亲子教育专家 台湾「成长之母」 吴娟瑜◎著



幼儿养育学

吴娟瑜的

找对方向 教养孩子

这是一本全家成长的书，它是我们全家，包括皮爷、皮嬷、皮爸、皮妈和小朋友们共同成长的记录。我不敢保证我们的皮皮、皮弟将来一定比人家好，但我可以很骄傲地说：他们每天都在进步中。

陕西师范大学出版社

吴娟瑜的

幼儿养育学

亲子教育专家 台湾「成长之母」 吴娟瑜◎著



陕西师范大学出版社

图书代号:SK9N0468

图书在版编目(CIP)数据

吴娟瑜的幼儿养育学/吴娟瑜著. —西安:陕西师范大学出版社, 2009. 5
ISBN 978 - 7 - 5613 - 4689 - 1

I. 吴... II. 吴... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 076195 号

吴娟瑜的幼儿养育学

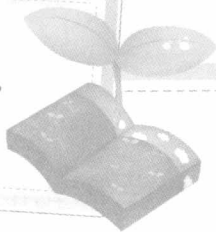
吴娟瑜 著

责任编辑	邓 微
责任校对	安 雄
出版发行	陕西师范大学出版社
社 址	西安市陕西师大 120 信箱(邮政编码:710062)
网 址	www. snupg. com
邮 箱	snupg6@126. com
印 刷	西安新华印务有限公司
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	15
插 页	1
字 数	171 千
版 次	2009 年 5 月第 1 版
印 次	2009 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5613 - 4689 - 1
定 价	32. 80 元

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与营销中心联系、调换。

电 话:(029)85307864 传 真:(029)85251046

自序



像我这样经常四处演说的人，可以说每周的行程常排得满满的，当初皮爸（我的第二个儿子）结婚后，我也认为他们新婚夫妇理当搬出去住，让他们有自己的生活空间。

然而，皮妈怀孕、生产过后，本来安排要回南部娘家坐月子的小家庭，因为皮皮出生第一晚，奶水吸得不够，清晨被护士小姐发现时，已需要进入急诊室打婴儿营养剂，也就是在如此阴错阳差的情况下，大伙儿必须留在台北，接着顺理成章，小朋友就成了皮爷、皮嬷家的常客。

后来为了在三方面（皮爸、皮妈的工作上，在皮皮的照顾上，在皮爷、皮嬷的事业发展上）取得平衡，二儿子全家搬回来住，我们家成了典型的三代同堂。

两年后，我们家又欢欢喜喜地迎接皮皮的弟弟——皮弟，于是家里更热闹了。

在孩子吵吵闹闹、朝夕相处之余，难免有些挑战，有挑战，自然就会有响应，于是我决定写一写皮皮和皮



弟的成长故事,作为我响应这些挑战的纪录,也作为所有碰到这类挑战的父母们的参考。

不同的时代、不同的价值观,小朋友也有了不同的展现。我们的父母亲时代,使用的是比较威严式的教育方法,因此那个时代的小孩比较乖;我们当父母的时代,虽然比较开放,但仍有威严的斧痕,小孩比较 open,但仍不怎么放得开;目前则是全面禁止体罚的时代,小孩更放得开,但也更调皮、更有主见。如何跟这些调皮又有主见的小朋友相处,是很多家长面临的新难题。

更何况,少子化,或独子化的时代,已悄然来临。以往跟哥哥姐姐一起长大的小孩,现在变得一个人在家,父母亲或者祖父母,每天面对着这个小王子或小公主,要怎么调适,才不让这些 E 时代成长的小孩能够不自我中心,又能合群相处,这又是另一个课题。

我常想——我们家碰到的问题,通常别人家一定也会碰到。既然我是一个充满好奇心也喜欢找寻人生答案的人,何不把这些童言童语,把孩子的哭泣吵闹,或大人的面红耳赤……写出来,写着、写着,写出我的心得,也写出了大人的省思。

本书部分文章曾经在信谊基金会《学前教育》杂志刊出,主笔黄美湄女士总是给我鼓励,她说她很喜欢看





我写的这类文章——轻松中带着成长，活泼文笔中带着专业分享，读者阅读起来不会有压力，却又能在字里行间学到正确教养子女的游戏规则。

台北里仁书局总编辑徐少知先生，他在阅读之余也做了些增补润饰，这是要特别感谢的地方，因为身为也是小朋友长辈的他（他就是皮皮、皮弟的皮爷），在教养上用心用力，而且常用幽默、有趣的语言提供小朋友逆向思考的机会，在他耐心参与的过程中，我看到了隔代教养的益处。有时我笑谑皮爷：“当年你教自己儿子还没这么有耐心呢！”也常夸奖他：“做爷爷，你有100分。”从这些篇章里，各位可以看出皮爷是如何“以退为进”，或“不着痕迹”，或“四两拨千斤”地与孩子巧妙互动，同时看到长者的智慧和无怨无悔的付出。

我呢？身为小朋友的皮嬷，有点不服老，也不服输，所以一直在寻找人生突破的妙方，以至于各位读者，不论是身为年轻的爸妈，或是年长的爷爷奶奶，您一定会感到颇为安慰——原来吴老师也有教不下去的时刻，原来吴老师也有被小娃娃打败的时刻……

没错，就是这样才会真实，就是这样才让我有“峰回路转”的契机。我坚信，只要一个家庭不放弃成长，不放弃随着小朋友快速调整脚步，那么受益的不仅仅



是小朋友，身边的大人也会跟着成长，大人之间的关系也会在互动中随之改善。

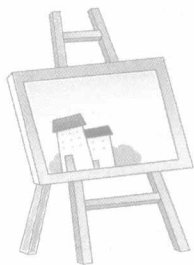
这是一本全家成长的书，它是我们全家，包括皮爷、皮嬷、皮爸、皮妈和小朋友们共同成长的记录。我不敢保证我们的皮皮、皮弟将来一定比人家好，但我可以很骄傲地说：他们每天都在进步中。

好了，欢迎大家进入我们家大门，来看看幼儿养育新的一章，相信大家在阅读之余，一定会找到重新改善亲子关系的方法，也一定会找到教导出身心健康快乐儿童的门径。

再次感谢各位对我的支持，我们继续共同成长哦！

吴娟瑜

2009年5月18日于台北





找对方向·教养孩子 /001

1. 孩子的听觉启发 /012
2. 孩子的情绪引导 /017
7. 孩子的隔代教养 /039
3. 孩子的饮食 /022
8. 孩子的分离安全感 /044
4. 孩子的健康 /026
9. 孩子的童年经验 /050
5. 孩子的哭 /031
10. 孩子说“不”的时候 /055
6. 孩子为什么疏离了? /035
11. 给孩子一个正确的画面 /060
12. 孩子的人际关系 /065
13. 孩子的社交活动 /068
14. 孩子的公平对待 /072
15. 孩子好生活习惯的养成 /076
18. 孩子的冲突管理 /089
16. 孩子暴力意识的转移 /080
19. 孩子阅读习惯的培养 /093
17. 孩子需要快乐的游戏 /084
20. 孩子需要交叉学习 /097
21. 引开孩子注意力的方法 /102
22. 孩子需要弹性空间 /107
23. 孩子的宠物世界 /112
24. 孩子运动习惯的鼓励 /116



- 25. 孩子的自然小小教室 /120
- 26. 孩子的所有权教育 /123
- 27. 孩子的大卖场经验 /128
- 28. 孩子需要被了解 /131
- 29. 孩子的异性朋友 /135
- 32. 孩子在怕些什么? /147
- 30. 孩子的休闲生活 /139
- 33. 爸爸妈妈为什么不爱我了? /151
- 31. 孩子的美感教育 /143
- 34. 孩子闹脾气的时候 /155
- 35. 孩子害怕被遗弃 /159
- 36. 孩子不打不骂的正面管教法 /163
- 37. 孩子的机会教育 /167
- 38. 叫孩子起床的方法 /170
- 39. 孩子不想上学的时候 /174
- 42. 孩子在幽默风趣中学习 /186
- 40. 创造与孩子共通的话题 /179
- 43. 孩子该学些什么? /191
- 41. 孩子每天卡通看多久? /182
- 44. 孩子很乖, 还是很懂事? /195
- 45. 孩子的品德教育 /199
- 46. 孩子如何学会建立自信 /205
- 47. 孩子的血型教养 /209
- 48. 孩子需要优质性格 /214
- 49. 孩子的勇敢培训 /219
- 50. 孩子如何做事有恒心 /223





◎ 找对方向·教养孩子

独生子女的教育在目前中国社会是被热切关注的一个区块，在全球“少子化”的时代趋势下，更是众所关心的话题。如何让独生子女得到“多生子女”家庭一样的机会教育，如何让独生子女懂事贴心、自动自发、乐于学习又勇于沟通，相信是千千万万爸爸、妈妈心中的期盼。



独生子女很难教？

由于经常到大陆各城市巡回演讲，常听到许许多多爸爸妈妈的心声，他们多数把独生子女教得非常懂事而且彬彬有礼，有的才五六岁的男娃娃、女娃娃，个子小、声音小，可是走到讲台上和我互动，一点都不怯生，还有惊人之语，让台下的听众们忍不住地给予热烈的掌声。

然而，有满意的爸爸妈妈，却也有不满意的爸爸妈妈。我在长春主讲“中国移动VIP论坛”（二〇〇八年八月十六日）的会场里，接收到许多爸爸妈妈的提问卡，以下提供三则供大家参考。

问题之一，“我家女孩自尊心极强，力求完美，但又不敢面对挫折，受不了失败，我该如何帮她克服？”

问题之二，“我家孩子虚荣心很强，总爱争强好胜，爱炫耀，爱争第一，这是好现象吗？家长应该怎么办？支持他吗？”

问题之三，“我的儿子很贪玩、很懒惰，我很烦恼，不知道怎样安



排他?”

类似这些提到“自尊心极强”“不敢面对挫折”“虚荣心强”“爱炫耀”“爱争第一”“贪玩”“懒惰”……似乎点出了这个时代里独生子女的人格特质和行为表现。



独生子女的六大迷思

他们是中国许许多多家庭的希望，是许许多多爷爷奶奶、爸爸妈妈的宝贝。

他们被送进“行动学校”培训，无非是希望在规律的生活作息、在严格的体能训练中学到自动自发、热爱学习、尊敬感恩家人等等。然而，这些家庭里的独生子、独生女却让父母头痛极了。

有一回，在电视画面上看到一群十来岁的中学生，有男生，也有女生，他们穿着制服，踩着一致的步伐，就如此在清晨时分出发，在烈日当空下挥汗，大家闷不吭声地一直跑、一直跑……

“你可以少理我啊！谁叫你一直讲我……”镜头里正拍到一位“行动学校”的女学生，约莫十六岁，她非常不耐烦地对着妈妈“吼叫”。没错！她真的是控制不了自己的情绪，对着妈妈发出愤怒的声音，这时，她的妈妈在镜头真实的拍摄下，也被女儿激怒了，立刻反唇相讥：“我不管你，谁管你……”尽管妈妈的嗓门拉大了，然而我注意到她快速地用左手正在抹去眼角的泪水……妈妈哭了。妈妈伤心地掉泪了。妈妈多么希望从小呵护备至的心肝宝贝乖巧懂事、成绩优异，还能考个好大学，如今，不但不听话，还大声顶嘴，这怎么不令她心急又心痛啊！

在谈到如何解决独生子女所带给爸爸妈妈的困扰之前，其实应该先了解独生子女是生活在什么样的环境氛围，还有，可能大人有了那些对独生





子女的迷思,以致掉入了“剪不断,理还乱”的亲子纠结。

迷思之一

错误:独生子女没有兄弟姐妹做伴,好可怜哟!

正确:独生子女如果和爷爷奶奶、爸爸妈妈关系良好,一样可以享受到团队做伴的互动。

这是有些独生子女为什么在进入幼儿园、进入学校后,常让父母师长头痛的起源。因为当周边大人常带着同情怜悯的眼神或口吻看着小娃,然后说:“你好可怜哟!怎么都没有人陪你玩?”

久而久之,孩子会自怜自怨起来,当带到校门口之前,他们紧搂着大人就是不肯进教室;当看到心爱的玩具,哭着要买就是要买,孩子的心里已经起了变化,那种感觉就是:“我很可怜,你们应该补偿我。”

想想看,在这样成长的过程中,这些独生子女怎么不会越要越多、越吵越大声呢?也就是这样,他们会养成了“不敢面对挫折”“虚荣心强”或“依赖性极重”等个性特质。

我建议大人们要改掉“可怜”独生子女的心态,换一个正面“平常心”的感觉来和他们互动。越是一般性地教导孩子,越是正常化地建立游戏规则,独生子女在“一视同仁”的感觉中,反而更有自律性、更有自我期许,才不会觉得爸爸妈妈对他(她)有所亏欠。

迷思之二

错误:独生子女比较任性。

正确:只要父母在教养独生子女的过程中,不要毫无原则地“让步”,独生子女一样可以学到“尊重”和“分享”。

有对夫妻曾来求助,他们碰到的困扰是念中学一年级的女儿非常娇

纵,妈妈的说法是:“女儿从小长得漂亮可爱,我爱人把她当‘公主’宠爱,什么都依她,有时候女儿打他,他还笑嘻嘻地无所谓;我要管女儿时,爱人还跟我吵架,说我管太严了。”

“公主”的爸爸一脸懊恼地告诉我:“女儿小时候真的很可爱,嘴巴又甜,她如果犯错,我都不忍心罚她,但是现在长大了,她变得任性,讲话口气又很凶,让我们夫妻俩都很头痛……”

我建议他们夫妻俩要重新沟通清楚、建立共识,才能对女儿有明确的规范,让她学到分寸拿捏、适度的自我约束。

一般而言,孩子的任性行为,为人父母也要负起大部分的责任,有时候就是因为只有一个孩子,所以特别宝贝,以致孩子有恃无恐、为所欲为。等到孩子的偏差行为出现了,才懊悔莫及啊!

为了避免孩子任性,父母可以多带孩子参加团体活动,例如:在公园的游乐区、在书店的阅览区、在同事聚餐的家里、在幼儿园的教室里等等,让孩子学会和别的小朋友一块儿玩,学到分享的方法和经验,那么,孩子的热忱、开朗、积极、创意、合群……各种优良的个性特质就会源源不断地出现了。

迷思之三

错误:独生子女吃不了苦。

正确:父母不要为子女做太多,独生子女一样可以得到磨练的机会。

说来也值得深思,当有些父母在怪罪孩子太依赖他们时,却没想到一切可能是自己本身太“依赖子女”所造成的。子女吃不了苦,可能是我们做父母的提前帮孩子打理一切了。曾经有位离婚少妇提及妈妈和她的关系,她说:“我在结婚的前一晚,妈妈哭了一整个晚上,就是舍不得我嫁人,她说担心我吃不了苦。婚后,我也三天两头往娘家跑,后来我真的受不了





婆家的生活,干脆离婚回到妈妈身边,可是现在变成我妈妈一天到晚还在管我,让我受不了。”

这位离婚少妇碰到的困难就是“母女黏结太深了”,妈妈不论在生活上、在情感上都非常依赖独生女儿,连她要结婚都舍不得,这使得女儿没有做好心理准备,没有学会和爱人过好新家庭的生活,没有学会认清生命中的角色,要从“女儿”逐渐走向“老婆”和“妈妈”的角色。

当离婚少妇的生命角色又退回只做“女儿”时,她却依然不快乐。这也就是所有独生子女父母的警惕,你的放手,孩子才有展翅高飞的成长机会;你的放心,孩子才有相信自己的力量。

至于独生子女的爸妈如何做到不要依赖子女,当然,你要练习自我成长,要有自己的生活圈,也要有自己的生活目标。当你和孩子的关系是亲密又独立的时候,孩子才能勇往直前、迎向人生、不怕吃苦了。

迷思之四

错误:独生子女逆反心理特别大。

正确:大人若能充分理解孩子的身心需求,又有正确的沟通技巧,独生子女就不会用“顶嘴”或“不理不睬”的方式响应。

不是每个孩子都一定会有逆反心理。

所谓的“逆反”心态,它的因素有三:

1. 父母权威,子女反弹

有的父母习惯用教训的口吻、用负面的语词来责怪孩子,当孩子有极深的挫折感时,终将忍不住地想解释、想争辩,结果这样的行为一出现,父母又认为孩子不听话、孩子顶嘴了。

2. 父母唠叨,子女反弹

不少的爸爸妈妈把全副心力放在独生子女身上,举凡生活作息、课业



学习、同学往来等都在密切的关注下,这时,不免以重重复复的提醒、唠唠叨叨的语词,希望孩子快速配合、快速做到。

然而,这个时代的孩子自主性特强,他们也有自己的想法、做法,尤其他们不喜欢被当做小娃娃般地照顾,这也就是为什么当父母一再叮咛时,子女在不耐烦之余立刻出言不逊或不理不睬,结果就让父母难堪失望了。

3. 父母不理解,子女反弹

生活在网络时代的孩子,借助 MSN、借助在线游戏,他们很容易交到网友,也很容易学到一些国际信息,这对父母而言,是一个非常大的挑战。

爸妈可能无法理解孩子为什么可以在短时间内和陌生网友聊得这么熟悉,却不愿意和父母沟通;爸妈也无法理解孩子为什么可以在计算机世界里乐此不疲,可是叫他们好好学习却相应不理。

当爸妈不理解时,火气大了,口气也不好了,这时,这些得天“独”厚的孩子不好受,自然也就产生让爸妈看来是“逆反行为”的表现了。

在这种情况下,为人父母多少要接触一下网络世界,多少要理解子女的兴趣,这样,在有共同话题、共同学习的前提下,孩子不至于因为被批判、被指责而和爸妈关系紧张。

迷思之五

错误:独生子女“三千宠爱集一身”,要什么有什么。

正确:不劳而获,往往让孩子失去“自力更生”的动力;父母给得慢、给得少,掌握“够就好了”的原则,孩子就会有力争上游,凡事靠自己的认知。

这一代独生子女的爸妈由于生活在物质比较缺乏的环境,如今,条件好多了,各方面都比较有能力,不知不觉会想给孩子更多、更好的东西,例如买昂贵的玩具、海外旅游,或上名贵的私校等等。

这是因为自己童年无法拥有,就会想补偿孩子;加上孩子只有一个,不





给他(她),又要给谁呢? 于是不知不觉“三千宠爱集一身”,孩子要什么给什么,没有让孩子学到“努力才能拥有”的过程。

甚至我还看到有些独生子女的爸妈,自个儿穿着打扮是极尽俭朴,可是孩子却穿名牌、上名校,他们就是要让孩子拥有最好的一切。一方面我心疼这些爸爸妈妈的努力付出,一方面我也为他们的付出捏了一把冷汗。

因为长期习惯享受的独生子女,当有一天资源不足的时候,当必须独当一面完全靠自己的时候,他们难免会怨怪爸爸妈妈给得太少,或者怨怪周遭一切对不起他(她)。

所以,建议掌握“够就好了”的原则,让孩子学到“延迟享乐”的习惯,让孩子得到“感恩惜福”的学习,这样爸爸妈妈创造的基业才能留得到,独生子女也不至于予取予求了。

迷思之六

错误:独生子女问题特别多。

正确:不同的时代、不同的成长环境,孩子会有不同需要面对的“挑战”。

常听到有些爸爸妈妈问到:“吴老师,是不是我的孩子是独生孩子,所以问题特别多?”

这应该是说——过去老一代在教育孩子的过程中,都是比较传统的、权威的,或因为忙碌而让孩子凡事自个儿来;如今,大家生活条件好多了,社会上能提供给独生子女进名校、到好企业上班的机会却又僧多粥少,这也是为什么独生子女的爸妈拼命想栽培自家孩子,希望他(她)一帆风顺,一生幸福快乐。

关注多了,要求多了,看起来就显得“独生子女的问题特别多”。其实,每个时代、每个阶段,本来就会有各种不同的孩子教育问题、身体调养问

题、生活环境问题等等。爸爸妈妈需要有“个人成长”“夫妻成长”“亲子成长”和“家庭成长”诸如此类的成长意识,才能快速修正过去不合时宜的教养观念和方法,同时“接受”所有从亲子互动所衍生的“问题”,这些看似“问题”,其实换一个角度来看,应该视为帮助全家更和谐相处,更能共同成长的“挑战”。



家庭成长的图形思考

每一个家庭都有着无形的互动模式,如果能透过深入的觉察,可以让我们找到家人相处的盲点。好比疏远的关系需要回归亲密的引导;过分紧密的关系需要独立自主的空间。只有“有点黏又不太黏”才是最舒服的家人关系,因为在需要支持的时候,家人必定会靠近鼓励,而需要各自发展的时候,彼此虽然分离,但心灵仍相属相知。

以下是一些家庭关系的简要示意图,希望你今后的家庭人际关系提供一份助力。尽管是独生子女家庭,人口简单,但仍需要重视其中的平衡互动关系。



祖孙三代关系图



三代血脉相连,却各自为政,互不来电。

三代亲密相处,却因为过度唇齿相依而彼此牵绊。

