

华东师范大学出版社

教
与
美

新
知

系
列

《学前教育》杂志社 编著

育儿锦囊集

QINGHUO

生活篇
PIAN



教 与 美 新 知 系 列

SHENGHUO
生活篇
PIAN

育儿锦囊集

《学前教育》杂志社 编著



华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

育儿锦囊集: 生活篇 / 《学前教育》杂志社编著. — 上海: 华东师范大学出版社, 2000.5

(教与养新知系列)

ISBN 7-5617-2227-3

I. 育… II. 学… III. 学前教育: 家庭教育 — 通俗读物 IV. G616

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 08533 号

教与养新知系列

育儿锦囊集

生活篇

编 著 《学前教育》杂志社

选题策划 金 勇

责任编辑 程序工作室

责任编辑 朱文秋

责任校对 邱红穗

封面设计 黄惠敏

版式设计 蒋 克

统 筹 金 勇

出版发行 华东师范大学出版社

发行部 电话 021-62571961

传真 021-62860410

社 址 上海市中山北路 3663 号

邮编 200062

印 刷 者 江苏句容市排印厂

开 本 890 × 1240 32 开

印 张 5.5

插 页 4

字 数 125 千字

版 次 2000 年 5 月第一版

印 次 2000 年 5 月第一次

印 数 6000

书 号 ISBN 7-5617-2227-3/G · 1035

定 价 9.00 元

出 版 人 朱杰人

教与养新知系列





总

序*

现代脑科学研究新进展表明：婴幼儿时期是大脑成长最迅速的时期，也是大脑发育的关键期，适宜的教育和环境刺激则是脑发育的决定因素。从小启蒙，开发全脑已成共识，并由此引发了广泛的世界性的早期教育热。

信谊基金出版社汇集了20世纪80年代初至今的《学前教育》月刊上的专栏文章，编著了《育儿锦囊集（生活篇、学习篇、人际篇）》，以及《亲子创意游戏365》（一天一个越玩越聪明的创意游戏）。鉴于海峡两岸的中国人同为炎黄子孙，有共同的历史文化背景，对婴幼儿进行家庭教育的一些教育理念，尤其是教育技能方面有可供借鉴之处，华东师范大学出版社将上述图书引进并开发为“教与养新知系列”丛书，对互相学习，促进学术交流是一件大好事。

亲子创意游戏共有365个，每天一个供家长选择使用。其内容有：增进认知能力的游戏，培养科学头脑的游戏，训练小肌肉的游戏和发展大肌肉的游戏四个部分。通过一系列的游戏活动，让婴幼儿参与生活，发展他们的多种潜能，鼓励他们自己发现和解决问题；在亲子互动的过程中，培养孩子表达的勇气和能力、勇于创新的精神，使子女和父母之间的亲情得到满足和沟通，促进孩子情感和交往能力的发展。每个游戏短小具体，简单易行，十分适合家庭使用。

育儿“锦囊集”是《学前教育》月刊最受欢迎的专栏，它由台湾有

*作者潘洁为中国学前教育研究会副理事长，上海幼儿教育学会会长，教授。



关专家、学者、幼教工作者和家长共同编定,有“育儿百科全书”之称。

“生活篇”解决许多父母在婴幼儿喂养、睡眠、大小便训练等方面的种种疑难,教家长如何传授给孩子独立地面对生活、适应生活的多种技能,使孩子成为一个具有文明行为的生活强者,“学会生活”是孩子成长迈出的十分重要的第一步。

“学会共存”是联合国教科文组织近年来倡导的四大教育支柱之一,“人际篇”一书将给父母这方面许多有益的启示。如:“怎样协助孩子认识自己的性别角色?”“怎样把握和孩子相处的每一刻?”“怎样帮助孩子做称职的小主人?”“如何教老实孩子保护自己?”“遭同伴排斥,怎么办?”“怎样教导孩子尊重别人的物权?”“怎样教导孩子面对陌生人?”等等,每个问题都根据婴幼儿年龄特点及教育的有效经验开出有益处方,它不仅是经验之谈,也是有科学理论根据的。

“学习篇”从现代父母对孩子的学习问题的关切出发,告诉家长,学龄前阶段的孩子最应把握的是“学习如何学习”和“学习基本的学习方法、态度和行为习惯”。而“怎样使孩子的注意力集中?”“需要让孩子进才艺班吗?”“过分好动,怎么办?”“是个小迷糊,怎么办?”等困扰家长的难题,在书中亦有较深入的阐述,为家长按部就班地引导孩子学习,提供了许多具体的策略和方法,目的在于使孩子“学会学习”。

总之,这三本书以“顺其成长、适性教育”的现代教育理念,帮助家长培养身体健康、头脑聪颖、情绪平衡、个性良好的儿童,给家长提供了理论上和实践上的建议。

孩子成长是一个漫长的过程,而在成长过程中的种种问题是对父母的一种挑战。面对挑战,父母要多多观察、理解、尊重孩子,不断地提高自身的修养,增加自信,和孩子一起成长。

潘 洁

2000年4月



另一个里程碑的开始

我喜爱儿童，在研究工作中常常接触他们，观察他们的身心特质，分享他们的思想与生活。在儿童当中，我最偏爱的是学前幼儿。他们个个天真活泼、精力充沛。他们对世界充满了好奇，具有强烈的学习动机，无休止地探索其中的奥秘。有时候，他们又温顺得像小绵羊。他们像天使般地无邪，富有同情心，肯替他人着想，体贴又善解人意。当他们开始学习与人相处的时候，由于不谙社交技巧，往往在行为上表现率直，带有攻击性，但不失赤子之心。进入幼儿的世界，就像到了爱丽丝所漫游的世界一样——多姿多彩，令人着迷！

在整个的人生发展历程中，幼儿时期是发展速度最迅速的阶段，同时也是认知、情绪、人格、道德等奠定基础的时期。在幼儿时期个人所发展的行为模式、基本生活习惯与态度，足以左右日后生活适应的形态。所以，幼儿时期如能得到良好的教育与健全的发展，即可奠定将来良好的基础，也可以说是幸福人生的开始。

目前，幼儿的健全发展与幼儿教育的重要性，已为一般社会大众所认识，家长往往送子女入幼儿园接受学前教育。然而，学前教育的成功与否，与家庭教育却更息息相关。幼儿在家庭生活中接受父母的教育，父母通过示范、纪律、奖惩等方式来教导幼儿，幼儿借此获得许多适应生活所必须的行为方式。因此，父母除了给予亲情之外，尚需要懂得教育子女的方法，才能充分发挥家庭教育的功能。

信谊基金会是台湾最著名的学前教育基金会，多年来一直致力于学前教育之推广与发展工作，成就卓越。信谊基金会所发行的《学



前教育》月刊,内容充实,理论与实际并重,除了介绍儿童发展的新知识、学前教育活动设计与教材教法等以外,更重视亲职教育。为了协助父母处理教育上常常发生的问题,辟有“锦囊集”专栏,向父母献计妙计。这个专栏所探讨的问题,都是你我在教养子女过程中常常碰到而颇为烦恼的问题,因此最容易引起共鸣,专栏也深得父母读者的欢迎。如今信谊基金会的工作同仁,拟将他们努力耕耘的成果,汇编成册,呈现在读者的面前。这套丛书的出现,将是信谊基金会另一个里程碑的开始。预祝他们成功,特申贺意并为之序。

苏建文教授

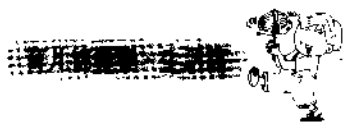


运筹帷幄锦囊中

在过去的时代里，做父母似乎不是那么令人心慌的事，因为身边总有许多现成的“顾问”，长辈、邻居很自然地把他们自己的育儿经验传授给新的父母。但是在小家庭盛行之后，父母在养育子女上失去了传统的依恃。小两口初为人父母，往往为了孩子的一些没有料到的事情而手足无措；公寓式的住宅也挡住了邻居的援手。于是，现代的父母开始主动去找寻育儿的参考。书籍、杂志成了最方便也最普及的资料来源。育儿书籍的重要性也与日俱增了。美国曾有一项小型的研究，调查父母应用育儿书籍的情形。结果发现，在所调查的范围之中，几乎所有的父母（96%）都曾经在孩子幼小时参考过育儿书籍。其中1/3的父母曾读过四本以上的这类书籍，3/4的父母表示曾经在杂志内阅读五篇以上的育儿专文。台湾虽没有这样的研究，但就一般情况来推断，父母参考育儿书籍和寻求专家意见的趋势也在上升之中。

育儿书籍的影响甚大，因为它不只影响了读者，也影响了读者的下一代。目前台湾书店的育儿书籍仍以译作为多，方才所提的研究中也调查了美国最受欢迎且广为应用的育儿书籍，我发现排名最先的八本书籍中，有一半以上在台湾都有译本。这些育儿的经典之作，有其不可磨灭的价值。但是，我们的年轻父母们更需要在我们的文化中诠释的知识与研究，以期更符合我们的状况。

欣闻信谊基金会要将《学前教育》月刊内的专栏“锦囊集”整理出版。这是以提出问题为核心的育儿书籍。所提的问题有些是关于孩



人困扰的行为,有些是关于父母的教养态度,均为常见而实际的问题。这几本书有两个特点:

一、它既是专家之言,又非专家之言。其中针对每一问题所提出的“妙计”,自有其理论的依据,却也是经由作者们消化并配合了许多经验然后写成的,平易而实用。

二、这本书不是出于一人之笔,而是由许多人集思广益而成。每一个问题往往包含有四个人以上的意见。其中有教授等专业人士,也有老师和父母。他们提出各自的独到见解,也由不同的角度看同一个问题,所以相当客观,也十分丰富。

《学前教育》月刊的编辑许月云小姐和龚海华小姐在过去二四年当中,经常不辞辛苦地提着录音机,就每一个小小的问题前往访问多位人士。回来之后,将访问录音加以整理,作成文稿,再寄给被访问的先生、女士删改,才成功地编发了“锦囊集”中一篇一篇的文章。她们认真的态度曾令我深深感动和钦佩。由于她们的奔走,许多人的智慧和经验才可能汇集在一起,这一盛满妙计的“锦囊”也才能问世。

有人说:“教育孩子是艺术中的艺术。”艺术是没有公式可循的,也没有可以放诸四海而皆准的方法。父母阅读育儿书籍时,要抱着参考的心态而不要全盘接受,更不要每看一本书就改变一次做法。须知“尽信书不如无书”。因为每一个孩子都是上帝的唯一创作,同一方法未必适合每一个孩子。对于各自不同的孩子,父母必须倾听他独特的心声,也要配合自己的个性,更要信任自己的能力,找到自己最适宜的养育方针。所以“锦囊”之中虽然都是妙计,这些策略还要父母灵活地运用。更盼望父母们发挥巧思,举一反三。

做父母是极艰辛、也是极有收获的一段漫长过程。孩子的问题是层出不穷的,这些问题往往是对父母的挑战。不仅是对父母的智力、体力的挑战,更是对父母自身成长的挑战。在我们处理孩子的每一问



题时,要把握这一个成长的机会,从而进一步认识自己、发展自己、喜爱自己。

郑玉英



育儿的百科全书

“妈妈，我不要吃饭！”

“我肚子太饱了，再吃就会吐了！”

这些话，几乎是所有幼儿的家长都会听到的。当你的小宝宝每逢吃饭时就苦着一张脸对你这样说的时候，你怎么办？

亲眼见过一对夫妻，为了喂他们家的小公子吃饭，一个推着脚踏车，车上坐着小公子，一个端着一碗饭。车子在门口转一回，转到端着饭碗的妈妈前面，连哄带骗的：“到啰！台北到啰！来，吃一口。”“好啦！吃过了，再去吧！”如此来来回回转圈子，等一碗饭喂完，老爸老妈也早已转得老眼昏花了。

再不然就是威逼利诱无所不用。“快点吃！再不吃就打啰！”“乖！快吃！吃完了给你买糖！”哪一位家长没尝过喂孩子吃饭的痛苦，那才是奇迹！

如果在此时，有人能提供“使宝宝顺利吃饭的方法”，无疑的，所有幼儿的家长都要竖起耳朵来聆听，而且如获至宝了。

《学前教育》月刊包罗万象，尤其是“锦囊集”专栏，更是为有孩子的家长设想周到，集“孩子可能发生的问题”之大全，例如：孩子不爱吃饭怎么办？孩子怕鬼怎么办？孩子会说脏话怎么办？……现象之多，琳琅满目，几乎所有第一次当父母的人可能遇到的、头痛的问题都涵盖了。这些由专家、学者和幼教老师，或有经验的家长共同提供的学理与经验，对家长而言，无疑是一本育儿的百科全书。

李 文



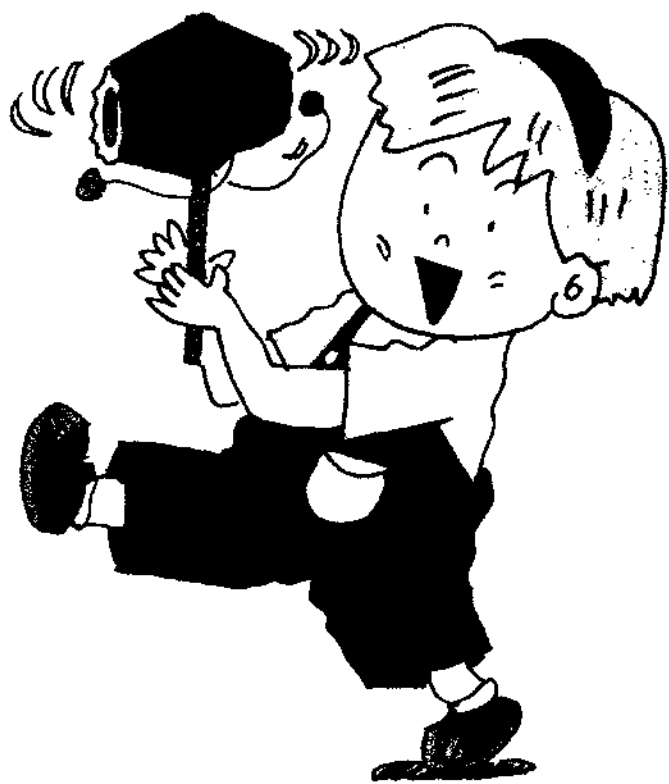
目 录

- 怎样传授给孩子生活的锦囊?/2
- 怎样教养两个性向迥异的孩子?/7
- 孩子抱多了不好吗?/13
- 怎样帮助孩子不依赖?/19
- 不想吃饭,要不要喂他?/25
- 不肯自己吃饭,怎么办?/30
- 太胖或太瘦了,怎么办?/34
- 老是想买电视广告食品,怎么办?/41
- 不肯吃药、打针,怎么办?/47
- 改不掉吸手指的习惯,怎么办?/52
- 抱着奶瓶不放,怎么办?/55
- 断不了奶嘴,怎么办?/60
- 常常尿湿裤子,怎么办?/65
- 什么时候开始训练孩子大小便?/69
- 不肯睡觉,怎么办?/75
- 如何处理不同年龄幼儿的睡眠问题?/79
- 要让孩子单独睡觉吗?/84
- 睡眠习惯不良,怎么办?/88
- 如何带领孩子爱书、看书?/94
- 乱撕图画书、乱扔玩具,怎么办?/99
- 不知道爱惜东西,怎么办?/101
- 总嫌自己的玩具不如别人,怎么办?/106
- 头痛的洗澡时间/108
- 怎样教孩子做个有礼的人?/114
- 对孩子说句赞美的话就够了吗?/120



- 孩子只要听话就够了吗?/122
- 您为孩子不听话而头痛吗?/127
- 不听话就非打不可吗?/132
- 怎样适度尊重孩子的意愿?/137
- 怎样适当地运用鼓励和责罚?/141
- 不肯帮忙做家务,怎么办?/145
- 要求帮忙做家务,如何处理?/151
- 几岁开始给孩子零用钱较好?/154

生活篇





怎样传授给孩子生活的锦囊？

我们在教育孩子的时候，会希望传授给孩子一些足以使他们独立面对生活、适应生活的技能。事实上，美国有许多中等以上的学校，已经把生活技能的训练纳入教学计划之中，而幼儿园里也逐渐融入了这类教学内容。我们乐于见到人类在走入高度文明、背负着爆炸的知识包袱之后，又能回归到面对生活的踏实层面。在此，特以本文与读者分享值得借鉴的一些想法。

大人和孩子都需要锦囊

在生活中，我们难免会遭遇各种各样的难题，小至选择一本书、穿一件衣服，大至择偶、求职、面对自己的情绪等等。要面对这些庞杂的问题，的确需要学习一些技能。幼儿的年纪虽然还小，却也得面对不同层面的问题和困扰。为了应付目前或将来的生活困扰，每个人所需的生活技能并不相同，以下几项可供您参考。

培养幽默感

幽默感是生活中的润滑剂，可以帮助孩子战胜挫折、克服无聊和紧张，是一项相当重要的生活技能。但是，帮助孩子培养幽默感不是一件很容易的事，因为，并不是每位父母或老师生来就擅长幽默。虽



然如此,我们仍然可以尽力而为,至少,不要错过偶发的幽默事件,不要忘了把自己融入幽默的气氛中,以便示范给孩子看,从中培养孩子的幽默感。惟一要注意的是:要让孩子明了,什么时候该适可而止。

发展幽默感需要经过几个阶段。例如:较小的孩子比较喜欢好笑的、幻想式的幽默,慢慢地才会喜欢俏皮话、双关语、猜谜等不同层次的幽默。我们必须了解孩子所需的层次,接纳并鼓励他对幽默的反应。特别要提醒父母和老师们的:我们必须敏感地观察孩子对自己被“幽默”的反应,随时做好“刹车”的准备,以免孩子不能面对而造成负向的效果。

安排时间

每个人每天都拥有二十四小时,但是因为支配的方式和能力不同,每个人在时间资源上就有悬殊的差距。我们希望孩子将来成为一个拥有丰富时间资源的人,就需要在孩子年幼时,好好地引导他。例如:刚开始,我们可以经由孩子口述,帮他记录一天内所做的事情,把一天的活动按顺序用象征性的图形表现出来,并配上简单的文字。这样的记录可以让孩子知道自己做了哪些事,产生一些成就感。

记录内容比较少的幼儿,通常是慢半拍的孩子。辅导这样的孩子,我们可以预先告诉他这个活动的时间有多长(例如:10分钟或20分钟),并且在快结束前几分钟,再作一次提醒,帮助他了解时间是有限的。若是经过这样的安排,孩子还是无法在预定时间内完成工作,可以宽容一点时间让他继续完成,也可以停止,另做其他的事情,这视孩子的意愿而定。面对这类孩子,父母平常可以多留心他做事的情况。如果发现他做事的进度较平日快,就要适时鼓励他,给予正面