

亲子系列



# 亲子假日

主编 谭地洲 罗 浠

不要让你的“操劳心”抢走了你  
与孩子相处的时间

带上孩子背上背包，跳出“操劳圈”，  
尽情享受属于你和孩子的时间

 科学技术文献出版社



亲子系列

# 亲子假日

主编 谭地洲 罗 湑  
编者 王 艳 陈 姝 朱 维  
耿 燕 郭江媚 李万平  
朱梦秋 张 丽

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

**图书在版编目 (CIP) 数据**

亲子假日/谭地洲, 罗浠主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2006.8

ISBN 7-5023-5368-2

I. 亲 … II. ①谭… ②罗… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第079675号

**出 版 者** 科学技术文献出版社

**地 址** 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038

**图书编务部电话** (010)58882909, (010)58882959(传真)

**图书发行部电话** (010)68514009, (010)68514035(传真)

**邮 购 部 电 话** (010)58882952

**网 址** <http://www.stdph.com>

**E-mail:** stdph@istic.ac.cn

**策 划 编 辑** 马永红

**责 任 编 辑** 马永红

**责 任 校 对** 赵文珍

**责 任 出 版** 王杰馨

**发 行 者** 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

**印 刷 者** 北京高迪印刷有限公司

**版 (印) 次** 2006年8月第1版第1次印刷

**开 本** 640×960 16开

**字 数** 166千

**印 张** 13

**印 数** 1-6000册

**定 价** 19.80元

**© 版权所有 违法必究**

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字130号

## 内 容 简 介

你也许有过这样的体验——平常工作繁忙，几近心力交瘁，好不容易有了节假日，又被孩子“纠缠”不清；本来有个美好的旅游计划，却因为孩子的“拖累”不得不放弃；最后你不无埋怨地说“还不如不放假呢”，而后感叹：“有了孩子真麻烦！”其实，解决这个“麻烦”的方案很简单——把孩子带出去旅游，让他学会亲近自然，让孩子的天性在青山绿水中自然释放……

---

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家  
中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使  
您增长知识和才干。

# 前言

“开发亲子空间，赢取亲子时间。”——这是本书的撰写目的。

作为新时代的中国妈妈，你有没有仔细算过，每天你跟孩子待在一起的时间究竟有多长呢？

曾经有一位妈妈跟我讲过这样一件事：

那是一个国庆节，她终于实现了对孩子的承诺——抽出一个假期，带孩子去爬山——仔细想来，也就真是这么一件原本不值一提的小事。早上，当一家三口收拾妥当，各自背上包，踏出家门之前，她儿子认真地望着她，由衷地发表了一句感叹：“妈妈，好久不见！”这是什么话？她埋怨儿子道：“你把妈妈给弄糊涂了！”“是好久不见呀，我上学早，爸爸送我出门的时候你还没起床；我睡觉也早，我睡着了，你才回家，所以，我们真的已经好久没见了……”

儿子纤尘不染的可爱回答揪紧了妈妈的心——

一个屋檐下的“好久不见”，这是怎样一出可笑的闹剧啊！而妈妈不正担当起了这幕闹剧的策划者吗！

不知道读到这里的妈妈可否也有过这种感受呢？

当然，妈妈们也自有其苦衷。平时工作太忙了，





行业竞争大,稍微的努力就意味着一整天的忙碌,遇到节假日,却走进了“不操劳就是不上进”的圈套。然而这是不行的,你的孩子需要你,可别让你的“操劳心”抢走了你与孩子相处的时间。

怎么做才好呢?这就是本书要为你解决的问题。

跟上我们的计划,带上孩子背上包,走出你的“操劳圈”,把本属于你与孩子的相处时间夺过来。不仅如此,你还可以依照本书所讲的方式,让孩子在领略自然风光、体味不同地区人文精神和文化底蕴的同时,对他进行动作、智能、社交、独立、道德等方面的训练。你完全不用担心,孩子是这个世界上最活跃的生物,完全能做到走到哪儿学到哪儿。

那么,现在就开始吧,来制定并施行一举多得的出游计划!

# 目录

## 启动篇 让宝宝走出户外

|                    |    |
|--------------------|----|
| 【一】户外,孩子的营养库 ..... | 2  |
| ○ 亲子空间开发计划 .....   | 3  |
| ○ 宝宝户外活动方式 .....   | 5  |
| ○ 妈妈是宝宝的户外老师 ..... | 10 |
| 【二】春夏秋冬亲子乐 .....   | 13 |
| ○ 春日里的亲子空间 .....   | 14 |
| ○ 春日出游需注意 .....    | 16 |
| ○ 春日出游的准备 .....    | 17 |
| ○ 夏日里的亲子空间 .....   | 19 |
| ○ 夏日出游需注意 .....    | 20 |
| ○ 夏日出游的准备 .....    | 23 |
| ○ 秋日里的亲子空间 .....   | 25 |
| ○ 秋日出游需注意 .....    | 26 |
| ○ 秋日出游的准备 .....    | 29 |
| ○ 冬日里的亲子空间 .....   | 30 |
| ○ 冬日活动需注意 .....    | 32 |
| ○ 冬日活动的准备 .....    | 33 |

## 第一篇 户外的动作发展训练

|                    |    |
|--------------------|----|
| 【一】激发宝宝的运动潜能 ..... | 36 |
| ○ 转过头来看妈妈 .....    | 37 |



|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| ○ 宝宝“咸鱼翻身” .....          | 39        |
| ○ 宝宝抓物 .....              | 41        |
| ○ 宝宝的安坐训练 .....           | 42        |
| ○ 宝宝被动操 .....             | 43        |
| <b>【二】宝宝越爬越聪明 .....</b>   | <b>46</b> |
| ○ 爬出来的聪明 .....            | 47        |
| ○ 带宝宝被动爬行 .....           | 48        |
| ○ 宝宝的半被动爬行 .....          | 50        |
| ○ 宝宝的主动爬行 .....           | 53        |
| <b>【三】宝宝的独立动作训练 .....</b> | <b>55</b> |
| ○ 让宝宝开始站和走 .....          | 56        |
| ○ 宝宝行走的初步训练 .....         | 58        |
| ○ 宝宝行走的提高训练 .....         | 59        |
| <b>【四】宝宝的手眼协调训练 .....</b> | <b>63</b> |
| ○ 宝宝手动动作的发展阶段 .....       | 64        |
| ○ 发展宝宝的视觉能力 .....         | 66        |
| ○ 让宝宝发现自己的小手 .....        | 68        |
| ○ 训练宝宝灵活地运用小手 .....       | 70        |
| ○ 给宝宝一双巧手 .....           | 71        |
| <b>【五】让宝宝参加体育运动 .....</b> | <b>73</b> |
| ○ 让宝宝爱上运动 .....           | 74        |
| ○ 宝宝的平衡力运动 .....          | 75        |
| ○ 宝宝的力量训练 .....           | 78        |

## 第二篇 户外的智力培养

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>【一】丰富宝宝的知识 .....</b> | <b>82</b> |
| ○ 带宝宝认识水里的动物 .....      | 82        |
| ○ 学会为动物分类 .....         | 85        |
| ○ 丰富宝宝的生活知识 .....       | 87        |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 【二】放手让宝宝去探索 .....  | 89  |
| ○ 让宝宝走上探索之旅 .....  | 90  |
| ○ 放大宝宝的感官认识 .....  | 92  |
| ○ 雨天里的探索 .....     | 94  |
| 【三】开发宝宝的想像力 .....  | 96  |
| ○ 为宝宝的想像创造条件 ..... | 97  |
| ○ 手工游戏培养想像力 .....  | 99  |
| ○ 在想像中猜谜 .....     | 100 |
| 【四】让宝宝感受美的事物 ..... | 102 |
| ○ 感受自然之美 .....     | 102 |
| ○ 换一种视觉看自然 .....   | 104 |
| ○ 感受傍晚之美 .....     | 105 |

### 第三篇 户外的社交能力培养

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 【一】培养宝宝的沟通能力 ..... | 110 |
| ○ 父母启蒙宝宝的语言 .....  | 111 |
| ○ 开发宝宝的听觉能力 .....  | 116 |
| ○ 教宝宝礼貌待人 .....    | 118 |
| 【二】宝宝的情绪教育 .....   | 121 |
| ○ 控制宝宝的消极情绪 .....  | 121 |
| ○ 教宝宝调整情绪 .....    | 125 |
| 【三】让宝宝大方得体 .....   | 128 |
| ○ 让宝宝学会适应社会 .....  | 129 |
| ○ 让宝宝学会与人分享 .....  | 132 |
| ○ 让宝宝懂得展示自己 .....  | 135 |
| 【四】帮宝宝建立友谊 .....   | 139 |
| ○ 让宝宝学会与人合作 .....  | 140 |
| ○ 宝宝户外合作游戏 .....   | 141 |
| ○ 建立对别人的信任 .....   | 143 |



## 第四篇 户外的独立意识培养

- 【一】独立生活能力培养 ..... 148
  - 早培养宝宝的独立性格 ..... 149
  - 练宝宝的空间方位感 ..... 152
  - 培养宝宝的竞争意识 ..... 154
- 【二】让宝宝意志坚强 ..... 157
  - 培养意志力的方式 ..... 158
  - 别虎头蛇尾 ..... 159
  - 具备坚持不懈的毅力 ..... 162
  - 宝宝的自我控制力 ..... 164
- 【三】宝宝需要适当的冒险 ..... 168
  - 危险中学会自我保护 ..... 169
  - 野外的生存训练 ..... 172

## 第五篇 户外的道德意识培养

- 【一】让宝宝具有社会公德 ..... 176
  - 了解社会公德 ..... 177
  - 教宝宝文明礼貌 ..... 179
- 【二】对宝宝进行真情教育 ..... 181
  - 爱心教育的方法 ..... 182
  - 营造充满爱的生活 ..... 184
- 【三】树立宝宝的责任感 ..... 187
  - 如何培养宝宝的责任感 ..... 188
  - 激发宝宝天生的责任心 ..... 190
- 【四】塑造感恩宝宝 ..... 193
  - 种一棵感恩的树 ..... 194
  - 认知幸福的来源,以行为感恩 ..... 196

## 启动篇

# 让宝宝走出户外

很多父母感慨：现在的孩子真幸福呀，要什么有什么，还没那么多繁杂的事去做……而孩子则会说：幸福什么呀，整天都被你们关在屋里，做你们安排好的事，真没劲！

这就是父母的主观意愿同宝宝客观需要之间的冲突。现代父母对宝宝成长予以的关注会明显增多，有时在某些方面甚至会表现得顾虑重重，怕宝宝受累、生病或遭遇危险……而这就是父母总会有意无意地限制孩子到户外活动的原因。

宝宝要健康成长，充分的户外活动是非常必要的。它不仅制造了一个亲子交流的自由空间，还能促进宝宝的身心发展。

户外活动，是宝宝健康成长的迫切要求！

### ◆ 户外，孩子的营养库

### ◆ 春夏秋冬亲子乐



## 【一】户外,孩子的营养库

好不容易一个周末,因为懒得动,我强留住小家伙跟我一起待在家里。他在他的玩具角玩玩具,我则躺在沙发上看电视。

“叮咚——”电话响了。

我慢悠悠地抓起电话,没想到电话里传来一个小孩子怯生生的声音,他说:

“……阿姨……您能不能跟我说几句话……”

原来,是一个被关在家里的4岁小男孩,本来他的妈妈答应他去动物园玩,结果临时有事去不了,于是就将他关在家里,有小朋友叫他玩,他也只能在窗口望着。万般无聊之时,他只好胡乱地拨了一个号码,找人解闷。

……

我看看我家的小家伙,他在聚精会神地玩他的拼图。

“儿子,你现在有空吗?”我问小家伙。

“有啊!”

“跟妈妈去动物园吧!”

小家伙抬起头,露出惊喜的表情。

时间尚早,一切都来得及。





## ○ 亲子空间开发计划

很多妈妈因为工作比较忙,经常回到家还会继续工作。即便是不将工作带到家里,也像永远有做不完的家事似的,个人时间排得满满的,跟孩子相处的机会就被无限期地押后,亲子在一起的时间就越来越短。

所以,我们建议妈妈以开发亲子空间的办法来赢取亲子相处的时间。不要一直待在家中,因为一旦待在家中,难免会有很多不需要你马上去处理的事情跳到你面前,逼迫你马上去处理——你需要避开一些眼前杂事,将宝宝带到户外,轻松忘我地跟宝宝一起玩乐。在玩乐的同时,对宝宝进行体能、智能和道德培养。

将宝宝带到户外,应当从宝宝的身心发展两方面进行考虑。这里,妈妈可以先确立计划的目的,再制订计划的项目。

### 目的 1: 培养健康宝宝

这是从发展宝宝体能的角度考虑,妈妈要将宝宝带到户外,进行各种锻炼宝宝体能的游戏和活动。

很多家庭都住在高楼大厦里,宝宝的运动量明显不足,而且饮食越来越精细,外表的白白胖胖并不代表身体素质好,所以,当你的宝宝开始学走路的时候,妈妈就应当在固定的时间带他去散步。越长,宝宝能进行的体能锻炼活动越多,妈妈可将让宝宝进行的运动方式记在备忘录上,作为1个月甚至几年内的中长期计划来施行。

### 目的 2: 丰富宝宝的知识

这是从发展宝宝智能的角度考虑,妈妈要以度假或旅行为目标,春天带宝宝赏花、夏天可去海边戏水、秋天去赏枫叶、冬天去滑雪等



等。当然,我们只是举一些因季节而异的特殊例子,而在出游的过程中,一定还有各种各样的景物和事情,会给宝宝带来不同的感受和体验,这都需要你教宝宝去认识。

需要注意的是,季节不同,出游前的准备就不同,妈妈要将各个季节的特殊事宜记录在备忘录上。

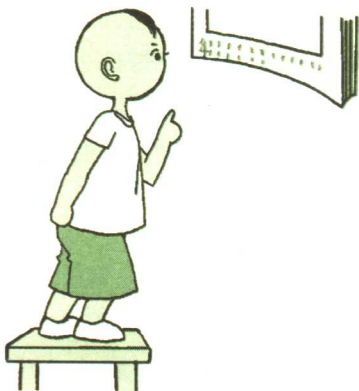
即使是去看看家里小区内的林木,或者是去城市边沿的郊外逛逛,也可称之为旅行。小小的外出旅游体验,带给宝宝的刺激比什么都大,宝宝在好奇心的驱使下,会主动去认识各种事物,这能增长宝宝的见识,让宝宝记住一些单靠书本很难教给他的事物。

### 目的3:让宝宝爱生活

如何让宝宝关爱生活,从而关爱生活中的人呢?

有时候创设情景是不够的,宝宝需要现场的体验,因此,除了平时为宝宝讲一些社会上发生的事之外,妈妈还可以带宝宝走进人群,近距离地接触生活中的各种事情。

让宝宝体会真实的社会生活、敢于面对真实的生活,从而获取一种积极乐观善意的生活态度——这也是妈妈将宝宝带到户外的目的之一。



### · 备忘录 ·

为了让出游计划和培养目的容易实现,妈妈需考虑以下几方面:

(1)从孩子的实际能力出发,不苛求

宝宝的体格、才智、品格都是分阶段发展的,因此,妈

妈在制订计划的时候,首先要考虑宝宝某一阶段的能力,以孩子能力发展的步调来决定“进度”,不要过于强硬地要求宝宝达成某个目标。就算是宝宝暂时无法达成在某一特定年龄阶段应具备的能力,也不要责怪宝宝。如果出游的目的性太强,反而会让所有出游的人兴致全无。

### (2)从家庭的经济能力出发,不吝啬不铺张

养育宝宝并非一朝一夕的事,所以从经济能力出发才是长久之计。妈妈应按家庭收入多少来决定出游花费的多少。并不是高消费才能让宝宝长知识,盲目地追求时下风潮也不是让宝宝学东西的有效途径。妈妈只要相信自己的感觉,做到跟宝宝开心出游即可。

### (3)随着变化,适当修改计划内容

在施行出游计划的时候,妈妈要注意观察宝宝的状况。若觉得有不合适的地方,则可修改,让你的计划变得有价值。

### (4)宝宝是计划的主人

妈妈在制订计划时要征求宝宝的意见,听听宝宝自己的喜好——为自己的事做计划,这其实就是对宝宝责任感的训练。妈妈是计划的协助者,而非计划的主导者,你要做的只是将宝宝带到他所希望的环境中去,营造一个推动计划实现的空间。

## ○ 宝宝户外活动方式

户外活动不仅是宝宝亲近自然的最佳途径,也是训练宝宝健康体魄、赋予宝宝乐观人生态度的有效手段。

宝宝就是在如下活动中健康成长的。

### ◆ 郊游

大自然中的阳光、空气会给宝宝带来活力,宝宝呼吸了大自然中



的新鲜空气,食欲会得到增强,面色会更加红润,精神会更加饱满。大自然中的温度变化,可培养宝宝对外界温度变化的适应能力,抵抗力得到增强。同时,让宝宝待在大自然中,接受阳光的照射,会使宝宝身体内产生维生素 D,这可预防佝偻病。

宝宝还可在野外玩掷皮球、在河边叠纸船、在沙滩上挖地道等游戏。不仅锻炼了体格,而且内心受制约的感觉大大减小,探索精神得到了加强,他们是活动的主动参与者。因此,其想像力、动手能力和创造力能得到充分发挥。

当宝宝在郊外捕捉昆虫(如瓢虫、蝴蝶等)时,会结合书籍或杂志中的图片认识昆虫,更深入真切地认识大自然。



## 小提醒

郊游的时候,若需要宝宝连续走路,应注意在宝宝连续走路 30 分钟之时让他休息。不要走得太久,以免脚部疲倦,发生肌肉疼痛、抽筋等问题。

## ◆ 去公园

公园里有滑梯、摇椅、翘翘板、弹簧木马、沙堆等可供宝宝玩耍的游乐设施,这些游乐活动可以训练宝宝的平衡感。

很多公园还专门为幼儿设立了游乐区,妈妈可以让宝宝试着爬上去,训练他的手脚及手眼协调能力。

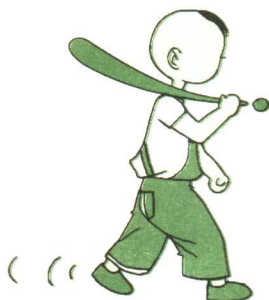
## ◆ 旅行

旅游对宝宝的好处肯定是不言而喻的。



首先,旅游能激发宝宝的好奇心。除了欣赏历史及自然环境之外,宝宝在旅行途中,经历新的人、事、物,亲自体验不同民族或各种环境差异,其好奇心会大大增强,进而提出更多的问题。当宝宝对不同的风俗习惯和处事态度有更深入的了解时,他的心胸便开放了,能够接受新事物和新观念,并深入地了解自己居住的地区与整个大世界的关系。

其次,亲子同游能让家人更加亲近。分享旅游的苦乐能够产生真实的亲密感,当亲子一起分享了一次奇妙的探索或令人难忘的旅行后,会更加了解彼此的个性。这种融合感将成为小家庭成长和健全运作的长久动力。



## 小提醒

2岁以下的宝宝,因其体力无法负荷,再加上走路还不稳定,所以,不太适合爬山这种活动。

## ◆ 户外合作游戏

当你的宝宝与其他宝宝在户外玩跳绳、弹跳、跳皮筋、拍小皮球、踢小足球等游戏时,能增强其手部运动能力及四肢的平衡能力、肌肉张力的训练;而宝宝玩“造房子”、玩水、玩沙则是在亲近自然。

看似简单的游戏活动,其实有不少规则,正如几个小宝宝一起玩滑梯或跳皮筋,就得有个先后次序的问题;一起玩球类运动,就有合作与配合的问题。心理学家认为,孩子要从一个生物意义上的人成长为一个社会意义上的人,必须经历一个社会化的过程;而孩子就是与小伙伴的交往和游戏中,与社会发生初步接触的,在接触中,他能了解