

卢勤
家庭
教育

长大不容易

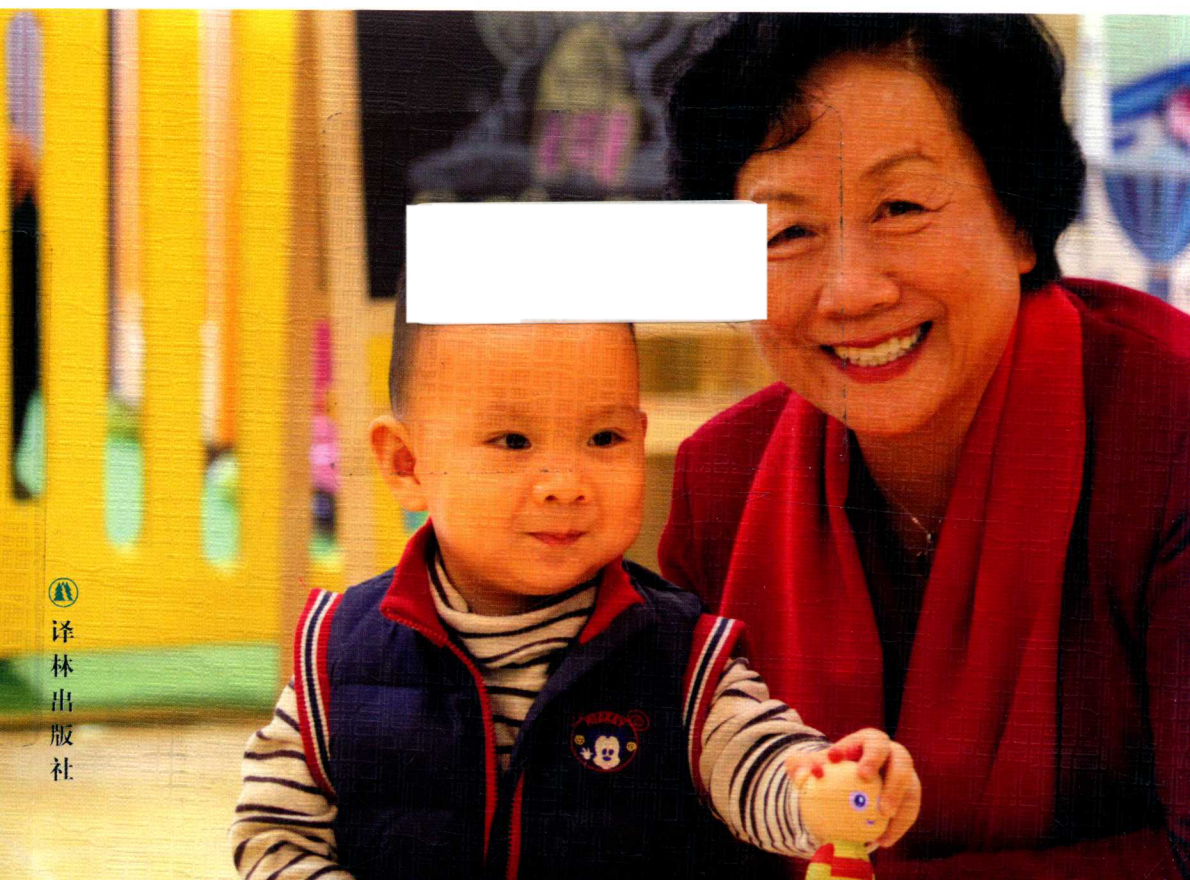
孕育生命期
婴儿成长期
幼儿成长期
儿童成长期
少年成长期
青年成长期
步入成人期

首席教育专家、《知心姐姐》30年一线教育实践经验
两代父母、一亿家长的选择
值得阅读一生的成长之书、亲情之书



文道书系

卢勤 著



译林出版社



卢勤
著

卢勤
家庭
教育

长大不容易

新书要出版了，朋友们都问：“你的新书叫啥名字呀？”

我说：“《长大不容易》。”我说完，朋友们都笑了。

你说太好了，说到我们心里去了！朋友们都异口同声。

的确，“长大不容易”，这正是养育孩子的父母们用

我是第一代独生子女的母亲，当我开始一册，经历了

从孕育到出生，从婴儿到幼儿，从童年到少年，从青年到成

才真真切切地感受到“长大不容易”！也才体会到从心底里感谢“养儿方

知父母恩”千真万确。



译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

长大不容易 / 卢勤著. —南京: 译林出版社, 2014. 11

(卢勤文集)

ISBN 978-7-5447-5053-0

I. ①长… II. ①卢… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第228502号

书 名 长大不容易
作 者 卢 勤
责任编辑 王振华
特约编辑 林园林 赵 瑜
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子邮箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京京都六环印刷厂
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 21.5
字 数 300千字
版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-5053-0
定 价 32.80元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换



Contents | 目录

第一章 孕育生命期

不要生“蜜月宝宝”	2
心情影响长相	4
好心情从哪儿来?	6
爱子先爱妻	9
道德教育从胎教开始	11
准妈妈的情绪影响孩子智力	13
准妈妈的生活要有规律	16
天赋可以培育	19
胎教音乐三阶段	22

第二章 婴儿成长期

宝宝出生那一天	26
名字左右孩子的一生	29
妈妈的微笑是最好的礼物	32
孩子要自己带	35
抓住大脑发育各个关键期	38
世上没有笨孩子	42
0~3岁: 大脑开发黄金期	44
该“吃手”时就“吃手”	47
重复是孩子学习的必要手段	49

“嘘”——小孩玩时别打扰	53
返璞归真的玩具最有益	56

第三章 幼儿成长期

妈妈，我从哪里来？	60
上幼儿园的孩子哭给谁看	65
怎样让哭闹的孩子安静下来	68
人生是马拉松不是短跑	71
幼儿园给我留下了什么？	75
发现的乐趣	78
无理取闹不能赢	79
眼光可养人也可杀人	82
从“口吃”到“口才”	84
想象力比知识重要	89
冒险和闯祸是一步之遥	92
培养同情心从养小动物开始	95
童年离不开童话	100

第四章 儿童成长期

上学了“太好了！”	108
习惯影响一生	110
“替孩子”等于“害孩子”	113
放手才能放心	115
幸福从分享开始	118
我陪他哭	120
爱心决定快乐	125
父母，你到底要什么？	129
兴趣班呼唤兴趣	135
专注能够产生美	139
创新从提问始	143
把问题留给孩子	146

怎样惩罚孩子才有用	149
别对自己说“不可能”	151

第五章 少年成长期

远离“羡慕、嫉妒、恨”	158
小孩吵架，大人不用管	162
借助大自然的力量	164
一句话成就人生	166
善解人意的孩子不抱怨	170
有面子的孩子有尊严	173
小孩说话也管用	176
“重要人物”是这样产生的	180
把我的幸福告诉你	184
梦想让你了不起	187
理财教育从小开始	190
礼貌与德行不是教出来的	195
小学生活留下的六大财富	199

第六章 青年成长期

龙生九子，子子不同	216
热忱能激发潜能	220
舍得用，孩子才能成大器	222
儿子给您挣回来了	228
商量，沟通的好方法	231
过程比结果重要	234
一声叹息让孩子心碎	238
男孩女孩一起走	241
自制，做情绪的主人	245
理解了，就长大了	249
生日，给孩子写封信	252
美丽世界的“孤儿”	255

尊严，打工子弟不可少	258
留守，农民工孩子的新考验	260
坚强的力量	265
积极面对父母离异	269
公益心把世界点亮	271
理想，给力	274

第七章 步入成人期

步入大学第一难题：人际关系	280
选择，生存的本领	284
男生怎样选择女友	287
女生怎样选择男友	289
责任心让你成为自己的贵人	291

第八章 家的影响

把孩子培养成财富	300
《陈氏家纲》的启发	305
夫妻之间：善待与包容最重要	310
亲子之间：思念与牵挂最重要	313
婆媳之间：倾听与知心最重要	316
岳婿之间：使用与赞美最重要	320
快乐生活的秘诀	322



不要生“蜜月宝宝”

在韩国，如果有谁生了“蜜月宝宝”，就会被人嘲笑。

这是为什么呢？

因为人在度蜜月时最辛苦：喝酒、放纵、生活无规律，导致精子、卵子疲劳不堪，状态较差。

三十多年前，我在白城地区知青办担任副主任，白城地区管辖下有 11 个县。我经常去乡下调查知青的生存状态，同时也了解了许多农村的生活情况。

有一次，我去一个蒙族村，发现村里有好几个“傻”孩子。我问村干部这是怎么回事，村干部摇摇头说：“嗨！你到他们家去看看就知道了。”

我走访了三户“傻”孩子家，发现这些家都很贫穷，屋里没有什么家具，有的只是一堆堆的酒瓶子，连屋檐都是酒瓶子砌成的。原来，孩子的父亲和爷爷都是“酒鬼”，饮酒无度。

我明白了，这些“傻”孩子，正是因为酒精中毒而变傻的。

为了下一代，不要生蜜月宝宝。

许多年轻的朋友要结婚，我都会和男青年说，怀孕前一段时间，千万别喝酒，不一定哪个精子处在半麻痹状态，一旦和卵子结合，没准会生个“呆傻”儿童。生孩子是件很神圣的事情，有半点大意，都会对孩子造成终身的伤害。如果因为你的失误，给孩子带来残疾和发育不良，你怎么对得起你的孩子？

同时，我也要對女青年说，结婚当天和度蜜月时千万不要怀孩子。因为结婚当天新娘是最累的。婚礼前要准备宴会上吃的用的，布置新房，还要精心打扮，好人也会累个半死。婚礼当天，新娘还要一桌桌敬酒，一个个嘉宾都要应酬，自己饭也吃不好，等人走席散时，你也筋疲力尽了。体力不佳不说，精神也十分疲惫，心情自然不是最佳了。如果你想生个健康快乐的宝宝，一定要等到自己健康快乐时再怀孩子。

这些年轻朋友听了我的劝告，生出了健康快乐的宝宝，都会来感谢我，让我给孩子起名字，我自然很有成就感。

我和我先生是结婚一年后要的孩子。值得庆幸的是，我先生和儿子都不喝酒，祖上又无遗传病史，自然不必担心孩子的“呆傻”。于是，怎样让宝宝健康快乐地成长，成了我最关心的事。

第一，要让精子“精力旺盛”，充满生命力。怀孕前，我鼓励我先生经常去帮邻居家挖菜窖。东北储存冬菜，家家都有菜窖。邻居家夫妇都是大学教授，年纪大了，挖不动。我家先生年轻力壮，正好帮上忙。他干劲冲天，一为老人二为孩子，积极性很高，每天下班回来都干得满头大汗，身体自然很健康。

第二，要让卵子“活力无限”，保持好心态。我呢，每天又唱又跳，快乐无比，从不生气。当时我被派到地区“五七”干校，怀着孕还下地干活。我的体质从小就好，又经过下乡插队锻炼，干点活不算什么，只是格外小心罢了，像年轻时登高、跳墙头这种冒险的事就不干了。

实践证明，多晒太阳、适量运动和负重，对准妈妈来说是十分有益的，可以靠自己的消化吸收去补充能量，起到补钙的作用。

本来我准备六月份在东北生孩子，那个季节东北瓜果梨桃都下来了，阳光灿烂，气候宜人，不冷不热，“坐月子”正适宜。谁知，我老公所在的吉林农大搬回长春，白城只剩下我一个人。我只好回北京生子了。

北京的六月热得我汗流浹背。可是毕竟是回到妈妈身边，我心里还是很开心的，放心了很多。

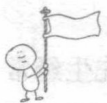
预产期马上要到了，可我没有一点异常反应，只觉得肚子里的小家伙在踢我，好像在说：“我要出来！”

我带着他，每天跑来跑去，玩得很开心。分娩前一天下午，我竟独自跑到北京“蟾宫”电影院看了一部电影《列宁在十月》，回家还和我妈开玩笑：“让列宁同志先走！”

晚上七点半，开始见红。我年迈的父母把我送进北京妇产医院，第二天清晨，儿子就出生了，那第一声啼哭声音特大，好像在说：“列宁同志别走，让我看看你长得什么样！”

说来也巧，我儿媳分娩前一天，我和儿子全家去北京“蓝色港湾”看了一部现代大片《阿凡达》。

儿子幽默地对我说：“我出生前看的是《列宁在十月》，我儿子看的是《阿凡达》。时隔31年，世界发生了多大变化！我俩隔了好几个时代了呀！”



心情影响长相

告诉你一个好消息：2010年3月7日，我荣升为奶奶了！

小孙子小名叫小虎，虎年生的嘛，虎虎有生气！小虎双眼皮、大眼睛、高鼻梁、小嘴巴，很好看！

4月7日，我和儿媳抱着刚出生一个月的小虎去医院检查，在医院大厅遇见一位年轻妈妈，她的宝宝也刚好一个月。

本来这位妈妈挺高兴的，看见我家宝宝，她的脸一下子沉下来，不满地冲自己的孩子嚷嚷：“你瞧人家孩子双眼皮，你瞧你单眼皮；你瞧人家多漂亮，你瞧你多难看！”

我好难过！人家宝宝才出生一个月，何罪之有呀！

我也理解，天下哪个父母不希望生个漂亮宝宝，殊不知，孩子的长相，不仅和遗传有关，还和父母怀孕时的心情有着千丝万缕的联系呢！

这个道理，我在自己没结婚时就知道了。

我20岁时，也就是1969年，从北京去吉林省镇赉县插队，24岁调入白城地区知青办工作。25岁那年，知青中出了一个案子，地区法院院长带我去乡下调查这个案子。

法院院长是个女士，个子矮矮的，又黑又胖，但人很热心。途中，她听说我是北京知青，对我倍加关心。我也把她当成妈妈，与她无话不谈。

有一次，我俩闲聊天。她说：“我有三个孩子，可是谁都不相信，这三个孩子是我一个人生的。”

“这怎么可能？”我不相信。

“这是真的，我怀这三个孩子时心情不一样。老大是刚结婚那天怀上的。由于我很紧张，又很拘谨，大女儿长相很一般，人虽老实，但是不聪明。怀老二的时候，我和我丈夫两地分居，又没房子，一见面我就会委屈地哭，

生个二女儿特爱哭，脾气很大。生老三时，我们俩调到一起，又分了房子，我心里很高兴，每天不是唱，就是笑，生个儿子一表人才，特像他爸。他爸是军分区政委，人又高大，又帅气！你说有没有意思？”

我第一次听说这种事，感到十分新鲜。

女院长最后叮嘱我：“卢勤，以后你结婚生子时，一定要保持好心情哟！”我记住了。

1977年，我在白城结婚了。老公是吉林农大的留校大学生，长得也算英俊。

在我心中，一直以来怀孕都是件大事。度过一段生疏期，开始放松了，我们才考虑要孩子。从受孕到怀孕，我一直保持着快乐的心情，心态平和，从不生气。因为我知道，孩子长在水（羊水）里，水的状态好坏决定孩子的长相。准妈妈在高兴的时候，水就很放松，充满喜悦，宝宝长相自然会好；准妈妈在有压力、焦虑和生气的情况下，就会影响羊水的质量，水就很紧张，宝宝在水里待得自然不会舒服，就会长得难看。

这也不难理解，医学专家指出，羊水是维持胎儿生命所不可缺少的重要成分，它的成分98%是水。羊水是古名词，来源于中医阴阳理论。在古文中，“羊”和“阳”是相通的，羊、阳二者同音，代表人类生命之伊始。

当时，我找了一张外国男孩的照片，天天看，天天想象着我的孩子有多漂亮。我儿子出生后一看，果然和那个男孩差不多，大眼睛，双眼皮，高鼻梁，小嘴巴！

儿子小时候的确长得很可爱，人们背地里叫他“美男子”（可惜现在太胖了）。上小学时儿子还参加“献花队”，给柬埔寨亲王夫人和莫尼克公主献花，公主送他的领带他一直留着呢。

儿子结婚后，我把这些告诉了儿媳。

儿媳是个聪明、漂亮的女孩。她怀孕后，十分注意饮食和环境，特别注意保持良好的心情。儿子很幽默，从不惹她生气，还常常逗她开心。

小宝宝出生后，我一看比他爹还漂亮！

不信，你看爷俩小时候的照片！

结婚、怀孕真不是小事，这决定着下一代的形象、性格，甚至是命运！你要真爱你的孩子，从结婚开始就要准备了！除了准备新房，准备婚礼，更重要的是准备一份好心情。这是送给孩子的第一份礼物，同时，也是送

给孩子第一份珍贵的人生礼物!

我见过不少恩爱的夫妻，妻子在怀孕时，脸上一直洋溢着做妻子和即将做母亲的幸福微笑，他们所生的宝宝都很漂亮。不论他们生的是女孩还是男孩，都比宝宝的父母漂亮。这大概是准妈妈的好心情所起的作用吧。

有关专家指出，在微笑的作用下，孕妇愉悦的情绪能够促进大脑皮层兴奋，使孕妇血压、脉搏、呼吸、消化液的分泌都处于相互平稳和相互协调的状态，有利于孕妇身心健康。

为什么说心情会影响长相呢？因为人的情绪变化与分泌有关。在情绪紧张或激动状态下，体内一种叫乙酰胆碱的化学物质释放增加，促进肾上腺皮质激素的分泌增多。在孕妇体内的这种激素会随着母体血液流动，经胎盘进入胎儿体内，而肾上腺皮质激素对胚胎有明显的破坏作用，会影响某些组织的联合。准妈妈的哭声和与他人的吵闹声，也会影响胎儿。特别是怀孕头3个月，正是胎儿器官形成的重要时期，如果孕妇长期情绪波动，就可能造成胎儿畸形，甚至流产。

所以，坏情绪是我们生活的“敌人”，也是孩子的“敌人”，我们要远离它！让我们拥有好心情吧！



好心情从哪儿来？

不久前中央电视台播放了一个专访，解读一位106岁的上海老人的长寿秘诀，这位老人一生做过4次大手术，其中有3次都是因为癌症。最后一次手术是在她88岁那年，当她知道病情的时候，只是微微一笑说：“没事，开掉了就好了。”如此淡定地对待病魔，是需要多大的勇气呀。这是一种心境。她的子女说她从不爱生气，看待什么事都往好的方面想，时时拥有一份好心情，这个年龄的她依旧思维清晰，还能打麻将呢。“好心情”是她能够健康长寿的秘诀。

好心情，能让人快乐；好心情，对人的健康有益；好心情，能让人越长越漂亮。好心情对孕育孩子的母亲来说同样起着不可小视的作用。



既然“好心情”对孕妇是那么重要，你一定要问，好心情究竟从哪儿来呢？

在这里，向你提供9种拥有好情绪的方法：
心中充满幸福感

准妈妈幸福感，会使身体产生极其有益的内分泌物质，带给胎儿最好的精神营养。

假如你怀孕了，一定要这样想：“世界上没有什么比孕育一个生命更伟大，没有什么比看着一个孩子成长更让人着迷的了。我是世界上最幸福的女人，因为我有孩子了！”

当肚子越来越大时，你大腹便便地走在路上，有人看你，你就想：“看，我多棒，我有宝宝了！”你会发现，别人向你投来的都是羡慕的眼光。

只要你这样想，幸福感就会油然而生。
把快乐留住

延长快乐。快乐没到来，提前享受快乐；快乐来到，全身心投入快乐；快乐过去，不断回味快乐。同时，把快乐与别人分享。

缩短烦恼。烦恼没来，不提前去想；烦恼到来，一定不投入，扔到太平洋；烦恼走了，再也不想。不跟别人说烦恼，说一遍必是烦一遍。

筛选记忆。一生有酸甜苦辣，躺在床上不要打翻五味瓶，尽想心酸事和不顺心的往事。只把快乐留住，把烦恼变成收获。

记住，快乐不是你拥有得多，而是你计较得少。

想象一个美丽的娃娃头像

在你心中描绘一个美丽的娃娃头像，天天想，想他（她）眼睛有多亮，多有神，头发有多黑，鼻子有多高，嘴型有多好看，皮肤多么白嫩……越想越美，简直就是一个“小天使”。

欣赏大自然的美景

大自然能陶冶人的情操，让人心旷神怡。你一边观赏大自然的美景，一边讲给胎儿听：“宝宝，你看枫叶红了，红得醉人；宝宝，你听，小鸟在歌唱，唱得迷人……”你的心飞扬，孩子会手舞足蹈，他在和你一起欣赏景物。

观赏美术作品

高雅的美术作品能让人浮想联翩、心静如水。如果你能带着腹中的宝宝走进美术馆，那宝宝一定会感谢你，是你让他感受到什么是美。

聆听优美的音乐

音乐能治愈人心中的疾病。如果你心有不快，听一听优美、圆润、柔和、有旋律和节奏的音乐，就会产生快感。而这种快感传达给胎儿，极利于胎儿智力的发展和性格的活泼。音乐胎教会传播下艺术的种子，聆听优美的音乐，还能够培养孩子的艺术气质。

阅读文字优美的书籍

最好阅读童话和科学育儿类的书籍，使自己精神食粮的仓库富足，让自己精神富有。这样准妈妈才不会因为孤独而感到寂寞，也会给胎儿带来第一笔“精神财富”。

多到户外运动

运动是发泄心中不快的最好渠道。每天出去散散步，实际是去散散心。通过深呼吸，把体内的浊气吐出去，把新鲜的空气吸进来，这叫吐故纳新。一呼一吸中，心中积压的郁气也随之排出体外。

和丈夫一起把家布置得整洁美观

一个赏心悦目的家，会使夫妇二人都拥有好心情。孩子没出生前，做好物质的准备，对准妈妈来说，才会放宽心，安心育子生子。

总之，由一个年轻的女子向年轻妈妈转变角色，是一件非常美好的事情，也是人生的一次美好转变。这些对胎儿的情绪、性格、健康、心理都起着至关重要的作用。

快乐起来吧！准妈妈！把嘴角翘起来，像“ $\smile$ ”一样。有人说这叫“宝船嘴”，你看船，翘得越高，装的宝贝就越多。“ $\frown$ ”嘴型叫“倒霉嘴”，这样的女人一定不幸福。

拥有好心情，做个幸福的女人，也让宝宝幸福。



爱子先爱妻

你知道我孙子会说的第一句话是什么吗？是“爸爸”。

这是为什么呢？因为小虎在妈妈肚子里时，听得最多的就是爸爸“男低音”的声音：“我是你爸爸！”还有一个原因是，小虎出生后最爱听妈妈讲的一本书是《巴布工程师》。

英国科学家通过对胎儿的听觉功能试验得出了一个结论：胎儿最容易接受低频率的声音。他们给一组8个月的胎儿听低音大管乐曲后，胎动大大加强。这组胎儿出生后只要一听到类似男子声音的乐曲，便停止哭闹，露出笑容。

儿子从中学开始喜欢吹大号，还是北京金帆交响乐团的首席大号。他平时说话也是低沉、浑厚，酷似男中音。妻子怀孕后，他常常摸着妻子的肚皮和孩子说话。每次妻子去做产前检查，他都陪着去，一起听胎音，有时他还在旁边“伴奏”。

美国优生学家认为，胎儿最喜欢爸爸的声音和爱抚。

当妻子怀孕后，丈夫可经常隔着肚皮轻轻抚摸胎儿，胎儿对爸爸手掌

的移位能做出积极的反应。男性特有的低沉、宽厚、粗犷的声音更适合胎儿的听觉功能，也许是因为胎儿天生就爱听爸爸的声音，所以胎儿对这种声音都表现出相应反应的能力，这一点是妈妈无法取代的。

由于胎儿具有辨别各种声音并做出相应反应的能力，美国的科研人员建议，准爸爸应经常与胎儿对话，让孩子一出生，就能立刻识别出爸爸的声音。

有这样一个案例：一位美国准爸爸，从胎儿7个月开始，经常一边对胎儿说“小宝贝，我是你爸爸”，一边抚摸着妻子的腹部。每当这句话从这位准爸爸的嘴里说出来时，胎儿就会表现出兴奋的蠕动。当这个宝宝出生后，因环境的突变产生不安而哭闹时，这位爸爸只要说“小宝贝，我是你爸爸”，宝宝就像着了魔一样立即停止哭闹。以后，每当宝宝哭闹时，这位爸爸只要说“小宝贝，我是你爸爸”，宝宝也立刻会从哭闹中安静下来。

准爸爸参与到胎教中，在国外也被称为“父式胎教”。

日本育婴文化研究所的谷口裕先生，在妻子妊娠期间曾实验过“父式胎教”：每天晚上临睡前，这位准爸爸都会把手放在妻子的腹部，对宝宝说：“你今天又长那么多，我是你爸爸呀！”丈夫抚摸妊娠中妻子的腹部，这种亲昵的动作，不仅会讨宝宝的欢喜，对准妈妈来说，也是件非常愉快的事情。而准妈妈的愉悦，对孩子的成长影响重大。

达·芬奇在手稿中曾经写道：“同一个灵魂支配着两个肉体，母亲盼望的事情，在她有这个愿望的时候，就不断地影响着胎内的孩子，母亲所特有的意志、希望、恐怖以及精神上的痛苦，都对胎儿的影响远远大于母亲自己。”

有的年轻人不懂事，在妻子怀孕时，还和妻子吵架，闹别扭。妻子心情不好，自然生不出健康、漂亮的宝宝。

“爱子先爱妻”。准爸爸在创造良好的胎教环境、调节妻子的胎教情绪等方面，有着别人代替不了的重要作用。准爸爸应倍加关心、爱护、体贴怀孕的妻子，让妻子时刻体会到家庭的温暖；主动承担家务，保证妻子有充足的休息和睡眠时间；尽量给妻子创造安静、舒适、整洁的环境；切忌惹妻子生气，更不要发生争吵，避免妻子受到不良情绪的刺激；不要吸烟，要节制性生活；与妻子同听悠扬的乐曲，共赏优美的图画；经常陪妻子散步，到公园或户外去欣赏自然美景。

从医学上说，孕妇愉悦的情绪可促进大脑皮层兴奋，使孕妇血压、脉搏、