

教养智能

0—6岁孩子的教养策略

Smart Parenting

The Strategies for Raising Children Ages 0-6

陈禾◎著

认知

社会

智商

同理心

情商



- 父母有智慧，孩子有未来
- 用科学养育的方式，引导孩子做正确的事
- 掌握亲子早教策略，给孩子有质量的陪伴
- 提高教养智能，做智慧父母



浙江少年儿童出版社

教养智能

0—6岁孩子的教养策略

Smart Parenting

The Strategies for Raising Children Ages 0-6

陈禾◎著



浙江少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

教养智能：0—6岁孩子的教养策略 / (新加坡) 陈禾著.
—杭州：浙江少年儿童出版社，2016.5 (2016.6重印)
ISBN 978-7-5342-9350-4

I . ①教… II . ①陈… III . ①儿童教育—家庭教育
IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 080132 号
著作权合同登记：图字 11-2016-116 号

本书中文简体字版权由挚信出版有限公司独家授权

教养智能：0—6岁孩子的教养策略

陈 禾◎著

策 划：奇想国童书

特约编辑：郑宇芳

责任编辑：陈 曦 张灵羚

责任校对：冯季庆

责任印制：王 振

出版发行：浙江少年儿童出版社（杭州市天目山路 40 号）

印 刷：河北鸿祥印刷有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：19.5

印 数：16001-32000 册

印 次：2016 年 5 月第 1 版 2016 年 6 月第 2 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5342-9350-4

定 价：39.80 元

目 录

第一章 教养需要智慧

一、育儿，你准备好了吗 /5

1. 做父母，需要做哪些准备 /12

- ① 常识从哪里来 /14
- ② 家庭发展规划 /17
- ③ 父母的定位 /20
- ④ 父母的“基本功” /23

二、智慧哪儿来 /30

1. 智慧就是实践能力 /31

- ① 接受社会条件的制约 /31
- ② 重视并提高自身的生活素质 /32
- ③ 了解并接受孩子的成长特点 /33

2. 智慧父母必须具备的能力 /34

- ① 教养理念 /34
- ② 情绪智能 /34
- ③ 教育方法 /34
- ④ 教养手段 /34
- ⑤ 难题处理 /35

3. 智慧父母的共同愿景 /35

三、影响智慧的四大要素 /38

1. 怎么克制随时爆发的脾气 /39

- ① 第一步：给自己设置一个“脾气警报器” /40

② 第二步：立即启动“三秒钟灭火术” /41

2. 怎么摆脱习惯性思维的掣肘 /43

① 习惯性思维的形成与影响 /44

② 习惯性思维的破解办法 /48

3. 怎么去除急功近利、与人比拼的心理 /50

① 急功近利思想对家长智慧的影响 /50

② 如何摒弃急功近利、互相比拼的心理 /51

4. 怎么拒绝广告诱惑与专家的误导 /53

① 商业炒作对家长造成的影响 /53

② 如何避免商业炒作的误导 /54

四、每个人都可以是智慧父母 /55

1. 智慧父母的内涵 /55

2. 智慧父母的成长路线 /56

3. 智慧父母如何改变传统家庭教育 /59

4. “我的智慧之路”自我评估表 /60

本章学习重点 /65

第二章 和孩子共同成长

一、成长的意义 /70

1. 成长的内涵与外延 /70

① 情感 /71

② 思考 /72

③ 行动 /73

2. 怎样掌握孩子的成长 /74

① 坐标观察法 /74

② 点线面观察法 /75

③ 行为表现观察法 /76

④ 怎样判断孩子的成长达不达标 /84



二、孩子的成长 /92

1. 情感发展 /96

- ① 情感是活化大脑的驱动器 /97
- ② 情感发展的有效方式 /97
- ③ 情感发展对心智成长的影响 /100

2. 独特气质 /103

- ① 天性类型 /104
- ② 气质倾向 /107

3. 大脑发展 /110

- ① 大脑的基本构造 /111
- ② 大脑皮层的功能 /112
- ③ 大脑神经系统的优化与统合 /116

4. 动作发展 /117

- ① 对动作发展的应有认识 /119
- ② 父母该有的作为 /120

5. 心智发展 /125

- ① 认知发展 /127
- ② 学习能力 /131
- ③ 语言智能 /135
- ④ 社会智能 /140
- ⑤ 情绪智能 /148

三、共同成长 /160

1. 怎样和孩子共同成长 /160

- ① 有明确的成长路线图 /161
- ② 能够“蹲下来”平视孩子 /163
- ③ 懂得和孩子“对话”，让孩子从被动转为主动 /165
- ④ 在孩子的不同成长阶段，要有不同的要求和表达方式 /168

2. 共同成长的七大难题 /172

- ① 孩子缺乏游戏场地与游戏设备 /172
- ② 家长难以承受的安全问题 /174
- ③ 孩子入学的难题 /175
- ④ 人际关系造成的教养难题 /177
- ⑤ 孩子的发展性障碍问题 /178
- ⑥ 隔代抚养造成的问题 /179
- ⑦ 养育二孩的问题 /181

本章学习重点 /185

第三章 不教而教

一、教育之道 /198

1. 教什么 /199
2. 怎么教 /201
3. 不教而教的概念 /202
 - ① 什么是“不教而教” /203
 - ② 不教而教的特点 /205

二、不教而教的六大原则 /207

1. 进入孩子的世界，建立亲子情感的链接 /208
 - ① 爱的传递与回馈 /209
 - ② 蹲下来和孩子说话，你就能接受孩子的特点 /210
 - ③ 在轻柔慢三个互动要诀上下功夫 /212
2. 摆正心态，建立安全的亲子依附关系 /213
3. 通过良好互动，提供有质量的陪伴 /216
 - ① 良好的互动，就是通过对话进行有效的沟通 /217
 - ② 通过互动进行的教养模式 /220
4. 允许孩子“犯错”，每一次犯错都是学习的机会 /223
 - ① 孩子犯错是个假议题 /223

② “管教”教不出高情商高智商 /225

③ 父母该做些什么 /225

④ 父母怎么做才能跳出管教的“误区” /227

5. 维护孩子的自尊，孩子才能培养出自立自强的意志 /228

① 绝不拿孩子的弱点来说事 /231

② 表扬、批评都要适度 /231

③ 别在他人面前教训孩子 /232

④ 给予孩子适当的自主权 /232

⑤ 尊重孩子的老师和朋友 /233

⑥ 让孩子参与家庭事务 /233

⑦ 别逼迫孩子去做他不愿意做的事 /234

⑧ 别以逗弄孩子来取乐 /234

6. 先有规矩，才有处罚 /235

① 处罚的意义 /235

② 处罚的作用 /236

③ 处罚的原则 /237

④ 处罚的方式 /238

三、教育的方式方法 /240

1. 教养模式 /241

① 模式一：做对的事 /241

② 模式二：根据孩子的学习需要 /245

③ 模式三：提供适合的玩具与活动 /250

④ 模式四：互动与陪伴 /253

2. 有效可行的教养手段 /257

① 学习兴趣与语言能力及社会智能的培养 /258

② 通过田野视察活动发展学习能力 /262

③ 培养孩子的独立性与生活管理能力 /266

④ 发展孩子的自我督导能力 /269

⑤ 加强孩子的反应力与注意力 /271

四、教养的策略 /274

1. 让孩子有路可走的双赢策略 /275

① 双赢策略是解决孩子“不听话”的唯一有效的做法 /277

② 孩子的“路”在哪里 /278

③ 让孩子在“自我对话”中学习调整需求度 /280

2. 发现问题和解决问题 /282

① 先找出问题产生的根源 /282

② 相信科学，才不会制造出问题 /284

本章学习重点 /288

参考书目 /292

鸣谢 /298

第一章

教养需要智慧

上帝为孩子打开一扇窗的时候，你能不能及时发现，
并且望到窗外的曙光？

“怎么办呀？”

每天，在微博《每日答疑》专页上向我咨询孩子的教养问题的家长，总是在叙述孩子的情况后，用“怎么办呀”来结束提问。这个“怎么办呀”特别抢眼，令我脑海中立刻浮现一个这样的场景：哭闹不停的孩子与焦虑无助、束手无策的父母。许多父母向我咨询孩子的行为问题或学习问题，这反映了现代父母对孩子的学习与成长极为关心，也说明了父母们爱学习，愿意为孩子付出时间和精力，而且都很用心。不过，从提出的问题来看，有许多都是“常识”，或者是由于缺乏相关的常识以致在养育孩子时经常用错了方式方法；另外，有一些问题经常被重复提问，有时我刚回答了，立刻又有人问。这说明了什么情况？

第一，年轻父母如果缺乏基本的育儿常识，即使认真地阅读了育儿专家的著作，对于一些育儿理念、方式方法，也难以融会贯通，在面对复杂而烦琐的育儿工作时，仍然会手忙脚乱，或者错误地判断孩子的需要，或者因为主观意志与偏见而拒绝接受现代科学教养理念。

第二，想好好学习，却因为太过忙碌，腾不出时间，既不能进行系统化的学习，也未曾关注他人的育儿经验，因而遇到难题时就会发慌，只能临时抱佛脚，到处求问。

第三，现代快餐文化不只是改变了年轻人的生活方式，也影响了他们的思维模式。这种不事耕耘、只求结果的处事模式，让一些父

母忽视了育儿能力的修炼，总想借助外力，比如依靠早教机构来教育孩子。

养育儿女、陪伴孩子成长，应该是人生中最为美妙与温馨的经历，为什么会有一些父母过得如此艰辛，经常都有闯不过的重重难关？是世界变了，还是人心变了？

世界的确变了，而且变得令一般充满人生幻想的年轻父母措手不及。生存条件、生活环境、人际关系、价值判断等等，原来求学时都不太去关心的事，结婚成家后就不得不面对。然而，当你一步跨入社会的门槛之后，你就会突然发现这个世界竟然那么陌生——书本讲义中堆积如山的知识、老师义正词严的训诫、父母絮絮叨叨的叮咛，仿佛都和这个世界无关。于是一部分人懵头懵脑地度日，天塌下来再来想办法；另一部分人奋发图强，买来著名育儿专家的著作，努力进修。但是结果都是遭遇同样的困境，在迎来了爱情的结晶之后，立刻就陷入许多“束手无策”的困窘之中。

这是为什么呢？

育儿，你准备好了吗



在回答年轻父母的提问时，我有时候会加上一句不太客气的话：“看来你没有为养育孩子做好准备？”

从过去6年来家长们在提问时陈述的大约两万个案例之中，我用了半年时间进行分析、归纳，理出了脉络，可以看出家长们在焦急地追问“怎么办”前的困惑与心路历程：

- 这孩子到底怎么啦？
- 我已经很用心很努力了，为什么总是做不好？
- 我阅读了多位专家的著作，接受他们的指导，难道他们说错了？
- 我忙个不停，累坏了，一直都想把事情做到最好，但总是做不好。

这四点在许多父母的共同心声。不过，要从这四点来看出问题的实质，仍然有些不着边际。下面，是我整理出来的6个列表，分别抽出提问最为频繁的72个问题。请特别关注这些父母在面对“孩子的问题”时的回应和处理方式，想一想，为什么他们的想法、做法不能达到预期的效果？如果是你，你会这样做吗？你能不能有更好的做法？



表 1.1 孩子的睡眠问题

问 题	个案一	
0—1岁,半夜啼哭不停,怎么办?	抱起喂奶,只求宝宝再度入睡	• 累坏了,无法承受
0—2岁,睡前总哭闹,怎么办?	抱着睡	• 放下就哭,累坏了
1—3岁,晚睡,或难以入睡,怎么办?	哄、恫吓、责打	• 宝宝哭累才睡,造成恶性循环
2—3岁,半夜起来玩,管不住,怎么办?	不理睬	• 孩子哭闹,受不了
2—3岁,不午睡,怎么说都不听,怎么办?	想尽办法逼着他睡	• 孩子不愿意,发脾气
3—6岁,晚睡,早晨赖床,上幼儿园总迟到,怎么办呀?	无可奈何,随他又不行	• 天天为叫醒孩子去上幼儿园而苦恼

表 1.2 孩子的吃饭问题

问 题	个案一	
0—1岁,不吃辅食,只爱喝奶,怎么办呀?	想尽办法哄着,一口一口喂	• 孩子把吃一口当应付,不好好吃
2—3岁,喂饭,追着喂,一顿饭吃一两个小时,怎么办呀?	以喂饭来表示爱	• 孩子总是不好好吃,太伤心了
2—4岁,边玩边吃,不肯坐下吃,打骂都不管用,怎么办呀?	不给玩就不吃	• 只好让他一边玩一边吃
3—4岁,不爱吃饭,怎么办?	利诱,交换条件	• 没给好处就不吃
3—5岁,不爱吃饭,只吃零食,怎么办?	不给任何零食	• 没零食吃同样不吃饭
2—6岁,偏食,怎么办?	只吃菜,不吃饭	• 逼着他勉强吞几口



个案二		思考
冷处理（哭声免疫疗法）	<ul style="list-style-type: none"> 哭个不停，真烦 	<ul style="list-style-type: none"> 是否忽略了宝宝可能的病痛或不适？
冷处理（哭声免疫疗法）	<ul style="list-style-type: none"> 哭个不停，一边烦，一边内疚 	<ul style="list-style-type: none"> 是否因为忽略陪伴而让孩子缺乏安全感？
说了不听，就任由宝宝吵闹	<ul style="list-style-type: none"> 天天如此，总是改不了 	<ul style="list-style-type: none"> 是否会演化为延续性的教养难题？
陪他玩	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠不足，受不了 	<ul style="list-style-type: none"> 是否会影响规则意识的建立？
不睡就不睡	<ul style="list-style-type: none"> 没法适应幼儿园的午睡规定 	<ul style="list-style-type: none"> 孩子为什么不午睡？
强迫性训练	<ul style="list-style-type: none"> 总是引起哭闹，也不见效果 	<ul style="list-style-type: none"> 怎么做才能培养规律化作息？

个案二		思考
不吃就不吃，给他喝奶	<ul style="list-style-type: none"> 担心营养问题 	<ul style="list-style-type: none"> 孩子为什么不愿意吃？
不喂，孩子就不吃	<ul style="list-style-type: none"> 最后只好喂了，担心孩子的成长 	<ul style="list-style-type: none"> 让孩子自己吃，真的会不吃吗？
不准玩，不吃就饿着	<ul style="list-style-type: none"> 孩子哭闹不吃，只好妥协 	<ul style="list-style-type: none"> 怎样培养良好的饮食习惯？
打一顿，就吃了	<ul style="list-style-type: none"> 叫吃饭就躲起来 	<ul style="list-style-type: none"> 为什么孩子会不愿意吃饭？
吃完饭才能吃零食	<ul style="list-style-type: none"> 匆匆吃几口饭，应付了事 	<ul style="list-style-type: none"> 为什么孩子会爱上零食？
只吃肉，不吃菜	<ul style="list-style-type: none"> 那就吃吧，只是越来越胖 	<ul style="list-style-type: none"> 怎样建立均衡饮食的习惯？

表 1.3 孩子的游戏问题

问 题	个案一	
0—1岁，不会玩，总是黏着妈妈，怎么办呀？	手把手教	• 孩子看着不动手
1—2岁，玩不成就哭，怎么办呀？	立刻安慰，转移注意力	• 转移，不哭了，但下次还是哭
2—3岁，不敢和小朋友一起玩，怎么办呀	不敢去玩，远远地看着	• 胆子真小
2—4岁，只会跟着别人，没有自主能力，怎么办呀？	跟着别人转	• 人家怎么做，他就怎么做
2—4岁，老被欺负，不敢还手，怎么办呀？	玩具被抢，站着看	• 要他去抢回来
3—6岁，只能赢，不能输，怎么办呀？	输了就哭	• 只好让孩子赢

表 1.4 孩子的个性问题

问 题	个案一	
0—1岁，要什么不给，就哭个不停，怎么办呀？	要什么得不到就啼哭	• 烦死人
1—2岁，叫他和大人打招呼，就是不理，怎么办呀？	不叫人，没礼貌	• 教了也不做
2—3岁，很自私，什么东西都独占，不分享，怎么办呀？	独占玩具，不让弟妹玩	• 怎样才能让他学会分享？
2—4岁，做事磨蹭拖拉，怎么办呀？	每天洗澡、换衣服，都要磨磨蹭蹭	• 越催他就越慢
2—6岁，个性太强，别人都得听他的，怎么办呀？	想要怎样就怎样，别人都得听从	• 这样会让人讨厌
3—6岁，不爱说话，对谁都不理睬，怎么办呀？	叫他都不回答，也不看人	• 是自闭症吗？