

我的双黄蛋

白领女性育儿手记

阿兰◎著



真情文字，孕、产、养、教全程记录，大学教授现身说法教你科学育儿
愿将做母亲和已做人母的朋友与我分享

湖北长江出版集团

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

我的双黄蛋/阿 兰 著

武汉:长江文艺出版社,2008.1

ISBN 978-7-5354-3476-0

I. 我… II. 阿… III. 育儿一日记 IV. P159-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 071452 号

责任编辑:姚 梅

责任校对:陈 琪

装帧设计:天一创意

责任印制:左 怡 邱 莉

出版: 湖北长江出版集团
长 江 文 艺 出 版 社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

发行:长江文艺出版社(电话:87679362 87679361 传真:87679300)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: cjlap2004@hotmail.com

印刷:华中理工大学印刷厂

开本:700 毫米×1010 毫米 1/16 印张:17.25 插页:5

版次:2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

字数:262 千字 印数:1-12000 册

定价:22.00 元

版权所有,盗版必究(举报电话:87679308 87679310)

本社常年法律顾问:中国版权保护中心法律部

(图书出现印装问题,本社负责调换)

作者简介：

阿兰，王国兰，文学硕士，河北某高校文学院青年教师。2001—2002年在中国人民大学新闻学院做高级访问学者。中国散文学会会员，河北省作家协会会员。2001年出版长篇小说《等待玫瑰》（春风文艺出版社），2004年出版长篇小说《唇红齿白》（长江文艺出版社）。2003年2月19日成功孕育了双胞胎禾禾、木木。之后涉足于国内外最新幼儿教育和研究领域，并结合自身生命体验、心灵感受，以及切身实践经验和双胞胎的特殊成长特点，潜心琢磨出一套从胎儿期就开始启发心智并卓有成效的各年龄段婴幼儿教养实用方法。迄今为止，阿兰的博客<http://blog.sina.com.cn/wangguolan>已经成长为新浪育儿博客和新浪亲子中心的一枝特色玫瑰，博文多次入选新浪博客首页和热点专题、焦点文章；禾禾木木的美图也被多家网站和圈子争相推荐加精，是名副其实的“最新网络超人气双胞胎小精灵”。



内容简介:

这是一本非常独特的书。

作者以日记的形式全程记录了自己生养一对双胞胎的经历。以自己的亲历提示年轻的父母优生优育、科学育儿应注意的种种问题，重点介绍了自己如何运用科学的手段从胎儿期到婴幼儿各年龄段对孩子进行早期教育、启发心智的成功事例。

作者是一位大学老师，涉足于国内外最新幼儿教育和研究领域数年。作者综合各家所长运用到自己孩子教育的实践中，总结了一套简单实用操作性强而又科学的早教方法。对将做父母和许多年轻的父母来说，本书有极强的借鉴意义和示范作用。

与一般实用类书相比，本书还具有很强的可读性。作者的作家身份使其写作不只局限于实用性知识的介绍，而是以散文的笔法真情记录自己的生命体验、心灵感受，文笔细腻、清新，充分表现了孩子的可爱、天真，语言活泼生动。全书洋溢着一种浓浓的母爱和亲情。

书中配有双胞胎活泼可爱的美图 100 余幅。



责任编辑：姚梅
装帧设计：天一



爱的诗篇

——撒向人间都是福！

“0岁方案·早教革命” 创始人 冯德全

我在《0岁方案·早教革命》中说过：“你可以有童年的遗憾，但你不能给孩子遗憾的童年；你可以不是天才，但你能够成为天才的父母！”

眼下，虽说优生优育、胎教早教的育儿潮流打动人心，越来越多的年轻父母对孩子的早期发展引起重视，但仍然有很多年轻人“一不小心生孩子，糊里糊涂做父母”，并没有真正进入科学的育儿状态，不懂得怎样才能让孩子一生幸福，快乐成才。于是，就错过了“二次孕育”的“最佳期”，酿成了“人才的流产”而后悔莫及，等孩子长大后不如人意，三代人的“代沟”和激烈冲突接踵而来，最后还是遗憾和叹息。

大学女教师阿兰的《白领女性育子手记》，以日记体裁真实地记录了一对双胞胎母亲的怀、孕、产、养、教的全过程，细致描述了如何对双胞胎孩子实施早教的的全过程，同时把一个女人的生命激情、体验、感悟全盘托出，十分感人。这日记体像长篇优美散文诗，感情细腻，文笔优雅，真挚动人，读着读着就与作者发生思想和情感的共鸣……

这确是一个可以效仿和学习的范例：无论对准父母、年轻爸妈来说，都是一本最好读、最轻松、最具感染力同时也最简便实用的育儿指导书；对于孩子已经长大一点并且有了经验和教训的父母们则是难得的启发和交流，可从中获得重要的弥补“早期教育原来这样细腻！”；而对那些热切关注第三代成长、时刻担心儿女不会照看孩子的爷爷奶奶、姥姥姥爷们，也提供了在传统育儿与现代观念之间权衡利弊得失的机会，以便做好小宝贝的“老”朋友。

阿兰是一位年轻的女作家，之前已经出版过两部长篇小说。这次出版的却是一部长篇散文——爱的诗篇《白领女性育子手记》。我们细细品味这美丽的诗篇，会受到怎样的启示呢？

作者懂得珍惜爱情与生命，懂得尊重孩子，施予“教育爱”。为了宝宝人生幸福和快乐成才，她博览早教群书，酿造科学育儿的乳汁来喂养深爱的宝宝。

人们都说孩子是“宝宝”，不仅因为她们是妈妈“身上掉下的肉”，还因为她

们是人类潜能最易开发的“地表富矿”，人类的巨大体能、智能、性格能在婴儿期绽放出最神奇的花朵。你们知道吗？人一生最根本的七大难题（学会直立行走、用手劳动、认识万物、使用母语、发展心理、实现人的社会化、以及学得人一生掌握的知识95%）都是四岁左右的孩子解决的，人类要重新认识胎婴幼儿。

所以蒙太梭利说：人生头三年的发展，胜过三岁以后各个阶段，胜过三岁以后直到死亡的各阶段的总和。

阿兰以一颗年轻母亲真、善、美的心，深情地促进宝宝身心发展，又顺其自然构建她的“潜意识板块”（参考我的《二次孕育》，见本书附录），并记录了学习、思考、呵护、操作、体验的心迹和成果，真是献给天下父母的一份难能可贵的礼物，是给初为人父人母者的美餐。年轻父母们尽可以在养儿育女中同步学习、思考、呵护、操作和深深地享受科学早教的温馨，并争取比阿兰做得更好，获取更大的成绩。

当今社会有多种“早期教育”在流行：有自古以来人类自发的“早教”，有百年传统的“幼教”，有片面、缺陷的“早教”，而我们追求的是中国特色的、科学的、生活中的早期教育，阿兰的努力是很有价值的。

基于此，我特别喜欢阿兰的博客（<http://blog.sina.com.cn/wangguolan>）。在这里，我欣喜地看到“双黄蛋”禾禾、木木长得漂亮可爱，是“最新网络超人气双胞胎小帅哥儿”，身体、个性、智力、性格各方面都得到了健康、和谐发展；他们充分享受着自己童年的玩中学，自己释放天赋的快乐，她们是自己的“主人”，活泼、积极、自信、独立、自主，堪称一对儿令人羡慕的“金牌宝宝”、“智慧宝贝”。

作为“0岁方案·早教革命”的创始人，我很高兴认识这位科学早教的践行者，我希望有更多人像这位集大学教师、女作家、双胞胎妈妈于一身的年轻女子一样，孕育并生养出高素质的人才秀苗来。阿兰的这部书只是抛砖引玉，她指望引出无数个“天才宝宝”！

也许有人会说，这是一本写给女人们看的书，男人们可以走开；这是一本写给成年人看的书，青年人可以走开。但我这个七十三岁的人不仅喜欢读，读了还愿拍着胸脯保证：阿兰的书是写给男人们看的，不关心自己母亲、姐妹和妻子的人可以走开；阿兰的书是写给所有人看的，不喜欢孩子的人和不学着去开发孩子潜能的人可以走开；阿兰的书是写给全国和全世界的人看的，不热爱生活、不敬畏生命、不愿重新认识婴幼儿和不关心人类命运的人可以走开！

科学早教，撒向人间都是福！

2007年12月1日于湖北大学

双黄蛋

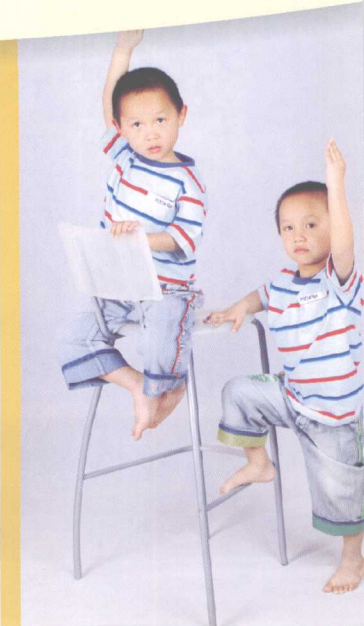




双黄蛋



双黄蛋





双蛋黄







双黄蛋



目 录

第一部 胎 动

一、孕早期	1
二、孕中期	22
三、孕晚期	48

第二部 灵 动

一、新生儿期	89
二、婴儿期	128

第三部 律 动

一、幼儿早期	163
二、幼儿晚期	226



一、孕早期

2002年7月16日 周二

从北京进修回来，老公亲自去高速客运站接我。我们赶在天黑以前上了车。出租车一路飞快地行驶，眼前的景物一闪而过。

我坐在后车座里，回忆起白天发生的事情，觉得简直太不可思议了。在双榆树附近的大桥上，我突觉两腿发沉，如灌满了铅，抬不起来。之后，我喘了半天气儿，好不容易才爬上去了……

终于到家了。下车时，老公扛了最大的两个包裹，我自然不能袖手旁观，也左边一个、右边一个地拎进了屋。然后，我们对行李进行了整理，累得不亦乐乎。

次日，老公上班去了。我正逢暑期，闲着没事儿，便一个人嘀嘀咕咕着：比预算的来经期错过整整一周了，“老朋友”怎么还不见动静啊？

于是，我打电话给他，说出了自己的担心：“哎，你说，我是不是有啦？”

“有什么啦？”电话那头儿，他一点儿都没感觉到我的羞怯，反倒提高声音催问道。

我还在吞吞吐吐：“你说，我该怎么办呀？”

他迟疑着，吐出一句：“什么怎么办？”

我的语调急促起来：“你别装傻了，赶紧想个办法吧！”

“想什么办法？”他咽了口唾沫，“你的意思是，你再说一遍，你有什么了？”

我恼怒地啐他：“我这不是在问你吗？”

“问我？”他一脑子雾水，“是你打电话给我的呀？”

“你都不知道……让我去问谁呀？”刚刚从北京回到阔别已久的小家，我的情绪显然很不稳定，有些落寞，有些张皇失措。

好半天，老公终于琢磨出了点儿味道，在电话那头儿吐了句：“要不，明天去查一查？”

一听这话，我的气儿又来了：“还挨得到明天吗？今儿就得查！”

“怎么查呀？这么着吧，我去买那个什么吧……”之后的话像加了个专线密



码。

当晚，他果然买回了加拿大的早孕试纸。

次日一大早，我接了晨尿，检测其中的HCG。渐渐地，我们看见了一条细小的红线，结果很明显：“阳性！”

我、怀、孕、啦！！

老公还迷瞪着双眼，表示十二万分的疑惑。

“傻瓜，这还有什么可怀疑的？你自己干下了坏事儿，还不敢承认吗？”我笑着说：“你忘了吗？我上次从北京回来那天，就是那天：六月十六日……”

他这才缓过神儿来，也激动得跟什么似的。

我像见到猎人后不知该往哪儿逃跑的兔子：“就是那天，没错儿！我的例假一直都很规律，怎么这次却推迟了好几天？……亲爱的，原来，我、怀、孕、啦！”

经过这番唾沫星子乱溅，他终于相信老婆怀孕了！

后来，我又认真地掐算了一下。可不就是六月十六日下午三时许发生的事情吗？那个伟大而圣洁的时刻哟——如果不是一次不经意的爱，如果不是老公稀里糊涂而我粗心大意，总之我们两个都有些猝不及防只顾寻找错落的感觉而忘记了周围的一切……

那一瞬间，是的，那一瞬间，谁都没有意识到：一个小生命，偷偷地来到了我、们、中、间！

哦，一定是上帝派来了神秘的使者。一定有个美丽的声音听懂了我啼血的啁啾。也一定有种力量驱使老公恶狠狠地将“春天”种下！

我还仔细地在网上查证了一下：

“在怀孕的最初几周，胚胎发育速度极快，每天都有很大的进展。仅在七天的时间内，一个单细胞就变为一个含有几百个细胞的细胞团，且依照预定的模式分类成组。这一过程究竟是如何发生的，对科学家来说至今仍是未解之谜。”

“囊胚是一个中空的、充满液体的细胞团，肉眼刚好能看到。它通常植入子宫顶部，靠排卵的卵巢那一侧。大约在受精后第七天，桑葚胚着床于子宫内膜中。着床发生在第四天至第七天之间，到第十天才会牢牢地植入子宫内膜。”

.....

原来，我在北京临回来时所遭遇的那些细节，可能正是胚胎着床的关键时刻；如果不注意会流产。好在胎儿命大福大，真是神助也！

