

快乐父母经

★快乐父母教养快乐孩子★

常念《快乐父母经》，早日取得“父母执照”；勤修“父母学分”，做成功快乐的父母。



(台) 郑清荣 编著



花城出版社

G78

218

亲子互动丛书



快乐父母经

★快乐父母教养快乐孩子★

(台) 郑清荣 编著

花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐父母经

[台] 郑清荣编著.

- 广州: 花城出版社, 2002.12

(亲子互动丛书)

ISBN 7-5360-3883-6

I. 快...

II. 郑...

III. 家庭教育: 儿童教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 067072 号

责任编辑: 余红梅

技术编辑: 赵琪

平面制作: 实线创作室

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 广东新华发行集团

印 刷 肇庆新华印刷有限公司

(广东肇庆市狮岗)

开 本 850×1168 毫米 32 开

印 张 7.75 1 插页

字 数 150,000 字

版 次 2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数 6,000 册

书 号 ISBN 7-5360-3883-6/G·176

定 价 13.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

目 录

推荐序

- “父母执照” / 谢启大 / 1
好学的父母才快乐 / 李小敏 / 3
勤修“父母学分” / 邓美玲 / 5
教养孩子从零岁起 / 吴英长 / 7

更了解您的宝宝——发展篇

- 你的喜你的忧胎儿都知道 / 3
避免生出畸形儿 / 6
婴儿的脑部发展 / 8
解读宝宝的肢体语言 / 10
拥抱是最好的维他命 / 12
仰睡不会妨害婴儿成长 / 14
及早戒除吮手指头的恶习 / 15
照顾者越稳定越好 / 16
宝宝喜欢听你唱歌 / 18

- 儿童的语言发展 / 20
- 试着让孩子自己玩 / 22
- 让孩子有独处的空间 / 24
- 宝宝喜欢我丢你捡 / 29
- 冬天生的小孩个子矮 / 30
- 身高不是一切 / 31
- 老来子易得老年痴呆症 / 32
- 割包皮没多大好处 / 33
- 稚嫩小脸上有焦虑的表情 / 35
- 跟孩子小玩一会儿 / 38
- 两岁以下不要看电视 / 42
- 蛮横的三岁? / 43
- 孩子的偶像崇拜 / 44
- “小大人”的困境 / 49
- 乖孩子的伤最重 / 51
- 请拒绝“长时间工读” / 53
- 远离烟害 / 54
- 检验孩子的“尊重力” / 55
- “因为没有人善待我” / 57
- 孩子需要沟通 / 59

悉心照料幼儿——养育篇

- 早点接孩子回家 / 63
- 注意! 光线要充足 / 64

-
- 婴儿撞头不必太在意 / 66
胖小孩应提防高血压 / 67
小心学步车 / 69
别让小宝宝喝太多果汁 / 70
夏日玩水要人陪 / 71
提前五分钟回家 / 72
小心幼儿喉咙哽塞 / 73
经常洗手 / 77
睡觉学问大 / 79
小睡一下更健康 / 84
不爱睡觉的小孩智商高 / 86
试着改变餐桌气氛 / 87

如何让孩子更杰出——教导篇

- 给孩子说故事、念童话 / 93
舍不得孩子吃苦，日后孩子命更苦 / 95
不要跟别人说“我的小孩很害羞……” / 99
孩子发飙，你心平气和 / 101
培养孩子的正面性格 / 105
有点顽皮有点捣蛋并不坏 / 110
培养孩子的想象力 / 115
教导自信的孩子 / 117
教导快乐的小孩 / 121
教导聪明的孩子 / 125

- 教导有礼貌的小孩 / 129
- 引导孩子做家事 / 135
- 如何教导孩子自制 / 137
- 如何要求孩子守纪律 / 143
- 教养有耐性的孩子 / 146
- 陪孩子面对失落 / 152
- 孩子也要结交有情有义的朋友 / 155
- 孩子的同侪关系 / 157
- 有效的处罚方法 / 160
- 如何化解手足之争 / 165
- 模仿的心理 / 171
- 教导孩子学会分享 / 173
- 七岁的孩子应该有几个朋友? / 175

给父母的叮咛——父母篇

- 断奶的准备 / 179
- 全职妈妈也要半日闲 / 180
- 别累出坏脾气 / 181
- 父母笑，孩子笑 / 183
- 有限制难出轨 / 185
- 给孩子秩序感 / 187
- 家家有本“焦虑”的经 / 188
- 孩子吵架不必大惊小怪 / 190
- 保持冷静 / 192

-
- 别让情绪伤害孩子 / 194
不要高估孩子 / 196
重视过程而非结果 / 197
多让孩子有自由的空间 / 199
孩子需要适时叮咛提醒 / 201
无心的话也会伤害孩子 / 202
外公外婆来访时 / 204
单亲妈妈也可以营造幸福的家 / 206
不能让媒体污染孩子 / 211
学做爸爸 / 215
新好爸爸不苦也不累 / 218
当个创意老爸 / 220
“不要对孩子抓狂” / 222
父母离异的孩子不爱念书 / 224
老爸的“爱的支票簿” / 226
保护孩子不如教他自保 / 230
跟孩子谈死亡 / 232

更了解您的宝宝 ——发展篇



你的喜你的忧胎儿都知道

即将当爸爸的陈先生兴奋地表示，他发现还在妈妈肚子里的小宝宝居然懂得他说的话，他说：

“我一手按着太太左侧的肚子，一面跟胎儿说，你踢踢腿，胎儿果真踢呀踢！我又换右边，再跟胎儿说，你再踢一踢，他果然又踢呀踢，好令我惊讶！”

对于胎儿的了解，以前我们所知不是很多。随着超声波扫描以及先进实验仪器的发明，使我们对子宫内胎儿的学习行为有了更深刻而具体的了解。

通过这些仪器，不只可以预先知道胎儿的性别，还可以研究胎儿在听觉、视觉和认知上的发展；我们也进而了解母亲的一举一动都会对胎儿产生一定的影响。甚至外在的环境，如太强的光线、太强烈的口味，突然的高分贝声音等，都会影响到胎儿。由此来看，国人自古以来重视胎教，真是明智而科学的做法。

胎儿的听觉能力

研究显示，胎儿大约在十五周就能听到声音。到了二十五周以后，胎儿对怪异的声音会感到害怕；到了第三十二周三

更了解您的宝宝：发展篇

十五周，胎儿的听觉更臻于精致。所以，母亲的话自然而然成为最吸引胎儿的声音，胎儿清醒时，会倾听这个熟悉的声音。他也能分辨母亲之外的各种声音，尽管那些声音较为微弱。

这意味着胎儿不但能够熟悉各种声音，对个别的语法、音调 and 节奏也都清楚。

虽然腹中的胎儿不见得听得懂你说的话，但是，说话本身已经给了胎儿非常丰富的语言刺激经验。胎儿因此对该种语言独特的语法已非常熟悉。

胎儿多听音乐有助于提升记忆力

有些研究指出，音乐肯定会引起胎儿的反应，到了三十八周的胎儿，已经可以分辨不同形态的音乐。所以，妇幼专家指出，孕妇最好每天将脚垫高，放松心情，一面聆听优美的同一类音乐，对母子都是最好的教育。到了三十二周的胎儿，每天听相同的音乐，出生后都还能记住母胎期间每天听到的音乐片段。

胎儿的视觉

胎儿到了二十五周，眼睑开始形成，在黑暗中会练习眼睑的开合，就像出生之后练习张眼闭眼一样。如果在腹部有强烈的光线扫过，光线也会渗透腹部，胎儿都能感受到。到了三十三周，胎儿受光之后，反应会变得很激烈。

胎儿的味觉发展

胎儿对味觉也是非常敏锐的。如果母亲喝了很浓的咖啡，胎儿的心跳和呼吸会因为咖啡因的含量太多而跟着加快。即使母亲后来喝的是不含咖啡因的无因咖啡，胎儿的反应依然跟前者一样，因为对同一味道的东西，在他的特殊心理机制下，已自动作出类似反应。

母亲的情绪影响胎儿

当你跟别人吵架，或甚至发生小车祸，肚子里的胎儿马上深受你的情绪变化的影响。当你提高音量跟人理论或抗议时，胎儿也跟着情绪激昂：他会呼吸加快，甚至在肚子内踢脚。

你的心情焦虑，也会打乱胎儿规律的睡觉时间。

更多的研究使我们深信，儿童的发展行为早在胎儿时期已经开始，所以，胎教的重要性不言而喻。尽管我们无法完全摒弃生活中焦虑和心烦的事情，但是，怀孕的妇女以及等待迎接新生儿的先生们，都应该保持平静的心情，用最优雅、积极和均衡的方式度过每一个待产的日子，让孩子健康地迎向他的新生。

避免生出畸形儿

最近一项研究显示，女性怀孕的头三个月，若暴露于充满有机溶剂的工作环境中，生出有缺陷孩子的机会比一般人高出十三倍。

研究人员还表示，这些女性也可能会有流产，或生出体重轻的婴儿，或早产等问题。

这项研究是调查工业用，或各行各业使用的有机溶剂对于女性工作者的影响。这些有机化学溶剂包括油漆、杀虫剂、黏接剂、漆胶、清洁剂等。暴露在这些溶剂之中，与造成人体和心理疾病问题有关。

在工厂工作的女性，暴露于有机溶剂的机会最多，因此，出现的毛病也较多。这些女性或是担任实验室技师，或是图案设计师，或从事印刷工作，或是化学专业人士。

主持这项研究的妇幼专家科特克语重心长地指出：

“暴露在化学品的环境是可以避免的，如果加以适当的预防措施，以及提供一些得宜的使用方法指引，其危险性不会比一般性污染严重。”



婴儿的脑部发展

别以为你的宝宝老是哭哭啼啼，不是睡觉就是吃，不然就是呆呆地瞪着你看。其实，在三岁以前，小宝宝的脑袋仍进行着飞快的成长，在那纯真脸庞的背后，他们小小的脑袋里有无数脑神经细胞正不停地建构绵密的脑神经网络。身为父母亲的你，如果在这一段期间未能给予充分的外界刺激，心爱的宝贝势将丧失某些特殊的才能，那真是无可弥补的损失。

根据医学界的观点，在三岁之前，刺激婴儿脑部发展的方法大约有以下几种：

第一，让小宝宝有较多的运动量。譬如，让小宝贝多跑跑、多攀爬、玩水泼水，或让他们在沙堆和泥泞中玩耍，各种软的、硬的、干的、湿的东西也多让他们尝试接触。宝宝借着这些身体的活动，自然而然能了解各种东西的性质。而且，能体会灵活的手脚等各身体部位的配合。

第二，多给你的宝宝语言刺激。多和他说话可让你的小宝宝接受更多的词汇，即使一时之间他仍无法了解其中的意义，但是，对他日后的语言发展将大有助益，智商亦会高人一等。以坚定、清楚、有力的说话方式多跟宝宝说话，将无形中给予婴儿无限的鼓舞，同时也可让婴儿的心情稳定并对人产生信任感。跟宝宝说话时，最好贴近他的脸庞说，如果爸爸的领带或

妈妈的领巾很鲜艳的话，将更能吸引宝宝的注意力。

第三，让宝宝多接触古典音乐。在三岁以前（或延至学龄前）若能尽量让宝宝“玩”音乐，就很有可能发现或激发宝宝在音乐方面的天分。如果此一时期未让宝宝多听音乐，很可能就错失栽培具有音乐天赋的孩子。也有调查报告指出，多听莫扎特等人的古典音乐作品的孩子，智商测验会有高人一等的成绩。因此，给宝宝的周岁礼物除了蛋糕，不妨也买一套古典音乐。当然，会唱歌的妈妈可以唱儿歌或摇篮曲给宝宝欣赏，也具有同样的效果。

第四，尊重宝宝的兴趣。也许你会发现，此一时期你的宝宝已开始对某一特殊的事物比较感兴趣，这时，父母亲就要了解，这是孩子的特殊能力所在，尤其在一岁以后应多注意并多加以鼓励，用实际的行动支持并尊重孩子的兴趣。

第五，以宽容的心接纳宝宝的调皮行为。有时候，宝宝摔东西也许只是想了解重力的物理作用。宝宝抓你的眼镜、敲打玩具、想翻出睡觉的小床，都无非是探索外在世界的表征，只要不是危险致命的动作，尽可放任他去探索。要以鼓励代替严禁，让宝宝的耳朵、眼睛、鼻子的听觉、触觉、感觉等得到充分的体验。

总之，绝大多数的专家都认为，在备受关爱的家庭里长大的宝宝，较有机会接受到较多刺激的成长环境。所以，为人父母者，在宝宝三岁之前多花一些时间给予各种关爱的刺激吧！