

80后生活系列

80后小妈妈的 快乐生活

周源◎编著/插画

天马行空

调皮捣蛋

爱哭鬼

古灵精怪

小霸王



80后生活系列

80后小妈妈的快乐生活

周源◎编著/插画

天马行空

调皮捣蛋

爱哭鬼

古灵精怪



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

当雪人冰糕、铁皮青蛙的童年回忆还未走远，80后的女孩们不经意间已悄悄走过浪漫的爱情，走进甜蜜的婚姻，紧接着开始当上了幸福的妈妈……幸福，确实很幸福，但除了幸福，相信作为80后小妈妈的你也和本书主人公一样担心、紧张、手足无措，“对不对？怎么办？”每天都有意想不到的“惊喜”让小妈妈们应接不暇。来吧，走进李三千和四毛的故事，和李三千这位有点无厘头的小妈妈共同分享育儿心经。

图书在版编目(CIP)数据

80后小妈妈的快乐生活 / 周源编著. —北京：机械工业出版社，2011.9

（80后生活系列）

ISBN 978-7-111-35787-2

I. ①8… II. ①周… III. ①婴幼儿—哺育 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第181084号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：陈道雨 封面设计：吕凤英

版式设计：陈 星 责任印制：乔 宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011年10月第1版第1次印刷

145mm × 210mm • 5印张 • 122千字

标准书号：ISBN 978-7-111-35787-2

定价：25.80元

凡购买本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

门户网站：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：（010）68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：（010）88379649

读者购书热线：（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

给小天使最多的爱

在没有“认识”四毛之前，李三千就已经很喜欢小孩子了，用她自己的话说，是基因发挥了神奇而卓越的效力。所以在她第一次见到四毛时，就坚信这个集天下之灵气与精华的小毛头一定是遗传了她和陈仁同志最最优良的基因。但是，光有好的基因是远远不够的。尽管李三千从不认为自己一定会是一个多么优秀的母亲，也没见自己妈妈掌握了多么科学新颖的教育理念，还不照样把她培养得“根正苗红”“欣欣向荣”的，所以在这个问题上她倒真没那么操心，没那么担心。

可是当四毛真正降临到李三千身边时，还是真切地让她体验到要养大这个曾经让自己满怀无数憧憬的小娃娃是一个多么艰巨的任务！她以为不过是匀口零食给他就行，反正自己也是巧克力、小咸鱼混搭吃大的，却不料遭到“权威”严厉谴责，不但要单独给小家伙制定食谱，还得变着法儿地给他弄吃的；她以为可以一点点教育他，从“这个是苹果，它是红色的”再到“人为什么要喝水”，点到即可，可小家伙甩过来的经典问题“我从哪儿来”还是直愣愣地把她冲得晕头转向，看着四毛那双透亮又清澈的眼睛，李三千这回

确实发愁不知如何回答了；她以为小家伙摔倒了扶起来，哄哄抱抱就成，不曾想还牵涉各个年代不同的教育理念——“单边主义”和“恐吓主义”，根本不是简单地给他擦干满脸的鼻涕眼泪就行，还得绞尽本来就不多的脑汁抓住隐含的教育契机；她以为当了妈妈自己就“是天、是地、是大王”，压根儿都没想过自己犯个小错，还得跟小毛头说“对不起”这种有损“母亲大人”颜面的话……

但是看着四毛一点点地长大，幸福感也与日俱增地涌动在心头，对于“妈妈”和“孩子”这两个概念的理解也渐渐从模糊到清晰。在母子关系中，他们既属于对方，又独立于任何人。十月怀胎和浓于水的血缘让他们建立起坚不可摧又绝无仅有的关系，但是这种关系却不能过分地渗透到养育的过程中。孩子再小也是独立的人，而不是妈妈的附属品，妈妈虽然理应照顾年幼的孩子，但也应该逐渐让他们学会自理和独立，不做妈妈身上的“寄生虫”。对孩子的教育得把握好尺度，让孩子有足够的空间自我成长。而妈妈也在养育的过程中从一个崭新的角度认识自己，成就自己。

李三千心语：不要以为自己是什么都懂的大人，养育小孩也是大人不断学习和成长的过程，是作为一个完整女人必须演绎的角色，也是作为人生阶段的一种完满。

就这样，李三千这个80后小妈妈快乐地生活着。

前言 给小天使最多的爱

第一章 学习篇——从今天开始， 宝宝也是背上书包的“学生”了

- A. 让宝宝爱上幼儿园/3
- B. 宝宝描绘在画布上的“真实世界”/9
- C. 宝宝做事注意力不集中怎么办/16
- D. 我的宝宝是个头顶巨大问号的好奇宝宝/22
- E. 宝宝的暑假怎么安排/29
- F. 保卫宝宝的想象力/35

第二章 EQ篇——从生活中的点滴小事 培养宝宝的情商

- A. 让宝宝从害怕到勇敢接受预防针/43
- B. 宝宝，你想要的东西也太多了吧/49
- C. 小凳也摔疼了，咱们给它吹吹吧/55
- D. 宝宝的必杀技：眼泪/61
- E. 让宝宝养成今日事今日毕的好习惯/67

第三章 饮食篇——宝宝到底怎么吃才健康

- A. 宝宝挑食真让我头疼/75
- B. 宝宝不是吃得越多越好/81
- C. 为宝宝制定宇宙无敌健康食谱/87

第四章 互动篇——爸妈是陪伴宝宝成长的大伙伴

- A. 让宝宝学会保护自己/95
- B. 宝宝和妈妈的小秘密/100
- C. 带宝宝去游乐园/106
- D. 宝宝亲手做小礼物/111

第五章 成长篇——宝宝长大了，妈妈也成长了

- A. 培养宝宝成为“全才”有错吗/119
- B. 提前开发宝宝智力对不对/125
- C. 批评表扬都有大学问/130
- D. 蹲下来和宝宝说话/137
- E. 是宝宝离不开妈妈，还是妈妈离不开宝宝/142
- F. 宝宝，对不起，妈妈向你道歉/148

|80后小妈妈的快乐生活|

第一章

学 习 篇

从今天开始，宝宝也是背上书包的“学生”了



A

让宝宝爱上幼儿园

四毛整天黏在李三千身边。陈仁说，四毛上幼儿园必将是一件惊天动地的大事！

陈仁说中了结果，但没猜到过程。

明天是四毛正式入园的第一天，小家伙兴奋地道过晚安就蹬蹬跑去

睡觉了。倒是李三千，一整个晚上翻来覆去睡不踏实。以前帮同事送孩子去幼儿园的时候，亲眼见证了那些“惨绝人寰”的“生离死别”，父母跟孩子挥手道别时，孩子哭得地动山摇，实在很难让父母“狠下心”来走出幼儿园的大门，李三千脑子里盘旋着四毛肯定比任何一个小朋友都带劲儿地哭喊的画面……

一大早，幼儿园门前人头攒动，但也算井然有序。每个班有三位老师，负责教育管理的媛媛老师是个年轻漂亮的姑娘，起初李三千对这位似乎有些年轻的媛媛老师不太放心，可当她看到四毛踏





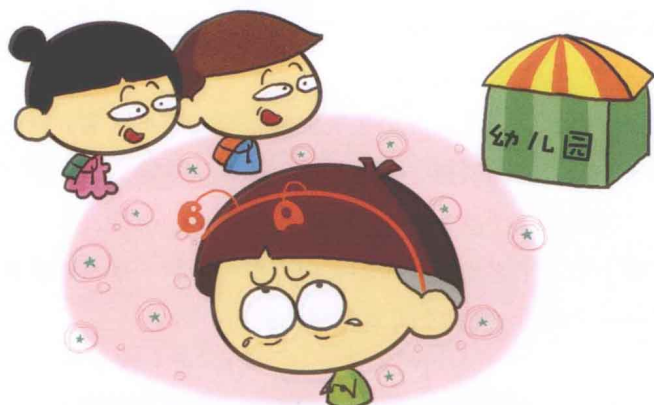
进教室的那一刻，媛媛老师就非常热情地和四毛打招呼，还抱抱四毛这个“可爱的小帅哥”，逗得四毛咯咯直笑。李三千有些讪讪，英雄难过美人关啊。恍然想起自己昨晚认定了绝对会哭得无比凄惶的四毛，似乎显得有些太小瞧人家四毛的适应能力了，真是瞎操心啊。

李三千和陈仁放心地和四毛道别。四毛一愣，良久不见反应。待李三千和陈仁走到楼梯口时，忽见四毛像离弦的箭一般冲出教室，一边跑一边大喊：“妈妈，爸爸，你们为什么不上幼儿园？”

比李三千想象的还要糟。无论美丽的媛媛老师如何劝解，四毛就是坚定而倔强地死死拽住李三千的裤子。无奈，第一天的入园就以这样的场面结束了，四毛待在幼儿园的时间总共没超过两小时。

回家路上，四毛一言不发。在四毛的小世界里，他今天经历了最不解和恐怖的事情，爸爸和妈妈为什么不上幼儿园？他们不上幼儿园为什么让我去幼儿园？

“妈妈知道你今天有些不高兴了，但是今天你也看到了，每一个小朋友都是自己在幼儿园的。因为爸爸妈妈已经是大人了，大人



他们两个也笨笨的，为什么不上幼儿园？



该做的事是上班，而你是小朋友，你该做的事是上幼儿园，和小朋友一起交朋友玩游戏，学习一些知识。”李三千耐心说道。要不是四毛喊出那句，她还真不知道这些小家伙们为什么那么排斥上幼儿园。

四毛低着脑袋，闷不作声。许久啜泣出声，憋出一句话：“你们是不是不想要我了？”原来四毛纠结的是这个问题！李三千忍不住笑出声来：“怎么可能不要你呢宝贝？爸爸妈妈送你去幼儿园是为了让你交上更多的好朋友，让更多的人爱你！你看今天那个漂亮的媛媛老师不是一见到你就说很喜欢你吗？”听罢，四毛若有所思地点点头。

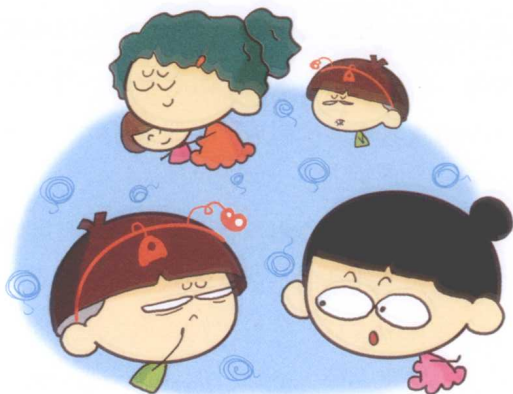
尽管再三确定自己不是被父母抛弃，四毛还是不能在短时间内适应。于是李三千向媛媛老师申请今天在教室陪同四毛，四毛这才放松了李三千会“突然消失”的戒备。放学路上，和昨天的沉默不同，四毛显得有些兴奋，因为他今天帮助一个小姑娘把小碗收拾好，得到了媛媛老师的表扬。

接下来李三千逐渐减少了待在幼儿园的时间，大概一个星期左右，四毛已经能淡定自如地和妈妈挥手道别了。但是他留下了李三千一直挂在手机上的海绵宝宝手机链，有点“见链如见人”的味道。李三千走出幼儿园大门，松了一口气，原来也没有想象中的那么困难。

但是，能想象得到的有了心理准备之后，其实已经不算困难了，真正的困难是那些就算敲破她李三千脑袋也想不到的问题。

四毛一连几天都蔫蔫儿地不爱搭理人。这天一大早，他趴在李三千的耳边怯怯地说了一句：“我不喜欢去幼儿园了。”原因是，四毛失宠了，媛媛老师最近不像以前那样喜欢让四毛回答问题了，是媛媛老师不爱四毛了吗？





**妈妈，媛媛老师不喜欢我，我不想
去幼儿园了……**

李三千反复斟酌，决定问问媛媛老师。媛媛老师听后，笑眯眯地蹲下来摸摸四毛的小脑袋：“因为老师发现，四毛跟老师学习的时候非常认真，而且学得特别好，老师想看看别的小朋友是不是也像四

毛一样学得那么棒。还有哦，老师还是和以前一样非常喜欢四毛，而且越来越喜欢四毛呢，因为四毛越来越懂事、能干了！还学会帮助老师了哦。”得到老师的赞扬，四毛心满意足地走进班级里。媛媛老师继续和李三千说道：“作为教师，希望给每一个孩子均等的机会去展现自己，但是时间有限。而且四毛刚来的时候焦虑感比较强，多给予他机会表现自己是为了让他更快地意识到自己在集体中的价值，尽快融入集体，现在班上有好几个孩子反复出现和父母的分离焦虑，所以有时候难免对这些孩子多投入精力。这个时候作为父母就可以充当孩子老师的角色，不是简单地询问今天有没有得到老师的表扬，而是代替老师在孩子向父母叙述今天在学校的经历时给予孩子最多的鼓励和赞扬。”

听着媛媛老师专业细致的分析，李三千不断地点头，心里想着，让四毛爱上幼儿园，作为父母自己还有好多作业要做啊！

■妈妈分享：

在入园之初，孩子表现出来对幼儿园的抗拒其实是分离焦虑，





是幼儿与亲人分离而引起的焦虑不安或者不愉快的情绪反应。而且进入幼儿园之后生活习惯和秩序与在家中的不同，突如其来的诸多规则会让有些孩子产生混乱和不安。对于某些性格相对比较内向的孩子来说，他们对幼儿园这个陌生的环境以及不熟悉的老师和小朋友产生了不安全感。再如四毛会认为自己“失宠”于老师，是因为像四毛这样典型“421”家庭中的孩子，在他们的认知中所有人都必须围着自己转，而幼儿园和家里的差异待遇会让孩子产生一种被忽视的挫折感，他们有的会表现为抗拒幼儿园，有的则用过分调皮捣蛋的方式吸引老师的注意力，成为“问题宝宝”。

1. 入园之初，让孩子对幼儿园有一定的认识。带孩子参观幼儿园，看看幼儿园里的小朋友们一起玩乐学习的开心场面，体验他们高兴的情绪，同时可以给孩子讲解要自己上幼儿园以及在幼儿园可以做的有趣的事情。

2. 培养宝宝的自理能力。四毛之所以能顺利完成老师交代的任务应该归功于李三千在家时对孩子的训练，比如自己吃饭、洗手、上厕所等，这样能让宝宝在老师无暇顾及的情况下自理。而如果宝宝什么都不会做，也会让宝宝在面对其他孩子的时候产生失落感和孤独感。

3. 培养宝宝的人际交往能力。集体生活的开始就意味着孩子要面对人际交往问题。从只关注自我，到学会关心帮助周围的小朋友。从老师对其他孩子的关心和自己的“失宠”中体验到这个世界并不是只有自己一个人，还有很多人和自己一样，需要关心和爱护，而自己就可以去关心爱护他人。

4. 接纳宝宝的负面情绪，调动积极情绪。对于孩子向自己倾诉的不愉快情绪不要一味否认和斥责，认可和理解宝宝的难过，并耐心引导宝宝说出在幼儿园感到难过的原因。但是不需要太深刻地分



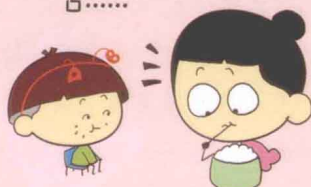
析，可以巧妙地将问题过渡到宝宝感兴趣的问题上，让孩子把关注点引到那些开心的事情上。

5. 多与老师沟通交流。像李三千那样和老师大方交流提出自己的疑惑，掌握孩子在幼儿园的实际情况。而从老师的角度，也同样希望父母把孩子在家中的情况向老师积极反馈，这样可以更好地掌握孩子在成长过程中的问题。

老师，今天我想陪孩子在幼儿园话应一下。



妈妈肚子好饿，尝一口……



啊，小时候的味道！太让人怀念了……



第一天来幼儿园就能吃五碗饭，真棒啊……



老师，我还要一碗饭。



B

宝宝描绘在画布上的 “真实世界”

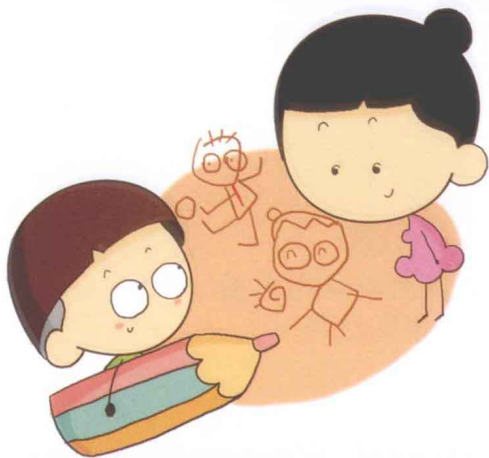
要买画笔是四毛主动提出来的。虽然刚进幼儿园没多久时间，但是他已经认识到自己是个必须坐在小凳上“听课”的学生了。老师教的字不多，但是经常让他们画画，四毛觉得自己画得还不赖，而且好多东西能画出来告诉妈妈，不然妈妈总是嚷嚷听不明白自己说什么。四毛觉得这事是挺让人头疼的。

作为妈妈，李三千认为四毛提出购买画笔是相当让人期待的一件事。这小家伙正是精力充沛的年纪，他唯一的正事就是抓紧时间满世界地疯，折腾得满屋狼藉之后才会心满意足地去睡觉。四毛要求买画笔，就意味着他将主动地安静地坐下来，而不是分分秒秒都在家里“撒”玩具，让李三千随便走哪都能“不小心”踩折一只小飞机。只要他能消停一会儿就好，管他毕加索还是张大千。

李三千给四毛买了一盒相当“辉煌”的油画棒，64色！四毛是背着这一大盒油画棒回家的，满心欢喜！李三千确实是世界上最豪爽的妈妈！

四毛坚持走自己的派系，扭曲的线条，凌乱的颜色，每个人都小胳膊小腿的，每个东西都有自己的颜色。李三千看着四毛的画想，反正自己也是能把叮当猫画成大番薯的三脚猫功夫，就别瞎费





功夫去纠正四毛的“画风”了，还是让他自由发挥吧。自己能做的就是，面对四毛画出来那个类似外星人，却被他称为妈妈的怪物，面带微笑内心淡定祥和地问上一句：“宝贝儿，画里的妈妈在干什么

啊？”四毛相当认真地指着那个头上顶一大包的怪物说：“妈妈正在和我说话，我告诉妈妈我想吃冰激凌，妈妈说‘好啊好啊。我就给你买去’。”李三千瞪着那满脸疙瘩，满眼空洞的外星人，愣是没看出来“妈妈”怎么就“好啊好啊”地要给他买冰激凌了。明白了吗？四毛想吃冰激凌，难道你李三千连画上的怪物都不如，拒绝他的请求吗？

就如之前李三千想到的那样，四毛确实因为有了油画棒而缩减了在家里“大闹天宫”的时间安排。也托了油画棒的福，母子俩的交流清晰了许多。四毛看到什么说不上来的东西就画出来，学校发生什么有趣的事也画出来，如之前大冬天想吃冰激凌那样的无理要求，也能画张图，编个故事对话什么的提出来。

但是，四毛永远都能走在李三千的前面，给李三千制造想不到的惊喜和麻烦。

四毛他爸是个特别能保持优良作风的人。工作将近7年时间，依然坚持小学时的学习生活态度，每天都要做“家庭作业”，老板不给布置，就自己给自己安排。这段时间公司没什么大任务，他就把