

王琪 著/绘

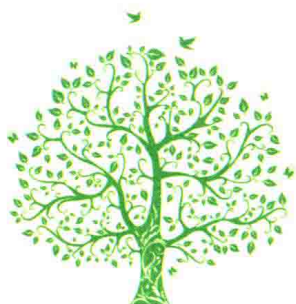
哈佛宝宝

养育录

成功育儿一百实践



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



哈佛宝宝养育录

成功育儿一百实践

王 琪 著/绘



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

哈佛宝宝养育录：成功育儿一百实践/王琪著. —北京：北京大学出版社，2015.5

ISBN 978-7-301-25776-0

I. ①哈… II. ①王… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识 IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第088406号

- 书 名 哈佛宝宝养育录：成功育儿一百实践
著作责任者 王 琪 著/绘
责任编辑 陈小红 赵晴雪
标准书号 ISBN 978-7-301-25776-0
出版发行 北京大学出版社
地 址 北京市海淀区成府路205号 100871
网 址 <http://www.pup.cn> 新浪微博：@北京大学出版社
电子信箱 zpup@pup.cn
电 话 邮购部62752015 发行部62750672 编辑部62752021
印 刷 者 北京中科印刷有限公司
经 销 者 新华书店
880毫米×1230毫米 A5 6.75印张 55千字
2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷
定 价 36.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024 电子信箱：fd@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题，请与出版部联系，电话：010-62756370



鸣 谢

我首先要感谢我的师弟、我十多年的研究合作人、北京大学心理学系的侯玉波教授。侯老师一直鼓励我写这本书，鼓励我早早写完，并给我出了不少好主意。

第二位我要感谢的人是北京大学出版社的陈小红老师。谢谢陈老师对这本书的看好，以及在书的写作过程中提供的宝贵建议。

这本书大部分是用英文写的。我要感谢我的博士研究生宋清芳，她在很短时间内把中文初稿译出来，而且译得非常准确。

我还要感谢在我的宝宝外外成长过程中，所有那些关爱他的亲人和朋友们，特别是爷爷奶奶、外公外婆，他们尤其疼爱这个最小的孙子。还有高老师一家，把外外和我们当自家人一样关心对待。最后还要感谢我的先生、世界上数一数二的爸爸斯蒂文。书中的不少实践是我根据观察他和外外玩耍、反思而得来的。作为爸爸，能像他一样对宝宝的成长那么投入，很是难得。



目 录

为什么要读这本书？怎么读？	1
1. 宝宝出生前就开始与他／她情感交流	6
2. 给未出生的宝宝听音乐讲故事	8
3. 拥有一个快乐的宝宝	10
4. 适时应对宝宝的哭	12
5. 对宝宝要“狠”一点	14
6. 如何给宝宝养成好的睡眠习惯	16
7. 建立日常作息	18
8. 不要吝惜向宝宝示爱	20
9. 为宝宝创造双语环境	22
10. 让宝宝置身于启发思维的刺激信息中	24
11. 让书早早成为宝宝生活中的一部分	26
12. 一如既往地用快乐来回应宝宝	28
13. 每天为宝宝做全身按摩	30
14. 让教育无时不在	32
15. 和爷爷奶奶“约法三章”	34

16.	和宝宝建立依恋关系	36
17.	给宝宝一些独处的时间	38
18.	玩中创意	40
19.	培养一个外向友善的宝宝	42
20.	宝宝生活中的一点“辣”	44
21.	带宝宝逛书店	46
22.	尽量频繁地和宝宝说话	48
23.	让宝宝尽早接触乐器	50
24.	利用音乐来培养宝宝的数学意识	52
25.	鼓励宝宝用手	54
26.	带宝宝参加家庭聚会	56
27.	邀请朋友带孩子来家里玩	58
28.	把睡觉前讲故事当作一项日常作息活动	60
29.	和宝宝玩“镜子游戏”	62
30.	让宝宝尽早接触艺术和古典音乐	64
31.	让宝宝观察因果关系	66
32.	一次只给宝宝一两个玩具	68
33.	给宝宝选择建议年龄稍大的玩具	70
34.	做宝宝的榜样	72
35.	调整生活的重心	74
36.	和宝宝捉迷藏	76



37. 玩“记忆游戏”	78
38. 唱歌给宝宝听	80
39. 带宝宝参加音乐会	82
40. 带宝宝去博物馆	84
41. 和朋友家人一起给宝宝过生日	86
42. 宝宝的看护人之间应做法一致	88
43. 鼓励宝宝表达各种情绪	90
44. 帮助宝宝掌握情绪方面的知识	92
45. 向宝宝示范如何应对负面情绪	94
46. 有选择性地陪宝宝看电视	96
47. 把浴缸变作宝宝玩耍和学习的绝佳场地	98
48. 和宝宝“谈数学”	100
49. 鼓励宝宝自由探索	102
50. 用手语和手势来促进宝宝的沟通技能	104
51. 和宝宝用字卡来玩字词游戏	106
52. 在字卡游戏中学习新知识	108
53. 给宝宝玩纸和盒子	110
54. 慷慨地表扬宝宝	112
55. 无论夸奖还是批评都要针对行为	114
56. 用促进性的方式夸奖宝宝	116
57. 带宝宝去真正的游泳池上游泳课	118

68.	给宝宝启动行为的时间	120
69.	继续为宝宝创造丰富的语言环境	122
60.	教宝宝身体部位的名称	124
67.	帮宝宝建立个人史	126
62.	帮宝宝养成整理房间的好习惯	128
63.	促进好习惯的养成	130
64.	做镇定自如的父母	132
65.	制造开怀大笑的机会	134
66.	和宝宝一起玩解决问题的游戏	136
67.	让宝宝尽情奔跑	138
68.	向宝宝示范什么是坚持不懈	140
69.	巩固宝宝的新技能	142
70.	有选择性地陪宝宝看教育类节目	144
71.	给宝宝创造和大孩子们玩的机会	146
72.	一有机会就和宝宝一起数数	148
73.	让宝宝自己吃饭	150
74.	弄懂宝宝想要告诉你什么	152
75.	在宝宝犯错时使用“time out”	154
76.	培养宝宝的诗人情怀	156
77.	一起演奏音乐	158
78.	和宝宝玩“完成句子”的游戏	160
79.	和宝宝一起上音乐课	162



80. 将英文学习融入生活	164
81. 让宝宝乱涂乱画	166
82. 培养宝宝有礼貌	168
83. 鼓励宝宝自己做事	170
84. 培养宝宝的好奇心	172
85. 给宝宝一只宠物吗	174
86. 开始给宝宝灌输像尊老爱幼这样的重要价值观	176
87. 给宝宝讲家史	178
88. 教宝宝时间和方向等抽象概念	180
89. 和宝宝一起探索户外环境	182
90. 培养宝宝的自控能力	184
91. 让宝宝做个小摄影师	186
92. 和宝宝一起做饭	188
93. 让宝宝玩沙子	190
94. 如何帮助宝宝养成健康的饮食习惯	192
95. 带上宝宝去旅行	194
96. 为宝宝上幼儿园作准备	196
97. 鼓励宝宝的自主感	198
98. 与宝宝交谈，并倾听他 / 她的心声	200
99. 培养宝宝的独特感	202
100. 培养一个懂得感恩的宝宝	204



为什么要读这本书？ 怎么读？

我在北京大学心理系取得学士学位。之后，因为我对儿童发展和教育极感兴趣，就在哈佛大学心理系专攻发展心理学并获得博士学位。在美国八所长春藤大学之一的康奈尔大学任教的这岁年中，我对早期和中期儿童社会认知的发展作了大量研究，并考察了家庭亲子互动对儿童认知发展的重要影响。先前我的写作和发表论文主要是针对学术界，我的读者主要是心理学家以及心理学系的学生。我的宝宝外外的出生给了我很大的影响和启发。在养育外外的过程中，我有了很多机会对儿童发展的心理学理论进行反思，并设想如何把这些理论最好地应用到每天的生活实践中，去促进和提高宝宝潜能的发展。我也意识到，也许我所拥有的知识的最好价值体现是去帮助那些千千万万和我一样、对孩子有着重望的爸爸妈妈们。这本书是写给爸爸妈妈看的，特别是正在期待宝宝出生的爸爸妈妈



们，以及三岁以下（含三岁）宝宝的爸爸妈妈们。

在最初的这几年里，宝宝的身体、大脑、心理及相应的技能都迅速发育发展，其间经历无数的关键期、转折点和人生的第一次，像第一次社会性微笑，迈出第一步，叫第一声爸爸妈妈，第一次有了“我”的概念，等等。体能的发展就不必说了。在认知方面，宝宝发展了今后智力发育必需的记忆、知觉和注意力，基本学会了用自己的母语交流，掌握了一些基础的数学概念（如大小、形状、数量等），对一些自然现象从好奇到初步了解，并对周围的人和事形成概念和分类（如有生命的东西与人造的东西）。在情感方面，两三岁的宝宝不但懂得喜怒哀乐这些基本情绪，还能体验像内疚、害羞、羞耻、自豪等与自我意识相关的情绪。与此相伴的是自我意识和自我概念的发展，宝宝开始表现出个性和主见，在行为和思想上都有要求独立的愿望。这个阶段也是同情心和道德心的萌芽期，宝宝对好与坏、对与错有了初步的概念，并开始形成一些对今后的发展有重要影响的品格和习惯。宝宝的社会技能就更是突飞猛进，他们的社会圈从刚开始最亲近的家人逐渐扩展，宝宝也在



与各种人——包括自己的小伙伴——互动的过程中领悟社交规范和行为预期。总而言之，在短短的几年内，宝宝从混沌不清的新生儿成长为知事知理、能说会笑、有自我意识的学龄前儿童。另一方面，也正由于宝宝的身体、大脑和心理都还在发育发展中，宝宝的行为和技能仍有欠缺，如缺乏控制自己情绪和行为的能力，难以抑制已有的思维或行为习惯，知识和经验有限，容易被外表现象迷惑而错过其本质，思维只基于具体事物，等等。无论是促进发展还是弥补不足，早期的教育引导都至关重要。

在养育外外的过程中，我有意识地根据发展心理学的研究发现，运用各种实践方法去促进对他有益的发展。我知道我想培养外外具备什么样的品质：我想有一个快乐、健康、聪明、独立、尊敬他人、爱父母、自信、坚忍不拔、有同情心的宝宝。这些品质在中西方儿童教育的理念和实践中强调不一。我认为最有效的方式是将两个文化中儿童教育的精华结合起来，发展一套中西兼并的独特实践模式，以培养在未来市场经济及全球化的社会里最有竞争力的孩子。宝宝生活中最初的



几年是发展的萌芽期和成型期，俗话说“三岁看到老”，不无道理。在这阶段，宝宝就像海绵一样饥渴地吸取各种信息和知识，你可以最有效地传授给宝宝好的价值观念，培养你认为最重要的品质和行为。一旦宝宝开始上幼儿园或小学，他就会受到各种各样的影响——老师的影响，同学的影响，社会大环境的影响，等等。那时再想塑造你所希望的品质和行为就比较困难了。

在这本书中，我列举了外外三岁前我最常用的100条实践。我把这些实践分成三大类，分别促进宝宝的智力 、情感  和体能  的发展。情感类包括了宝宝的情绪、品格、品德和社会性的发展。对每一条实践，我都指出它与哪一方面或哪几方面的发展有关。我把这些实践按时间顺序排列起来，以便按步执行：越是排列在前面的实践越要开始得早，大多数的实践应该在宝宝三岁前重复应用。你会发现，很多实践即使在宝宝上幼儿园或小学后仍然有效。我的一个博士研究生，刚做妈妈不久，她读完这本书的初稿后跟我讲，虽然她对书中提到的很多心理学研究都学过、很熟悉，但这些把抽象理



论应用到现实生活中的实践让她受益匪浅，让她对自己成为一名好妈妈更有信心了。

我理解很多爸爸妈妈跟我一样忙于兼顾工作和家庭，没有时间闲下来慢慢读严肃的书籍。这本书生动有趣，简单易读，并配有很多外外成长过程中的例子和照片，以及我自己手绘的插图。希望你读得开心。

祝你有一个哈佛宝宝！

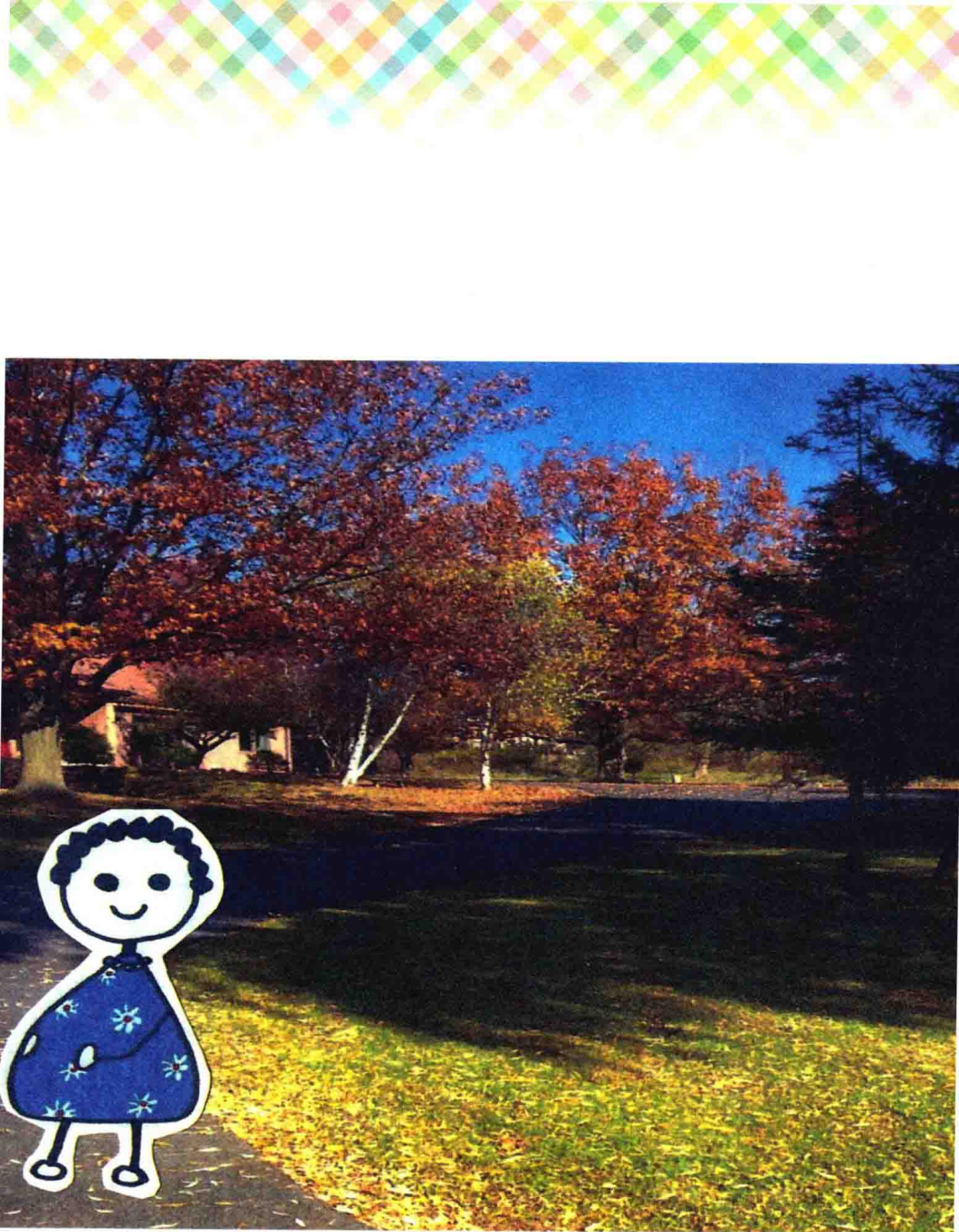
王 琪

2014年1月于纽约伊萨卡



宝宝出生前就开始与他/她情感交流

心理学家发现，宝宝和妈妈之间的情感联系，也叫做亲子依恋（attachment），对于宝宝今后的健康发展有至关重要的作用，甚至会影响宝宝的一生。所以，和宝宝建立依恋关系越早越好，不需要等到他/她出生才开始。从妊娠中期（孕期间3个月）开始，无论多忙，我每天都会有一个长长的散步。运动和新鲜空气不但对妈妈有帮助，对宝宝也很有好处。散步虽然听起来很容易，但它需要时间，还要坚持不懈。散步的好处远远多过单纯的体育运动。散步的时候我会和外外说话，和他分享我的想法和情感。这让我在外外出生前就和他建立起了情感的联系。情体





给未出生的宝宝听音乐讲故事

宝宝早在妈妈肚子里的时候就有听觉了。研究表明，到妊娠后期（孕期最后3个月）胎儿就能听见外面环境中的声音，并且可以辨别声音的模式。更重要的是，他们能记住在妈妈子宫里听到的声音。因此，相对于其他女性的声音，新生儿更喜欢听自己熟悉的妈妈的声音，而且也更喜欢听出生前还在妈妈肚子里时给他们读的故事。我从妊娠中后期开始，每天晚上给外放音乐。我会在安静的环境中，把小音箱放在肚子上给他听。这样做能培养他以后的节奏感和对音乐旋律的敏感性。不过要注意音量适中，音量太大可能会吓到宝宝并影响他的听力。我想要宝宝以后学习中文，所以我还用中文给他讲故事听。

