

EDUCATION

浙江省

家庭教育指导读本

0~3岁



EDUCATION

浙江省

家庭教育指导读本

0~3岁



浙江省妇联 浙江省教育厅 浙江省家庭教育学会 编

ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

浙江省家庭教育指导读本. 0~3岁 / 浙江省妇联, 浙江省教育厅, 浙江省家庭教育学会编. — 杭州: 浙江大学出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-308-12959-6

I. ①浙… II. ①浙… ②浙… ③浙… III. ①婴幼儿—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第035930号

浙江省家庭教育指导读本0~3岁

浙江省妇联 浙江省教育厅 浙江省家庭教育学会 编

责任编辑 徐素君 (sujunxu@zju.edu.cn)

出 版 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州林智广告有限公司

印 刷 杭州恒力通印务有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 2.375

字 数 55千

版 印 次 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-12959-6

定 价 15.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江省家庭教育指导读本编委会名单

顾 问：厉月姿 劳红武 马林云

主 任：陈美云 韩 平 张绪培

副 主 任：朱棣云 金 洁 刘惠玲

编 委：（以姓氏笔画为序）

王 芳 杨一青 杨念迅 何东涛 沈明革

张康伟 金 蕾 俞国娣 钱金林 韩似萍

本册统稿：陈美云

本册撰稿：王 芳

封面人物：逢韞泽和爸爸妈妈

序

浙江省妇联和浙江省家庭教育学会的同志一定要我为本书写个序。我其实没有资格写序，因为我不是专门研究家庭教育的专家，一定要写，就与家长朋友们谈谈我对家庭教育的看法吧。我以为，家庭教育起码要做好四件事，或者说完成四项任务。

一、亲子沟通

亲子是家庭教育的基础。教育是建立在爱和相互信任之中的，没有爱就没有教育，没有信任也就没有教育。爱是无私奉献，是不图回报的，一切都是为了孩子的健康成长。但是现在我们有不少无原则的爱、跟风的爱、出风头的爱，看似为孩子，实际是为了自己的面子。这种爱与孩子真实需求相违背，也就是说我们爱的不是地方，存在着溺爱、假爱和错爱的情况。爱是教育的基础，也是亲子的基础，亲子首先应呼唤“真爱”的回归。

在几次教育部门的问卷调查中，近八成的孩子们认为“最不愿意与之说话的对象”是父母，因为父母“从我记事起只会说：好好读书”，而且“当我想向父母倾诉时，他们只会说：去去去，做功课去”。这就为我们的亲子关系敲响了警钟。人是一种社会性的动物，对人的最严厉的惩罚，就是“关禁闭”，就是与同类隔绝，就是“面壁”。在多子女的社会中，兄弟姐妹间的沟通很大程度上补偿了父母与子女间的沟通，而在独生子女时代，在家里除了家长还有谁。家长必须腾出更多的时间，学会与孩子沟通，成为孩子倾诉的对象。因为沟通是亲子

的前提，也是家庭教育的重要手段，更是亲子状态的反映。要把家庭营造成孩子眼中的最安全最温馨的港湾，是一个可以畅所欲言的地方，是一个可以平等交流的地方。

二、习惯养成

叶圣陶说过，教育就是养成好习惯。一个人学的知识是会遗忘的，但一个人养成的习惯将伴其一生，好习惯决定人生命运。

生活习惯，包括饮食、起居、运动等方面的习惯。做一个健康的人，首先是身心健康。人以食为天，在物质极大丰富的今天，重要的不是吃得好、吃得贵，而是保持膳食的平衡。其实孩子的挑食，更多的是家长心理暗示的结果，责任在家长。生活应该是丰富多彩的，生活理应动静有度、脑力劳动和体力劳动相交替、劳逸结合，生活应该有它自身的节律，从小让孩子自立、自理、自强，喜欢几项运动，学会安排时间、善于自我调节很重要，让孩子成为一个健康快乐的人。

学习习惯，包括听课、作业、考试、思维的习惯。从小关注如何延长孩子的有意注意时间，让孩子动得起来也静得下来，专注地做好一件事。让孩子从听故事开始，学会聆听、学会概括、学会交流、学会发现问题、提出问题。成绩好的学生首先是一个会听课的人，一个课堂效率很高的人。作业不在于多，在于精，在于精做，在于做对，在于做的过程中的悟。作业更不在于难，在于适合自己的孩子。考试不在于考第几名，在于学会考试前的复习，在于与自己比是进步了还是退步了，在于知道错在哪里，在于下次不再错了。思维习惯是思维的一种定势，要积极给予引导，让孩子始终保持积极向上的人生态



度、相对辩证的思想方法、好奇探究的学习动力。让孩子成为一个爱学习、会学习，不断进取的人。

行为习惯，是人与人、人与社会交往的一些基本准则，包括基本礼仪、处世方式等。从小教育孩子遵守社会公德，遵纪守法，诚实守信，表里如一；教育孩子心中有他人，文明礼貌，学会交往，学会共处。让孩子成为一个文明的人，一个有教养的人。

三、德性发展

德性的核心是善良而有责任感。

善良是做人的基础。人由动物进化而成，人的身上有人性的光芒，也有动物的兽性。教育从某种意义讲，就是唤醒人性抑制兽性，教人向善。有善性才会有爱心：恻隐之心、孝敬之心、感恩之心，体现为设身处地，换位思考；己所不欲，勿施于人；帮助他人，同情弱者；见义勇为，知恩图报。

责任感始于家长的放手，过度包办就会使孩子丧失责任感。让孩子更多地主动参与到家庭、学校和社会活动之中，提供让孩子自己作主的机会，从小事开始学会担当，参与选择，并对自己的选择负责，从小培育孩子担当意识和担当能力。从而逐步树立起对自己、对家庭、对社会、对国家民族、对整个人类的责任感。

四、人生规划

人生规划是家庭教育绕不过去的话题，也是家庭教育的重要内容。

大家知道，兴趣是学习的原动力，没有兴趣就没有动力；志向是人生的原动力，没有志向，人生就失去目标。志向由兴



趣始，由兴趣而为志趣，由志趣而为志向，让孩子干适合的事、能干的事、喜欢的事，那么孩子的人生将是幸福的，孩子的事业将是充满希望的。问题是现在孩子的人生规划大多是家长一手包办、一厢情愿的，其实很多孩子到了大学、到了研究生、到了工作单位，还在彷徨，还不知道今后想干什么、能干什么。他们仅仅把学习当做完成父母交给的任务，不可能有持续的学习动力和工作热情。

因此，培养兴趣、关注兴趣、引导兴趣、聚焦兴趣是家长的重要任务。满足孩子的正当要求，给孩子自由活动的时间和空间，帮助孩子认识自己的潜质和能力倾向，帮助孩子找到自己的发展方向，从而为孩子的幸福人生奠定基础。

以上是我对家庭教育的一些看法，作为一家之言，供大家参考。

关于家庭教育的书已经很多了，良莠混杂，不一而论。

浙江省妇联、浙江省教育厅和浙江省家庭教育学会的同志们很认真地组织了本丛书的编写。本丛书地特点是：第一，按学龄阶段分成几个分册，便于家长有针对性地阅读。第二，主要不是理论阐述，而是以问题为中心，力争理论和实践的有机结合。第三，不求全，各个阶段均找了一些家长比较纠结的问题展开，有案例、有建议，希望对家长有所启发和帮助。

张绪培

（国家督学、中国教育学会副会长、
浙江省家庭教育学会副会长）





一 正确的方法实施胎教	1
二 与新生儿多交流	5
三 科学护理新生儿	8
四 让宝宝按自然规律成长	11
五 促进宝宝感知觉的发展	15
六 培养宝宝良好的生活节律	19
七 创设良好的生活环境	22
八 重视孩子的玩耍	24
九 悦纳你的孩子	27
十 善于利用孩子的发展敏感期	30

十一 让孩子按自己的方式玩..... 34

十二 延迟满足孩子的要求..... 37

十三 以父母为主带孩子 40

十四 让孩子爱上户外运动..... 43

十五 教孩子善于言表 46

十六 激发孩子阅读的兴趣..... 49

十七 合理疏解孩子的负面情绪..... 52

十八 创设良好的家庭氛围..... 55

十九 鼓励孩子多与小伙伴共处..... 59

二十 让孩子尽快适应幼儿园生活 62

后记..... 66

一、用正确的方法实施胎教

——尽管你已为胎教作了准备



案例

周家媳妇怀孕让全家人乐坏了，大家上网查阅各种胎教知识，媳妇房间全部换上了漂亮孩子的照片，据说经常看漂亮孩子的照片，生出来的孩子也漂亮；家里播放着优美轻柔的音乐，让孩子接受音乐胎教；年轻的准爸爸则每天对着妻子肚子里的孩子说话、讲故事，让孩子接受语言胎教。这是胎教吗？胎教真的对孩子有用吗？

解读

1. 周家媳妇有胎教意识非常好，但对于看漂亮孩子照片自己也能生漂亮孩子这一点过于迷信，对胎教的理解有些偏颇。胎教一词源于我国古代，最早出现在汉朝，当时胎教的基本含义是孕妇必须遵守道德、规范行为。古人认为胎儿在母体中能够感受孕妇的情绪和言行，因而孕妇需谨守礼仪，给胎儿以良好的影响。在现代，胎教是母体对胎儿进行一系列促进身心健康的措施，以调节孕期母体的内外环境，促进胎儿发育，改善胎儿素质的一种科学方法。其目的在于创造适合胎儿生长发育的有利条件，为孩子出生后健康成长和早期教育打下良好基础。

2. 母亲怀孕期间，精神愉悦，饮食合理，环境舒适，劳逸



得当，是胎教中最重要的要素。通过调节孕妇的饮食起居、情绪情感及视听言行，可以促进孕妇身体健康，给体内胎儿提供良好的成长环境，使胎儿各器官发育更完善。研究证明，胎儿生长到一定程度，可以给胎儿一定的外部刺激，比如，环境中美好的音乐、轻柔的腹部抚摩、准父母温情的语言等，都是很好的胎教方式。



1. 有位生物学家做过这样一个实验：与人工孵化的雏鸡相比，刚由母鸡孵出的雏鸡对母鸡的“召唤”作出的反应更强烈，对新环境的适应能力更强。实验结果提示，母鸡在孵小鸡时除了给予鸡蛋必需的温度之外，还与出壳前的雏鸡建立了某种情绪联系。

2. 母亲与胎儿是如何进行这种联系的呢？胎儿通过胎盘、脐带与母体相连，虽然神经、血管与母体不直接连接，但是母亲的情感和态度与胎儿发生着难以分割的联系。如果胎儿在子宫里体验到安全、温暖和舒适，那么胎儿也会预感到他将面临的世界也是充满温暖和爱怜的。

3. 母亲对胎儿的承认、接纳与爱是胎儿在母体内身心正常发育的动力，也是刚出生婴儿与母亲在行为和情感上协调一致的基础。另外，怀孕期间母亲的情绪非常重要，虽然母亲与胎儿之间神经系统无直接联系，但是母亲的情绪波动能激起植物神经系统和内分泌系统的活动加剧，并通过胎盘和脐带影响胎儿的发育。

4. 准妈妈要保持平和、愉快的情绪，可以通过看轻松愉



快的影片，阅读引起快乐情绪的作品，聆听优美的音乐，保持生活环境的安静与舒适，远离嘈杂环境。夫妻关系和谐，丈夫关心和体贴妻子，尽量避免情绪过度激动、兴奋和悲伤。

5. 社会上流行的音乐胎教法，抚摸胎教，触压、拍打胎教，光照胎教等胎教方法，许多宣传可能是商业行为，准父母要谨慎选择，并在专业人员指导下实施胎教。



提示

准妈妈可从以下几方面做点功课

1. 保持平和、开朗的良好心态，并争取家人的理解、关心与支持，努力营造良好的家庭环境。
2. 随时与胎儿交谈，准妈妈爱的絮语能给胎儿大脑输入最初的语言印记，准爸爸多与胎儿说话同样有利于宝贝出生后与父亲情感的建立。
3. 经常用悦耳、动听的声音把儿歌、歌曲等念、唱给胎儿听。
4. 多听旋律优美、节奏明快的音乐，让自己身心愉悦，但不要把播放器放在腹部，避免对胎儿的听力造成不良影响。
5. 常用手在腹壁抚摸胎儿，引发胎儿良好的触觉和动觉，促进胎儿整体的新陈代谢。
6. 经常散步，适度活动。
7. 科学合理的饮食。



链接

分娩后即开始母乳喂养。乳汁产生前乳房流出的淡黄色液体，称作初乳。初乳富含钙、蛋白质和抗体。初乳内的抗体非



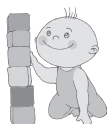


常有价值，能帮新生儿抵抗疾病，增强免疫力。母乳是新生儿最理想的食物，是任何乳制品不可替代的优质乳，除能提供给宝宝最容易消化和吸收的必需营养素外，还含有多种抗体和白细胞，能有效地预防孩子感染疾病。母乳喂养能更好地增进母亲与孩子的情感。



二、与新生儿多交流

——尽管你认为孩子还太小听不懂



宝宝的出生让李家上下高兴万分，同时也感到措手不及，只要宝宝一哭，全家就乱套，抱的抱，哄的哄，倒水的，换尿布的忙成一团，自从孩子出生后，大人可累坏了。

张家媳妇也生了个宝宝，婆婆主张孩子吃饱了就让他睡，不用管，孩子哭了就随他哭一会儿。因为哭能让孩子增加肺活量，多抱多哄反而把孩子惯坏，大人很辛苦，没必要。



1. 李家的忙乱只会让最初的育儿生活疲惫不堪。张家少抱少哄也并非好方法。刚出生的婴儿，只会用哭来表达自己的诉求。因此，父母不必过于紧张，要观察、分析哭的原因，采取相应措施。

2. 婴儿先天就具备许多应付外界刺激的本能，从出生开始就在学习、发展各种能力。孩子对世界的认识突出表现在感知觉方面。他会看、会听、会嗅气味、会尝味道，因此，父母不应只让孩子吃和睡，而是在孩子醒的时候，让他多看色彩鲜艳的东西、会动的东西，让他听轻柔悦耳的声音。孩子尤其喜欢听母亲柔和的声音，母亲要与新生儿多交流。





1. 孩子从出生就开始表现出交往的需要，他的交往是通过表情和情绪来实现的。出生一个月内，孩子逐渐和母亲用眼神交流，在吃奶时，他的眼睛时不时看着妈妈的脸，新生儿对母亲的凝视非常短暂，也非常宝贵，母亲要积极回应。孩子稍大一些，把视线集中到人脸时会有愉快的情绪反应。孩子出生一周左右，吃饱睡足或听见柔和悦耳的声音时，脸上会出现类似微笑的表情，这是自发性的笑，出生3~5周会出现诱发性的笑。

2. 有了吃奶的经验，婴儿会对喂奶的姿势形成条件反射。婴儿时期建立的条件反射对孩子将来的发展非常有益，比如，每天轻柔地给新生儿洗脸，他会安静、愉快地配合；帮新生儿洗手，他的小手往往握成拳头，如果这时成人动作粗暴，强迫洗手，几次以后，他就会怕洗手，再见到洗手的准备姿势就会哭闹。这就提示家长，要利用好婴儿的条件反射，从婴儿期就要开始培养孩子的好习惯。比如，孩子一哭，许多家长就去抱，这会让孩子错误地认为只要哭就有得抱。正确的做法是，区分孩子哭的原因，除非生病等紧急情况，一般应在孩子哭的时候将其放下，不哭的时候多抱，帮助孩子建立正确的条件反射。



1. 父母是孩子最主要的抚养人，父母与新生儿的交流是最为重要的。



2. 耐心细致护理新生儿，学会观察和聆听，学习分辨不同的哭声，给予新生儿不同的回应。
3. 多给新生儿看色彩鲜艳、区分度强的物品，以红、黄、蓝、绿、橙等色彩为主。
4. 多玩会发声、有动感的玩具。