

父母总喜欢以成人的视角来看待宝宝。实际上，宝宝的世界与成人的世界常常大相径庭，他们有自己的交往方式。理解宝宝，站在宝宝的角度思考，父母才能真正窥透宝宝的心，从而有效地调试他们的行为。学会交往，宝宝将来就能更好地融入社会，获得打开事业成功之门的金钥匙。

林

怡

说

早

教

宝宝情商促进方案

RAISING A SMART BABY



中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

赫

怡

说

早

教

宝宝情商促进方案

RAISING

A SMART BABY

图书在版编目(CIP)数据

宝宝情商促进方案/林怡著.
—北京:中国少年儿童出版社, 2006.6
(林怡说早教)
ISBN 7-5007-8190-3

I. 育... II. 北... III. 婴幼儿—早期教育 IV. G61

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第063824号

LIN YI SHUO ZAO JIAO



出版发行:
中国少年儿童新闻出版总社

中国少年儿童出版社

出版人: 海飞

执行出版人: 申平华

作者: 林怡

装帧设计: 兆鑫视觉

责任编辑: 陆康勤

社址: 北京市东四十二条 21 号

邮政编码: 100708

总编室: 010-64035735

传真: 010-64012262

发行部: 010-64773391

<http://www.ccppg.com.cn>

印刷: 北京瑞诚印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 880×1230 1/32

印张: 31.25

版次: 2006 年 8 月第 1 版

印次: 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数: 10000

ISBN 7-5007-8190-3/G·6132

定价: 80.00 元(全四册)

图书若有印装问题, 请随时向印务部退换

写给父母的知心话

在摇篮网发了一个名为“教育的目的是有一天可以不教……”的帖子之后，很多妈妈和我成了好朋友。这些热心的妈妈让我感受到了从未有过的温暖。特别令我感动的是网名为“yangyangbaobei”的妈妈，在断电断水的艰难条件下把我的帖子整理出来，发送给摇篮的妈妈；很多热心的妈妈们在我出差或电脑出现问题时，担心我找不回帖子，深夜还在帮我顶帖；还有那些在MSN上跟我交流的妈妈们也带给我许许多多的温暖，并且在现实生活中也成为了非常好的朋友，在我遇到难题的时候给予我无私的帮助……

在摇篮网感受到的温暖让我疯狂地爱上了网络，因为网络，因为对孩子发自肺腑的爱，我开始写我的博客“林怡育儿在

线 (<http://blog.sina.com.cn/m/linyiyuer>)”，并做了“林怡育儿论坛” (<http://www.tyrbook.com/bbs1>)，同时在中国早教网设立了“林怡早教专栏” (<http://www.zaojiao.com.cn>)。我希望有更多的父母了解早教的真谛，消除对早教的误解，让更多的宝宝因此受益，所以我在忙乱中抽空无偿地经营这一切。我深深地爱着我的儿子，理解天下所有妈妈的心，我想要以这种方式跟天下和我一样深爱着孩子的妈妈们进行更快速更有效的交流。

网络总是要更新的，很多东西过去了就过去了，不再留有任何痕迹。当某一天，你突然想起要重拾往日的记忆，这才发现它们早已碎裂如泥。很多妈妈在网上留言或者通过MSN鼓励我写书，于是，怀着一颗感恩的心，出版了这一套4册《林怡说早教》，作为献给年轻父母们的礼物，让它在这个世界留下爱的痕迹与温馨的记忆。

我很开心很多姐妹在网上称呼我林怡姐或者干脆称呼我林怡，这使我们之间的距离拉得更近。我只是一个普普通通的妈妈，儿子的降生使我成为早期教育的发烧级拥戴者和执行者。从他来到这个世界的第一天起，我就利用掌握的早期教育知识全面实施我的早教方案，将儿子培养成一个具有很强自学能力，喜欢探索，幽默风趣，爱好广泛，具有号召力和社会责任感的人，而我自己也放弃了稳定舒心的科研工作，走上早教编辑的岗位，做了一份自己喜爱的工作。

很庆幸，我是一个快乐的母亲。儿子的降生带给我另一种全新的人生。在他成长的过程中，我有太多的体验与感受，期间虽然有很多的辛苦、艰难，但是更多的是做母亲的快乐与欣慰。养育孩子其实是一件很开心的事情，看着心爱的宝贝一天天进步，他给我带来的惊喜与快乐，甚至还没来得及享受，儿子依偎在我怀里的日子

就飞一般流逝了，这使我有些怅然若失。于是，我有了对身边每一位有了小宝宝的朋友说出我的感受的冲动，希望他们珍惜现在这些美好的日子。

我无意于夸大3岁前早期教育的作用，但是我的经验让我坚持认为，3岁前给予孩子的一切都会对他的智商、情商、品德、性格，抑或行为模式，产生非常深刻的影响。

有研究表明，影响人智力发展的因素有遗传因素与环境因素，人类的性格也基本在3岁之前就已经成型，所以中国有“三岁看大，七岁看老”的说法。毫无疑问，遗传因素在卵子受精的瞬间就已定型，而环境则千变万化。因此，我们唯一可以调控的是环境因素，或者更确切地说是早期教育环境。在宝宝早期发展的关键期里，如果用合适的方法加以干预，那么，个体的智力和其他能力、包括性格等等各方面都会获得良好的发展。相反，如果宝宝早期失去了接受教育的机会或被剥夺了学习的机会，即使宝宝有着非常优越的天赋，他也无法获得良好的发展。

很多人反对早教，理由是早教给孩子增加了太多的负担，让孩子疲累不堪。其实，关于早教，我们有太多的误解。不少人将早教单纯地理解为“教”，于是，“早教”就演变成了“早期的灌输”。因为孩子们无法接受父母的这种灌输方式，于是不少父母反映：“我们家孩子就是不肯学。”“我们家孩子就是笨，教他多少遍他都记不住。”其实“教”宝宝东西，仅仅是早教非常小的一个部分。无论我们跟宝宝游戏，还是照料宝宝，所有这一切行为都包含了大量“早教”的内容。比如，你给宝宝穿衣喂奶，你对待他的态度，你跟他说话的语气、语调，你动作的轻柔与粗暴等等，所有这些看起来微不足道的小事情其实都在给宝宝进行早教，给宝宝传递某种信息，而宝宝也就在与我们的交往中学到大量的生活常识，

形成了不同的性格与行事方式，学会了以某种方式来管理自己的情绪与行为……

不可否认，确实有不少孩子在父母的“早教”模式影响下变得越来越缺乏想象力、创造力，成了一个纯粹承载知识的被动而没有活力的载体，或者成了一个虽然懂不少事情，但是情商低下、自理能力极差、性格怪异的小东西。父母的教育导致这样的后果惟一的原因就是教育不得法。因此，孩子的问题首先是父母的问题，一旦发现孩子出现问题，我们首先要反思自己的教养方式是否得当，反思我们是否给予了孩子最需要的东西。

从儿子出生那天起，我就一直当他是小大人，在他清醒的时候陪他玩耍，给他讲解他遇到的任何事物与行为规则。尽管我看不到任何成效，但我一直都在坚持，因为我确信，总有一天，他会明白一切。果然，到两三个月的时候，他开始对我的各种游戏做出回应，他会明显地期待我与他嬉戏。更出乎我意外的是，到他3个月多的时候，他居然已经能够转动小脑袋去寻找我悬挂在墙壁上的几种小动物，并且能够准确地区分它们了。那一刻，我欣喜若狂，有什么比看到这个在母腹就与你声息相通的小生命，现在却能对这一切做出回应更令人激动的事情呢？其后，他6个月开始识字，两三岁开始独立阅读，虽然不清楚他以后会有什么样的发展，我也并不期望他成什么大家，但是至少在他3岁之前的付出有了回报，而现在我成了一个很轻松的妈妈。

教育是延续的，需要积累，同时又是非常个体化的。因此，需要以一些科学的理论和理念作为基础，但又不能完全照搬，它必须依赖于妈妈对宝宝的了解，在这个基础上对宝宝施行有针对性的个别化教育。教育没有一个人人可以套用的模式，找不到一把万能钥匙，只能一把钥匙开一把锁。每个妈妈都可以成为非常成功的教育

家，前提就是你必须掌握一定的教育理论与理念，在这个基础上认真地观察宝宝，及时发现他的特长与兴趣点，按照宝宝的天性来养育宝宝。

每个宝宝都是独一无二的，因为他的独特性，他始终是让你深感骄傲的那一个。我们不必因为张家的宝宝认了很多汉字就强迫宝宝也亦步亦趋去认汉字。如果李家的宝宝喜欢绘画，那让他涂鸦好了。为什么一定要走那条独木桥呢？

不管教宝宝什么，最重要的一点就是“只问耕耘，不问收获。”因为无所用心，你和宝宝之间都不会有不必要的压力了，因为没有压力，你们游戏的乐趣就不会降低，又因为保持了游戏的乐趣，宝宝就会更热衷于游戏，并身心放松地从这些游戏中获益。

观察宝宝，发现宝宝的兴趣点，利用他的兴趣点，将他的兴趣延伸，并将宝宝的兴趣扩充到与这个点相关的非常广阔的一个面，这样妈妈就能轻轻松松地引导宝宝朝着健康的方向发展。比如宝宝不喜欢识字，不喜欢读书，就喜欢玩霸王龙，那给他多买一些霸王龙的玩具，然后再给他买来有关霸王龙的光碟、书籍，给他提供更多了解霸王龙的途径与机会，相信他不会拒绝，他会如饥似渴地去挖掘他感兴趣的这些东西。于是他探索事物奥秘的兴趣、读书的兴趣、思维能力就会通过霸王龙辐射出去，在与霸王龙有关的游戏中得到延伸与拓展。如此一来，换一个角度去解决问题，一切便都变得轻轻松松。

林怡

2006年5月于北京

录 Contents

03 | 写给父母的知心话

13 | 交往篇

父母总喜欢以成人的视角来看待宝宝。实际上，宝宝的世界与成人的世界常常大相径庭，他们有自己的交往方式。理解宝宝，站在宝宝的角度思考，父母才能真正窥透宝宝的心，从而有效地调试他们的行为。学会交往，宝宝将来就能更好地融入社会，获得打开事业成功之门的金钥匙。

- 14 | 同情，人际关系的柔化剂
- 18 | 分享，融洽你我关系的润滑剂
- 26 | 挖掘宝宝的社交潜能
- 34 | 培养交际小明星
- 43 | 赶走嫉妒的小蛀虫
- 52 | 窝囊行为，交往技能的另一种演绎方式
- 56 | 感恩，融洽人际关系的柔顺剂
- 61 | 拒绝，迈开自我保护第一步
- 69 | 让宝宝的尖叫偃旗息鼓
- 75 | 倾听，为交流搭建宽阔的桥梁

83 | 自立篇

自立是宝宝走向社会的重要环节，依恋、安全感、恐惧感……很多的感觉都会对宝宝的自立产生强烈的影响。让宝宝学会自我管理、学会自立其实有很多的窍门，关键看父母如何针对宝宝的特点，采取特别的方式向宝宝“传授”这些窍门。

- 84 | 亲子依恋：建立安全感的首要前提
- 87 | “反向连锁”逆向训练：让独立来得更自然些
- 91 | “TFCRS”：宝宝自我管理催化剂
- 96 | 好父母要学会保护宝宝的小屁股
- 102 | 规矩：宝宝走向独立的拐杖
- 113 | 受宠的宝宝将来会更加独立
- 117 | 让缠人的宝宝自己玩
- 123 | 插嘴：宝宝走向独立必经的阶段
- 128 | 大怪物：妨碍宝宝独立的罪魁祸首
- 133 | 恐惧，心理压力的孪生物
- 143 | 安全物：宝宝独立的第一根拐杖

148 | 乐观篇

乐观是一种积极的人生态度，它内化于人的性格中。如果追根溯源，乐观的天性更多的来自于童年。给宝宝一个乐观的环境，给宝宝一个乐观的理由，相信他未来的人生会更加美好。

- 149 | 幽默，让宝宝快乐聪慧的源泉
- 156 | 让耍小性子的宝宝乖乖巧巧
- 164 | 缓释宝宝的心理压力
- 169 | 习得性无助：吞噬宝宝快乐与自信的恶魔
- 174 | 让早起的宝宝开开心心
- 178 | 让快乐植根于宝宝的内心深处
- 186 | 别让表扬弄巧成拙
- 193 | 抓错：扼杀快乐的魔掌
- 200 | 延迟满足，放飞快乐的翅膀
- 205 | 心情教育——放大快乐的法宝
- 209 | 挫折教育，打磨快乐的砂轮
- 216 | 应付宝宝外出就餐哭闹的策略
- 221 | 意外伤害，导致心理创伤的罪魁
- 228 | 性启蒙教育，让宝宝的未来更快乐
- 234 | 安抚哭闹宝宝，爸爸也有绝招

238 | 林怡精华帖子摘编

养育孩子没必要太紧张，更不必墨守成规，根据宝宝和父母的情况在日常生活中灵机一动，随时调整养育策略，让亲子双方都处于最佳状态，那才是值得推崇的教育方式。

- 239 | 图书的另一种用途
- 241 | 宝宝摔倒了不要不管他
- 243 | 怎样防止宝宝的好奇心转变成顽劣行为
- 245 | 育儿不必太紧张

246 | 林怡与网友交流育儿理念与经验精彩摘录

好习惯的养成不是一朝一夕的功夫，需要从一些琐琐碎碎的小事做起，在日常生活中一点点渗透。要改变宝宝需要智慧，更需要耐心。

序言

我们自以为很了解自己的宝宝。是啊，他喜欢吃什么，喜欢玩什么；他喜欢某个人、某件事或者某个物，对这些我们都能毫不费力地一一数来。然而，在宝宝澄澈的双眸里究竟隐藏着多少不为我们所知，为我们所误解，或者我们仅仅一知半解的情绪，我们真的像我们自以为的那样了若指掌吗？如果我们清楚这些情绪不仅仅会影响宝宝当时的心情，更重要的是，如果我们处理不当，它还可能给宝宝的一生带来许许多多的遗憾，我们还能如此坦然如此释然甚至如此自以为是地面对他的那些情绪吗？

爱，尤其是发自肺腑的母爱，它究竟是一种怎样的感情，每个经历了怀胎10月的艰辛与一朝分娩时难耐的阵痛，最终将那还在腹中就与自己声息相通的小宝宝拥在胸前的母亲都会有不同的切肤般的真切感受。爱，是一项伟大而又长远的工程。构筑这项工程的不仅仅是毫无保留的疼爱，更重要的建筑材料是合适的教育。自立、自信、乐观的品格，游刃有余的交往技能，有效地驾驭自己情绪的能力——这才是我们能够给予宝宝的能给宝宝一生幸福的真爱。

了解宝宝，从宝宝的需要出发，以宝宝能够接受的方式诱导他

学会管理自己，帮助他养成自立、自信、乐观的性格，并非一项难以驾驭的学科，但又确实是一门非常艺术的科学。从生活的点点滴滴开始做起，在我们迈出的每一个微小的脚步里，我们就能看到日渐辉煌的成功的曙光。读懂宝宝的眼神，读懂宝宝的心思，从宝宝的需要出发调整我们的教育策略，那么每个妈妈都能成为教育的行家。

交往篇

父母总喜欢以成人的视角来看待宝宝。实际上，宝宝的世界与成人的世界常常大相径庭，他们有自己的交往方式。理解宝宝，站在宝宝的角度思考，父母才能真正窥透宝宝的心，从而有效地调试他们的行为。学会交往，宝宝将来就能更好地融入社会，获得打开事业成功之门的金钥匙。

同情，人际关系的柔化剂

大连市金南路的一栋楼下，一只瘸了腿的小猫，三个八九岁的孩子。小猫一会儿被拎着尾巴在空中转圈，一会儿被狠狠地摔在地上，一会儿被踩在脚底下使劲地揉搓。3个多小时的折磨，就这样结束了一条可爱的小生命。望着小猫那脑浆迸裂的情景，谁也不敢相信这一切竟然出自三个天真烂漫的孩子之手。而孩子们如此折腾这只可怜的小猫只缘于他们相信了动画片里所谓“猫有九条命”的无稽之谈，所以要做一个实验，看看这只小猫死了是否还能活过来。听着小猫的惨叫，看着迸裂的脑浆，孩子们为什么无动于衷？他们的同情心究竟哪里去了？

同情心，人类最美好的一种感情，人际交往中最重要的元素之一。究竟什么时候开始培植宝宝的同情心比较合适呢？研究表明，培植同情心的关键年龄应该在0—3岁，而不是不少父母认识的那样，应该在宝宝懂事之后或者宝宝长到足够大之后。

宝宝同情心发育特点

同情心是宝宝在社会交往过程中最早获得的一种情感反应，其发展过程一般分为两个阶段：

第1阶段：把别人的痛苦视为自己的痛苦

同情心的萌发早在宝宝出生3个月既已产生。比如，3个月大的小宝宝听到别的宝宝的哭声，他会感到不安，继而产生同情，出现移情反应，并因此哭闹起来。当宝宝9个月的时候，如果他看到别的宝宝摔倒了，他会因为同情而流泪，然后钻进妈妈的怀抱寻求安慰，好像摔倒的就是他自己。这个年龄段的宝宝自我意识还没有萌芽，无法区分自己与他人，因此总是把别人的痛苦视同自己的痛

苦。儿童发育心理学家马丁·霍夫曼把这种现象称为“全球同情心”。

第2阶段：试图减轻他人的痛苦

1至2岁后，宝宝已经能够清楚地分辨自己和他人的痛苦，并且具备了试图减轻他人痛苦的本能。比如，15个月的宝宝看到别的小宝宝哭鼻子时，他可能也瘪着小嘴想要哭，然后他会拿出自己手里的玩具去安慰哭鼻子的宝宝或者给哭鼻子的宝宝擦擦眼泪，以此来表示他的同情心。但是，由于认知能力不成熟，不知道该如何表现自己的同情心才好，这个年龄段的宝宝很容易出现同情心混乱状态。比如，如果哭闹的宝宝被抱走了，那么想要去安慰别人的宝宝就失去了安慰的对象，他可能转而抱着他的玩具小熊，以哄玩具小熊的方式来继续表露他的同情心。

总之，同情心几乎是与生俱来的一种情感反应，我们要做的只是在适当的时机对宝宝的同情心给予肯定，予以强化。

如何培养宝宝的同情心

同情心实际上包括两个方面：对他人的情感反应和认知反应。同情心是可以培养与巩固的，但是如果我们在宝宝成长的过程中不对宝宝的同情心予以肯定与强化，那么我们就无法培养出一个充满同情心的宝宝，甚至某一天，那个曾经看着别的宝宝哭他也哭，看着别的宝宝难受会去安慰他人的宝宝也会以冷酷的面貌面对周围的一切，从此变得麻木不仁。培养宝宝同情心可以从多方面入手，只要妈妈有心，到处都是教育的课堂。

1. 不要扼杀宝宝的同情心

很多妈妈不了解宝宝心理发育的特点，一旦宝宝看到别的小朋友哭，他也跟着哭，有的妈妈看到这样的情形就会很不耐烦甚至很

生气，不分青红皂白就将宝宝训斥一通。久而久之，宝宝就会产生认识的偏差，觉得他同情别的小朋友是一种错误的行为。因此，每当遇到这样的情形，妈妈最好给予宝宝一些正确的引导，比如给宝宝手绢去给正哭着的小朋友擦擦眼泪，鼓励宝宝用小手轻轻地拍拍哭着的宝宝等等。这样既调整宝宝混乱的同情心，同时也教给宝宝正确的表达同情的方法。

2. 潜移默化地影响宝宝

宝宝天生具有模仿的能力，因此一个富于同情心的妈妈平时的一举一动都会在宝宝的小脑瓜里打下烙印，对宝宝产生非同寻常的影响。想要养育一个富于同情心的宝宝，妈妈首先得富于同情心。比如宝宝不小心将心爱的玩具摔坏了，宝宝正哭闹着呢，此时，妈妈最好不要因为宝宝摔坏了玩具而简单地训斥宝宝，而是应该站在宝宝的立场考虑问题，给予宝宝关注与安慰，并尽可能提供机会让宝宝诉说，让宝宝意识到你是多么同情他的处境。如果妈妈经常这样处理事情，那么宝宝在遇到类似的事情的时候，他也会寻求到最恰当的解决问题的方法。

3. 柔化宝宝的攻击性

按照生态学理论的解释，攻击是人一种本能的反应，这种本能必须靠道德的约束才能加以压抑。充满敌意的攻击性往往发生在不相识的对象身上，压抑攻击性的有效手段之一是增加认识能力和扩大认识范围。经常带宝宝到动物园、自然博物馆、水上世界去参观，让宝宝建立正确的认识，使宝宝懂得动物是人类的朋友，可以有效地减少宝宝对小动物的残忍行为。如果可能，还可以让宝宝饲养一只小动物，让宝宝在饲养小动物过程中，体会到生命的可爱与可贵。当宝宝攻击妈妈或他人时，一定要告诉他：哦！你打了我，我很痛！我不希望你这样。这样可以帮助宝宝体验他人的感情，同时也