



TWO YEARS OLD

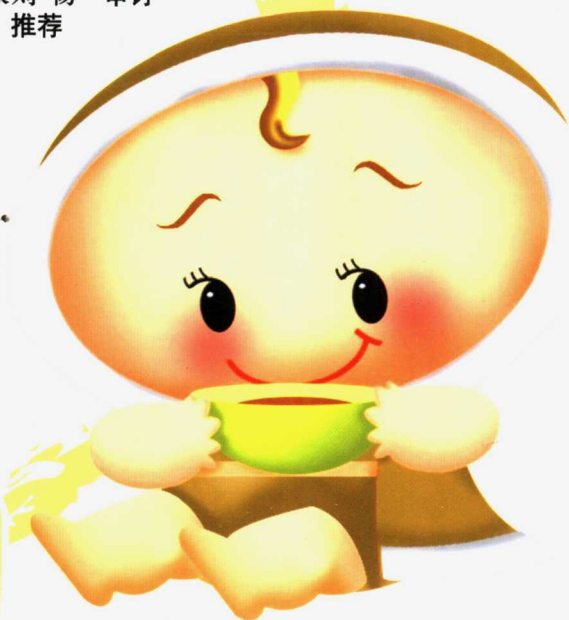
用科学有效的方法养育你的两岁宝宝

台湾教育学博士、著名教育学专家王擎天 合著
台湾医学博士、著名幼儿保健专家李浩
北京大学教育学博士、教育专家刘畅 审订
北京大学人才研究中心研究室 推荐



新手父母-3

XIN SHOU FU MU



你的两岁孩子

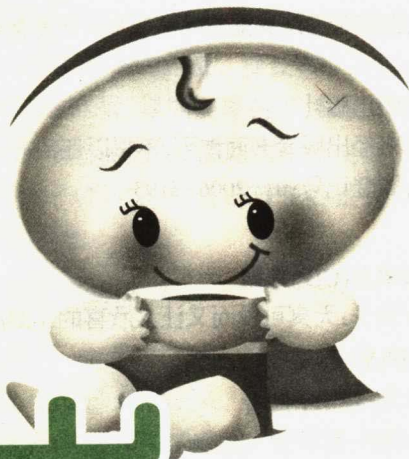
天真可爱而又让人欣喜的年龄

TWO YEARS OLD



新手父母-3

XIN SHOU FU MU



你的 两岁孩子

天真可爱而又让人欣喜的年龄

台湾教育学博士、著名教育学专家王擎天 合著
台湾医学博士、著名幼儿保健专家李 浩
北京大学教育学博士、教育专家刘 畅 审订
北京大学人才研究中心研究室 推荐

内容提要

两岁是由婴幼儿时期向儿童时期迈进的重要转折期,无论是饮食习惯、营养标准还是心理素质的培养都进入了一个全新的阶段,如何养育健康而有个性的两岁宝宝,本书为您提供了行之有效的建议,并就两岁宝宝的学习方式和智力提升作了详细的探讨,以期帮助两岁宝宝的父母及其他养育者解决育儿过程中的实际问题。

© 中国纺织出版社

本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:01-2006-5193

图书在版编目(CIP)数据

你的两岁孩子:天真可爱而又让人欣喜的年龄/王擎天,李浩著. —北京:中国纺织出版社, 2006.9

(新手父母-3)

ISBN 7-5064-3775-9

I. 你... II. ①王... ②李... III. 早期教育

IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 058278 号

策划编辑:曲小月

特约编辑:王 慧

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

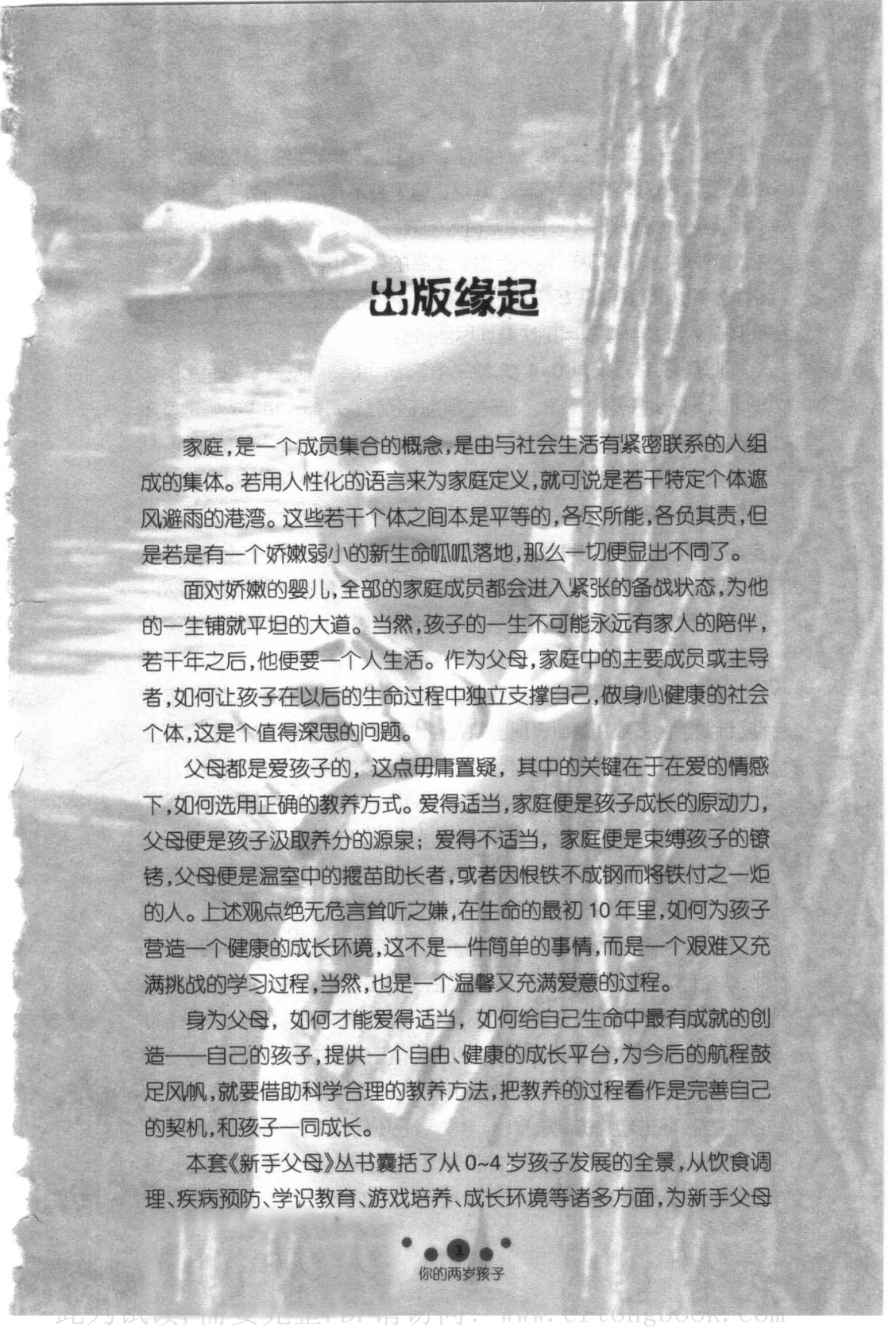
2006年9月第1版第1次印刷

开本:640×960 1/16 印张:13.75

字数:250千字 印数:1—10000 定价:22.00元

ISBN 7-5064-3775-9/TS·2148

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



出版缘起

家庭,是一个成员集合的概念,是由与社会生活有紧密联系的人组成的集体。若用人性化的语言来为家庭定义,就可说是若干特定个体遮风避雨的港湾。这些若干个体之间本是平等的,各尽所能,各负其责,但是若是有一个娇嫩弱小的新生命呱呱落地,那么一切便显出不同了。

面对娇嫩的婴儿,全部的家庭成员都会进入紧张的备战状态,为他的一生铺就平坦的大道。当然,孩子的一生不可能永远有家人的陪伴,若干年之后,他便要一个人生活。作为父母,家庭中的主要成员或主导者,如何让孩子在以后的生命过程中独立支撑自己,做身心健康的社会个体,这是个值得深思的问题。

父母都是爱孩子的,这点毋庸置疑,其中的关键在于在爱的情感下,如何选用正确的教养方式。爱得适当,家庭便是孩子成长的原动力,父母便是孩子汲取养分的源泉;爱得不适当,家庭便是束缚孩子的镣铐,父母便是温室中的揠苗助长者,或者因恨铁不成钢而将铁付之一炬的人。上述观点绝无危言耸听之嫌,在生命的最初10年里,如何为孩子营造一个健康的成长环境,这不是一件简单的事情,而是一个艰难又充满挑战的学习过程,当然,也是一个温馨又充满爱意的过程。

身为父母,如何才能爱得适当,如何给自己生命中最有成就的创造——自己的孩子,提供一个自由、健康的成长平台,为今后的航程鼓足风帆,就要借助科学合理的教养方法,把教养的过程看作是完善自己的契机,和孩子一同成长。

本套《新手父母》丛书囊括了从0~4岁孩子发展的全景,从饮食调理、疾病预防、学识教育、游戏培养、成长环境等诸多方面,为新手父母

们展开了一个丰富生动的教养课程。尽管此书事无巨细,从微观的养育细节到宏观的教养方针都作了介绍,但是并不是所谓的教子百科或者育儿圣经,而是提供了一些切实有效的教养建议。正如世界上没有叶纹相同的两片树叶,同样,世界上每个家庭的孩子也都是各有特色的人间精灵,所以父母们可以仅以此书为范本,再用各自的爱心浇灌,让每个不同的人间精灵可以自由快意地尽情舞动!

此套书共5册,从0~4岁,每一个年龄段的特点从各个方面予以详细地介绍。对于婴儿来说,父母主要的任务就是养育。初生的娇嫩身体如何健康地成长是这个时期的首要问题,从易发疾病到衣着的质地,从喂养的注意事项到如何帮助宝宝锻炼身体机能,本书都为初为父母的年轻爸爸妈妈们作了一一的介绍。从婴儿向幼儿的过渡时期,一直到4岁,都是儿童时期,但其间的跨度是非常大的,无论是成长的特点、养育的方式、教育的原则,还是与父母的沟通方式,都有着诸多的不同之处。所以新手父母们自然要随着孩子年龄的不断增长而采取不同的方法和态度。

每个宝宝都是独特的,所以每个父母的育儿方法并不局限于某一种。针对目前多数儿童所表现出独立性比较差、意志力薄弱等现象,本文着重论述了在家庭和幼儿园中父母和教师应该如何培养幼儿的独立性,以及家园共育、保持教育的一致性,培养幼儿自理能力,独立思考问题、解决问题的能力,自我服务的能力等独立能力。在培养的过程中,应积极鼓励孩子的每一点进步,帮助他们树立自信,使他们具有较强的社会适应能力和心理承受能力,去勇敢地面对问题、解决问题。

幼儿一般从2岁开始,大部分时间都在幼儿园和学校中度过,因此,这个时期的教养重担就不能单单由父母来承担。在《幼儿园教育指导纲要》中明确指出:“要尊重和满足他们不断增长的独立要求,避免过度保护和包办代替,鼓励并指导幼儿自立、自理的尝试。”因此,幼儿园教师及其他照护者要深入贯彻《幼儿园教育指导纲要》精神,培养幼儿的独立性,促进幼儿的健康发展。世界著名的幼儿教育家蒙台梭利也十分重视对幼儿独立性的培养,她认为,儿童自身有巨大的发展潜力,应尊重幼儿的自主性、独立性,放手让他们在活动中发展。

儿童心理学研究表明：幼儿期心理活动的主动性明显增加，喜欢自己去尝试和体验。家长和教师们可以因势利导，把握孩子这个时期的心理特点，在保证孩子安全的前提下，放手让孩子去做力所能及的事情。鼓励他们通过多方面的努力解决问题，不轻易放弃克服困难的尝试，放飞每个孩子心中独特又绮丽的梦想。

要使人类能够生生不息地世代繁衍，并在世代繁衍的过程中优化自身的素质，我们就要在爱的基础上去了解孩子的生理规律、心理状况，然后爱得更智慧更冒险，在关注与放飞之间，让孩子拥有一个自由生长的空间。虽然每一个孩子都有各自的家庭归属，但是每一个孩子都属于未来，属于社会，他们才是未知世界的开创者。

孔子说：“智者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”当孩子渴望着认识世界，征服世界，自主意识不断增强时，父母要做的就是为他们充分舒展自己的翅膀提供最广阔的空间。智，除了遗传之外，还要靠父母及教育者的灌输和培养；仁，要靠生长环境的熏陶和影响；勇，就要给孩子独立面对困难、克服困难的机会。只有这样才能让你的孩子成为一个真正的智仁之风的勇者！

此套书本着“尊重孩子、父母投入、多元学习”的育儿风格，为我们开启了前所未有的新视野，这股来自欧洲大陆的育儿新思潮，为现代幼儿教育注入了新的血液，增添了更多的活力因素。同时希望每一位新手父母能够在养育自己宝宝的过程中，根据本书所提供的角度和框架，将孩子的成长历程通过一定的方式记录下来，让孩子在成人之后的回顾中能收获成长的喜悦，收获来自父母的深似浩瀚之海的爱……同时也为我们传播幼儿教育经验，为更多的新手父母树起养育孩子的榜样，让爱得以更深更广的延续。

快拿起爱的接力棒吧，从此套书开始，把爱传给身边正做父母的人，将要成为父母的人，更重要的是，传给每一个在凡间舞动的精灵——那些降临人间、亟待成长的孩子们。

编者

2006年7月

如何阅读

《新手父母——你的两岁孩子》

2岁宝宝的情感发展已经渐趋成熟，但是完全不懂得怎样控制，本册书中细致地分析了宝宝的情感，父母们要有足够的耐心根据书中的建议观察宝宝的情感特征，以正确引导、培养出一个高情商的聪明宝宝。

此时期的宝宝已经完全是个有行动、有思想的幼儿了，对于你的称呼，可能会稍有不满，你可以继续喊他“宝宝”，但如果他觉得你喊他“孩子”更合适，那就顺着他吧。

虽然早期教育在3岁时进行并不晚，但是2岁的孩子已经完全有能力接受一些初步的知识，关于语言、数字、音乐或者图画，本书中虽然未将这些列成最主要的篇幅，但是已经在各方面都有所涉及，而且2岁宝宝游戏的过程本身就是一种学习。父母应根据本书中的建议，充分认识游戏在2岁宝宝生活中所占的重要位置，与子同乐，为培养一个聪明的3岁的宝宝打好坚实的基础。

同样需要强调的是，不论书中提供了多少中肯的育儿建议，一定要以符合自己文化背景、家庭状况、生活条件和孩子个别差异的方式来进行具体的养育。除了文化、社会和城乡差异之外，还要依各个家庭的特殊状况，以及孩子本身的个性及成长差异而有所改变，因此在教育孩子时，父母必须考虑孩子的各项具体情况，因为您的孩子永远都是唯一的、独特的。

Contents 目录

第一章 两岁宝宝的一般特征

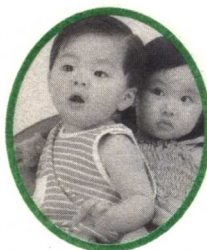
对于两周岁的宝宝来说,所有未知的事物都是新奇的。认识世界的欲望,让宝宝成了一个“矛盾体”,既有依赖性,又有独立性;既显得成熟,又不乏幼稚可笑的一面;既稳定成长,又有相对的间隔性。

两岁宝宝的成长特征	2
两岁宝宝成长的间隔性	3
需要相对独立、固定的空间	4
自我意识的确立	5
情绪及肢体的不稳定性	6

第二章 两岁宝宝的健康与营养

健康与饮食的问题,是家长必须着重注意的。两岁正是宝宝的身体充分发育的时期,充足的营养自然必不可少,疾病的预防更是重中之重。如何体贴入微地照顾好两岁的宝宝,父母们就要多多用心了。

身体的健康	10
两岁宝宝的营养与饮食	14
两岁宝宝常见的饮食问题	22
关注宝宝的饮食习惯	28
两岁宝宝的疾病预防与治疗	33
疾病预防最重要	41
用爱建起防护网	43



目录

Contents

第三章 成长中的两岁宝宝

成长中的两岁宝宝,身体有了很大的变化,各项生理机能都有了可喜的进步,脑袋里也多了稀奇古怪的想法。这个时期,父母要密切关注宝宝的成长趋向,以防宝宝的成长偏离正常的轨道。

外观的成长	61
两岁宝宝的运动	64
模仿能力的提高	67
纠正两岁宝宝的坏毛病	69
帮宝宝克服成长的障碍	76
扩展孩子的成长空间	82
两岁宝宝的成长自白	84

第四章 培养聪明有个性的两岁宝宝

对于两岁宝宝的教育,还不能操之过急,要遵循自然成长的原则,无论是生活习惯的培养,还是情商和智商的提高,都要在此基础上进行。在陪伴孩子成长的路上,不能做主宰者,只能是引路人。

培养宝宝的生活习惯	92
培养两岁宝宝的运动技能	97
两岁宝宝的智力特征	100
让你的宝宝更聪明	105
培养高情商的宝宝	108
培养能说会道的宝宝	123
两岁宝宝的表达能力	131

Contents

目录

第五章 为宝宝营造快乐自由的环境

要让孩子健康正常地步入三岁的世界，就要给孩子们一个完整轻松的环境，让孩子自由快乐地成长。除了爱心和亲情，还应让他尝试挫折，只有经历了形形色色的考验，他的人生才会丰满，才会真实。

给宝宝展现自我的空间	140
给予适当合理的约束	141
容许不同的相处方式	142
让宝宝玩得更开心	153
托儿所的生活	166

第六章 两岁宝宝父母的必修课

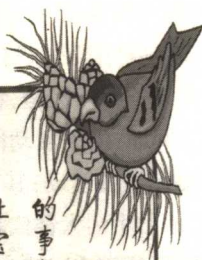
虽然已经与宝宝相处两年，但是宝宝的每一个点滴成长都是崭新的，所以父母要时刻准备迎接新的挑战。这一阶段的父母大多已经工作，但是也要兼顾工作与育儿，两者同等重要。

照料两岁宝宝常见的问题及指导	174
照顾两岁宝宝时禁入的“雷区”	189
如何成为优秀的育儿母亲	192
关注育儿新观念	202



第一章

两岁宝宝的一般特征



对于两周岁的宝宝来说，所有未知的事物都是新奇的。认识世界的欲望，让宝宝成了一个『矛盾体』，既有依赖性，又有独立性；既显得成熟，又不乏幼稚可笑的一面；既稳定成长，又有相对的间隔性。

两岁宝宝的成长特征

美国的发展心理学家奥陆多·额尔对于2岁儿童的发育状况作了以下说明:首先,从人类学的观点来看,2岁宝宝的身体还处在比较原始的阶段,也就是说,脚短头大,走路时脚跟踏得不稳,姿势稍稍前倾,很像尼安得塔尔人(旧石器时代人的一种);但是,在身心发展方面,2岁宝宝已经开始有逐步发展的趋向,例如:由于活动能力大大提高,2岁宝宝生活中的大部分时间都在不停地游戏或运动;其次,2岁的宝宝开始出现自主性与反抗意识。在此之前,他的生活大都依赖成人,如今却开始会坚持自己的想法,做自己想做的事情,逐渐走出成人的保护。这是“自己思考、自己决定、自己行动”的自我独立意识逐渐形成的标志。如果压制宝宝的这些想法,强迫他们按照成人的意愿来活动,他就会与家人、保姆或托儿所

的老师产生摩擦,这就是所谓的“反抗期”。

在感情发展方面,他们开始有明显的个人分化倾向,从感受方式的深度来看,在某些方面已经很接近成人了。这个时期的小孩会有怜悯、同情、拘谨、腼腆等复杂感情的流露。但是,依然残留有想独自被宠爱的嫉妒情结,遇到不顺心的事、感觉委屈时会直跺脚。此外,2岁宝宝逐渐有了幽默感,别人笑的时候,会跟着一起笑。



在社交方面,2岁的幼儿会与经常照顾自己的成人,或比较熟悉、亲近的人关系较为融洽,而对不认识的人或不熟悉的人有一种本能的抗拒感。通过亲近熟悉的人,他们逐步扩大与陌生人,尤其是同龄幼儿之间的交往。虽然偶而会有一些小摩擦,但仍觉得跟朋友在一起很快乐。他们通过与小朋友相互模仿,做同样的游戏,逐渐培养交朋友的习惯。

在这个时期,如果父母及家人适时给予鼓励,给他们戴戴高帽子,会使他们非常高兴。但是,如果他们不会做或不想做时,也会嘟嘟囔囔地拒绝,这是2岁宝宝最大的特征。额尔认为这绝不是什么坏习惯,而是儿童的一种防卫性抵抗(消极主义),也是一种拖延手段,是在身心发展过程中非常普遍的现象。

两岁宝宝成长的间隔性

额尔认为幼儿的成长过程不是直线性的,而是时而发展、时而停滞的曲折式的。这种成长的间隔性在2岁宝宝的身上体现得较明显,例如:有的时候会顺从地听大人的话,有的时候会对所有的事情都说“不”。这段不听话的时期,就如前文所述,是因为有了自己的思想,想按照自己的想法去做的“独立”意识抬头的时期。

之前已养成的生活习惯,也会经常被破坏。例如:想要帮他换衣服,他却故意逃走;还有,本以为孩子已经养成了自己去洗手间大小便的习惯,可是,他们往往会因为太过于专注玩耍,一不小心,就会尿湿裤子。

与朋友关系的发展也是一样的。2岁宝宝会对朋友表示关心,但一般不明白对方的想法和要求,因此,常常与朋友发生冲突,或者因游戏的方式不同而引起摩擦。对这种摩擦的体验,将对他们在社会生活中健康成长产生不可或缺的重要作用。也就是说,在与朋友发生摩擦的过程中,孩子能够一点一滴地学到与他人交往的方法。

德语中“成长”(Entwicklung)这个词的意思是解开纠结在一起的线

天真可爱而又让人

欣喜的年龄

条。我们正是在“解开纠结在一起的线条”的过程中,体会到幼儿成长的重要规律,并依此培养他们的兴趣。

需要相对独立、固定的空间

过去,在区分幼儿期的成长阶段时,常常用“母亲的婴儿时代”、“家庭中的幼儿时代”、“近邻幼儿的时期”等来表示。如果按照以上的划分方法,2岁时期正好与“家庭中的幼儿时期”相吻合。也就是说,这是在以与自己关系特别密切的一个人(母亲或保姆)有着信任关系的基础上,开始对外面的世界表示关注的时期。

对朋友和外面的世界表示出关注并与之发生联系,是建立在如果一旦遇到突发状况,随时有个可以信赖的“港湾”和“基地”——母亲或保姆存在的基础上。

因此如果要让宝宝进入托儿所,其先决条件是:安排好特定的保育环境,或能够使宝宝情绪稳定的场所。大多数的托儿所,都是由几个保育员照顾未满3岁的宝宝,通过保育员之间的相互协调来共同看护。但最好是每一个宝宝都能有一个明确指定的、固定的保育员,而这个固定的人选应与母亲一样,能够敏锐地掌握宝宝的喜怒哀乐,并及时找出对策,共同领会与分享宝宝难以用语言表达的愉悦。

2岁的宝宝会拘泥于某一种特定的物品或场所。如果座位的位置与平常不同,或者自己的空间内放有不知是谁的物品,他有时会生气,不肯坐下来,或者是将不属于自己的物品推开、扔掉。因此,为了满足幼儿的这种习惯,需要创造一个足以让他情绪稳定的场所。诸如玩“扮家家酒”游戏的场所,或者是房间的角落,每个宝宝的要求不尽相同,但是一般都不太喜欢过大的场所,也不喜欢周围有太多的人,如果只有五六个人以内,他通常就能情绪稳定地尽情玩耍。

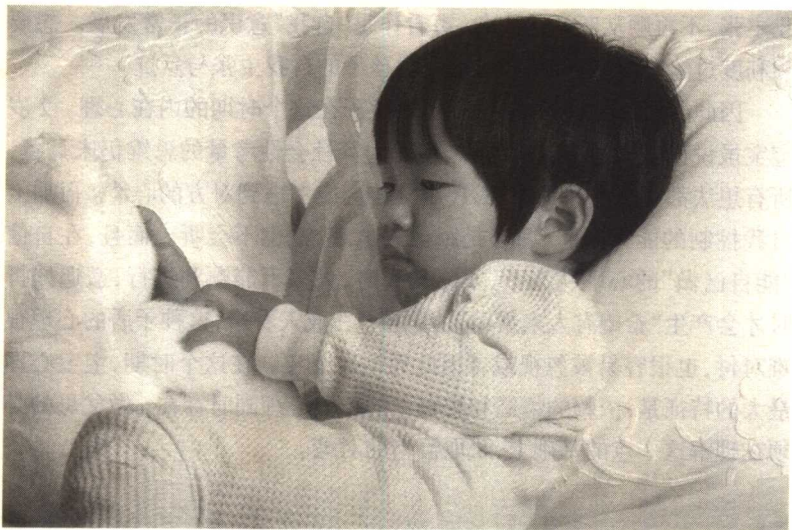
2岁宝宝的生活习惯已经有了一个相对固定的状态,会从某个时期开始,非常注重一天的生活顺序、内容、自己的物品以及物品的放置位置等。一旦内容发生了变化,就很难进行下一步的活动,额尔将这种现

象称作“仪式信奉”，认为这是幼儿在2岁左右会出现的典型特征。

所谓“仪式信奉”，也就是拘泥于各种事物，包括从早晨起床到夜晚休息的许多事情。例如：遇到早晨穿衣服的顺序和方法与平时不同时，就会生气；在洗手间洗脸时，如果不按平常的顺序进行，也会不高兴；甚至连吃饭时，对碗与汤匙的放置位置也有一定的要求。

一般说来，与早晨相比，夜晚就寝时则显得更加麻烦。例如棉被的盖法、枕头的放置法、床上布偶的摆置、哄睡方法，甚至有时父母或照护者与宝宝的对答，都必须按照一定的方式进行。

额尔对此的说法是：“这种现象是2岁宝宝对生活中的习惯、规律开始表现出关心，并想要遵守、学习而产生的。如果是由于这样的原因，就不要随意地阻止。但是，如果孩子对这些规律过分地拘泥，也需要给予新的刺激，使他改变心情，让他感受到新变化的愉悦。”



自我意识的确立

过去，所有事情都要依赖大人、顺从大人的宝宝，从某个时期起，开始有了自己的思想，想要按照自己的想法行动。这种自我主张与反抗的

天真可爱而又让人

欣喜的年龄

萌芽,其实早在1岁的后半年开始体现出来了,而以明确的形式表现出来,则是到2岁才开始。

要他穿上衣服,他却故意脱下;因为危险,要他走这边,他却要坚持:“不,我要走那边”;去购物时,有时会不顾大人的哄劝,坚持要购买自己想要的;不论什么事,都要坚持“自己来”,拒绝大人的帮助,如吃饭时如果不小心将饭弄翻,大人想要伸手帮忙,会被他生气地用手推开……

上述的种种表现,都是由于宝宝自己的思维、要求开始逐渐明朗,想要按照自己的想法去做事,也就是所谓“自我”的力量开始发展而引起的。根据发展心理学的研究,在这个时期的孩子迟早会出现自我主张和反抗意识,也就是说,这是成长发育中的正常阶段。通常孩子到了2岁,就不再完全按照成人的想法去活动。从某种意义上来看,这种有自我主张、不再顺从听话的现象,可看作是“自我”意识的正常发展。想要顺利度过这个时期,必须巧妙地应付孩子的自我主张与反抗。

因此,做父母的有必要详细了解孩子在这个时期的内在心理。2岁宝宝虽说已经有了自己的想法,但因为其社会性考量的思维仍未具备,所有想法都是以自我为中心,还不会体会或考虑到对方的心情。再加上自我控制的能力微弱,即便是跟他讲道理,他也不会听。而且,在自信“能自己做”的心理状态下,实际动手时,大多不能顺利进行,遭遇挫折时才会产生“希望有人来帮助”的愿望。在成人看来,这种矛盾的心理很难对付,也很容易被忽视或者因此而训斥宝宝。在这个时期,宝宝心理最大的特征是:依赖的情绪和想自立的矛盾心理同时存在。做父母的必须在理解这一点的基础上,采取恰当的对策。

情绪及肢体的不稳定性

从1岁末左右开始,宝宝的肢体渐渐地变得协调起来。到了2岁,各种动作变得更加轻快,像突然停止、急转弯等动作虽然还不熟练,但奔跑的能力却有长足的进步。而且,由于平衡系统和运动肌腱的急速发