

健康成长——

爱

是一个圆

陶红/策划 庄凌/著



 海豚出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱是一个圆/庄凌 编著.- 北京:海豚出版社,2004.1

ISBN 7-80138-364-8

I. 爱… II. 庄… III. 学前教育-幼儿教育 IV. G619.313.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第115077号



策 划:陶 红

编 著:庄 凌

插 图:庄 凌

图文制作:  创奇年代图书设计
www.chuangniandai.com

封面设计:高 滕 赵志宏

责任编辑:桃 红 马 霞

责任印制:何章云

出版:海豚出版社

社址:北京百万庄大街24号 邮编:100037

电话:(010)68326332 传真:(010)68993503

印刷:北京友谊印刷有限公司

经销:各地新华书店

开本:32开(889×1194毫米) 印张:7

版次:2004年1月第1版 第1次印刷

标准书号:ISBN 7-80138-364-8/G·729

定价:14.50 元

版权所有 侵权必究



庄凌

旅日华侨，自由撰稿人。

毕业于北京艺术学院、北京教育学院美术系，
曾任北京三联书店美术编辑。

1998年赴日留学，在东京、横滨、长崎、札幌等地举办个人画展，并在“中文导报”发表文章和漫画连载。应北京BTV邀请，任“青少年漫画培训班”特约教师。著书有《现代漫画技法》等。



做女儿真好，因为有父母的爱；

做母亲真好，因为有女儿的浪漫；

做女人真好，因为有爱人的宽容；

因为有了你，世界才美丽；

因为有了你，心中才有梦。



是一个圆



陶红/策划 · 庄凌/著 · 庄凌/插图



海豚出版社

目 录

文明生活,从0开始>> 为了将来走向世界

- 不要把我绑起来→孩子不会成为“罗圈腿” 006
- 小朋友的裤子破了一个洞→不要给孩子穿开裆裤 011
- 妈妈,我不冷→孩子是个小火炉 016
- 和爸爸一起洗澡→养成每天洗澡的好习惯 022
- 妈妈,我能行→孩子喜欢具有挑战性的工作 026

素质教育从家庭开始>> 没有不讲理的孩子, 只有讲不清理的父母

- 今天我和小朋友打架了→让孩子体验痛楚 034
- 妈妈闯红灯,我告诉爸爸→父母是孩子最容易模仿的老师 040
- 每天都想过生日→不要乱送孩子礼物 046
- 今天我做了一件“对不起”的事→教孩子做诚实的人 052
- 我给小朋友穿衣服→从小学习帮助别人 057
- 我给爸爸打工→让孩子懂得用劳动换来金钱 061
- 我要上台表演→学习社交,培养自信 066

孩子是幻想与创造的天才>> 给孩子幻想的空间

- 我不会说,可我听得懂→用爱心给孩子读书 076
- 今天的月亮是蜂蜜做的→和孩子一起幻想的美好时光 087
- 妈妈的歌真美→音乐是一个神奇的世界 093
- 我就是小熊维尼→和孩子一起看动画片 100

“填鸭”式教育不是智力开发>> 幼儿在学习书本知识之前,应该学习社会知识和生活知识

- “唐诗”是谁?→生活是一部百科全书 108
- 做梦掉到新西兰→鼓励培养孩子的兴趣爱好 114
- 我是透明人→游戏中的智慧与创造 122
- 妈妈,这个颜色不适合你→孩子本来就是艺术家 129

了解孩子的感情世界>> 孩子也有七情六欲

- 我在妈妈肚子里暖暖的→童年只有一次,多多拥抱你的孩子 138
- 妈妈,你这样做不公平→不要忽略孩子的感受 144
- 告诉你一个秘密→珍藏孩子心底的秘密 150
- 我不喜欢游泳班→当孩子要放弃时,父母要学会坚持 155
- 妈妈的样子像魔鬼→训斥孩子后,别忘了拥抱孩子 163

爱是一个圆>> 温馨的家,就是一个温馨的世界

- 百合花,请你为妈妈开放→让孩子用自己的形式表达情感 172
- 我要对阿姨说:我爱你→教孩子学会感激 179
- 爸爸,我给你按摩→教孩子心疼家人 186
- 妈妈爱我多,还是爱爸爸多→爱是一个圆 192

我看中外育儿方式的不同>> 学习与借鉴

- 圣诞节与春节→期待与现实 202
- 日本传统文化教育从幼儿园开始→拾回中国的优秀传统文化 208
- 认识我牌、认识完美→中国的名牌从孩子手里诞生 213
- 难忘的毕业典礼→当孩子是主角的时候 217

文明生活，从0开始

>>>为了将来走向世界

>>不要把我绑起来→孩子不会成为“罗圈腿”

>>小朋友的裤子破了一个洞→不要给孩子穿开档裤

>>妈妈，我不冷→孩子是个小火炉

>>和爸爸一起洗澡→养成每天洗澡的好习惯

>>妈妈，我能行→孩子喜欢具有挑战性的工作

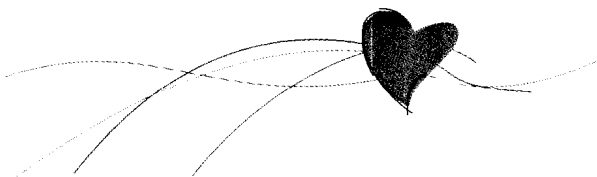
○ 不要把我绑起来

孩子不会成为“罗圈腿”

>> 如果你的宝宝正被绑在小毛毯中，请你把他“解放”出来，不要束缚他，给他自由伸展的运动空间，让你的宝宝健康成长。

女儿出生后，经常有朋友到家中探望道喜，有与我同龄的人，也有我的长辈。

一天一位50多岁的朋友来做客，我正在给孩子换纸尿裤，这位阿姨说现在的孩子真是赶上了好时候，尿布都变成纸的了，又卫生又省事，真是“现代化”。同时不解地问“就穿一件单衣？就这么用被子盖上就完事了？怎么不把孩子包起来？”阿姨边说着边把小被子翻过来，让孩子躺在被子上，手脚利索地把孩子裹在被子里，并“命令”我：“拿绳子来！”还幽默地对我说：“你这是资产阶级自由化。”然后用包礼品的绸带把孩子紧紧地绑在了被子里。女儿开始哭，我不知所措，她看出我心痛的样子，说：“你不能听孩子哭就心软，你问问你外婆是不是这样绑你妈，你妈是不是也这样绑过你？要不你怎么长得出又长又直的两条腿来？别不信老人的经验。”又语重心长地对我说：“你在日本，没看到日本女人‘罗圈腿’多？那就是‘自由化’的结果。咱们中国人为什么罗圈腿少？就是这样，打包，捆包，

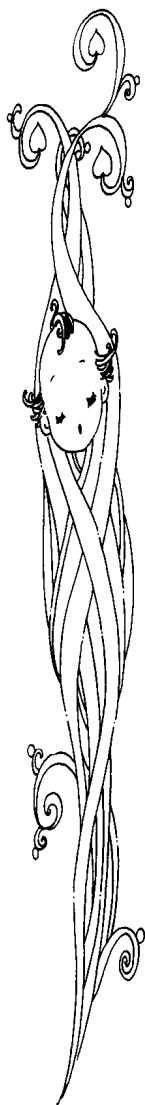


从小立下好规矩。“我忍不住说：“她这么小，硬绑起来多难受啊！”她开导我说：“现在好受，长大了难受啊。”

仔细想想，这么多代人都是如此“绑”过来的，一定可以长出美丽的大腿，因此，我开始了这项看似简单而实际艰难的工作。由于孩子刚出生不久，大、小便间隔时间非常短，所以每天无数次地打包，捆包，又拆包又打包。女儿虽然才出生几周，力气却不小，真是使出了吃奶的力气来“反抗”，每一次我都手忙脚乱，满头大汗，经常“打包”到一半就被她破坏掉，而不得不重新来过，真是又气又急又心痛，许多次眼泪都流出来，但是想到这是关系到女儿“一辈子”的大事，总是咬咬牙坚持住。1周后，觉得她实在是可怜无辜，便放宽“政策”，解放了她的一双小手。

女儿快满月时，有一次在育儿书中，我看到有关婴儿生长发育的文章，才知道婴儿双腿的自然弯曲交叉，膝盖贴近胸部，双臂也同样交叉着放在胸前，这是在母体子宫内自然形成的，刚刚出生时，仍然保持着这样的姿势。随着孩子身体的发育，会自然地伸直并健康地成长，于是，我立刻给女儿解除了“刑罚”。

女儿长到1岁会走路，并没有出现“罗圈腿”的现象。上了日本的保育园后，女儿回家经常有椅子、凳子不坐，却跪在地上玩。



不要把我绑起来>> 孩子不会成为“罗圈腿”

女儿告诉我，在保育园里，上课、吃饭都坐小椅子，就是坐榻榻米，老师也不要求跪。她还教我“爸爸坐法”、“哥哥坐法”（男孩坐法）、“姐姐坐法”（女孩坐法）和“奶奶坐法”。

那种跪在地上，把双脚重叠收在屁股下面，只能露一点点脚尖而坐法，是日本传统的“奶奶坐法”。女儿说：“老师说我们还小，可以用‘哥哥坐法’。”这样听了我才安心。

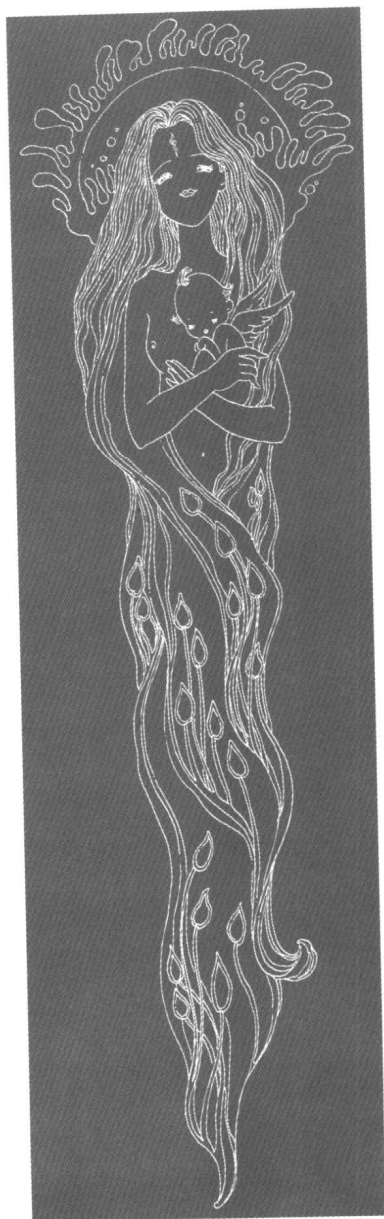
日本的电视、杂志也曾有关于日本女性“美丽大腿太少”的专题报导和文章，分析了日本女性与欧洲女性身体特别是腿部区别的特征和原因。从古代开始，欧洲许多国家以狩猎方式为主，所以，站立、奔跑成为主要的工作姿势，而日本与东方许多国家是农业国，耕种、收获的工作须常常采用半蹲、弯腰的姿势，加之日本国又习惯在榻榻米上生活，所以使得腿部的肌肉比欧洲人位置降低，特别是女性，由于经常跪坐在榻榻米上，把全身的重量都压在了小腿上，才渐渐形成了“O”形腿。所以，现在有许多年轻人的家，有的已经不用榻榻米了，许多女孩子已经不习惯日本传统的“奶奶坐法”。

虽然女儿2、3岁时双腿发育正常，我仍然常常提醒女儿，不要跪在地上玩，要把双腿伸直。但是，对于孩子来说，跪在地上使玩耍的视线和空间感觉比较大，比较自由，加之仍然喜欢爬，所以大多数儿童都喜欢跪着、坐着甚至趴在地上玩耍。女儿很淘气，不仅椅子、沙发不肯坐，即使看电视，也是倒骑着椅子，或是跪在沙发上，有时甚至钻到茶几、椅子下面过家家、看书、看电视。她说：“这是我的房子，害怕的时候可以钻到里面藏起来。”

你是否也有与我同样的经历?如果你的宝宝正被绑在小毛毯中,请你把他“解放”出来,不要束缚他,给他自由伸展的运动空间,让你的宝宝健康成长。

➡ 新生儿应该穿100%纯棉内衣,连体婴儿服,这是婴儿服的最佳选择。不仅脱、穿方便,而且能全方位地呵护宝宝的身体,比上下分体的衣服更加保暖,不会使宝宝的肚子着凉,又免去穿袜子的繁琐。在购买婴儿服时,一定要选择做工精细的服装,可检查一下衣服连接的缝口是否平整,一定要把露在外面的线头剪掉。小手套、小袜子更要翻过来仔细检查,不要让线头勾住宝宝的手指。喜欢趴着睡的宝宝,要选择衣服扣子在肩上的式样,以免在胸前的扣子引起宝宝的不适。

➡ 出生后0—3个月的婴儿,是视觉、听觉、触觉、味觉、嗅觉逐渐发育的时期。这时候的婴儿,身体虽然不能转动,但手脚与头部可以活动。作为新生儿父母可以在婴儿的上方或左右,装饰一些色彩鲜艳的图画;每天给宝宝听3到5次轻松、安静的音乐,每次不超过20分钟;专家认为,听音乐时间过长,会使婴儿不能集中精神听母亲的声音;母亲在



喂奶时，亲切地与宝宝“对话”，很多婴儿在吃妈妈奶时，嘴里吃着，一只小手还抓着妈妈另一只乳房，并且婴儿在尝试了多次后，会越来越快越准确地用嘴找到妈妈的乳房，可见婴儿是在努力通过身体的触觉，积累生活经验。因此，每天沐浴后，用手抚摸宝宝的全身，让宝宝慢慢学会握住妈妈的手指；轻轻抓住婴儿的双手或双脚，向上、下、左、右适度地伸展，帮助他做“婴儿体操”。婴儿的身体骨骼具有一定的柔软性，所以不必担心宝宝受伤。在做体操时，一边唱歌谣或与宝宝讲话，一边温柔地注视着宝宝的眼睛，这是与宝宝的心灵对话，你将看到宝宝越来越多的笑容。他的笑脸，是在向妈妈诉说他是多么幸福、满意，他是多么喜欢与你在一起！

请给宝宝自由吧，用他的四肢、五官去感受无限大的空间。当你怀抱“手舞足蹈”的宝宝时，你的双手、身体可以准确地感受到宝宝的体温是否正常？他是否身体舒适？他的“心情”与健康通过他的肢体会迅速、准确地传递给你信息。让妈妈的身体近一点、更近一点地贴近宝宝吧，因为妈妈的心跳是宝宝最爱听的音乐。



○ 小朋友的裤子破了一个洞

不要给孩子穿开档裤

>> 好的生活习惯形成容易改变难,而习惯是生活环境促成的。习惯就好像一种惯性力量,纠正一个坏习惯,就意味着要克服这个习惯的惯性作用,再建立一个新的习惯,这对成人来说是一个很大的精神负担,更何况儿童?



每年带孩子回国,女儿都会有“新发现”。

有一天在街上,女儿突然问我:“妈妈,为什么那个小朋友的裤子破了那么大的洞?”

我经常在街上或公园里,看到老人或父母让孩子在草丛和树下小便。在日本,一位中国妈妈曾对我说:“我的母亲说我不会带孩子,儿子1岁多了,该训练他大小便了。于是让我儿子整天光着屁股在家里玩,还说天热了,穿纸尿裤会捂出痱子,结果,儿子可痛快了,到处小便,有一次还把尿拉在踏踏米上,我母亲就整天跟在我儿子后面擦地板,还乐此不疲。”

有一次我在一家画廊办展览,一个朋友和他的美国太太带着他们的儿子也来看展览。我们大人正说着话,突然闻到一股味儿,他的太太不好意思地说:“对不起。”说着就把孩子从桌子底下拉出来,抱去卫生间。朋友对我耸耸肩:“我儿子都4岁了,还穿着纸尿裤,到现在都



不会通知大小便。去年我妈去美国，要教孙子，我太太说这是不尊重‘人性’，早晚他会懂得。我只好劝我妈省省心。现在他一往桌子底下钻我就知道他在拉屎，可他就是不肯说一声，我太太还是不教他，也不嫌这么背着纸尿裤到处跑麻烦。”真是不能理解，这也是“文化差异”吧。

我的女儿1岁多一点，我就开始训练她大小便。按照书上的指导(虽然书上说2岁左右)，先给孩子买了一个儿童专用便盆，每天3、5次让她坐在便盆上，不管她有无大小便。开始她很好奇，坐在上面很开心，曾经有几次真的在便盆里小便，我好激动，以为自己的女儿是“天才”，一教就会。我拉着女儿的手说：“你真棒。这就是‘哗哗’的地方啊，要记住噢。”但是，不到两周，她就开始不耐烦了，常常刚坐下就起来，甚至把它当成汽车来开，当成玩具来玩。

我觉得自己好像邻居伊藤太太，她常常拍着小狗“小健”的头“教训”它：“你真不懂事，再把屎拉在这里我就真的要生气了。”

想起那位美国妈妈的话，我想可能是我太心急了吧？女儿每天上保育园都要带两个大书包，一个装干净衣服，一个装尿布。一个班11个1到2岁的孩子，2名老



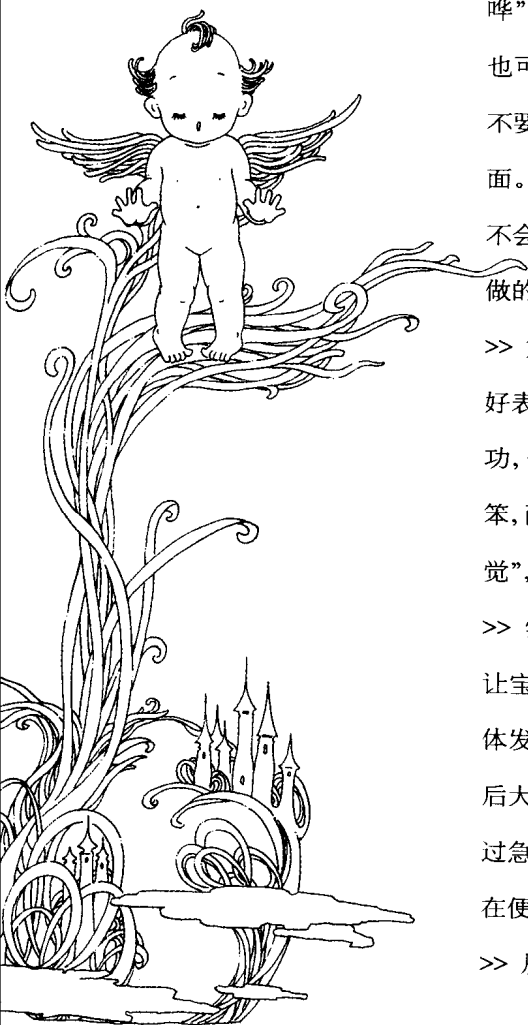
小朋友的裤子破了一个洞>> 不要给孩子穿开档裤

师,除了午睡用纸尿片,其他时间都用尿布,可想而知老师的工作量有多重。我想,女儿不会大小便,一定给老师添了许多麻烦,于是去向老师咨询。老师说:“你太心急了,孩子还太小,和她讲是讲不通的,这时候孩子的膀胱还太小,没有什么感觉,也存不住尿,我们大人膀胱感到涨了,会意识到要小便,这么小的孩子怎么理解得了呢?”

我放弃了对女儿的“训练”,只好让她顺其自然,等待她的“觉醒”。记得我们全家三口去意大利旅行时,光是女儿的纸尿裤就背了一大箱。

女儿两岁时,我的母亲来日本探亲,同样惊讶女儿如此“迟钝”,便重新开始“训练”她。大约在夏季,女儿终于有了“感觉”,好像一下子就懂了似的,小便后总是开心地说:“啊,真痛快!”并且得意地说:“班上还有好多小朋友不会呢!”

真想告诉那些和我一样心急的妈妈,放弃那些教宝宝早日学会大小便的努力吧。老人们让孩子穿开档裤,想尿就可以随时尿的方法,更是使不得。中国的经济、文化都在努力与世界接轨,我们也应该从教育宝宝开始,让我们的现代文明生活与世界接轨,不要再让宝宝穿开档裤。也许像国外那样,从2、3岁开始教孩子大小便老人们不能接受,可能也不符合我们的国情,我们可以提前开始,但绝不是用穿开档裤的“经验”,最起码不要让孩子在公共场合穿,更不可以随地大小便。



➡ 请你试试这样的方法：

买一个漂亮的儿童专用便盆放在卫生间，当妈妈去卫生间时，让宝宝一起去，和妈妈一起“哗哗”，孩子开始可能不明白为什么要坐在上面，也可能不愿意脱裤子，还有可能尿在裤子上，请不要责备，不要勉强，可以让他穿着裤子坐在上面。告诉他，如果把尿尿在便盆里的话，裤子就不会湿，小屁股会很舒服，“你看，妈妈就是这样做的”。

>> 如果宝宝真的在便盆里大小便了，一定要好好表扬他，“宝宝真聪明”。但是很多时候不会成功，一定不要泄气。要明白这时的宝宝并不是笨，而是不能理解妈妈的话，因为他还没有“感觉”，所以不要心急。

>> 尝试在宝宝喝完水或饭后20—40分钟之内让宝宝坐便盆。当然，每个孩子的年龄不同，身体发育状况也不同，妈妈可以慢慢掌握宝宝餐后大小便的时间，在这段时间内进行。不要操之过急，也不要训斥孩子，不要长时间地让宝宝坐在便盆上，以免造成他的反感。

>> 从一开始就要教女孩子小便后擦屁股。如果