

和孩子



一起成长

快乐轻松上剑桥

一位母亲的教育札记

EDUCATION READING NOTES

◎ 作者 甘露



海天出版社

和孩子



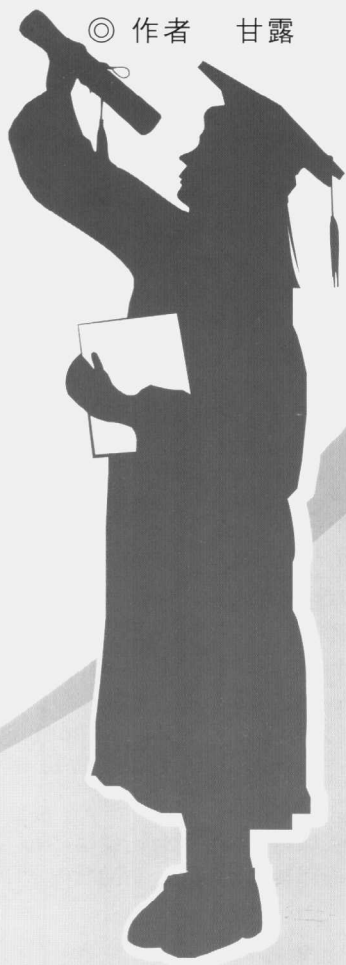
一起成长

快乐轻松上剑桥

一位母亲的教育札记

EDUCATION READING NOTES

◎ 作者 甘露



海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐轻松上剑桥：一个母亲的教育札记 / 甘露著.
深圳：海天出版社，2005
ISBN 7-80697-470-9

I. 快... II. 甘... III. 家庭教育—经验
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 028565 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

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

责任编辑：周海彦 美术编辑：李 萌

责任技编：陈 炯 封面设计：谭伟伟

深圳市海天龙广告有限公司制作输出 Tel: 83461000

深圳市鹰达包装印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

开本：889mm × 1194mm 1/32 印张：6.125

字数：200 千字 印数：1-6000 册

定价：16.80 元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

前言

我的女儿琳，在18岁来临之际被剑桥大学数学专业录取。作为母亲，怎样庆祝女儿18岁生日？女儿是如何飞跃梦想——走向剑桥？

18年来，女儿在玩耍时的天真活泼，灯下学习的情影，翻阅书本的专注，与病魔斗争的坚强，运动场上的拼搏，学习外语的琅琅书声，外出游览的探险，奔向剑桥面对的挑战，收获成果的喜悦，从胎儿成长到亭亭玉立的少女……这些画面，每一幅都历历在目，像放电影一样在我的脑海里回旋。对了，把琳快乐的成长过程以真实的方法记录下来，就把此书作为送给女儿18岁生日和走进剑桥的礼物吧！



写下这本《快乐轻松上剑桥》，不在乎琳是否能真正成为剑桥的学子，生命的真谛在于她为实现人生理想而快乐奋斗的过程。有不少朋友曾经对我说：“你的女儿这么优秀，是怎样培养的？每次与你交流教育孩子的话题，我们都深受启发，你能写下来吗？我们非常需要。”看见朋友们渴望的眼神，她们为孩子成长的焦虑，我感同身受，希望所有的孩子都能健康地成长。这也是我致力此书的目的之一。

新时期对孩子的教育，涉及到学校教育、社会教育和家庭教育。如何将这三种教育转化为孩子快乐的自我教育、自由飞翔？这也是我写此书的思考。培育独生子女的方法很多，道路也不止一条，但不可否认的是传统家长

式、指令式、单向式的方法逐步落后了。在经济飞速发展、信息爆炸、孩子自我意识强、接受知识面广、智商相对高的情况下，如何寻求一种成功的家庭教育方法？如何让孩子在快乐中开发潜能？如何让孩子学会拥抱挑战和享受拼搏？或许作为家长也要对自己作一次“革命”。本书仅仅是站在母亲的角度，回顾我们与孩子一起游戏、玩耍、寻谜、探求、讨论、学习和在拼搏中成长的过程。就通过此书与年轻的父母交流和分享吧！

虽然本书没有涉及学校教育的内容，但琳的成长与学校教育和老师们的辛勤付出息息相关。我要特别感谢培育女儿的所有老师，不管是幼儿园、小学或中学的老师，不管是中国的或是外国的老师，不管是见过面的或是没见过面的老师。是你们给予了琳系统而扎实的基础知识，你们的人格魅力引领着琳不断超越自我、攀登高峰。可以说琳的成长是众多老师的心血和智慧的结晶，她是站在老师们的肩膀上起飞的，缺少你们中的任何一个，她都不可能飞跃今天的高度。我在这里真诚地向老师们说一声——谢谢！

女儿未来的路还很长很长，为了让她不受干扰地健康成长，继续以平常心去面对将来的生活，书中的名字“琳”是女儿的化名，敬请读者原谅。

甘露

2005年4月12日



目 录

第一章

多灾多难的孕期	1
---------------	---

第二章

无意中的胎教	8
--------------	---

第三章

早期的智力开发	13
---------------	----



第四章

激发孩子的好奇心	28
----------------	----

第五章

良好的行为习惯的培养	46
------------------	----

第六章

父母的手	56
------------	----

第七章

语言是把金钥匙	66
---------------	----



第八章

让孩子畅游书的海洋 71

第九章

立人先立品 83

第十章

良好的心理素质的培养和磨练 99

第十一章

病弱孩子的科学调理 112

第十二章

帮助孩子度过青春期 120

第十三章

放飞理想的准备 125

第十四章

冲刺剑桥 135

第十五章

家教锦囊 160



第一章

多灾多难的孕期

任何父母都希望自己的孩子优生优育，而我却在没有准备好的情况下怀孕。

在我怀孕期间，参加了深圳市的运动会和文艺演出，出差途中被送进医院，并使用了很多药物，医生担心药物而致畸形，并劝我打掉胎儿，我却冒险地将她带到人间。

1983年初，我从肇庆市邮电局调到深圳市邮电局工作。

同年的国庆节，我与既是同学又是同事的他——女儿的爸爸结婚了。

我们想晚几年才要小孩，原因是我们双双在攻读北京邮电学院函授分院六年制的本科高等函授课程，当时刚刚读完两年，还有四年才毕业。另外，也希望趁年轻时多工作、多学习、多积累，计划是等高等函授毕业后才生小孩。

但是，刚刚修完大专课程(四年)，我发现自己怀孕了。因为是意外怀孕，所以各方面都准备不足。

怀孕五十多天的时候，我作为深圳市邮电局的运动员代表，参加了深圳市第二届田径运动会，参赛项目是跳远项目和4×100米接力赛。(见照片)





4×100米接力赛



在参赛前夕，我已怀疑自己怀孕，曾去医院检查，医院检验结果是“可疑”。如果是肯定“怀孕”的结论，我一定不会参赛。就因为是“可疑”，我不好意思以怀孕为由退出比赛，担心别人说我临阵退缩，也怕自己退出后影响单位的成绩，只好硬着头皮参加比赛。比赛时感到肚子疼，腿发软，没有力气，自然达不到平时的好成绩，仅以4.18米的成绩排在了跳远第七名。田径比赛结束后，我又马不停蹄地参加了深圳市邮电局的国庆文艺汇演排练和

演出，当时参与演出的节目是舞蹈“深圳——香港”。我年轻时是一个文体爱好者，强烈的妊娠反应，依然没有减少我对文艺和体育的爱好。

我当时的工作是负责为深圳市政府的机要部门提供专网服务。因为专网的建设尚在筹划中，所以几乎天天要往外跑，当时深圳正处于建设中，条件艰苦，没有像样的路，来回一次十分辛苦。

一次去南头的路上，当时市委机要科科长与我同行（我坐他们的红色小车），当车行至半路时，我又晕又吐。他们看见我这样的状态，把我送到医院。医生检查后，马上要求我住院。因为我不仅呕吐严重，关键是已有两个月的低烧，要查明原因。医生认为发低烧（每天中午～傍晚是 $37.5^{\circ}\text{C} \sim 37.8^{\circ}\text{C}$ 之间），是一种不正常的现象，认为我体内有炎症，要求留院待查。



国庆演出

医生首先怀疑是肺结核，第一天安排我冒险照了X光片。为了保护胎儿，X光医生把自己用的保护围裙套住我的腹部才开始拍胸片，检查结果排除了肺结核的可能。第二天，又怀疑是疟疾(这是当时深圳的地方病)，抽血检验后又排除了。接着又怀疑是伤寒或其他的一些病，进行了全身检查，都被一一排除了。

我总认为这是我特殊的怀孕反应，我对医生说：“我怀孕前身体一直很好，一年四季都可以洗冷水澡，没有理由一怀孕就得这个病那个病。”

医生坚持说：“你体内一定有炎症，我们可以用不伤害胎儿的青霉素打点滴，如果不用药，炎症和病毒对胎儿的影响更大。”结果就打了两个星期的点滴。

丈夫虽然在深圳，我住院已经几天了，还没见到他一面呢。他带领着一批工程技术及施工人员，必须三天之内铺设一条由深圳电信机房至南头直升机场(当时还没有现在的深圳宝安机场)的专用电缆，并在直升机场安装一系列通讯设备，然后调通国际、国内长途专线电路。因为五天之后有一项非常重要的通讯任务。对于通讯发达的今天来说，这是一件非常容易的事，但在网络覆盖范围还很小的当时，却是一件很艰难的事情。丈夫夜以继日地干，每天只能休息2~3个小时，吃睡都是在工地上或机房里。但我是多么希望他在我身边呀！五天以后我才知道，是美国总统老布什(当时是副总统)访华，临时安排到深圳市访问一天，电信人要执行提供与白宫专线通讯和保障通讯的任务。他们在总统必到之处都预先铺设专线、电缆，并提供长途专线电路36条。总统到后，丈夫他们同美方通讯技术人员密切合作，为总统每一时刻都能与白宫保持联系提供了良好优质的服务。美方技术人员临走前在表示感谢的同时，也对深圳在这样短的时间内，能有这样的通信水准表示惊讶。

第六天的晚上，瘦了一圈的丈夫来到我的病床前，看见他又黑又瘦的样子，我心疼地对他说：“看见你我就高兴了，感觉好多了，



你回去洗个澡，好好地睡一觉，睡够了，买些好吃的带给我吧。”

两个星期后，我的发烧不仅不见好转，反而有向高热发展的趋势。我依然认为这只是我与别人不同的怀孕反应而已。我对医生说：“体温的升高，很可能是我的胎儿受不了青霉素的结果。”我希望医生停药，可是医生不可能相信病人所说的感觉。不仅不给我停药，反而增加了静脉推注安苄青霉素。

当天上午，护士在一边点滴青霉素的同时又要为我推注安苄青霉素，当安苄青霉素的针刚推注几秒钟，我感觉到有一股冰泉从我手上流到胸口，流向全身。继而出现全身发冷，紧接着是一阵剧烈呕吐。安苄青霉素只推了一半，我的体温一下子升到了38.5℃，并且全身在发抖。护士马上拔掉静脉推注和点滴的药，观察我的情况。一个小时后体温继续攀升到39.5℃，我身上盖着两床棉被还在发抖。医生见此情况，立即找我妈妈和丈夫来商量对策。告诉他们在孕妇高热情况下用退烧药或转用其他药，都有可能伤害到胎儿。如果要保孕妇，胎儿就应该放弃，不可能两全其美了。我妈妈和丈夫看到我这种状况后，也只好接受了医生的建议。于是，退烧针和其他肌肉注射的针，又往我身上扎。晚上，烧退了，丈夫扶我起来上卫生间，我发现自己已经不会站立，虚弱到了极点。

丈夫想方设法为我买点好吃的东西，让我补充一下营养。但吃下又吐，吐了又吃，吃了又吐，就这样反反复复地吃和吐，为了胎儿我必须这样。当天，丈夫在医院整整陪伴和守护了我一天一夜。

第二天早上，医生来到我床前，向我说明昨天打针的情况，劝我把胎儿打掉。医生说：“昨天用的药，有可能伤害到胎儿，这个胎儿可能会出现先天畸形（因打针和发高烧）；为了优生优育，你最好是考虑做人工流产。”

听到医生说要把这个胎儿打掉，三个多月严重怀孕反应都没有哭过的我，泪水刷地一下往下流。

医生见我这么伤心，犹豫了一下说：“还有一个办法是怀孕到5



个月的时候，去广州的医院抽羊水检测(当时深圳没有该项检测)，如果没有畸形，胎儿仍然可以保住。”

因为我的坚持，胎儿保下来了。但此时我的体重已从怀孕前的50公斤，下降到只有44.5公斤。我在医生面前仍然坚持说：“我感觉我的状态不是病，而是比一般人特殊的妊娠反应而已。”

后来我又看了中医，服了二十多剂中药，仍不见好转，但我坚决不打针了。一个多月后，我虽然仍有低烧头疼，但我出院并上班了。

回到单位，一位同事对我说：“你瘦了这么多，肚子也看不出是怀孕，是不是做了人工流产？”我说：“我不想做人工流产，可能是好事多磨吧，上天让我的孩子经历磨难之后才能出生。”

怀孕5个月的时候，症状逐步好转一些。去不去广州？要不要抽羊水检验胎儿呢？我内心十分矛盾，一想到有可能要失去胎儿，我又控制不住自己的感情。我想，不管胎儿怎么样，我都不应该放弃，更不能人为地毁灭她。我已经做好了将来可能要照顾她一辈子的思想准备。虽然还有低烧头疼，但我决定不去广州抽验羊水，一定要把孩子生下来。做出这样的决定后，我的心情才慢慢平静。现在回想起来，觉得自己太冒险了，没有理智地面对。如果女儿真有什么先天的问题，我真是对不起她啊！

怀孕6个月后，胃口开始好些，我就争取多吃东西尽量补充营养。由于几个月严重的呕吐，本来胃酸过多的我，一吃米饭，胃痛得像烧心，只好吃面条。而且每顿只能吃一两面条，吃多了又恶心。以面条代替米饭，对于我这个南方人来说，虽然很不习惯，但为了胎儿，我一直吃到孩子出生。

怀孕后，我一直都骑自行车上班。怀孕到8个月的一天，我骑自行车上班，到了办公室，突然头晕，天旋地转，同事扶我到沙发躺下，可能是怀孕后期贫血(当时血色素只有9.4克)引起，那次之后我就坐单位的员工班车上下班。

在怀孕9个月产前检查的时候，医生告诉我胎位不正，胎儿虽然头在下面，但面部、躯体、手脚向着我的肚皮。胎儿每动一下，我不仅能感觉到，而且能看到。医生说：“希望生产的时候，胎儿自己能转正。”

我一直上班到离预产期只有四天，才开始休产假。刚开始休产假的第二天清晨5时多，我躺在床上发现羊水已破，便马上告诉和我们一起生活的奶奶，同时打电话给我妈妈。奶奶为我煮了鸡蛋、米粉，我自己则洗头 and 洗澡。我洗好和吃饱后，丈夫便拿上事前已准备好的东西陪我去医院。

当时我的体重只有59.5公斤。医生说：“你的孩子最多只有2.5公斤。”我想，不管孩子多重，都是我和丈夫的孩子，是我们的希望。

我躺在床上，忍受着生产前肚子和腰部的疼痛，特别是腰，痛得像断了一样。候产室里待产的其他产妇都在大喊大叫，我却一声也没有哼，一手抓住床边的铁杆，一手握住丈夫的手。我要把叫喊的力气留到关键的时候使用。我默默地祝福胎儿赶快转动，转到正常的位置，顺利出生。下午，我感觉孩子像要从我的肚子冲出来一样，马上告诉医生：“我要生产了。”

医生一边检查一边说：“看你没有叫喊一声，我还以为你要等到半夜才生呢。”医生检查后立即嘱咐护士：“马上把她推进产房。”

进入产房后，我配合着医生的指导来用力，我听到医生说：“看到头了……怎么手在这？”（这是胎位不正的表现之一）。接着说：“吸气、出力……吸气，出力！”我用尽了全身的力气，孩子终于出生了。当我听到了孩子洪亮的哭声时，一下子全身放松了，我的体力已耗尽，感觉自己已经奄奄一息了。

医生告诉我生了个女孩，并抱到产床前来让我看。

孩子不哭了，而且睁开眼睛看着我。她的黑眼珠不仅有神，还会转来转去。她头发又黑又长，嘴唇红润，够血气。孩子身长48公



分，体重3.2公斤，没有畸形！是一个很健康的孩子！我心中的石头落地了！

若干年后，当年负责接生的医生说：“按你当年的情况，如果是现在，早就剖腹了，好在当年你还是顺利地把孩子生下来了。”

我很感谢我的丈夫。我在候产室的一整天，他一直陪在我身边，喂我吃东西。每当阵痛来临的时候，我总是拉着他的一只手，而他的另一只手则不停地为我擦汗，并不停地鼓励我多吃，是他给了我信心和力量。我很感谢我的妈妈。在我进入产房的整个生产过程，妈妈一直在产房里（妈妈也是妇产科医生）指导我分娩。有个专业医生的妈妈在，如果有什么不正常的情况出现，我相信她会及时决策的，妈妈使我有平静的心态去面对生产分娩和顺利分娩。

就这样，一个思想准备不足，意外受孕，孕期又经受了发热、药物干扰，医生劝说要打掉的婴儿，在我的坚持下冒险出生了。她幸运地来到了这个世界。她是那样的健康可爱，我是多么兴奋，多么高兴啊！



第二章

无意中的胎教



当今的年代，大部分怀孕妇女都比较注重胎教，胎教的作用已得到大家认可。然而20年前胎教的说法和理论才刚刚被部分学者提出来，并受到质疑。虽然我的胎教完全是出于感情和一种巧合，而我却尝到了胎教的甜头。怀上女儿之后，在整个怀孕期间，我的身体都较虚弱，与原来爱好体育的我判若两人。当时我正在攻读北京邮电学院本科函授大学。我曾想，已经读了四年，拿到大专文凭就算了。我向老师申请本科转大专，老师说：“你的成绩这么好，不读下去真是很可惜，反正大专课程你已经完成了，再试着把本科读下去。如果最后坚持不了，再提出来申请大专学历也不会迟。”

老师的一席话，增强了我坚持读下去的信心，我给自己定了一条底线，如果不用补考，就一直读下去；如果遇到补考，就到此为止，回头申请大专。于是，不管是住在医院里还是出院上班后，我仍然坚持自学。

当时我的生活有三大特点：

一是除了睡觉，我一直在工作和学习的交替之中，使我总是在主动地不停地使用大脑；二是我喜欢一边听轻音乐一边学习。每当夜幕降临，我和丈夫一起在灯下学习（丈夫与我是同班同学），我们

就一边听着音乐，一边看书或写作业。当时我们很穷，家里仅有的两盒录音带是中国民歌《小河淌水》和《轻音乐选辑》。三是经常与胎儿说话。每天晚上睡觉前，我会抚摸着腹部跟胎儿讲话。我经常说：“孩子，你一定要健康成长啊！你要赶快把妈妈的营养吸收到你的身上，首先要身体好，其次要继承爸爸的优点，要像爸爸一样聪明，像妈妈一样善良。最好眼睛像妈妈，鼻子像爸爸……”丈夫也经常抚摸着我的腹部对胎儿说：“不管你是男孩女孩，爸爸妈妈都会很爱你，你快快长吧。你听到我们说的话，就踢一下妈妈的肚子……爸爸在等着啊。”

怀孕后期的几个月，从我腹部我们看到她手脚活动的情况，看到她一会儿左边打一拳，一会儿右边踢一脚，好像她能够听懂我们对她说的话。

我感觉到只要父母爱孩子，孩子从胎儿开始，就能够与父母相通。我们就这样反复地跟胎儿说话。虽然当时已经开始有人提出胎教的理论，可是我没有时间去研究它，只好把读书学习、听音乐、与她说话都当成胎教，天天重复干着这几件事。

不知是不是胎教的功效，孩子出生后有三个特点：

一是喜欢听音乐。

琳出生后半年内，我在家休产假。很可能是由于缺钙，我的体质恢复很慢，双手无力，所以很少抱她。有一次她哭了，我试着播放《小河淌水》的曲子，那是在孕期反复听的民歌之一。我惊讶地发现她在几秒钟之内停止了哭声。后来又试了几次都有这样的效果。

我第一次感受到胎教的作用，更相信胎儿与母亲真的是可以相通的。父母与孩子的感情培养，对孩子的教育，对孩子的智力开发，不是从出生开始，而是从胎儿开始啊！之后，每当她烦躁或哭（不是不舒服的哭），我就播放孕期听的音乐，她马上就平静下来；我再对她说几句话，让她知道我在她身边，她有了安全感，马上就



不哭了。在琳的成长岁月里，她一直爱好音乐。上学后，她习惯边做作业边听音乐。她说：“在音乐下学习，脑子更清醒和活跃。”这应该说与胎教有关吧！

二是睡眠时间少。

书本上讲述一般的婴儿在出生的第一个月内，平均每天要睡20~22个小时。女儿睡觉的规律是：晚上22时~02时，03时~06时，上午08时~11时，下午15时~18时，平均每天睡13~14小时，最多的一天也只睡16小时。由于琳睡得少，我在她出生后一直休息不好。她不睡觉，就要别人跟她玩耍才高兴。她在医院出生后的第六天，我们就出院回家。下面是我当时对她成长所做的记录：

第8天，爸爸与她玩时，她可以模仿爸爸伸手指头。

第11天的晚上，她会自己转侧身睡觉。

第15天，她会用手抱住妈妈的乳房吸奶。

第17天，会发出单音来吸引别人注意她，特别是尿尿后（因为当时的尿布是蚊帐布，尿湿后不舒服），会发出单音告知大人，如果没人帮她换尿布就会哭。

第18天，每当饥饿时，她总有一种特别的哭声，妈妈抱起她会主动拨开妈妈的衣服找奶吃。

第21天，妈妈、爸爸可以跟她玩，逗她笑，她会笑出声来。

第27天，她可以模仿爸爸、妈妈活动手脚和舌头等等，特别是舌头很灵活。身上盖着毛巾被也可以转身了。

第30天，体重达到4.2公斤，身长54公分。

三是学东西快。

由于睡得少，我就经常与孩子讲话，反复讲。我感觉到她能与我沟通。我们在孩子的小床上吊一些鲜艳的气球和风铃，我发现孩子的眼球可以随飘动的气球和风铃的响声转动，非常有灵气。下面是她当年成长的记录：

第46天，她喜欢发“ā—ǔ”音，并喜欢玩口水。

