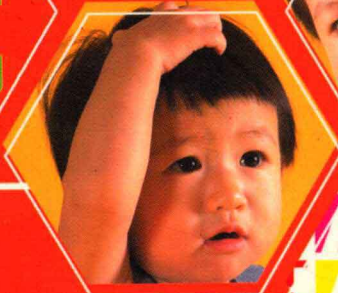




中国关心下一代工作委员会专家委员会推荐
中国儿童素质早教工程

15



Principles
to Raise a
Great Child

冯国强 著

第二军医大学出版社

成功育儿的十五个原则

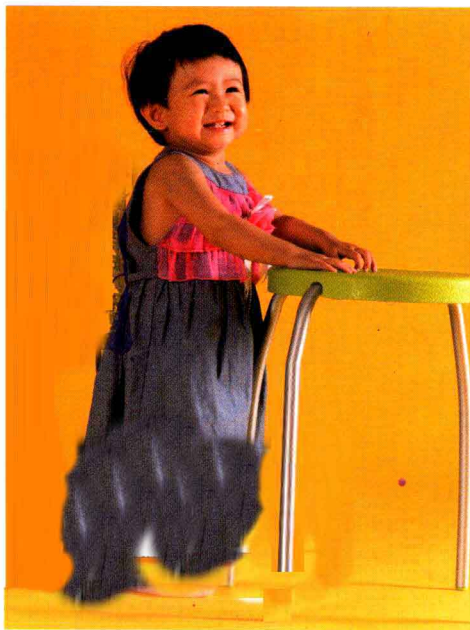
Principles to Raise a Great Child

中国儿童素质早教工程

成功育儿的十五个原则

冯国强 著

第二军医大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

成功育儿的十五个原则 / 冯国强著. —上海: 第二军医大学出版社, 2003.9

(中国儿童素质早教工程)

ISBN 7-81060-014-1

I. 成… II. 冯… III. ① 婴幼儿 — 哺育 — 基本知识 ② 婴幼儿 — 家庭教育 — 基本知识
IV. TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 059186 号

中国儿童素质早教工程

成功育儿的十五个原则

作 者: 冯国强

责任编辑: 石进英

第二军医大学出版社出版发行

(上海翔殷路 818 号 邮政编码: 200433)

全国各地新华书店经销

山东省莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司印刷

开本: 889×1194 1/24 印张: 全彩 5

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-81060-014-1/T·007

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

第二军医大学出版社：

贵社送我会审读的“中国儿童素质早教工程”系列图书中的《0-3岁早期发展的关键时期》和《成功育儿的十五个原则》两本书（冯国强撰写），经我会有关专家两次讨论，同意推荐，可以在书封面题上“中国关心下一代工作委员会专家委员会推荐”字样。

中国关心下一代工作委员会专家委员会

2003年8月

促进儿童早期发展
奠定最佳人生开端

严仁英

北京医科大学妇产科教授
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任
世界卫生组织母婴保健合作中心主任
严仁英

希望每一个孩
子拥有最佳的
人生开端。

鲍秀兰

中国协和医科大学教授 鲍
中国优生优育协会儿童发育专业委员会主任 秀
中国关心下一代工作委员会专家委员会委员 兰

在人类社会不断发展进步的过程中，人的因素始终是最生动并具有决定性作用的。面临新的世纪，我们要通过科教兴国实现中华民族的伟大复兴，这需要社会各界共同参与和努力，从孩子抓起，造就一代身心健康、智力发达、素质全面、思想品德高尚的接班人。

同时，随着社会转型而出现的一些新情况，如大范围的独生子女、家庭核心化、生活方式转变等，也为抚养和教育儿童带来一些新的问题，需要医学、教育、心理各方面的专家学者共同研究、相互协作加以解决，从而帮助孩子们更加健康幸福地成长。

科学育儿是个大课题，功在当代，利在千秋，我希望有更多的人来关心和帮助下一代，认认真真地为他们做点实事。我也祝愿通过大家的努力，让孩子们拥有更美好的未来。

著名医学家和医学教育家
原北京医科大学校长

王世炳



冯国强简介

作者早年毕业于北京医科大学临床医学专业，后从事康复医学工作并进修儿童心理学、教育学、心理测量等专业，曾先后到十余个国家和地区学习考察科学育儿指导和儿童早期教育工作，曾在海外亲身从事过社区科学育儿指导服务。

近年主持创建福康之家科学育儿跟踪指导服务模式，组织设计开发了《科学育儿专家咨询服务软件》和《婴幼儿早期教育测查指导软件》，主持“婴幼儿关键期教养计划”课题研究，并首次将家长和家庭环境干预纳入从胎儿至婴幼儿的早期教育指导内容。著有《跟专家学育儿》手册，发表《科学育儿跟踪指导服务的组织和管理》、《通过关键期教养促进婴幼儿更好发展》等多篇学术论文和多篇科普文章。

冯国强老师现在担任北京大学医学部福康之家科学育儿专家委员会副主任，中国优生优育协会脑潜能和玩教学具开发专业委员会副秘书长，儿童发育专业委员会委员，北京福康人生儿童教育研究中心主任，中国中央电视台科学育儿和生命之初栏目专家顾问，北京电视台妈妈宝宝栏目育儿指导专家，中国教育电视台育儿节目特约专家，《婴儿画报》妈妈信箱等多家杂志特约撰稿人。作者曾在全国各地讲学数百场，听众数万人，现在是中国国内为数不多的具有多学科专业背景，拥有丰富专业知识和实践经验。最年富力强和最受家长欢迎的科学育儿专家之一。

我愿意做家长的朋友，

帮助孩子获得健康幸福的人生

冯国强

出版说明

2001年，我们开始组建“中国儿童素质早教工程”，并出版了一套早教图书。该套图书赢得了广大读者的信任与好评，许多家长将它们作为教育和养育孩子的首选读物。也有很多读者来电、来信甚至来人咨询，希望我们尽快完善该工程，并提出了许多有益的建议。现在，“早教工程”在众多的年轻父母的参与和专家组的支持下已初具规模。今年，我们又约请了更多的知名专家重新对此套图书做了更科学、更全面的规划。下面我们就该套图书的出版做一说明。

该套图书主要吸收并融合最流行的蒙氏教育理念、感觉统合理论和关键期教育等先进的早期教育思想，并尽可能以翔实、通俗的文字解答年轻父母在育儿过程中遇到的各种问题，同时也提供系统、全面、科学的育儿知识。

该套图书内容在时间跨度上从孕前一直到儿童满6周岁，具体内容包括：先进的早期教育理念的推介、孕产期保健与胎儿大脑发育的促进、儿童智能发育的促进、心理健康的培养与良好的行为的塑造、营养饮食的合理安排、常见疾病的预防及康

复计划等。

该套图书作者多系国内一流的专家。他们将自己多年的经验与科学育儿知识进行了系统的总结，在百忙的工作中笔耕不辍，为我们的读者奉献出了最好的作品。

我们重视本书与早教工程其他部分的配套问题，力争在内容衔接与后续服务方面形成一个有机的整体，为缺乏经验的年轻的父母们提供一套可以信赖的、完善的育儿服务体系，帮助他们树立教子成材的信心。

在工程组建及本套图书的规划与编写过程中，我们得到了中国关心下一代工作委员会专家委员会严仁英主任、中国优生优育协会秦新华会长、北京师范大学林崇德教授、协和医院籍孝诚大夫等众多专家的关心和支持，在此深表感谢。还要感谢“中国早教网”有关同志的大力支持和全体专家的辛勤工作，使本套图书得以陆续出版。

由于我们规划组织能力有限，在工程建设和诸多方面可能做得不够，恳请广大读者及业内专家不吝赐教。

中国儿童素质早教工程规划组



推荐词

帮你创造孩子一生幸福的教科书

北京电视台《妈妈宝宝》节目是一档专门针对孕妈妈和 0~3 岁宝宝家长提供科学育儿理念和育儿方法的大型专题节目，自 2001 年 1 月 1 日在 BTV-8 套播出以来，以其定位准，观念新，信息量大，实用性强获得了广泛好评。冯国强老师是节目组经常邀请的一位育儿专家，在我们邀请的诸多育儿专家中，他真算得上是出类拔萃的一位。冯老师对于育儿事业的执著追求和严谨的治学态度，对儿童早期发展的深刻理解和渊博的知识，以及对待家长那种谦和的态度，尤其是对孩子那种发自内心的爱意，给我们节目组也给广大观众朋友留下了深刻的印象，冯老师也自然而然地成为了妈妈宝宝的良师益友。

自我们节目开播以来，不断有家长咨询各种各样的问题，很多问题到了冯老师那里，他总会深入浅出地帮助家长分析，然后一语中的地指出问题的症结，同时给出行之有效的解决办法。我们节目的一位观众，也是一位年轻的妈妈，曾经被一系



列育儿难题困扰的苦不堪言，后来在冯老师的悉心帮助下顺利渡过了难关。这位妈妈兴奋感激之情溢于言表：“冯老师真是上帝为我和孩子派来的使者！”。育儿的问题无疑是琐碎而复杂的，冯老师的高明之处就在于能够从具体的事例中提炼出深刻的道理，又善于把抽象的理论生动地运用于实践；冯老师的丰富之处就在于他能够把医学、教育和心理学知识融为一体，又善于从孩子、家长和专家不同的角度去看问题和解决问题，难怪他被我的同事们比喻为“科学育儿百科全书”。

0~3岁是影响孩子一生发展的最关键时期，也是家长最难于把握的育儿关键期，怎样科学地认识孩子成长的规律，如何进行全面的抚育和培养，以及如何分析、判断和解决育儿的难题，无疑是每一位家长迫在眉睫的严峻课题。相信在冯老师这部融进了他多年的育儿理论研究和实践经验的著作中，我们可以得到很多的启示。

冯老师的书我体会有两大特点：一是读起来不累，因为他喜欢通过亲历的具有典型意义的生动有趣的育儿个案，形象地为我们描绘儿童早期教养的画图，加上不乏幽默的语言，让读者可以轻松地浏览。二是要领会其中的道理需要反复玩味，因为他不喜欢冗长的理论分析，常常把深奥的道理简单地摆出来，让家长自己去体会。但是我相信，无论对缺乏经验的家长还是正面临诸多疑难和困惑的家长，只要你能静下心来反复读几遍冯老师的书，就会发现它是怎样一部“传道授业”和“答疑解惑”的教科书，她里面渗透的科学的育儿理念，不仅能让我们学到很多东西，更能帮助我们自己的实际出发去探索和创造独具特色的成功的育儿之路。

冯老师说：“我们现在提倡素质教育，而素质教育的根基是婴幼儿的早期发展”。如果说素质教育不仅关系到一个孩子、一个家庭将来的成功与幸福，也关系到我们国家和民族未来的强盛与发展，那么，作为素质教育的根基——婴幼儿的早期教育，确是我们所有家长面临的关系孩子未来，也关系祖国未来的重中之重的大事情。今天，冯国强老师这部著作的面世，无疑是值得广大家长和我们这些从事育儿教育工作的人由衷庆幸的事情。

我也是一位母亲，每当看见孩子天使般的脸庞，看着她灿烂阳光般的笑容，我就会从心底升腾起一阵难以抑制的柔情与爱意，我从心底里无数次地为孩子描画着未来。我想说，宝贝，你赶上了一个多么美好的时代，我们的社会为你提供了多么繁荣稳定的现实环境，你不仅有爸爸妈妈在关心和注视着你的成长，有整个社会和整个国家在关心和注视着你的成长，你还有这么多像冯国强叔叔一样致力儿童早期发展的专家在关心和注视着你的成长，你是多么的幸福！我的宝贝，你和你的同龄小朋友，一定会有一个更加幸福美好的明天！

北京电视台《妈妈宝宝》节目制片人 主持人
2003 年夏于北京



序

现在的年轻父母在宝宝出生前后，大多读了一些育儿书或者东南西北取了一些经，无论喂养、护理、保护健康还是智力开发，多少都会事先准备一番，预备好自己的一套观念和做法。然而当家长面对宝宝时，特别是遇到问题的时候，常常又会觉得摸不着头脑，书本上的东西怎么也派不上用场。

有很多时候，家长会感到不知所措，别人用着灵验的方法，怎么轮到自己宝宝头上地不是那么回事了？同样一个问题，怎么书上竟会有截然相反的答案？咨询不同的“专家”，给出的建议怎么会大相径庭呢？最难办的还要算感情，家长明明知道宠着孩子不好，明明知道过度保护可能耽误孩子的发展，可碰到具体事情，就是舍不得，就是放心不下。

我从事育儿研究和服务以来，曾与十万余家长并肩战斗，眼看着数以万计的宝宝一天天长大，个中故事真是丰富多彩。大家遇到的问题，有时候惊人地相似，有时候又截然相反，而且每一年每一月甚至每一天都可能面临新的考验。把一个稚嫩的小生命培养成人是多么不容易呀！

宝宝的成长只有一次，绝不可能返工重来。尽管养儿育女的过程表面上都是些微不足道的小事，吃喝拉撒游戏交流哪一件都不会惊天动地，但是，如果我们做错了，就可能一招走错满盘皆输，悔恨终生的悲剧也是有的；如果我们能把每一件小事做好，当然也就真的能培养出一个健康聪明幸福的人，甚至是一个造福于国家和民族的伟人。

为了成功育儿，我们有太多东西要学，保健、营养、医学、教育、心理等等，哪一门都不敢怠慢，因为在培养孩子的问题上我们输不起，但是要想学好这众多的知识又确实可望而不可及，那么有没有什么捷径呢？答案是否定的，要做一个优秀的家长就必须不断学习，因为育儿是世界上最难和最复杂的专业之一。

如何把纷繁复杂的知识和技巧归纳成简单的科学原则呢？这是我和千万个家长共同追求的目标，经过反复的交流和研讨，我们总结出成功育儿的十五个基本原则，帮助家长建立科学的育儿理念。在这里集成册子是想奉献给家长一点经验，希望能够成为宝宝健康成长的路标，毕竟有千万个家长在这些原则的帮助下，走上了成功之路，收获了科学育儿的喜悦和成就。

我在此要特别感谢我的老校长王德炳教授和恩师吕兆丰教授，没有你们的鼓励和支持无法想象我能够取得今天的成绩。我还要特别感谢严仁英教授、鲍秀兰教授和陈帼眉教授，可以说我是在诸位前辈崇高精神的感召下和具体的支持下才得以坚定地从事今天的事业。我还要衷心感谢中国关心下一代工作委员会专家委员会的伍蓓秋、刘淑玫、王如文、鲍秀兰、茅于燕等诸位前辈，他们凭着对下一代的诚挚热爱和我这个晚辈的关心和爱护，在本书正式出版之前逐章逐节进行了审阅，并提出了宝贵的指导意见，让我获益匪浅，今我非常感动。特别感谢北京福康人生儿童教育研究中心（福康之家）的全体同仁，是他们坚定的支持和密切的配合，让我们共同取得了今天的收获。还要感谢我尊敬的夫人，是她无私的鼎力相助才让我走过那些艰难的岁月。最后我要特别感谢信任我支持我的广大家长以及你们可爱的宝宝，是你们丰富的育儿实践以及真诚的配合，使得我们今天可以与天下父母共同分享这些经验。感谢所有鼓励、帮助、支持我的朋友，请原谅我没有将你们的名字一一列出。

拙作主要是我近年来从事育儿研究和指导工作的一些体会和感悟，我恳请读者不要把她当作“教科书”看待，如果大家能把它当作育儿知识大餐中的一道小菜而赏光略加品味，作者就已心满意足了。我更恳请各位专家，同道和广大家长多提宝贵意见，批评指正。

冯国祥

2003年夏于北京大学医学部



目 录

第一部分——怎样跟孩子打交道	(1)
原则 1 宝宝也是人——把孩子看作有独立思想和能力的人	(2)
原则 2 心有灵犀——用和谐的方式跟宝宝交流	(9)
原则 3 亲子之交——跟孩子做平等的好朋友	(16)
第二部分——怎样照顾孩子的生活	(23)
原则 4 营养靠吃不靠补——保护吃的乐趣是获得均衡营养的前提	(24)
原则 5 小事见精神——培养良好的生活习惯让孩子受益终生	(31)
第三部分——怎样保护孩子的健康	(36)
原则 6 防患于未然——预防伤害和问题并把它们消灭在萌芽中	(37)





原则 7 难关漫道从头越——用恰当的方式帮助孩子渡过难关 (42)

原则 8 授之以渔——教孩子掌握识别和抵御危险的本领 (48)

第四部分——怎样培养孩子的智力和能力 (55)

原则 9 良师出高徒——走在孩子前面引领他充分发挥潜能 (56)

原则 10 宝宝他能行——保护和引导孩子学习的积极性 (63)

原则 11 身教胜言传——通过形象示范教孩子知识和学习能力 (69)

原则 12 木桶 陀螺 不倒翁——在全面发展的基础上培养孩子的特长 (75)

第五部分——怎样培育孩子的美好人格 (81)

原则 13 宝宝是我师——在相互学习中体验亲子交流的快乐 (82)

原则 14 善骑者远行——从小注重提高孩子的交流能力和合作精神 (88)

原则 15 快乐是金——始终让孩子在快乐和幸福中成长 (95)

附录 1 中国儿童素质早教工程简介 (102)

附录 2 育儿案例征询单 (104)

