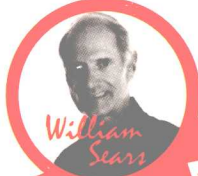


0~6岁经典文库No.7



我是

嘿，早教书

完美解读
西尔斯 亲密教育

宋璐璐·著

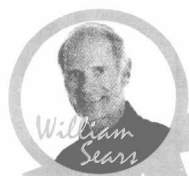
亲亲我的宝贝，
带你迎接那初升的朝阳



西尔斯 权威性 开启家庭亲密教育第一人
从分娩到喂养，全程呵护

新生儿的降临对父母而言犹如太阳出世，他在带给你们喜悦的同时，也给你们带来了忙乱。本书将在各方面帮助年轻父母们获得养育0~6岁宝宝应该关心的相关问题的答案，并且让年轻父母们不再因宝宝的生长情况与同龄孩子不同而担心。

 海潮出版社
Haichao Press



0~6岁经典文库 No.7

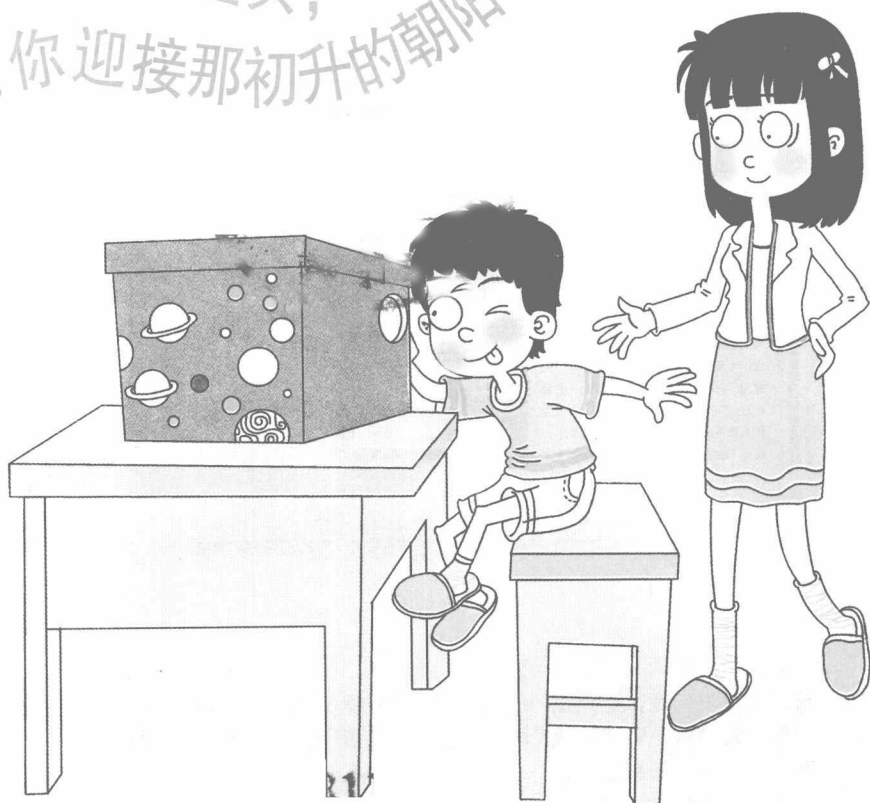
我是

嘿，早教书

完美解读 西尔斯 亲密教育

宋璐璐·著

亲亲我的宝贝，
带你迎接那初升的朝阳



图书在版编目(CIP)数据

完美解读西尔斯亲密教育 / 宋璐璐著. --北京 :
海潮出版社, 2014.6
(嘿! 我是早教书)
ISBN 978-7-5157-0022-9

I. ①完… II. ①宋… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第059912号

嘿! 我是早教书——完美解读西尔斯亲密教育

作 者: 宋璐璐

责任编辑: 雷 婷

责任校对: 李 平

封面设计: 宋双成

版式设计: 李 平

出版发行: 海潮出版社

地 址: 北京市西三环中路19号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 260千字

版 次: 2014年6月第1版

印 次: 2014年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5157-0022-9

定 价: 32.00元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

嘿！我是早教书 ——写在前面的话

可怜天下父母心，在培养孩子上都是不遗余力地使出浑身解数，目的只有一个，那就是让孩子成为有用之才。是的，孩子是父母最大的寄托。

在教育孩子上，方法有很多，但是哪一种方法更为有效呢？

研究证明，孩子接受教育越早越好，甚至早到孩子还没有出生前。于是，早教成了爸爸妈妈们必须温习和钻研的“功课”。

现在，早教已经被爸爸妈妈们所认可。许多父母都能如数家珍地说出蒙台梭利、斯宾塞、卡尔·威特等一大串儿家教权威的名字。

在这个领域，国外的早教经验比较丰富，开展得也最早，形成许多权威性的著述。为此，便出现一些争议，有的认为必须全盘接受，有的认为西方的经验不适合中国国情，有的认为可以借鉴等不一而足。无论哪一种观点，都是出于对孩子的负责任，目的是让孩子能接受最适合的早期教育。

纵观当前的许多流行的早教书，大多是国外名家的著述，鲜有详尽解读其精髓，按照本土的阅读习惯而精心编排的书籍。由于国外著作理论性强，有些交叉在不同的章节中，大家在阅读学习时，显得既费时又费力，还很难弄懂。

正因为如此，我们才决定下大力气去研读各种国外的早教著述，找出更适合中国父母的早教方法。由于东西方文化的差异，历史成因的不同，在思想上和方法上也是有着一一定的不同。但是，总体上来说，基本规律还

是相同的，那就是孩子身上所表现出来的特征差异不大。应该本着去粗取精的原则，本着洋为中用的原则，根据适合本土的教育环境来取舍。这就是《嘿！我是早教书》出版的初衷。

我国家教作家吕巧菱、宋璐璐应邀担纲了本套丛书的编撰工作，她用实际育儿亲子经验和长期的研读诸多家教典籍，精心创作出《嘿！我是早教书》系列解读精髓本，呈献给广大读者。其特点是本土化，可读性强，突出重点，围绕孩子身上所出现的种种问题，进行详尽的解读、支招，具有理论和实践紧密结合，情节生动，说理性强等特点。

本套丛书的最大特点是适合现代爸爸妈妈阅读，在孩子身上所出现的问题，在这里都有解释。有精彩的案例，有详尽的理论解读，有具体的实施措施，通过这一环扣一环的解读，既了解了名家的教育精髓，又结合了本土实际情况进行逐一答疑，使您做父母更为轻松，在家里就能调教出一个聪明无比的小天才。

一书在手，尽享名家教育精髓。如广大读者在研读本套丛书能得到启发，就是我们最大的欣慰。

开卷一定有益！



和宝宝亲密接触

恭喜你，升级为新妈妈、爸爸！或许，你现在没有时间听别人对你的恭喜声，因为初为人父、人母的你在忙着满世界的寻找一套教子方法。请您停下手中的一切，翻开本书就可以了，因为你想要的东西几乎都在这里。

西尔斯先生曾经说过：市场上的育儿书总会让人感到眼花缭乱，养育孩子是一门学问，它需要人们一边做一边学。并且需要人们敞开心扉的去聆听新建议，然后再从中选择适合的部分去学习。在这些事物的基础上，我们能够衍生出一套属于自己风格的教子方法，找到最适合宝宝性情和个性的教子方式。

西尔斯先生是一名医生，他的太太是一名护士，在他们的一生中养育了八个孩子，所以不可否认，他们有足够丰富的育儿经验，再加上他们专业的医学知识，你不能不相信，他们的育儿经验值得人们借鉴。

当新生儿呱呱坠地的时候，每一对父母都面临着同样的问题，那就是如何让宝宝按照父母所期望的那样去做一些事情，而且还要让他们自觉、自愿地去做这些事情。其实，这个问题的关键并不是单纯地引导宝宝的行为，而是父母应该激发他们养成良好品行的主动性。这个问题的答案并不是从一些技巧中就能够得到的，而是在于宝宝哭了，你需要把他抱起来给予安慰；宝宝在“啊啊呜呜”的时候，需要父母给予回应。只有和宝宝亲密接触了，宝宝才会喜欢和你沟通。是的，从现在开始，试着去回应宝宝的每一个动作和言语吧，无论是哭声还是笑声。

教育，其实就是父母和孩子之间的一个沟通关系，如果你充分了解自己的孩子，你明白他心中的需求，那么宝宝就会赋予你信任，自然就能够配合你的教育模式。

从妈妈怀孕开始，就和宝宝建立起一种亲密关系，不管出生前还是出生后，都离不开父母的陪伴和教养。由此也可以看出，父母的教育在孩子的一生中都十分重要。

本书致力于增强宝宝和父母之间的亲密互动，为了给宝宝一个无忧无虑、健健康康的童年，需要父母们为此努力和付出。本书记录了宝宝从胎教开始一直到幼儿园的育儿教育，内容广泛，参考性强，让父母们都能体会到前所未有的快乐。



2014年4月于北京

第一章

从胎教开始，建立与宝宝的亲密关系（0岁） 001

妈妈与宝宝的亲密关系是从怀孕开始建立的。在这个时期，主要的方法就是胎教。从很早很早以前，人们就认识到了胎教的必要性。西尔斯医生更认为：母体通过特定的手段与方法和胎儿进行沟通，可以促进胎儿大脑和神经系统早期成熟，让孩子在先天智力和后天学习中，更具优势。

健康是胎教的第一步 002

- 孕妈妈吃药要小心 / 002
- 吃的不对，母婴受罪 / 005
- 喝酒不怀孕，怀孕不喝酒 / 009
- 与可爱的宠物分开一段时间 / 012
- 小心，电磁波杀手就在身边 / 015

胎教方法大盘点 018

- 和肚子里的宝宝“聊聊天” / 018
- 大自然，我们来啦 / 021
- 爸爸是胎教的主角 / 024



第二章



踏出第一步，与宝宝亲密接触（0~1岁） 029

西尔斯认为：襁褓中的抚育，是帮助孩子走向成功人生的最初起点。宝宝与父母早期的亲密关系，往往是由他们最初的接触方式决定的。宝宝在婴幼儿时期与父母的亲密程度，直接影响了以后与父母之间的感情。

要与宝宝多接触 030

- 换尿布是最佳的亲子时光 / 030
- 快乐的宝宝爱洗澡 / 033
- 千万别相信安抚奶嘴 / 036
- 婴儿按摩的艺术 / 039
- 邀请爸爸们加入亲密育儿的阵营 / 042

新手妈妈喂养知识 045

- 健康又营养母乳喂养 / 045
- 哺乳期服药也要小心 / 048
- 宝宝吃饱了吗 / 051
- 固体食物慢慢来 / 054

培养宝宝的能力 057

- 让宝宝爬出自己的一片天 / 057
- 引导孩子发现立体世界 / 060
- 让孩子拥有聪明的大脑 / 063
- 灵活而充满智慧的双手 / 066
- 宝宝会说话啦 / 069

第三章

走向独立，勇敢迈出第一步（1~3岁） 073

学步期的宝宝开始有了自己的认知，对食物也变得更加挑剔。而且，此时的宝宝需要吸收更多的能量才有助于身心的成长。作为父母，为了孩子的健康，就需要在宝宝的饮食上多花一些心思。努力培养出一个不挑食的乖宝宝吧。

让饮食拉近与宝宝的距离 074

- 让宝宝吃饭真的好难 / 074
- 你的宝宝长高了吗 / 077

小手小脚动起来 080

- 充满勇气地迈出人生第一步 / 080
- 加入了“左手俱乐部” / 083
- 学步车不一定能帮助宝宝走路 / 086

培养宝宝的能力 089

- 爱运动的宝宝“体商”高 / 089

- 勤劳的宝宝爱做事 / 092
- 宝宝的朋友满天下 / 095
- 提高宝宝辨别是非的能力 / 098
- 引导宝宝发展空间智慧 / 101
- 好学的宝宝开始识字啦 / 104

让宝宝与你更亲密 107

- 跟宝宝说说悄悄话 / 107
- 陪宝宝一起阅读 / 110
- 宝宝，你爱爸爸妈妈吗 / 113
- 让宝宝学会介绍自己 / 116



第四章

迈进幼儿园，宝宝要独自飞翔（3~6岁） 119

这个时期的宝宝开始逐渐离开父母的怀抱，走进幼儿园，进入集体生活。与此同时，孩子的性格也进入了发育的“迅猛期”，同时还会出现诸多父母们始料未及的问题。解决孩子带来的种种麻烦，成为了家长的头等大事。

玩是宝宝的天性 120

- 脏东西更有吸引力 / 120
- “勇攀高峰”的宝宝很卖力 / 123
- 别开生面的宝宝“模仿秀” / 126
- 灵巧的小手爱搞破坏 / 129

- 锅碗瓢盆成了最佳“玩伴” / 132
- 与马桶成了好朋友 / 135

家有愤怒的“小天使” 138

- 宝宝爱欺负小朋友 / 138
- 充满怨气和愤怒的“大狠话” / 141
- 与爱发怒的宝宝过过招 / 144
- 纠正宝宝的骂人行为 / 147
- “小霸王”不再霸道 / 150

轻松引导宝宝培养好习惯 153

- 宝宝自己穿衣不插手 / 153
- 宝宝与床难舍难分的那点事 / 156
- 丢三落四的宝宝细点儿心 / 159
- 宝宝更愿意有序的生活 / 162
- 爱上刷牙更健康 / 165

巧妙培养宝宝的思维方式 168

- 给孩子自由想象的空间 / 168
- 巧解问题，宝宝方法多 / 171
- 让大人伤透脑筋的宝宝难题 / 174
- 打破溺爱的枷锁 / 177
- 专心致志干完一件事 / 180
- 鱼和熊掌不可兼得 / 183



第五章

西尔斯情商提高法 187

游戏是所有孩子都喜欢的。对于婴幼儿来说，学习能够让他得到的知识远不如游戏来得多，游戏是自主的，学习往往都是被动的。西尔斯说过，他从来不愁孩子不学习，因为他将对孩子能力的培养都融入到游戏中，绝对称得上是寓教于乐。

小游戏培养宝宝的创造力 188

- 神奇之旅 / 188
- 制作鱼风筝 / 189
- 我有一把小弓箭 / 191
- 制作小小降落伞 / 192
- 我是洗衣机 / 194
- 大家一起玩变形金刚 / 195
- 自己制作玩偶 / 197

小游戏培养宝宝的想象力 199

- 我是一片小树叶 / 199
- 我来编故事 / 201
- 会变的影子 / 202
- 鞋盒万花筒 / 204
- 吹画真有趣 / 205
- 过家家 / 207

小游戏培养宝宝的专注力 209

- 后背上的字 / 209

- 快乐搜查 / 210
- 什么不见了 / 212
- “捞小鱼”的游戏 / 213
- 给花生寻找另一半 / 215
- 大家一起来找茬 / 216

小游戏培养宝宝的竞争意识 218

- 吹球 / 218
- 多功能垃圾桶 / 219
- 抢椅子 / 221
- 机灵的双脚 / 222
- 小鸭跳水 / 224
- 运气球 / 225
- 击打气球 / 226

小游戏培养宝宝坚强的品格 228

- 狮子、老虎跳 / 228
- 太好啦! / 229
- 语言的力量 / 231
- 怎么办 / 233
- 说说看 / 234
- 剥鸡蛋 / 236
- 穿起来 / 237



后记 239



第一章

从胎教开始, 建立与宝宝的亲密关系 (0岁)

妈妈与宝宝的亲密关系是从怀孕开始建立的。在这个时期, 主要的方法就是胎教。从很早很早以前, 人们就认识到了胎教的必要性。西尔斯医生更认为: 母体通过特定的手段与方法和胎儿进行沟通, 可以促进胎儿大脑和神经系统早期成熟, 让孩子在先天智力和后天学习中, 更具优势。



健康是胎教的第一步



孕期吃药对孩子的伤害远大于饮酒或抽烟，在可能的情况下，孕妇一定要避免服用药物。

——西尔斯名言

● 阅读时间：30分钟

📖 受益指数：★★★★★

孕妈妈吃药要小心

受天气气温变化、细菌入侵、疾病疼痛等因素的影响，孕妈妈在怀孕期间都会倍感辛苦。在漫长的十个月中，孕妈妈们生病是难以避免的，但生了病究竟吃不吃药，吃药又会不会影响孩子的健康，想必是所有孕妈妈都很关心的问题。



故事的天空

吉克在妈妈肚子里已经待了3个月啦，妈妈每天都会照常上、下班。虽然感觉很累，但只要想到再过几个月就可以与吉克见面了，妈妈心里就美滋滋的。

这个夏天的天气真是变化无常，刚刚还是大大的太阳，一会儿却电闪雷鸣。这忽冷忽热的天气，加上办公楼、公交车上都开了空调，吉克妈妈一不小心就感冒了，她很担心自己的身体状况会影响到小宝宝的成长，于是决定找点感冒药吃。

可是药刚放在嘴边，她就犹豫起来了：究竟孕妇能不能吃药呢？

带着这样的疑问，她来到了医院。医生在得知她是孕妈妈后，为她做了详细的检查。在B超中看着吉克小小的身影，这位准妈妈更担心了。

检查结束后，医生给了她一些建议：在孕期，尽量不要服用药物，因为这有可能会影响到胎儿的健康。现在的情况还不很严重，只要回家好好休息，多喝水，再吃一点维生素C，感冒就可以自愈了。

回家后，吉克妈妈再三考虑，决定听从医生的意见，自己多喝水、多休息，暂时不吃药。吉克爸爸还特意在晚餐时做了富含维生素C的奇异果沙律。果然，没过几天，吉克妈妈的感冒就慢慢好了。

回到医院复诊的吉克妈妈再次看到胎儿的影像时，感觉自己幸福极啦！



宋姐爱心课堂

虽然药物是治疗疾病的最佳选择，但在服药的同时也会对人体产生一些副作用。所以对于在孕期生病的妈妈来说，首先应该及时地就医，但用药一定要慎之又慎，因为母体使用药物后会通过胎盘影响到腹中的胎儿。就如同营养会传输一样，药物也会通过胎盘传给腹中的胎儿。所以故事中的吉克妈妈虽然病了，但能不吃药就不吃药。

在胎儿发育的3~12周时，药物对胎儿的影响最大，因为这个阶段胎儿的各器官正处于高度分化、迅速发育和形成的过程中。药物一旦进入母体，就有可能造成胎儿的器官畸形。所以孕妈妈在这个阶段用药要十分慎重，一定要按照医生的嘱咐服药，不能擅自吃药。

胎儿发育到12周以后，对药物的敏感性会有所降低，此时，胎儿的多数系统和器官已经形成，但还有部分器官在发育中。比如，小脑和大脑皮层及泌尿生殖系统的继续分化。所以，在妊娠12周之后，用药必须要谨慎，因为药物很可能让原本健康的胎儿发育迟缓或发育不良。总之，孕妈妈们在怀孕期间服药一定要小心，有病要记得先看医生哦！