

(台湾)施正雄 / 编著

婴儿与母亲
系列丛书

B13

陪孩子一起成长



- 教养独生子女有一套
- 使孩子听话的十个沟通技巧
- 单亲家庭的亲子关系
- 有了老二之后，如何化解醋
- 如何做个称职的父亲
- 你爱孩子的方法是否正确？
- 为什么孩子喜欢粘妈妈？
- 如何演好“妈妈”这个角色？

人民中国出版社
(台湾)妇幼家庭出版社

陪孩子一起成长

(台湾)施政雄 编著

人民中国出版社
(台湾)妇幼家庭出版社

(京权)图字 01-98-2964

本书中文简体字版由华通国际文化事业有限公司授予人民
中国出版社独家出版发行。©版权所有,不得翻印。

陪孩子一起成长

编著者 (台湾)施政雄

| | |
|-------|-----------------------------|
| 责任编辑 | 聿文 |
| 出 版 | 人民中国出版社 (北京车公庄大街3号) |
| 总 发 行 | 人民中国出版社发行部 (北京西内前半壁街66号) |
| 电 话 | 66124304 66178751 |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 印 刷 | 山东肥城新华印刷有限公司印刷 |
| 开 本 | 850×1168 1/32 印张7.5 |
| 印 数 | 1-5000册 字数138千字 |
| 版 次 | 1999年11月第一版 |
| 印 次 | 2000年9月第一次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-80065-702-7/G·305 |
| 定 价 | 总定价396.00元 本册定价13.80元 |

正文纸由沂源县造纸厂提供

《婴儿与母亲系列丛书》序

婴幼儿是祖国的未来和希望。如何科学地抚养婴幼儿,使婴幼儿健康快乐地成长,最终成为国家未来的栋梁之材,并使人类的伟大哺育者——母亲一生健康、幸福,这是每个国家、每个民族、每个家庭都十分关心的事情。

多年来,我们一直想把港台及海外婴儿与妇女保健的先进理论、方法介绍过来,为我国亿万婴幼儿和广大妇女的健康事业做点有益的工作。我们奉献给广大读者的这套《婴儿与母亲系列丛书》就是系统介绍台湾婴幼儿教育与妇女保健工作的一项成果。

妇幼家庭出版社是台湾地区长期致力于婴儿与母亲健康教育事业的著名出版社。多年来,该社围绕着婴儿健康成长与母亲保健等课题出版了数百部优秀科普作品。这些作品多被译成英、法、日等文字并以其通俗易懂、科学实用而深受广大读者的欢迎。根据大陆的具体情况,我社从这些优秀作品中精选 50 种(其中《补食与补酒》一书是台湾康乃馨出版社的优秀读物)予以出版。这是海峡两岸科普读物合作出版的盛事。我们相信,这套丛书的出版将对海峡两岸的文化交流起到积极的促进作用。

为搞好这套丛书的编辑出版工作,我们本着“尊重原

稿、高于原稿”的精神,强调并坚持了以下几点:

1. 两岸文化交流,必须坚持一个中国原则,为祖国统一大业服务。部分台湾作者受台湾当局宣传的影响,在作品中其某些观点难免有与大陆情况不适之处,因此,凡涉及到与我国现行政策法规相悖的地方,我们均作了删节等技术处理,使本丛书成为一套与社会主义精神文明相适应的,实用性的科普读物。

2. 科普作品的出版,坚持科学精神是一个重要的原则。本丛书涉及孕妇保健、婴儿保健及哺育、幼儿发育等多方面的学科知识,是一套百科全书式的科普读物。用通俗易懂的语言,向读者揭示科学的真理是科普读物的使命。为保证该丛书的科学性、知识性,我们邀请了数十位专家、学者进行把关;除本社编辑外,同时聘请了十余位有经验的编辑对原稿进行了认真加工和审核,尽可能做到用通俗规范的语言阐述科学问题。

3. 语言规范、科学。海峡两岸的炎黄子孙虽然都使用汉语,但两岸近 50 年文化阻隔,使两岸在语言表达方式、措词造句等方面均有一定差别。对此,我们在尊重原稿的基本思想的基础上,以现代汉语的语言习惯为标准,对原稿进行了大量的加工处理,使之更适合大陆读者的语言习惯和表达方式。

我们相信,这套丛书的出版,对我国婴儿与母亲保健工作的发展,将起到有力的推动作用。

编者

目 录

| | |
|------------------------|---------|
| 如何演好“妈妈”这个角色? | (1) |
| 对于孩子的教育问题您了解多少? | (8) |
| 如何增进您的育婴知识? | (16) |
| 为什么孩子喜欢粘妈妈? | (21) |
| 孩子跟您不亲怎么办? | (26) |
| 上班妈妈,莫轻忽婴儿期的亲子关系 | (31) |
| 你爱孩子的方法是否正确? | (38) |
| 为人父母者的 11 条禁忌 | (44) |
| 如何做个称职的父亲 | (52) |
| 家庭主妇下了班如何带孩子? | (57) |
| 如何让手足和睦相处 | (67) |
| 父母如何学习对孩子说“不”? | (73) |
| 孩子的把戏——玩? 不玩? | (81) |
| 别让育儿神经质找上门 | (86) |
| 单亲家庭的亲子关系 | (91) |
| 焦虑型父母对孩子成长的影响 | (99) |
| 父母的情绪如何影响孩子 | (106) |

| | |
|------------------------|-------|
| 夫妻年龄差距大,对孩子有影响吗? | (111) |
| 责骂孩子的适当时机 | (115) |
| 不当的责骂会影响交友 | (121) |
| 吃饭时淘气忍不住而责骂 | (126) |
| 为了教他守规矩而责骂 | (132) |
| 责罚孩子时妈妈要先做好心理准备 | (137) |
| 巧妙地处理孩子的撒娇 | (143) |
| 如何教导孩子慷慨待人 | (157) |
| “倾听”是增进亲子关系的法宝 | (166) |
| 使孩子听话的 10 个沟通技巧 | (171) |
| 教养独生子女有一套 | (178) |
| 幼儿意外处理及危机的训练 | (187) |
| 正确施予“死亡教育”的方法 | (197) |
| 如何维护幼儿自尊心 | (208) |
| 如何训练孩子独立进食 | (212) |
| 幼儿园中学什么? | (219) |
| 家长与幼儿园的沟通技巧 | (225) |

如何演好“妈妈”这个角色？

请听听自己说话的语气

从每天早上起床到晚上睡觉前，我们都在说话，不知道是否有人试过将自己一整天说过的话全部记录下来？如果您是位母亲，而刚好又有一两个令人头疼的孩子，不妨哪天试着把说过的话用录音机录起来，或许您将会惊讶地发觉，自己用了不少听了连自己也会不舒服的命令句。例如：“快起床，你已经迟到了！”，“弟弟，把玩具收起来！”，“你们两个都不许看电视！”，“去做功课！”，“赶快吃饭，不准吵闹。”……

强硬的口气，最易引起冲突

这个发现是否触动了您而使您有些担忧呢？您可能也同时发现，当您使用这些句子“命令”孩子时，反应常常令您更生气。比如孩子激烈地反抗道：“那不是我

弄的。”或是充耳不闻、不理不睬；如果孩子被迫消极地妥协时，就会心甘情愿地把玩具收了起来，却又将玩具等摔得“碰碰”作响的情形出现。同样模式的争执不停地出现，等到一天结束后，你在这场循环战里早已累得精疲力竭。

让我们来看陈家的早晨：

妈妈：起床了，纬纬，再不换衣服就要迟到了。

伟伟：妈——你帮我穿，我不会！

妈妈：你早就会自己穿衣服了，不要这么懒惰。

伟伟：喔——我不行啊！

妈妈：你已经5岁了，你应该自己穿衣服了。

伟伟：没有，我才4岁半而已，还没到5岁。

妈妈：看你还等什么！弟弟3岁就可以自己穿衣服了，现在，快起来，我们要迟到了。

伟伟：你每次都这样，我恨你！

争赢的心理，使彼此不肯让步

如果我们深入研究这段对话，会发现亲子间的争执往往是源于“谁赢”的问题。当您要孩子遵循您的意见时，您当然希望孩子完全听您的，“我要赢”的信念在您心中形成；而孩子站在“对我有利的立场”来看，当然也坚持“我绝对不能输”，因此当双方各执己见时，冲突益形强烈，然后您会发现不论你输或赢，最后身为父母



的一定是大输家，为什么呢？

以上面的例子来说：如果伟伟一再地缠妈妈，妈妈受不了只好答允：“只此一次，明天你一定要自己穿！”孩子得意洋洋受妈妈的“照顾”，妈妈的命令失去效果——她输了。如果妈妈坚持伟伟必须自己穿衣服，可能伟伟心怀怒意地故意再惹妈妈愤怒，把衣服穿反、扣子扣错，逼得妈妈只好重新替她整理一次，等到可以出门到幼儿园时，早已迟到了。虽然，表面上看起来妈妈“赢”了，但实际上她还是输了。

要避免这种“输与赢的拉锯战”，最好的改善方法就是不要让自己掉入争赢家的陷阱里。

尊重孩子与双向沟通能解决争执

通常，这样开始的句子，“你应该……”、“为什么你……”、“如果你再不……”总含有浓重的指责、对人身的攻击、对个人行为的指控或教训的意味。我们几乎不会对朋友、同事、邻居们说带这类字眼的话，却时常出现在与孩子的对话当中，这也难怪孩子会在保护自尊的情况下，和我们对立起来。

如果当我们要求孩子做某件事时，用“请你帮妈妈摆碗筷好吗？”而不是说：“为什么你从来就不懂得帮忙？”相信孩子在被尊重的情况下，会非常乐意帮您的忙。

此外,也可以采用直接告诉孩子做这件事的理由及必要性的方式,例如:“如果你不现在开始做功课,你今天就不可能准时上床,不按时上床,你明天可能就迟到。”对孩子解释分析,不但可以使孩子信服,同时孩子能够培养出自我控制、自我负责的能力。

您的唠叨会使孩子有“音盲症”

当孩子有较不好的行为或不听话的时候,父母通常会为了要让孩子听话而感到这实在不是件容易的事。因为孩子总是左耳进右耳出,把父母的话当成耳边风。

就像一个雨天的下午,小恒一身湿的跑回家,球鞋上沾满了泥巴,一脚就踩在光亮的地板上,妈妈忍不住大声跟他说:“告诉你多少次了,为什么你没有一次记住,要把鞋子脱在外面,才能进来。你看看,你把我刚擦好的地板弄得一团糟,我可不愿意整天跟在你背后擦地板……”

但是,您认为小恒下次会记得先脱鞋再进来吗?他可能又是忘了脱鞋就跑进来,然后妈妈又会不耐烦地唠叨一番。小恒自己也承认:“其实当妈妈说到第二句话时,我就忘了她第一句讲的是什么了。”当您的训话已成为脱口而出的唠叨时,我们等于是训练孩子走上“训话性音盲”的境界。

重点式的提醒，胜过长篇大论

因此，如果您发现自己也是如此滔滔不绝，赶快停下来，继续这样的单向沟通并不会使情况好转。当小恒浑身泥泞的冲进家门，他可能根本就忘了鞋子很脏的事实，而只想到：“我要赶快避雨。”你只需提醒他注意到情况：“你的鞋子忘了脱！”即可，不要再长篇训诫，因为孩子根本就把它当成耳边风。提纲挈领地指出重点，孩子才会知道自己应该注意的小缺点，才能真正地改过来。

坚持自己的原则

有时候当你正忙得不可开交，孩子偏偏又在这个时候提出不可理喻的要求。妈妈正忙着准备早餐，“牛牛，你要吃什么？”“我要吃荷包蛋和牛奶。”可是当蛋煎好之后，牛牛又说：“我不要吃这个，它看起来很难吃，我可不可以换吃面包？”妈妈或许会说：“好吧！那我帮你买面包，你要什么面包？”完全顺着孩子的意思，但是万一你买回来后他又拒吃怎么办？总不可能花一个早上的时间来张罗孩子的早餐，那其它的家事怎么办？事实上，荷包蛋本是孩子自己决定的，因此您可以坚持

做有效的沟通

倾听孩子想表达些什么讯息,是避免单向沟通或陷入争执的最好方法。

小玫:“我最讨厌小君了,我再也不让她来我们家玩了。”

妈妈:“你怎么可以这么说,小君是你最好的朋友啊!”

小玫:“再也不是了,我才不稀罕她!”

妈妈:“如果小君有什么不对,你也要原谅人家啊!”

小玫:“哼!你干嘛都帮她讲话!”

这是妈妈完全忽略了孩子想说而未说出的话中含意,结果她一直要劝女儿原谅朋友的尝试完全失败,女儿根本不接受。如果她们是这么说:

妈妈:“似乎小君让你很生气。”

小玫:“对啊!她最讨厌了,每次都把我的娃娃弄得脏兮兮的。”

妈妈:“原来小君不懂得保护别人的玩具,你有什么比较好的办法吗?”

小玫：“我不知道，或许以后我们到外面玩，不要在家里玩，这样就不会玩到娃娃了。”

妈妈：“这个方法可以试试看！”

如此一来，不但亲子间达到沟通，而且孩子也解决了自己的问题。孩子的困扰与麻烦，只有他自己才是最好的解决者。

做好一个母亲的角色并不是很难的事，多花点心思，仔细聆听他想说什么，不急着批评他的行为，以欣赏的角度看他。您可能发现：与孩子间战争减少了！不再需要大声地与孩子说话，不再有不断干扰的吵闹声，以及无理取闹的哭叫。

对于孩子的教育问题您了解多少？

有人将新生儿的头脑比作书本空白的一页。其实,甚至当婴儿在母亲腹中时,他的头脑已经获得很多印象了。

若干个性的特征已借着遗传,不可磨灭地印在婴孩的头脑中。因此,婴孩从出生的时候开始,便具有很高的学习能力。

婴孩的脑在诞生时,重量只及成人的 1/4。但是婴孩的脑生长得非常迅速,以致仅在 2 年内,它的重量便及成年人的脑的 3/4! 智力上的增长也与之并驾齐驱。研究者说,孩子的智力在最初 4 年的增长速度,与接着的 13 年一样。事实上,有些研究者说:“孩子在一生中,所学得的最困难的观念,有些在 5 岁生日之前即已学会。”

在我们看来,左右、上下、空满以及大小和轻重程度这一类的基本观念,是我们自然便知道的。但是孩子必须学习这些。其它许多不同的观念,甚至言语的观念亦必须深印和确立在婴孩的脑海中。

现在便开始！

明智的父母能看出婴孩有一种自然的求知欲。婴孩很留意借着眼和耳，观察四周的事物。无论父母是否察觉，孩子已正忙着吸收知识，将其归档，加以扩充及作出结论。若是父母一不小心，婴孩可能很快便学会怎样左右父母，以求得随其所愿。

“教养孩童，使他走当行的道，就是到老他亦不偏离。”当然，孩子最先要学习的教训就是——爱。父母对孩子爱护备至。但除此之外，父母也必须温和却坚定地施以必须的纠正。

要对婴孩话语，但不是用幼稚的“娃娃语”，而是以简单的成人话语，因为这才是孩子所要学习的语言。小孩子会说话之后，他会对你提出许多问题：“为什么天会下雨？你做什么？为什么那样？”问题源源不绝而来！要听孩子的问题，因为发问是孩子学习的最好方法之一。你制止他们发问便可能妨碍他们的智力发展。

父母要尽力回答孩子的问题，但是答案要简短。孩子若问：“为什么天会下雨？”他并不想得到一个复杂、详细的答案。也许你只要说：“云里满了水，变得太重，水便落下来了。”可能便使他感觉满足了。孩子能够集中注意力的时间很短，他的注意力会很快转往其

它方面。因此,正如你给孩子奶吃,直到他能够吃固体食物。起先可以只给他一点简单的知识,直至他能够明白较详细的知识为止。

学习应按部就班,正如今日父母会逐渐教孩子识字一般。要对你的孩子诵读。当他仍是个婴孩时,你可以将他抱在怀里,以令人愉快的声调向他诵读。他会有一种安全和喜悦的亲切感。有一对夫妇,朗声对他们那3岁的孩子诵读,而且在诵读时向孩子指出每个字。他们在读到某些字时停下来,然后孩子会将字读出,例如“人”、“树”、“花”等。他所能够读出的字逐渐增加,到4岁时,他已能读出大部分的字了。孩子学会识字之后可以学写字,先写单字,然后写句子。能够写自己的名字会使孩子大感兴奋!

每个孩子都是不同而具有独特个性的,因此,父母应当按照孩子个别的天赋,以帮助孩子发展其才干和能力。孩子能发展自己的天赋和才干,他就无需对其他孩子的成就而生嫉妒。每个孩子都应当因为他本身而受到爱护和赏识。当你帮助孩子克服,或控制错误的倾向之际,你不应当试图强迫将孩子压进一个预先决定的模子中,反之,要引导孩子尽量善用自己良好的个性特征。

父母若将自己的孩子和其他孩子作比较并将它暗示出来,便可能促成一种自私的竞争精神。因此,不要将自己的孩子与别人的孩子作比较,假如父母表示自己的不及别人,孩子可能将此视为他被父母所拒。首