

新世纪育儿系列



精明妈妈

教子法

曾洁雯博士审校

新世纪出版社

新世纪育儿系列

精明妈妈



曾洁雯博士审校

新世纪出版社

责任编辑：翁 容
美术编辑：梁培龙 蒙复旦
美术制作：杨洁仪
责任技编：王建慧

新世纪育儿系列 精明妈妈教子法

曾洁雯 博士 审校

出版发行：新世纪出版社
印刷：广州新华印务有限公司
厂址：广州市西湖路 51 号
规格：850 毫米 × 1168 毫米 48 开 3.25 印张 3 插页 62 千字
版次：2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷
书号：ISBN 7-5405-2331-X/R·26
定价：8.00 元

本书由荷花出版有限公司授权出版，版权所有，翻印必究。

收腹运动

1 妈妈与孩子坐在地上，双脚并拢，双腿屈曲，上半身微向后倾，并以双手支撑着身体。



2 保持以上姿势，然后挺腰，用力将臀部提离地面。



3 慢慢地把臀部放回地面，同时呼气。重复以上动作。
这套动作有助锻炼腹部及臀部的肌肉，并增加手臂的力量。

在这里，沈德宝莉为大家示范一系列的亲子体操，大家不妨跟着做。

摄影：西文 示范：沈德宝莉、菲力莎、菲力保格

伸展運動



1 母子相对坐在地上，双腿屈曲，妈妈握着孩子双手，并以双脚踏着孩子双脚，以固定其身体。

2 孩子向后仰卧，妈妈将身体俯前，双手仍然握着孩子的手。



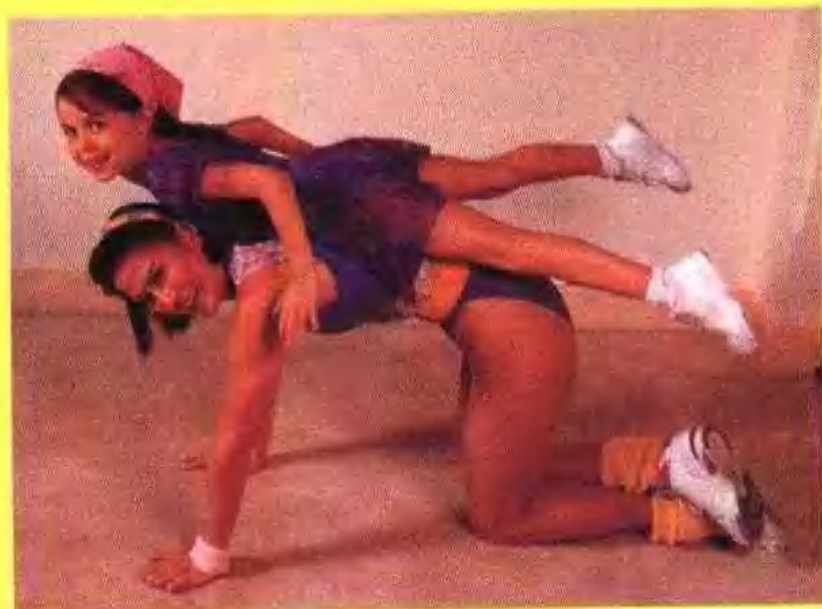
3 在妈妈的帮助下，孩子用力撑起上半身。



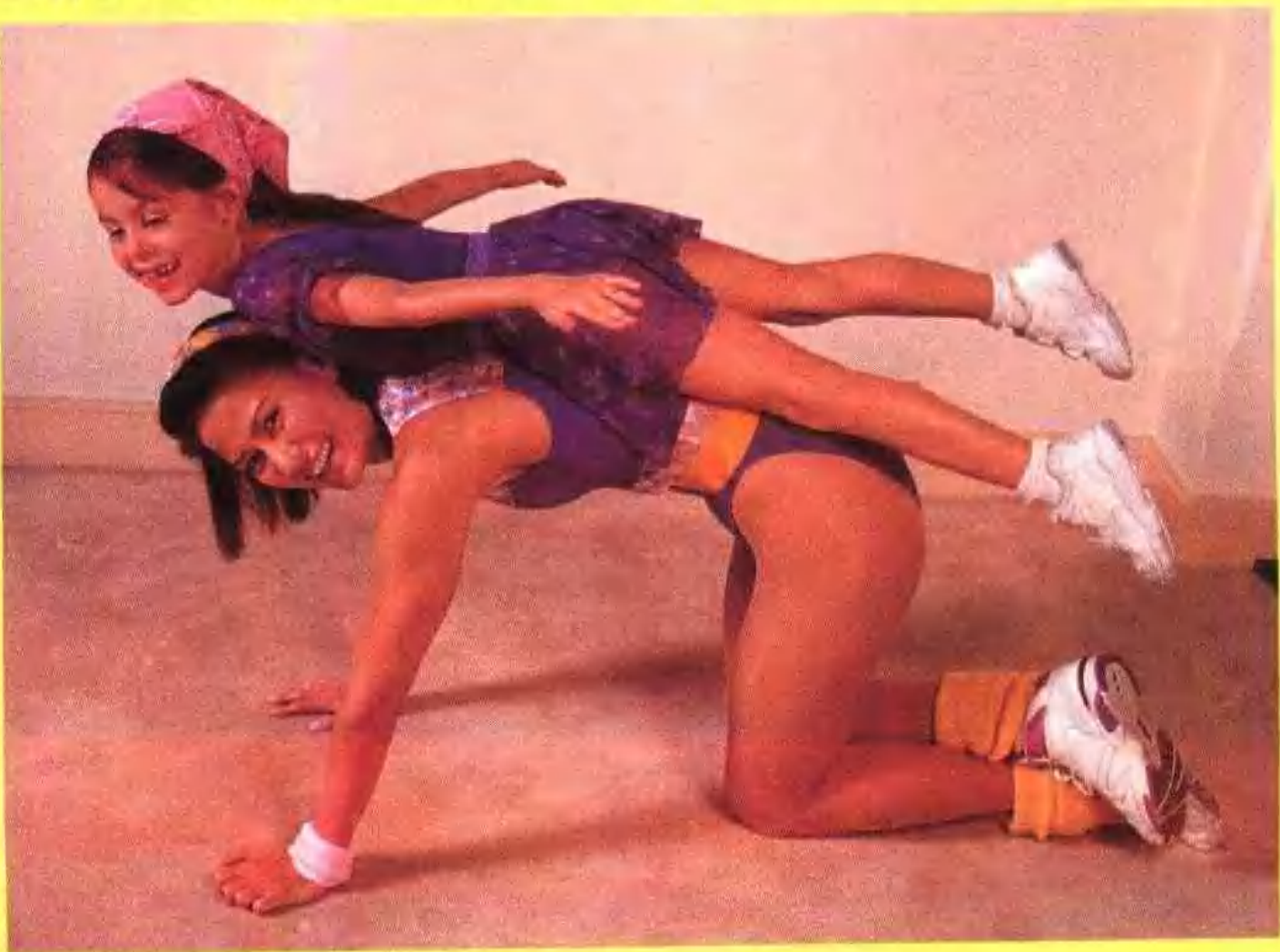
4 重复以上动作。
此运动有助伸展上肢，锻炼手臂及腰部的力量，令上身柔软。

伸展四肢

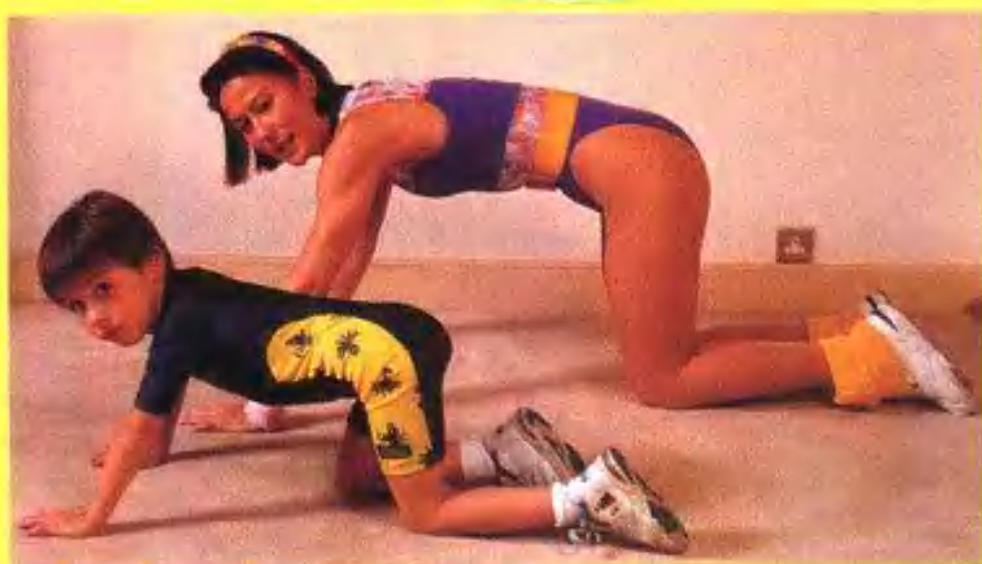
1 妈妈跪在地上，双手撑地，孩子趴在妈妈背上。



2 孩子将双手双脚摊开伸直呈飞翔状，身体尽量挺直。
这套动作有助锻炼孩子四肢力量及身体的平衡力，妈妈也可锻炼全身力量。



伸展背部



1 妈妈与孩子跪于地上，头部仰起，双臂伸直，双掌撑地。



2 头部慢慢靠近地面，背部则尽量伸展，保持挺直，注意不要弯曲。



3 恢复原来姿势，并重复以上动作。

这套动作有助伸展背部肌肉。



总 序

养儿育女虽然是一项艰巨的任务，但父母只要看见自己的孩子健康快乐地长大，那份满足与喜悦，却不是任何工作上的成就所能比拟的。然而，要令孩子好好地成长，甚至长大后成为社会上出众的人物，单靠提供丰裕的物质生活绝不足够，父母施以适当的、切合实际的教导才是最重要的。

随着社会的不断变迁，不仅这一代教育孩子的方法跟上一代已大大不同，就是孩子在成长过程里所遭遇的问题，也不乏新鲜的题目。因此，无论是照顾孩子的日常生活、身体和心智的发育，抑或是帮助他确立健全的人格、培



养个性、建立良好的人际关系，以及处理学业问题等，都是为人父母必须充分准备的课题。

本系列丛书由香港荷花出版有限公司提供版权，内容涉及婴幼儿时期的生理、心理、IQ、EQ 等多个方面，由专家、学者撰稿及审订，从优生、优生、优教等角度，为父母提供有效的指导和帮助。丛书没有高深的理论和只有专业人员才能进行的操作，语言通俗易懂，道理深入浅出，养育观念新鲜，方法简单实用，指导细致入微。

这不是一套培养天才儿童的丛书，而是年轻父母养育健康、活泼、聪明，有健全人格的宝宝的拐杖。

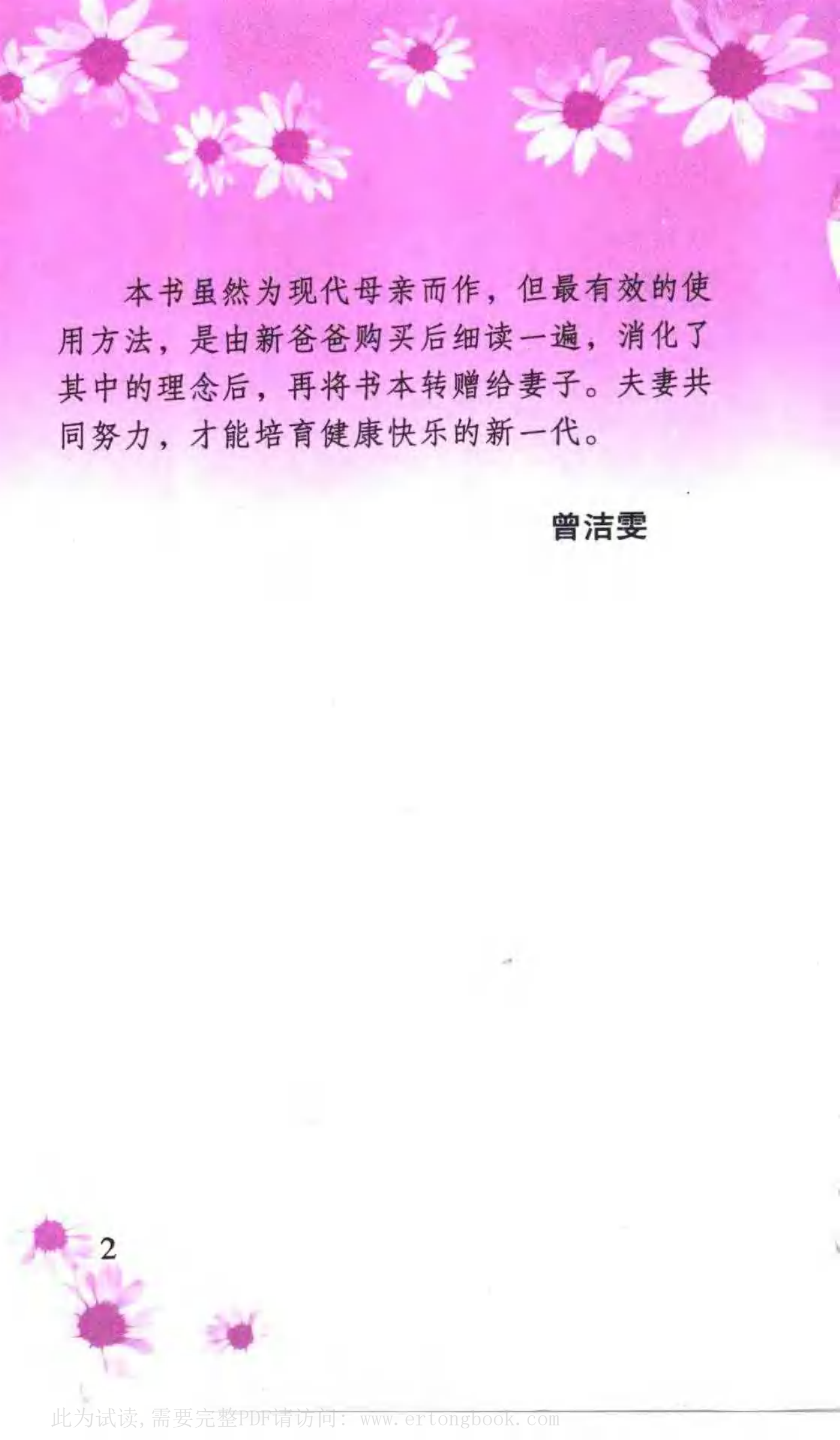
养育孩子是一门专门的学问，道路漫长，任务艰巨。事实上，父母乐意思考、探究养育孩子之道，孩子的生活也就更幸福美满了。



作者序

为荣升母亲的现代女性撰写一本能满足她们需要、传授正确育儿知识的小书，一直是我的心愿。这个心愿，在我两次入院待产、经历阵痛时最为强烈。

《精明妈妈教子法》，是一本专门为年青母亲而编写的参考书。首先用轻快的笔调，写出了初为人母的女性那种又喜又惊、又努力又欠信心和经验的心态，然后针对产后常见的问题提出了解决办法，帮助新妈妈们摆脱产后的情绪困扰。再用大量的篇幅，深入浅出地介绍婴幼儿生理、心理及社交各方面的发展及需要，并就许多学龄前儿童常见的问题，提供切实的解决方法或有用的参考资料，使新妈妈能满怀信心地迎接育儿的挑战。



本书虽然为现代母亲而作，但最有效的使用方法，是由新爸爸购买后细读一遍，消化了其中的理念后，再将书本转赠给妻子。夫妻共同努力，才能培育健康快乐的一代。

曾洁雯

曾 洁 雯 博 士 审 校

养儿育女是一项不容易的工作，其中所付出的心血，只有身为父母者自己清楚。

本书就是为帮助现代妈妈养育孩子而写的。全书将孩子由出生至六岁的成长过程划分为四个时期——婴儿期、学步期、反叛期及学龄前期，详述孩子在每段时期的身体、性格、语言及心智发展情况及教育对策。

另外，本书还列有发掘幼儿潜能的方法和利用游戏培训幼儿的窍门。

想掌握多一些零至六岁孩子的生理、心理及社交各方面知识的父母，本书不能不读。

曾洁雯博士简介：



- 香港大学社会科学博士
- 英国及香港注册临床心理学家
- 现任香港大学社会工作及社会行政学系讲师
- 家庭及儿童工作及教育专家，经常在电视及报章专栏发表意见及研究心得
- 著有《做孩子的心理学家》、《跟孩子做个Friend》及合著《教仔俱乐部》、《剖析少年心》等书；编审有《精英儿童训练手册》

ISBN 7 - 5405 - 2331 - X



9 787540 523312 >

ISBN 7-5405-2331-X/R-26

定价：8.00元



目 录

第一章 给第一次做母亲的你	1
初为人母的心里话	2
如何克服产后抑郁	5
独一无二的个体	5
实践远胜空谈	7
别把他人当权威	7
无可抵挡的母爱	8
第二章 认识孩子的成长阶段	9
婴儿期（零至一岁）	10
感觉能力的发展	10
身体发育	11
性格发展	12

语言能力	12
智能发展	13
学步期（一至两岁）	18
身体发育	18
智能发展	19
个性发展	19
反叛期（两岁前后）	21
性格发展	21
语言能力	24
学龄前（三至六岁）	26
身体发育	26
性格发展	27
智能发展	30

第三章 根据孩子的生理、心理发展施教

.....	31
婴儿期	32
何时适合哺乳？	32
睡眠时过分安静好吗？	33
克服对尿片的厌恶感	34

肌肤之亲有助增进亲子关系	35
满足宝宝的需要	37
育婴禁忌	38
各月龄玩具的选择	43
学步期	45
可以喝令孩子“住手”吗?	45
孩子不听话可以体罚吗?	46
孩子不想吃怎么办?	50
培养孩子自己进食的习惯	51
反叛期	53
认识孩子的逆反心理	53
让孩子知道你对他的理解	54
父母也可向孩子宣泄感情吗?	56
对待孩子反叛行为的两个误区	57
怎样处理孩子的反叛行为?	58
怎样才能使孩子听话?	60
适当限制孩子的行动	61
孩子发脾气时怎么办?	62
对付孩子妒忌的方法	63
训练孩子自己上厕所	66

学龄前	73
训练孩子的自制力	73
学前教育的重要性	74
慎选幼儿园	75
为孩子做好入学准备	77
灌输正确的性别观念	81
进行性启蒙教育	83
孩子玩弄性器官怎么办?	84
“扮医生”是集体性游戏?	85

第四章 如何发掘幼儿的潜能	87
顺应幼儿兴趣进行教育	88
运动能力篇	90
语言能力篇	94
外语能力篇	97
音乐能力篇	99
绘画能力篇	101

第五章 在游戏和实践中培养智能	105
婴儿期	106

一至三个月	106
四至六个月	109
七至九个月	112
十至十二个月	114
学步期	116
给幼儿探索世界创造有利的环境	116
尝试性游戏	117
训练嘴巴的动作	118
让宝宝用手接触世界	118
反叛期	121
电视可作教育工具	121
选择音乐玩具	122
室外游戏	122
玩泥沙	123
亲子阅读	124
 附录 保障儿童家居安全	 125