

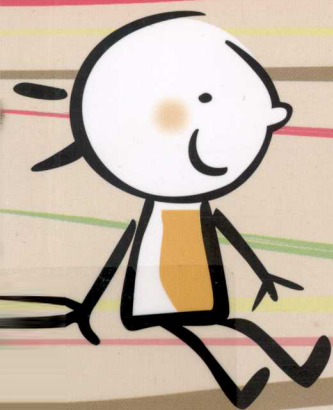


好妈妈书架

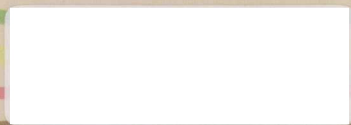
张振鹏◎著

80后小爸小妈的 教子枕边书

从准爸妈就要学起的教子智慧



先进科学的教育理念，实用可行的教育方法
一本书让大家成为好父母，用心教出好孩子



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



张振鹏◎著

80后小爸小妈的 教子枕边书

从准爸妈就要学起的教子智慧



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

为了帮助80后新父母更好地教育下一代，本书从“为孩子的到来做好充分准备；初为人父人母，喜悦更要有心；对孩子进行正确的早期教育；对孩子从小就坚决不娇不惯；准确抓住孩子的成长敏感期；跟孩子一起玩耍，增进感情，健身益智；不要轻易把孩子交给老人带；务必重视培养孩子的好品格；时时处处给孩子树立好榜样；对孩子必须要有足够的耐心；要重视培养孩子良好的习惯；陪伴孩子，从小就做好沟通；提前准备，让孩子快乐上学；处理好孩子成长中的小难题”等14个方面，全面解读了新手父母养育孩子应该注意的重要事项以及应该掌握的具体方法。本书案例精当，分析到位，方法实用……相信本书一定能通过众多的身边案例与实用方法为80后小爸小妈演绎出教育孩子的智慧。

图书在版编目（CIP）数据

80后小爸小妈的教子枕边书 / 张振鹏著. —北京：

机械工业出版社，2012.5

ISBN 978-7-111-38250-8

I. ①8… II. ①张… III. ①早期教育-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第087104号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）

责任编辑：刘文蕾 版式设计：艺和天下

责任印制：乔 宇 封面设计：吕凤英

三河市国英印务有限公司印刷

2012年5月第1版第1次印刷

169mm×239mm·14.5印张·227千字

标准书号：ISBN 978-7-111-38250-8

定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：（010）68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：（010）88379649

读者购书热线：（010）88379203

封面防伪标均为盗版



前言

今天，80后这代人大部分已经步入结婚生子的行列，很多80后已经为人父母，或即将为人父母。这些年轻的父母都会面临一个问题——如何做父母？因为80后很多都是独生子女，跟以前的70后、60后的成长环境是不一样的。另外，因为高校扩招，80后一代普遍都受过良好的教育，所以也就更加重视对孩子的教育。但是，毕竟是第一次做父母，对教育孩子有些茫然，这势必就需要一些指导。

其实，80后新父母、准父母首先应该明白一点：对孩子的教育并不是从孩子出生开始的，甚至也不是从怀孕的那一刻开始的。对孩子的教育，在两个人准备要孩子的时候，就已经开始了。

有些人认为，任孩子疯玩，玩够了再教育也不晚。其实，这是错误的观点。日本著名教育家井深大先生曾指出，“胎儿具有惊人的能力”，“‘零岁教育’是真正的幼儿教育”，“幼儿园教育晚矣”。所以，新父母一定要重视胎教，重视零岁（即母亲怀孕期）教育。其实早在3000多年前，中国人就非常重视胎教了。公元前10世纪的周朝，周文王的母亲太任就曾对他进行胎教。太任端庄有德行，怀孕后，眼不看不好的东西，耳不听不好的声音，口不出不好的言语，为的是让孩子受益。周文王出生后，聪明有德，并最终成为一代圣人。

遗憾的是，有些80后准父母并不那么看重怀孕前、怀孕中的一些细节。比如，生活上跟以前一样，没什么忌讳；还是很爱着急、生气、发脾气；还在跟公婆，甚至是自己的父母闹矛盾，等等，这些状况对孩子的孕育、成长是极为不利的，准父母一定要极力避免。

有些80后父母，在孩子出生之前，信誓旦旦：一定要好好照顾孩子，教育孩子。但当孩子出生后，在襁褓中哇哇大哭的时候，这些父母一脸无奈、手足

无措。当孩子长大些，变得活泼可爱的时候，这些父母在喜悦的同时，也在为如何教育孩子而发愁……

面对“从天而降”的孩子，80后小爸小妈会出现以下几种状况：

第一种，对自己突然成为父母感觉有些不适应，在心理上变得茫然了。因为他们感觉自己还是孩子，突然间又多了一个孩子，甚至有的年轻父母还出现跟自己的孩子抢零食，只顾着自己玩，而不知道照看孩子的情形。

第二种，对带孩子这件事变得有点排斥，甚至觉得孩子的到来剥夺了夫妻享受二人世界的时间，从而对孩子爱不起来，还经常以工作忙为由，把孩子推给双方的老人去带，殊不知，隔代教育在今天是有很多弊端的。

第三种，就是把孩子托付给保姆，尽管需要一笔不小的开支，但因为感觉“省心”很多，所以，孩子自己生，但却不自己带。

还有第四种情况，对教育孩子这件事依旧非常重视，但苦于找不到教育孩子的有力“抓手”，结果费时费力，也没有把孩子教育好，或者说教育效果甚微。

无论怎样的情形，有一点是不能忽视的，那就是——孩子的教育比什么都重要。对此，有人形象地比喻：“工作（赚钱）是个皮球，掉下去，还能再弹起来；而教育孩子是个空心玻璃球，掉下去就会摔得粉碎。”的确如此。其实，对孩子的教育是条单行线，只能进不能退。错过了高速路出口，还能找下一个出口，尽管远点，但总归有回来的可能；而教育孩子，一旦错过了教育的最佳时期，就真的错过了。

其实，每个孩子都是珍贵的存在。孩子的每一天都是新的、无比宝贵的，也都是不可再来的。

年轻的80后小爸小妈们，千万不要错过教育孩子的时机。

为了帮助80后新父母更好地教育下一代，我们特别策划创作了本书。从“为孩子的到来做好充分准备；初为人父人母，喜悦更要有心；对孩子进行正确的早期教育；对孩子从小就坚决不娇不惯；准确抓住孩子的成长敏感期；跟孩子一起玩耍，增进感情、健身益智；不要轻易把孩子交给老人带；务必重视培养孩子的好品格；时时处处给孩子树立好榜样；对孩子必须要有足够的耐

心；要重视培养孩子良好的习惯；陪伴孩子，从小就做好沟通；提前准备，让孩子快乐上学；处理好孩子成长中的小难题”等14个方面，全面解读了新手父母养育孩子应该注意的重要事项以及应该掌握的具体方法。本书案例精当，分析到位，方法实用，通过众多的身边案例与实用方法为80后小爸小妈演绎出教育孩子的智慧。

最后，我想特别说明一点，这是一部值得参考的教子枕边书，里面的教育理念是科学的、有效的，是经过验证的。从现在开始，为了孩子，请仔细阅读本书，把对孩子的教育问题提到日程上来。

衷心祝愿每一位80后小爸小妈都能孕育好孩子，培养好孩子；祝愿每一个孩子都能健康、快乐、幸福地成长！

张振鹏

目/录

CONTENTS

前言

第一章 即将做父母——为孩子的到来做好充分准备 / 1

父母，是一种伟大的职业；做父母，更是一项伟大的事业。做父母，不是想当然的一件事，需要我们特别严肃、认真地对待。所以，即将做父母的我们要在多方面做好充分的准备工作，要用最完美的状态孕育新生命，迎接新生命的降临。

1. 在准备要孩子前，夫妻双方一定要达成共识 / 1
2. 要孩子必须是计划中的事，在思想上要重视 / 3
3. 怀孕前打好经济基础，但也不要完全被其所限 / 4
4. 在生活方式上做调整，为怀孕做足准备 / 5
5. 孕前做好身体检查，保持心情的愉悦与放松 / 7
6. 在防辐射这个环节上，要做好足够的预防 / 9
7. 胎教很重要，对孩子的教育从现在开始 / 11
8. 准妈妈言行举止要注意，清耳静心，谨慎出行 / 13
9. 确认怀孕后，准妈妈在饮食上务必多加注意 / 14
10. 对孕期的生理反应，顺其自然，不急不躁 / 16
11. 孕期要注意的各种事项，一定要弄清楚 / 18
12. 准爸爸们也要全方位地尽到自己的义务 / 20

第二章 欣喜做父母——初为人父人母，喜悦更要有心 / 22

经过十月怀胎，十月等待，孩子终于来到了我们面前。听到这个小生命的“哇哇”啼哭，我们内心充满了初为父母的喜悦。但喜悦的同时，关于育儿的很多困惑也接踵而来，我们要认真应对，要多在孩子身上花些心思，从而让他顺利地度过新生儿期。

- 13. 关注孩子的生长发育情况 / 22
- 14. 孩子常见病的识别与处理方法 / 24
- 15. 妈妈一定要坚持母乳喂养 / 28
- 16. 很晚了，孩子为什么还不睡觉 / 32
- 17. 辅食，到底应该怎么添加 / 34
- 18. 不要强迫孩子断奶，断奶的注意事项有哪些 / 35
- 19. 时刻把孩子的需要放在首位 / 37

第三章 智慧做父母——对孩子进行正确的早期教育 / 40

孔子曾说过，“少成若天性，习惯成自然”。也就是说，培养好孩子的品行和习惯，越早越好。对孩子施以最正确的早期教育，等于为他的一生打下了坚实的基础。早期教育，其实并非知识教育，而是“扎根”教育，要让孩子尽早“扎下”德行与智慧的“根”。

- 20. 孝心是孩子一生的美德，要尽早培养 / 40
- 21. 从小让孩子接受中华传统经典的熏陶 / 42
- 22. 国外的经典读物，也要让孩子从小涉猎 / 44
- 23. 确信一个理念：早期教育是非常有必要的 / 46
- 24. 规避早期教育的误区，不要盲从“教育趋势” / 48

- 25. 早期教育要合理而有效 / 50
- 26. 早期教育中音乐教育的作用 / 52
- 27. 尽早开发孩子的记忆力与想象力 / 54

第四章 “狠心”做父母——对孩子从小就坚决不娇不惯 / 56

“娇惯”是很多父母在教育孩子时惯用的方式。我们总认为孩子小，所以忍不住就对他过多疼爱，但娇惯下的幼苗永远都不可能成长为参天大树。所以，我们要改变这种教育方式，一定要“狠”下心来，对孩子从小就不娇不惯，让他独立健康地成长。

- 28. 放手，让孩子从小就打理自己的生活 / 56
- 29. 不做孩子的奴仆，不对他的事包办代替 / 58
- 30. 创造机会，有意识地让孩子吃点儿苦 / 59
- 31. 教孩子学会付出，坚决不让他“坐享其成” / 61
- 32. 挫折是孩子成长的里程碑，鼓励他战胜挫折 / 62
- 33. 不要以安全的名义，过度地保护孩子 / 64
- 34. 不要对孩子有求必应，大开“方便”之门 / 66
- 35. 给孩子太多零花钱会害了孩子 / 67

第五章 敏感做父母——准确抓住孩子的成长敏感期 / 70

孩子在成长过程中会经历多个敏感期，如语言敏感期、秩序敏感期、感官敏感期、动作敏感期、出生敏感期、婚姻敏感期、性别敏感期，等等。在孩子的这些敏感期内，我们应尽量正确引导孩子，启发孩子，不要错失孩子敏感期的教育契机。

- 36. 语言敏感期：对语言模仿、表达、诅咒、悄悄话等感兴趣 / 70
- 37. 秩序敏感期：给物品“找主人”、归位，不合心的事要重来 / 72
- 38. 执拗敏感期：与父母作对，对小朋友、玩具等施以“暴力” / 74
- 39. 感官敏感期1：眼睛对形状、色彩敏感；耳朵对特有的声音敏感 / 76
- 40. 感官敏感期2：用口感知味觉、触觉；喜欢抓扔捏，玩沙、玩水 / 77
- 41. 绘画敏感期：喜欢画画，先是“乱画”，然后才是“会画” / 79
- 42. 音乐敏感期：每个孩子都有音乐天赋，听到音乐身体就会回应 / 81
- 43. 关注细小事物：对线头、头发丝、纸屑、蚂蚁、花瓣等感兴趣 / 83
- 44. 动作敏感期：抓、爬、转、扔、插孔、捉迷藏、垒高，探索空间 / 85
- 45. 行走敏感期：行走，喜欢走“坡”，喜欢去不平、脏乱的地方走 / 87
- 46. 性别敏感期：发现自己与异性、成人的身体不一样，很好奇 / 88
- 47. 出生敏感期：对“我是从哪里来的”这个话题非常感兴趣 / 90
- 48. 审美敏感期：食物或用具必须完整，否则就不吃；爱“臭美” / 92
- 49. 婚姻敏感期：突然会“爱”上同龄人、成人，然后要“结婚” / 94

第六章 快乐做父母——跟孩子一起玩耍，增进感情、健身益智 / 97

玩耍是年幼孩子的天性，只有让他开心地玩耍，他才能健康地成长。玩耍，能给孩子带来快乐，能让孩子的智力得到提升。如果我们跟孩子一起玩耍，不仅可以引导他在玩耍中快乐地学习，还可以促进彼此的情感交流，让孩子感受到我们的爱。那我们又何乐而不为呢？

- 50. 玩耍是孩子的天性，不要试图阻止他玩耍 / 97
- 51. 给孩子创造既能玩耍又能学习的环境，在玩耍中学 / 99
- 52. 孩子独自玩耍照样能玩出名堂来，要允许他玩耍 / 100
- 53. 多抽点时间陪伴孩子，跟他一起玩耍 / 102

- 54. 多带孩子去户外，鼓励他到同龄的孩子中玩耍 / 104
- 55. 利用孩子玩耍的机会，引导开发他的创造力 / 105
- 56. 与孩子做一些益智游戏，但不要让孩子感到累 / 107
- 57. 尽量不让孩子玩各类游戏机，以免他沉迷其中 / 108

第七章 独立做父母——不要轻易把孩子交给老人带 / 111

由于生活压力大、工作忙等原因，不少80后年轻父母将孩子交给老人带，自己在职场打拼。老人帮忙带孩子固然能让我们有更多的时间和精力去做其他的事情，但是这样却不利于孩子的成长，老人带孩子还是存在许多弊端的。

- 58. 老人会把自己当“孙子”，把孙子当“爷爷” / 111
- 59. 隔代抚养的孩子，与自己的父母有隔阂 / 112
- 60. 老人生活比较闭塞，对现代教育理念缺乏了解 / 114
- 61. 给孙辈太多零花钱、压岁钱，只会让他更贪心 / 116
- 62. 只管孙辈的吃喝拉撒睡，重养而轻教 / 117
- 63. 纵容孙辈的不良行为，反而认为那样很“可爱” / 119
- 64. 替孙辈承担责任，让自己成了他的“避难所” / 120
- 65. 子女教育孩子时，横加干涉，挺身“保护”孙辈 / 122
- 66. 给孙辈特殊待遇，让他只会独享，不懂与人分享 / 123

第八章 理智做父母——务必重视培养孩子的好品格 / 126

养育孩子，“养”很重要，“育”更重要。如果孩子在我们的精心教育下，能拥有一个好品格，那么他处理事情将会更加顺利，人际关系也会更加和谐，更有利于他走上成功的人生之路。所以，我们一定要重视起对孩子品格的培养。

- 67. 谦虚：从小就谦虚的孩子，会处处获得助力 / 126
- 68. 感恩：知恩图报的孩子才是最为幸福的孩子 / 128
- 69. 诚信：孩子对人诚实守信，他的人生绝不会“亏本” / 129
- 70. 自信：用实际行动给孩子鼓劲，帮他建立信心 / 131
- 71. 纪律：从小让孩子有纪律，懂规矩，而非自由散漫 / 133
- 72. 责任：孩子有责任心，才能学会担当，成就大事 / 134
- 73. 勇气：敢于面对错误、失败与挑战，勇于应对 / 136
- 74. 进取：让孩子从小就有一颗勇于进取的心 / 138

第九章 坦荡做父母——时时处处给孩子树立好榜样 / 140

父母是孩子的启蒙老师，也是孩子模仿和参照的对象，父母的一言一行都会传递给孩子。正所谓“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从”，教育孩子也是一样的道理。因此父母要时时处处给孩子树立好榜样，帮助孩子建立良好的行为习惯。

- 75. 孩子是父母的一面镜子，通过孩子“照”到自己 / 140
- 76. 时刻注意反省自己的一言一行，别给孩子坏的影响 / 142
- 77. 无论是答应孩子的事，还是答应别人的事情，要说到做到 / 143
- 78. 努力掌控自己的情绪，这样才能掌控未来 / 144
- 79. 给孩子指引发展方向，做孩子优秀的人生导师 / 146

第十章 耐心做父母——对孩子必须要有足够的耐心 / 148

孩子的成长是需要一个过程的，他每天都在学习新的知识，每天都会有所进步。但是，在这期间他也会淘气，会不厌其烦地问许多问题……这些都是他

成长过程中的正常表现。我们不必着急，要对孩子有足够的耐心，与孩子一起成长。

- 80. 面对孩子出现的各种问题，一定要耐心等待 / 148
- 81. 耐心地对待孩子提出的各种各样的问题 / 150
- 82. 孩子淘气、哭闹，切忌粗暴地呵斥他、打骂他 / 151
- 83. 别说“大灰狼来了”、“不要你了”，要呵护孩子的心灵 / 153
- 84. 别在孩子面前上演“最恐怖电影”——夫妻争吵 / 154

第十一章 轻松做父母——要重视培养孩子良好的习惯 / 157

人们常说“播种一种习惯，收获一种命运”，不同的习惯会造就不同的人生。习惯会在不知不觉中影响着孩子的思维和行为，左右着孩子的成败。因此，我们要重视培养孩子良好的习惯。

- 85. 我的“喜羊羊”不见了！——培养孩子整理物品的好习惯 / 157
- 86. 妈妈，我再睡一小会儿！——让孩子起床、睡觉、作息都有规律 / 159
- 87. 红灯亮了，不能走！——培养孩子遵守交通规则与秩序的习惯 / 160
- 88. 硬币放到小熊肚子里！——从小培养孩子的理财好习惯 / 161
- 89. 妈妈，我要去厕所！——培养孩子自己如厕的好习惯 / 163
- 90. 孩子，多吃点蔬菜！——纠正孩子偏食的坏习惯，让他多吃点蔬菜 / 164
- 91. 走，我们跑步去！——让孩子从小养成锻炼身体的好习惯 / 166

第十二章 微笑做父母——陪伴孩子，从小就做好沟通 / 168

亲子沟通是教育孩子的重要环节。我们与孩子之间有良好的沟通，才知道他的心里在想些什么，才能帮助孩子解决内心的问题，孩子也才能感受到我们

对他的关爱，才能健康成长。所以，我们应该经常微笑着、心平气和地与孩子沟通。

- 92. 孩子心情不好，要理解他的情绪 / 168
- 93. 不要对孩子发号施令，改改说话的语气 / 170
- 94. 随时随地准备倾听孩子的心声 / 171
- 95. 掌握表扬孩子的艺术，让表扬更有力 / 172
- 96. 学习批评孩子的技巧，让批评更有效 / 174
- 97. 放下家长的架子，蹲下来与孩子说话 / 176
- 98. 不讽刺、挖苦孩子，不给他消极的暗示 / 177
- 99. 营造轻松的沟通氛围，彼此敞开心扉 / 179
- 100. 用微笑、拥抱、拉手等非语言方式沟通 / 180

第十三章 从容做父母——提前准备，让孩子快乐上学 / 182

从幼儿园迈向小学，是孩子人生中重要的一步。这一步如果孩子走不好，将会直接影响到他在小学的学习和生活，甚至对他以后的学习都有影响。因此，我们有必要在孩子上小学之前了解小学与幼儿园的不同，懂得如何为孩子选好学校，怎样帮他做好上学的准备。

- 101. 了解幼儿园到小学有怎样的变化 / 182
- 102. 给孩子选择一所适合他就读的好学校 / 184
- 103. 入学前让孩子在心理上接受小学 / 186
- 104. 孩子上小学前应该具备的几种能力 / 187
- 105. 孩子的学习兴趣比成绩更重要 / 189
- 106. 不要用物质和金钱去“刺激”孩子学习 / 190

第十四章 聪明做父母——处理好孩子成长中的小难题 / 192

孩子身上总会有让我们头痛不已的小问题，如不好好吃饭、大哭大闹、做事磨蹭等。没有经验的我们，常会用简单、粗暴的语言责备或恐吓幼小的孩子，这既不利于问题的解决，又不利于亲子关系的发展。所以，我们应该学会一些聪明的做法，做合格的父母。

- 107. 孩子爱撒谎怎么办？ / 192
- 108. 孩子左右不分怎么办？ / 194
- 109. 孩子在家和在学校表现两个样怎么办？ / 195
- 110. 孩子就是不跟爸爸亲怎么办？ / 197
- 111. 孩子老是爱装病怎么办？ / 198
- 112. 孩子经常爱丢东西怎么办？ / 200
- 113. 孩子爱占小便宜怎么办？ / 202
- 114. 孩子不好好吃饭怎么办？ / 203
- 115. 孩子做什么事都磨磨蹭蹭怎么办？ / 205
- 116. 孩子的脾气非常大怎么办？ / 207
- 117. 孩子动不动就哭闹怎么办？ / 208
- 118. 孩子不愿意去幼儿园怎么办？ / 210
- 119. 不让孩子看电视他就哭怎么办？ / 212
- 120. 孩子太害羞怎么办？ / 214

第一章

即将做父母——为孩子的到来做好充分准备

父母，是一种伟大的职业；做父母，更是一项伟大的事业。做父母，不是想当然的一件事，需要我们特别严肃、认真地对待。所以，即将做父母的我们要在多方面做好充分的准备工作，要用最完美的状态孕育新生命，迎接新生命的降临。

1. 在准备要孩子前，夫妻双方一定要达成共识

关于生孩子的问题，很多夫妻都有自己的考虑：有些夫妻刚一走进婚姻的殿堂，就将养育下一代纳入了家庭议程；但有的夫妻却还要再等一等，准备过几年再要小孩；还有一些夫妻可能目前压根儿就没有这个打算，将这件事无限期地往后推。

其实，不管是哪一种考虑，最关键的还是夫妻两人要有良好的沟通，在要孩子这件事上一定要达成共识。因为孩子是夫妻双方爱情的结晶，如果一方不愿意要孩子，另一方又非想要的话，在分歧或争端下出生的孩子，不仅不会给家庭带来欢乐，还有可能会为家庭矛盾埋下隐患，而孩子在成长过程中也会出现心理问题，这对孩子是极端不负责任的。

关于要孩子的问题，无论哪种情况，沟通都是最为重要的。

· 只有一方想要孩子时要加强沟通 · ➤

有些80后的年轻女性也许不想这么快就要孩子，有些80后的年轻男性也许会因为工作等原因并不急着生育。

无论是哪一方想要孩子，都应该坦诚地将自己内心的想法主动告诉另一方，要心平气和地与对方讨论要孩子的利与弊，同时帮对方消除某些担心或疑虑。而不想要孩子的那一方，也要心平气和地将自己的理由说出来，以获得对方的理解与认同。

尤其是妻子，如果不想要孩子，一定要和丈夫好好沟通，既不能因为拒绝生育影响夫妻感情，也不能委曲求全而勉强生孩子，否则不仅会扰乱自己的生活，也不利于对孩子的孕育。

· 双方态度一致时也要沟通 · ➤

这里所说的一致，包括双方都不想要孩子和双方都想要孩子两种态度。

如果双方都不想要孩子，夫妻间也要进行良好的沟通。我们要慎重对待“丁克家庭（DINK，即Double Income No Kids，双份工资，没有孩子。也就是具有生育能力的夫妇自愿选择不要孩子）”，不要过早就下“一定不要孩子”的结论。有很多人年轻时不想要孩子，但后来年纪大了想要孩子了，却又因为年龄问题出现各种生育障碍。所以夫妻间一定要多进行沟通交流。

如果双方都想要孩子，夫妻双方沟通的就该是什么时候要、如何做准备等问题，以迎接爱情结晶的到来。

· 不要忽略双方父母的意见 · ➤

要不要孩子，其实不仅仅是夫妻双方的事情，还关乎夫妻双方各自背后的家庭。所以，在要不要孩子、什么时候要的问题上，夫妻双方也要综合双方父母的意见。

对于老人的意见我们可以参考，可以不按照他们的要求去做，但也要重视