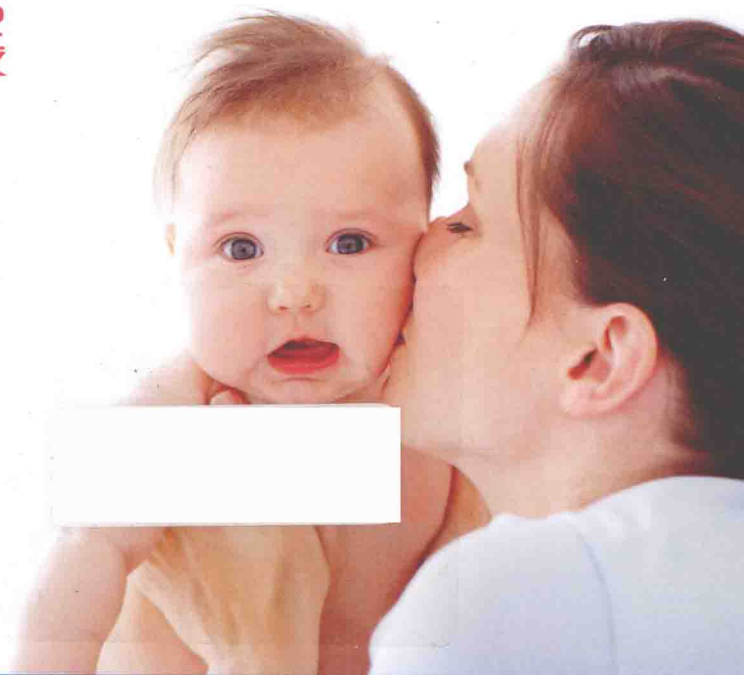


● 浙江省社会科学联合会重点科普书籍

读懂孩子， 教育可以很智慧

身心发展

朱棣云等 / 编著



知名家庭教育专家为 **0~6岁** 孩子的父母支招，
250 多个家教案例的分析指导， **解决** 孩子早期教育中的N个难题。
一套帮助父母摆脱**育儿困扰**，走出**家教误区**的实用工具书！

三岁看大，七岁看老，对孩子的教育不仅要“早”，更要“得法”。



浙江出版联合集团



浙江少年儿童出版社

浙江省社会科学联合会重点科普书籍

读懂孩子， 教育可以很智慧

身心发展

朱棣云 何黎明 吴丽君 胡晨波
胡嫣 唐颖 黄晓岚 / 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

读懂孩子, 教育可以很智慧·身心发展/朱棣云等
编著. —杭州: 浙江少年儿童出版社, 2015. 2

ISBN 978-7-5342-8326-0

I. ①读… II. ①朱… III. ①家庭教育-案例
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 234982 号

责任编辑 金晓蕾
封面设计 艺诚文化
版式设计 韩吟秋
内文插画 杨 希
电脑制作 米家文化
责任校对 苏足其
责任印制 阙 云

读懂孩子, 教育可以很智慧·身心发展

朱棣云 何黎明 吴丽君 胡晨波

胡嫣 唐颖 黄晓岚/编著

浙江少年儿童出版社出版发行

(杭州市天目山路 40 号)

杭州丰源印刷有限公司印刷 全国各地新华书店经销

开本 710×980 1/16 印张 16.25 字数 195000 印数 1—7000

2015 年 2 月第 1 版 2015 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5342-8326-0

定价: 28.00 元

(如有印装质量问题, 影响阅读, 请与购买书店联系调换)

寻找“四两拨千斤”的家教诀窍

一

在一次讲座结束，提问的人都散去以后，有个妈妈走近我，轻轻开口说：“我已经拿我孩子没办法了，我想放弃他。”我大吃一惊。都说即使天下的人都想放弃这个孩子了，父母也不会放弃他的。我看向她，紧盯着她的眼睛说：“他是你的孩子呀！他的生活刚刚开始，还有长长的一辈子，你怎么能说放弃？”可是，从这个妈妈的脸上，我读到了“哀莫大于心死”。我在心里深深叹了一口气。

不是到了心力交瘁的地步，哪个母亲会放弃自己的孩子？

可是，难道都是孩子的错？教育本该是“防患于未然”的，为什么要弄到这等积重难返的地步？我不禁想起数千年前蔡桓公的故事。

扁鹊第一次见到蔡桓公，就发现他的皮肤显示有病初起，不过只要马上热敷，就能手到病除。可是蔡桓公以为扁鹊是想邀功，所以理都不理。后来，扁鹊每见一次蔡桓公，都发现病情在一步步恶化，由皮肤进入了肌肉，然后进入了肠胃。可蔡桓公对扁鹊的一次次提醒充耳不闻，直到病入膏肓，疼痛难忍，不得不相信了，这才去找扁鹊医治。而扁鹊知道治疗时机已被严重延误，早逃走了。最后，蔡桓公丢了性命。

纵有扁鹊这样的神医，却挡不住蔡桓公的无知加上自以为是！

二

其实每个孩子生下来，尽管因遗传不同而禀赋各异，却都是好奇心十足，生命力旺盛，充满了成长的冲动，有着无穷的发展潜能。



看到孩子日新月异地长大，父母满心欢喜，对孩子的未来充满憧憬，却很少有人懂得，孩子的成长既依赖生命自身的发展成熟，也离不开与外界环境互动中的学习。

俗话说，三岁看大，七岁看老。因为孩子成长早期存在密集的成长敏感期和重要节点，父母又是孩子成长早期最基本、最重要的“互动对象”，孩子最初从家庭环境中获得的生活经验、情感倾向、对事物的理解方式等，轻易就会成为孩子自己的倾向或习惯，并由此形成他独特的人格框架，奠定一生的发展。若孩子的早期发展留下较为重大的隐患，后期发展就可能积重难返。

也正因为早期家庭环境对孩子影响重大，家长怎么创设良好的家庭环境，提高与孩子互动的质量，就特别需要认真对待。有句话说得好：“没有教不好的孩子，只有不会教的父母。”再简单的工作都要经过上岗培训，为人父母是人类最复杂的工作，又怎能不加学习就上岗？

可惜，绝大多数父母没来得及学习就匆匆上阵了！

当然，家长的“无证上岗”某种程度上也属无奈。假如家庭教育能够立法，全社会重视科学家教，形成像学校教育那样科学规范的公共教育体系，使“三岁看大，七岁看老”真正成为社会共识；假如家长能够在孩子出生前就进入父母学堂，并伴随孩子的成长努力掌握最基本的教育知识，读懂孩子，以孩子的一生发展为着眼点，正确创设孩子早期成长环境，家庭教育本可以是以四两而拨千斤的人间乐事。

三

在涉足家庭教育工作的三十来年中，我发现，教育成败得失的关键因素并不在家长受教育程度的高低而在其他。这个“其他”究竟是什么？这一点非常值得探讨。

清代袁枚有一个非常巧妙的比喻：“学如弓弩，才如箭镞，识以领之，

方能中鹄。”他认为，关键因素是“识”，识见、见识。我觉得他的看法非常中肯。

所谓“识见”是个大词，是指达成目标的智慧。“识时务者”“有识之士”都指的是拥有卓绝精到的思想、见解、认识的智者。

“识见”与“知识”是一回事吗？达尔文的例子也许能让我们有所解悟。

达尔文年轻时曾参与为期五年的环球科学考察，积累了大量考察数据。后来他办了一个生物标本展览。有位著名生物学家观展后指出了其中存在的许多错误。显然，达尔文在生物知识方面远不如这位先生。然而，二十多年后，是达尔文而不是别人写出了科学巨著《物种起源》，创立了被誉为人类历史上第二次重大科学突破的生物进化学说。

让达尔文最后卓尔不群的，正是他对生物学的识见（智慧），而不是“知识”！

教孩子成人是个系统工程。在孩子人生发展按钮启动之时，父母是否具有前瞻性、整体性、综合性的教育智慧，决定着孩子未来发展的方向以及能走多远。

更何况，现代社会日新月异，新事物、新挑战层出不穷。有学者提出，人类文明正处于“第三次大转变”的关键时刻，人类研究的核心问题已经从“自然世界”转变为“人与人以及人与自然的关系”。以满足人的发展需求为根本，以人的智慧资源为基础，发展的生态化成为新的指导思想。当今教育作为社会发展的投射，充满了全新的挑战以及机遇。家长的教育识见差之毫厘，结果就会谬以千里，即便孩子学习勤奋、富有才干，也完全可能被误导而一生碌碌无为。

“养不教，父之过”，教育就是名副其实地“拼爹”！不拼爹妈有多少钱，有多大权，只拼爹妈是不是教育的“有识之士”，是不是“识时务”，有没有教育实践能力！



当今婴幼儿的父母自己大都是独生子女，习惯了“万千宠爱于一身”的幸福生活，又身逢经济、科技高速发展的盛世，少有“担当”的磨练。自己还不想长大呢，突然某一天就为人父母了。对家庭教育这份需要无私奉献的担当，年轻父母不仅缺乏心理、能力的准备，尤其缺乏高明的教育识见。所以，当今家庭教育的首要问题是家长自己受教育的问题。

也有年轻家长重视相关的学习。他们习惯于依靠网络来获取知识和信息。应该说网络为家庭教育的自我教育提供了极大便利，却也应该看到，网络上鱼龙混杂、缺乏系统，人们也许可以从中获得家教知识，却难以获得家教智慧。可以说，现今社会大变革时期，转变教育范式的高明识见尚在离线状态，真正的教育智慧很难从网络获得。而孩子成长无法等待！

“求其上者得其中，求其中者得其下。”做父母的只有在伴随孩子成长一路老老实实、扎扎实实地学习家教知识的同时，努力探求、汲取教育智慧，才能让孩子的一生可持续发展！

四

我做家庭教育指导工作最初的兴趣和重点在中小学家长，后来慢慢转移到婴幼儿家长，并应邀为三四家婴幼儿杂志写专栏数年，发表了数百篇文章。这个过程让我对0~18岁孩子的家庭教育乃至生命的全程做了较为系统的研究，因而更清楚地认识到早期家庭教育的奠基性作用。

有一次，浙江大学幼儿教育中心的何黎明给我一个题目：《读懂幼儿的成长信号》。写完这篇文章，我对家长的教育困惑有了进一步深刻的体会，更加有意识地在讲座、咨询等活动中，观察、搜集现代家长对不同年龄孩子的家教疑难问题。

现在大多数父母都知道教育重要，却未必知道家庭教育、早期教育有多重要；父母与自己的孩子朝夕相处，却未必读得懂孩子的行为表现及背后的心理活动。很多父母教育孩子仍凭想当然，“以其昏昏使人昭昭”，乃

至形成父母越重视教育,对孩子的误读、误导越严重的恶性循环。

虽然现在市面上家教书籍热浪滚滚,也不乏重视早期教育、指导读懂孩子的读物,可是,很多作者往往不在意、不了解家长读者。他们不知道家长的教育困惑、疑难在哪里,也不清楚怎样帮助家长把握住孩子一个接一个的成长敏感期、转折期,学以致用。他们只写“我所知道的”,不能写“家长所需要的”。能够设身处地地为家长着想,真正贴近家长的家教实际,由点及面地对早期教育加以系统解读和指导,真正帮助家长“防患于未然”而又方便使用的读物,实在很少见。

为家长写一套切实可行的早期家教指导读物,这个想法在我脑海里酝酿数年而终于慢慢清晰。最后,我设计的内文框架是这样的:选择孩子早期成长中全面而典型地反映成长序列的案例,运用发展心理学和教育学的基本理论来加以分析,帮助家长读者读懂孩子,再给出具体可操作的教育建议和拓展性资料。我觉得这样的架构能够在理论与实践尽可能完美结合的层面,真正贴近家教实际,不仅能帮助读者伴随着孩子的成长正确担当起父母的职责,更有利于从根本上铺垫读者的理论功底,以助益家长教育智慧的内生和持续成长,实现真正的个性化教育。

经过五年多的努力,也感谢各方面的帮助,这套书终于可以问世。但愿它能够如我所愿,成为当今新一代家长育儿的实用工具书!

朱棣云

2014年10月



读懂孩子，把握做父母的真谛

关颖

我与朱棣云老师相识是在15年前的一个全国家庭教育会议上，因彼此都热衷于家庭教育研究和普及而谈得投机。她送我的那本《小学生家长学校教材》被我翻得发软了，如今读来依然受益。当我看到朱老师发给我的《读懂孩子，教育可以很智慧》这套书的电子版，又让我眼前一亮。

现如今，许许多多对孩子的成长抱有良好愿望的父母为孩子付出了许多，却总是遇到始料不及的各种各样的问题；父母们如饥似渴地寻觅教子良方、学习别人的成功经验，却在教育自己孩子的实践中屡屡碰壁；父母们纠结于孩子不尽如人意的行为，却苦于没有足够的智慧予以应对，为无计可施而懊恼……这其中问题的症结是人们常常站在成年人的立场上，以自我为中心面对孩子、思考孩子的问题，而忽视了孩子作为独立的人的成长特点、他的真正需求、他所拥有的权利，同时也忽略了作为孩子的抚育者自身的“修炼”，总是遇到孩子的问题积重难返才“临时抱佛脚”，缺少如朱老师所说的那种“对教育的远见卓识和能力”。

父母对教育的远见卓识，首先是建立在认识孩子的基础之上的。细细品味这套书，我觉得最大亮点是跳出了诸多家长读本单纯针对孩子的问题给家长“支招”的模式，立足于孩子生存和发展的规律，注重孩子成长过程的每一个节点。在身心发展、认知发展、情感发展、社会性发展每个专题中，每个问题的提出都是在案例分析的基础上、从读懂孩子

开始的。在一个个现象的背后体现了孩子怎样的生理、心理和社会性特点？不尽如人意的行为背后反映了孩子成长中的哪些深层需求？……读懂了孩子，有了对孩子“全程”“全景”的完整认识和理解，父母们才会知道怎样的付出对孩子真的有益，才能避免做那些自以为“为了孩子好”而给孩子的成长设置障碍的“傻事”。

在研究和指导家庭教育的实践中我越发感到，家庭教育需要知识，但知识并不等于能力，父母教育孩子的效果并不取决于掌握了多少知识，而是有多高的教育能力。这套书的又一大亮点恰是不仅仅向父母传授知识，而是注重提升能力。那些从孩子的孕育之初父母们就会遇到的一个个具体问题，是朱老师在多年的研究、咨询中积累并提炼出来的。由别人的问题引发父母对自身问题的思考，运用发展心理学和教育学的基本理论为读者释疑解惑，以开启父母的教育智慧——如此高屋建瓴才可以达到“未雨而绸缪”“四两拨千斤”的功效。因为知识是他人经验的积累，能力是自身经验的积累，当好父母不是靠学出来的，而是在教育自己孩子的实践中“悟”出来的。

读了这套书，我再一次为朱老师对家庭教育的深入探索和她的睿智所折服：读懂孩子，尊重儿童成长规律和发展的权利；做智慧父母，提升自身的教育能力——这部书所阐释的恰是家庭教育的基本点和做父母的真谛。

我确信认真品味这套书的读者，同我一样能从中受益，获得在家庭教育领域科学的、可持续发展的内生动力。

2014年10月



关 颖

天津社会科学院社会学研究所研究员。兼任中国社会学会家庭社会学专业委员会秘书长、中国青少年研究会常务理事、中国教育学会家庭教育专业委员会常务理事、天津市家庭教育研究会副会长等学术职务。受聘国家教育行政学院家庭教育研究中心兼职教授、天津市社会科学界联合会科学普及专业委员会委员、中国家庭教育学会专家讲师团成员和全国家庭教育专家团成员等。主要研究领域是家庭社会学、教育社会学，以家庭教育和青少年问题研究见长，在家庭教育指导和儿童教育方面有独到见解。

编写说明

孩子的发展是综合而相互关联、不可拆分的。本书为方便阐述，按人格结构的维度有所侧重地分为“身心发展”“情感发展”“认知发展”“社会性发展”四册，此为全书的横线。每册书以年龄、主题为纵线分若干单元。如此纵横交错，立体地还原孩子的成长发展。

本书借鉴工具书简捷、实用的阐述特点，内文中每篇文章采用正、副标题的表现形式，题目中标注孩子的具体年龄，案例中描述孩子的行为特征以及主题归类等，都是秉承方便读者“检索”的宗旨。

本书的每篇文章中以案例分析为线索，设“家教咨询”“读懂孩子”“父母智慧”“特别提醒”和“相关链接”五个板块，其中前三个为基本板块。

各板块的具体设计思路简介如下：

家教咨询 案例基本来自真实生活。案例选择以铺陈成长敏感期，凸现家庭教育的重点、难点和热点，具有普遍、典型意义作为标准。

所选案例反映的教育点有大有小，小的容易处理成相对完整的“小论文”，但是，大多数案例涉及互相关联、互为因果的多种因素，特别是那些基础的、重大的成长问题，要在一篇短文中讲完整很难，所以，只能拆分成数个小案例来表现。这样一来，又难免你中有我，我中有你，只能尽量使每个案例的着眼点有所不同来加以弥补。

通过积少成多地阅读和使用本书，你也许终将懂得“身心、情绪情感、认知、社会性的发展是相互联系的”，“孩子成长后阶段的发展水平都是在前阶段发展的基础上，并且最终须以他一生的发展来衡量”的真



实意义，形成对学前孩子成长的“全程”及“全景”的完整框架的认识和理解。对于非教育专业出身的家长来说，这是有必要的。

读懂孩子 通过对案例的分析判断，说明案例中的成长问题“是什么”“为什么”，提点案例所显示的孩子成长信号。强调从“成长规律”着眼，追溯问题的起源，描述可能的后果，提示在不同年龄的发展线索。

“读懂孩子”是全书的“灵魂”，是“授之以渔”、提升读者家庭教育理论水平的精髓所在，反复研读，可以提高家庭教育的分寸感。

父母智慧 与案例相关又非狭隘地就事论事的教育方法和策略指导，强调“教育系统工程”的整体性、综合性，比如对3岁孩子的教育方法提示中，会有胎儿期的预防性提醒。同时，给出的方法力求简单、具体、可操作。

特别提醒 需要强调的“教育原则”“教育规律”“教育误区”等内容。

相关链接 与主题相关的有价值的信息延伸。

为贴近一般家长的实际水平，本书在撰写时力求站在科学巨人的肩膀上，做理论与实践结合的努力，尽可能深入浅出、通俗易懂。书中“相关链接”“特别提醒”的部分信息选编自各类资料，在此一并对原作者表示敬意，不再一一注明出处。

本书横跨0~6岁孩子的家庭教育，容量宏大，同时因为文字表达追求简洁，因而密度大，阅读时不可能像读小说那么轻松，家长读者需多加体会，辨别词句意义，读中做，做中读。建议重视全书目录的搜索功能，先把目录浏览一遍，获得全书的整体印象，之后再有目的地选读、使用就方便了。



.....爱是生命之源 /1

01 怎样才能怀一个健康、聪明的小宝宝？
——为胎儿营造一个安全的生长环境 /2

02 孕妇为什么会做关于宝宝的噩梦？
——积极应对孕期抑郁 /6

03 胎教究竟有用还是没用？
——正确理解胎教的本质 /11

04 有必要对刚出生的宝宝说话吗？
——宝宝认识世界和自己从听开始 /16

05 怎样分辨宝宝的哭声？
——读懂宝宝无言的表达 /19

06 奶水少了能不能给宝宝断奶？
——母乳喂养是妈妈给宝宝的第一份大礼 /24

07 给宝宝断奶应注意什么？
——温柔断奶助宝宝安全过渡 /29

.....科学喂养 /35

08 怎样掌握断奶以后科学喂养的标准？
——科学喂养的关键在于平衡膳食 /36

09 宝宝特别爱吃甜食怎么办？
——控制好甜食的质和量 /41

10 宝宝爱吃零食怎么办？
——吃零食宜适合适当适量 /45



11 孩子不爱喝白开水怎么办？
——喝白开水让孩子的生命之源旺盛 /49

12 夏天宝宝特别喜欢吃冷饮怎么办？
——让宝宝养成正确消暑解渴的习惯 /52

.....养成饮食好习惯 /55

13 孩子不爱吃蔬菜怎么办？
——培养孩子不挑食的好习惯 /56

14 孩子胃口一直不好怎么办？
——吃饭需要“吊胃口” /60

15 孩子吃饭要人喂怎么办？
——自己吃饭是孩子不可缺少的学习 /63

16 孩子总是边吃边玩怎么办？
——专心的好习惯从吃饭培养起 /67

.....吞咽和出牙 /69

17 宝宝吃奶爱咬奶头怎么办？
——帮助宝宝度过出牙烦躁期 /70

18 1岁宝宝还不长牙怎么办？
——对症下药治疗乳牙晚出 /73

19 2岁宝宝常流口水要紧吗？
——正确诊断流口水现象 /75

20 20个月的宝宝还不会吞咽怎么办？
——吞咽也需要学习 /77

21 宝宝不肯刷牙怎么办？
——培养宝宝良好的护牙习惯 /80

22 5岁半孩子换牙是否有点早? ——注意换牙期心理和习惯的引导 /84

.....养成排便好习惯 /87

23 16个月的宝宝还不会屏尿正常吗? ——正确把握如厕训练的敏感期 /88

24 2岁宝宝不肯坐便盆怎么办? ——循序渐进训练宝宝使用便盆 /91

25 宝宝便秘怎么办? ——以增强胃肠功能为本 /95

26 2岁半宝宝还老尿床有问题吗? ——训练要与成熟同步 /98

27 3岁孩子为什么又尿床了? ——重视孩子倒退的精神因素 /102

.....培养睡眠好习惯 /105

28 半岁前的宝宝该睡不睡怎么办? ——建立、调整宝宝的生物钟 /106

29 宝宝睡觉易醒是怎么回事? ——找对症结,对症下药 /110

30 宝宝喜欢搂着睡怎么办? ——培养宝宝躺在床上入睡的好习惯 /112

31 宝宝喜欢趴着睡怎么办? ——让孩子以自己喜欢的姿势睡觉 /115

32 家有夜猫子怎么办? ——培养宝宝按时入睡的好习惯 /118



33 宝宝白天不肯睡觉怎么办？
——白天睡眠是夜晚睡眠的补充 /120

34 3岁孩子总爱赖被窝怎么办？
——培养快乐早起的好习惯 /123

35 怎样哄精力过剩的宝宝上床睡觉？
——突出睡前故事的催眠作用 /128

36 宝宝睡觉爱蹬被怎么办？
——让宝宝体会独自睡自豪感和舒适感 /132

.....动作发展 /135

37 宝宝为什么喜欢拍爸爸的脸？
——与宝宝积极“交流” /136

38 10个月的宝宝总爱乱扔东西怎么办？
——扔东西是宝宝自发的学习 /139

39 宝宝喜欢玩插座怎么办？
——重视宝宝探索期的安全保护和教育 /142

40 错过了爬行敏感期，宝宝不会爬要紧吗？
——不会爬行的宝宝容易感觉统合失调 /146

41 12个月的宝宝不敢独自走路怎么办？
——鼓励宝宝跌倒了再来 /150

42 宝宝摔跤了不肯自己起来怎么办？
——调整好宝宝摔跤时父母自己的反应 /154

43 宝宝走路老摔跤怎么办？
——发展宝宝的动作协调能力 /158

44 宝宝出门就不肯自己走怎么办？
——在建立安全感的基础上培养独立性 /161