



广州市科学育儿专家推荐用书

“家庭生殖健康促进项目”

——“儿童早期社会化促进服务包”指定教材

懂儿方知如何爱

——贝贝妈妈育儿经

张帆 / 编著



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



懂儿方知如何爱

——贝贝妈妈育儿经

张帆 / 编著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

懂儿方知如何爱: 贝贝妈妈育儿经 / 张帆编著. —北京:
人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-19877-6

I. ①懂… II. ①张… III. ①儿童教育 - 家庭教育 - 通俗
读物 IV. ①G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 291455 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育资 源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

懂儿方知如何爱

——贝贝妈妈育儿经

编 著: 张 帆

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 19

字 数: 254 千字

版 次: 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-19877-6/R · 19878

定 价: 58.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



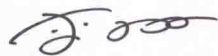
序

2011年的春天,我第一次见到3岁的贝贝,她漂亮可爱,惹人喜欢。但是,有过多年大赛前临场心理训练经验的我,在和贝贝相处时却总觉得孩子有些不太好的状态:敏感、胆小、认生、警惕。即使和我拍个合影有时也不顺利。

和孩子父母聊起来,他们是受过良好教育,顶着博士、教授、海归之类头衔的年轻人士,也非常重视孩子的教育,甚至以孩子为自己的骄傲。我善意地暗示他们:孩子似乎有些不在状态。开始,他们还有些不以为然,经过一番长谈,他们意识到了问题的严重性。

孩子的父母从此发奋学习科学育儿知识,博览群书,探索正确的育儿规律。以知识灌输为教育重点的方法被立即清零,他们放手让孩子自由地奔跑玩耍,带孩子四处结伴远足,变强迫为尊重,变灌输为启发……再次见面,我发现贝贝很快就恢复了三岁小孩应有的放松、快乐、富有弹性的状态。

贝贝妈妈,既是专业人士,又是孩子家长;既有育儿教训,也有多年教育经验;既重视共同的育儿规律,又尊重孩子的个体特点。贝贝妈妈不求名利,坚持用笔名著书,只愿天下所有的父母都不要再走类似他们一家走过的育儿弯路,摆脱想当然式的经验育儿方法。这里,她将自己研究和实践中的育儿心得——不管是经验还是教训——集结成册,并用通俗易懂的语言和图表深入浅出地介绍给读者。我乐意将它推荐给天下所有的父母师长,这是一本非常难得的优秀的育儿科普书。帮助成人扫除育儿盲区误区,使孩子获得最深刻的幸福和发展,这是本书作者,也是我的心愿。



2014年9月



附：本书主要人物“贝贝”简介

贝贝，女孩，纯真美丽活泼。贝贝爸爸妈妈虽然也曾经为坐公交车还是打的而纠结，但是在贝贝的培养和成长上却可以毫无保留地舍得投入时间、精力和金钱。

所以，贝贝不满三岁开始随父母踏上周游列国的旅程：马尔代夫、菲律宾、泰国、印度尼西亚、新加坡、美国、法国、德国、荷兰、比利时、瑞士、卢森堡、俄罗斯、新西兰……

所到之处，贝贝的可爱，收获了各国小孩的微笑，青年赠送的巧克力、糖果、蛋糕和折纸，中年夫妇越洋邮寄的礼物，当地人的围观拍照，以及老人的幽默逗趣，还有华人留学生的带路和帮助。看过了各种鱼虫鸟兽、奇珍异宝、自然奇观和城市文明。学会了用英、法、德、日、泰语说“你好”。

同时，贝贝还乐于参加社会公益活动，为贫困的小朋友送上义卖金和文具书包。在一次次的归途和启程之间，贝贝体验得更多的是本书中介绍的日常生活点滴，这些才是最平凡而有代表性的教育场景。

懂儿方知如何



——贝贝妈妈育儿经

贝妈寄语

关爱后代是人类的本能。父母并不是天生的教育家,必须通过后天的学习实践才能掌握育儿知识。因此,父母的成长与孩子的成长同等重要。我们每个家长,都要努力成为心静如水,内省达观的家长。

每个成功者背后都有一个童年期爱他又懂爱的养育者。

孩子的成长不是靠父母管出来的,好的教育是唤醒,不是塑造;是疏,不是堵;是适当放手,不是严格限制。父母尊重孩子的生长发育规律和个性差异,唤醒孩子内在的自觉,帮孩子建立起照顾自己人生的能力,才能成就他最好的自己。

谁教育孩子,孩子就超不过谁设置的天花板,所以要尽量让孩子自由成长。

总分第一的孩子很少成为社会精英,不及格或留级退学的孩子中倒有一些成为领袖人物。因为第一名花费了太多精力在保持名次上,导致综合发展自身的资源往往不够充分。少年班的孩子也很少见成长为行业精英,因为他们自幼缺乏情商和自理能力上的锻炼机会,花费太多成长资源在智力挖掘上。

(注:全书中“贝妈”即“贝贝妈妈”的简称。)



每个家长都爱孩子,但是你懂得如何去爱他吗?先讲一个寓言故事(贝贝妈妈根据心理学经典自编):

如果你很爱自己的孩子,为了他,你愿意倾其所有,包括金钱、精力,甚至生命。但是你对自己孩子的现状比较不满,觉得他性格乖张,叛逆执拗,行为无常,一无所成,诸如此类……这时,来了一个法力高强的巫师,他承诺能把你的孩子变成听话乖巧,富有教养,通情达理,举止有度,人见人爱的状态,你一定会欣喜若狂,甚至不惜代价地愿意让孩子做出改变吧?

可是,如果这时,巫师提出的条件是:只能让孩子每日仅有半天的改变,另外半天必须恢复原样。你必须在“孩子白天表现好”以便让你获得虚荣的满足,和“孩子在夜晚表现好”以便你能安心地入睡,这两者之间进行选择,你会怎么权衡呢?

无疑,这是一个艰难的选择。可是,贝妈要给你一个另外的答案:转身让你的孩子自己去选择吧!寓言的结尾是,聪明的父母,让孩子自己选择白天表现好,还是晚上表现好。结果,孩子感动于父母的尊重,希望白天和晚上都表现得好。于是,巫师的魔咒破除了,孩子变得一直很得体,一家人从此过上幸福快乐的日子!

最懂得孩子的特质、习性的是父母,最不懂孩子内心和发展规律的也

是父母。因为家长对孩子抱有了太多的期待和祈盼,以至于家长的那份爱对孩子来说往往变得不堪重负。农夫爱庄稼,庄稼不会自己成长;农夫要懂得种植并付出劳动,庄稼才会茁壮成长。培养孩子,是一样的道理:光有一腔爱意,是不够的,我们要真正懂得孩子,才能养好孩子。这个寓言就是想告诉大家:**爱孩子就要懂孩子,懂孩子就要从懂得尊重孩子做起。**

一路走来,育儿中一幕幕的悲喜剧,在身边不断登场与落幕、上妆与卸妆。世事的无常,总令人慨叹,育儿的成败,总令人唏嘘。细细思量,每一个故事中,都有一根若隐若现的规律之线,在缠缠绕绕。一页页打开,儿童的得失,家庭的悲欢,人事(教养)与天命(遗传)的纠缠,尽入贝妈眼帘。在一个个成长的故事中,请看那带刺的玫瑰花缓缓绽放。如果不懂得孩子,我们的教育努力就有可能恰与我们的教育目标相反,比如:

不懂孩子的发育规律,无视儿童敏感期和脑发育规律:

孩子突然喜欢骂人或说脏话,我们最先想到的是孩子没教养或者学坏了。其实这有可能是孩子的诅咒敏感期到来了,他在以此体会语言的力量。成人对这样的语言反应越激烈,孩子就会越开心,这反而会刺激孩子讲更多脏话。

同样地,孩子突然变得叛逆,凡事拒绝,否定一切,不愿分享,给人感觉调皮不听话,甚至让大人精疲力竭,无所适从。其实这可能是孩子自我意识开始构建的标志。有了良好的自我意识,孩子才能更好地区分自己和他人的界限,将来才更加懂得自尊自信和尊重别人。这时强迫孩子与人分享,看似自私的孩子变得大方了,其实孩子心中自我和他人的界限也被抹杀掉了。而这样发展下去的后果,反而是孩子觉得他人的物品自己也同样有权无偿分享或占有,他可能会理直气壮地惦记去要甚至去抢。

为了让孩子更加聪明,强迫孩子放弃户外活动,长时间坐下来进行智力训练和学习,甚至给孩子服用一些补脑的营养品。其实,孩子大脑和神经的健康发育特别需要充分的户外运动。而且,人的最佳注意力只能在开始的20分钟,大脑会在需要休息的时候自动发送抑制学习的脑波信号,

所以久坐学习效果并不会更好,反而可能引起厌学心理。

不考虑孩子特质和环境特点,教育上随波逐流,任性而为,功利短视:

一个定居美国的华人家长说,她会在孩子不听话的时候打孩子。贝妈问她,为什么要打孩子?回答是:一,效果好,打了孩子立即就很老实;二,没啥不能打的,隔壁老外也打孩子。问题是,深究下来:隔壁老外并不是育儿专家,为什么凡是老外做的事都值得模仿;她也没有分析过自己孩子为什么会淘气,反正只要你不按照我认为正确的样子做,我就要收拾你,直到你屈服于我的武力强迫为止。从此,“打”成了孩子试探的行为界限——凡是不打我的事情,就可以去突破;凡是会打我的事情,就不能做——孩子反而养成了“欠揍”的习惯,显得更不听话了。

孩子晚慧、内慧或者隐慧,我们就觉得孩子比别的孩子笨,强迫孩子进补习班、兴趣班,参加各种强化训练,希望据此能让孩子提早变得全面优秀。而这些具体知识和技能的强化,在孩子发展自身完整人格的阶段可能占用了孩子太多的内在资源,大人的比较和焦虑最后会使孩子失去飞速发展的潜力或独特优势智能。

重视教育的效果而忽视教育的安全性,是很多家长的通病。做自己的孩子最幸福聪明,适宜孩子兴趣特长的独特性教育最安全有效。教育的安全性先于教育的有效性,因为安全的教育一定是有效的,而有效的教育却未必对每个孩子安全。这个世界上最富有的投资者多是那些谨慎而理智的投资者,而不是那些敢于冒险的孤注一掷者。而生物学上看,多样化发展的群体,才能繁荣昌盛。

不懂得孩子的心理特点,缺少对孩子的观察思考,忽视沟通,错误激励:

孩子害怕吃药打针进医院等,就欺骗孩子说:我们不是要做这些,然后又突然强迫孩子面对针头、苦药或医生检查。孩子因此不但更加恐惧、手足无措,而且不再信任大人。

孩子取得了好成绩,成人越夸孩子聪明,孩子的表现反而越差。因为

孩子从成人的夸奖中得到了一种心理暗示：越聪明才能越高分。这会打消孩子的努力程度和自信程度，导致孩子表现更差。可以设想，如果换一种方法，孩子取得成功后，我们夸奖他们真努力，将会是什么效果。

孩子的无理要求，比如要啃妈妈的手机，用大哭大闹来表达。成人虽然反感，却常常为了省事或因怕孩子吵得不行而妥协照办，以使孩子尽快安静下来。于是孩子逐渐掌握了控制大人的秘密武器——哭闹——不哭没有，一哭就有，孩子自然一次比一次更猛烈地哭闹，以达到要挟大人，满足自己的目的。于是，出于安抚孩子的妥协，反而成为激励孩子哭闹的根源。

教育孩子时，缺少对家庭关系的关注和思考，认为关系不影响教育：

母亲教育孩子时，父亲当着孩子的面指责母亲不应该这样说孩子，甚至相互争吵。久而久之，孩子学会了钻空子——觉得父亲与母亲的观点不同，可以在母亲面前做父亲不让做的事情，在父亲面前做母亲不让做的事情。本来父母是急于把孩子教得更好，结果游刃有余的孩子变得两面三刀，为所欲为，行为失去准则。甚至父母之间的矛盾还会让孩子感到紧张、害怕，孩子可能变得敏感胆小或者具有攻击性，这意味着孩子在情感上受到了二次伤害。

父母都真心爱孩子，于是双方都企图独占孩子的爱，父母在孩子面前争宠，导致家庭关系错乱。孩子变成妈妈的丈夫，妈妈也变成孩子的父亲；或者孩子变成爸爸的妻子，爸爸也变成了孩子的母亲。错乱的关系导致孩子的状态不稳定和纠葛，还为孩子未来的婚姻家庭关系输入了不良的范本。相对忽视配偶和宠爱孩子，导致孩子成年后并不清晰家庭关系的第一位是夫妻关系，无法从自己的家庭中得到足够的快乐。

家庭教育中的事与愿违不胜枚举，而幼儿园的教育又如何呢？在蒙氏幼儿园一群妈妈的交谈中，贝贝妈妈见闻了以下这一幕：

彤彤妈妈说，我女儿每次听到关门的声音就非常害怕。有几次游泳池的管理员提醒大家要关门了，准备上岸。彤彤一听到“关门”二字，立即情

绪激动,神态失常。彤彤在传统幼儿园待过一年,她们的老师不许孩子离开教室在户外活动,开始的时候,有的孩子会拼命往门外跑。这时,老师会强制关门,导致孩子的手指被门缝夹住,痛得哇哇大哭——这种可怖的情景影响了彤彤的心理,令她特别恐惧关门。

盈盈妈妈说,我家女儿刚来蒙氏园的时候,也是非常奇怪。来园第一天,老师就发现:凡是盈盈情绪激动的时候,她就会要求:“我要坐小板凳!”老师分析,这是盈盈以前在传统幼儿园经常被老师罚站或罚坐留下的心理阴影……

一些不懂儿童心理和发育规律的老师,简单地用惩罚、恐吓威胁或者限制孩子的方式影响着孩子,以为这就是教育了。而这时的孩子,会表现出极大的反抗或者退缩——不仅教育的目的没有达到,而且这种肉体和精神上的伤害给孩子的一生投下了难以磨灭的心理阴影。

赠人玫瑰,手有余香;导人向智,善莫大焉。育儿是爱,也需智慧。晨听翠鸟鸣涧,夜闻蛙声一片——在废寝忘食的写作过程中,贝妈不敢有片刻耽误。既然起心动念要写书,就生怕好的理论和资源分享给大家晚一天,孩子可能被误解多耽搁一天。

我们之前迷信的育儿知识太多:迷信商业宣传,迷信所谓的专家,迷信老外,迷信传统,迷信名人育儿法,迷信那些成功得耀眼却不可复制的个案,迷信自己的习惯和成见……其实,正确的育儿规律只有一个——科学育儿。但是,孩子的钱太好赚,孩子的能力太弱,以至于他们太容易受成人世界支配、摆布,从而被忽视。

无论父母学历多高,社会地位有多么优越,在育儿方面可能只是小学生。育儿可是一门真正的专业学科!不是天生就能自动掌握的技能。每个父母都需要经过系统的育儿理论和实操训练,才能真正掌握鉴别真伪科学育儿理论和手段的方法,最大限度地对孩子的一生负责。在科学育儿上,博士和所有常人一样,都是从同一个零的起跑线出发。谁跑得远,得看谁的努力和用心比较多。所以贝贝的成长和贝妈的育儿过程中,绝大部分经

验教训都有很强的代表性。

贝贝妈妈也像大多数普通母亲一样在孩子出生后经历过月子期的抑郁和早教上不知所措,也经历过各种传统错误想法和新兴错误思潮的误导,在孩子早期教育的道路上走了不少弯路。好在她知错能改,能面对现实追求真理,不迷信盲从,通过刻苦学习,用爱心和智慧凝结出一套育儿的心得。贝贝从被动接受英语、唐诗和认知知识的填鸭式教育中走了出来,3岁以后的她不再是神童或异类,她变得更加活泼可爱,更加富有弹性和适应性,更有自己的主见和想法。最关键的是,她真正快乐起来了。只有快乐的孩子,其大脑才可能按最优的极限发展!

授人以鱼不如授人以渔,每个孩子千差万别,相同的规律背后都有不同的最适合每个孩子的养育技术细节。最了解孩子的是父母,但最懂孩子内心的却未必是父母。所以贝贝妈妈希望推荐给你的是育儿的原则和理念,它能帮助你从了解孩子变为真正地懂得孩子,从而找到最适合自己的孩子的一套养育方法,并内化成自己的思想,泛化成日常的行动。

真正的育儿科学是理性的,它需要有大量的实验数据,反复的理论论证,安全的保护措施,丰富的实践基础、长远的收益度量,精确的对象分类和明晰的时代前提。我们经历的教育方法,即使能造就现在成功的我们,但是同样的方法却未必能复制成功的下一代,因为他们面临的时代条件和竞争环境和我们已经完全不同了。因此,仅凭经验育儿,或感情用事,都不可取。负责任的父母,在教育孩子的问题上一定会舍得投入精力,注重学习,甄别真伪科学,独立和理性思考。

我们已经被太多的错误宣传和思维习惯洗脑,扭转思想,剥离并重构自己的育儿知识体系,自觉改善育儿时的一举一动,都并非易事。如果你是对育儿有所想法的爸爸妈妈爷爷奶奶外公外婆或者师长甚至保姆,那就请跟着贝贝和她的朋友们的成长足迹,一起来感悟贝贝妈妈的育儿经吧!

最后,本书不是一本育儿的百科全书,而是:

纠偏:针对商业宣传和传统教育误区重新给家长启蒙,建立正确的育儿观。

梳理:扫描各种误区,提供正确理论支撑和相应的教育操作方法和资源。

强化:着重讲解最重要、但是最容易被误解或扭曲的育儿领域。

贝贝妈妈

2014年10月





第一篇 情商智商篇

——情商中的自控力最能影响孩子未来的成功 1

- 第一幕 益智产品多,哪些最可靠 4
- 第二幕 大了就好了,基本是造谣 20
- 第三幕 个性多天造,没有坏与好 26
- 第四幕 情绪不强灭,控制和疏导 32
- 第五幕 人各有长短,全优孩子少 38
- 第六幕 智力很重要,情商价更高 53
- 第七幕 聪明好性格,先天和教导 62
- 第八幕 运动才聪明,勿伤勿过劳 71
- 第九幕 聪明非头大,神经须高效 75



第二篇 沟通激励篇

——建立家庭教育的标准操作程序(SOP) 79

- 第十幕 正面反面抱,学问还不少 83
- 第十一幕 父母太权威,不是好家教 88
- 第十二幕 沟通有诀窍,父母勿聒噪 99

第十三幕	惩罚须谨慎,奖励有技巧	107
第十四幕	男女不一样,关系先于教	125
第十五幕	青春期末到,也要准备早	131
第十六幕	小结:避免家教矛盾的方法—— 标准操作程序(SOP)	137



第三篇 生活学习篇

——运动、游戏和电玩,不是想象的那样糟糕 147

第十七幕	学说急不了,顺其自然教	150
第十八幕	孔融让梨早,强迫却不好	157
第十九幕	总是玩游戏,长大没出息	161
第二十幕	早学外语好,但也别过早	165
第二十一幕	孩子学睡觉,习惯很重要	168
第二十二幕	零食难杜绝,用餐有技巧	173
第二十三幕	孩子撒谎早,心智发展了	179
第二十四幕	了解脑科学,学习有技巧	186
第二十五幕	数学别靠背,数感要趁早	192
第二十六幕	游戏不可怕,上瘾就不好	197
第二十七幕	专注要训练,旁人莫打扰	201
第二十八幕	从小多阅读,太早读不了	207



第四篇 兰花孩子篇

——难养的孩子成大器的概率更高,温和培养更易

成功 211

第二十九幕	关于发展障碍	216
第三十幕	关于压力和心理问题	220
第三十一幕	孤独的孩子	223

第三十二幕	好动的孩子	230
第三十三幕	胆小的孩子	234
第三十四幕	关于影响发育的生长环境	236



第五篇 优生优育篇

——凡事准备早:孕前学胎教,产前学早教

第三十五幕	计划怀孕好,孕前就胎教	241
第三十六幕	教育手段多,哪些最有效	253
第三十七幕	营养别乱补,补多成毒药	257
第三十八幕	孕吐不可怕,庸人勿自扰	263
第三十九幕	胎教产品贵,效果不可靠	267
第四十幕	体重要适中,胖不一定好	270
第四十一幕	多吃没有利,乱吃也不妙	273
第四十二幕	宝宝最重要,别把压力找	277
第四十三幕	运动要适量,种类有诀窍	281

后记	285
----------	-----





第一篇 情商智商篇

——情商中的自控力最能 影响孩子未来的成功

一般人认为孩子的脑发育,决定了他们智商发展的物质基础;其实,孩子的情商发展,也同样受制于脑发育,特别是与情商相关的一些脑区域。人类对情商的发现,始于一个真实的故事:

盖奇是建筑工地的一个工长,在一次偶然事故中,一根铁棒穿过了他的大脑前部,大脑前额叶从头盖骨那儿被打得飞了出去,但是他却奇迹般地活了下来,生理机能与正常人没什么两样。可是从此,他却变得暴躁易怒,反复无常,傲慢无礼,缺乏忍耐,优柔寡断……那个聪明、机智、精力充沛、持之以恒的盖奇工长再也不见了,失去大脑前额叶的盖奇毫无理性可言,只剩下不能控制的情感和一片狼藉的生活:嫖妓、酗酒、打架、