

静观育儿 1

陪伴 是最好的 教养

中国科学院心理研究所
儿童发展心理学博士

罗静◎著

国内第一本原创
育儿微信精选集



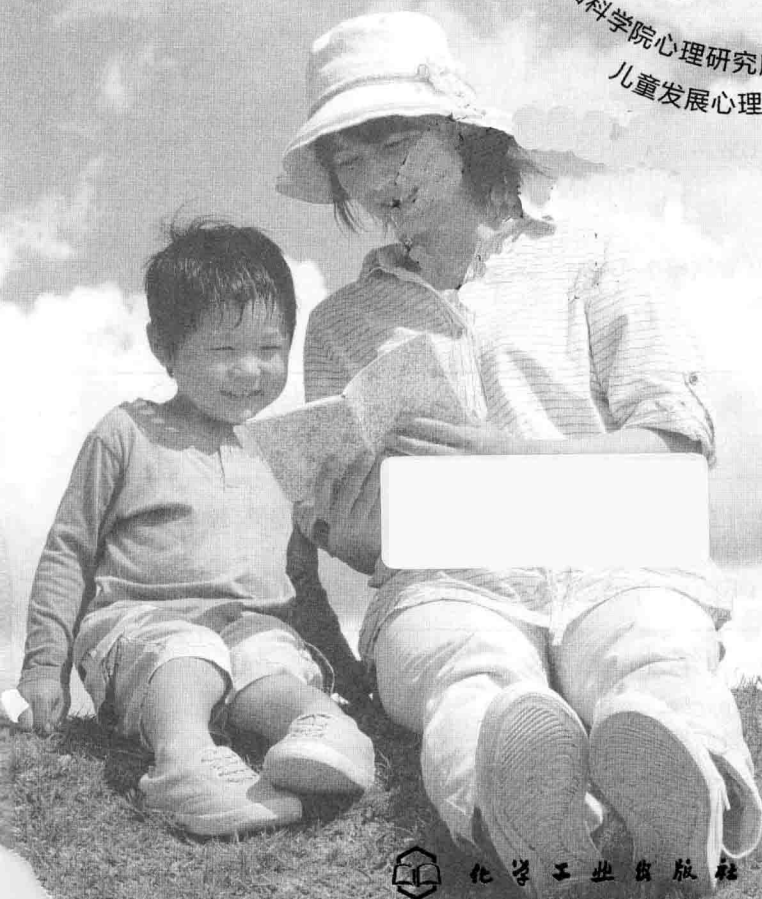
化学工业出版社

静观育儿 1

“陪伴” 是最好的 教养

中国科学院心理研究所
儿童发展心理学博士

罗静◎著



化学工业出版社

内 容 提 要

本书作者是中国科学院心理所的心理学博士，是一位早教工作的实践者，也是一位成长中的妈妈，这是其“静观育儿”公众微信号原创内容的精选集。作者完美地将专业知识与自身的育儿经验、早教工作经验结合起来，并融入大量微信后台粉丝的育儿困惑，很好地抓住中国父母们在育儿问题过程中正面临的主要困惑，分别从夫妻关系、育儿原则、育儿误区、育儿技巧、亲子陪伴、孩子习惯养成、孩子入园、亲子游戏、三维平衡测试等角度入手，详尽探讨了各年龄段孩子成长的特点，从身体、智力和心理三个维度平衡发展的角度科学地给出积极的育儿建议和解答，并给予年轻父母专业的心理指导和帮助。本书内容丰富、语言流畅、理论与案例相结合，对早教工作者、年轻父母及其家人都有实用价值。

图书在版编目（CIP）数据

陪伴是最好的教养 / 罗静著. —北京：
化学工业出版社，2015.1
ISBN 978-7-122-22726-3

I. ①陪… II. ①罗… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 308279 号

责任编辑：龚风光 王 爽
责任校对：程晓彤

内文排版：易爱红 苏凡茹
封面设计：赵 景 史刚华

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）
印 装：化学工业出版社印刷厂
710mm×1000mm 1/16 印张14 字数250千字 2015年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.90元

版权所有 违者必究



静观育儿，坐待花开

生活中有这样一些父母，总是站在自己的角度，按照自己的想法，认为孩子应该这样做或那样做，如果孩子违背了自己的意愿，父母就会不高兴，甚至惩罚孩子；还有一些父母，总是想着让孩子给自己“争光”，逼着孩子学习很多技艺，然后让孩子表演给别人看，以显摆自己的培养成果；还有些父母，认为孩子啥都不懂，因而从不尊重孩子的想法，甚至不允许孩子发表自己的观点……

并不是这些父母不爱自己的孩子，或不想更好地爱孩子，而是因为他们不懂孩子、不知道怎样爱孩子。市面上纷繁复杂的理论和零碎的知识，只会让年轻的父母们更加迷茫和不知所措，并不能很好地帮到大家。我是一个女人、一个妻子、一位妈妈，同时也是一位早期教育工作者。我希望能用我所学尽力帮助父母，为大家解答育儿过程中碰到的各种难题和困惑，这是我开设静观育儿微信公众号（微信搜索：[jingguanyuer](#)）的初衷。

静观育儿微信号和静观育儿脱口秀节目于2013年11月19日同时开通，至今已经一年多了。作为脱口秀节目内容的补充和拓展，静观育儿微信号坚持每天在微信平台上发表原创的育儿文章，旨在向年轻父母们传递最适合中国孩子发展规律的科学早教育儿知识。之所以一直坚持原创，就是希望能系统、全面地从身体、智力和心理三个方面平衡发展的角度，帮助父母科学地育儿、陪伴孩子成长。

“三维平衡”理论是由100多位国内外专家在对中国儿童身心发育进行跟踪测评的基础上独创性提出的，旨在让中国宝宝全面发展、健康成长。作为一位早教工作的实践者以及一位妈妈，我认为这是最切合我国现状和中国儿童身心发展规律的早教理论，值得推荐给每位中国父母。这也是我出这本《陪伴是最好的教养》的原因，既是对一年多来的工作、已有内容、知识、框架、理论做个梳理，也为了让父母们更快速、便捷地查找到所需要的育儿知识，当然也希望更多有育儿困惑的父母们能从中获益。非常感谢与我互动的父母们，你们的育儿经验更好地充实了我的知识体系，让它鲜活起来。

每个孩子都是遵循一定发展规律的独立个体，他们是成长中的人，是每天都在变化、发展的个体，有着巨大的成长潜力。同样地，孩子的成长过程中也会出现这样或那样的问题，面临各种各样的冲突。这是由孩子的身心发展不平衡造成的。没有冲突，孩子无法长大。父母对孩子不能揠苗助长、更不能片面强调某一方面的发展，只有能够遵循孩子身心发展的规律，引导孩子更好地应对身体、智能和心理能力三者之间的冲突，才能保证孩子

全面平衡发展。

“静观育儿”开通一年多来，我和我的团队不仅坚持每天提供科学的原创育儿知识，还坚持为父母答疑解惑、提供免费的一对一答疑。随着关注者日益增多，在微信后台上跟我的团队互动的朋友也越来越多，从一开始的几条、几十条，到几百条、几千条，咨询数量与日俱增。我的团队每天为此付出了大量工作，过程虽然辛苦，但我们并未因此懈怠自己的工作，耐心地给予父母专业的指导和帮助。因为我们深知，每个问题背后都有一位担心、急切渴望解答的父母，他们正在微信的那端焦急地等待着我们的答复。这也说明我们的父母越来越关注孩子的成长、期盼孩子能全面健康地发展。也正是父母们的信任和支持不断丰盈着我的理论体系，让我们得以能为更多的父母服务。

我经常跟身边的朋友包括我自己这样说：孩子是我们死后还要活很久的人。认清这个真相，我们也许能找到更智慧的育儿基本方法，让做父母这件事儿变得从容起来。在我看来，对孩子最好的教养即是陪伴。不是代替孩子成长，也不是不顾一切地拉着孩子向前奔跑，而是耐心陪在孩子身边，尊重孩子的身心发展规律，等着孩子按照自己的节奏和步骤一步一步走出他/她自己的步调。

很简单，对待孩子像对待朋友一样，心怀尊重，平等以待。如果我们不懂孩子的内心世界，不妨虚心、耐心求教，仔细倾听孩子，要知道，孩子是很乐意向父母开放自己并告诉我们答案的。要知道，父母对孩子的错误理解，只会让孩子把精力集中在寻求你的接纳或与你及周围环境的对抗上，自然，他们就没有精力去做更值得做的事情。

养育孩子的过程既艰辛又充满幸福。作为一位儿童发展心理学者以及一位早教工作的实践者，养育孩子对我同样也不容易。我更多地将这个过程中看作是一个自我历练和成长的过程。有了女儿开心之后，我从她身上体悟到：如果我们掌握了最基本的爱的方法，如果我们相信孩子天生的正向生命力，那么，读懂孩子、养好孩子，也没有那么难。

每个孩子都是一朵待放的花儿，天生具有向上的生命。其实，孩子要求的不多，父母要做的是为孩子准备好成长所需的“阳光”“雨露”和“土壤”——阳光就是父母能给予的爱；雨露就是父母恰如其分的教养技巧；土壤即是父母耐心的陪伴。然后只需静静地等待，花朵自然就会开放了。感谢父母们对“静观育儿”的支持和陪伴。同时，我也要感谢“静观育儿”微信团队的伙伴们，谢谢她们在背后的默默付出。她们的每一分付出将我和亲爱的父母们更好地联结起来，育儿路上，让我们一起携手并进。

附：抓住孩子成长中的九个关键词

2005年，中国科学院启动了一项关于“中国儿童发展评估与促进”项目，100多位国内外专家联合攻关，历时五年，在五万份中国儿童生长发育跟踪测评的基础上认为，早期教育的目的就是促进孩子身体、智力和心理三方面的平衡发展，由此提出了“三维平衡”发展理论，并提炼出孩子成长的九个关键词。这些关键词，有助于我们读懂孩子神秘敏感期背后的根本成长需求，让我们的育儿之路更从容。

这九个关键词是分属三维平衡各个维度：

体能维度：平衡、力量、速度

智能维度：注意力、记忆力、思维能力

心理维度：安全感、意志力、目标感

研究表明，孩子若在早期能够得到父母科学、合理的教养，在体能、智能和心理能力三方面获得全面均衡的发展，其长大后的成功概率以及幸福指数都要比其他入高。

平衡能力是孩子体质发展的重要指标，可以帮助机体处于稳定状态。个体的任何运动，尤其是大运动，几乎都是在维持身体平衡的状态下进行的。所以，平衡能力是孩子体能发展最开始要面临的课题，它不仅能够帮助孩子更好地习得生存之初必须学会的那些大动作，也会影响到孩子接下来的协调、视觉追踪、认知、注意力等能力的发展。孩子早期平衡能力发展的时间段主要在0~2岁，关键期在0~1岁。

力量素质是指人的机体或机体的某一部分肌肉工作（收缩和舒张）时克服内外阻力的能力。通俗点来说，就是孩子的一举一动都需要以力量素质为基础来进行。发展和培养孩子的力量素质，不仅对于孩子的健康有益，更有利于孩子多种活动的进行和发展。孩子力量的快速发展期是2~4岁。

孩子的速度就是指孩子各种行动的快慢程度，快速发展期是在4~6岁。这个时候孩子开始接触各种体育项目，喜欢奔跑，爱玩球。这些都需要孩子反应灵敏，孩子的灵敏就是建立在速度基础上的。当然，平衡、力量、速度，这三者之间是有交错的，逐步上升、发展。

从智能维度看，好的注意力，是孩子将来学习一切知识与技能的前提。0~2岁为关键养成期。如果孩子对新异刺激没有反应或太容易受到外部刺激的干扰，不能与他人目光对视，或者不能与父母和他人共同游戏，甚至对他人喊叫均无反应，这都属于注意力发展问题。若不能及时矫正，将会影响到孩子的学习表现，以及人际关系。

好的记忆力是孩子完成各种学习的关键。2~4岁为养成关键期。每个孩子都有一个记忆的口袋，用以默默收藏和温习他们全部的所见所闻。这个记忆口袋里装的，不仅有各类事物的形象素材，还有附在这些素材上的个人体验、情绪记忆等。等他们长大，这些记忆便成为他们的一部分，影响他们人生路上迈出的每一步。

思维能力指的是孩子对大脑里表征内容的操作过程。通过分析、综合、概括、抽象、比较、具体化和系统化等一系列过程，孩子对感性材料进行加工并转化为理性认识，最终实现问题解决。4~6岁为养成关键期。思维能力内涵很大，包括想象力、问题解决能力等。

孩子心理能力的培养是非常重要的一个维度。安全感是孩子成长过程中最重要的心理基石，父母在其中扮演着极其重要的角色。所谓安全感，是指孩子对可能出现的对身体或心理的危险或风险的预感，以及在应对处置时的有力与无力感，主要表现为确定感和可控感。好的安全感，有助于提升孩子对他人和世界的信任，是自由探索及建立自尊、自信的基础。0~2岁为安全感养成的关键期，0~7岁则都是安全感建构的重要时期。

父母在陪伴孩子的过程中需读懂孩子行为问题背后的安全感需求，更好地为孩子提供及时、恰当的心理和情感支持。

意志力，即一个人自觉地确定目的，并根据目的来支配、调节自己的行动，克服各种困难，从而实现目的的品质。它是一种重要的人格特质，对人的一生有着重大影响。人们要获得成功必须要有意志力作保证。孩子意志力的敏感期是2~4岁。

什么样的孩子才会有目标感呢？一个认为自己有价值，相信自己能做到，对未来有期望的人，才会坚持去实现自己的目标。目标感即是个体相信自己可以，愿意且有能力去适应外界的诸多不同、差异和困难的能力。目标感的建立决定了一个人一生的高度。要培养孩子的目标感。父母需知，0~3岁为目标感萌芽期，4~6岁为关键养成期。

体能、智能和心理能力这三个维度是密不可分的。每个关键词之间都不是独立存在的，它们之间是循序渐进又相互依存的。父母一方面要尊重孩子的自我学习和自我完善的能力，另一方面要为孩子的全面平衡发展提供支持、引导和给予必要的规范，唯此，孩子才能健康快乐成长。





第一章 夫妻沟通是育儿的必修课 // 4

- 01 育儿理念不一致，根源多半在夫妻关系上 6
- 02 用育儿方法改善夫妻关系 9
- 03 夫妻沟通中的四大雷区 13
- 04 孩子妈需要知道的孩子爸的使用方法 17
- 05 婚姻是我们自己的事儿，别拿孩子做挡箭牌 ... 22
- 06 很容易毁掉婚姻的三个陷阱 26



第二章 说一千遍不如做一遍 // 30

- 01 真的是“穷养男孩、富养女孩”吗 32
- 02 若想孩子成功，父母必先做到这些 35
- 03 父母管住自己的嘴，真的很重要 40
- 04 别让小宝“催熟”大宝 45
- 05 别给孩子的某些行为贴道德标签 50



第三章 几个常见的育儿误区 // 54

- 01 孩子不离身，是你需要还是孩子需要 56
- 02 父母咨询的问题，有的本身就是一个问题 59
- 03 如何面对孩子性教育上的尴尬问题 63
- 04 如果孩子有伤害自己的行为，父母该怎么办 ... 66
- 05 遇到这些情况，你会不会干涉孩子交友 69
- 06 宝宝常见的心因性疾病，爸妈知道多少 73



第四章 亲子间秘密，父母知道多少 // 78

- 01 爱，不是教，是影响 80
- 02 今天我们这样做母亲 83
- 03 孩子爸，你很重要 85
- 04 破坏孩子安全感的话千万别说 90
- 05 亲子间的秘密，父母不应一知半解 94

第五章 陪伴是最好的教养 // 98

- 01 孩子打人问题的全龄解决方案 100
- 02 不慌不忙，这样给孩子做死亡教育 105
- 03 低声教育，你能做到的 108
- 04 孩子情绪爆发前，试试这招 111
- 05 奖罚孩子，请父母谨记四点 114

第六章 好习惯早养成 // 118

- 01 做好四件事，养成孩子好习惯 120
- 02 0~6岁孩子规则建立完全指南 123
- 03 自控力好，更易成功 127
- 04 孩子乱发脾气的父母须知 130
- 05 不慌不忙，这样管理“磨蹭”小孩 134

第七章 让孩子在分离中学会独立 // 138

- 01 孩子入园准备，你真的做好了吗 140
- 02 宝宝入园，最让妈妈焦虑的五个问题 143
- 03 孩子入园，父母需做好七大心理准备 147
- 04 接送孩子上幼儿园，该聊的和不该聊的 153
- 05 与入园孩子必谈的四个安全问题 156



第八章 读懂小小孩儿 //158

- 01 母乳喂养容易被忽视的心理意义 160
- 02 解读孩子哭声背后的五种心理表情 166
- 03 走出六大睡眠误区，让宝宝睡个安稳觉 170
- 04 孩子的吃喝拉撒睡无小事 174
- 05 这些危险品影响孩子身心发育 179



第九章 在家也能做的三维平衡测试 //184

- 01 0~1岁宝宝生长发育居家自助小测试 186
- 02 1~2岁宝宝生长发育居家自助小测试 189
- 03 2~3岁宝宝生长发育居家自助小测试 192
- 04 3~4岁宝宝生长发育居家自助小测试 195



第十章 亲子游戏，共度美好时光 //198

- 01 0~3个月小宝宝的十个室内游戏 200
 - 02 3~18个月宝宝游戏推荐 204
 - 03 通过孩子看亲子游戏怎么做 209
 - 04 五个游戏，养成孩子良好的学习习惯 213
 - 05 父母必须知道的想象力培养亲子游戏 216
- 
- 



第一章 夫妻沟通是育儿的必修课 // 4

- 01 育儿理念不一致，根源多半在夫妻关系上 6
- 02 用育儿方法改善夫妻关系 9
- 03 夫妻沟通中的四大雷区 13
- 04 孩子妈需要知道的孩子爸的使用方法 17
- 05 婚姻是我们自己的事儿，别拿孩子做挡箭牌 ... 22
- 06 很容易毁掉婚姻的三个陷阱 26

第二章 说一千遍不如做一遍 // 30

- 01 真的是“穷养男孩、富养女孩”吗 32
- 02 若想孩子成功，父母必先做到这些 35
- 03 父母管住自己的嘴，真的很重要 40
- 04 别让小宝“催熟”大宝 45
- 05 别给孩子的某些行为贴道德标签 50

第三章 几个常见的育儿误区 // 54

- 01 孩子不离身，是你需要还是孩子需要 56
- 02 父母咨询的问题，有的本身就是一个问题 59
- 03 如何面对孩子性教育上的尴尬问题 63
- 04 如果孩子有伤害自己的行为，父母该怎么办 ... 66
- 05 遇到这些情况，你会不会干涉孩子交友 69
- 06 宝宝常见的心因性疾病，爸妈知道多少 73

第四章 亲子间秘密，父母知道多少 // 78

- 01 爱，不是教，是影响 80
- 02 今天我们这样做母亲 83
- 03 孩子爸，你很重要 85
- 04 破坏孩子安全感的话千万别说 90
- 05 亲子间的秘密，父母不应一知半解 94

第五章 陪伴是最好的教养 // 98

- 01 孩子打人问题的全龄解决方案 100
- 02 不慌不忙，这样给孩子做死亡教育 105
- 03 低声教育，你能做到的 108
- 04 孩子情绪爆发前，试试这招 111
- 05 奖罚孩子，请父母谨记四点 114

第六章 好习惯早养成 // 118

- 01 做好四件事，养成孩子好习惯 120
- 02 0~6岁孩子规则建立完全指南 123
- 03 自控力好，更易成功 127
- 04 孩子乱发脾气的父母须知 130
- 05 不慌不忙，这样管理“磨蹭”小孩 134

第七章 让孩子在分离中学会独立 // 138

- 01 孩子入园准备，你真的做好了吗 140
- 02 宝宝入园，最让妈妈焦虑的五个问题 143
- 03 孩子入园，父母需做好七大心理准备 147
- 04 接送孩子上幼儿园，该聊的和不该聊的 153
- 05 与入园孩子必谈的四个安全问题 156



第八章 读懂小小孩儿 //158

- 01 母乳喂养容易被忽视的心理意义 160
- 02 解读孩子哭声背后的五种心理表情 166
- 03 走出六大睡眠误区，让宝宝睡个安稳觉 170
- 04 孩子的吃喝拉撒睡无小事 174
- 05 这些危险品影响孩子身心发育 179



第九章 在家也能做的三维平衡测试 //184

- 01 0~1岁宝宝生长发育居家自助小测试 186
- 02 1~2岁宝宝生长发育居家自助小测试 189
- 03 2~3岁宝宝生长发育居家自助小测试 192
- 04 3~4岁宝宝生长发育居家自助小测试 195



第十章 亲子游戏，共度美好时光 //198

- 01 0~3个月小宝宝的十个室内游戏 200
- 02 3~18个月宝宝游戏推荐 204
- 03 通过孩子看亲子游戏怎么做 209
- 04 五个游戏，养成孩子良好的学习习惯 213
- 05 父母必须知道的想象力培养亲子游戏 216



第一章

chapter one

夫妻沟通 是育儿的必修课

关键词：

婚姻 家庭 夫妻关系 夫妻沟通

爸爸参与 育儿矛盾



拥有好的夫妻关系，家庭教育就成功了大半。牢固的夫妻感情、和谐的家庭关系，对孩子心理健康的作用是不可估量的。为人父母第一步，就是积极处理好婚姻、家庭关系，这样才能给孩子提供一个安全、稳定、幸福的生长生活环境，也将有助于孩子摆正自己的位置，同时也为孩子未来的婚姻、家庭幸福带来积极的示范作用。

- 01 育儿理念不一致，根源多半在夫妻关系上
- 02 用育儿方法改善夫妻关系
- 03 夫妻沟通中的四大雷区
- 04 孩子妈需要知道的孩子爸的使用方法
- 05 婚姻是我们自己的事儿，别拿孩子做挡箭牌
- 06 很容易毁掉婚姻的三个陷阱

01 育儿理念不一致， 根源多半在夫妻关系上

我的一个朋友，是一位心理咨询师、发展心理学硕士。在育儿方面，她可以说是一个专业妈妈。然而，最近她也遇到了育儿方面的苦恼，写信给我：

静，我最近比较郁闷。昨天和老公一起带孩子出去玩，回家时儿子拿着钥匙想自己开门。不过，开了一两分钟还没能打开。你知道，我老公是个急性子，他见儿子打不开门，就快步走上去拧钥匙。

门开了，可是儿子认为爸爸不应该剥夺自己玩“开门游戏”的机会，进屋就躺在地上大哭起来。我只好把儿子抱起来，安慰他。可是，老公见儿子发脾气耍性子，也生气了，责怪我平时老是“惯着他”，才导致孩子碰上不顺心的事就躺在地上发脾气……

我跟老公理论说，“孩子两三岁的时候，正是很多事情都想自己做却又做不好的时候，这很正常，反而是你剥夺了他探索的机会，这对他的成长不好，你让他受伤了。”

我老公却说是我的问题，平时什么事儿都依着孩子，才让孩子变得任性不已。还说我什么狗屁专业人士，育儿理念一点都不正确，还是老方法管用——调皮的时候就该打。他说自己就是这样长大的，现在不是照样挺好的。

……

就这样，我们一整天都没说话。

有时，育儿理念不一致的根源是夫妻关系

看完朋友的来信，我也替她难过。如果养育者和家里其他人的育儿理念不一致，那么在育儿过程中难免会与家人产生矛盾，整个育儿过程也会变得十分艰难。

我问朋友：最近和老公关系怎么样？除了在育儿问题上有分歧外，遇到其他问题也会争吵吗？

之所以这么问，是因为我知道，她生完孩子之后，就把全部精力都放在孩子身上了。用她的话说，就是“我现在眼里就只有孩子，只要有孩子陪我就可以了，老公陪不陪我，都不太重要”。因为担心老公睡觉时不小心压着孩子，她就自己一个人带着孩子睡，而让老公睡沙发。三年来，每天如此。周末的活动也都是围绕着孩子转。

果然不出我所料，她说：“这几年我压根儿就没想过夫妻关系，满脑子想的都是孩子。”她也知道这种情况下的夫妻关系可能会出现问题，可她自己就是走不出来。

很多学习心理学的妈妈都曾给过我类似的反馈：从起点出发的时候以为，到了终点就会蜕变成另外一个自己。但很多时候却发现，终点仍是起点，自己比别人多做的，就是绕了个圈而已。除了心境不一样外，问题还是原来的问题，自己还是原来的自己。所以，知道是怎么回事并没有用，只有去做、去行动才能真正解决问题。譬如我的朋友，真正的问题出在哪里她其实十分清楚，但是却没有采取相应的行动，最后是自己将自己困住了。

一个家庭中，若妻子视亲子关系高过夫妻关系，丈夫内心多少是会有所埋怨的。也许这次好友的丈夫生气，并不是因为双方的教子理念不同，而是以孩子的教育为借口，更多的是在埋怨妻子对他的忽视，是在吃孩子的醋呢。因此，我建议好友和孩子爸敞开心扉聊一聊，越快越好。

要知道，夫妻关系处理好了，育儿理念就好沟通了。其实，夫妻之间吵架，谁先低头不重要，重要的是怎样更好地解决问题。

那天晚上，好友等孩子睡觉后，主动和老公聊天，结束了这场冷战。她后来告诉我：“自从生了宝宝，这还是我们第一次促膝长谈。最后的结果是，老公认同了我的教育理念，我们也决定不再分床睡。”

其实，男人无论年龄多大，内心都会有孩子气，他们渴望被老婆关注、崇拜、表扬和照顾。若妻子忽视他们的渴望和感受，他们的脾气便会越来越大。可是生活中，妻子对丈夫的情绪难免有所忽视，特别是有了孩子之后，这让许多男人难以接受。时间一长，男人就可能会和孩子吃醋争宠了。再如，很多男人婚后会抱怨妻子变得邋遢、不注重打扮了等，究其深层原因，也都是男人没有感受到女人的关注，从而在心理上产生落差和失落感所致。