

李茜
(悠悠妈)
著

跟着 德国妈妈 学育儿

一本刷新中国家长育儿观念的
德式养育指南

育儿

全记录

比德国制造更值得关注的是德国教育

首席教育专家**卢勤**倾情推荐



中国出版集团



现代出版社

跟着 德国妈妈 学育儿

李茜
(悠悠妈)



图书在版编目 (CIP) 数据

跟着德国妈妈学育儿 / 李茜著. —北京: 现代出版社,
2018. 4

ISBN 978-7-5143-6974-8

I. ①我… II. ①李… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第052905号

著 者	李 茜
责任编辑	杨学庆
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里504号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 64245264 (传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市祥达印刷包装有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	22
字 数	320千字
版次印次	2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5143-6974-8
定 价	49.80元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载



精彩评论

知名媒体人·学者·作家·读者纷纷点赞推荐

这是一本很值得父母和家教工作者阅读的好书。品质源于家庭，教育源于生活。生活在德国的中国妈妈悠悠妈，认真学习，潜心写作，把世界上做事最认真最讲质量的民族的育儿经验，分享给大家，是难能可贵的。教育从来无小事，孩子的成长不仅会影响一个家庭，更会影响一个民族的未来。美好的生活源于美好的教育。我十分赞成悠悠妈的一句话：用生活完成教育，润物细无声。

——卢勤 / 首席教育专家、“知心姐姐”

很多人跟我说很羡慕节目中的明星辣妈们可以随心所欲发展自己的事业，殊不知，她们在育儿方面也很有一套，在成为成功的女性之前，她们一定是先做好妈妈这个角色。

《跟着德国妈妈学育儿》就是教你作为妈妈应该怎么做。我们这一代人，大多数是在快节奏的学习、竞争压力中长大的，在拥有孩子之前很少有机会和时间接触到育儿知识，即便做了父母，自己其实还是个孩子。悠悠妈不仅仅是个很好的观察者，还是一个善于思考的妈妈，她在将德国的教育方法引入到中

国、教你如何养育自己的孩子之外，还可以让你学会如何做好父母这个神圣的角色。

——李欢 / 辣妈学院 CEO

《跟着德国妈妈学育儿》很适合中国父母阅读、学习，一方面，悠悠妈是中国人，特别了解中国孩子的成长环境；另一方面，悠悠妈远嫁德国，长期生活在德国，拥有“正宗”的德国丈夫和德国婆婆，有机会深入探究德国本土的育儿方法和理念。如果你想从孩子小时候起就接触来自世界的良好教育，培养他 / 她自信、独立、友善、幽默的品格，可以从这本书开始。

——徐智明 / 北大毕业，《育儿基本》作者

由于工作的关系，我经常接触到一些家庭教育方面的书，但精品很少见，这本书让我眼前一亮，几乎是一口气读完。我很喜欢德国妈妈的理念——在生活中完成教育，这才是一个智慧妈妈应该有的样子，做到这点并不难，家长也会更轻松。

——柳佳 / 《父母必读》杂志编辑

这本书没出版前，我就有幸阅读了全部的书稿。读完的第一感觉是：悠悠妈的文笔朴实流畅，书里提及的一些育儿观点及案例很实用，可以给到父母们很多实践参考。书里的一个家庭育儿故事，让我印象非常深刻。悠悠妈的一位同事马库斯，工作上很拘谨，话也很少，很多同事私下都会用“怪异”形容他。悠悠妈与他做了一次交流，才知道造成他这种状况的主要原因是从小在缺爱的家庭长大。每一个看起来有性格缺陷的人，背后可能就有一对不懂教育的父母。悠悠妈擅长从身边人的故事及自己的育儿实践中，娓娓道来各种育儿主张。这本书可以

成为大家育儿路上的贴心伙伴。

——吴静芬 / 亲宝宝内容付费运营总监

茜是一位非常懂教育的妈妈。接孩子放学时，她经常会和我探讨孩子的行为，从一些小事情延伸到教育理念上的思考和碰撞，可以看出她非常擅于观察与总结。茜的文章贴近生活，非常真实生动。作为一个德国人，我们对自己的教育方式习以为常。读了茜对德国人教育方式的总结，我才意识到原来我们习以为常的东西正是德国特色！就连我这个德国老师也爱读茜写的文章，我很喜欢和茜讨论中德教育理念的差异。

——Ulla Tarp / 德国幼儿园园长

生孩子不容易，养孩子更不容易。悠悠妈的书从细节着手讲述在德国养育孩子的经验，既有新颖的理论，又有操作性很强的建议，是每个想多多开阔眼界、增加育儿经验的妈妈不可或缺的枕边宝典。

——吕寒璐 / 加州大学硕士、两个孩子的妈妈

我是一个两个孩子的妈妈，都说一胎照书养，二胎照猪养，可是当我关注了悠悠妈的微信公号后才发现，我是一胎照猪养，二胎照书养啊！育儿的路上，最容易犯的错误就是经验主义、教条主义，觉得亏欠了大宝很多，幸亏养育二宝的时候懂得了科学育儿。听说悠悠妈要出书了，我一定支持，呼吁中国的父母们人手一本！

——悠悠妈的忠实读者



自序

刚刚发现自己怀孕的时候，我还在爱尔兰工作。在家庭医生的推荐下，我去了都柏林市中心的一家妇幼医院做产检，第一次去，除了要填很多个人以及家庭健康情况的表格，最让我印象深刻的是，医院给每个孕妇的见面礼是用袋子装好的一整套书。

当时还对怀孕和育儿一无所知的我，一回到家就兴趣勃勃地读起这些书来，里面有关于孕妇饮食营养和孕期保养的，有孕期40周每一周胎儿的发育情况介绍，还有对分娩的准备和分娩过程的介绍，更细心到连临产前去医院要带什么都写进了书里。这些专业书籍给了我巨大帮助。

女儿出生前两个月，我从爱尔兰辞了职，和先生一起搬回德国。很快我们在德国找好了分娩医院，报了产前课程，并参观了产房。周末两天，每天6个小时，足足12个小时的课程，让我和先生对孕期后期身体发生的变化和分娩过程了解得极为详细，也学到了帮助顺产的方法。

2014年6月，我很顺利地德国医院生下了女儿悠悠。刚刚出院没多久，我们就收到了市政府青少年保护办公室的来信，说要家访。这还是我第一次听说政府工作人员要家访，是访什么呢？我的德国婆婆比我还激动，说一定要在家访时

留给工作人员一个好印象，不要让他们觉得我们是不合格的父母。青少年保护办公室的人表面上是来家访，实际上也是趁机考察父母以及家庭居住环境是否适合孩子健康成长，不合格的父母是会被剥夺抚养权的！婆婆还专门送来了一瓶鲜花，嘱咐我一定要摆放在餐桌上。

看来，对待家访一定要严肃点。我和先生把家里打扫得窗明几净，给女儿换上了最漂亮的衣服，等待工作人员的到来。

一位中年女士准时到达。没有我想象中的如警察一般的巡视检查，倒是给我们带来了一书包礼物。打开书包一看，里面全部是育儿书：有0~12个月按月龄每月一封的父母信，讲述每个月龄宝宝的发育情况；有0~1岁和1~6岁的育儿百科；还有一些针对某个专题的书，比如，鼓励妈妈母乳喂养，鼓励父母戒烟，幼儿急救知识，多语启蒙，等等。当然，书包里还有一些送给宝宝的玩具和绘本。

工作人员询问了我们初为人父人母的感受，是否需要帮助，最后留下了一个小册子，上面写的是青少年保护办公室不同部门的电话号码。她告诉我们如果在养孩子上有任何问题或者困难，可以打上面的电话咨询，会有专业人员提供咨询服务，也有父母课程可以上。做父母是需要学习的，而不是天生就会。

这些育儿书籍为我提供了非常全面的育儿指导，比如，从出生开始每天一滴维生素D，一岁前不能使用枕头，等等。那时的我，总是在孩子睡后甘之如饴地从书中汲取科学育儿方法。

德国的儿童医疗系统也很专业，女儿在医院一出生，就收到了一个属于她个人的健康记录册，上面明确写明了从出生到6岁需要做的所有体检和时间，以及每次体检需检查的项目。如果忘记带孩子去体检，还会收到青少年保护办公室的来信，督促父母及时带孩子去体检。每次体检，父母有任何养育方面的问题，都可以提问，从医生那里获得最权威的解答。

悠悠一岁半时去了德国幼儿园的小小班。德国幼儿园的入园适应期足足有一个月时间，家长在此期间可以每天陪孩子在幼儿园，甚至和老师孩子一起去森林

游玩，帮助孩子建立对幼儿园环境以及老师的信任感，这让我有机会近距离一睹德国幼儿园老师的教育方式，亲身体验最真实的德国教育。

这几年，在国内，德国教育备受推崇，不断有国内的朋友在微信上向我发来有关德国教育的文章，询问它们的真实性。我看了那些文章，很多都有夸大事实的成分。可以看出，写那种文章的人，要么自己没有在德国生活过，要么就是为了吸引读者眼球，故意扭曲事实。

这让我内心出现了一股强烈冲动：我要向大家展现一个真实的德国。我在德国学了那么多科学育儿知识，见证了孩子们在德国幼儿园的生活，又在社区早教活动中认识了很多德国父母，领略了德国家庭的养孩理念，这些最一手的经历给我的育儿带来许多启发和帮助，我为什么不把自己亲眼看到、学到的写出来让更多人受益呢？

2016年4月，我开始在微信公众号“德国育儿研究”以“悠悠妈”的网名进行写作，第一篇即是对网络上流传甚广的德国禁止学前教育一文的辟谣。随后我陆续分享了在德国当妈妈的所见所闻、所思所想，内容主要涵盖科学育儿知识、德国家庭教育以及德国幼儿园教育三个方面。

我不喜欢虚无缥缈的描述，再先进的教育理念也要落到细节的执行上才能真正对读者有用，因此我所写的每一篇文章都力求接地气，用最真实生动的例子呈现德国育儿和教育理念。我希望我的文章虽然写的是德国，也能为国内外父母所借鉴，运用在家庭教育中，因此实用是我对自己的要求。

《跟着德国妈妈学育儿》一书收集了我过去两年的精华文章，为了让此书的结构更加科学严谨，系统性更强，我对以前发表的零散文章进行了编辑整理，使得读者读起来能够感受到更清晰的结构，查阅起相关知识点也更加容易。

在科学育儿指导下培养出来的孩子是健康快乐而又完整的。人的心灵既强大又脆弱，幼年时期若被世界温柔对待，长大了自然便能善待别人；若不曾体验过爱与尊重，长大后再多的说教也难以感化一颗冷漠的心。当我们每个家庭都能以科学的方式养育孩子、尊重孩子，未来的社会一定会多出许多内心柔软、充满阳

光的人，这样的人越多，社会就会越美好和谐。

一想到传播科学育儿知识与教育理念能让我们后代生活的社会越变越好，我就有了持续写下去的动力。它让我感到，自己正在做的是一件非常有意义的事情。我也衷心希望，每一位读过这本书的读者都能从中受益，在不断学习中成为最懂孩子的父母。

李茜

2018年3月4日于德国科隆



精彩评论 / 001

自序 / 005

part 1

德式日常护理

——绕开育儿弯路，育儿这件事很简单



德国人那一口好牙，源自从出牙前就开始的护理 / 002

在使用安抚奶嘴这件事上，德国父母几乎没有纠结 / 013

一岁之前不要用枕头 / 018

如厕训练？德国儿科医生说：我们对此不感兴趣 / 023

德国儿科医生不止一次地提醒我光脚丫的好处 / 029

60% 德国儿童所穿鞋子都太小！你的孩子穿对了吗 / 032

如何给孩子选择人生中的第一双鞋 / 037

宝宝腹泻怎么办？来自德国儿科医生的建议 / 043

有关婴幼儿便秘，你该知道的都在这里 / 049

如何增强宝宝的抵抗力？答案也许和你想象的不一样 / 056

part 2

德式喂养和睡眠引导

——没有不听话的孩子，只有不会带的大人



辅食的正确添加顺序和科学搭配 / 064

中国妈妈更应该注意，主食多样化更健康 / 069

0～6岁该喝多少奶？过量饮奶危害多 / 072

如何科学地断奶 / 075

从德国宝宝的睡眠训练看德国人的计划性和严谨态度 / 080

中国宝宝的缺铁恐慌症 / 090

你中了补钙的圈套吗？盲目补钙是个坑 / 096

part 3

德式家庭教育

——用生活完成教育，润物细无声



用生活完成教育，润物细无声 / 104

德国婆婆的七宗“罪”，让我不得不服 / 110

德国孩子一两岁就能独立愉快地玩耍半小时 / 117
学学德国人“逗”孩子的分寸：孩子不是大人的玩具 / 123
面对孩子争抢玩具，德国人竟然是这么处理的 / 128
认真倾听和重视孩子说的话，在德国是一种传统 / 133
国外妈妈带娃轻松？那是因为夫妻分工合作 / 138
带着孩子去露营，德国爸爸有一套 / 142

part 4

德式情商教育与性格养成

——先育人，后育才



我们究竟误读了孩子多少次 / 148
可怕的两岁：自我意识觉醒 / 152
从小培养孩子的友善，才能将暴力行为抑制在萌芽中 / 155
给孩子树立正确的道德观、是非观，永远不会太早 / 161
德国人培养孩子的社交能力，用力在暗处 / 168
延迟满足能力和自控力培养——从一颗糖开始 / 174
培养孩子的独立性，生活中处处充满了机会 / 179
3岁独立完成4小时峡谷徒步攀岩，如何激发孩子的内在驱动力 / 185
孩子胆小没自信，怎么办 / 191
幽默感：智商情商双高的体现 / 196

part 5

德式规则教育

——不以规矩，不能成方圆



德国教育中的自由与规则，请别再误解“快乐教育”了 / 204

在幼儿园，中国的孩子学守纪律，德国的孩子学守规则 / 209

听话与自主，二者之间的度该如何把握 / 216

别再威胁孩子了！孩子不听话，聪明的父母这样做 / 220

帮助孩子做到，比惩罚孩子没做到重要 100 倍 / 226

part 6

德式早教

——激发孩子的潜力与兴趣



谁说德国禁止早教了？他们的早教班选择丰富着呢 / 232

如何让 0 ~ 1 岁宝宝更聪明？新手父母最需要知道的四大做法 / 241

语言启蒙，做到这 4 点，真正让孩子赢在起跑线上 / 249

培养专注力，做到这点比“不打扰”更重要 / 256

别小看“幼稚”的角色扮演游戏，它能培养孩子看不见的能力 / 262

part 7

在德国上幼儿园

——知识、技能、气质和情感培养



德国最受欢迎的幼儿园，不是蒙台梭利，不是华德福，而是它 / 270

在布置得像家一样的德国幼儿园度过自由的一天 / 276

德国幼儿园除了玩什么都不教？隐形教学才是幼儿教育的最高境界 / 283

入园适应，德国幼儿园有自己的一套方法 / 289

三岁前送去托管对孩子一定不好？这到底是迷思还是科学 / 296

part 8

德式家庭性教育

——最好的防护，是尽早帮孩子树立正确的性认知



孩子换衣服、上厕所要求关门了？请尊重孩子的裸体羞耻感 / 304

“妈妈，我从哪里来？”性教育从不回避孩子的问题开始 / 309

如何防止孩子被性侵？德国专家教你提前做好防护 / 316

本书参考文献 / 327

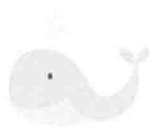
part 1

德式日常护理

——绕开育儿弯路，育儿这件事很简单



德国人那一口好牙， 源自从出牙前就开始的护理



出国 8 年，我见过的德国人，不论男女老少，个个都拥有一口整齐洁白的牙齿，他们的笑容看上去就像在做牙膏广告，令我羡慕不已。在中国，很多 60 岁出头的老年人，牙齿已经掉了好几颗，而德国老人的目标是 80 岁保住一口牙。德国人非常注重口腔护理，他们的一口好牙绝非一日之功，而是靠长期正确的日常护理，定期看牙医维护和牙齿矫正换来的硕果。

德国口腔协会的专业建议是从出生即开始认真护理宝宝的口腔，为孩子拥有一口健康整齐美观的牙齿奠定好基础。

为什么婴儿也要刷牙

儿童的乳牙由于牙釉质比成人的薄，所以比成人更难抵抗口腔内食物代谢产生的酸素，更容易得龋齿。这也是为什么大家经常看到一两岁的孩子，特别是习惯奶睡的，如果不刷牙的话，已经是满口烂牙了。

很多父母觉得，反正乳牙过不了几年就要掉，烂了就烂了吧，以后长了恒牙再好好保养。这是非常错误的认知。一口健康的乳牙其实是在为将来的恒牙铺路，基础没打好，恒牙也会受到影响。