



新父母教材

过一种幸福完整的教育生活



Parenting
with
Love and
Wisdom



磕磕碰碰中成长的小探险家

走好人生第一步

在探索中认识世界

发现语言的力量

亲子共读，送给孩子最好的礼物

好习惯初养成

这样爱你 刚刚好， 我的1—2岁 孩子

朱永新 孙云晓 李燕 | 主编

中国教育学会家庭教育专业委员会、新教育研究院
学术支持

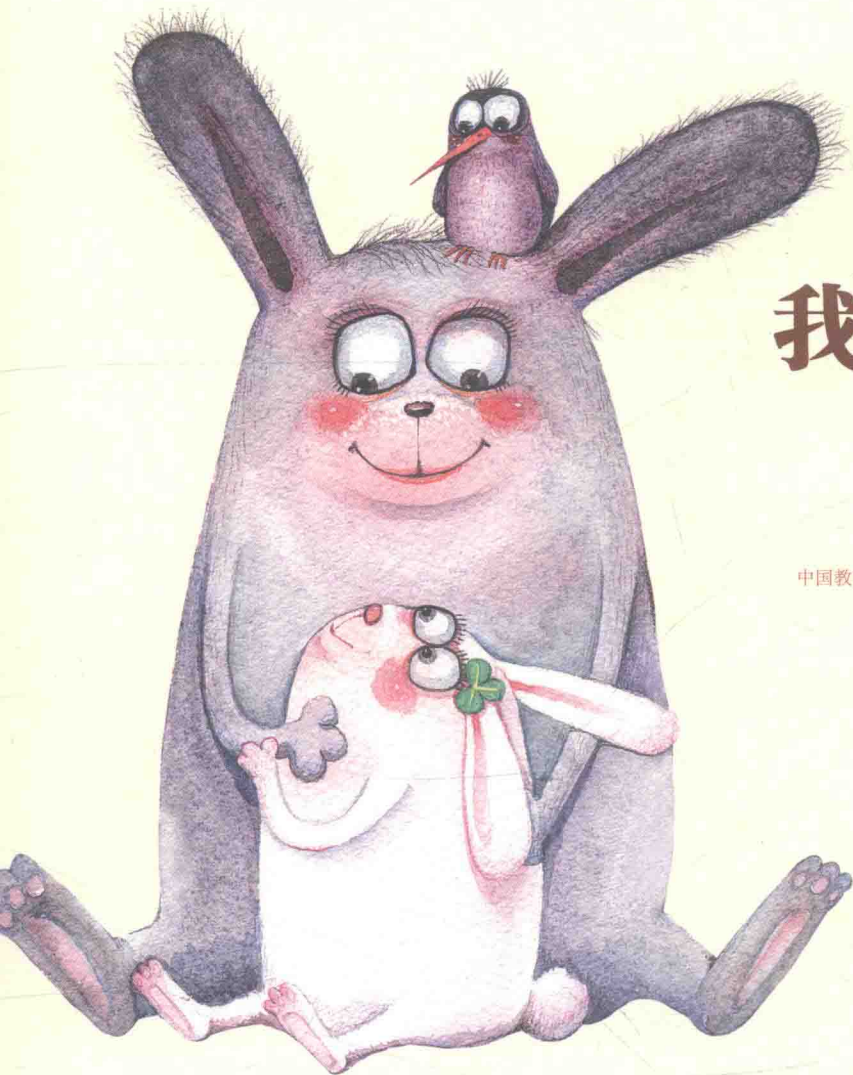
新父母教材

中国青少年研究中心

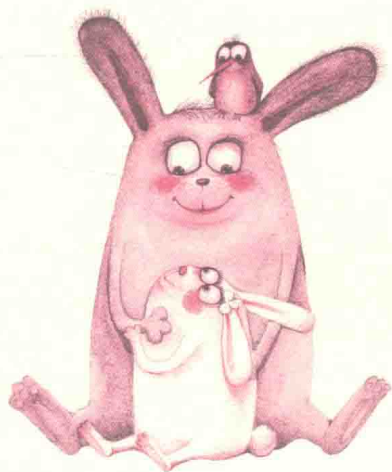
上海师范大学

新家庭教育研究院

组织编写



CTS 湖南教育出版社



Parenting
with
Love and
Wisdom

这样爱你 刚刚好， 我的1—2岁孩子

朱永新 孙云晓 李燕 主编
蓝玫 副主编 胡泊 本册作者

著作权所有，请勿擅用本书制作各类出版物，违者必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

这样爱你刚刚好，我的1—2岁孩子 / 朱永新，孙云晓，李燕主编. —长沙：湖南教育出版社，2017.11
ISBN 978-7-5539-5727-2

I. ①这… II. ①朱… ②孙… ③李… III. ①婴幼儿—家庭教育 IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第214017号

ZHEYANG AI NI GANGGANGHAO,
WO DE 1—2 SUI HAIZI

书 名 这样爱你刚刚好，我的1—2岁孩子
出 版 人 黄步高
责任编辑 陈慧娜 彭 霞 崔俊辉
封面设计 天行健设计
责任校对 胡 婷 鲍艳玲 丁泽良
出 版 湖南教育出版社 (长沙市韶山北路443号)
网 址 [http: //www.hneph.com](http://www.hneph.com)
电子邮箱 hnjycbs@sina.com
微信服务号 极客爸妈
客 服 电话 0731-85486979
发 行 湖南省新华书店
印 刷 深圳当纳利印刷有限公司
开 本 787×1092 16开
印 张 12.25
字 数 100 000
版 次 2017年11月第1版 2017年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5539-5727-2
定 价 48.00元

如有质量问题，影响阅读，请与湖南教育出版社联系调换。
联系电话：0731-85486979

编委会

编委会主任：朱永新

编委会副主任：孙云晓 黄步高 童喜喜

编委会成员：孙宏艳 刘秀英 李燕

蓝玫 洪明 杨咏梅

田儒钦 李军 李绍龙

把幸福还给家庭（代序）

父母的教育素养，直接影响甚至决定着孩子的发展。

在教育中，家庭是成长之源。一个人的一生有四个重要的生命场：母亲的子宫、家庭、学校和职场。其他三个场所随着时间改变，家庭却始终占据一半的分量，是最重要的场所。孩子的成长，最初是从家庭生活中得到物质和精神的滋养。人生从家庭出发，最后还是回到家庭。

在家庭教育中，父母的成长是孩子成长的前提。家庭教育不只是简单的教育孩子，更是父母的自我教育。没有父母的成长，永远不可能有孩子的成长。与孩子一起成长，才是家庭教育最美丽的风景，才是父母最美好的人生姿态！抚养孩子并不仅仅是父母的任务，也是父母精神生命的第二次发育。对孩子的抚育过程，是父母自身成长历程的一种折射。如果父母能够用心梳理孩子的教育问题，就能回顾和化解自己成长中出现的问题，就能实现精神生命的第二次发育，再次生长。

过一种幸福完整的教育生活，是家庭教育的根本朝向。“幸福”不仅仅是教育的目标，更是人类的终极目标。幸福教育是幸福人生的基础。新教育实验的理想，就是让人们快乐、自主地学习，真正地享受学习生活，发现自己的天赋与潜能，在和伟大事物遭遇的过程中发现自我、成就自我。教育本来就是增进幸福的重要途径。挑战未知，合作学习，应该是非常幸福的。所以，家庭应

该和学校、社区一道，努力创造让孩子幸福成长、快乐学习的环境。把童年还给孩子，把幸福还给家庭，是我们这套教材的核心理念。

“完整”的内涵比较丰富，但最重要的精神就是让孩子成为他自己。现在教育很大的问题，就是用统一的大纲、统一的考试、统一的评价，把本来具有无限发展可能的人变成了单向度的人。我们的教育是补短，就算把所有的短补齐了，也只是把所有的孩子变成一样了，而不是扬每个孩子所长。其实，真正的教育应该扬长避短。人什么时候最幸福？发现自己才华，找到自己值得为之付出一生努力的方向，能够痴迷一件事情，实现自己的梦想，一个人在这时才是最幸福和快乐的。这就是新教育所说的完整幸福。

如今，教育是父母最关注的问题，但家庭教育却在父母的焦虑中常常脱离了正确的轨道。为了“幸福完整”这一目标，我们的父母应该建设一个汇聚美好事物的家庭，自身也应该成为美好的人，从而帮助孩子成为更好的自己。

理念比方法更重要，但并不意味着方法没有价值，相反，只有好的方法才能让好的理念真正落地。因此，我们邀请了知名教育研究机构的相关专家，精心编写了这套新父母系列教材。这是国内第一套从孕期开始直到孩子成为大学生的父母系列读本，希望能够为不同年龄、不同阶段孩子的父母提供蕴藏正确理念的有效家庭教育方法。

父母对孩子的爱，再多也不嫌多。父母如何爱孩子？随着时代的变迁，方法也在不断改变。如何才能更好地爱？我们以“智慧爱”的理念，探索着充满智慧的、恰到好处的爱的方法，对此还在不断研究之中，这套书也会不断修订。希望广大父母读者及时提出意见与建议，让我们一起完善这套书，让我们对自己、对孩子、对世界，都能爱得刚刚好。

朱永新

2017年6月16日写于北京滴石斋

目录

- 第一章 磕磕碰碰中成长的小探险家 / 1
 - 1. 认识你的1—2岁孩子 / 2
 - 2. 给父母的建议 / 6
 - 3. 父母意识与父母成长 / 11

- 第二章 走好人生第一步 / 15
 - 1. 学步进行时 / 16
 - 2. 从走到跑的大动作发展 / 26
 - 3. 从大动作到手部精细动作的过渡 / 32

- 第三章 在探索中认识世界 / 41
 - 1. 在探索中“学习”，在行动中“思维” / 42
 - 2. 聪明宝宝养成记 / 46
 - 3. 涂鸦——想象的力量 / 52

第四章 发现语言的力量 / 56

1. 1—2岁孩子的语言发展规律 / 57
2. 给孩子语言敏感期的帮助 / 61
3. 促进孩子语言发展的小游戏 / 65

第五章 从认识自我到最初的人际交往 / 72

1. 认识自己不简单 / 73
2. 寻求独立的“我” / 76
3. 最初的同伴交往 / 80

第六章 亲子共读，送给孩子最好的礼物 / 91

1. 开启亲子阅读之旅 / 92
2. 亲子阅读小妙招 / 97
3. 给父母的购书小指南 / 101

第七章 探索中面临的危险 / 106

1. 摔倒 / 107
2. 烫伤 / 111
3. 被宠物抓伤咬伤 / 115
4. 意外窒息 / 118
5. 溺水 / 122
6. 触电 / 124

第八章 做智慧的1—2岁孩子父母 / 127

1. 正确应对育儿焦虑 / 128
2. 爸爸，陪我一起长大 / 132
3. 不可回避的隔代育儿问题 / 137

第九章 好习惯初养成 / 144

1. 培养孩子吃饭好习惯 / 145
2. 养育作息规律好宝宝 / 150
3. 养育卫生好宝宝 / 153

第十章 你问我答 / 159

1. 孩子咬人怎么办? / 160
2. 孩子喜欢和大人对着干怎么办? / 161
3. 为什么孩子特别喜欢丢东西? / 162
4. 孩子好动，精力太旺盛，怎么办? / 164
5. 宝宝不爱睡觉怎么办? / 165
6. 孩子害羞，不愿意和别人打招呼怎么办? / 166
7. 孩子太黏人，害怕和大人分离，怎么办? / 168
8. 孩子吃零食到底好不好? / 169
9. 孩子特别胆小怎么办? / 170
10. 孩子爱发脾气怎么办? / 172
11. 如何才能改掉孩子吸吮手指的习惯? / 174

12. 如何引导孩子用恰当的方式吸引别人注意? / 175

13. 孩子有恐惧心理, 怎么克服? / 176

14. 要不要上早教班? / 178

15. 早教越多越好吗? / 179

主要参考文献 / 181

后记 / 182



第一章

磕磕碰碰中 成长的小探险家

1

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

1. 认识你的1—2岁孩子

1—2岁这一年，孩子将发生翻天覆地的变化：在大动作发展上，他们将经历从爬到走、从走到跑、从跑到跳这三个阶段的飞跃；在精细动作的发展上，孩子的小手灵巧了很多，他们会搭积木、会拿勺子吃饭。1—2岁也是孩子语言发展的开启阶段，孩子的语言发展由一种神奇的力量牵引。1—2岁孩子的自我意识开始萌芽，开始有些小叛逆……1—2岁孩子就像雨后春笋一般，展现出一股勃勃的生命力量。

从婴儿到幼儿，各方面飞速进步的时期

过完1岁生日，孩子的进步更大了。其中最大的一个跨越就是开始学走路啦。无论是对孩子，还是父母，这都是值得铭记的重大事件。当孩子摆脱依赖物，摇摇晃晃站立起来走向你的时候，那种幸福感和自豪感是无法用言语来形容的。

1—2岁也是孩子学习语言的关键期，除了会叫“爸爸”“妈妈”外，他还掌握了很多其他词汇，比如“水”“饭”“吃”等，到了2

岁左右，孩子就会说简单的句子了，掌握的词汇也接近 300 个。孩子的语言发展以一种神奇的速度进行着。

1—2 岁孩子还有一个重要变化就是自我意识的萌芽。他开始意识到自己是有自主权的人，有能力做出决定，可以使事情发生变化，能对其他人产生（好的或坏的）影响。伴随着自我的发展，孩子想自己做出决定，想表达自己的愿望，重视他新得到的能力，与此同时，他还非常害怕与关系最密切的人分开。



孩子天性爱探索

学步期的孩子喜欢对各种东西进行探究，总是兴致勃勃，精力旺盛，对每一项新发现都感到兴奋不已，不过他们对可触摸与不可触摸的东西之间的界限是相当模糊的。

生活中，父母经常要对学步期孩子说“不”，但同时也必须承认，“不”这个字对孩子有可能产生重大的影响。孩子听到“不”的次数过于频繁，可能会使他们把“不”和“不要去尝试，不要找出答案”画上等号。父母要对学步期孩子的探索设立规则，用语言告诉孩子可以做什么，不可以做什么。通过一次又一次的示范和解说，帮助孩子学会安全的探索方式，促进孩子语言能力的提高。在对孩子悉心看管的前提下，父母应鼓励孩子进行探索。

学步期就是孩子的探险期，要给孩子探索的自由。这个阶段，如果孩子能够在有启发性的环境中自由自在地成长与玩耍，自由自在地探索，就能够建立起对自己的信心。

在探索中成长

磕磕绊绊迈出的脚步不仅是孩子自由行走的开始，也标志着他的心理发展到了要求“自由、独立”的阶段。很多孩子会经常在这个阶段说“不”，但这其实未必是他真的在反抗什么，只是他在高强度地练习说这个字。还有就是他想在这个字后表达“我”，这是孩子

塑造自我的一个阶段。

学步期是孩子成长过程中的一个过渡阶段，往往不是一帆风顺的。在这一阶段内，孩子从一个无助的婴儿成长为一个能在一定程度上自我关照的两岁孩子，会在自我管理方面承担越来越多的责任，其吃饭、睡觉等日常生活中很多事情的规律也会有所变化。孩子在12个月大时，完全可能独自入睡。但几个月之后，孩子也许会在半夜醒来，非得让父母哄着才能入睡。

父母对孩子的某些短暂倒退行为不用太过焦虑，一些小异常或者倒退的行为反映了孩子成长中的螺旋规律。总体而言，孩子依然是在稳步向前发展的。

2. 给父母的建议

拥有1岁孩子的家庭，生活总是在吵吵嚷嚷和忙忙碌碌中度过。而正是在这一过程中，父母与孩子的感情得以充分的交流。实际上，这种感情交流是他们日常生活中一个很重要的部分。每个人都在调整自己，以适应对方的性情和个性。孩子在婴儿期形成的对父母的依赖感，现在进入了一个新阶段。

抓住依恋期，建立安全感

1岁是孩子与父母之间真正建立依恋关系的关键时期。稳固亲子尤其是母子之间的信赖感，是教养1岁孩子的先决条件。

给孩子一个稳定而充满爱的生活环境

现在很多双职工父母工作很忙，没有时间照看孩子，而家里老人又不习惯住在一起，无奈之下，很多父母就开启了两地甚至多地带娃的模式。周一至周五把孩子放在爷爷奶奶家，周六周日把孩子接回来；有时外公外婆想孩子了，也会把孩子接过去住几天。这样

看起来似乎没有什么问题，也照顾到了老人的心理需求，但是对孩子来说，不断变化的环境会让他无所适从，情绪起伏不定，从而影响孩子安全感的建立。因此，父母要尽可能给孩子提供一个稳定的生活环境，尽可能将孩子放在身边带养。

经常给孩子触摸、抚爱

对1岁孩子，父母触摸他们的方式有很多，如按摩、轻抚、轻拍、搂抱、吊着胳膊荡秋千等，而无论怎样的触摸，都是向孩子表达同样的情感——喜爱、接纳和重视，父母应尽可能多地这样做。

积极回应孩子的需求

1岁以后，孩子的表达能力越来越强，他会通过语言、动作表达自己的需求，他会用哭声吸引你的注意，会拉着你让你和他做一件事情……作为父母，除了悉心照料孩子的日常生活，还要及时察觉孩子的情绪变化，积极回应孩子的需求，发现孩子有不安、恐惧、伤心等不良情绪时，要及时给予他安慰和保护。

培养孩子良好的生活习惯不可错过的一年

保持良好的生活习惯、遵循固定的生活节奏，能够让1—2岁的孩子生活在稳定的环境中，减少成长问题的发生，这也是孩子安全感养成的重要基础。对1—2岁孩子来说，良好的生活习惯包括作息规