

# 陪伴的力量

刘湘梅 / 著



以陪伴之力

激活孩子的天赋，开启孩子的自信

培育持续一生的内驱力

从容应对挫折与焦虑，自在成长

中国妇女出版社

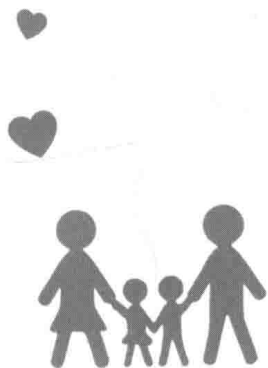
著名育儿专家

**张思莱**

倾力推荐

# 陪伴的力量

刘湘梅 / 著



中國婦女出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

陪伴的力量 / 刘湘梅著. -- 北京 : 中国妇女出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5127-1555-4

I. ①陪… II. ①刘… III. ①学前儿童—家庭教育  
IV. ①G781

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第286603号

## 陪伴的力量

---

作 者: 刘湘梅 著

责任编辑: 应莹 李一之

封面设计: 季晨

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号

邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部)

65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.cn](http://www.womenbooks.cn)

法律顾问: 北京天达共和律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 12.5

字 数: 150千字

版 次: 2018年1月第1版

印 次: 2018年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1555-4

定 价: 32.00元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

## 推荐序

湘梅的新书《陪伴的力量》终于要出版了，我衷心地祝贺她。

湘梅毕业于北京师范大学学前教育专业，从大学时代就浸润在学前教育领域，之后又在北京京师创智教育研发中心任主任，从事儿童早期教育研究工作，并多次参与中国教育学会重点课题，是一位有着良好专业背景的早教工作者。

认识湘梅缘于接受她的采访，那时她正担任一家母婴杂志的执行主编。在交流中，虽然主要是她在听我分享自己的育孙心得，但从她的提问和与我的交谈中，我看到了她的专业素养和对教育的热爱。

《陪伴的力量》这本书记录了湘梅一路悉心陪伴儿子熊壮壮成长的真实故事，也有她对儿童早期教育的思考和感悟，不仅涉及孩子的衣食住行、学习成长、习惯养成等常见问题，还从富养精神、艺术启蒙、眼界开拓等促进孩子长远发展的角度给父母以指导。她的养育理念既很先进，有章可循，又很实用，很接“地气儿”，并在本书中有系统体现，都是我乐于看到的。

孩子的早期教育主要在家里、在父母。幼儿园阶段是孩子的塑形阶段，这一阶段孩子将面临更多的考验和成长问题，这时候父母的陪伴和悉心引导将起到至关重要的作用。如何更好地陪伴孩子成长？我赞同湘梅提出的“做孩子的天使”“让孩子成为他自己”，用正向的态度积极影响和引导孩子，通过在细节中对孩子进行思考能力、探索能力、独立性、解决问题能力等方面的培养，引导孩子从小具备内在成长力，更好地面对自己，更好地面对生活。同时，这本书还对父母非常关心的幼儿园时期的亲子教育、兴趣班的配合、幼小衔接等问题，从妈妈的角度进行了重新思考 and 解读。

相信这本书对你科学养育孩子一定有所帮助！



# 序言

## 做孩子的天使

孩子是上天赐给我们的礼物，是天使，是前世注定的缘分。

我们从来都不吝把最美好的语言用在孩子身上。但是，当我们有一天真的成为母亲，才发现，这个角色远不是想象中的那样，永远被慈爱、温柔、宽厚的光环包围，我们总是忍不住被焦虑、疲惫、忙碌裹挟，却又满怀歉疚。

母亲的角色究竟该如何定义？保姆、老师、朋友，还是传统意义上至高无上的“家长”？

### 上帝和小孩的对话

一天，小孩问上帝：“他们告诉我明天你将要把我送到地球，不过为什么我在那儿会那么小和无助呢？”

上帝说：“在所有的天使之中，我已经选中了一个给你，她将会等待你和照顾你。”

“不过，”小孩问，“请告诉我，在天堂，我除了歌唱和微笑之外什么都不做，这些是我快乐所需要的。在地球上谁会为我歌唱和微笑？”

上帝说：“你的天使每天将会为你歌唱和微笑，你将会感受到你的天使的爱，你会感到快乐。”

“还有，”小孩又问了，“如果我不懂他们说的语言，当人们对我说话的时候我怎样才能理解呢？”

“这很简单。”上帝说，“你的天使将教会你语言中最美丽和最甜蜜的词语，带着最大的耐心和关怀，你的天使将教会你怎样说话。”

小孩抬头看着上帝说：“我想和你说话的时候，我该怎么做呢？”

上帝微笑着对小孩说：“你的天使会把你的双手放在一起然后教会你怎样祈祷。”

小孩说：“我听说地球上有坏人，谁将会保护我呢？”

上帝把手放在小孩身上，说：“你的天使将会保护你，甚至甘冒生命的危险。”

小孩看起来有些悲伤，他说：“我将会一直感到悲伤，因为我再也看不到你了。”

上帝拥抱着小孩：“你的天使以后会一直跟你说有关我的事情，还会教你回到我身边的方法，虽然我一直与你同在。”

在这一刻小孩在天堂感到了无比的安详，不过已经可以听到从地球传来的声音，小孩有点焦急温柔地问：“上帝啊！如果我现在将要离开，请告诉我我的天使的名字！”

上帝回答说：“你的天使的名字并不那么重要，你可以简单地叫她‘妈妈’。”

这是我刚刚怀孕的时候，一位朋友发给我的。

看完后我哭了。

生一个孩子原来比我想象中还要有意义。我以为，只有孩子才配被称为“天使”；我以为，像我们这类已经被称作“白骨精”的女人，这辈子是与天使的称呼无缘了——即使年少时，那个时代也没人把我们比作天使。

但我的孩子将会把我看作天使，这将是我一生的最高荣誉！

## 初为人母

在熊壮壮出生的头一个月里，我总有一种不真实的感觉。经常看着这个小小的人儿问自己：“这就是我的孩子？”

我也经常对着他束手无措，既不知道他为什么夜里不好好睡觉，也猜不出他突然间号啕大哭的理由……我一时被他整得烦躁不安，一时又被他逗得周身洋溢着幸福，正如朋友所说：“这世界上终于有了一个专‘制’你的人。”

经过最初的一段忙乱之后，精疲力竭的我才想起了一个词——换位思考。我的宝贝刚刚来到这个世界，与我相比，他要学习适应的东西更多更难，所以他才会喜怒无常，才会把自己过得乱七八糟。而我，就是那个牵着他的小手，帮他的一切理顺，让他学会怎样安宁快乐生活的人。



所以我开始心平气和，开始用微笑来面对他的哭闹和不能睡个安稳觉的痛苦。我相信，这一切都是暂时，我的宝贝总有一天会长长得睡一个整觉，会亲口向我诉说他有什么难受和委屈，总有一天，他会长大成人。

孩子就是那个让母亲的心永远充满希望的人。

## 一年又一年

有一天，在电脑上翻看朋友的家庭相册，无意中居然看到了壮壮10个月时两家一起郊游的照片。我不禁惊呼：“天啊！原来他小时候是这样子！”

记得儿子还是个小BABY时，我抱着他在楼下玩儿，旁边一个四五岁孩子的妈妈就曾满脸羡慕地对我说：“多好玩儿呀，我都忘了我女儿小时候什么样了。”我很奇怪，妈妈怎么会忘了自己孩子的模样呢？

现在，我才知道，真是会忘的。

自从有了儿子，才知道什么叫光阴似箭。

壮壮上幼儿园的时候，我总是爱计算时间成本：每天早上7点起床，7点40左右出门，9点到公司，下午4点40接儿子，通常晚上10点之后他才能睡着。

算一算，这一天里，属于我自己的时间有几个小时？这一年里，又有哪天不是和儿子一起度过的？

我的生命必然要和他绑定在一起，这是母亲的宿命。

我对儿子说：“等你长大了，就要做自己的事去，就会离开妈妈。”

壮壮眼泪汪汪又极其认真地向我“承诺”：“我永远都不会离开你！我要一直一直和你在一起。”

我笑了，鼻子却有些酸。我知道，迟早会有那么一天，他会挣脱我的怀抱，自己去飞的。

所有的母亲都盼望自己的孩子将来飞得高、飞得远，却又总是不舍。那就珍惜当下吧，虽然有劳碌奔波，但这绝不是生活的全部。

有一次，儿子特别有本事，居然把我气哭了。然后他自己也被吓到了，他还在剧烈地抽泣着，却抽出一张纸巾递给我，嘴里不住地说着：“对不起！对不起！”这下被惊住的是我，原来，他也是心疼我的！那么，我为他付出的那些时间成本，又算得了什么呢？

一年又一年，时间就在这样的日子里匆匆流过，快得让我们都来不及好好记下孩子曾经的样子。我只能预见，在某一个新年到来时，猛然间抬头才发现，我的儿子已经是个大小伙子了。

## 母亲的胸怀

记不清是哪一届奥运会了，应该是一场女子短跑决赛。亚军获得者痛苦地抱头蹲在地上，好像一时半会儿还接受不了失败的现实。就在那一刻，原本已经开始欢庆胜利的冠军做出了令全世界动容的举动，她跑回去，拉起亚军，带着她一起跑向观众。那位亚军的脸上渐渐也洋溢出笑容。解说员只有一句话：“我们知道，她（冠军）刚刚做了母亲。”

看奥黛丽·赫本的传记片，看到晚年的她在非洲，怀抱着骨瘦如

柴、身上爬满苍蝇的婴儿，嘴里喃喃地说：“为什么要让孩子承受这些？”这降落人间的天使，用一颗母亲的心，温暖着在战火和灾难中挣扎的孩子。

天地有多宽，母亲的胸怀就有多宽。

# 目 录

## 第一章

### 幼儿园，准备好了吗

上幼儿园，对于孩子，乃至整个家庭，都是一个重大事件。为什么非要让这么小的孩子离开24小时温暖的家，开始真正意义上的社会化生活呢？

宝贝，不怕.....003

孩子，咱们聊聊幼儿园吧.....008

提升孩子在幼儿园的人气.....013

面对孩子的情绪，你是哪种父母.....017

孩子受欺负了怎么办.....024

如果孩子把幼儿园的东西拿回家.....029

别让孩子在“催”中长大.....033

不要和陌生人说话.....038

和孩子谈谈“性” .....042

## 第二章

# 优质陪伴给孩子

孩子的成长，经常让我们猝不及防，却又是顺理成章。错过就错过，不可能重来一次。在整个过程中我们无法预知，下一刻他会带给我们怎样的惊喜，制造一些什么样的烦恼。

让亲子时间更有“质量” .....051

高质量“陪玩”，好好跟孩子做游戏.....056

你的辛苦与孩子无关.....061

过有成效的生活.....067

轻抚孩子的心.....071

“富养”精神.....076

玩具·天使.....080

带领孩子走进阅读世界.....084

电视，还是陪着看吧.....088

旅行，让孩子有不一样的格局.....094

### 第三章

## 成长的挑战

成长原本就不可能一帆风顺，要不然怎么会有“成长的烦恼”？但这个“烦恼”大多是指孩子带给父母的“烦恼”。那么，孩子自身就没有烦恼了吗？当然会有，因为很多时候是需要跟自己、跟环境去较劲的。

秩 序.....	101
反 抗.....	106
攻 击.....	113
分 享.....	119
说 谎.....	125
惩 罚.....	130
爱 哭.....	138

## 第四章

### 爱上学习的起跑点

孩子天生具有主动学习的欲望和能力。在他们的眼里，学习是无目的的，是有无限的可能性的，是可以以自己的方式加以探索和控制的。

敏感期，让学习事半功倍.....147

注意力：打开学习的一扇门.....154

记忆力：让孩子聪明地学习.....161

兴趣班：勿忘学“艺”的初心.....168

数学启蒙：让孩子爱上数学.....172

后记 让孩子成为他自己.....181



## 第一章

# 幼儿园，准备好了吗





上幼儿园，对于孩子，乃至整个家庭，都是一个重大事件。为什么非要让这么小的孩子离开24小时温暖的家，开始真正意义上的社会化生活呢？

1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。

有个记者问其中一位：“在您的一生里，您认为最重要的东西是在哪所大学、哪所实验室里学到的呢？”

这位白发苍苍的诺贝尔奖获得者平静地回答：“是在幼儿园。在幼儿园里，我学会了很多很多。比如，把自己的东西分一半给小伙伴们；不是自己的东西不要拿；东西要放整齐；饭前要洗手；午饭后要休息；做了错事要表示歉意；学习要多思考，要仔细观察大自然。我认为，我学到的全部东西就是这些。”

既然如此，就让我们和孩子一起，愉快地开始幼儿园生活吧。