



新父母教材

过一种幸福完整的教育生活



Parenting  
with  
Love and  
Wisdom

面对新生儿的挑战  
母乳喂养——给孩子37℃的爱  
不可忽视的情绪养育  
开始认识世界  
培养亲密关系从0—1岁做起  
好父母不是天生的

# 这样爱你 刚刚好， 我的0—1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



CS 湖南教育出版社



Parenting  
with  
Love and  
Wisdom

# 这样爱你 刚刚好， 我的0—1岁孩子

朱永新 孙云晓 李燕 主编  
蓝玫 副主编 陈露 杨薇 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0—1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 978-7-5539-5726-5

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214018号

ZHEYANG AI NI GANGGANGHAO,  
WO DE 0—1 SUI HAIZI

书 名 这样爱你刚刚好，我的0—1岁孩子  
出 版 人 黄步高  
责任编辑 廖芬芳 李海棠  
封面设计 天行健设计  
责任校对 丁泽良 王怀玉  
出 版 湖南教育出版社(长沙市韶山北路443号)  
网 址 <http://www.hnepb.com>  
电子邮箱 [hnjycbs@sina.com](mailto: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 978-7-5539-5726-5  
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 家有0—1岁宝宝 / 1
  - 1. 认识0—1岁的孩子 / 2
  - 2. 给0—1岁孩子的人生礼物 / 4
  - 3. 遇见更好的自己 / 11
  
- 第二章 从软绵绵到大跨步 / 15
  - 1. 有迹可循的动作发展 / 16
  - 2. 开心又痛苦的出牙期 / 24
  - 3. 适合0—1岁宝宝的动作发展游戏 / 29
  
- 第三章 开始认识世界 / 34
  - 1. 通过感官认识世界 / 35
  - 2. 分阶段培养宝宝的语言能力 / 41
  - 3. 适合0—1岁宝宝的认知互动游戏 / 48
  
- 第四章 不可忽视的情绪养育 / 53
  - 1. 养育爱笑宝宝 / 54

2. 家有“好哭”宝宝 / 59

3. 宝宝会认生 / 65

## 第五章 培养亲密关系从0—1岁做起 / 69

1. 不同气质类型宝宝的养育 / 70

2. 建立安全型的母婴依恋 / 77

3. 不做孩子的“隐形爸爸” / 82

## 第六章 面对新生儿的挑战 / 87

1. 身体是育儿的本钱 / 88

2. 心理调适不可少 / 94

3. 孩子的挑战：家有新生儿 / 99

## 第七章 母乳喂养——给孩子37℃的爱 / 106

1. 理性喂养，母乳优先 / 107

2. 乳腺炎没那么可怕 / 113

3. 有问题，我不怕 / 119

## 第八章 好父母不是天生的 / 124

1. 重返职场，你准备好了吗？ / 125

2. 我们一起读 / 130

3. 给孩子一个安全的家 / 135



## 第九章 父母的角色是多元的 / 143

1. 变成孩子的家庭医生 / 144
2. 变成孩子的美食营养师 / 148
3. 变成孩子的玩伴 / 153

## 第十章 你问我答 / 160

1. 如何给宝宝做抚触? / 161
2. 给宝宝的玩具、奶瓶、衣服过度消毒好吗? / 162
3. 给不给宝宝安抚奶嘴? / 163
4. 为什么我的宝宝总是吐奶? / 165
5. 穿尿不湿会影响腿型吗? / 166
6. 宝宝睡觉一向很乖, 为何最近总是半夜哭闹? / 167
7. 如何应对宝宝的睡眠倒退期? / 169
8. 宝宝越早走路越好吗? / 170
9. 为什么我的宝宝不爱爬? / 171
10. 宝宝不会爬直接走了怎么办? / 172
11. 我的宝宝只会倒着爬, 要紧吗? / 173
12. 宝宝学走路可以用学步车或学步带吗? / 175
13. 宝宝这段时间总黏我(妈妈)怎么办? / 176
14. 宝宝怎么总是手脚发凉? 衣服穿得不够吗? / 178
15. 育儿过程中如何应对质疑和批评? / 179

主要参考文献 / 181

后记 / 182



# 1

第一章

家有0—1岁宝宝

## 1. 认识0—1岁的孩子

小生命没出生之前，寄生在母体中过着安全舒适的生活，他的营养、呼吸、排泄等新陈代谢活动都是由母体代劳；身体被温暖的羊水包裹，很少受到外界刺激的直接影响。随着脐带的剪落，寄生生活结束了，婴儿与母体之间的生理联系也切断了。一个全新的生活空间展示在婴儿面前：湿润的羊水被干燥的空气所代替，温度不再恒定，黑暗和安静也被打破，各种声、光、形、色刺激纷纷向他袭来……婴儿不得不去适应这些生存方式和生活环境的巨大变化。

在即将到来的一年里，你会发现孩子经历着惊人的成长过程。

从刚刚出生看到的是“黑白模糊”的世界，到能够看清这个世界的颜色，看清爸爸妈妈的脸，就这样，宝宝开始认识这个世界。

从吃了睡、睡了吃的新生儿期开始，他像积蓄能量的动植物一样慢慢苏醒，抬头、翻身、咿咿呀呀与人说话，开始对世界充满兴趣。窗外飘动的树叶，房间外传来的流水声，妈妈用吹风机发出的声音，大人说话时不断变化的表情……这些都让宝宝惊喜不已。一扇新的世界大门逐渐被打开。宝宝用嘴巴、用手，不断地去探索，从躺着吸吮乳汁，到坐着用手和嘴去探索一手臂距离的物体。玩具、衣物，任何你看到的或没看到的细小物品，都会被找到，塞进嘴

里。接着，爬行拓宽了宝宝的活动领域，探索的范围越来越广。所到之处，宝宝必将探个究竟，用嘴咬、吸，用手抠、拉、拽。你需要时刻警惕，如果你没有做好安全防范措施，一不留神，他的小手指就会伸到墙上的插座孔里。

从只会用哭来表达自己的需求，到咿咿呀呀发出“a”“o”“yi”的声音，到会听音指物，会发声喊“爸爸”“妈妈”，短短的一年时间里，他的语言能力迅速发展。他会发出的音素越来越多，他能理解的词汇越来越多，他嘴里蹦出来的单字也越来越多。

他对自己身体的掌握能力也越来越强，抱着奶瓶自己喝奶，开始用吸管喝水，拿勺子吃饭，用手指捡掉在地板上的头发，扶着沙发蹒跚学步。他开始慢慢脱离父母的帮助，尝试独立。

在这些现象之下，他的心理也开始发展。对陌生人的焦虑，对养育者的依恋，你会慢慢觉得他很“磨人”。他的需求开始变得多起来，他开始不那么好说话，他开始慢慢拥有自己的思想。



## 2. 给0—1岁孩子的人生礼物

就像孩子的身体需要足够的营养一样，心理也需要不同的营养。在人生最初的这一年里，你需要带他一起在这个新世界建立足够的安全感。

### 礼物一：无条件的接纳

刚出生的孩子软软的，弱弱的。饥饿、不适、困倦常常让他无所适从，他唯一能做的只有通过哭泣来寻找安慰和照顾。你需要做的只是尽自己最大的可能去帮助他，满足他的需求。你不知道他将来会不会很乖巧，会不会孝顺。你也不知道他是不是好看，会不会聪明。你这样做，只是因为他此时此刻需要你。

接纳孩子之前，父母需要去接纳不完美的自己。你常常会在这样的時候看到不完美的自己：产后无法用母乳喂饱孩子时；离开一分钟，孩子便摔落在地，大声哭泣时；给孩子吃了致敏的食物，孩子全身起红斑点时；无法兼顾工作和孩子时；没有控制住自己的情绪，在孩子面前对另一半大发脾气时……你渴望去做一个完美的父

亲或母亲，给孩子完美的教育，但是现实一次次冲击你，并用鲜活的实例提醒你：没有完美的父母。

高压力、高焦虑的时代，多数父母觉得自己做得不够好，并为无法胜任父母的角色而深感自责与愧疚。新手父母会不断地责问自己：我为什么不做得更好？我哪里做得太多？我哪里做得不够好？英国心理分析大师温尼考特根据临床经验发现，不完美的父母并不会对孩子造成任何伤害。结合0—1岁孩子的父母的实际，只要你做到以下几点，就是足够好的父母。

### 对自己坦承

清楚给予孩子的行为规范，是自己的需要还是孩子的需求。比如，让孩子保持安静，是因为你在为工作上的事情烦躁，还是孩子需要以安静的状态进入睡眠？给孩子穿尿不湿，是因为你担心孩子尿湿床单，弄脏裤子，洗起来麻烦，还是孩子没有大小便的意识和穿纸尿裤的不适感？让孩子上早教班是因为隔壁老王家的孩子在上并且吹捧自己的孩子上完后有多棒，你心有不甘，还是早教班可以给你的孩子提供大的攀爬环境和社交环境？要理清是来自谁的需要，尊重自己，也尊重孩子的内在感受。

### 及时察觉并处理自己的负面情绪

养育过程中难免会出现烦闷、愤怒、焦虑等负面情绪，尤其是在产后，身体、心理的变化，会让新手父母措手不及，难以应付新生命到来的各种问题。作为新手父母，你需要了解情绪的必然性，

知道每个人都会存在这样或那样的情绪。你需要做的是，尝试培养自己识别、觉察负面情绪的能力。当负面情绪来临时，注意自己会做些什么，自己的负面情绪是从身体的哪个部位传来的，身体会出现什么变化。比如，我们发现肩膀硬了，通过这个身体感觉，察觉到自己开始生气了。我们只有清楚地了解它，才会有更多的时间来消除它。我们对孩子生气，也许是因为工作上的不顺心，也许是因为另一半的懒散让你不舒服，也有可能是对孩子未来生活的焦虑，等等。当察觉到自己疲倦、烦躁的情绪已经袭来时，请及时找人接手照顾孩子，或暂时离开养育情境，冷静下来，慢慢处理情绪中的核心问题，以免对孩子大动肝火或伤害身边的亲人。

### 充分表达爱意

近年来，许多研究得出相同的结论：常被人握着、拥抱和亲吻的婴儿，比那些被人甩在一边且无人触碰的孩子更容易发展出健全的感情生活。爱他你就亲亲他，抱抱他。请不要吝啬你的拥抱和亲吻。

### 独立自主

不以孩子的表现来界定自己的价值，并且不让孩子成为满足自己需求的工具。当你的孩子学会翻身时，你看到的是他翻身时所表现出来的努力，还是他又多了一个可以向外人炫耀的资本？前者，你看到的是孩子的本身；而后者，你看到的是孩子的功能价值，把孩子当作满足自己需求的工具。要知道，孩子如你一样，都是独立

的个体。

承认人的不完美，宽恕自己及孩子所犯的错误

“人非圣贤，孰能无过”，更何况是一个刚出生不久的孩子和从没当过父母的人，我们本就是在不断的试误中获得成长。

## 礼物二：你很重要

在现代的家庭模式中，做到这一点，并不是很难。一个家庭，加上夫妻双方的父母，基本上都是以孩子为中心。孩子身体不舒服了、饿了、累了、生病了，都会有人及时照顾他。但是，如果是双职工父母，再加上双方的老人没有退休，孩子出生后，夫妻就需要兼顾孩子、工作和生活。孩子生病了，又恰逢单位接到大项目安排你全权负责，如何抉择？因为要照顾孩子，很多家务做不了，怎么办？

当面临抉择时，你需要重新思考孩子与工作、生活的排序，或者说是生命与工作、生活的排序，孰先孰后，孰重孰轻。凡是与孩子的幸福快乐及发展相关的事情，都是最重要的，应先做。那些现在不做，将来就没有机会做的，也要排在前面。比如，宝宝的周岁生日和重要会议撞期，该出席哪一场？孩子一岁生日只有一天，错过了不会重来，而会议没有参加，之后可以有许多补救方法。

因为要照顾孩子，时间分配不过来，原来能够处理得游刃有余



的生活事务，也必须取舍。你可以对生活中的各种事务进行排序，分清楚哪些是必需的，哪些可以暂时不做或者少做，然后再根据时间和精力选做比较重要的事务。比如，原本每天都会擦地板、做晚饭，但有了孩子后要陪孩子，而晚饭是家人的必需，那么，做晚饭就成了众多家务中的优先选择，擦地板就可以一周一次。

当你在做这些决定的时候，你可以再次思考：孩子是不是很重要？孩子是不是被优先考虑了？

### 礼物三：和谐的夫妻关系

夫妻关系是所有关系中很重要的一种，它直接决定了家庭的延续方式和子女的心理品质。可悲的是，调查显示，夫妻离婚率最高的一年不是所谓的“七年之痒”，而是在生育孩子后的第一年。之前卿卿我我、无拘无束的二人世界，突然因为孩子的降临开始变得拥挤和嘈杂。妈妈抱怨，爸爸不知道体谅妈妈生娃的辛苦，下班回家盯着手机，半夜娃哭时自顾睡觉；爸爸委屈，一天到晚在“压力山大”的社会丛林里摸爬滚打，只为给孩子创造更好的物质条件，谁比谁更辛苦？

我们抱着给孩子更好的物质条件的期待，努力奋斗、拼搏，但往往在不断追求中忘记：其实，父母给孩子最好的礼物不是物质上的满足，而是和谐的家庭关系。父母亲之间和谐良好的关系，才是孩子最渴望也最能给他安全感的東西。