

父母改变1% 孩子改变100%

Parents change 1%
Children change 100%

(0-3岁) 叶艳 著



父母改变1%
孩子改变100%

Parents change 1%
children change 100%

(0 ~ 3岁)

图书在版编目 (CIP) 数据

父母改变1%，孩子改变100%. 0~3岁 / 叶艳著.—
北京：中国友谊出版公司，2010.11
ISBN 978-7-5057-2824-0

I. ①父… II. ①叶… III. ①早期教育：家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第206845号

书名	父母改变1% 孩子改变100%
作者	叶艳
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	东莞新丰印刷有限公司
规格	787×1092 毫米 16开本 16印张 230千字
版次	2010年12月第1版
印次	2010年12月第1次印刷
书号	978-7-5057-2824-0
定价	29.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编	100028
电话	64668676

序言

早教原来很easy!

这是一本简单得不能再简单的早教图书，当然，作为父母，我们要习惯于把简单当成一种力量，一种神奇的力量。

在生活中，我们见过有太多形式繁琐的早教定律，太多巧立名目的早教原则，但它们往往缺少简单的力量，缺少一种删繁就简的能力。其实，教育0~3岁的宝宝，就如同烹制一道菜，年轻父母们怎样才能把这道菜做得色香味俱全呢？答案是，只要改变其中一道工序，就会轻而易举使这道菜变得与众不同。例如，绝大多数父母面对一身坏习惯的宝宝都会头痛不已、束手无策，殊不知0~3岁的宝宝模仿能力非常强，自己在不经意间的坏毛病早已潜移默化地被宝宝牢牢看在眼里、记在心上了。在这个问题上，父母只需改变自己身上1%的坏习惯，就会使宝宝在某一方面形成100%的好习惯。

在这本书里，我们将和父母们一起探讨简单的早教方法，一旦父母掌握了这种方法，宝宝也同样掌握了。此后，你会发现，原来早教是如此easy！

当然，早教的方法不是机械的，它没有任何定律，就像这个世界上没有任何包治百病的良药一样。所以，在早教过程中，宝宝身上或多或少会体现出各种各样的生长问题，包括生理上的、心理上的、精神上的，这些生长问题都没有定律，每个宝宝都有不同的行为习惯。但殊途同归，相对于宝宝身上一个具体的行为，父母应学会运用关键力量去应对。什么是

关键力量呢？说形象点，就是抓住问题的喉结，打蛇打七寸。比如说为什么宝宝的语言能力发育很晚，又很迟钝？这很可能是因为父母太善解人意了，父母把宝宝要说的话都说了，这便是解决宝宝语言能力迟钝的关键点。既然我们找到了关键点，接下来要怎么办呢？办法其实很简单，就是创设良好的语言环境，逼宝宝说话。所以，父母只要抓住宝宝语言的关键点，加以引导，那么整个事情就会发生质的变化。只要父母做出 1% 的改变，宝宝身上就会出现 100% 的改变，早教也会因此变得异常轻松简单！

0 ~ 3 岁的宝宝，他们的身体、心智都在生长，他们缺少的往往不是物质上的满足，而是精神上的给予。在这个时期内，他们最需要的是父母的爱。所以，最简单的早教方法也是爱的方法。爱有一种神奇的力量，“爱”是早期教育中最基本的成分，温暖的情感是促进宝宝大脑健康发展的重要因素。若有了父母最有效的爱，再让宝宝经历各种各样的体验，选择让宝宝做他自己最感兴趣的事，那么，您的宝宝会朝着健康、聪慧的良性方向发展。但现实往往不是这样，很多年轻父母给予宝宝的爱都是无效的，他们付出 100% 的爱却没有收到相应的效果，甚至 1% 的效果都没有，相反，却引发了一系列令人头痛的教育问题。本书将与年轻父母们一起探讨什么是有效的爱，我们想要告诉父母的是——父母改变一小步，孩子成长一大步。有效的爱可以吸引更多有效的爱，早教也是如此。

诗人盖比爱拉·米斯特拉尔曾写过这样的诗歌：“停下你的脚步，多陪陪宝宝。我们需要的东西有很多可以等待，但宝宝的生长不能等。现在，他的骨骼正在生长；现在，他的血液正在制造；现在，他的心智正在发展；对他，我们不能说明天；他的名字叫今天。”其实，宝宝的生长（身体）、成长（精神、心理、性格）过程中，所体现出来的问题都是可以避免的，如果不想让这些问题影响其一生，父母就需要改变自己，改变育儿、教子的环节，抓住问题的关键，并及时对症下药，必将给宝宝带来 100% 的改变。

目录

CONTENTS



序言：早教原来很 easy！ /1

●●● 第一部分

●●● 1% 有效的爱能滋养 100% 的聪明宝宝

爱的力量可以改变宝宝的一生 /2

父母的爱到底会给宝宝带来怎样的质变 /5

什么是 1% 的爱，什么是有效的爱 /6

宝宝到底需要什么样的爱 /8

让爱意传播的四大步骤 /12

爱也有办法：用 1% 的改变换来 100% 的爱 /20

父母最关心的如何爱宝宝的问题答疑 /22

●●● 第二部分

●●● 兴趣是宝宝成才的探照灯

为什么兴趣在很大程度上可以决定宝宝的命运 /28

培养宝宝兴趣的三大步骤 /29

怎样用 1% 的改变发现宝宝的兴趣点 /31

怎样引导宝宝的兴趣——游戏引导 /34

最好的引导方式是情景引导 /37

1% 的赞赏能换来 100% 的兴趣 /39

怎样巩固宝宝的兴趣——重复刺激 /42

放大原则：1% 的兴趣→100% 的能力 /44

父母最关心的兴趣问题答疑/58

●●● 第三部分

●●● 宝宝不聪明的根源在于父母不懂这些认知活动

0 ~ 8 月：宝宝认识世界的最初动力是视觉启智法 /64

8 个月：教宝宝认识自己身体最简单的方法 /65

9 个月：亲子共读，宝宝才会认识到文字的美好 /68

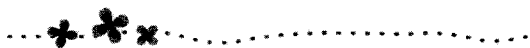
10 个月：模仿其实是丰满宝宝感情的过程 72

- 11个月：宝宝为什么找不到北 /75
- 12个月：这个时候宝宝最容易色盲 /78
- 20个月：教宝宝涂鸦的关键点 /79
- 30个月：父母需有效引导宝宝提高观察力 /81
- 父母最关心的认知问题答疑 /84

●●● 第四部分

●●● 宝宝语言能力的匮乏跟父母太“善解人意”有关

- 为什么父母“太善解人意”会使宝宝语言能力迟钝 /92
- 新生儿：父母要学会逗引 /95
- 4 ~ 12个月：前语言期父母应该做什么 /97
- 12个月：宝宝进入单词句期 /100
- 18个月：宝宝进入语言爆炸期 /101
- 22 ~ 36个月：语言爆炸期后的关键点 /107
- 父母最关心的语言问题答疑 /109



●●● 第五部分

●●● 没有健康的活动就没有健全的活动能力

- 0 ~ 3 个月：父母用 1% 的改变唤醒宝宝的肌肉 /116
- 4 ~ 6 个月：父母的改变和宝宝的身体平衡 /119
- 7 ~ 9 个月：宝宝变成了爬行动物 /122
- 10 ~ 12 个月：不会扶立就不会走路 /124
- 13 ~ 18 个月：宝宝迈出人生第一步 /126
- 19 ~ 24 个月：宝宝的路走得很稳当 /129
- 25 ~ 36 个月：宝宝运动能力全面发展 /130
- 父母最关心的活动能力问题答疑 /132

●●● 第六部分

●●● 宝宝没有社会能力都是父母“闭门造车”造成的

- 5 个月：宝宝有了第一种社会能力 /136
- 6 ~ 8 个月：宝宝开始学会发脾气了 /139
- 8 ~ 14 个月：社会能力的第一个困难时期 /142
- 15 ~ 23 个月：宝宝开始试探在家里的权力 /147
- 24 ~ 36 个月：宝宝停止对抗，开始有了兴致 /150
- 父母最关心的社会能力问题答疑 /153

●●● 第七部分 ●●● 性格由习惯定，习惯由父母定

放大法则：父母 1% 的习惯→宝宝 100% 的习惯 /160

如何帮宝宝养成良好的习惯 /161

没有好的饮食习惯就没有好的身体 /165

不会培养时间观念就没有规律的人生 /167

0 ~ 3 岁是培养阅读兴趣的关键时期 /69

怎样帮助宝宝建立健康的睡眠习惯 /171

戒掉宝宝吃夜奶的坏习惯 /174

●●● 第八部分 ●●● 爱的法则：别让这些疾病给宝宝预定痛苦的一生

◆ 父母改变 1%，就会让这些疾病 100% 失踪

鹅口疮是个魔鬼，父母怎么帮宝宝赶走它 /178

龋齿会给宝宝的一生带来什么 /179

宝宝鼻炎的根儿在哪里 /182

中耳炎为什么会致听觉障碍 /186

夜里磨牙，其实是一种病 /189



◆ **宝宝的体表闹自然灾害，父母 1% 的改变从何入手**

认清湿疹的原因 /191

怎么祛除宝宝屁屁上的小疖子 /193

荨麻疹总是出现在宝宝最脆弱的地方 /195

堆积的耳垢正在阻挡宝宝聆听外界的声音 /197

谨防水痘会伴随宝宝的一生 /198

◆ **父母改变 1%，解决宝宝呼吸道的大问题**

大部分疼痛都是感冒引起的 /201

百日咳是宝宝最大的敌人 /203

腮腺炎从 2 岁开始 /205

宝宝遭遇肺炎怎么办 /207

◆ **父母用 1% 的注意，维护宝宝健康的消化系统**

为什么小宝宝也会便秘 /211

为什么脱水会榨干宝宝 /215

●●● 第九部分
●●● 父母 1% 的改变，让宝宝获得 100% 的营养

◆ 最关键的第一年：1% 的均衡→营养一生

0 ~ 3 个月的饮食方案 /221

4 ~ 8 个月的饮食方案 /222

9 ~ 12 个月的饮食方案 /223

不可忽视的辅食添加 /224

1% 的辅食原则→100% 的营养均衡 /226

0 ~ 1 岁的宝宝怎么补充营养素 /227

父母 1% 的方法，宝宝 100% 的能量 /229

◆ 1 ~ 2 岁：断奶断掉了什么

断奶是否断掉了营养 /232

1% 的营养平衡→一生的营养储蓄 /234

好的营养从最经典的食谱开始 /236

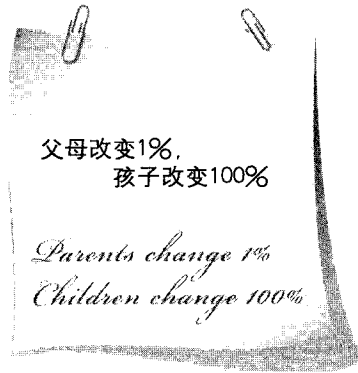
营养均衡也需要及时补充其他元素 /237

◆ 2 ~ 3 岁：宝宝营养的关键期

好的饮食习惯才是最大的营养 /240

这个时期的宝宝该怎么吃 /242





**Parents change 1%
children change 100%**

第一部分

1% 有效的爱能滋养 100% 的聪明宝宝

爱 的力量可以改变宝宝的一生

0 ~ 3 岁的宝宝，是一本有趣的书，他们是空白而纯洁的。可以这么说，宝宝成年之后的大部分智商、情商以及各种感情发育都来自于 0 ~ 3 岁，所以，这时候的宝宝又是一本无字天书，因为他们最纯真、最透明、最敏感。有科学家曾经做过试验，证明 0 ~ 3 岁是宝宝最容易接收体外电波的时期，例如，爸爸和妈妈的目光扫过宝宝，这些也会让宝宝深刻地感受到，他们的心灵就会接收电波，从而产生感情思维和共鸣反应。所以，在这个时候，父母的一举一动，一颦一笑，都在影响着宝宝。那么，如何去解读这本无字天书呢？

要想读懂宝宝这本无字天书，最有用的钥匙就是“爱”。在 0 ~ 3 岁这个阶段接受不到父母之爱的宝宝，长大之后总会表现得行为异常，而且不懂得感恩和关心他人。爱的温暖能拉近父母与宝宝的距离，能感化幼小的心灵。所以只有用自己的爱心去接近他们、感化他们，才能读懂这本书。

事实上是这样的，年龄越小的宝宝越需要得到父母的爱抚，从而让他们产生安全感、幸福感。例如，和宝宝们在一起，摸摸他们的头，拍

拍他们的肩，帮他们翻翻衣领，塞好衣服，提提裤子；冬天暖暖宝宝的小手，夏天擦擦宝宝的汗水……他们的脸上都会洋溢出纯真的笑容，而这些父母看起来不值一提的动作，在宝宝眼里，却是温暖和爱。一个动作，从不同的角度来看，含义也不同，就比如说，父母帮宝宝暖暖小手，在父母看来是天经地义的，或者说是本能的，但在宝宝眼里，那却是爱的表现。有这样一个案例：

有一个宝宝叫朱明芮，她很内向，在幼儿园里常常一个人坐在角落里，既不说话，也不和小朋友做游戏。和她说话，她总是睁大惊恐的眼睛，向后躲着。从她进班的第一天起，幼儿园老师就尝试着主动去接近她，引导帮助她大胆地参与小朋友们的活动。然而，她还是怀疑地躲避着。对此，老师多次找到她的父母进行交流，妈妈告诉老师说：“其实我早就应该告诉您，但是，又怕发生类似以前幼儿园里的事情。朱明芮不是我自己的宝宝，她是我捡来的。她刚出生就被自己的亲生父母抛弃了，我发现她的时候，浑身都已经冻得发紫了，我把宝宝抱回家，并收养了她。她不知道自己的身世，但是，在刚上幼儿园时，我告诉了她的老师，希望老师能给予这个可怜的宝宝更多的照顾。可是，老师之间无意的谈话被她听到了，从此以后，她一步也不离开我，在家时也总是趴在我的怀里，怕我不要她……”

后来，朱明芮的养母在幼儿园老师的指导下，开始注意朱明芮的行为，了解她喜欢的事情，和她在一起聊天、游戏。朱明芮也慢慢地参与其他小朋友的活动了，她不再像以前那样胆怯，不再躲避老师和小朋友，逐渐喜欢上了和人做游戏。

在这个故事中，朱明芮的养母开始从爱的角度关心朱明芮，这些都是父母在行动上对宝宝爱的表现。尊重宝宝，注意保护幼儿的自尊心，也是爱宝宝的一种表现。这样能够使父母得到幼儿的信赖和尊重。尽管是幼小的宝宝，他们也有一颗极为敏感的心。跟植物的“生长点”不能被损坏一样，宝宝的自尊心也丝毫不能受到伤害，父母必须精心呵护、扶植，让宝宝凭借自尊心这个“生长点”健康地成长。有这样一个案例：

一位叫阳阳的小朋友，他的性格也是很内向，平时很少主动和人说话，也不太爱运动。户外活动时，别的小朋友抱起皮球就拍，而他总是躲在一旁看别人活动。洋洋的父母带洋洋来看心理医生，经过观察，心理医生得出一个结论：不是洋洋不想踢球，而是因为自尊心强，不敢拍，他怕拍不好别人笑他。于是，当小朋友们在玩时，妈妈站在一旁对阳阳说：“阳阳，我们一起踢球好吗？”他没有说话，抱着球直往后退。妈妈轻轻地说：“没关系，你踢一个，我踢一个，今天妈妈也是来学踢球的，咱俩比比赛，看看谁先学会，怎么样？”他吃惊地睁大了眼睛，然后又笑了，开始踢球了。就这样，他踢出第一个球。妈妈当着众多小朋友的面表扬了阳阳，他很高兴，第一次意识到自己也能学会踢球，对自己也有了信心。现在他已经成为一个活泼开朗、大胆探索的宝宝了。

父母对宝宝的爱是超越一切的爱，是无私的、深沉的、持久地、崇高的、发自内心的爱，同时也是一种关注和理解。育儿植根于爱，只有爱才能使宝宝在温暖中长大。

父 母的爱到底会给宝宝带来怎样的质变

如果说父母也是一个职业的话，那么最敬业的父母就是会爱的父母，而不会爱的、或者说溺爱宝宝的父母，当然就是不合格的父母。没有爱，没有感情，宝宝也就没有爱，没有感情。

爱是宝宝的一种需要，爱能使宝宝获得安全感、满足感和亲切感，可促使幼儿充满自信、积极向上，有利于他们的智力开发和身心健康的发展。

如果我们培养的宝宝没有对社会情感的认知能力，尤其是在儿童期忽略对其进行社会情感的培养，宝宝成人之后，由于社会情感缺失就会导致其形成冷漠、偏激、敌对，甚至暴力等不健全的人格。

忽视社会情感的培养，宝宝不但会丧失对他人的尊重、理解和感激，而且在人际交往中割断了联系的情感纽带，就像空中的流星，失去了彼此的引力，不是自焚就是撞到其他星球上引起灾难。“清华研究生硫酸熊事件”、“马加爵事件”等，一个个悲剧的产生证明，宝宝既是害人者，又是受害者。

为什么现在的宝宝总给人自私、无理、不尊重人、不懂得爱的感觉？这是由于时代的变迁，几乎每家都是独生子女，因为“独”，因而缺少学习宽容、忍让、理解、与人合作的机会；其次，对于自家的“独苗”，父母生怕他在外面吃亏；再次，宝宝在家里“衣来伸手，饭来张口”，把家人的关爱照顾当成理所当然的事，这种过度关爱的结果使宝宝心中无父母，体味不到父母的辛劳和生活的艰辛，又怎能产生感激之情呢？

国外心理学家认为，感激是一种正面情绪，是幸福感的基础，会珍惜别人的给予，善待别人；感激是强大的动力激发系统，一个人获得他