



中国著名亲子教育专家  
张雅莲  
● 主编

0-6岁  
宝宝早教系列

# 妈妈的早教 决定孩子的人生

早教是一本无字书，每一页都浸透着妈妈的心血与深深的爱  
妈妈对孩子的教育，将决定孩子一生的成长  
告诉妈妈怎样给予孩子最贴心的保护

吉林科学技术出版社

# 妈妈的早教 决定孩子的人生

0.6岁  
母婴早教系列

妈妈对孩子的爱是这个世界上最纯洁、最无私的情感，每一个孩子都享受着妈妈给予的幸福和快乐。为了培养孩子良好的性格意志，使孩子能够坚强和自信，妈妈需要从小锻炼孩子的意志，重视培养孩子的自信心和勇敢精神，这是成功的基础。

孩子需要鼓励，鼓励比批评意义更重大。孩子感到自己被妈妈信任，实际上是受到了很高的表扬和评价。信任孩子，孩子也会兴奋，兴奋中得到无穷的动力，把事情做得更好。

每一个妈妈都不希望自己的孩子输在起跑线上，关于孩子的早教问题值得所有妈妈关注，初为人母，养育孩子的方式，将影响其一生的发展。

责任编辑 解春谊

封面设计 一行设计 于通

封面宝宝 小葡萄

上架建议 亲子教育

ISBN 978-7-5384-4748-4



9 787538 447484 >

定价：25.00 元

团购热线：0431-85674016



## 图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈的早教决定孩子的人生 / 张雅莲主编. — 长春:  
吉林科学技术出版社, 2010.6  
ISBN 978-7-5384-4748-4

I. ①妈… II. ①张… 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 080842 号

0~6岁宝宝早教系列

# 妈妈的早教决定孩子的人生

主 编 张雅莲

副 主 编 陶红亮

编 委 郝言言 薛英祥 薛翠萍 隋珂珂 董玉叶 苏文涛 赵 艳  
宋 送 李松梅 孟蕊娟 马毅娜 苗鑫峰 潘雪婧 杨英英

责任编辑 解春谊

封面设计 一行设计 于 通

技术插图 于 通 王 舒 王廷华 苏秀英 邹吉晨 王泽良  
林 敏 梁 晶 李双双 孙艳红 王京京 王 平

制 版 长春市一行平面设计有限公司

出版发行 吉林科学技术出版社

社 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 0431-85635177 85651759 85651628  
85677817 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85635186

储运部电话 0431-84612872

团购热线 0431-85674016

网 址 <http://www.jlstp.com>

实 名 吉林科学技术出版社

印 刷 延边新华印刷有限公司

规格: 720mm×990mm 16开 18印张

字数: 280千字

版次: 2010年6月第1版 2010年6月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4748-4

定价: 25.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

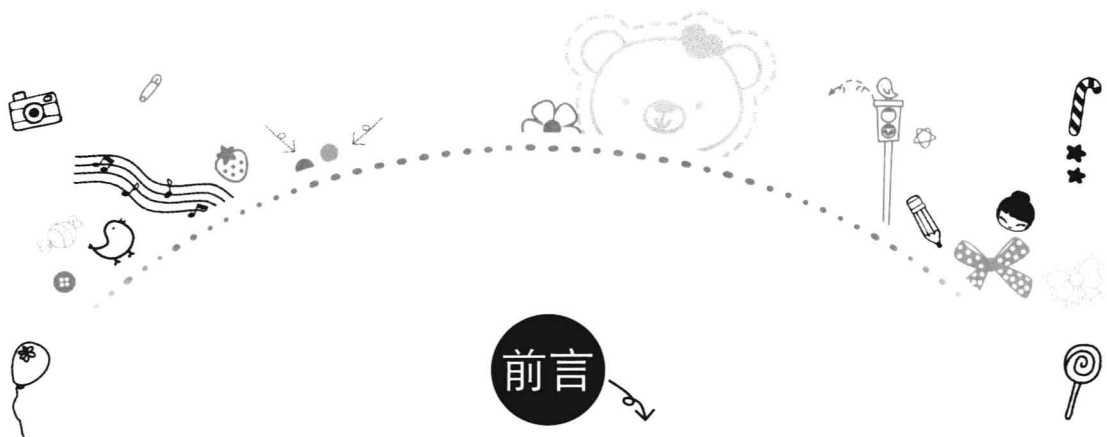
0~6岁宝宝早教系列

中国著名  
亲子教育专家  
张雅莲◎主编

# 妈妈的早教决定

MAMADEZAOJIAOJUEDINGHAIZIDERENSHENG

# 孩子的人生



## 前言

孩子一出生，妈妈正享受这初为人母的喜悦，但是相信每一位妈妈的心里也会产生很多的问题。孩子性格的问题怎么解决，孩子如何拥有健康的智能和体能？妈妈给予孩子生命，更应该给予孩子科学的教育。孩子是祖国的未来，充满着生机和活力，但是面对外界的各种危险因素的入侵又显得如此脆弱。孩子只有在妈妈的精心培育下，才能健康茁壮的成长。妈妈应该不断提高自己的养育知识，这样才能更好地教育自己的孩子。妈妈是孩子的第一教育者，可很多的妈妈并不了解自己的孩子，很多妈妈对自己的孩子也不满意，很多妈妈并不懂得孩子的心理。

妈妈应该试着了解孩子举动的含义，了解孩子内心的需求，要如何运用科学的方法给予孩子健康的呵

护，让孩子健康快乐的氛围中成长。提到与孩子沟通，很多妈妈都很困惑，觉得大人和小孩没有什么可以沟通的，有时连话题都找不到。不同性格的妈妈其母爱的表现方式是不一样的。性格开朗的妈妈，往往表达的方式比较直接，有时不分场合，也不顾及孩子的心理状态，使母爱的表达非常豪放与率直。性格内向的妈妈，一般表达的方式比较含蓄。妈妈不相信孩子，说不出鼓励孩子的话，不相信自己的教育能够成功，不相信自己可以找到更有效的教育方法，是因为自身也缺乏自信，其实妈妈的自信非常重要。妈妈都希望自己的孩子体格健壮、聪明伶俐，但在现实生活中由于缺乏正确的育儿知识，使各类养育问题接踵而至。幼儿时期是孩子生长发育的重要时期。这一时期孩子活动范

## ✓ PREFACE

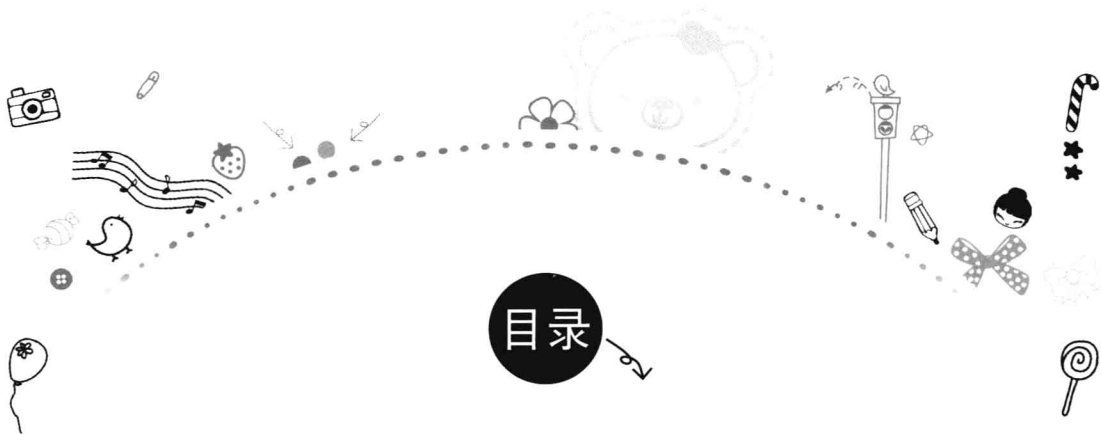


围增大，接触事物会非常多，孩子的智能发育较快，语言和交往能力逐渐增强，但孩子还没有识别各种危险的能力，妈妈应该注意防止意外事故的发生。孩子的心理发展还很不稳定，意志较薄弱，容易出现注意力不易集中，兴趣易转移，做事不能持久等情况。要想真正增强孩子的体质，必须根据孩子的身心特点开展有的放矢的锻炼和活动。

在孩子成长过程中，总是会出现种种的健康问题。此书就孩子早期教育方面提供了很多明确的解决方法，妈妈可以按情况分析查找，可以根据书中提到的方法去解决，在妈妈对孩子早期教育的问题上给予帮助。

孩子的教育是一门综合性的科学，本书从0~6岁孩子的生活细微处入手，解决妈妈最关心的问题，有

助于妈妈掌握更多、更新的孩子养育知识，提高孩子的健康水平，给予孩子全方位的精心呵护。本书将告诉妈妈如何用科学的方式爱孩子，给孩子健康的思想，健康的心理，健康的身体，让孩子健康地成长。本书也将为妈妈解读如何早些读懂孩子，了解他们，理解他们，并与他们一同成长。本书的内容丰富，科学实用，语言简练，通俗易懂，具有很强的针对性和可操作性，是广大妈妈科学育养孩子的良师益友。妈妈想要给予孩子一个良好的教育，就要通过各种方式学习养育孩子知识，相信本书能够成为众多妈妈养育孩子的得力助手，相信妈妈看完此书能够给自己的孩子更好地教育。



## Chapter 1

### 加强沟通，了解孩子

#### 如何做孩子的好听众 016

- 妈妈要倾听孩子说话····· 017
- 怎样成为孩子的忠实听众····· 017

#### 风趣幽默地与孩子对话 018

- 风趣幽默的方式更有效····· 018
- 缺乏幽默是一种悲哀····· 019

#### 应该与孩子搞好关系 020

- 找到与孩子沟通的“密码”····· 020
- 谅解是沟通的前提····· 021
- 改变责备用语方式····· 021
- 处理状况保持冷静····· 021

#### 懂得维护孩子的自尊心 022

- 维护孩子的自尊····· 022
- 给孩子留一个台阶····· 023

#### 与孩子一起游戏 024

- 如何扮演游戏中的角色····· 024

- 游戏中应注意的问题····· 025
- 妈妈的作用不可替代····· 026

#### 满怀好奇心地与孩子对话 026

- 如何应对孩子的好奇心····· 027
- 不要扼杀孩子的好奇心····· 028

#### 选择孩子感兴趣的话题 028

- 锻炼孩子表达能力····· 029
- 选择孩子感兴趣的话题····· 029

#### 为孩子写信、留字条 030

- 给孩子的一封信····· 030
- 给孩子写信的好处····· 031

#### 用肢体语言和孩子达成默契 032

- 倾身靠近····· 032
- 姿态放松····· 032
- 轻碰触摸····· 032
- 面带微笑····· 033
- 眼神交流····· 033

## 看看孩子的心里都在想什么 034

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 把孩子当成独立的个体····· | 034 |
| 了解孩子的心理特征·····  | 035 |

## 教育孩子应因“性格”而施教 036

|          |     |
|----------|-----|
| 完美型····· | 036 |
| 成就型····· | 036 |
| 忠诚型····· | 037 |

|          |     |
|----------|-----|
| 欢乐型····· | 037 |
| 自我型····· | 037 |
| 领袖型····· | 037 |

## 抓住教育孩子的最佳时机 039

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 当孩子的合理需求得到满足时····· | 039 |
| 当孩子心情愉快时·····      | 039 |
| 当孩子犯了错误时·····      | 039 |
| 当孩子思想斗争激烈时·····    | 040 |

# Chapter 2

## 表达母爱，感染孩子

### 直接告诉孩子：妈妈爱你 042

|               |     |
|---------------|-----|
| 爱是催化剂·····    | 042 |
| 爱需要大声说出来····· | 042 |

### 建立母子间的信赖关系 044

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 母子一体·····         | 044 |
| 母子之间如何建立信赖关系····· | 045 |

### 多留时间与孩子共度美好时光 046

|               |     |
|---------------|-----|
| 满足孩子的愿望·····  | 046 |
| 抽出时间来陪孩子····· | 046 |

### 千万别把孩子“寄存”在别人家 048

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 养育孩子责无旁贷·····               | 048 |
| 把孩子交给老人或保姆带不利于<br>启蒙教育····· | 048 |
| 老人对孩子照顾多、教育少·····           | 049 |

### 学着像小朋友一样和孩子游戏 050

|               |     |
|---------------|-----|
| 怎样和孩子做游戏····· | 050 |
| 像孩子一样做游戏····· | 051 |

### 睡前醒来妈妈的一个吻 052

|                |     |
|----------------|-----|
| 对孩子的爱要做出来····· | 052 |
| 给孩子一个吻·····    | 053 |

### 妈妈的一个拥抱加一句安慰 053

|                |     |
|----------------|-----|
| 给孩子一个拥抱·····   | 054 |
| 孩子渴望妈妈的拥抱····· | 054 |

### 真正的母爱在于教和育 055

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 妈妈对孩子养育和教育非常重要····· | 056 |
| 教育与母爱·····          | 056 |

### 妈妈处事公平，孩子心胸宽广 057

|                |     |
|----------------|-----|
| 教孩子学会理解他人····· | 058 |
| 让孩子多与同伴交往····· | 058 |
| 鼓励孩子纳新和应变····· | 059 |

### 应从心理和情感上关心孩子 059

|                  |     |
|------------------|-----|
| 满足孩子的情感需要·····   | 059 |
| 情感形成无声的教育动力····· | 060 |

## 妈妈爱读书，孩子爱学习 061

|                  |     |
|------------------|-----|
| 妈妈影响孩子·····      | 061 |
| 妈妈也要学习·····      | 061 |
| 创造良好的家庭学习氛围····· | 062 |

## 向孩子学习，和孩子一起成长 063

|                |     |
|----------------|-----|
| 为什么要向孩子学习····· | 063 |
| 怎样向孩子学习·····   | 063 |

# Chapter 3

## 阳光孩童，培养孩子的性格意志

### 孩子性格比能力更重要 066

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 性格是人对现实的稳定的态度·····         | 066 |
| 孩子的性格培养应比知识获取<br>更加重要····· | 067 |

### 性格的形成靠孩子自己 067

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 3岁是塑造孩子性格的关键时期····· | 068 |
| 性格对孩子的影响·····       | 068 |

### 妈妈要了解孩子的性格 069

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 对活泼型的孩子不要过分溺爱·····  | 069 |
| 对腼腆型的孩子不要过于心急·····  | 070 |
| 对乖巧型的孩子不要提过高要求····· | 070 |
| 对问题型的孩子不要过多责难·····  | 071 |

### 孩子性格缺陷的类型 071

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 孩子性格缺陷容易导致疾病····· | 072 |
| 父母要言传身教·····      | 072 |

### 治疗孩子性格缺陷的良药 073

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 正常孩子与异常孩子性格的比较····· | 074 |
| 怎样治疗孩子的性格缺陷·····    | 075 |

### 积极关注带来积极心态 075

|              |     |
|--------------|-----|
| 条件性积极关注····· | 076 |
|--------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 正确干预孩子的不良行为····· | 076 |
|------------------|-----|

### 幼儿的5种重要品质 077

|                  |     |
|------------------|-----|
| 培养孩子对他人的信任·····  | 078 |
| 培养孩子的耐心·····     | 078 |
| 培养孩子的责任感·····    | 078 |
| 培养孩子的自信心·····    | 079 |
| 培养孩子知觉他人的感受····· | 079 |

### 给孩子一个温暖的家 080

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 用爱心经营家庭·····      | 080 |
| 关怀孩子的成长·····      | 080 |
| 妈妈决定孩子一辈子的幸福····· | 080 |
| 孩子是妈妈生命的延续·····   | 081 |

### 孩子不可缺少的意志力 082

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 意志可以支配一个人的行动····· | 082 |
| 意志力是一个人的基本品质····· | 083 |
| 意志力也是对事物的专注力····· | 083 |

### 对孩子意志进行不懈的训练 084

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 注意从小事做起，锻炼孩子<br>的意志力····· | 084 |
| 鼓励孩子做好每一件事情·····          | 085 |
| 指导孩子确定正确的行为目的·····        | 085 |
| 妈妈应该做孩子的表率·····           | 086 |

## 找准冲动和自制之间的平衡 086

|                  |     |
|------------------|-----|
| 让孩子多与其他孩子交流····· | 087 |
| 身教重于言传·····      | 087 |

## 培养孩子意志力的方法 088

|            |     |
|------------|-----|
| 目标导向法····· | 089 |
|------------|-----|

|            |     |
|------------|-----|
| 独立活动法····· | 089 |
| 克服障碍法····· | 089 |
| 自我控制法····· | 089 |
| 表扬鼓励法····· | 090 |

# Chapter 4

## 自由成长，成就孩子的创造力

## 每一个孩子都有自己的创造力 092

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 创造力具有高度的自觉性和针对性····· | 092 |
| 重视孩子特有的创造力·····      | 093 |

## 在自由中“创造”天才 094

|                |     |
|----------------|-----|
| 每一个孩子都是天才····· | 094 |
| 不要代替孩子做事·····  | 094 |

## 应该允许孩子犯错误 096

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 错误是有价值的·····      | 096 |
| 应该积极地引导孩子·····    | 096 |
| 孩子的探索欲和求知欲很强····· | 097 |

## 训练孩子的观察力 098

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 良好的观察力对孩子很重要····· | 098 |
| 孩子观察力发展的特点·····   | 098 |
| 训练孩子的观察力·····     | 099 |

## 让孩子像野花一样自然成长 100

|                |     |
|----------------|-----|
| 爱游戏是孩子的天性····· | 100 |
| 不要做温室里的花朵····· | 101 |

## 开发孩子的右脑功能 102

|            |     |
|------------|-----|
| 刺激指尖法····· | 102 |
|------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 体育活动法·····   | 102 |
| 借助音乐的力量····· | 102 |
| 电脑游戏·····    | 103 |
| 下棋·····      | 103 |

## 应该教孩子学会独自思考 104

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 为孩子创造良好的环境气氛·····    | 104 |
| 为孩子提供能够发挥创造性的环境····· | 105 |
| 懂得发现孩子的好奇心·····      | 105 |
| 要教孩子学会思考·····        | 105 |
| 利用一切机会和孩子交谈·····     | 106 |

## 从多方面培养孩子的思维能力 106

|         |     |
|---------|-----|
| 归类····· | 107 |
| 顺序····· | 107 |
| 数字····· | 107 |

## 想象力是创造力的起点 109

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 想象力的重要性·····    | 109 |
| 想象力是创造力的源泉····· | 110 |

## 妈妈如何培养孩子的想象力 111

|               |     |
|---------------|-----|
| 想象力发展的特点····· | 111 |
| 想象内容简单贫乏····· | 111 |
| 想象没有目的·····   | 111 |

**保护并鼓励孩子的好奇心 113**

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 妈妈要保持童心·····       | 113 |
| 多种渠道开拓眼界·····      | 113 |
| 指点孩子如何寻找问题的答案····· | 114 |

**开发创造力的方法和途径 115**

|                |     |
|----------------|-----|
| 创造力受限·····     | 115 |
| 激发孩子的创造能力····· | 116 |

**Chapter 5****快乐学习，提高孩子学习能力****兴趣是孩子最好的老师 118**

|              |     |
|--------------|-----|
| 要让孩子有兴趣····· | 118 |
| 培养兴趣的要素····· | 118 |

**学“语文”不是学“语文课本” 129**

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 课本太过死板·····         | 130 |
| 语文教育越来越趋向工业化思维····· | 130 |

**提高孩子的学习能力 120**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 如何提高孩子学习能力····· | 120 |
| 妈妈要注意方式方法·····  | 121 |

**其实分数并不是那么重要 131**

|               |     |
|---------------|-----|
| 关心孩子全面发展····· | 131 |
| 不要过分注意分数····· | 132 |

**“好阅读”与“坏阅读” 122**

|                |     |
|----------------|-----|
| 孩子都爱阅读·····    | 122 |
| 不要破坏阅读的兴趣····· | 123 |
| 阅读需要诱惑·····    | 124 |

**“帮”孩子完成作业 133**

|                |     |
|----------------|-----|
| 努力提高孩子兴趣·····  | 133 |
| 经常检查孩子作业·····  | 133 |
| 适当帮助孩子做作业····· | 134 |

**提高阅读的速度 125**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| “点击”目标·····     | 126 |
| 学会“搜索”·····     | 126 |
| 如何提高孩子阅读速度····· | 126 |

**“暴力作业”的罪过 135**

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 代孩子写“暴力作业”····· | 135 |
| “暴力作业”的危害·····  | 136 |

**应该帮助孩子提高记忆力 127**

|                |     |
|----------------|-----|
| 增强孩子记忆的信心····· | 127 |
| 指导孩子记忆的方法····· | 128 |
| 接受信息·····      | 128 |
| 要有目标·····      | 129 |

**为孩子制定学习计划 137**

|               |     |
|---------------|-----|
| 认真执行学习计划····· | 137 |
| 合理安排学习内容····· | 137 |
| 要避免的事项·····   | 138 |

## Chapter 6

### 奖惩得当，鞭策你的孩子

#### 称赞、表扬要及时

140

|                  |     |
|------------------|-----|
| 表扬要十分肯定·····     | 140 |
| 寻找孩子值得表扬的行为····· | 140 |
| 表扬要及时、态度要诚恳····· | 141 |
| 表扬要具体·····       | 141 |

#### 赏识敲开成功的大门

142

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 赏识教育注重感觉·····   | 142 |
| 赏识教育的灵魂是沟通····· | 143 |
| 营造宽松和谐的环境·····  | 144 |

#### 用表格记录孩子的优点和好事

145

|                |     |
|----------------|-----|
| 不要忽视孩子的优点····· | 145 |
| 记录的益处·····     | 146 |

#### 可以用奖励代替惩罚

147

|              |     |
|--------------|-----|
| 惩罚的消极作用····· | 147 |
| 奖励也有副作用····· | 148 |

#### 少用物质做奖励

149

|                |     |
|----------------|-----|
| 物质奖励的消极作用····· | 149 |
|----------------|-----|

|              |     |
|--------------|-----|
| 精神奖励更有益····· | 150 |
|--------------|-----|

#### 形形色色的精神奖励

151

|                  |     |
|------------------|-----|
| 怎样对孩子进行精神奖励····· | 151 |
| 多一些精神奖励·····     | 152 |

#### 及时奖励才有效果

153

|            |     |
|------------|-----|
| 奖励的益处····· | 153 |
| 奖励要及时····· | 153 |

#### 奖励不能太频繁

155

|              |     |
|--------------|-----|
| 奖励不要太频繁····· | 155 |
| 应对策略·····    | 155 |

#### 别罚孩子写作业

157

|                |     |
|----------------|-----|
| 妈妈存在的问题·····   | 157 |
| 不要扭曲孩子的天性····· | 158 |

#### 自然惩罚胜过人为

159

|             |     |
|-------------|-----|
| 不要教训孩子····· | 159 |
| 自然惩戒法·····  | 159 |

## Chapter 7

### 适时引导，培养孩子的好习惯

#### 从小培养孩子良好的生活习惯

162

|                |     |
|----------------|-----|
| 每一个阶段都很重要····· | 162 |
| 1岁前抱孩子看图书····· | 163 |
| 固定时间看书、讲书····· | 163 |

#### 良好习惯要依靠合适的训练

164

|                |     |
|----------------|-----|
| 训练是最有效的手段····· | 164 |
| 训练需要过程·····    | 165 |

## 避免隐含负面评价的语言 166

|                |     |
|----------------|-----|
| 承认孩子的正面行为····· | 166 |
| 负面评价不可取·····   | 167 |

## 把命令变为请求 168

|                  |     |
|------------------|-----|
| 不要对孩子发号施令·····   | 168 |
| 应该学习科学的教育理念····· | 169 |

## 丢三落四的孩子不能特殊照顾 170

|                |     |
|----------------|-----|
| 不要帮孩子做什么·····  | 171 |
| 治疗孩子的心理依赖····· | 171 |

## 不讲卫生的孩子害怕别人嫌弃 172

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 教导要符合孩子的理解水平····· | 172 |
| 明确讲究卫生的重要性·····   | 173 |
| 讲究卫生要注意的细节·····   | 173 |
| 言传身教更重要·····      | 173 |

## 拖拉的孩子需要严明的纪律 174

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 让孩子自己意识到拖拉的问题····· | 175 |
| 帮孩子制定计划·····       | 175 |

## 找到孩子说谎的原因 177

|             |     |
|-------------|-----|
| 谎言的年龄段····· | 177 |
|-------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 孩子不是天生就会说谎·····  | 177 |
| 应该多关心说谎话的孩子····· | 178 |

## “说”脏话还是“学”脏话 179

|               |     |
|---------------|-----|
| 应采取的对策·····   | 179 |
| 有意说脏话的行为····· | 180 |
| 妈妈应该怎么办·····  | 180 |

## 变换烹饪方式可让孩子不挑食 181

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 让孩子主动接受蔬菜的办法····· | 181 |
| 烹饪方法的变换·····      | 182 |

## 懒惰的习惯可能是妈妈培养的 183

|               |     |
|---------------|-----|
| 不要过分干预孩子····· | 183 |
| 采取的应对策略·····  | 184 |

## 告诉爱虚荣的孩子什么是价值 185

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 爱虚荣的孩子给自己戴上一个<br>假面具····· | 185 |
| 妈妈应该与孩子一起多观察·····         | 185 |
| 孩子的是非观念差·····             | 186 |
| 心灵美更重要·····               | 186 |

# Chapter 8

## 坚强孩童，提高孩子心理素质

## 倾听爱哭的孩子的诉说 188

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 让孩子学习用语言表达意见····· | 188 |
| 称赞不爱哭的孩子·····     | 188 |
| 妈妈应该坚定自己的立场·····  | 189 |

## 回应孩子的感受让他少发脾气 190

|                  |     |
|------------------|-----|
| 妈妈要以身作则·····     | 190 |
| 教会孩子认错和道歉·····   | 190 |
| 应该了解孩子的思维方式····· | 191 |
| 孩子的脾气取决于妈妈·····  | 191 |

## 哼哼叽叽的孩子需要陪伴 192

- 给孩子充分的自理空间····· 192
- 妈妈应该鼓励孩子独立····· 192

## 作业，不是陪出来的 194

- 让孩子做作业自主检验····· 194
- 要从小培养孩子做作业的独立意识····· 194
- 经常检查孩子的作业····· 195

## 给胆小的孩子一点儿助力 196

- 采取有针对性的教育措施····· 196
- 帮助胆小的孩子建立自信····· 196

## 揭下害羞的孩子身上的标签 198

- 妈妈对孩子性格的影响····· 198
- 妈妈应该给予孩子安全感····· 198

## 锻炼孩子的耐心和毅力 200

- 努力方向····· 200
- 毅力的培养····· 200
- 培养孩子的毅力要从日常小事做起····· 201

## 多一点“无所谓”的心理 202

- 妈妈不要剥夺孩子动手的权利····· 202
- 倍受溺爱的孩子缺乏责任心····· 203
- 警告反而更容易让孩子遭遇挫折····· 203

## 帮助消极的孩子发现世界的美好 204

- 哭对孩子成长的影响····· 204
- 应该采取应对措施····· 205

## 感恩可以使孩子坚强 206

- 应该让孩子独立处理事情····· 206
- 妈妈言传身教····· 206

## 鼓励孩子再试一次 207

- 犯错并不可怕····· 208
- 人的认知从无知开始····· 208

## 不要要求孩子完美 209

- 妈妈应该端正态度····· 209
- 不要要求孩子过于完美····· 210

# Chapter 9

## 生存智慧，培养孩子独立生活能力

## 让孩子自己做主 212

- 孩子是一个有别于大人的独立个体····· 212
- 及时给予鼓励····· 212

## 自己的事情自己做 214

- 以自立为目标培养孩子····· 214
- 培养孩子自己获取的能力····· 214

## 过度的保护往往适得其反 216

- 过度紧张让孩子得病····· 216
- 给孩子滥服药物····· 216
- 给孩子滥用补品····· 217

## 培养孩子独立照料自己的能力 218

- 不要随便批评孩子····· 218

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 给孩子一个独立自主的好榜样····· | 218 |
| 如何培养独立自主选择的能力····· | 219 |

## 穿衣和脱衣能力的训练 220

|               |     |
|---------------|-----|
| 阶段训练·····     | 220 |
| 要培养孩子的能力····· | 221 |
| 穿衣训练·····     | 221 |

## 日常家务劳动能力的训练 222

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 培养孩子参加家务劳动的兴趣····· | 222 |
| 让孩子明白为什么做家务·····   | 223 |
| 如何培养孩子帮忙做家务·····   | 223 |

## 给孩子制定一份家务劳动计划 224

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 做家务是对生存能力的一种锻炼····· | 224 |
| 发展阶段·····           | 225 |

## 让孩子自己掌管零用钱 226

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 零用钱不能与孩子的学习成绩<br>和家务劳动联系····· | 226 |
| 不可对孩子有求必应·····                | 227 |

## 生活实践能力的训练 228

|                  |     |
|------------------|-----|
| 锻炼孩子的生活技能·····   | 228 |
| 创设良好的心理环境·····   | 228 |
| 巩固孩子的生活实践能力····· | 228 |

## 尝试让孩子在家打工 229

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 在实践中学习·····        | 229 |
| 孩子买东西尊重他自己的意见····· | 230 |

# Chapter 10

## 我能飞，培养孩子自信心

### 保护孩子天性中的自信 232

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 重建孩子的自信心·····       | 232 |
| 蹲下来和孩子交流·····       | 232 |
| 知识技能可帮孩子建立自我肯定····· | 233 |

### 帮助孩子去体验成功 234

|                |     |
|----------------|-----|
| 采取应对措施·····    | 234 |
| 帮助孩子去体验成功····· | 235 |

### 经常发现和表扬孩子的优点 236

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 用发展的眼光看待孩子····· | 236 |
| 具体事情具体分析·····   | 236 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 表扬应该中肯、适度····· | 237 |
|----------------|-----|

### “身怀绝技”的孩子更自信 238

|                  |     |
|------------------|-----|
| 有特长的孩子更自信·····   | 238 |
| 面对孩子天生的性格弱点····· | 239 |

### 气质佳、仪表美的孩子更自信 240

|                |     |
|----------------|-----|
| 不要太过注重外表·····  | 240 |
| 培养孩子正确审美观····· | 241 |

### 知识丰富的孩子更自信 241

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 能力强的孩子比较自信·····    | 242 |
| 重视培养孩子的交往合作能力····· | 242 |

## 不要在人前揭露孩子的缺点 243

- 骄傲地告诉他人孩子的优点····· 243
- 不要把孩子的缺点作为稳定的事实来陈述····· 243
- 私下指出孩子的缺点····· 244

## 重建幼儿自信心的三个法则 245

- 妈妈的信任是孩子自信的源泉····· 245

- 平等地和孩子交流····· 245
- 相应的知识技能可帮助孩子建立自信····· 246

## 积极鼓励孩子的每一个小成绩 247

- 妈妈应认识到鼓励的作用····· 247
- 一个小成绩也要积极鼓励····· 248

# Chapter 11

## 信任孩子，培养孩子责任感

### 责任心来源于信任 250

- 妈妈不要什么都代劳····· 250
- 信任孩子让他更有责任心····· 251

### 不要总以为自己是对的 252

- 优越感是孩子成长的障碍····· 252
- 帮助孩子克服优越感带来的不良影响····· 252

### 让孩子首先要对自己负责 254

- 责任心并非天生具备的····· 254
- 孩子的责任感是妈妈的折射····· 255

### 孩子也是家庭的一员 256

- 孩子和妈妈在家庭里地位是平等的····· 256
- 养成孩子良好的行为习惯····· 257

### 信任孩子，别当“监工” 258

- 妈妈和孩子是平等的····· 258

- 信任是原动力····· 259
- 妈妈和孩子应建立朋友关系····· 259

### 在劳动中培养责任感 260

- 劳动是人的立身之本····· 261
- 培养责任感····· 261
- 应对的策略····· 261

### 教孩子学会控制自己的情绪 262

- 了解孩子的想法对症下药····· 262
- 相应的对策····· 263
- 妈妈言传身教很重要····· 263

### 不要纵容孩子的任性 264

- 任性是妈妈迁就的结果····· 265
- 了解孩子任性的原因····· 265
- 在行为上约束孩子····· 265
- 进行适当的惩罚····· 265

## 向身边的人表达感恩 267

|                  |     |
|------------------|-----|
| 妈妈的不良行为影响孩子····· | 267 |
| 妈妈期待孩子感谢自己·····  | 267 |
| 让孩子学会感恩·····     | 268 |

## 注重培养孩子的个人礼仪 269

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 注重孩子的仪表·····      | 269 |
| 不要用命令的语言教训孩子····· | 270 |

# Chapter 12

## 加强锻炼，增强孩子体质

### 让孩子吃自己喜欢的食物 272

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 从小开始养成良好的饮食习惯····· | 272 |
| 对症下药·····          | 272 |
| 应对的策略·····         | 273 |

### 水果、蔬菜与肉类各有各的重要 274

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 补充热量需要·····                | 274 |
| 辅食添加的顺序·····               | 275 |
| 维生素和矿物质不是只能在蔬菜中<br>摄取····· | 275 |

### 让孩子参与厨房劳动的好处 276

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 培养孩子动手能力及自信心····· | 276 |
| 让孩子亲自下厨的好处·····   | 277 |

### 吃得好，更要睡得好 278

|                  |     |
|------------------|-----|
| 注意观察孩子的睡眠状况····· | 278 |
| 要保证睡眠质量·····     | 279 |

### 让孩子坚持每天锻炼身体 280

|               |     |
|---------------|-----|
| 锻炼可以磨练意志····· | 280 |
|---------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| 培养运动兴趣····· | 280 |
| 训练的方案·····  | 281 |
| 制定训练计划····· | 281 |

### 锻炼行走能力的踢腿 282

|              |     |
|--------------|-----|
| 最简单的方法·····  | 282 |
| 妈妈应鼓励孩子····· | 283 |

### 踩线，增强协调性和平衡能力 284

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 如何提高孩子的平衡协调能力····· | 284 |
| 训练孩子走直线·····       | 285 |
| 孩子的平衡能力发展·····     | 285 |

### 踩影子，提高动作灵活性和协调性 286

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 跟孩子一起玩踩影子·····      | 286 |
| 如何提高孩子的灵活性和协调性····· | 286 |