


婴儿降生的第三天开始教育，就迟了两天——巴甫洛夫



# 宝宝独立 从0岁开始

Super  
Baby


卢丹丹·著

 中国长安出版社

# 宝宝独立 从0岁开始

Super Baby

卢丹丹·著

 中国长安出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

宝宝独立从0岁开始/卢丹丹著. —北京: 中国长安出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5107-0282-2

I. ①宝… II. ①卢… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识  
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第214461号

## 宝宝独立从0岁开始

卢丹丹著

---

**出版:** 中国长安出版社

**社址:** 北京市东城区北池子大街14号 (100006)

**网址:** <http://www.ccapress.com>

**邮箱:** ccapress@yahoo.com.cn

**发行:** 中国长安出版社 全国新华书店

**电话:** (010) 65281919

**印刷:** 北京博图彩色印刷有限公司

**开本:** 1/32

**印张:** 8.25

**字数:** 185千字

**版本:** 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

---

**书号:** ISBN 978-7-5107-0282-2

**定价:** 26.00元

## 做快乐的父母

一天带孩子在公园玩，听到两个年轻妈妈在聊天，一个说：“每天要上班，要带孩子，这日子啊，不知道什么时候才是头。”

另一个说：“如果你不把日子当成是煎熬，就不会有那么难了。”我忍不住回过头看了看那个回答的妈妈，她盯着孩子玩的方向，一脸的幸福。而另一个妈妈，说话间已经跑到孩子身边去了，不停地提醒孩子，这里不要去，危险，那里不要爬，脏！

做一个快乐的妈妈，还是做一个忧心忡忡的妈妈？选择在自己手里。

忧心的妈妈在看到孩子的第一眼，哭了，天啊，他这么小，我该怎么把他养大？我甚至都不敢抱他。

我没有奶，会饿着他，我不是一个够格的妈妈。

他吃起来怎么这么没完没了，一个晚上我要起来5、6次，被他折腾死了。

为了他，我哪都不能去，自己的生活空间全被他占满了，他老是粘着我，离开一分钟都会哭，不抱他会哭，太烦人了。

现在社会竞争这么大，我要怎样才能不让他输在起跑线上……

快乐的妈妈在看到孩子的第一眼起，就笑了，天啊，他是多么的小巧，多么的可爱，他的哭声多么的动听，就像天上来的音乐。

他吃奶的样子好可爱，紧紧地贴在我怀里，那么享受，不知道这样的日子还能持续多久……

他那么需要我，我离开他一下就会哭，我真高兴他把我当成他最依恋的人。

他会以哭为武器来达到要求了，孩子又长大了，懂得一点“小聪明”了，宝宝，你快快长大吧，和妈妈一起来看看这个精彩的世界……

心态不同，生活也就完全不同。做忧心的妈妈，所以一切都从忧心开始，日子怎能不过得沉重和艰难？做快乐的妈妈，珍惜和孩子在一起的每一刻，无论遇到什么，都心存感恩，和孩子在一起，就是享受，给予孩子的自然是轻松、理解、支持和没有压力的爱。

一项调查表明，大部分家庭，孩子的支出占整个家庭消费的百分之八十。爱孩子，要给孩子最好的，这是天经地义的事。

什么才是最好的？去最好的兴趣班，买最贵的玩具，上最有名的学校，在很多父母看来，这就是对孩子的爱。可是他们却忽略了，孩子最需要的其实是快乐的父母，让孩子生活在一个充满欢声笑语和轻松自由的家庭里。

孩子的心思特别缜密，曾有一个机构特意做了一项试验，让父母在孩子面前假装吵架，孩子没有任何反应，反而跟着哈哈大笑。一旦父母来真的，孩子马上哇哇大哭起来。可见，孩子对父母情绪的变化有多敏感。

现在的年轻父母在育儿上非常积极和善于学习，他们勇敢地摒弃传统的育儿观念，用先进的科学的方法来培养自己的孩子。他们努力工作，为孩子创造越来越好的条件。但是，社会压力大，家庭责任大，精力也不够充沛，于是他们在教育孩子的事情上缺乏快乐的精神，而这偏偏是育儿道路上最重要的一点。

快乐，是所有能量的来源，父母快乐，孩子才能快乐。

希望天下父母，能将育儿当成一件快乐的事，先让自己快乐了再去谈其他。我不是育儿专家，也不算是多有经验的妈妈，但是，一直以来，我都在给孩子传递快乐的情绪，让他茁壮成长。因为，我坚信，快乐的人才会有高效率，才会有感染力，才会有健全的人格。快乐的人才能不依赖他人，迅速独立。

这本书中，有我当妈妈两年多来的育儿感悟：我们一直以为，孩子就是自己的财产，谁也拿不走，可是，其实，我们拥有孩子的时间其实那么少。

我们一直以为，自己有多爱孩子，可是，大部分时候，我们爱他们是有条件的。

我们一直以为，是孩子在和我们对着干，其实，最先和孩子对着干的是我们。

我们一直以为，是我们教给孩子东西，其实我们可以从孩子身上学到更多……

这本书中，也有我觉得当一个好父母必备的智慧：多倾听孩子的声音，多给孩子一点时

间，给孩子“交换的爱”，给孩子“相反的角色”……但就如我前面说的，无论做什么，先要有快乐的精神。

这本书，记录了我在育儿过程中遇到的各种问题，以及东西方的育儿碰撞，所有的方法，都建立在一些相同的理念上：给孩子足够的爱与自由，让他身心健康的发展。在教育孩子前，先把自己做好，因为孩子会不停地教会父母成为更好的自己。

序言 做快乐的父母 001

第一章 我们该怎样爱孩子? 001

我们能拥有孩子多少年? // 002

孩子是父母手中的箭 // 005

我们强迫孩子做了多少事? // 008

你的爱是有条件的吗? // 013

父母与孩子,谁爱 and 谁对着干? // 017

父母与孩子间的对抗和模仿,为何会代代相传? // 021

不打孩子为什么那么难? // 024

错位的母爱会带来多大伤害? // 028

育儿路上,为何总是忧心忡忡? // 031

育儿路上,你的目光有多短浅? // 034

孩子,我到底该用什么方式来爱你? // 038

我们从孩子身上学到了什么? // 042

是什么让孩子过早地成为“大人”? // 047

第二章 令人耳目一新的西方育儿法 051

在瑞典生孩子 // 052



产后西方育儿观初体验 // 058

我的中西结合完美月子 // 065

在瑞典看医生：瑞典医生教我做狠心妈妈 // 068

游乐场里的东西方育儿差异 // 071

老外拖儿带女的悠闲生活 // 075

让人思索的美国孩子吃饭教育 // 084

美国人怎么爱孩子 // 088

在美国上幼儿园 // 092

美国孩子令人惊叹的家教 // 101

第三章 找对方法，养育宝宝就这样简单 /05

做快乐的父母 // 106

不做抱怨的父母 // 109

爱的细节 // 112

五种爱的语言 // 115

给孩子适度的爱 // 119

给孩子严格的爱 // 125

- 给孩子“交换的爱” // 129
- 给孩子一个“相反的角色” // 133
- 不轻易拒绝孩子 // 136
- 多给孩子一点时间 // 139
- 听听孩子的声音 // 143
- 做个狠心的妈妈 // 147
- 做个懒妈妈 // 152
- 不在外人面前说孩子 // 156
- 不滥用奖励 // 161

#### 第四章 让宝宝独立的魔力育儿法 165

- 添加辅食全攻略——让宝宝自己爱上吃饭 // 166
- 实行午睡计划，培养宝宝作息规律 // 171
- 重视便盆训练，鼓励宝宝发出信号 // 175
- 怎样培养宝宝的语言能力？ // 178
- 怎么教出真正的游泳健将？ // 183
- 让孩子爱上读书：选好书和培养好习惯 // 188

- 宝宝数学启蒙8个游戏 // 192
- 怎样抚慰宝宝成长路上那些害怕? // 196
- 当宝宝以哭闹为武器怎么办? // 202
- 宝宝性子太急怎么办? // 206
- 如何看待宝宝的不足? // 210
- 任性,并非是孩子无理取闹 // 213
- 当宝宝遭遇嘲笑时 // 216
- 让宝宝合作的魔力法则 // 221
- 用自然后果处罚孩子的过失 // 225
- 怎样应对宝宝的十万个为什么? // 228
- 如何介入孩子的“江湖恩怨”? // 231
- 职场妈妈怎样提高亲子质量? // 235
- 提升宝贝能力的户外养育智慧 // 239
- 在家带孩子玩,父母可以扮演哪些角色? // 244

后记 250

## 第一章

# 我们该怎样爱孩子？

// 我们能拥有孩子多少年？

// 孩子是父母手中的笔

// 我们强迫孩子做了多少事？

// 你的爱是自条件的吗？

// 父母与孩子，谁爱谁谁对谁错？

// 父母与孩子间的对抗和模仿，谁倒会代代相传？

// 不打孩子为什么那么难？

// 错过的母爱会带来自多大伤害？

// 育儿路上，为什么总是好心办坏事？

// 育儿路上，你的局限有多明显？

// 孩子，我们该用什么方式来爱你？

// 我们从孩子身上学到了什么？

// 是什么让孩子过早地成为“大人”？



## 我们能拥有孩子多少年？

一天，听一个朋友说起一个故事：

有两个妈妈，各有一个孩子，两个孩子在一起慢慢长大。后来一个孩子不小心溺水身亡了。这个不幸的妈妈每次一见到她的朋友就泪流满面，说：“我的孩子太可怜了，从没过过一天好日子，每天都在读书，每天都在我们的督促下做各种他不喜欢的的事情。”

另一个孩子的妈妈听了后，感触良多：“生命的变数太多了，现在能每天看到自己的孩子就已经是天大的幸福。只希望能在有生之年，尽一切可能让孩子过得快乐。”

不要把太多压力与期待放在孩子身上，放手让他自由快乐成长。因为谁也不知道，我还能拥有我的孩子多少年。

圣经里说“儿女是耶和华的产业”，我们只是代为抚养。他们总会长大，总会离开，有他们自己的家庭。只是我们不曾想过，原来，我们拥有他们的日子，其实是那么少。

3岁，他去上幼儿园了，看着他小小的坚强的背影，心中又喜悦，又有点小小的心酸。傍晚回家，孩子高兴地奔跑过来，扑

在你的怀里说：“妈妈，我想你了。”那一刻，抱着孩子就像抱着整个世界。

6岁，他上小学了，人生从此翻开了新的篇章，却也正是他离开我们的第一步。他开始对与你分开一天习以为常了，而且他喜欢每天去学校，这是更适合他的生活。有时他还会说：“妈妈，在家好无聊，没有小朋友和我玩。”

12岁，他上初中了，有的开始上寄宿学校，一个月或者几个月回一次家，见一次面。他们不再依赖你，甚至喜欢和你对着干。你想帮他们做点事情，他们说：“妈妈，我自己来吧。”这句话让我们觉得好失落，孩子是不是不再需要我们了？

18岁，他离开你去上大学，一年回来两次。回来前的好几天，家里就准备了各种各样他喜欢吃的东西。可是一回来打个照面，他就忙着和同学朋友聚会去了。从此，你最怕听到的一句话是：“妈妈，我不回家吃饭了，你们自己吃吧。”

大学毕业后，孩子留在远方工作，一年也难得回来一次了。好不容易回来一趟，几天就走了。你最盼望的就是孩子的电话，希望孩子对你说一声：“妈妈，我很好，你保重身体。”这样就足够了。

孩子结婚了，回家的时间有一半匀给了你的亲家，孩子回来得更少了。你已经习惯老两口在家，但是，你最希望听到的还是一句：“妈妈，今年过年我回家！”

当孩子又有了他们自己的孩子，你已经不再是他们的家庭成员，他们的一家三口（或一家n口）里，已经不包括你了。

而你也慢慢地习惯了这样的日子。只是在闲来无事的时候，翻翻相册，看看自己的一家三口。无论孩子身在何方，他永远是

你家庭中无可取代的一员。

孩子在身边的日子，我们是多么幸福。可是有时我们还会抱怨。抱怨他令你做了太多的牺牲。抱怨他晚上老醒来，让你睡不好，抱怨他无理取闹，抱怨他爱撒娇长不大，抱怨他生病，让你操碎了心，抱怨为了培养他，花费了太多的精力与金钱……

可是……

你是不是常常在他断奶后怀念他吃奶时那憨态可掬的样子？

是不是常常看他以前吃手的照片觉得好可爱？

是不是在他褪去童声后，特别想念他曾经奶声奶气的腔调？

是不是当孩子去上学后你特别怀念他黏在你身边的日子？

时间无法倒流，过去了就只能永远过去了。孩子待在身边的日子是多么难得与宝贵，所以我更加珍惜与孩子相处的每一刻，无论遇到什么，都心存感恩。

谢谢上天给我这么一个孩子，让我分享与见证他成长的每一刻。无论遇到多少困难、烦恼，甚至挫败，失去多少睡眠、时间、金钱、精力，我仍然豁达，因为，这都是上天的恩赐。

他在身边的每一天，我都要让他觉得幸福。

我不会给他太多压力和束缚，更不会牵绊和阻扰他，但是我会适时管教，也会做量力而行的投资，因为我有责任与义务教会他生活的本领，好让他来日自由快乐地飞翔。

我也会告诉他，就算所有的路都行不通，还有一条路你可以畅行，那就是回家的路。

## 孩子是父母手中的箭

圣经诗篇里有这样一句话：儿女好像勇士手中的箭，父母好像勇士一般。箭被发射出去后，落在哪里，这要看父母想要射的靶心在哪里。

这就是对这世上唯一一种以分离为目标的爱最好的解释。

当世上所有的爱都是为了合聚，只有父母对子女的爱，是为了离开，为了将他们手中的箭射到他们预想的靶心。

孩子，不管是如何依恋父母温暖的怀抱，最终还是会松开父母的手奔向广袤的天地。只有在自己独立飞翔的时候，成长才能彰显出真正的价值。

于是，父母一生只拉一张弓，尽最大力量地让它弯得圆满，张得无悔，只为让箭飞得更远，更快乐。可是，如何拉这一张弓，需要的不仅仅是力量，还有坚持和技巧，更重要的是，要有一个在最佳距离的靶心。

在美国每年大学的新生见面会，是一个狂欢的party，孩子们第一次离开父母，完全由自己做主。新生会听到各种各样的声音：“来吧，我们这里有喝酒的，有抽烟的，有嗑药的，你要参加哪个？”

此时，孩子该怎么选择？



当我们还未为人父母的时候，看到别人家的孩子时会在心里想：如果能有一个这么聪明漂亮的孩子，那该多好啊！

当有一天，终于孕育了自己的孩子，兴奋的心情难以言表，恨不得心里所有的梦想都让他来实现。

父亲说：我要把孩子培养成体育健将，这是我一辈子未完成的梦。

母亲说：我要让孩子学钢琴，学芭蕾，学舞蹈，这是我对一个女孩子最完美的期待。

后来，孩子在妈妈肚子里越来越久，感觉到他在肚子里拳打脚踢，父母对他的爱越来越深沉，对他的期待也越来越简单：宝宝，只要你健康顺利地降生，这就是我们最大的希望。

孩子出世，看到初生的他，心中无限怜惜：孩子，只要你快乐，你想做什么，我都愿意。

然而，当孩子慢慢地长大，父母心中最初那个梦想又开始萌发，尤其是看到周围的同龄孩子，总忍不住要比较：孩子，你再不好好学习，就竞争不过别人了！

于是，父母心中那个靶子不停摇摆起来，靶心越来越远，越来越偏离，甚至已经超出了他们力所能及的范围。

孩子感到越来越大的压力和越来越牢的束缚。当他们终于可以离开，当他们第一次参加没有父母在的聚会，当面对各种各样的诱惑时，父母的教诲早已经被忘记在九霄云外。

所以说，想要箭飞得远，需要的不仅仅是力量。有时用力过度，结果会适得其反。

我们需要耐心，需要坚持，需要一个正确的靶心，不是将孩子送上理想的学校，有一份理想的工作就够了，更重要的是形成