

轻轻松松当父母 快快乐乐教孩子

给父母的 1000条 最好建议

1000 Top Tips for Mums & Dads

(英)佩吉·万斯◎著
刘媛 胡文婷◎译



清华大学出版社

给父母的 1000条 最好建议



清华大学出版社
北 京

1000 Top Tips for Mums and Dads

All Rights Reserved

Copyright © Duncan Baird Publishers 2006

Text Copyright © Peggy Vance 2006

Artwork Copyright © Duncan Baird Publishers 2006

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2011-0435

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

给父母的 1000 条最好建议/(英)万斯(Vance, P.)著;刘媛 胡文婷 译.

—北京:清华大学出版社,2011.4

书名原文:1000 Top Tips for Mums and Dads

ISBN 978-7-302-25186-6

I.给… II.①万… ②刘… ③胡… III.家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 050368 号

责任编辑:陈莉 王佳佳

封面设计:任燕飞设计室

版式设计:高新特公司

责任校对:成凤进

责任印制:杨艳

出版发行:清华大学出版社

地址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮编:100084

社总机:010-62770175

邮购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印装者:北京嘉实印刷有限公司

经销:全国新华书店

开本:148×190 印张:8.8 字数:152千字

版次:2011年4月第1版 印次:2011年4月第1次印刷

印数:1~6000

定价:26.00元

产品编号:039693-01

前 言

我已经是一个10岁孩子的家长,但是我仍然在学习新的教育孩子的方法。事实上,我现在有很多的经验窍门,一些是我自己的,另外一些是从其他人身上学的,这些经验窍门在这些年的应用中非常有用。

本书为了避免你在问题出现后才开始想办法教育孩子。当然,每位家长都有他们自己教育孩子的方法,但是预先知道一些共性的方法也是非常有用的。

你可能发现在这本书里讲的一些方法比其他方法更加有用,你完全可以在其中挑出一些你认为更好的方法:“那个方法对我们不合适,但是这个方法不错。”“这是个好办法,我会采纳。”“我从来没想到这个办法,我们可以试试。”

这1000个方法并不只是我自己的方法,非常感谢我的朋友、家人、家庭医生和其他各地的父母们提供的宝贵建议。这本书集合了为人父母者的智慧,虽然他们从事着各种不同的工作,但是同样都是为人父母。这本书按照不同的主题分成几个部分,从婴幼儿喂养讲起,直到孩子成长过程中所遇到的情感问题。你也会发现有很多创新的方法让你想花更多的时间和孩子在一起做这些事。有一些方法可能看起来很疯狂,有一些则很中规中矩。每个人、每个家庭都可以从这本书的思想和建议中学到知识,并应用到具体的日常生活中去。

这本书还介绍了很多在日常生活中保护孩子健康和安全的办法。每位家长都会遇到小意外(我记得,有一次,我只离开儿子几步远的地方,就没

给他系紧带子,结果儿子从婴儿车里掉了出来),但是如果能未雨绸缪就不会有任何问题了。新做父母的人可以从这本书中学到很多这样的建议,其中很多问题可能是他们从没有经历过的,也没有想到过的,看了这些建议,他们可以预先做认真的思考和准备。

总之,希望你喜欢这本书!学到你想学的东西,不适合的就不要管它们。祝大家开心、平安、幸福地和孩子在一起。

作者

译者序

培养一个可爱而优秀的孩子想必是所有年轻父母们最期待的事情,把孩子变成自己想要变成的样子,成就自己未完成的梦想,是父母们自感的最大的满足。

父母们通常都会把孩子当做自己的投射,一切在自己身上没有发扬的优点,没有实现的梦想,没有受到过的优待,都期待在孩子身上一一得到实现,但是这样做是否真的能达到预期的效果呢?其实,每个孩子的成长都有他自己的轨迹,每个幼小的心灵都会早早地发现自己的喜好。所以,父母们所要做的就是站在他们旁边为他们掌灯,和他们一起前行,帮助他们客观认真地面对每一个遇到的风景,让他们着眼于更加广阔的未来,而不是牵着孩子的鼻子走向自认为正确的道路上。家庭教育是一门艺术,更是一门科学。家长们有必要学习关于家庭教育的一些基本规律和理论。

《给父母的1000条最好建议》就是一本关于家庭教育规律和艺术的书,这是一本站在孩子的立场上写给父母们的书,帮助父母们看到孩子内心真正的需要和诉求,让父母们看到通常自己会忽视的一些亲子教育上的盲点。从这本书里,我们可以感受到孩子所需要的就是一个简单明媚的世界,在这个世界里,他们可以海阔凭鱼跃,天高任鸟飞。他们全身每个触角都想真实感受这个美丽的新世界,父母们所要做的就是为他们创设一个这样的成长氛围,做他们的心灵导师,在他们需要帮助和指导的时候,做孩子最坚强、最可信赖的依靠。

从0岁到青少年,孩子们由稚嫩逐渐长大,父母们的教育也要随着孩子的成长而发展,本书的内容涵盖从对婴儿无微不至的呵护,到对少年儿童的智慧教育,为我们提供一种开放性的指导教育理念,在这种教育过程中充分发挥了孩子的自主性和创造性,父母做为孩子的良师益友和他们一起分享每一次成长经历的喜悦。每一次创造性的发挥都让孩子更加深刻地感受自己和周围的世界。

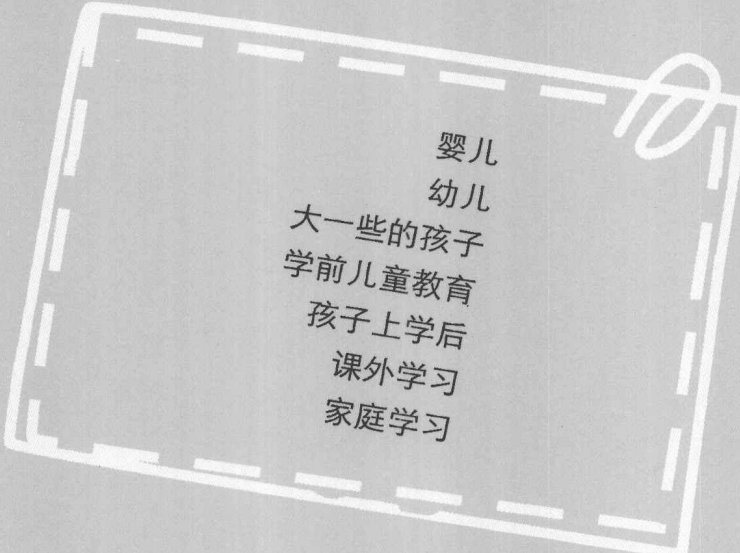
目 录

第1章 成长中的孩子	1	第3章 家庭生活	49
婴儿	3	食物、饮料和牙齿	51
幼儿	9	家庭小贴士	61
大一些的孩子	11	在工作和生活间取得平衡	66
学前儿童教育	12	计划和实行	67
孩子上学后	13	玩具和礼物	72
课外学习	16	特别场合	76
家庭学习	18		
第2章 创造力和游戏	21	第4章 睡觉、休息和恢复	81
想象力	23	睡眠类型	83
文字和书本	26	酣睡的夜晚	84
艺术和工艺	30	就寝常规	85
快乐和游戏	32	自我空间	86
少儿技能	35	放松	87
体验大自然	36	第5章 健康和安	91
外出活动	39	健康和急救	93
假日和旅行	40	紧急情况	101
体育运动	44	家里的安全问题	103

他人	107	疗伤	132
路和汽车	108		
外出和旅游	110	第8章 行为	135
孩子的习惯	114	交流	137
第6章 家庭和朋友	117	界限	141
父母角色	119	惩罚和奖励	142
分居和离婚	120	责任和独立	144
祖父母	121	尊敬和礼貌	146
兄弟姐妹和性别	121	第9章 智慧	149
家的重要性	124	尽力就好	151
做孩子的朋友	125	接纳	154
		从容	157
第7章 情感	129	内心的平和	158
表达喜爱	131	为人父母	160
处理冲突	131		



第1章 成长中的孩子



婴儿
幼儿
大一些的孩子
学前儿童教育
孩子上学后
课外学习
家庭学习

婴儿

✱ 在你怀孕时,你要学习哺乳。如有可能,要向身边的母亲们寻求建议,如果你参加了产前班,就要多问问题,尽全力让自己做好哺乳的准备。

✱ 有一些好心人会告诉你,哺乳会耗尽你的精力,那样你会没有自己的时间,你的自由也会受到限制。尽管这些话是有一些道理的,但母乳是婴儿最好的食品,它还会帮助你的身体恢复到怀孕前的状态,并且母乳是免费的,随手可得。

✱ 要知道母乳是最好的。除非有不得已的原因要使用配方奶粉,否则一定要坚持母乳喂养。即使只是一个月的单纯母乳喂养也会给孩子的免疫系统、大脑发育和长期健康带来益处。用配方奶粉补充母乳混合喂养的时间应尽量推后,特别是有湿疹、哮喘或花粉过敏遗传史的家庭在喂养孩子时更应如此。如果你觉得母乳喂养不适合你,在停止哺乳前先要咨询你的医生、助产士或健康顾问,他们可能会给予你需要的支持。

✱ 不要吃柑橘类水果和咖喱,避免摄入咖啡因和其他类似的刺激类食物,这些食物在哺乳期容易让孩子觉少和胀气。

✱ 如果你觉得你的奶流得太冲,导致孩子吞咽不舒服,哺乳时身体要往后靠。

✱ 不要害怕在公众场合哺乳。乳房的意义就是哺乳,所以无论在何地哺乳都是合情合理的。但是要注意有一些国家的法律规定在餐馆禁止哺乳,所以最好事先询问一下,如果不允许哺乳的话,你可以换一个地方。

✱ 穿一件实用的哺乳上衣——用一件宽松的上衣,可以在哺乳时撩起来,或者穿一件留有哺乳用的开口的上衣。如果穿着胸前带有纽扣的衬衣的话,你在哺乳时必须将扣子一直解开到胸部,这样会比较暴露。

✱ **买一个吸奶器。**一定要买一个真正好的。使用一个设计差劲的手用吸奶器是非常郁闷的。可以听听亲戚朋友的推荐,并和你的健康顾问谈谈,也可以联系一个哺乳组织听听他们的建议。很多女性发现电动吸奶器很好用。这种吸奶器比较贵,但是可以租用。

✱ **在你的孩子只有几个星期大的时候,你要开始挤奶,并收集到一个瓶子里。**大一些的婴儿可以很好地吸食乳房,他们会抗拒奶瓶。尽可能多挤些奶也可以让你更加自由,旁人可以和你倒班照顾孩子,包括繁琐的夜间看护。

✱ **侧躺下,用你下方的胳膊环抱孩子进行喂奶。**当你疲劳时,这个姿势非常好,孩子的体重也不会给你造成负担。这样还会让你的乳房避免受到地心引力和孩子吮吸动作的向下拖拽。

✱ **要有个哺乳标记。**最好是两个乳房更换着喂奶,但总是很容易记不清该用哪个乳房喂奶了。很多女士都有她们各自帮助记忆的小助手,比如使用一个安全别针别在胸罩上,以提示下次该用哪边的乳房进行哺乳——或者在两只手轮流戴一只手镯。

✱ **当你有新生儿时,不要进行繁琐的烹饪。**如果你的亲戚朋友询问你需要什么,建议让他们带来半成品食物、速冻食品、预先做好的沙拉和其他即食食品。

✱ **限制访客探视新生儿,最好只有家人能探望。**如果你不能避免要接待很多来访者,那就把访客都集中在一天中的一段时间来探望,这样还有大部分时间用来休息、放松和恢复身体。

✱ **彼此相望。**你的新生儿只能集中注意力看到12英寸(30 cm)之内的地方,这个距离是从你的乳房到你的脸的距离。在玩或者聊天的时候,要和孩子保持近距离的有眼神交流。

✱ **在新生儿身边杜绝鲜花。**婴儿刚学会呼吸,他们能在没有花粉过敏原的空气中很好地呼吸。在孩子出生前要告诉朋友们,如果他们想要买东西带来,给孩子带个小礼物就很好了……尿布会是非常有用的!

✱ **不要喷香水。**年幼的婴儿可以很好地适应没有味道的空气环境。把你梳妆台的有香味的东西都拿走,等孩子呼吸系统更强壮些后再拿回来。切记不要在头发上喷发胶,不要在婴儿周围喷除臭剂和空气清新剂。

✱ **在生孩子的前后几周时间里,不要让自己过度劳累。**让你的家人在时间和空间上轻松一点。

✱ **接受情绪波动。**在生孩子后,母亲的荷尔蒙急剧下降。在刚生孩子的几天内会出现情绪波动,很多母亲会感到内疚和困惑,会对着婴儿哭泣。要知道哭和笑是一样的:让你的感情发泄出来,让不好情绪过去。

✱ **在家门口要备有一个妈咪包,**这样你可以很方便带宝宝出门。包不要太大,否则你每次给宝宝换尿布时必须翻个半天。要选择夹层多一些的包——最好有全透视口袋,比如化妆包,这样你可以方便随时取物。

✱ **准备一个旅行婴儿床。**旅行婴儿床是款小型手提婴儿床。用轻薄的尼龙在一个线框上制成,可以折叠,然后伸展成一个包。如果你在外出时携带这个婴儿床,宝宝随时随地都能安然平躺着睡觉。

✱ **要备有婴儿座。**这是你会经常使用的,要备一个柔软而且安全的地方,你让宝宝安全地躺着或坐着。

宝宝为什么哭?

如果你的宝宝一直哭,你可以参考以下几个原因:

- 饥饿
- 疲倦
- 大小便
- 冷热
- 不舒服
- 厌烦
- 疼痛
- 生病

✱ **做一个柔软的垫子**，放在学着坐的婴儿旁边。把枕头、垫子和其他舒适的物件垫到宝宝的身下方，这样宝宝在摔倒时就会有保护。一定要避免有让孩子窒息的危险发生。

✱ **给你的宝宝做按摩**。给烦躁不安的宝宝以温柔的抚摸会让宝宝平静下来。在一个安静温暖的房间里，将你的宝宝放在一个柔软的地方。用橄榄油或婴儿油擦抹宝宝的胳膊、腿和背部，抚摸宝宝身体就像抚摸一只小猫咪一样。避免用粗重的手法给宝宝按摩。

✱ **说出你的需要**。如果人们问你宝宝需要些什么，一定要告诉他们。如果你不说，那很可能出现很多婴儿裙，而一些真正需要的东西却没有。

✱ **买中性颜色的服装**。如果你给宝宝买性别鲜明的颜色的衣服，那你第二个不同性别的宝宝就没法再穿这些衣服了。要选择中性颜色的衣服，如绿色、黄色、红色、橘色、棕色、米色和白色。

✱ **不要穿标新立异的服装**。婴儿和学步期的幼儿穿着漂亮的衣服会显得很可爱，但是这样的衣服是很不实用的。宝宝会揉搓衣服，磨损衣服的膝盖部分，穿上衣服到处乱滚乱爬。只能穿上拍个照片然后再脱下！

✱ **要给喜欢玩食物的孩子戴有袖子的围嘴**。

✱ **购买舒适方便的宝宝衣服**。在你给宝宝买衣服时，要注重买舒适和方便的衣服，衣服式样在其次。买在开档处固定有五爪扣的衣服，这样衣服就不会缩上去，买开口裤腿的裤子更加方便改动。

✱ **提供活动时的玩具**。要选择色彩鲜艳的、有声音的玩具给年幼的孩子玩。玩具的功能越多，孩子就越容易掌握它，也会越喜欢玩。老式的老鼠玩具能被宝宝逮到，所以一般孩子比较喜欢。毛绒玩具对宝宝没什么用处！

✱ **和宝宝玩模仿游戏**。把你的舌头伸出来，你的宝宝会试着模仿你。把你的脸接近宝宝，做各种表情逗乐宝宝。发出各种声音，张开或闭住你的

嘴,对着宝宝笑,观察他们会有什么反应。

❖ **刺激你的宝宝。**带着宝宝外出,来到人群中间,让宝宝躺着观察周围正在发生的一切,鼓励其他孩子来和宝宝玩耍。宝宝很喜欢活动,越开心就越少哭闹。

❖ **允许有噪音。**宝宝应该能在噪声中睡眠,所以在家里可以允许有适当的噪音。宝宝喜欢人们在他身边。

❖ **制作一个色彩绚丽、能发出各种声音的风铃,吸引宝宝的注意力。**可以把衣架弯折成各种角度做成风铃的支架,并悬挂在宝宝触不到的地方。

❖ **让宝宝看适合婴幼儿的书籍。**刚开始先选择宝宝会感兴趣的形式活泼的彩色布书或精装书。把书打开放在宝宝身边,这样宝宝能够看到。

❖ **在换尿布的时候逗宝宝。**四个月大的婴儿在换尿布的时候会扭动。在换尿布的时候用玩具吸引孩子的注意力,这样你就有一点时间换尿布了。

❖ **要与时俱进。**即使你刚刚有孩子降生,也应该与外面的世界保持联系。打开收音机,看一会电视,浏览报纸并给朋友们打电话。虽然会打断你的生活,但是这样做你会感觉更好。

❖ **和别人分享你的宝宝。**让其他人抱抱你的孩子。被很多人抱过的孩子会在受到他人照看时表现得更加开朗。此外,如果让别人轮流看护你的孩子,你也可以得到休息。

❖ **停放婴儿车时,要将之背对太阳和风向,尽量避免阳光照射,让婴儿可以正常看到眼前的事物。**

❖ **放置婴儿座椅时要注意,避免宝宝翻身时会从高处掉落的安全。**

❖ **要关爱宝宝的小脚。**因为宝宝的骨头非常柔软,所以不要让宝宝的脚受到鞋的伤害。此外,在脚上有很多平衡神经末梢。当宝宝在学习走路时,

尽可能让他们光着脚走。在宝宝可以自己走路后,可以让他们穿上柔软的婴儿袜或者鞋子,这些袜子和鞋子要让宝宝的脚趾有充足的活动空间。宝宝穿的第一双鞋要大小合适,只在出门时穿。在家时就把袜子和鞋子脱下来。

✱ **和宝宝聊天。**无论你是在换尿布、逛商店还是在处理一些琐事,要告诉你的宝宝你正在做什么。如果你在哺乳时读书,何不高声读出来呢?宝宝会被你讲话时的语音语调所吸引。

✱ **和宝宝一同睡觉。**即使在宝宝睡觉的宝贵时间里你有很多事情需要去做,但一定要强迫自己和宝宝一起打个盹——即使是一天只有一次也是好的。

✱ **买一个婴儿沙发,**一个柔软的、擦干净的座位可以支撑宝宝的背部、屁股和腿,可以让宝宝舒服而安全地坐起来。

✱ **在孩子童年期间,**为孩子开立一个银行账户,你可以把亲戚朋友送给孩子的钱存起来。

✱ **用布吸干地毯上的污渍。**用洗涤液擦去污渍,然后用1/3的醋和2/3的水的混合溶液再擦一遍,最后再清洗擦拭一遍。

✱ **不要大惊小怪!**所有小男孩都会玩耍他们的生殖器。过去父母发现后会大发雷霆惩罚孩子,认为孩子这么做是肮脏的。其实就像告诉孩子不要张着嘴吃饭,不要用袖子擦鼻子一样,告诉他们不要玩弄自己的生殖器就行了。

✱ **你外出吃饭时要让刚学步的孩子呆在身边。**孩子到处乱爬很可能会被拿着热食物和饮料的服务员撞个正着。

✱ **给孩子戴保护带。**两岁的孩子不会认为被保护带牵着会有损尊严!如果宝宝走路还不稳,或很容易走失,戴保护带就很有必要了。选择背带款的比腰带款更好,因为背带款更加舒适、更加安全。