

孕育生命期

婴儿成长期

幼儿成长期

儿童成长期

少年成长期

青年成长期

步入成人期

首席教育专家、“知心姐姐”30年一线教育践行经验
两代父母、一亿家长的选择
值得阅读一生的**成长之书、亲情之书**

随书附赠
超值光盘
卢勤声情并茂
说教育

长大不容易

卢勤 · 著



湖北长江出版集团
长江文艺出版社



卢勤·著

成长有规律
长大不容易



图书在版编目 (CIP) 数据
长大不容易 / 卢勤著.
武汉: 长江文艺出版社, 2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5354 - 4956 - 6

I. ①长…

II. ①卢…

III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 024056 号



新浪读书强力推荐!

选题策划: 金丽红 黎 波 安波舜
责任编辑: 郎世溟
助理编辑: 张强强
装帧设计: 张 雯
版式设计: 任燕飞
照片提供: 张志刚 李联升
媒体运营: 赵 萌
责任印制: 张志杰

出 版: 湖北长江出版集团 电话: 027 - 87679310
长 江 文 艺 出 版 社 传真: 027 - 87679300
地 址: 湖北省武汉市雄楚大街 268 号湖北出版文化城 B 座 9 - 11 楼
邮 编: 430070
发 行: 北京长江新世纪文化传媒有限公司
电 话: 010 - 58678881 传真: 010 - 58677346
地 址: 北京市朝阳区曙光西里甲 6 号时间国际大厦 A 座 1905 室
邮 编: 100028
印 刷: 北京京师印务有限公司

开本: 700 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张: 22
版次: 2011 年 04 月第 1 版 印次: 2011 年 04 月第 1 次印刷
字数: 359 千字

定价: 28.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010 - 58678881)
(图书如出现印装质量问题, 请与本社北京图书中心联系调换)

我们承诺保护环境和负责任地使用自然资源。我们将协同我们的纸张供应商, 逐步停止使用来自原始森林的纸张印刷书籍。这本书是朝这个目标前进迈进的重要一步。这是一本环境友好型纸张印刷的图书。我们希望广大读者都参与到环境保护的行列中来, 认购环境友好型纸张印刷的图书。

长大不容易，成长有规律

新书要出版了，朋友们都问：“你的新书叫啥名呀？”

“长大不容易”，我脱口而出。

“太好了，说到我们心里去了！”朋友们异口同声。

的确，“长大不容易”，这正是养育过孩子的父母共同的感慨。

我是第一代独生子的母亲。当我同你一样，经历了一个小小的生命从孕育到出生，从婴儿到幼儿，从童年到少年，从青年到成人的全过程，才真真切切地感受到“长大不容易”！也才会从心底里感悟到“养儿方知父母恩”千真万确。

如今做了奶奶，目睹了小孙子从0岁到1岁长大的过程，与他的父母一起经历了焦急和纠结，又更加感到，“长大真的不容易”！

有人说：“第一个孩子翻书养，第二个孩子当猪养。”虽是玩笑话，但也说明成长规律的重要。

第一次养育孩子，做父母的除了欣喜与惊奇，更多的是焦虑和郁闷。不知孩子的表现是正常还是有病？是必然还是偶然？经历了，知道什么时候会发生什么变化，心就放下了。

小孙子4个月大时，来了陌生人，只要朝他笑，他就会咯咯笑；到6个月大时，见到陌生男人，他就会大哭；到9个月大时，见到陌生人，他会用怀疑的眼光盯着这个人的脸看，看过20秒后，再决定是哭还是笑。

三十多年前儿子的小时候，我没那么仔细地观察过，如今看到孙子的变化，

我有点担心，是不是宝宝受了什么惊吓？是不是他不高兴了？为了逗他笑，我把他抛入空中，再接住，两次我的腰就抻了……

躺在床上翻书一看才得知，这是宝宝成长的必然规律：4个月的宝宝大脑皮层还没有完全联通，没有陌生感；6个月后，大脑皮层的机能逐渐完善了，可以辨别熟悉和陌生事物，感到危险时他就会哭，“认生”实际是长大的表现。到12个月大时，怯生的感觉才逐渐消失，认为眼前这个陌生人，不会对自己有伤害，所以不再恐慌。果然，小孙子长到12个月时，见到生人就很少哭闹了，又咯咯笑了。

宝宝的变化，完全是大脑独特运转的方式，不是早教的结果，更不是有什么毛病。

做了三十来年的“知心姐姐”，我接触过无数焦虑的父母。我写这本书，就是想告诉父母朋友们：“长大不容易，成长有规律。”我们不必焦虑，但是，我们需要学习。

正像法国启蒙思想家、教育家卢梭所言：“教育儿童必须符合儿童身心发展的规律和年龄特征，否则会导致不良后果”，“在万物的秩序中，人类有他的地位，在人生的秩序中，童年有他的地位，即应把成人当成人，把孩子当孩子。”

一天外出讲课互动，上来一位3岁的孩子，我蹲身问他：“孩子，你有什么烦恼呀？”男孩儿想了想，天真地问：“阿婆，什么叫烦恼呀？”我忽然意识到，他还是一个孩子，他还不懂什么叫烦恼。

生活中，我们常常会忽略不同年龄的成长特点，用成人的思维看待孩子，把孩子当成人，所以，我们会做出一些违背孩子成长规律的事情。

在《长大不容易》这本书中，我总结了不同年龄段、不同成长期要特别关注的点滴问题，与大家作一分享。

比如：在孕育生命期中，你想让宝宝健康漂亮吗？那就“不要生蜜月宝宝”，记住“心情影响长相”。

在婴儿成长期，要抓住“大脑发育的各个关键期”；爷爷奶奶要把孩子的起名权交还给孩子的父母，并让他们明白“孩子要自己带”，付出了才会有感情，经历了才会有经验；2~3个月的宝宝爱吃手，这是一种心理需求和最初的性行为，所以“该吃手时就吃手”，大人千万别打扰。

在幼儿成长期中，面对孩子第一个反抗期，一定要让他体验到“无理取闹

不能赢”，否则你将很难对付他；早期教育应该学什么？千万记住“人生是马拉松不是短跑”，不能因为我们的短视，误把人生的长跑当短跑；不能因为我们的无知，错把孩子看成学习的机器；更不能因为我们的功利，剥夺孩子最宝贵的童年。我们既不能急功近利，也不能坐失良机。

在儿童成长期中，别忘了“替孩子”等于“害孩子”，“放手才能放心”；想让孩子快乐，最好的办法是培养孩子的爱心，因为“爱心决定快乐”；想让孩子有创新才能吗？一定“把问题留给孩子”；想让孩子学习好吗？“习惯影响一生”。

在少年成长期中，经历最重要，“小孩打架，大人别管”，孩子是在交往中学会交流的；想让孩子成为“重要人物”吗？一定让他拥有“小孩儿说话也管用”的成功体验；风华正茂的少年，一定要走出宅门，融入大自然，“眼光决定未来”，“梦想让你了不起”。

在青年成长期中，自尊、自立、自爱最重要，不要和别人攀比，“龙生九子，子子不同”嘛；面对留守与孤独、面对父母打工或离异、面对灾难与失败，永远不回避，经历就是财富，挺起腰杆做人，“理解了，就长大了”；记住：“舍得用，孩子才能成大器”，用了孩子，别忘了说：“有儿子就是不一样！”“有个女儿真好！”

步入成人期后，应把成人当成人，引导孩子不靠你我，“理想，给力”；把选择权交给孩子，选择职业，选择伴侣，选择人生，靠的是责任，“责任心让你成为自己的贵人”。

家的影响是巨大的，父母不要把财富留给孩子，要“把孩子培养成财富”。人与人之间，什么最重要？明白了，你就幸福了！快乐的秘诀是什么？做到了，一家子就快乐了！

“长大不容易，成长有规律。”走过了，才会明白，世界上没有后悔药，如果明白地走，会走得更明白。

卢 勤

二〇一一年二月十七日（元宵节）

于北京

自序

长大不容易，成长有规律

第一章 孕育生命期

不要生“蜜月宝宝”	2
心情影响长相	4
好心情从哪儿来?	7
爱子先爱妻	10
道德教育从胎教开始	12
准妈妈的情绪影响孩子智力	14
天赋可以培育	20
胎教音乐三阶段	23

第二章 婴儿成长期

宝宝出生那一天	28
名字左右孩子的一生	31
妈妈的微笑是最好的礼物	34

孩子要自己带	37
抓住大脑发育各个关键期	40
世上没有笨孩子	44
0~3岁：大脑开发黄金期	47
该“吃手”时就“吃手”	49
重复是小孩子学习的必要手段	52
“嘘”——小孩玩时别打扰	55
返璞归真的玩具最有益	59

第三章 幼儿成长期

妈妈，我从哪里来？	64
上幼儿园的孩子哭给谁看	69
怎样让哭闹的孩子安静下来	72
幼儿园给我留下了什么？	79
发现的乐趣	82
无理取闹不能赢	83
眼光可养人也可杀人	86
从“口吃”到“口才”	88
想象力比知识重要	94
冒险和闯祸是一步之遥	97
培养同情心从养小动物开始	100
童年离不开童话	105

第四章 儿童成长期

上学了“太好了！”	112
习惯影响一生	114
“替孩子”等于“害孩子”	117
放手才能放心	119

幸福从分享开始	122
我陪他哭	125
爱心决定快乐	130
父母，你到底要什么？	134
兴趣班呼唤兴趣	140
专注能够产生美	145
创新从提问始	148
把问题留给孩子	151
怎样惩罚孩子才有用	154
别对自己说“不可能”	156

第五章 少年成长期

远离“羡慕、嫉妒、恨”	162
小孩吵架，大人不用管	166
一句话成就人生	171
善解人意的孩子不抱怨	174
有面子的孩子有尊严	178
小孩说话也管用	180
“重要人物”是这样产生的	185
梦想让你了不起	195
理财教育从小开始	199
礼貌与德行不是教出来的	204
小学生活留下的六大财富	207

第六章 青年成长期

龙生九子，子子不同	226
热忱能激发潜能	230
舍得用，孩子才能成大器	232

儿子给您挣回来了	238
商量，沟通的好方法	241
过程比结果重要	245
一声叹息让孩子心碎	248
男孩女孩一起走	252
自制，做情绪的主人	255
理解了，就长大了	259
生日，给孩子写封信	262
美丽世界的“孤儿”	265
留守，农民工孩子的新考验	271
积极面对父母离异	279
公益心把世界点亮	281

第七章 步入成人期

步入大学第一难题：人际关系	292
选择，生存的本领	296
男生怎样选择女友	299
女生怎样选择男友	301
责任心让你成为自己的贵人	303

第八章 家的影响

把孩子培养成财富	312
《陈氏家纲》的启发	317
夫妻之间：善待与包容最重要	322
亲子之间：思念与牵挂最重要	325
婆媳之间：倾听与知心最重要	328
岳婿之间：使用与赞美最重要	333
快乐生活的秘诀	334

♡ 不要生“蜜月宝宝” ♡

在韩国，如果有谁生了“蜜月宝宝”，就会被人嘲笑。

这是为什么呢？

因为人在度蜜月时最辛苦。喝酒、放纵、生活无规律。精子、卵子疲劳不堪，状态较差。

三十多年前，我在白城地区知青办担任副主任，白城地区管辖下有 11 个县。我经常去乡下调查知青的生存状态，同时也了解了许多农村的生活情况。

有一次，我去一个蒙族村，发现村里有好几个“傻”孩子。我问村干部这是怎么回事，村干部摇摇头说：“嗨！你到他们家去看看就知道了。”

我走访了三户“傻”孩子家，发现这些家都很贫穷，屋里没有什么家具，有的只是一堆堆的酒瓶子，连屋檐都是酒瓶子砌成的。原来，孩子的父亲和爷爷都是“酒鬼”，饮酒无度。

我明白了，这些“傻”孩子，正是因为酒精中毒而变傻的。

为了下一代，不要生蜜月宝宝。

许多年轻的朋友要结婚，我都会和男青年说，怀孕前一段时间，千万别喝酒，不一定哪个精子处在半麻痹状态，一旦和卵子结合，没准会生个“呆傻”儿童。生孩子是件很神圣的事情，有半点大意，都会对孩子造成终身的伤害。如果因为你的失误，给孩子带来残疾和发育不良，你怎么对得起你的孩子？

同时，我也要對女青年说，结婚当天和度蜜月时千万不要怀孩子。因为结婚当天新娘是最累的。婚礼前要准备宴会上吃的用的，布置新房，还要精心打扮，好人也会累个半死。婚礼当天，新娘还要一桌桌敬酒，一个个嘉宾都要应酬，自己饭也吃不好，等人走席散时，你也筋疲力尽了；体力不佳不说，精神也十分疲惫，心情自然不是最佳了。如果你想生个健康快乐的宝宝，一定要等在自己健康快乐时再怀孩子。

这些年轻人听了我的劝告，生出了健康快乐的宝宝，都会来感谢我，让我给孩子起名字，我自然很有成就感。

我和我先生是结婚一年后要的孩子。值得庆幸的是，我先生和儿子都不喝酒，祖上又无遗传病史，自然不必担心孩子的“呆傻”。于是，怎样让宝宝健康快乐成长成了我最关心的事。

第一，要让精子“精力旺盛”，充满生命力。怀孕前，我鼓励我先生经常去帮邻居家挖菜窖。东北储存冬菜，家家都有菜窖。邻居家夫妇都是大学教授，年纪大了，挖不动。我家先生年轻力壮，正好帮上忙。他干劲冲天，一为老人二为孩子，积极性很高，每天下班回来都干得满头大汗，身体自然很健康。

第二，要让卵子“活力无限”，保持好心态。我呢，每天又唱又跳，快乐无比，从不生气。当时我被派到地区“五七”干校，怀着孕还下地干活。我的体质从小就好，又经过下乡插队锻炼，干点活不算什么，只是格外小心罢了，像年轻时登高、跳墙头这种冒险的事就不干了。

实践证明，多晒太阳、适量运动和负重，对准妈妈来说是十分有益的，可以靠自己的消化吸收去补充能量，起到补钙的作用。

本来我准备六月份在东北生孩子，那个季节东北瓜果梨桃都下来了，阳光灿烂，气候宜人，不冷不热，“坐月子”正适宜。谁知，我老公所在的吉林农大搬回长春，白城只剩下我一个人。我只好回北京生子了。

北京的六月热得我汗流浹背。可是毕竟是回到妈妈身边，我心里还是很开心的，放心了很多。

预产期马上要到了，可我没有一点异常反应，只觉得肚子里的小家伙在踢我，好像在说：“我要出来！”

我带着他，每天跑来跑去，玩得很开心。分娩前一天下午，我竟独自跑到北京“蟾宫”电影院看了一部电影《列宁在十月》，回家还和我妈开玩笑：“让列宁同志先走！”

晚上七点半，开始见红。我年迈的父母把我送进北京妇产医院，第二天清晨，儿子就出生了，那第一声啼哭声音特大，好像在说：“列宁同志别走，让我看看你长得什么样！”

说来也巧，我儿媳分娩前一天，我和儿子全家去北京“蓝色港湾”看了一部现代大片《阿凡达》。

儿子幽默地对我说：“我出生前看的是《列宁在十月》，我儿子看的是《阿凡达》。时隔31年，世界发生了多大变化！我俩隔了好几个时代了呀！”

♡ 心情影响长相 ♡

告诉你一个好消息：2010年3月7日，我荣升为奶奶了！

小孙子小名叫小虎，虎年生的嘛！虎虎有生气！小虎双眼皮、大眼睛、高鼻梁、小嘴巴，很好看！

4月7日，我和儿媳抱着刚出生一个月的小虎去医院检查，在医院大厅遇见一位年轻妈妈，她的宝宝也刚好一个月。

本来这位妈妈挺高兴的，看见我家宝宝，她的脸一下子沉下来，不满地冲自己的孩子嚷嚷：“你瞧人家孩子双眼皮，你瞧你单眼皮；你瞧人家多漂亮，你瞧你多难看！”

我好难过！人家宝宝才出生一个月，何罪之有呀！

我也理解，天下哪个父母不希望生个漂亮宝宝，孰不知，孩子的长相，不仅和遗传有关，还和父母怀孕时的心情有着千丝万缕的联系呢！

这个道理，我在自己没结婚时就知道了。

我20岁时，也就是1969年，从北京去吉林省镇赉县插队，24岁调入白城地区知青办工作。25岁那年，知青中出了一个案子，地区法院院长带我去乡下调查这个案子。

法院院长是个女士，个子矮矮的，又黑又胖，但人很热心。途中，她听说我是北京知青，对我倍加关心。我也把她当成妈妈，与她无话不谈。

有一次，我俩闲聊天。她说：“我有三个孩子，可是谁都不相信，这三个孩子是我一个人生的。”

“这怎么可能？”我不相信。

“这是真的，我怀这三个孩子时心情不一样。老大是刚结婚那天怀上的。由

于我很紧张，又很拘谨，大女儿长相很一般，人虽老实，但是不聪明。怀老二的时候，我和我丈夫两地分居，又没房子，一见面我就会委屈地哭，生个二女儿特爱哭，脾气很大。生老三时，我们俩调到一起，又分了房子，我心情很高兴，每天不是唱，就是笑，生个儿子一表人才，特像他爸。他爸是军分区政委，人又高大，又帅气！你说有没有意思？”

我第一次听说这种事，感到十分新鲜。

女院长最后叮嘱我：“卢勤，以后你结婚生子时，一定要保持好心情哟！”

我记住了。

1977年，我在白城结婚了。老公是吉林农大的留校大学生，长得也还算英俊。

在我心中，一直以来怀孕都是件大事。度过一段生疏期，开始放松了，我们才考虑要孩子。从受孕到怀孕，我一直保持着快乐的心情，心态平和，从不生气。因为我知道，孩子长在水（羊水）里，水的状态好坏决定孩子的长相。准妈妈在高兴的时候，水就很放松，充满喜悦，宝宝长相自然会好；准妈妈在有压力、焦虑和生气的情况下，就会影响羊水的质量，水就很紧张，宝宝在水里待得自然不会舒服，就会长得难看。

这也不难理解，医学专家指出，羊水是维持胎儿生命所不可缺少的重要成分。它的成分98%是水。羊水是古名词，来源于中医阴阳理论。在古文中，“羊”和“阳”是相通的，羊、阳二者同音，代表人类生命之伊始。

当时，我找了一张外国男孩的照片，天天看，天天想象着我的孩子有多漂亮。我儿子出生后一看，果然和那个男孩差不多，大眼睛，双眼皮，高鼻梁，小嘴巴！

儿子小时候的确长得很可爱，人们背地里叫他“美男子”（可惜现在太胖了）。上小学时儿子还参加“献花队”，给柬埔寨亲王夫人和莫尼克公主献花，公主送他的领带，他一直留着呢。

儿子结婚后，我把这些告诉了儿媳。

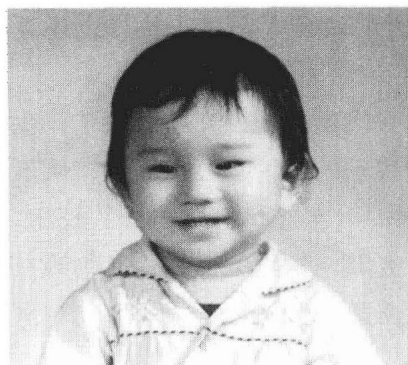
儿媳是个聪明、漂亮的女孩。她怀孕后，十分注意饮食和环境，特别注意保持良好的心情。儿子很幽默，从不惹她生气，还常常逗她开心。

小宝宝出生后，我一看比他爹还漂亮！

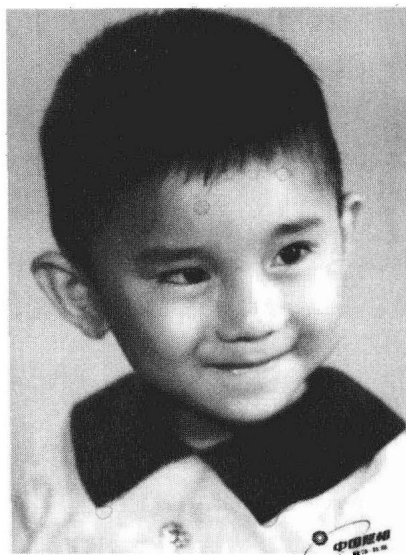
不信，你看爷俩小时候的照片！



儿子悦悦1岁时还是挺“帅”的！



悦悦2岁了，眉清目秀。



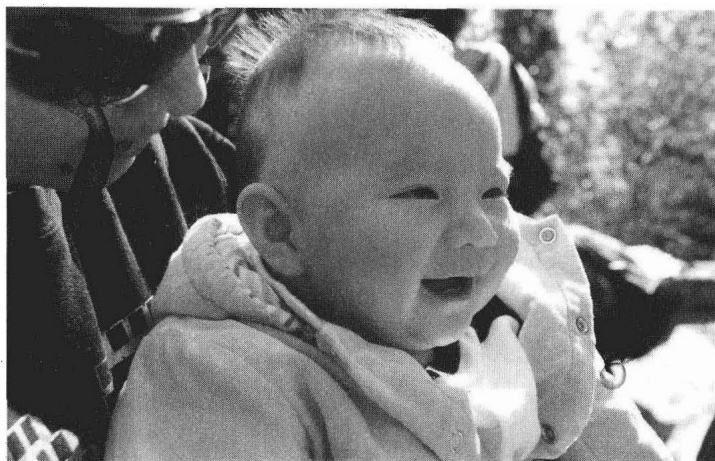
悦悦5岁，是不是像个“美男子”！

结婚、怀孕真不是小事，这决定着下一代的形象、性格，甚至是命运！你要真爱你的孩子，从结婚开始就要准备了！除了准备新房，准备婚礼，更重要的是准备一份好心情。这是送给孩子的第一份礼物，同时，也是送给孩子第一份珍贵的人生礼物！

我见过不少恩爱的夫妻，妻子在怀孕时，脸上一直洋溢着做妻子和即将做母亲的幸福微笑，他们所生的宝宝都很漂亮。不论他们生的是女孩还是男孩，都比宝宝的父母漂亮。这大概是准妈妈的好心情所起的作用吧。

有关专家指出，在微笑的作用下，孕妇愉悦的情绪能够促进大脑皮层兴奋，使孕妇血压、脉搏、呼吸、消化液的分泌都处于相互平稳和相互协调的状态，有利于孕妇身心健康。

为什么说心情会影响长相呢？因为人的情绪变化与分泌有关。在情绪紧张或激动状态下，体内一种叫乙酰胆碱的化学物质释放增加，促进肾上腺皮质激素的分泌增多。在孕妇体内这种激素会随着母体血液，经胎盘进入胎儿体内，而肾上腺皮质激素对胚胎有明显的破坏作用，影响某些组织的联合。准妈妈的哭声和与他人的吵闹声，也会影响胎儿。特别是怀孕头3个月，正是胎儿器官形成的重要时期，如果孕妇长期情绪波动，就可能造成胎儿畸形，甚至流产。



“老爸，你哪儿有我‘帅’呀！我还不到1岁呢！”孙子小虎说。

所以，坏情绪是我们生活的“敌人”，也是孩子的“敌人”，我们要远离它！让我们拥有好心情吧！

好心情从哪儿来？

不久前中央电视台播放了一个专访，解读一位106岁的上海老人的长寿秘诀，这位老人一生做过4次大手术，其中有多次都是因为癌症。最后一次手术是在她88岁那年，当她知道病情的时候，只是微微一笑说：“没事，开掉了就好了。”如此淡定地对待病魔，是需要多大的勇气呀。这是一种心境。她的子女说她从不爱生气，看待什么事都往好的方面想，时时拥有一份好心情，这个年龄的她依旧思维清晰，还能打麻将呢。“好心情”是她能够健康长寿的秘诀。

好心情，能让人快乐；好心情，对人的健康有益；好心情，能让人越长越漂亮，好心情对孕育孩子的母亲来说同样起着不可小视的作用。

既然“好心情”对孕妇是那么重要，你一定要问，好心情究竟从哪儿来呢？



这里，向你提供9种拥有好情绪的方法：

心中充满幸福感

准妈妈的幸福感，会产生极有益的内分泌物质，带给胎儿最好的精神营养。

假如你怀孕了，你一定要这样想：“世界没有什么比孕育一个生命更伟大，没有什么比看着一个孩子成长更让人着迷的了。我是世界上最幸福的女人，因为我有孩子了！”

当肚子越来越大时，你大肚便便地走在路上，有人看你，你就想：“看，我多棒，我有宝宝了！”你会发现，别人向你投来的都是羡慕的眼光。

只要你这样想，幸福感就会油然而生。

把快乐留住

· 延长快乐。快乐没到来，提前享受快乐；快乐来到，全身心投入快乐；快乐过去，不断回味快乐。同时，把快乐与别人分享。

· 缩短烦恼。烦恼没来，不提前去想；烦恼到来，一定不投入，扔到太平洋；烦恼走了，再也不想。不跟别人说烦恼，说一遍必是烦一遍。

· 筛选记忆。一生有酸甜苦辣，躺在床上不要打翻五味瓶，尽想心酸事和不顺心的往事。只把快乐留住，把烦恼变成收获。

记住，快乐不是你拥有的多，而是你计较的少。

想象一个美丽的娃娃头像

在你心中描绘一个美丽的娃娃头像，天天想，想他（她）眼睛有多亮，多有神，头发有多黑，鼻子有多高，嘴型有多好看，皮肤多么白嫩……越想越美，简直就是一个“小天使”。

欣赏大自然的美景

大自然能陶冶人的情操，让人心旷神怡。你一边观赏大自然的美景，一边讲给胎儿听：“宝宝，你看枫叶红了，红得醉人；宝宝，你听，小鸟在歌唱，唱得迷人……”你的心飞扬，孩子会手舞足蹈，他在和你一起欣赏景物。