



YU SUN JING

# 育孙经

一部隔代教育的至尊心法

张友 等编著

选用正确的教育理念，犹如给孩子  
看着孩子慢慢地长大，引导他（或

学会观察世界，学会与人交流，学会自我学习，这也是人  
生莫大的快乐。



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry  
<http://www.phei.com.cn>

# 育孙经

张友 等编著

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

育孙经 / 张友等编著. —北京：电子工业出版社，2011.1

ISBN 978-7-121-12527-0

I. ①育… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第241778号

责任编辑：毕海星

特约编辑：朱 迪

印 刷：北京机工印刷厂

装 订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16

印张：18.25

字数：234千字

印 次：2011年1月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zhs@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

## 前言

### 给爷爷奶奶的一封信

亲爱的爷爷奶奶：

你们好！

养育好一个孩子是世界上最困难的事情。一方面要“养”，营养要好，身体要好……一方面要“育”，良好习惯的教育，优秀品德的教育……你们，毫不畏惧地承担了孙儿孙女的养育重任，是世界上最值得尊敬的人。只不过，社会在变，时代在变，您的孙子孙女们，已经和您的儿女大不一样；今天的教育观念，也发生了巨大的变化。简单来说，带孩子有了新的窍门和绝招，为了能对您的生活有所帮助，我们编写了本书，希望能和您好好交流交流如何带好孩子这里面的学问。

相信有着红扑扑脸蛋的孙子孙女一定是您的心肝宝贝，他们从呱呱坠地的那一刻就注定会得到您无穷的疼爱。都说隔代亲，可不是，现在的孩子大多是爷爷奶奶带大的。从他们出生到学会说第一个





字，走第一步路，吃第一口饭，也许都饱含着您的辛勤劳动。本书的第一、二章主要讲述了爷爷奶奶带孩子应该做的准备工作和如何照顾孩子，如：快要当爷爷奶奶了如何进行心理调节、为迎接孩子的到来应该做哪些准备、了解孩子的成长特点、怎样给孩子做又“好看”又营养的菜、孩子是否可以吃零食等等，了解清楚这些对带孩子是十分有益处的。

孩子是弱小的，他们需要更多的关爱、照顾，这样才能健康地成长。但往往爷爷奶奶带孩子会出现一些问题，一来因为爷爷奶奶年纪大了，有些育儿观念和现在的教育理念不太相符，二来爷爷奶奶容易溺爱孩子，把握不好爱的尺度。本书第四章就专门针对爷爷奶奶溺爱孩子的问题展开讨论。毕竟，有太多案例告诉我们，爷爷奶奶带孙子孙女，最大的问题，就是容易溺爱孩子。如何走出溺爱的误区，如何保证自己不溺爱孩子而给孩子的未来带来积极影响，本章会给你一些提示。

现在每家每户都只有一个孩子，他就像太阳一样照耀着全家每个人的心。尤其是爷爷奶奶，更是会把他当金当宝，舍不得孩子受一点委屈，于是，您可能会对孩子照顾得更加无微不至，拿在手里怕掉，含在嘴里怕化，衣食住行都悉心安排，为了孩子的安全处处限制孩子的活动，以为孩子不懂事什么都替孩子选择好……我们中国有一句古语：“惯子如杀子”。尽管有这样的古训，但在当今社会“惯子”的现象还是层出不穷——一个家住上海的复旦大学的本科生居然在从家回学校的途中迷路了，后来是由巡警把他送回了学校。

据他父亲说，他从小开始就一直是由大人接送的，迷路那天是他生平第一次独自“出远门”……，还有许许多多这样由于对孩子爱得不正确而导致孩子能力失常的悲剧。本书第三章、第七章分别就孩子自立能力和自我保护意识做了详细的分析，以便爷爷奶奶在教育孩子的时候有一个深刻的认识。爷爷奶奶疼爱孩子固然是理所当然，但关键是要疼爱有方，让您的爱在让孩子获得安全感的同时，还获得对生活的认知和生活的技能，这才是对孩子真正的爱！

正确地爱孩子，不仅仅是身体的照顾，同时心理的抚慰也是很重要的。有些爷爷奶奶，在物质上可以无止境地满足孩子，而在精神上却从来没去过孩子的内心世界看一看。孩子都期盼长大，最主要的原因估计是小的时候处处被约束，大人总是遵循自己的想法来要求如何做，内心的苦闷无处发泄，所以迫切地想长大，然后有力量去做自己喜欢做的事情。意大利儿童教育家蒙台梭利在著作《童年的秘密》里这样描述：“人们对儿童心理上的创伤仍然知之甚少，但是他的伤痕大多数是由成人无意识地烙上去的。”说得不对吗？问一问孩子心里真正的想法吧，您会发现孩子有那么多美好的愿望，但是每个都有伤痕。这些伤痕，几乎全部都是因为不了解儿童的心理所造成的，我们自以为是为了孩子好，但其实却造成了相反的后果。第八章就提到“别忽略孩子的心理成长”、“如何应对孩子的逆反心理”等，这些都是孩子成长过程中容易出现的问题，爷爷奶奶应该给予孩子更多的心理关注。

本书第五和第六章，上升到教育孩子的品行和品格上。





人的行为习惯体现了品德，而品德是一个人在社会上立足的根本，也需要在幼时培养形成。看现在，成功的人都是靠着勤劳、刻苦、诚信等好品质发展起来的，即使不是为了事业成功，拥有良好的行为习惯和道德品质，已经是一笔巨大的人生财富，对孩子将来的人生有益而无害！

这本书没有长篇累牍的大道理，讲述通俗易懂，语气亲切，是专门针对爷爷奶奶养育孩子提的一些见解和建议，内容包括上面提到的若干要点，希望爷爷奶奶们有空了就翻阅这本书，了解培育孩子的关键点，碰到一些具体情况能有一定的帮助。

培养一个孩子，不仅是对孩子负责，也是爷爷奶奶对自己负责，对社会负责。选用正确的教育理念，犹如给孩子指了一条光明的道路，不仅如此，还帮助他卸下包袱，让孩子恢复活泼，找回童真，继续快乐地成长！

同时，看着一个孩子慢慢地长大，引导他（或者她）养成生活好习惯，学会观察世界，学会与人交流，学会自我学习，这也是人生莫大的快乐。当您的孙子孙女长大成才，依然像小时候一样对您撒娇时，您就是世界上最幸福的人。

本书由张友组织编写，同时参与资料整理的还有张昆、于召亮、王娜、王坤、舒雄、范永龙、顾群业、郭锋、郭军军、刘承栋、马叶兵、苗建全、潘恭华，在此一并表示感谢。

# 目 录

## 第一章 如何扮演好爷爷奶奶的角色？

- 一、 心理上的调节 /2
- 二、 环境的准备 /4
- 三、 了解孩子的成长特点 /5
- 四、 总结一套科学的育儿经 /9
- 五、 与孩子一起慢慢成长 /13
- 六、 新旧育儿观，不要PK要磨合 /18
- 七、 可以“不耻下问” /23
- 八、 和儿女一起分好工，定好位 /25
- 九、 向营养大师学习 /27
- 十、 做孩子喜欢的爷爷奶奶 /32

## 第二章 穿少点孩子也不会生病

- 一、 谨防穿衣、穿鞋穿出病 /37
- 二、 孩子生病别乱用药 /40



- 三、 给孩子做“好看”且营养的菜 /42
- 四、 把好孩子的零食关 /45
- 五、 不吃就是不饿 /49
- 六、 和孩子一起做运动 /53
- 七、 孩子常见的疾病及预防 /56
- 八、 做了解孩子的爷爷奶奶 /62

### 第三章 孩子虽小，但也要慢慢自立

- 一、 加油！懒宝宝 /68
- 二、 该训练孩子自己上厕所了 /74
- 三、 锻炼孩子一个人睡 /80
- 四、 让孩子成为爷爷奶奶的小帮手 /86
- 五、 尊重孩子想独立的意愿 /91
- 六、 他只是好奇，不是搞破坏 /95
- 七、 中国孩子需要“赏识” /100
- 八、 聪明的爷爷奶奶会夸孩子 /103

### 第四章 溺爱不是爱

- 一、 为什么会溺爱孩子？ /107
- 二、 懂得孩子需要什么样的爱 /112
- 三、 请不要攀比爱 /117
- 四、 别随便给孩子开空头支票 /121
- 五、 奶奶不要当老母鸡，让孩子勇敢起来 /123
- 六、 有“个性”的爷爷奶奶不溺爱孩子 /130

## 第五章

### 好习惯让孩子受益终生

- 一、细说影响孩子一生的好习惯 /136
- 二、营造文明用语的家庭气氛 /146
- 三、让孩子学会倾听 /149
- 四、培养孩子的“六心” /152
- 五、当口头禅成为坏习惯时 /157
- 六、教会孩子做自己情绪的管理师 /161
- 七、爷爷奶奶，做孩子的好榜样 /169

## 第六章

### 引导孩子认识世界

- 一、不要拒绝孩子的“为什么” /174
- 二、孩子的问题奇怪吗？ /180
- 三、教孩子学会观察世界 /185
- 四、必要时让孩子知道世界阴暗的一面 /192
- 五、给孩子思考的空间 /197
- 六、教会孩子善待动物 /203
- 七、大自然是孩子最好的老师 /206
- 八、爷爷奶奶是孩子的“十万个为什么” /210

## 第七章

### 我们保护不了孩子一辈子， 关键是教给孩子安全知识

- 一、爷爷奶奶，您有正确的安全常识吗？ /215
- 二、言传重要，身教更重要 /220
- 三、告诉孩子危险的游戏玩不得 /225
- 四、告诉孩子危险的地方去不得 /230



- 五、 教导孩子如何拒绝陌生人的诱惑 /233
- 六、 谨防孩子把家电用品当玩具 /236
- 七、 和孩子一起学习安全教育知识 /242

## 第八章 听话的孩子难成才

- 一、 孩子不听话怎么办? /246
- 二、 别一味追求乖宝宝 /254
- 三、 快快撕掉孩子身上的“标签” /258
- 四、 别忽略孩子的心理成长 /263
- 五、 没有问题孩子，只有问题教育方法 /267
- 六、 好动不一定是多动症 /271
- 七、 如何应对孩子的逆反心理? /276
- 八、 爷爷奶奶应对“调皮宝宝”的宝典 /279



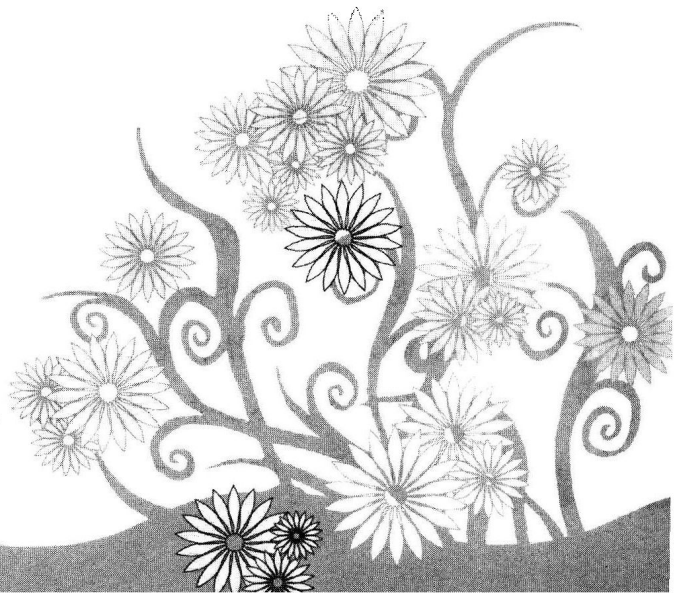


# 1

## 第一章

### 如何扮演好爷爷奶奶的角色？

爷爷奶奶，在孩子眼里是最宽容和慈祥的人，同时也是神通广大的人，像零食、玩具、漂亮衣服、鞋子、帽子都可以从随身携带的布袋里掏出来，仿佛一个魔术师，永远能给孩子最想要的东西；但是爷爷奶奶也会严格要求孩子、教育孩子，让孩子有一个心智健全的身体，有一种体验成长快乐的情绪，最重要的是有一个美好的未来。爷爷奶奶在孩子的成长过程中扮演着各种各样的角色，既是宠爱孩子的长者，又是孩子成长的引路人，那么，爷爷奶奶该如何扮演好这些角色呢？





## 一、心理上的调节

宝宝的到来对整个家庭是一件大喜事，当上爷爷奶奶了，老人家心里肯定万分高兴。家里多了一个宝贝，多数老人会疼爱有加，希望能把全部的爱都给他（或她），恨不得所有的时间都围着宝贝打转，生怕他有什么闪失，也怕他冻着、饿着，紧张地为宝贝准备着一切。其实，爷爷奶奶过于紧张、担忧或兴奋反而可能把事情弄糟，不妨放松一点，多和周围的人谈谈自己对宝贝的感觉和担心的事情，这样可以平复那种既兴奋又担忧的情绪。同时，回到属于自己的时间去吧，暂时放开新生儿，重新安排时间，去做让自己放松的活动，千万不要忽略自己，这对调节心理很有帮助，而且不会增加太多的负担。

### 孙子、孙女都一样

男女平等的口号提出好多年了，许多开明的爷爷奶奶也都慢慢地认同了孙子孙女都一样，都是心里的宝贝、祖国的未来。然而，中国重男轻女的思想根深蒂固，流传了几千年，一时之间要所有的人转变观念，确实不是一件容易的事情。祖辈们普遍喜欢男孙，即使已经认同了孙子孙女都一样的观点，心里依然盼望那个还没出生的孩子是孙子。

凌然的婆婆在她生产之前很尽心尽力地照顾她，还暗示过她去找一个熟悉的妇产科医生偷偷拍个B超。凌然知道婆婆肯定想鉴定一下肚子里的孩子是男是女，于是推托不去。生产那天，婆婆着急地在产房外等着，结果生下的是个女孩子。凌然不知道婆婆当时是什么心情，她心里有点失望，因为她让婆婆失望了。坐月子的时候，婆婆并没有表现出太大的不满，只是热情明显不如生产前高涨，所做的一切更像是为了完成任务。婆婆也没有过多

地和凌然交流孩子的情况，一切都那么平淡。

这种情况在当今中国已经少了很多，但仍然是一些爷爷奶奶的心病。无法改变得到孙女的现实，他们只好改变态度，然而这种态度就像一把双刃剑，既伤害了家人，也让自己痛苦。不如坦然地接受事实，爷爷奶奶相互提醒：这个时代男女平等，女人也可以有大作为，女人还可以撑起半边天。奶奶同为女人，就更应该理解媳妇，不应该对媳妇有任何的怨言。媳妇生孩子已经很辛苦了，再加上您的埋怨，指不定最后婆媳之间就很难和睦相处了，这样家庭还会温馨和谐吗？到最后孩子也受到牵连。如果爷爷奶奶对孙女同样付出了爱，家人会宽慰，自己也会宽心。

### 别丢掉自己的爱好

张奶奶好不容易盼来了一个大胖孙子，老人家天天乐得合不拢嘴。孩子还没满月，张奶奶就经常抱着孩子出去，照顾媳妇孩子的责任也落到张奶奶身上，晚上张奶奶还要过来好几趟看孩子。儿媳妇心疼她，让她别那么操心，要好好休息。张奶奶不以为然，依然天天围着孩子忙活，连最爱的扭秧歌也不去了。一个月下来张奶奶瘦了好多，开始经常跟人抱怨照顾媳妇坐月子真累。

张奶奶是个典型的中国奶奶，把孙子看得很重，宝宝出生以后就倾尽心血照顾他。这本身无可厚非，奶奶爱孙子，是很自然的事情，可是张奶奶太过于兴奋和紧张了，天天和宝宝黏在一块，几乎没有了属于自己的空间，兴趣爱好也丢掉了，生活作息都围绕着孙子进行，长时间下来必定会心力交瘁、疲惫不堪的。

宝宝固然重要，可是自己的生活也很重要。缓解张奶奶的疲劳首先需要她本人改变心态，对宝宝的到来看得平淡一点。宝宝本应该能让张奶奶享受到和孙子在一起的乐趣，而不只是劳累





和不安，所以，张奶奶应该回到扭秧歌的舞台上去，扭动自己的双脚和双手，释放心里的压力，好好地调节情绪。每天都劳逸结合，人能不开心吗？心情好了，回去照顾宝宝的时候，过程会显得更加有趣和充满活力。宝宝看到笑容满面的奶奶，心情自然也很愉悦，这对宝宝的身心健康是大有裨益的，比吃多少灵丹妙药都要管用。

## 二、环境的准备

好的环境对宝宝的成长非常重要。在环境准备方面，什么样的环境对宝宝有好处，就营造什么样的环境，比如良好的家庭氛围、不嘈杂的环境、和谐的亲子互动等对宝宝很有益处，不妨多在这些方面下功夫。另外在物质方面，宝宝需要用到什么就准备什么，不必追求奢侈豪华，主要让宝宝感觉舒服就很好了。

### 婴儿用品

新生的宝宝主要需要一些衣物、鞋袜，这些对于爷爷奶奶来说不是什么大问题，但需要弄清楚的是：宝宝需要什么样的衣服。衣服数量不需要很多，4到6件就可以了，最好是棉质的，因为衣服会和宝宝嫩嫩的皮肤接触、摩擦，棉质材料会让他们感觉很柔软舒服。购买时，可以一开始就买3个月婴儿穿的衣服，因为大多数婴儿长得很快，数周内就能穿得下。宝宝不爱穿、脱衣服，所以为了方便穿、脱，最好选择前开口的衣服，或者领口宽大些的简单服装。可以准备4双袜子和毛线鞋，夏天用棉质的，冬天则可以用毛线的。

关于尿布呢，新生儿最好用棉质的长方形尿布，可一次性预备40块左右，等满月后再兼用一次性纸尿片。另外宝宝的小床、澡盆、大小毛巾都要准备好。做好这些准备，宝宝就有一个属于

自己的小天地了。

## 净化家庭环境

宝宝不喜欢闻刺鼻的烟味及其他强烈的气味，那么爱抽烟的爷爷奶奶可要注意了，能戒烟最好把烟戒掉，实在不能的话，抽烟的时候离宝宝远一点，还有新房装修的油漆味等，都要及时地消除。宝宝的鼻腔粘膜和心肺都很娇嫩，这么强烈的气味宝宝肯定受不了。如果家里养有宠物，比如猫、狗等，爷爷奶奶记得要将它们隔离开来，动物的毛发飞扬，对宝宝的呼吸很不好。

多年以来，爷爷奶奶已经形成了自己的生活习惯，现在年纪大了，对有些事情就不会那么在意，奶奶可能每天下午都会准时收看京剧节目，爷爷没事就遛遛鹦鹉说话，家里的窗子也许关闭的时候多，地板上的灰尘可能几天才打扫一次等等，这一切在没有宝宝之前，都显得那么顺其自然。现在宝宝出生了，成为这个家庭的一员，他那么弱小，只能是别人来迁就他，奶奶的京戏时间正好是宝宝的午睡时间，没办法，只好用看报来打发时间了；爷爷也要提着鹦鹉去小区里转转，否则饶舌的鹦鹉非把宝宝吵醒不可；地板必须经常拖了；窗户也要经常打开通风了。这样一来，家里的环境被净化了，宝宝就能呼吸到新鲜空气，在安静的环境里甜甜地睡觉，一天一天地健康成长了。

### 贴心小叮嘱

宝宝平时并不喜欢安静，否则就不需要声音胎教了，但也不要太过喧哗，给他营造充满音乐美感的环境吧！

## 三、了解孩子的成长特点

孩子从婴儿到幼儿，这段时间是一个非常重要的成长过程。爷爷奶奶和孩子相处，有教养孩子的责任，所以了解婴幼儿的成



长特点是十分必要的。主要需要了解孩子在生长过程中不同时期的特点和表现，这样就可以更清楚地知道孩子需要什么样的帮助了。

## 宝宝为什么哭？

宝宝在还不会说话时，哭就是他表达内心需要的语言。乍一听，宝宝的哭声都一样，其实只要仔细观察，会发现宝宝哭的方式是各种各样的，并且能够因此判断宝宝想要什么。比如宝宝的哭声是低声调，有节奏，而且重复着一定的模式——先短促地哭一声，停顿一下再短促地哭，再停顿，就像在说“饿——饿——”一样，如果此时您把手指放在宝宝的嘴边，宝宝的小嘴就会立即叼住手指，这说明宝宝已经饿了；如果宝宝哭声很强烈，像花腔一样带着颤抖和跳跃，一声声不耐烦地嚎叫，同时还有揉眼睛的小动作，说明宝宝已经困了，需要睡觉；如果宝宝轻轻地啼哭，哭时大多没有眼泪，而且是在睡醒时或吃奶后啼哭，两腿蹬被，可能是小屁股不舒服了，宝宝用这种反应来告诉您他的尿布脏了，需要“清洁场地”。

## 宝宝成长过程大事记

宝宝在慢慢长大，他的身体和心理各方面都在变化着，爷爷奶奶需要时刻关注宝宝成长的脚步。宝宝在0~6岁之间有一个生长的加速期，这个时期宝宝长牙吃什么，什么时候学步，什么时候是发展语言的最佳时机及宝宝在不同年龄的情绪表现、生理特点等都要了解清楚。

 **6个月到1岁。**宝宝在这个时期主要发展的动作是爬，这是每个幼儿必须经历的阶段，而且爬行对宝宝的身心发展起着很大作用：能促进大脑发育；促进语言发展；提高活动能力；促进良好的性格发展等。经历了爬行，从

