

80后父母的育儿经

摩登父母系列

打好父母这份工

DaHaoFuMuZheFenGong

知霖◎编著



远方出版社

摩登父母系列

打好 父母 这份工

DaHaoFuMuZheFenGong

知霖◎编著

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

打好父母这份工 / 知霖编著. - 呼和浩特: 远方出版社, 2008.11
(摩登父母系列)

ISBN 978-7-80723-314-5

I. 打… II. 知… III. 家庭教育 IV. G78

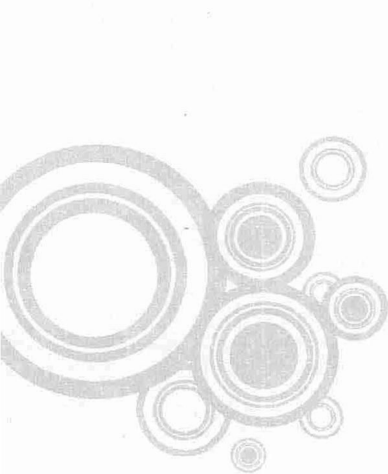
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 160154 号

摩登父母系列

打好父母这份工

编 著	知 霖
责任编辑	云高娃 李 静
装帧设计	妍 妍
出版发行	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号 (电话 0471-4919981 邮编 010010)
经 销	新华书店
印 刷	北京兴鹏印刷有限公司
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	12
字 数	170 千字
版 次	2008 年 11 月第 1 版
印 次	2008 年 11 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-80723-314-5
定 价	26.00 元

远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换



序 言

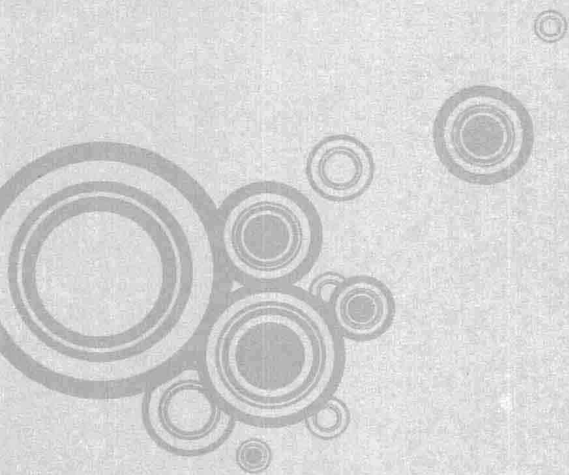
如果我告诉你,这是我读到的最轻松愉快的教子书;如果我告诉你,这本书里有中国父母最应该知道的教育理念,或许,你会觉得有些夸张。但是,如果你真正地读完这本书,就会觉得一切都不一样了,原来,教育孩子可以如此简单。

从事儿童心理研究这么多年,我一直认为大部分中国父母在培养孩子能力、塑造孩子性格方面有些失职。但在这本书中,编者和已经为人父母的80后朋友,为我们带来了全新的教育理念。在他们看来,情商比智商重要,能力比成绩重要,做一个快乐、遇到事情会处理的孩子比培养一个头脑发达、四肢简单的天才儿童更重要。就像一位80后父母说的那样,“在学校,成绩是一切;在社会,能力最重要”。

在生活中,我看到了太多失败的父母。不是因为他们不尽职,而是方法不对。对孩子来说,光有爱是不够的,他们更需要引导和理解。所以,我很高兴看到这样一群80后父母把他们的教子方法写出来与大家分享。

在这里,我想对那些看到这本书的父母们说:每个父母心中都有一个好想法,只是无法预知自己具有多少潜力,多少耐心和多少宽容。我希望你们在这本书里找到答案。

儿童心理学博士 罗宸



目 录



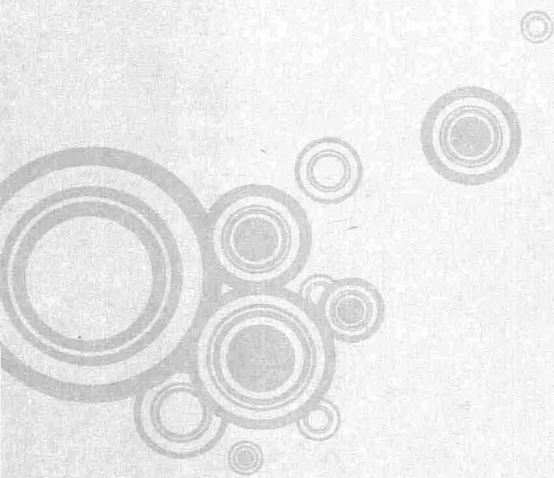
第一章 交流密码:与宝宝的身体“对话”

- 1 快乐进食很简单 / 3
- 2 宝宝有个好睡眠 / 11
- 3 宝宝小动作,妈妈大发现 / 24
- 4 干净、清爽的天使宝宝 / 38
- 5 游戏“我”最大 / 46



第二章 80后父母不可不知的智商

- 1 宝宝记忆大比拼 / 57
- 2 小小观察员 / 66
- 3 想象力——宝宝“隐形的翅膀” / 74
- 4 小创造,大成就 / 82
- 5 宝宝会思考 / 91



目 录



第三章 80后父母不可不知的情商

- 1 爱他,就放手——鼓励孩子独立之道 / 103
- 2 从小自信,你的宝宝做到了吗? / 110
- 3 家有好奇宝宝! / 119
- 4 勇往直前,谁做主? / 127
- 5 交际“小高手” / 135
- 6 小小理财师 / 143
- 7 小领袖,大才能 / 151
- 8 宝宝情绪消防员 / 161
- 9 心中有爱,宝宝快乐 / 169
- 10 教出一个有担当的宝宝 / 178



第一章

交流密码:

与宝宝的身体“对话”

年轻的爸爸妈
妈,你了解吗? 每个天
使宝宝的动作行为都
传达了某种信息……



1

快乐进食很简单

学吃饭，是宝宝人生的重要一课。

“其实寻找食物本来是孩子的本能，你看，宝贝一出生就会用啼哭来表示饥饿，用嘴来寻找食物，稍大一点，还会用手捧着妈妈的乳房或奶瓶快乐地吮吸。其实我们要做的就是继续激发并帮助孩子保持这种本能而已。”教育学博士刘佳这么总结她的育儿经。



吃饭是一件轻松的事情

不要关注孩子吃饭如同关注世界大战

80年出生的刘佳可谓标准的职业女性。在儿子壮壮6个月大的时候，刘佳就踏上了赴美留学之路，攻读教育学博士学位，年幼的儿子交给了丈夫和奶奶爷爷照料。刘佳在美国的导师同时也是一家亲子教育咨询公司的老板，于是她每天都把在导师的公司中总结的宝宝教育经验用电话传授给老公。本以为用最先进的幼儿教育理念武装家人的头脑可以有利于壮壮的成长，然而两年后，当刘佳回到久违的儿子身边时才发现，她的想法并不完全正确。最突出的问题是，两岁多的壮壮每天吃饭已经演变为一场家庭总动员的“战斗”。



每逢吃饭,刘佳的家里就要上演追逐战和遭遇战。奶奶端着饭碗在后面追,爷爷负责拿着玩具在前面引诱,而爸爸则专管调换电视频道……这一切的努力都只不过是为了让壮壮能够好好地吃上一口饭。然而还是经常事与愿违,小半碗饭喂下来要一个多钟头,还常常洒了一多半。看见壮壮小脸一天天黄瘦,每次体检都离达标差一点,真是违背了当初取名“壮壮”的美好心愿啊!

而壮壮的爷爷总是说:“实在不吃饭也不要勉强嘛,家里不是还有最好的饼干和巧克力吗?这些也是有营养的嘛。”刘佳无奈地发现,她的理论显然没能达到武装全家人头脑的作用。壮壮养成这样一个固定习惯:每次看到奶奶放下饭碗了,他就会松一口气,接着说:“现在我来吃点啥呢?”

果然,问题来了。在最近一次体检的时候,壮壮不单是身高、体重没有达标,还出现了贫血的现象。医生说:“如果缺铁性贫血不能纠正,会影响宝宝智力发育的,主要会影响孩子注意力集中、学习能力和睡眠!”这下,经验主义的爷爷奶奶才真正紧张了,原来,不好好吃饭会出大问题的!

回到家,决心纠正壮壮不良习惯的刘佳先是抓住机会给家人上了一堂儿童心理学课程,让家人明白宝宝不肯在吃饭的时间里乖乖地吃饭,与教养态度有密不可分的关系。

本来“肚子饿了要吃饭”是每个人与生俱来的本能。如果孩子的肚子真的很饿了,就不会有不肯吃饭的问题。宝宝“拒绝吃饭”的理由多数来自想与家长做“权利之争”。有的家长对孩子不肯吃饭的行为不了解、不放心。聪明的孩子便会抓住家长的弱点,以不吃饭的行为作条件交换的筹码。而且,由于家长对于“吃饭”这个问题的过度紧张,宝宝往往感觉是为了家长而吃饭的,本来愉快的进餐就变成了需要完成的任务,甚至成了一场“独立与权力”的战斗了。所以,家长不仅要避免对宝宝吃饭问题过度焦虑和关注,而且还应该知道孩子的真正需要及理解孩子的行为能力,如此才能找出孩子不肯乖乖吃饭的问题。

1岁多以后的孩子就应该独立完成吃饭的过程了。在用餐时间,宝宝得到的不只是食物,他还在学习社交技巧,比如,如何使用餐具,如何分享和品



尝食物等等。狙击战一样的喂饭方式对孩子的学习有害无益。

听了刘佳头头是道的分析，壮壮的爸爸还有爷爷奶奶都点头称是，于是在刘佳的指导下，全家人制定了针对壮壮吃饭问题的新方案。

⑥ 平常事

首先，不再每逢吃饭就让壮壮成为全家的焦点，也不再追着他满世界喂饭。固定就餐时间和就餐地点，让他了解“吃饭”就应该在餐桌上，这是一件需要安静完成的生活环节。而且全家人也不再围着壮壮喂饭了，因为刘佳相信，两岁半的儿子完全可以胜任吃饭这个“光荣的任务”，喂饭只会挫伤他自己学习进食的积极性。

⑥ 家里不给壮壮存放任何零食

刘佳认为如果儿子随时都在吃零食就会让他感觉到“不吃饭反正可以吃零食”，那孩子就不会好好吃饭了。过去壮壮的爷爷认为零食也是“食”，孩子不吃饭就拿来给孩子补足一天的食量，现在检查结果摆在眼前，爷爷终于不再坚持自己的意见了。

⑥ 参与做饭

让壮壮参与到做饭的过程中。奶奶开始每天带着他上市场买菜，并且由壮壮帮忙提回家，洗菜的过程也让壮壮参与……这样可以让壮壮有参与感，同时也能了解做一道菜之前的每样步骤，进而更喜爱吃饭这件事。刘佳明白，让孩子对自己参与做的食物有一定的心理期待，会增加进餐的快乐。

⑥ 愉快心情

让壮壮保持就餐情绪愉快，就餐专心致志。刘佳从不会在用餐时训斥孩子，希望给他一个好的用餐心情，但她也坚决地禁止壮壮吃饭时间看电视。虽然壮壮开始时哭闹，但是刘佳既不向儿子妥协，也不以此“利诱”壮壮吃饭，决不让孩子以“吃饭”这件事当作交换条件，造成错误的价值观。

如果壮壮不吃饭，理性的刘佳从不强求，让他离开饭桌，去做他想做的事。但是，在下一顿饭之前，除了给儿子一点白开水，一定不再给他吃任何零食和饮料。这样，以退为进的刘佳在多次让壮壮尝到了挨饿的滋味后，终于成功激发了他对吃饭的渴望。



活动活动

另外,全家人还开始有意识地增加壮壮的活动量,每天溜狗的任务也交给小壮壮来完成,当然,一般是采取壮壮溜狗而爷爷保护壮壮的模式。在和小狗的追逐嬉戏中,壮壮的身体消耗了能量,每天的晚饭都吃得香喷喷的。刘佳还督促壮壮养成定时入睡、起床的习惯,生活规律了,正常的食欲也就随之而来了。

新方案开始执行时遇到了很多阻力,儿子的哭闹、爷爷奶奶的不忍……但是刘佳始终坚持下来。在全家人的努力下,半年后壮壮终于不再在吃饭问题上给全家人出难题了,刘佳也因此顺利地赢得了在孩子教育上的主动权,科学合理地协调了和老人在育儿上的分歧。“自己的所学首先应用到了自己孩子身上而且效果显著,这让我更加相信自己是对的。其实所有为孩子吃饭问题头痛的家长们都应该记住一点:饥饿是孩子最好的调味品!”刘佳得意地笑了。



宝贝吃水果,其中有讲究

回国之初,刘佳发现壮壮虽然存在“吃饭的老大难问题”,但是对于水果,壮壮却是格外“垂青”。爷爷奶奶更是认为难得有壮壮喜欢吃又营养丰富的东西,当然是吃得越多越好,于是家里各类水果源源不断,壮壮简直都要变成“水果喂养”了。

这次体检时,刘佳特地向医生咨询了这个问题,结果医生的回答让她大吃一惊。医生告诉刘佳,大多数水果都因为含有果糖所以会有好吃的甜味,但是如果果糖摄入过多,就可能引起宝宝缺铜,骨骼发育也会因此受到影响,这也是造成宝宝身材矮小的一个原因。

回到家后,刘佳赶紧上网了解了一下壮壮最爱吃的香蕉和荔枝,结果表明香蕉中虽然含有多种人体必需的元素,但在短时间内吃得过多,就会引起身体内钾、钠、钙、镁等元素的比例失调,不仅使新陈代谢受到影响,还会引起恶心、呕吐、腹泻等肠胃紊乱症和情绪波动。同样,荔枝虽然汁多肉嫩,可



谓果中极品,但是如果吃多了可能得“荔枝病”,表现为饭量锐减,第二天会出现头晕、面色苍白、四肢无力、大汗淋漓等状况,严重的会血压下降、昏厥甚至死亡。这是因为荔枝中的一种物质可以起到降血糖的作用,所以当正常饮食吃得少而荔枝却大量摄取时就可能导致低血糖休克。

真是不看不知道,一看吓一跳,原来壮壮经常生病不仅是因为不好好吃饭,还是因为太“好”吃水果了呢,“过犹不及”果然是真理啊!自己早发现却没有早制止。虽说不是营养学博士,刘佳还是为此深深自责了一番。此后,壮壮只能“定量”地和自己喜欢的水果亲密接触了。不过,由于这样,壮壮始终保持了他对水果的那份“痴情”。



榜样秀场

自主造就自觉

在美国两年的学习生活中,导师的公司同事苏珊的女儿给刘佳留下了深刻的印象。圣诞节公司聚餐,苏珊带了1岁半的女儿同去。她只是拿了一个大盘子,然后带着女儿挑选她喜欢的菜。小女孩表现得十分优雅,虽然只有1岁半,挑了自己喜欢的菜之后就一个人在茶几上吃。整个晚餐苏珊只花了一点时间给女儿加加菜,偶而对她说几句话,表示一下妈妈对女儿的关心。可爱的小女孩很乖地吃完饭才去玩她随身携带的洋娃娃。

刘佳看着苏珊的女儿吃饭,心里百味陈杂。国内有多少家长一提起孩子吃饭就头痛,追着哄着喂孩子都不领情。自己的孩子听他奶奶说也进入了这个难缠的阶段。但是这件事改变了刘佳从前认为孩子吃饭难是父母都要面临的难题的观点。在向苏珊请教她的育儿秘方时,她只是告诉刘佳几件发生在女儿身上的事。

女儿刚满1岁的时候,苏珊就开始拿一个摔不破的大盘子,里面放一些可以用手抓的食物,给她一把塑料叉,教她自己吃饭。苏珊自己则端一碗饭在手上。最初女儿往嘴里塞一口,没有吃到,苏珊立刻往她嘴里塞一勺饭,让女儿认为是自己吃到的。这一招对女儿起到了实实在在的鼓励作用。



慢慢地，苏珊的女儿学会自己吃了，实在叉不起来的食物就拿手抓着吃。这个时候苏珊每天就会把女儿的小手洗得干干净净，但从干涉她的抓饭行为，因为她认为养成独立吃饭的习惯最重要。

每次吃饭时，苏珊从不勉强女儿该吃什么不该吃什么，都由她自己选择，所以饭桌上常常能听到“妈妈，我要吃菜”、“妈妈，我要吃鱼”、“爸爸，我要喝汤”这样的要求，但是苏珊的做法是，除了鱼之类孩子还不能自主处理的食物外，女儿的一切要求都由她自己来实现。

这样，苏珊造就了一个在吃饭上从不用她费心还为她带来骄傲的乖宝宝。这让刘佳坚定了培养儿子主动性、纠正坏习惯的决心。



Q & A

Q: 宝宝吃东西时噎着了。看他不能呼吸的样子，我急得不得了，都不知道怎么办了，后来拍了几下他的背，喂他喝点水，他才把那些噎着的事物吐出来。有些还在嘴里，我就用手指抠出来。我不知道他是否已经全部吐出来，但看他眼不红，脸不青，还会大声喊了，才松了口气。这样的做法正确吗？还有其他应急措施吗？

A: 如果宝宝能够咳嗽、哭叫，而且明显在呼吸，那就表明气管未完全堵塞。这种情况下通常宝宝能够自己引吐和咳嗽反射，把东西排出。这时父母采取措施不但没有必要还可能造成危险。大人只需要在旁边鼓励宝宝。

如果宝宝喘不过气或脸色发蓝，露出“我噎到了”的恐慌表情，流口水，



用手紧握喉咙,大人就必须采取干预手段了。必要时马上送医院。介绍两种自我解决的方法:

第一种为海氏法,又称为腹压法。因为这种方法可能会造成宝宝重要腹腔器官的损伤,所以适合1岁以上的宝宝。

方法:站在宝宝后方,用手环抱宝宝腰部,一手握拳头,将拇指抵住宝宝腹部中线位置,稍高于肚脐,但离胸骨末端还有一段距离的地方,用另外一只手抓住握拳头的手,迅速在腹部朝上挤压。如果有必要,可重复6~10次。注意不要使拳头碰到胸骨末端或肋骨,以免内脏受伤。

第二种,背击胸压法,适合所有年龄的宝宝。

方法:①击背4下。让宝宝脸朝下,你用前臂托着他,让他头稍微往下,用一只手支撑宝宝的下巴,然后用另外一只手的手掌根部朝宝宝肩胛骨中间迅速、用力地击打4下。

②压胸4下。如果①做完后,宝宝仍未将异物排出,则把宝宝翻过来放在腿上,朝宝宝的胸骨(正确的位置是在宝宝两乳头的中间线跟胸骨交叉点下方一指宽的地方)迅速用两或三根指头用力地按压2厘米左右深,按4下。每压完一下,手指不要移动,让胸骨自行恢复到正常的位置。

③提高舌头和下巴。如果做完②还不行,则将宝宝的嘴巴掰开,检查是否有看得见的堵塞物。用拇指将宝宝的舌头下压,然后用拇指和食指夹住舌头和下巴,将下巴往上抬并掰开嘴巴,检查宝宝喉咙后方。这个动作会使舌头离开喉咙后方,或许能使异物松开。如果你能看到异物,用一根手指绕着堵塞物周围将其扫出,但不要盲目乱弄,以免将堵塞物推得更深。

④口对口呼吸。如果还是不行,做两次口对口呼吸。如果每次吹气时,宝宝的胸部有起伏,表明宝宝的呼吸道是畅通的。继续人工呼吸,直到宝宝自行呼吸。

⑤重复以上步骤。在急救人员赶到或去医院前,重复①到④步。只要经过充分练习,整个过程可在1分钟内完成。你可以用布娃娃做练习,直到所有动作都非常熟练。



Q: 我家宝宝吃饭特慢,总喜欢把饭含在嘴里不动,一催再催才嚼几下,一餐饭要吃一两个小时。现在天气又这么冷,总是冷了热,热了吃,吃了又热。这是怎么回事啊?

A: 孩子比其他孩子吃饭慢,大概有几种可能:

——他们的专注力差,听家人说话就会忘了吃饭,总是需要有人在旁督促才行。

——身体有问题,如肠胃有问题,孩子会感觉很饱,肚子很胀,吃下去胃会不舒服;也可能牙齿有问题,牙齿上下颚咬合不紧密,牙齿缺乏钙质,咬纤维高的白菜、菠菜、韭菜等食物就比较费时,嘴里没有办法含太多的东西,必须分批咀嚼才行。

——有些父母认为,孩子吃得越多越好,总是给孩子盛满满的一大碗。孩子一看见那么一大堆食物就有压力,胃口自然就消失了。

——孩子认为吃饭时全家人聚在一块,气氛比较轻松,可以聊天,就谈一些幼儿园里发生的事,也想听听家人谈论外面发生的事,吃饭就慢了。

——孩子有心事,比如受了什么委屈,或者挨老师批评了,或者被小朋友吓坏了,心情不好会食不知味,吃饭的速度就会慢下来了。

总之,孩子吃饭慢可能是以上其中一种原因或多种原因造成的。发现孩子吃饭慢,不要不分青红皂白就呵斥孩子,找一找原因,也许会发现你不知道的其他问题。

Q: 宝宝已经 15 个月了,可这两天吃饭很难喂,老是含在嘴里不下咽。除了难喂,其他没什么异常,精神也很好。直到今天中午,眼看一小碗饭就要喂完,没想到一下就全吐了。宝宝除了吃饭难喂和呕吐没其他什么症状,精神也很好,宝宝这样呕吐会是什么所致呢?该怎么办呢?

A: 宝宝在 1 岁后,胃口会逐渐减小,食欲不佳,这是正常的现象。建议妈妈们在宝宝不愿吃的状况下不要强迫喂宝宝,因为这样会很容易导致孩子吐饭时情绪不好。宝宝每顿饭的时间维持在半个小时,孩子不愿吃了就不要强迫他吃。



2

宝宝有个好睡眠

睡眠是宝宝生活中的头等大事。

每一位经历了怀孕、生育的妈妈，看着自己的宝宝熟睡的时候都会感到很欣慰，感觉自己拥有了整个世界。宝宝的一举一动都会牵引着家人的心。



健康的睡眠模式

睡眠是宝宝生活中的头等大事

睡眠对小宝宝来说特别重要。宝宝有了充足的睡眠，才能保证身体健康的生长发育，增强对疾病的抵抗能力。

咨询了很多专家，查阅了很多资料后，秋白才知道宝宝年龄越小，睡眠的时间就越长。新生儿除吃奶或尿布潮湿的时候觉醒外，几乎都在睡眠。这是因为婴儿神经系统的发育还不健全，大脑容易疲劳，多睡眠正是婴儿生长发育的需要。一般来说，初生儿的睡眠时间是20个小时，9个月大的宝宝为14~15个小时，12个月的宝宝则为13~14个小时。不同年龄的孩子除了夜间平均要睡9~10小时之外，3~6岁孩子还应每天午睡2~3小时，3岁以下每天上下午各睡1~2小时。那么怎样才能让宝宝又快又安静地入睡呢？