

一部兼具操作性和科学性的
新时代育儿真经

家庭育儿 真经百例

李彦芳◎编著

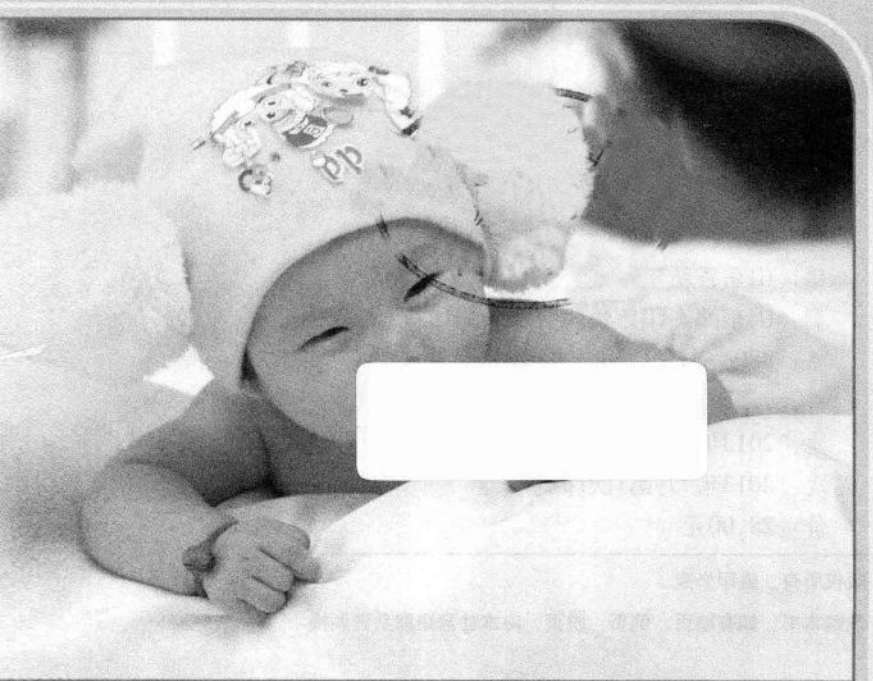


山东大学出版社

一部兼具操作性和科学性的
新时代育儿真经

家庭育儿 真经百例

李彦芳◎编著



山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭育儿真经百例 / 李彦芳编著.

—济南: 山东大学出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5607-4753-8

I. ①家…

II. ①李…

III. ①儿童教育—家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第041013号

责任编辑: 董付兰

封面设计: 张 荔

出版发行: 山东大学出版社

社 址: 山东省济南市山大南路20号

邮 编: 250100

电 话: 市场部 (0531) 88364466

经 销: 山东省新华书店

印 刷: 山东鸿杰印务集团有限公司印刷

规 格: 880毫米×1230毫米 1/32

7.5印张 137千字

版 次: 2013年7月第1版

印 次: 2013年7月第1次印刷

定 价: 28.00元

版权所有, 盗印必究

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社营销部负责调换



前言 写给好妈妈的话

“世上只有妈妈好，有妈的孩子像块宝，投进妈妈的怀抱，幸福享不了……”

《世上只有妈妈好》这首歌曾影响了几代人，并传唱至今。这足以说明，在孩子的心目中，母爱是独一无二的，是永远不可替代的。当然，全天下没有不爱孩子的妈妈，她们都希望孩子能够健康快乐地成长，尤其是在这个强调“幸福教育”的时代。

然而，要成为一个好妈妈，只有爱是远远不够的。想更好地完成这个上天赋予的重任，妈妈必须要修炼自我，拥有科学的教子理念和育儿智慧。甚至可以这么说，孩子的平凡与否不仅由孩子的自身差别决定，而且还与妈妈的差别有很大关系。而这种差别，将影响孩子的一生。

对妈妈来讲，从生下孩子的那一刻起，就承担着孩子人生中最重要角色。从那一刻开始，

好妈妈不仅要担任孩子的启蒙老师，承担对孩子进行摇篮教育的责任，而且还要做孩子成长道路上的引导者。作为和孩子接触时间最早、最长的关键人物，妈妈的教育方式直接决定了孩子的品质。从某种程度上来说，好妈妈才是孩子未来幸福的决定者。

每一个孩子，生下来都是好孩子，但由于教养方式和管教方法的不同，他们的未来有了天壤之别。而作为妈妈，只有读懂孩子的行为，了解孩子的需求，从孩子的心理出发引导他，并与他建立亲密关系，才能使他成长为最优秀的宝贝，稍一疏忽则前功尽弃。

如今，越来越多的妈妈开始关注孩子的教育，甚至恨不得把所有的时间和精力都花在孩子身上，然而得到的结果却往往并不尽如人意。事实上，教育的效果并不与付出成正比。

有这样一句话：“家长的态度，决定孩子未来的高度；家长的观念，决定孩子未来的宽度。”那么究竟什么样的态度和观念，才能让孩子拥有良好的品格、能力和心态呢？本书作者将为父母指点迷津。

为了让更多好妈妈在养育和教育孩子的时候把握方向，更加精准地为孩子铺垫未来，作

者整理出近100个育儿金点子。从修炼自身素养、注重身边细节、倾听宝宝心语、引导宝宝行为、解读“癖好”内因、培养卓越能力等七个方面，系统地阐述了作为一个好妈妈所应该掌握的各个要点。

在本书中，你看到的不是一条条空洞、教条式的建议条目，而是一个个实实在在、真真切切，甚至每时每刻都在身边发生的活生生的实例。

本书没有枯燥乏味的理论性说教，也没有天马行空的泛泛而谈，有的是一张张落实到每一个生活细节的小贴士。作者以叙述的笔法和充满爱心的语言，指导妈妈提高自身素质，掌握科学的教子理念和方法，从而让妈妈在教育这条道路上，能够巧妙地应对种种育儿难题，全面促进孩子的健康成长。

这不是一本简单的儿童教育理论书，而是一个献给全天下妈妈的具有实用价值的“锦囊”。聪明的妈妈只要用心吃透这近100个育儿金点子，并将其巧妙地运用到对孩子的培养上，那么培养一个人见人爱、聪明懂事、成绩优秀、全面发展的孩子，就再也不是难事了。



Chapter 1

修炼自我，
成为最好的育儿专家

1. 让家成为宝宝成长的第一站 001
2. 母亲是孩子的一面镜子 004
3. 妈妈的态度会影响宝宝的成长 007
4. 先有乐观的妈妈，后有快乐的孩子 009
5. 后天塑造比先天资质更重要 012
6. 每个生命都是有能量的 016
7. 为孩子的人生铺好健康“底色” 018
8. 不要这样划分：好孩子，坏孩子 022

Chapter 2

注重细节，
陪伴宝宝茁壮成长

1. “宝宝，你很棒！”
——给宝宝充分而合理的鼓励 025
2. “妈妈会永远爱你”
——培养宝宝爱的能力 028
3. “你真是个情感丰富的孩子”
——让宝宝表达他的情感 031
4. “世界是个充满了趣味的谜团”
——满足宝宝对未知世界的好奇心 035

5. “即使吃饭，也要专心致志”

——培养宝宝的注意力 038

6. “今天王阿姨夸你懂礼貌呢”

——让宝宝学会礼貌待人 043

7. “你能照顾残疾的小朋友，妈妈很欣慰”

——让宝宝懂得理解他人 046

8. “不是什么事情都是可以允许的”

——引导宝宝学会自律 050

9. “妈妈希望你保持幸福的感受”

——保证宝宝良好的生活品质 054

Chapter 3

善于倾听，
读懂宝宝语言背后的信息

1. “我要自己来！”

——凸显宝宝的自信心 059

2. “这是我的，你不能动！”

——自我意识在萌芽 063

3. “不行，我偏不！”

——了解宝宝情感丰富的表征 066

4. “妈妈，帮帮我嘛！”

——依赖心理毁了孩子的生活能力 069

5. “我很难过！”

——说明宝宝有了一定的情感认知 073

6. “我没撒谎！”

——了解宝宝谎言背后的真相 076

7. “我自己能做好！”

——宝宝要求独立自主 080

8. “我不喜欢你，不和你玩了”

——发泄情感的表述 084

9. “我就要，必须给我买！”

——任性是一种特殊的心理需求 087

Chapter 4

正确引导，
敦促宝宝改掉陋习

1. 穿戴衣帽早练习

——“来，试试自己穿衣服吧” 091

2. 刷牙洗脸自己来

——“真是不敢相信，你能把牙齿刷得这么干净” 094

3. 尖声哭叫巧安抚

——“安静下来，才能解决问题” 097

4. 肮脏话语必清除

——“妈妈一直觉得你是个说话文明的宝宝” 100

5. 顶撞他人须道歉

——“宝宝，赶紧说声‘对不起’” 104

6. 打断谈话不礼貌

——“插话会让别人很不舒服的” 107

7. 乱发牢骚要反省

——“想一想，你是不是有什么做得不对的地方” 110

8. 撒谎骗人快改正

——“人人都喜欢诚实的小朋友” 113

Chapter 5

解读“暗语”， 了解宝宝的特殊“癖好”

1. “只有母乳才最香”

——母乳喂养的宝宝坚决不喝奶粉 ● 117

2. “哭吧，哭吧，不是罪”

——半岁以内常常大哭不止 ● 121

3. “手指的味道好极了”

——吃掉手上的“二两蜜” ● 124

4. “躲猫猫，我喜欢”

——乐此不疲地捉迷藏 ● 127

5. “鼻子总是痒痒的”

——对抠鼻子很上瘾 ● 130

6. “我要让你们都注意到我”

——宝宝是个人来疯 ● 133

7. “这个世界不需要安静”

——宝宝患了“多动症”？ ● 136

8. “和自己说话，就像有个形影不离的好朋友”

——自言自语、嘟嘟囔囔 ● 139

9. “每一样东西都好有趣啊”

——好奇心下天生的“破坏大王” ● 142

Chapter 6

科学教养， 培养宝宝卓越的能力

1. 培养宝宝的责任感

——“你自己完成了这件事，真让妈妈为你骄傲！” ● 145

2. 培养宝宝的积极性

——“你在做这件事吗？真不错！” 148

3. 培养宝宝的勇气

——“妈妈觉得你非常勇敢” 151

4. 培养孩子大胆尝试

——“宝宝，你来试试看” 156

5. 培养宝宝的表达能力

——“我的宝宝真会讲故事” 159

6. 培养宝宝懂得倾听

——“可以听听妈妈的意见吗？” 164

7. 培养宝宝的感恩心

——“爸爸、妈妈是最伟大的角色” 168

8. 培养宝宝的远大理想

——“世界上还有很多问题，
需要你参与其中来解决” 172

Chapter 7

尽心尽责，
提供最好的母爱给养

1. “尽量不打针，自己先抗一抗吧”

——给宝宝战胜疾病、自我修复的机会 177

2. “我们有个温馨幸福的家”

——为宝宝创设温馨和谐的家庭环境 181

3. “教育也有爸爸的份儿”

——妈妈和爸爸要学会配合 184

4. “亲爱的，你是我的朋友”

——放下架子，以朋友的姿态和宝宝交流 189

5. “可以教教妈妈吗？”

——向宝宝学习他的长处◎ 192

6. “有些事情该怎样就得怎样”

——为宝宝制订合理的规矩◎ 196

7. “你是去滑旱冰呢，还是去动物园？”

——把选择的权利交给宝宝◎ 199

8. “现在妈妈没时间给你买玩具，等周末吧”

——学会延迟满足，培养宝宝良好的耐性◎ 201

Chapter 8

好妈妈

不可不知的心理测试

1. 你的宝宝心理健康状况如何◎ 205

2. 从对色彩的喜好看宝宝性格◎ 209

3. 看看宝宝属于哪种气质类型◎ 213

4. 他是哪种依恋类型的宝宝◎ 217

5. 看看自己是不是合格的家长◎ 219

6. 宝宝为什么如此“火暴”◎ 223

后 记◎ 228



1. 让家成为宝宝成长的第一站

当宝宝呱呱坠地时，他的人生就已经开始了。他第一眼见到的是妈妈，然后是爸爸。父母是孩子成长道路上的第一任老师，他们为孩子创造的家庭环境和生活条件，注定了孩子成长的轨迹。也就是说，为孩子创造一个健康积极的环境，对孩子的教育尤为重要。哲学家荣格曾经遇到过这样一件事情：

有个小孩从1岁半就开始便秘，直到3岁便秘的症状还未消失，为此妈妈带她看过很多医生，也给孩子服用了各种药物，但是均没有理想的效果。最后，这位忧心忡忡的妈妈无奈之下找到荣格，向他讲述了孩子的病症。

荣格听完后，答应帮助孩子恢复健康，但提出一个要求：三个星期之内，妈妈不能跟孩子生活在一起。妈妈听后心里很不是滋味儿，却又不能不听从荣格的建议。她只好安慰自己这一切都是为了孩子的健康。

三个星期之后，当这位妈妈再次见到孩子的时候，惊喜地发现孩子的便秘问题解决了。她欣喜若狂，对着荣格连连道谢，并问荣格是如何治疗好孩子的，为何要让她与孩子分开三个星期。

荣格跟她说：“这位夫人，当初我观察到您有严重的焦虑情绪，而恰恰就是这种情绪影响到孩子，导致她内分泌失调，长期便秘。所以我提议让您跟孩子分开一段时间。”

此时这位妈妈恍然大悟，自己的情绪竟然给孩子带来如此巨大的影响。

家庭是孩子开始生命旅程的第一站，父母的责任就是给孩子创造一个健康积极的成长环境，让他健康快乐地成长。如果第一站就是一种炼狱般的环境，对孩子的身心健康是极为不利的。

一个有主见的成年人，如果遇到自己排斥的事物，大都会采取敬而远之的态度。但是一个没有独立生活能力的孩子却无法选择避开这些，而且他们也无法跟成年人一样，能够自如地控制自己的情绪，有过滤性地抵御外界的影响。所以，对孩子的成长来说，父母创造的家庭环境是至关重要的。

如今，社会中育儿理念虽然五花八门，但却有一个相同点，那就是孩子的健康成长跟父母创造的家庭环境有很大关系。

我们都知道“孟母三迁”的典故。在孟子小的时候，母亲为了给他创造一个好的学习环境，曾三度搬家。一开始，

他们住在墓地旁边。孟母见到孟子时常跟邻家的小孩一起玩哭丧的游戏，生怕这样会影响孟子读书，于是毅然决然地搬到市集上。

不久之后，孟母又发现，孟子跟小伙伴们玩的都是做生意的游戏，觉得这并不利于孩子的身心发展，于是又收拾好行李，带着儿子搬到了学校附近。

就这样，在充满文化气息的环境里，孟子耳濡目染，养成了良好的学习习惯。后来，孟子进入学宫，走上学业之路，最终成为仅次于孔子的中兴儒学的“亚圣”。



由此可见，要想培养孩子成才，好妈妈应学习孟母的这种精神，努力给孩子创造一个有利于身心健康发展的教育氛围，以助于孩子养成良好的学习、生活习惯及优良品质，从而为孩子将来飞黄腾达打下坚实的基础。



2. 母亲是孩子的一面镜子

有句歌词是这样唱的：“天下的妈妈都是一样的。”每一个妈妈都有“盼子成龙，望女成凤”的夙愿，都希望自己的孩子将来能够成为社会的栋梁。

但是，妈妈们往往忽略了一点，那就是年纪尚小的孩子没有准确的判断能力，不知道什么是对的，什么是错的，所以在日常生活中，他们会认真地模仿父母的一言一行。也就是说，妈妈是孩子成长过程中的一面镜子，妈妈的行为将影响孩子的一生。

正如美国教育家克莱尔所曾说，如果一个妈妈自己都不想成就自己，也就没有必要指望孩子会有所成就。对于所有孩子来说，他们的成就源于他们所接受的、敬重的模仿对象——妈妈。

毛毛一家三口跟爷爷奶奶一起生活，最近妈妈发现毛毛越来越不懂得尊重老人。自己能做的事偏要爷爷替自己做；吃饭时，毛毛也从来不主动给奶奶夹菜，只顾自己吃喜欢的菜。在跟爷爷奶奶说话时，毛毛表现出的不耐烦的态度以及命令的口吻更是让妈妈难以容忍。

假日来临，一家五口要出去玩，毛毛跟妈妈抱怨为什么要带上爷爷奶奶，他们根本不能陪自己玩流星锤、坐碰碰车、

骑旋转木马……抱怨无效后，毛毛在整个假期游玩的过程中，总会故意刁难爷爷奶奶。

回家后，爸爸、妈妈就此事谈了整整一夜，觉得毛毛再这样下去，长大后肯定也不会懂得尊重自己。所以，应趁毛毛还小，及时进行教育。

经过一番分析后，爸爸、妈妈发现有两个主要原因导致了毛毛的不懂事：一个是父母自身对待老人的态度需要改善；另一个是老人对孩子的过分溺爱。

从那以后，爸爸、妈妈更加关心、体贴老人，还跟老人一起准备饭菜、打扫房间，吃饭时把老人喜欢的菜放到他们跟前，平日里也不再跟老人顶嘴……除此之外，爸爸、妈妈还鼓励毛毛多做力所能及的事。

半年之后，妈妈惊喜地发现毛毛不但不自私了，而且还变得很能干。他不再劳烦爷爷帮自己做事；吃饭时还会主动地给奶奶夹菜；奶奶腿疼时还帮她捶腿；天气好还会陪老人出去散心；就连说话语气也变得礼貌客气，非常懂事。

全家人都为毛毛的改变而感到高兴，毛毛也因为经常受到表扬而变得更懂事。

其实，妈妈平时是怎样待人接物的，妈妈又有哪些好与不好的习惯，很容易被孩子看在眼里，记在心上。所以，如果妈妈们不希望孩子做某些事，那么首先就要管好自己。如果你是一个称职的好妈妈，并且希望孩子长大后能文明礼貌，