

发 现 父 母

目 录

引言：写给年轻的妈妈 (圆)

第一章 孕育生命的前奏..... (远)

当你和你的恋人决定结为终生伴侣时，千万别忘了
先到医院进行婚前检查——
 做好婚检，保证优生 (圆)

流产的问题令人痛心和遗憾，那么，究竟怎样才能——
 不让腹中的宝宝偷偷溜走 (远)

生命有节律，生育宜择时——
 选择受孕与分娩的最佳时机 (圆)

**莫让生命成为遗憾，莫让爱泉浇灌不幸——
预防生育畸形儿** (陈

**“高龄生育”给人带来的困惑——
猿岁才生孩子，会不会有危险** (魏

**只有幸福快乐的妈妈，才能生育健康聪明的宝宝。
所以，怀孕的你，应该——
保持乐观向上的精神状态** (顾

**生儿育女不仅仅是女人的事，男人也同样负有
责任——
妻子孕育宝宝需要丈夫做好“贤内助”
.....** (陈

**对于胎教，人们往往感到有点玄，甚至神秘莫测，
那么——
究竟应该怎样正确看待胎教？** (獭

**宝宝很快就要诞生了，让我们——
积极准备，等候小天使的到来 …………**（獭

**不要轻易地尝试剖腹产，为了孩子的健康，母亲应——
勇敢地面对自然分娩 ……………**（獭

**什么是给宝宝最好的礼物？那就是——
珍贵的母乳 ……………**（獭

**为什么会有这么多妈妈陷入——
母乳分泌不良的苦恼 ……………**（獭

**如果你在母乳喂养方面的确有点困难，那么——
科学的人工喂养更重要 ……………**（獭

妈妈的笑脸能培育婴儿的心灵，哺乳期最重要的是——

倾注你全部的母爱 (续)

孩子进食不是韩信点兵，多多益善。妈妈应当制定一份——

孩子的健康食谱 (续)

为了避免孩子营养不良，为了让孩子茁壮成长——

孩子饮食要“三定” (续)

饮食关乎孩子健康，因此良好的饮食习惯是——

孩子健康的保证 (续)

宝宝开始长大了，妈妈要学会——

让宝宝自己吃饭 (续)

宝宝长得又白又胖，人见人爱，妈妈高兴的同时，还应——

当心儿童肥胖 (选)

你是否对于哺育宝宝有了科学的认识？现在——

考考你这个妈妈 (选)

孩子走不稳路，或从小凳子上摔倒，作为妈妈——

不要雪上加霜 (选)

第二章 纠正孩子不良的生活习惯.....

..... (选)

孩子不肯吃饭的问题令很多妈妈烦恼。那么，孩子为什么——

不好好吃饭 (选)

孩子不愿睡觉，做妈妈的你应该让孩子——
养成良好的习惯 (愿)

孩子早上赖床，作为妈妈你要懂得——
运用巧妙的对策 (愿)

孩子不爱蹦蹦跳跳，孩子不爱运动，这是——
妈妈心中的痛 (愿)

孩子不爱清洁怎么办？怎样才能让孩子——
养成讲卫生的习惯 (愿)

孩子挖鼻孔屡禁不改，那么，孩子为什么——
改不掉坏习惯 (愿)

孩子开始伸手向妈妈要零花钱了——

孩子胡乱花钱怎么办 (张懿)

孩子如此迷恋电视，那么怎样防止——

孩子变成“电视儿童” (张懿)

要从“孔融让梨”中得到启示——

如何教孩子不吃独食 (张懿)

在孩子迷恋游戏机时，怎样避免——

孩子沉溺在刺激的游戏之中 (张懿)

烟雾缭绕会熏黑幼小心灵，你该怎样避免——

孩子成为“瘾君子” (张懿)

第三章 让自信伴随孩子成长 (张懿)

帮孩子树立自信心，让孩子鼓起自信——
要从“我试试”开始 (张颖)

表扬孩子也要多思量，不当的表扬——
会挫伤孩子的自信心 (张颖)

拿孩子和他人比较，会给孩子——
设置一道自信的障碍 (张颖)

尊重孩子的自信心，就应该——
鼓励孩子表现自己的本领 (张颖)

增强孩子对失误的承受力，可以使孩子——
不因失误而损伤自信心 (张颖)

适当要求，及时肯定，可以不断地——
提高孩子的自信心（**吴兢**）

鼓励是一个不断进行的过程，所以——
自信心是鼓励出来的（**吴兢**）

第四章 教孩子学会做人 (页码)

品德教育需要——
妈妈言传身教 (页码)

孩子说粗话脏话可不是件小事，妈妈应注意——
从语言开始净化孩子心灵 (页码)

说谎是个坏毛病，作为妈妈，你必须——
让孩子诚实 (页码)

不能擅自将别人的东西据为己有，要给孩子
设置——
一条道德上的警戒线 (页码)

要让孩子懂得生活，学会自强自立，那么——
劳动是孩子的必修课 (灵敏)

如果孩子不爱劳动，那么，你该——
让孩子干点家务活 (灵敏)

自私的种子在哪里？作为妈妈，你应该知道——
孩子自私，父母有责 (灵敏)

“仁者爱人”，爱心和同情心会引导孩子真正成人——
让孩子拥有一颗仁爱之心 (灵敏)

为了让孩子有良好的品行，当孩子有过分的要求时——
请学会拒绝孩子 (灵敏)

引言：写给年轻的妈妈

妈妈，多么崇高、庄重而亲切的字眼。一个女人，如果做了妈妈，该有多么的幸福与自豪。

妈妈不仅是在家庭培养后代，也是在为社会培养后代，是在为民族培养未来。因此，妈妈不仅是家庭中的“妈妈”，也是社会中的妈妈。作为妈妈，你身上的担子有多重。

妈妈是每一个子女生命开始的源地，妈妈的素质直接关系到子女的素质之高低、品行之优劣、事业之成败。从胎儿的孕育到婴儿的乳哺，妈妈是子女温馨的摇篮；从蹒跚学步到迈开人生第一步，妈妈是女子刚强的支柱；从生存自立到事业成败，妈妈是子女精神的依托。一个人的体魄是否健壮，取决于妈妈十月怀胎的精心孕育和成长期无微不至的关怀；一个人的智力高低、才能多寡，取决于妈妈潜心的启蒙和精心的教育；一个人的人格是否健全、精神世界是否美满取决于妈妈耐心地教诲和细心地抚育；一个人的为人处世之道更取决于妈妈在生活中的言传身教。作为妈妈的儿女，对妈妈的感激是难以用语言来表达的。

妈妈还在一定程度上决定着民族的未来和社会

的发展。子女不仅是家庭中的子女，而且也是民族的未来，是社会中的一分子。任何一个社会和民族的国民素质，都在很大程度上取决于每一个妈妈的个人素质，取决于每一个妈妈对孩子的培育方式和培养能力，正因为如此，在当今西方发达国家，政府和社会都十分关心妈妈自身素质的提高，对妈妈的教育程度、文化素养、身心健康都关切备至，高度重视。又如，在新加坡，政府与社会极力提倡高素质的女性多生孩子，成为培养下一代国民的高素质妈妈，等等。

由此可见，于个人、于社会、于民族、于国家，妈妈的职责沉重而伟大。每一个已经做妈妈和准备做妈妈的女性，都应自觉地以国家兴亡为己任，勤勤恳恳，不遗余力地培养高素质的下一代国民。

做一个好妈妈，需要一种母性的博大精神。这种精神的内涵，首先是吃苦耐劳，甘于付出。孩子从娘胎里开始，到长大成人，无时无刻不需要妈妈揪心的牵挂，无时无刻不需要妈妈付出艰辛的劳动，而且这种牵挂与劳动是持之以恒的，甚至要付出妈妈一生的心血。其次是忍辱负重、善于包容。妈妈为培养儿女长大成人，成为社会栋梁而忍辱负重的例子，在古今中外比比皆是。对孩子宽容更是做一个好妈妈必备的素养。再次是孜孜以求、诲人不倦。具备了这种博大的母性精神，就意味妈妈有了对儿

女殷殷关切的情怀，有了培养儿女成材的责任感及坚强决心。

做一个好妈妈，需要具备现代科学的育人教人的理论与方法。我国几千年传统文化中家庭教育思想与方法，有许多值得我们学习借鉴、继承与发扬，比如“以仁施教”，注重儿女的道德操行锻炼；但是也有许多感性的东西及粗糙成分，需要上升到现代科学理论的高度；而且有许多糟粕，如主张严罚成才，在对孩子的精神塑造中，注重“和”与“中庸”，从而扼杀孩子的个性，摧残孩子的人格，等等。这些更需要以现代科学教人育人的理论与方法予以纠正。

儿女一生系妈妈，国运昌盛系妈妈。本书力图揭示如何做个好妈妈的带有普遍性的理论问题，并从具体操作层次上帮助妈妈了解生儿育女的科学方法与技巧，砥砺妈妈的角色，提升做妈妈的情感与体验，明白做妈妈的意义与责任。阅读本书，无论是对于已成为妈妈的，还是对于即将成为妈妈的，都将大有帮助。

第一章摇摇摇摇摇

摇孕育生命的前奏