

# 妈妈手记



[妈妈手记\\_下载链接1\\_](#)

著者:夏培芳

出版者:企业管理出版社

出版时间:2000-1

装帧:平装

isbn:9787801473110

胃口好、身体棒、聪明的孩子从哪里来?《妈妈手记》是一本不可多得的实用育儿秘诀。如何让孩子依靠自己、激发孩子的创造力、让你的孩子心中充满阳光、创造轻松和谐的家庭环境以及孩子的性教育……

作者介绍:

夏培芳:北京心理学会会员,一九六三年十一月生于山东青岛,一九八一年考入北京师范大学,心理学系心理学本科专业学习。一九八五年以优异成绩毕业,并同年进入中国人民公安大学,心理学教研室任心理学专职教师,至今从事心理学教学与科研近十五年,曾编写《教育学》《普通心理学》等心理专业教科书,曾在《北京公安干警心理素质测查研究》中荣获一九九零年科研集体一等奖。

目录:第一篇——生理篇

第一章成长的轨迹

□孩子的成长发育是一个极其复杂的过程,但却具有一定的规律。年轻的妈妈们只有掌握了这些规律,才能按照规律去哺育孩子,使他们健康地成长。

□孩子生长发育过程中有哪些生理特征呢?怎样衡量孩子生长发育状况是否正常呢?这里我们为年轻的妈妈们提供一些衡量孩子正常生长发育的体格与器官功能方面的指标…

...

□青春期是孩子生长发育过程中重要的阶段，是孩子身心状态发生巨变的时期。那么年轻的妈妈们应该怎样帮助孩子渡过这一重要的人生阶段呢？

□孩子的成长发育受到各种因素的影响，概括地说，分为内在的遗传因素和外在的环境因素……

□我国著名的性学专家吴阶平教授说过：“人的一生都需要性教育，其中婴儿期和青春期尤为重要，这个时期的不良教育会给孩子留下阴影甚至影响他的一生。”可见，儿童早期的性教育对于孩子的身心发展是多么重要！今天，许多国家已把儿童早期的性教育看成是孩子健康成长过程中必不可少的一部分，然而在我国，这一部分却往往被年轻的妈妈们所忽视。

## 第二章生命在于运动

□“好动”是孩子的天性。但怎样使“好动”的天性成为孩子身心发展过程中的有益的加速器呢？

□“好动”虽然是孩子的天性，但年轻的妈妈们一定要注意，不是孩子想玩什么就让他们玩什么，而是要有针对性地选择一些有利于孩子个性发展、特长技能，有益于身心成长的活动方式。

□由于大多数儿童都有好动的特点，因此许多年轻的妈妈们却忽视了儿童好动的另一个极端——儿童多动综合症。

## 第三章胃口好，身体棒

□营养是孩子正常生长发育过程中必不可少的。为了孩子茁壮成长，年轻的妈妈们必须要掌握一些有关营养的基本知识。

□仅仅掌握一些简单的营养知识还不够，还必须学会如何进行食物的选择与搭配，讲求膳食的平衡。比如，怎样加工食物才能尽可能少地减少营养素的损失，怎样安排孩子的一日三餐等……

□一个孩子饮食习惯的好坏，对能否得到合理的营养有非常重要的意义。那么应该怎样培养孩子形成良好的饮食习惯与方法呢？孩子有不良的饮食习惯，怎样帮助孩子纠正呢？

## 第四窜家庭小医生

□作为母亲，特别是幼儿的母亲，决定了她不仅在思想上最大限度地以负责的行为和思想去影响孩子，同时，必须负担起关心照顾子女健康的重任。

□儿童是每一个家庭的幸福的寄托，因而当父母的有责任把幼儿的健康问题放到头等重要的大事上来看待。

□年轻的妈妈们，幼儿常见疾病和预防的知识储备如何，以及对儿童意外事故的预防及急救处理的结果如何，将直接影响儿童的成长和发育，进而决定儿童一生的幸福。

□对幼儿常见、多发病的症状及预防、治疗知识多一些了解，便会使我们的孩子在健康成长的道路上多一份健康与自信。

## 第二篇——智育篇

### 第一章聪明的孩子从哪里来

□不少父母不知道怎样科学地进行早期智力开发，导致许多天才被扼杀在襁褓之中。

□只有你把自己看成是一个受教育的孩子，你才能真正了解自然的教育氛围之可贵，试着学会从孩子的角度来检查教育方法吧。

□“望子成龙”是一个好方法，但试问有几位父母会只望而不强加干涉，甚至不越俎代庖呢？

□“将相本无种”每一位父母都没有理由对孩子的遗传悲观。

□一个良好的宜于教育好孩子的氛围是应充满鼓励、表扬。欢乐的，孩子总是在不断犯错中跌跌撞撞地成长起来的。

### 第二章培养聪明孩子的方法

□观察力是思维的起点。聪明大脑的“眼睛”，父母有责任帮助孩子把“眼睛”擦得更

亮。

- 歌德说“哪里没有兴趣，哪里就没有记忆”所以不要随便责怪自己的孩子记忆力差，而要问孩子的兴趣在哪里，然后加以利导。
- 爱因斯坦的醒世恒言“想却比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。严格地说，想象力是科学研究中的实在因素。”
- 学会思考，是未来教育的最重要内容。
- 思考是可以直接当作技能、技巧来教授的。

### 第三章智商中常见问题及其对策

- “只有练习和经验才能纠正缺点，而且要获得所需要的各种技能，还得需要长期的练习。”
- 贪玩是小孩的天性，剥夺它会扭曲人格，故鲁迅先生说：“游戏是儿童最正当的行为，玩具是儿童的天使。”
- 孩子独特的思维方式不允许父母拐弯抹角，尽量用平常直观的语言来跟孩子交流。
- 孩子对玩具发火是一种转移宣泄情绪的行为，要克服这个问题，父母应该通过倾听、观察找到小孩的不满来自何处。
- 右脑是一座无尽的宝库，而且是通过科学的途径可开发的，父母必须知道这一点。

## 第三篇——心理篇

### 第一章自信从哪里来

- 孩子为啥没自信。歌德曾经说过：“人类最大的灾难就是瞧不起自己。”如果您的孩子缺乏自信，整天胆小如鼠，做起事来总说我这也不行，那也不行，作为妈妈，您是否想知道其中的究竟呢？
- 给孩子一片天空。我们都希望自己的孩子能够成为优秀的人才，可在现实中我们又不允许孩子们去发挥他们的能力，而是怀疑、限制他们。……亲爱的妈妈们，下一个世纪就要到来了，面对着越来越激烈的竞争，您难道希望自己的孩子输在起跑线上吗？
- 请勿拿孩子作比较。每一个孩子都有他的个性，如果你对待孩子，就好像他不过是一幅拼图中的一片，而不是一个完整的独特的人，经常拿他和这个那个作比较，孩子心中就会觉得他在父母心里的地位不高，甚至怀疑爸爸妈妈是否真的爱他，因为他老是听到父母夸奖别人的孩子。
- 提高孩子自信心的小秘诀。孩子的自信就像是一棵小小的树苗，稚嫩柔弱，需要妈妈的细心呵护，不断地浇水、施肥，才会健康、茁壮的成长。您想知道其中的奥秘吗？
- 失败与挫折。在人生道路上不会永远是开满鲜花的平坦大道，偶尔也会遇到遍布荆棘的小路，当孩子们遇到失败和挫折的时候，对他的自信心是个很大的打击，这时的妈妈们该怎么做呢？

### 第二章让孩子依靠自己

- 孩子为啥不认错。怪罪他人是父母中一种常见的现象，特别是那些喜欢非难别人的父母更是如此。孩子们学得快，很早就可耳濡目染，妈妈们可以强化孩子怪罪他人的习惯，也可以教导他们为自己所做的事情负责。
- 尊重孩子的选择。戴尔博士认为，有两种不同的生活态度，妈妈们可以为您的孩子选择其中的一种。一种是外在导向，意味着生活控制权落在身外而非内心，孩子总是依赖外面的力量和人为做决定；另一种是内在导向，孩子依靠自己的勇气和毅力来对待生活中所有可能出现的任何事情。
- 培养孩子的独立心理。戴尔博士认为有一个很重要的原则，就是孩子们自己能做的事，就让他们自己去化千万不要替他们去做。这一点对于年轻的妈妈们来说非常重要。
- 如何让孩子依靠自己。海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。小鹰蜷缩在母亲的怀抱里，就永远飞不上高高的天空。亲爱的妈妈们，松开您那紧缚的双手，让孩子依靠自己，让他们在无限的天空里自由地翱翔吧！

### 第三章让您的孩子交往自如

- 孩子需要伙伴。孩子个性的发展和社会化过程的实现都离不开人与人之间的相互作用

，而且，如果我们要比较全面地来评价一个孩子的话，他的社会能力。行为价值离不开与别人的相互作用。

□如何培养孩子的亲社会行为。儿童的个体社会化发展贯穿于孩子成长的整个过程，而亲社会行为则是一种极其良好的品质，也是孩子成长的一个重要指标。但孩子只有经过逐步的教育，才能真正获得亲社会行为。

□孩子为啥不听话。孩子在做一件事情的时候，一般都有一个潜在的目的，因为孩子也像大人一样具有社会属性，是否感觉到属于一个群体，决定孩子是否有安全感。为此，妈妈们就不难理解孩子为什么有时那么不听话了。

□孩子交往中的小毛病。孩子在跟家人或别人接触的时候，很容易出现一些小毛病，看起来似乎无关紧要，但若不及时加以改正，日子一长，成了习惯，就会变成孩子交往中的障碍，影响着孩子的健康成长。

#### 第四章激发孩子的创造力以

□何为创造力。创造力是人类所具有的最丰富的潜能，也是人的一种基本特性。通常我们说一个人对于事情有不同的看法，是指他能赋予事物新奇的或独特的意义，或有独特新颖的想法；反弹琵琶出新意，是具有创造力的表现。

□何为有创意的孩子。有创意的孩子有时候被看作一个怪人，因为他们头脑中总会有一些稀奇古怪的念头，他们喜欢讲故事，而这种故事在我们大人耳中听来有时是莫名其妙的，如果您让办什么事，他们总会弄出一些意外的结果，让您哭笑不得。

□好奇心——创造的前提。著名的古希腊哲学家柏拉图曾经说过：“好奇者，知识之门。”因为好奇，孩子们会去探索五彩缤纷的外部世界，去接触事物，这种接触与探索不仅可以丰富孩子的童年生活，而且还让他们得到了许多有关的知识。

□想象力——创造的翅膀。在现实生活当中，孩子们的大胆想象往往得不到家长和老师理解，说他们异想天开，经常有意无意地给孩子们划定了许多条条框框，不符合我们规矩的就大加排斥。其实，我们在无意中扼杀了孩子的创造力，让他们做一个规规矩矩的孩子，也就是让他们做一个平庸的人。

□如何培养有创意的孩子。未来的世纪是人才的世纪，平庸的人将会被拒绝，谁都希望自己的孩子能够走在别人的前面，要想使自己的孩子具有创意，您知道下面的这些方法吗？

□如何培养孩子的创造性人格。许多心理学家对一些著名的发明家、作家和科学家进行研究，结果发现，在富有创造力的人身上，具有一种与众不同的人格力量，这种人格力量蕴含着多种人格特征的有机结合，。C理学家们就将这种与创造性有关的人格特征称之为创造性人格。

□激发孩子创造力的游戏。皮亚杰认为游戏是儿童用来学习新的知识和事物的一种方法，它可以巩固和扩大孩子们所学习的概念和技能。孩子们在特定时期的游戏方式主要是由他们的认知发展阶段所决定的。

#### 第五章培养孩子的高能素质

□让您的孩子更有活力。如何让孩子们总是劲头十足呢？我认为这与能否抓住他们的激情有很大的关系，做妈妈的应该给自己的孩子点上一把火，使他们可以借助这把火而兴奋起来，最终变为他们的内在动力。

□勤能补拙是良训。虽然说良好的遗传素质是孩子聪明的一个重要条件，但是努力可以超越天赋，如果妈妈们相信这一点可以帮助孩子通过努力去取得成功。每个人的天赋早已命中注定，不可改变，而后天的努力却会对命运产生影响，努力奋斗可改变一切。

□让孩子有责任感。一个没有责任感的孩子，因为找不到自己的生命在社会中的地位与作用，便会感到迷茫，而失去创造成就的动力，他们就容易被一些物质性的、表面的。轻浮的事物所吸引而沉溺于其中。

□让孩子坚韧不拔。在我们的身边总有这么一些人，他们或者是比我们聪明，或者是比我们有才能，或者是比我们漂亮，抑或是比我们受的教育好。但是，即使他们有了这样的一些优势，如果想要成功或者有所创新的话，坚韧不拔仍是不可缺少的。

#### 第六章让您的孩子心中充满阳光

□智商、情商和志商。注重智商的培养，会使我们的孩子更“聪明”；注重情商的培养，会使我们的孩子更“快乐”；注重志商的培养，会使我们的孩子更“坚强”。

□健康的人格结构。什么样的性格好，什么样的性格不好？这个问题实在是很难回答。

完全根据社会的价值观来评价性格是极其困难的，值得庆幸的是，心理学家从临床疾病与社会适应角度所提出的心理学标准，可以帮助我们解决这一难题。

□如何让孩子的心里更健康。有调查表明，在孩子出现的心理问题中，有80%与家长的不良教育方法有关。怎样才能教育出有成就有建树的孩子呢？这里以几个不同的角度，给您一些建议。

□家庭心理医生。打和骂是最为忌讳的方法。因为孩子产生心理偏离，通常是由于他们不能承受沉重的心理压力，所以我们无论如何不可以再给孩子施加压力，只能“疏导”，不能“压制”。

#### 第四篇——环境篇

##### 第一章创造轻松和谐的家庭环境

□由于孩子生活在成人的世界中，因此，不论孩子到哪里，都没有适合他的环境，对现代儿童来说，这种“不公平”现象尤其严重。

□宁静和谐的生活对每个人都有好处，特别是孩子，如果你挑剔苛刻、傲慢、脾气不好或是有任何让人不愉快的个性的话，都要认真地改过来。

□当小孩处在属于自己的环境时，我们将发现，小孩对这个环境有所反应，并在做事的过程入逐渐实现自我。

□一位教育研究工作者说过：“90%的学习困难与压力有关。解除那个压力，你就能解决那些困难。”

□许多研究证实：在暴力环境中长大的孩子，要不是变得胆小内向，就是自己也学到这些暴力的特性。

□孩子房里的一切应该让孩子自己来设计和安排。或许你会感觉有些东西不对头，但记住，那是你根据你的感觉，而这些东西的布置是依据孩子自己的兴趣及活动需要的。

□凡是问题都有解决办法的，然而我们却常常用愤怒和斗争方式来处理问题，使问题更加恶化。

##### 第二章创造民主的家庭环境

□身为父母的重要工作之一，是将你的小孩视为独立的个体，而且使他朝惟一的、不同的、与他人可以区分的独立个体发展。

□把孩子视为家庭的平等成员，尊重孩子的人格、尊严，能让孩子独立思考。自由选择，这一点可以说是美国家庭教育的一个最突出的特点。

□交流，不仅指父母与子女之间的分享，也是指他们彼此之间的坦诚相待。

□要是孩子在说话时，原有的一些动作不见了或是出现了一些新的动作、表情，这时你一定要特别留意，因为这说明孩子有一些新的东西，你一定要用心去听。

□当孩子有内心的矛盾、冲突需要人来解决，有痛苦需要人来安慰，有快乐需要人来分享时，父母应该成为他们的朋友。

##### 第三章创造充满爱的家庭环境

□爱不只是照亮黑暗的电灯，也不只是传播声音的以太波，“爱胜过人类已经发现和学习利用的任何能量，是宇宙间最强大的力量。”——蒙苦梭利

□没有任何父母会否认对自己孩子的爱，但又有多少父母真正理解这种爱对孩子成长的作用，并且充分展现这种爱呢？

□让你的孩子沐浴在爱的河流之中，成长在充满爱意的家庭，他就会拥有这爱的品质。

□如果父母对子女只是一味地爱，那只是一种本能的爱，就像高尔基所说的那样，这是母鸡也会的事。在爱下一代的问题上，人与动物的差异，就在于人有教育子女的意识与本领。

□原苏联大教育家马卡连打说过：“父母对自己子女的爱不够，子女会感到痛苦；但是过分地溺爱，虽然是一种伟大的感情，却会使子女遭到毁灭。”

#### 第五篇——经济教育篇

□身为父母，你若要让小孩从小就知如何赚钱，创造财富，应该让他从小就和整个社会经济相结合。

- 忽略工作与财富的重要性，才是真正要命的无知。
- 对孩子应该从早期就开始引进关于钱的教育，从而让他们知道，对金钱不能贪，不能怕，更不能成为它的奴隶，而应该合理使用它。
- 帮助孩子制订支出计划，让孩子学会管理自己的钱财，这是对孩子进行经济教育的重要一招。
- 让孩子打工，会让孩子明白钱不会从天上掉下来，想要有钱，靠自己去挣，要付出自己的劳动。
- 孩子们在日常生活中最直接地与钱财发生联系的便是拥有自己的零用钱，这应被视为教育孩子了解金钱的最好途径。

## 第六篇——道德篇

### 第一章重新审视孩子的德育

- 对于孩子来说，好坏的含他并不很明了，所以，只能让孩子先模仿着去做，等其认知能力有所提高后，再慢慢地去理解，去形成道德认识。
- 人才人才，首先应为人，然后再讲才；而对于个人来说，德育就是学会做人的教育，即学会如何使自己的言行和社会一致，与他人协调，从而使自己获得社会承认。
- “好孩子”不等于听话的孩子，不等于嘴甜的孩子。“好孩子”应该是将这些道理完全内化，并能在行动中表现出来，完全不需要外在的监督。
- 孩子的自律决不是靠命令、说教和人们所知道的惩戒性的措施所得到的。
- 把纪律、规矩、做人的准则等外在的约束赋予全新的意义，不要把这种外在的约束当作惩罚，而应该看到这种约束是有趣的、充实的，它能够让孩子强烈地感觉到能控制自己的生活。
- 靠死记硬背道德准则及其应用不会使我们变为有道德的人，因为记忆这些信条是靠不住的，最细微的感情冲动也会战胜我们。

### 第二章生活中的德育

- 教孩子养成礼貌行为，必须告诉孩子一些基本的礼仪规矩，决不能因为“孩子小不懂事”而放纵孩子，让他坏了规矩。
  - 对孩子的教育应该循循善诱，不能过于苛求，要允许孩子犯错误，要为孩子改正错误创造良好的社会环境和家庭环境。
  - 一位外国教育家说得好，“只有当儿童不是从理智上而是从内心里体会到别人的痛苦时，我们才能心安理得地说，我们在他们身上培养出最重要的品质，那就是对别人的爱。”
  - 对于孩子来说，在成长的道路上，孩子每个“第一步”，都是对人生的探索、成功的契机，有了“第一步”才会有经验和积累；迈好了“第一步”，也便是奏响了成功的序曲。
  - 每一个儿童都以工作为荣，他们并不像清教徒那样为了工作而工作，而是因为工作会带给他们无穷的乐趣，并知道自己能把工作做得很好。
- · · · · (收起)

[妈妈手记\\_下载链接1\\_](#)

标签

流行

民谣

欧美

摇滚

评论

-----  
[妈妈手记\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[妈妈手记\\_下载链接1](#)