

<<家庭情商课>>

图书基本信息

书名：<<家庭情商课>>

13位ISBN编号：9787222081413

10位ISBN编号：7222081410

出版时间：2012-6

出版时间：云南人民出版社

作者：方心晴

页数：232

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<家庭情商课>>

内容概要

本书针对1—6岁孩子的情商培养。

以亲子互动的形式，培养孩子自理、自立、自强、关爱他人、珍惜劳动成果、克服苦难等优秀品格。本书共分成两大部分：第一部分培养小孩的爱心与智慧（1-3岁），重点在于培养幼儿自理能力、安全意识、注意力、阅读能力、爱心、责任感等。

第二部分培养小孩的独立与社交能力（3-6岁）。

重点培养孩子积极乐观、自信坚强等优秀品格与耐挫能力、审美情趣、良好沟通能力等情商能力。

本书写的生动有趣，事例丰富，穿插名人名言、事迹、实验报告等，全方位，多角度来培养孩子情商，是重视孩子情商培养的家长的不二选择。

<<家庭情商课>>

作者简介

方心晴

法学学士，教育学硕士，某中学资深教师。

自从有了女儿丫丫后，曾结合自身经历，为多家报刊写过育儿方面的文章。

她认为孩子的教育不应该只为了关心孩子考试考了多少分，也不应该像上一辈人那样说教、打骂、死板、僵硬甚至充斥着功利思想，而是应该融教育于生活，通过亲子的互动体验帮助孩子学会自理、自立、自信，学会宽容、尊重、富有爱心，从而逐渐形成适合每一个家庭的个性化教育方式。

<<家庭情商课>>

书籍目录

第一部分 爱心与智慧——情商培养从1岁开始

第一章 培养孩子自理的第一步

- 1.丢尿片：不仅仅是大人的事儿
- 2.收拾玩具：让孩子做事更有条理
- 3.吃饭：让小孩远离“饭来张口”
- 4.睡觉：养成良好的作息规律
- 5.玩耍：让孩子体会自由的感觉
- 6.穿衣：眼到手到，手到脚到
- 7.洗脸刷牙：良好的卫生习惯必须从小培养

8.上厕所：像大孩子一样解决大小号

第二章 远离危险，让孩子从小就学会自我保护

- 9.开关电视空调：家里的高级智能遥控器
- 10.手机充电：“电老虎”屁股摸不得
- 11.点蚊香：火是危险的
- 12.自我保护：孩子的平安成长比成功更重要
- 13.系安全带：用安全带保障生命安全
- 14.撕日历：光撕日历到不了星期日

第三章 培养孩子的注意力、阅读能力、动手能力

- 15.叠衣服：把衣服当作“变形金刚”
- 16.传口信：培养孩子的注意力
- 17.图书归架：书香童年让孩子一生都爱好学习
- 18.整理书包：用趣味游戏赢得孩子信赖
- 19.抹爽身粉：抑制痱子有高招
- 20.取报纸：儿童智慧在他的手指尖上
- 21.递拖鞋：爱的教育
- 22.超市购物：疏导孩子的不良欲望
- 23.扫地：一屋不扫，何以扫天下
- 24.剥鸡蛋：自己剥的更好吃
- 25.择菜：从点滴小事体会父母的辛苦
- 26.洗水果：让小孩懂得孝敬长辈
- 27.冲牛奶：自己动手，吃喝不愁
- 28.系鞋带：鼓励教育，让孩子更有耐心
- 29.拔草：大自然是世界上最有趣的教师

第四章 爱心与责任感，给孩子种一颗感恩的心

- 30.短时间看家：克服分离焦虑症
- 31.保管钥匙：小钥匙，大责任
- 32.出门不恋抱：自己的路自己走
- 33.挑选衣服：自我意识强烈的孩子将来更独立
- 34.给妈妈捶背：种一颗感恩的心
- 35.家里吃饭：学会与人分享快乐
- 36.排队买票：从儿童的秩序敏感期教育孩子懂得规则
- 37.剪指甲：干净健康的孩子有人爱
- 38.帮伙伴擦鼻：帮助他人也需要讲究方法
- 39.洗澡：性别课堂

第二部分 独立与社交——3岁决定孩子一生的情商智慧

<<家庭情商课>>

第五章 鼓励与赏识，增强孩子的自我成就感

- 40.包书皮：尊重知识，书是一切智慧的源泉
- 41.餐前准备：逻辑思维，从配对概念开始
- 42.端饭送碗：发掘孩子的勤劳天性
- 43.叠被子：让孩子在实践中学会有条不紊
- 44.洗袜子：多赏识孩子的动手能力
- 45.晾衣服：告诉孩子生活中充满阳光
- 46.擦桌子：平凡与不平凡的区别
- 47.清洗拼图：“地板玩闹”培养孩子的互动能力
- 48.定闹钟：早起的鸟儿有虫吃
- 49.擦皮鞋：尊重弱者有爱心
- 50.套枕套：不放弃才会成功
- 51.刷碗：加强执行能力的培养
- 52.擀饺子皮：全家一起来，培养孩子的幸福感
- 53.取送衣服：学会与人沟通

第六章 爱生活，熏陶孩子积极乐观的心态

- 54.鲜榨果汁：新鲜营养的夏日“嬷嬷茶”
- 55.剥蒜：有些事，可以“投机取巧”
- 56.开罐头：罐头好吃开盖难
- 57.调酱汁：让孩子“帮厨”摒弃挑食
- 58.热饭菜：在挑战中成长
- 59.浇花：懂得承担责任更有出息
- 60.喂养宠物：找到自己的心灵伙伴
- 61.点钱存钱：从小培养孩子的钱商
- 62.端茶倒水：有爱就要说出来
- 63.查水电表：日常生活也能开阔孩子的眼界
- 64.使用照相机：把美好留下

第七章 磨砺孩子面对挫折与困难的意志

- 65.挑虾线：学会耐心地做事
- 66.处理伤口：受伤中学会自救
- 67.量体温：普及体温知识
- 68.配合看病：让孩子变得坚强
- 69.灭蟑：认识蟑螂的危害
- 70.清点行李：一件都不能少
- 71.使用指南针：找到回家的路
- 72.买东西：树立正确的理财观念
- 73.交水电费：让小孩懂得勤俭持家的道理
- 74.倒垃圾：环保从娃娃抓起
- 75.剥玉米：培养孩子的吃苦精神
- 76.埋单：人生最终要由自己买单
- 77.开门：挫折训练不可忽视
- 78.使用电梯：幽闭空间莫恐慌

第八章 审美情趣，决定孩子一生的生活品质

- 79.除雪：和小雪人一起长大
- 80.装饰圣诞树：温情与创意大爆发
- 81.贴春联：小小春联，讲究多多
- 82.包装礼物：用礼物来表达友情

<<家庭情商课>>

- 83.打扮：美丽让孩子更自信
 - 84.做花童：培养小孩的社交能力
 - 85.扎小辫：天使爱美丽
 - 86.家庭安保：防火防盗防意外
 - 87.葬小鸭：正确认识 and 看待死亡
- 第九章 良好的沟通与交际能力让孩子的一生少走弯路
- 88.讨回借出品：捍卫自己的财产
 - 89.劝架：家庭小矛盾的“调解员”
 - 90.乘班车：学会尊重集体纪律
 - 91.寄贺卡：学会感恩
 - 92.看天气预报：为全家人报告冷暖阴晴
 - 93.搀扶老人：用小手搀起的爱心
 - 94.慈善义卖：胆识和能力是孩子成功的基础
 - 95.接待小伙伴：热情也是一种能力
 - 96.接打电话：小事培养孩子的综合素养
 - 97.点餐：学会为他人着想
 - 98.照顾幼儿：陀螺连轴转，变身小大人
 - 99.帮助乞丐：永远保留一颗柔软的心

<<家庭情商课>>

章节摘录

第一部分 爱心与智慧——情商培养从1岁开始 第一章 培养孩子自理的第一步 1.丢尿片：不仅仅是大人的事儿 意大利著名儿童教育家蒙台梭利说过：“教育首先要引导儿童沿着独立的道路前进。

”当孩子学会走路后，就应该让他参与家务劳动。从料理自己的内务开始，承担起生活的责任，感受到自己作为家庭一份子的价值。简单的丢尿片，正是孩子走向独立的第一步。

【宝贝趣事】 丫丫一岁时，走路也稳了，也能一个字、两个字嘟着说话了，我正寻思着该教她做点儿什么，不图她干活儿，就想着早教、优教，提前将她培养培养。

一天晚上，她一扭一扭走在客厅里，两只小手就不停在小屁股后面抓呀抓的，我赶上前去一看，尿片耷拉下来了。

丫丫是纯母乳喂养的，尿尿无度。

我拦腰抱着丫丫换个新尿片，随手就把脏尿片放地板上了，丫丫回过头指着尿片哼哼吱吱起来，然后，伸出手就把尿片提了起来。

我大喜过望，心想孺子可教，就问丫丫：“丫丫要扔尿片呀？”

”丫丫点点头。

我继续引导：“那要扔到哪里呀？”

”丫丫指着卫生间。

我跟着丫丫来到卫生间，心想这叫无师自通呀，丫丫却一把把尿片丢进了马桶里，顿时我就焉儿了，赶紧拉住办完正事的丫丫：“妈妈平时把尿片扔哪里呀？是不是这里呀？”

”我指着旁边的垃圾桶问，丫丫似懂非懂地点点头，我趁机捞出尿片丢进去，再跟丫丫强调，“尿片脏脏，要丢到这里。”

”随后我有意识地让丫丫自己去丢尿片，每次都拍手鼓掌对她说“丫丫真棒”，丫丫丢尿片的主动性更高了，甚至新尿片一不留神都被她勤快处理掉。

【丫妈啰嗦】 一岁是满怀期待又非常可爱的年龄，正是孩子感知、认识世界的时候，与其经常把孩子护在怀里，不如适当放开手让他自己摸索，自己丢尿片就是个好开端。

当然，这个时候孩子还比较小，即使只是简单丢个尿片，也要多费点心思。

杜绝开裆裤，选用优质卫生尿片 中国的孩子小时候一般都穿开裆裤，因为方便把屎把尿。我从来都是反对这一点的，一是它不卫生、不雅观，容易造成孩子外生殖器损伤；二是不利于孩子自尊心、羞耻心、隐私感、自我保护意识的养成。

但有的妈妈担心纸尿裤容易引发红屁股，更有妈妈担心纸尿裤会影响男孩子的生育能力。

关于前者，很多妈妈都用自己的亲身经验证明：只要护理得当，孩子是不会出现红屁股的。

对于后者，很多医学资料也报道过，称其属于没有科学根据的道听途说。

大家只是怀疑纸尿裤会提高睾丸温度（但至今还没有证据来证明），可现在那些患了隐睾（睾丸温度比穿纸尿裤高得多）的孩子，通过及时得当的手术治疗后，都能生育，证明了即使婴幼儿时期睾丸温度偏高，对于成年以后的生育也没有影响。

丫丫从出生起就一直用尿片，几乎没有把过尿。

每次换尿片我都会先用湿纸巾给她擦拭干净，然后用全棉毛巾擦干，条件允许时会用小风扇吹干，最后抹上防尿布疹的护臀膏，如此这般，丫丫从来没有过红屁股。

当然，妈妈们一定要选择质量有保证的尿片品牌，毕竟孩子要一天到晚呆在尿裤内，舒适透气的尿片也会让孩子快乐许多。

纸尿裤的缺点就是不环保，消耗大，不能循环利用。

有精力、有时间的妈妈可以尝试选择棉尿布。

据说还有一种纸尿裤中间有标记线，根据颜色变化可以区别大小便，以减少更换次数。

总之，追求更健康、更环保的生活方式是每个人义不容辞的责任。

<<家庭情商课>>

重复地带孩子一起丢尿片 一岁左右的孩子，维持记忆的时间较短，常是这会儿教过了，过会儿就忘了。

这时，妈妈千万不要怕麻烦，更要有耐心，多领着孩子一起去丢尿片。

丢尿片时，要跟宝宝多进行对话，问他“尿片是丢在这里吗？”

来加强孩子的记忆。

丢尿片的地点最好是固定的 这时候丢尿片更多靠的是孩子的机械模仿，大人觉得很微不足道的变化，小孩子就会不知所措。

每次都把尿片丢在固定的地方，孩子会更容易成功。

要毫不吝啬你的称赞 这个时期的宝宝很敏感，或许你哪句不耐烦的话就会惹得他哇哇大哭，然后再也不肯多学。

同样的，若你每次都兴奋地称赞他“宝宝你太棒了”，他只会越干越起劲儿。

小孩子最爱讨妈妈欢心，妈妈对宝宝的每次成功都加以表扬，给小孩子以继续努力的动力，何乐而不为呢？

【专家点评】 丢尿片是一件特别小的事情，若按照孩子一天用4片来算，连续使用20个月，就有2400片之多，其中绝大部分都是父母丢掉的，但是，正是孩子丢的那几片，却意义重大。

保护孩子的羞耻心与隐私感 在1—2岁期间，孩子的自尊心、羞耻心、隐私感和自我保护意识开始慢慢觉醒，这时的孩子处于一个重要的心理转折点——将自己与他人相区别，建立起身体与精神两方面的疆界防线。

拒绝开裆裤，等于为孩子营造了自己的小空间，保护了孩子的自我意识。

纸尿裤的发明，也将妈妈从繁重的洗尿布工作中解脱出来，可以有更多的时间陪伴自己的宝宝。

训练了孩子的注意力 美国行为学家、心理学家和教育专家经调查、研究得出过“幼儿总是同时把注意力集中在2—3件事情上”的结论，一岁的幼儿更不会“指哪儿打哪儿”，将尿片丢进固定的地点，很好的训练了孩子的注意力。

丰富了与孩子的情感交流 幼儿期的情感发展对幼儿未来的个性形成及心理健康的发展有着重要的影响，丢尿布的整个过程就是妈妈与宝宝的语言交流、情感交流，孩子从中获得了极大的情感满足，这种满足有助于孩子建立幸福感和健康的心态。

培养孩子自立的第一步 意大利著名儿童教育家蒙台梭利说过：“教育首先要引导儿童沿着独立的道路前进。

”很多家长忽视了孩子正逐渐长大，不相信孩子的能力，迟迟不愿走出第一步。

但学会独立是孩子在这个社会安身立命的最大前提，父母能守候孩子一辈子吗？

早一点放开双手，你会发现，孩子会比家长想象中得更独立，更成熟。

2.收拾玩具：让孩子做事更有条理 英国有句谚语这样讲道：“习惯在习惯中养成，习惯要靠习惯来征服，习惯正如在树皮上刻字，随着树木的成长，文字也会扩大。

”让小孩子自己收拾玩具，既提高了孩子的自我控制能力，同时又培养了孩子做事有条有理的好习惯。

随着时间的流逝，小小习惯终会变成大大美德。

【宝贝趣事】 小孩子爱玩是天性，为了刺激丫丫的听觉、视觉，以及开发她的动手能力，我跟丫爸没少往家里搬玩具。

本来嘛，孩子没定性，玩具玩完之后这一堆那一堆的，整理起来真是个麻烦事，不整理又实在看不下去，看着丫丫天女散花般把玩具扔了一屋，我只好整日跟在她屁股后收拾。

事情的转机出现在丫丫姥姥驾到之后，我首先诚恳地向老妈大人致歉：“妈，我现在终于体会到您当年看到我把屋子弄乱时的抓狂心情了，我真是太不应该了。

”老妈撇嘴道：“体会了？”

不养儿不知父母恩。

”我狂点头，悲戚戚地问：“现在怎么办？”

首先申明我不要做暴力妈妈。

”老妈笑：“小样儿。”

<<家庭情商课>>

” 首先，老妈毅然把玩具撤掉一大半，说是一次又玩不了那么多，摆在台面上徒增劳动量，另外定期换着玩效果会更好，还省钱，省一点儿是一点儿嘛。

然后老妈就说，关键还得丫丫自己学会收拾玩具。

我说老妈呀，这还用你说，我和声细语、和颜悦色跟丫丫商量了很多次，可没什么效果。

老妈走到丫丫跟前，丫丫正在玩一只塑料小鸭子，一秒钟后换了辆小汽车嘟嘟跑起来，小鸭子就被丢在一旁。

老妈上前先夸丫丫汽车开得真快，丫丫乐得哈哈笑，套过近乎后就问丫丫：“丫丫，喜欢去动物园吗？”

”丫丫点头，城里的动物园带她去过几次，丫丫喜欢里面的河马母子。

老妈接着说：“那我们自己盖个动物园吧。”

”丫丫好呀好呀地拍手，然后就兴冲冲地跟着老妈给动物们安排“住宿”，把那些四处丢散的玩具稳稳地放进盒子里，老妈另外还加了停车场、飞机场……丫丫都摆得有模有样。

最后老妈还问丫丫：“以后小鸭子累了要在哪里睡觉呀？”

”丫丫指着放玩具的盒子：“在小鸭子的家里。”

”我大服，老妈不愧是做过几十年幼儿教育的老教师，有门道呀！”

【丫妈啰嗦】 孩子乱丢玩具是件很让父母头疼的事，在不剥夺孩子玩耍的前提下，教会孩子主动去收拾玩具才是王道，从根源上去解决问题。

怎样才能让孩子更好的看管好自己的家当呢，丫妈有以下几点建议。

别给孩子买太多玩具 首先，买太多玩具很浪费钱；其次，玩具太多不利于孩子注意力的培养，想想看，宝宝有太多太多的玩具了，他们的好奇心又强，一会玩儿这个，一会又想着玩儿那个，注意力很难集中到一点上；再次，不利于孩子养成爱护东西的习惯，玩具多了，孩子会觉得每一样玩具都不稀奇；第四，玩具少，收拾起来也省心，宝宝学起来上手也快。

如果家里玩具多，建议给玩具分类，可以隔一段时间替换着拿出来给孩子玩，也能增加新鲜感，或者跟其他孩子交换玩具，也可以把多余玩具捐赠给有需要的小朋友。

循序渐进，要求要适度 玩具精简过后，就可以教宝宝收拾玩具了。

先简洁明了地给孩子讲述怎么去做，再给孩子重复做示范动作，两者尽量分开进行，因为这时的宝宝很可能在听你说的时候就忘了看你手上的动作，而看你手上的动作的话，就很可能忘了去听你说话。刚开始可以抓着孩子的手，把玩具放置到指定的盒子里，接下来就让孩子自己收拾玩具，最好把整个过程分成若干个小阶段。

比如，先教宝宝将玩具放在指定的容器里，再教宝宝整理玩具，最后教宝宝将玩具收拾整齐。

同时注意，对孩子的要求要适度，不让宝宝做超出自身能力的事，也不要过度训练，以免高要求让孩子患上强迫症。

游戏中收好玩具 对孩子来说，枯燥的训练远不如寓教于乐的效果好。

让孩子学会自己收拾玩具最好采用做游戏的方式，比如，跟宝宝比赛收拾玩具，看谁收拾得好，或者边收拾玩具边讲故事等。

适当的“威逼”也是可以的 有的妈妈划出一个“玩具区”，交代孩子在“玩具区”内可以随意摆玩具，但超出这个范围就要被扫走。

在孩子越界时，提醒他要把玩具扫走了，在他不听劝告时，严肃地把玩具扫走，让孩子清楚玩玩具也是有游戏规则的。

【专家点评】 收拾玩具看似微不足道，可是随着时间的流逝，会逐渐扩大成美德，从小培养孩子做事有条理的好习惯。

孩子做事更有条理 幼儿期孩子的心理随意性很强，不懂得按部就班，往往手中的事情还没做好，就被另一件好玩的事给吸引走了，缺乏条理性。

通过收拾玩具让孩子知道先做什么，然后再做什么，分清先后，做事有条不紊。

当然这不是一、两天就能看到显著成效的，需要父母持续的引导和强化。

增强孩子的责任感 英国教育家斯宾塞曾说：“当孩子感到被爱、被信任，奇迹不久就会出现你眼前。”

<<家庭情商课>>

”父母不再追着孩子收拾玩具，而是耐心信任地让孩子自己收拾玩具，在这个过程中，父母对孩子放权，孩子也会守好自己的权利，对父母的信任负责，在这种信任中，孩子的责任感自然被唤醒。

珍惜自己和他人的劳动成果 清朝朱用纯有诗云：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。

”经手一遍，更胜千言。

孩子只有自己去收拾玩过的玩具，才能体会妈妈的辛苦，才会珍惜自己和他人的劳动成果。

3.吃饭：让小孩远离“饭来张口” 吃饭是最基本的生理需求，可为了让孩子吃口饭，家长不惜哄吃、骗吃、追吃、求吃，效果反倒越来越差，不仅父母焦虑疲惫，孩子更是不堪压力。吃饭真的有这样难吗？

减少各式零食，翻新饭菜花样，增加户外运动，保证全面营养，让孩子主动吃饭也非难事。

【宝贝趣事】 在我小时候，看多了隔壁三叔一家人哄着、追着、打着、骂着、求着东东堂弟吃东西的场面，下定决心不能让丫丫“重蹈覆辙”。

吃饭是最基本的生理需求，犯不着每次都大动干戈。

丫丫6个月之前完全靠母乳喂养，过了6个月之后，开始添加辅食。

喂流质的辅食又是碗又是勺，抱着丫丫时难免会让她不舒服，丫丫就会哭闹，多亏小姑子送来的挤压喂养勺，跟奶瓶的原理近似，适合喂流质辅食，还有咬咬袋，像个小网袋，可以啃到水果汁，又不会被水果渣噎到，喂丫丫方便多了，起码对丫丫来说，吃东西不再是痛苦的事。

丫丫1岁后，家里就买来儿童专用餐椅，每次就跟我们一起坐在餐桌前进餐，刚开始，我们直接把食物放到餐椅前的大盘子里，丫丫用手捏着吃。

后来丫丫看大伙儿都用筷子，就也要筷子，当然吃得乱七八糟，丫爸也调侃“丫丫每次掉的饭菜都够养好几窝蚂蚁了”。

但没有谁是一下子就变得手指灵巧的呀，很多大人还左右不分、笨手笨脚的，这个时期就是让丫丫在餐桌上去观察、去模仿、去实践。

一天，吃饭时我起身开门取快递，回来时丫爸兴高采烈地向我描述：“你知道吗？

丫丫刚刚用筷子夹到饺子了！

那小手灵活的！

”我瞥他一眼：“有什么惊奇的，丫丫几天前就能夹到菜了。

”丫爸顿时抱怨：“那你为什么没告诉我，你应该当场打电话告诉我。

”说着又去表扬他的宝贝疙瘩去了，夸得丫丫乐哈哈的，我好心提醒这个骄傲的爸爸：“哎，你不是说在吃饭这个事儿上咱不夸她，也不批评她，让她知道吃饭是她自己的一种需要吗？

”丫爸头都没回就说：“我女儿都会用筷子吃饭了，不夸她夸谁？

”我看着父女俩挤在一起的笑脸，觉得幸福是那样的简单。

只有为人父母之后，才能理解这份开心与幸福。

【丫妈啰嗦】 很多妈妈诉苦，每次喂孩子吃饭都是个老大难，更别提让孩子自己吃饭了，有时各种招数都使遍了，可孩子就是不吃，气得自己都哭了，养孩子真辛苦啊！

在吃饭问题上丫丫还是挺乖的，丫妈有几点经验： 就餐气氛轻松愉悦 犹太人特别重视餐桌教育，教孩子从小就要懂礼仪、有修养。

妈妈们可以挑选合适的儿童桌椅、儿童碗筷，让宝宝与大家一同就餐，从开始的用手抓，到使用勺子、筷子，整个过程慢慢来，即使乱扔乱丢都不要责怪孩子，更不要心急代替孩子，给孩子喂饭，耐心、温柔的引导的效果会更好。

此外用餐时记得关闭电视，收起玩具，尽量不分散孩子的注意力，营造温馨的就餐环境。

注意孩子的饮食卫生 不仅孩子的餐具、双手要干净，而且父母最好不要碰孩子的食物、碗勺，不要用自己的筷子给孩子夹菜，大人咬过的食物也不要给孩子吃，因为成人的唾液里往往会隐藏着病毒，孩子的自身免疫力还不是很高，这样会引发幼儿急疹等病症。

饮食定量，少吃零食 现在五花八门的零食太多了，对比起“甜、香、脆”的小零嘴，正经饭菜的确失色很多，小孩子的小嘴巴一会儿吃点饼干，一会儿又吃颗糖，肯定没胃口吃饭。

小孩子的饮食最好少盐、少糖、少油，这样有利于预防滋生蛀牙。

<<家庭情商课>>

饮食定时定量，对宝宝柔弱的肠胃好处很大，在哺乳期时就保持3小时喂奶一次，能够防止小儿积食。

饭菜花样多，美味可口 这需要妈妈下功夫了，宝宝的用餐要求营养美味并重。有的孩子不爱吃青菜，就剁碎包成小饺子，有的孩子不爱吃鱼，就多熬鱼汤，餐桌上不时换新口味，才能让孩子一直都能有胃口。如果孩子特别不爱吃某样东西，就不要勉强，可以用其他食物代替。

蹦蹦跳跳吃饭香 这点相信妈妈们都很有体会，孩子跑来跑去、爬上爬下之后胃口就特别好。带孩子出去玩吧，多晒太阳补充维生素D，还能吃饭香香。

坚决不哄吃、骗吃、追吃、求吃 不管是何种强迫孩子吃饭的招数，都会造成孩子对吃饭的厌烦，让孩子觉得吃饭是一种任务，甚至是要挟父母满足自己不合理要求的法宝。

家长这时要向孩子陈述“只有好好吃饭，才能快快长大”的道理，若还是不行，那就别勉强了。

“要想小儿安，三分饥与寒”，偶尔饿上一顿，问题不大。

【专家点评】 大脑运作所需能量几乎占去我们日常饮食提供的总能量的四分之一甚至三分之一，一个正在生长发育的孩子，吃什么、怎么吃不光会影响他的智力发育，还会影响到他的情绪和行为。

喂饭带来“伤害” 父母喂饭，孩子容易狼吞虎咽，对孩子的咀嚼功能、肠胃消化功能都有影响。

此外，喂饭过程中父母形形色色的表现，会给孩子带来不同程度的心理压力，久而久之孩子会把吃饭当作负担，更觉进食毫无乐趣。

找准孩子不爱吃饭的原因 孩子不爱吃饭，是不是缺锌？

是不是要换牙了？

是不是肠胃不舒服？

是不是零食吃太多？

妈妈这时要找准原因，对症下药。

训练孩子的手、眼、嘴的高度协调 对于孩子来讲，吃饭是个复杂的活儿，看准、夹起、送进嘴巴都不轻松，让孩子独立去完成，既训练了孩子的身体协调能力，又使孩子走上独立生活的道路。

饮食直接影响孩子的情绪、认知和行为 科学研究得出：饮食影响情绪，情绪影响认知，认知影响行为。

比如，多动的孩子需要避免摄入过多的维生素C，自闭症的孩子需要避免摄入面食类（大麦、小麦、燕麦、黑麦、荞麦等）和酪蛋白类（一切乳制品）。

若是每次吃饭都历尽千难万阻，孩子的情绪怎么会好？

认知、行为更是易出现扭曲。

教孩子自己吃饭，对孩子、对父母都大有益处。

4.睡觉：养成良好的作息规律 最开始分床睡的时候，幼小的孩子会惊恐害怕，心软的父母会万般不舍。

但分床睡，孩子可以得到健康的睡眠环境，规律的作息时间以及宝贵的独立品质。

同样，父母可以获得良好的睡眠质量，充足的个人时间以及和谐的夫妻关系。

为了孩子，为了家庭，要主动的引导孩子分床睡觉。

【宝贝趣事】 年轻时看《老友记》，对瑞秋出门时将孩子放在小篮子里提着的印象非常深刻，国外父母好像很少抱着、搂着孩子，孩子从出生起就睡自己的婴儿床，有单独的婴儿房，再放一个婴儿监视器就搞定。

虽然不至于如他们那般“大胆”，我也为丫丫的独睡早早做起准备。

6个月之前，虽然丫丫是单独睡在婴儿床内，但为方便喂奶，婴儿床就放在卧室大床边。

后来，丫丫长大了，为她置办的新床依旧摆放在我们卧室内。

每晚，丫丫依偎着我们玩闹、听故事，但睡觉时总会回到她自己的小床上，直到2岁生日过后，我才

<<家庭情商课>>

下定决心让丫丫搬进自己的小屋。

当然这不是那种今天决定就今天就可以实施的事。

丫丫喜欢读书，当时我选了《晚安，月亮》绘本，读完之后陪着丫丫跟家里的各种东西说晚安，让她把睡觉当作一件好玩儿的事。

接下来，跟丫丫商量：“丫丫，晚上睡自己的小屋吧，小兔子说完晚安后都是自己睡觉的。”

丫丫想了想，说：“不要，黑。”

我说：“丫丫不怕，晚上给你留一盏小灯怎么样，再说妈妈就在隔壁，要向小兔子学习呀。”

丫丫还是不能下定决心。

我继续引导：“小兔子就是自己睡的，大家都喜欢小兔子，妈妈也保证每晚等丫丫睡着了再离开，好不好？”

丫丫在我的“诱惑”下，点头同意。

接下来，我和丫丫一起布置了她的小屋，贴上她的涂鸦，摆上她的娃娃，不停夸奖她是个懂事的孩子。

第一个独睡的晚上，我讲了好几个丫丫爱听的故事，合上书本，然后她乖乖地躺下睡觉，她也会偷偷睁眼看我在不在，我一直呆到她的眼睫毛不再乱跳才出去。

丫爸还惊叹：“原以为让丫丫一个人睡觉会有多难呢，结果真出乎意料！”

可当天夜里我就听到丫丫的抽泣声，赶紧过去抱着她，问她是不是做恶梦了，她点头，我在她床上陪她睡了后半夜，安抚她：“丫丫有什么动静，妈妈一下子就听到了，妈妈就在身边，保护我的小兔子。”

后来，丫丫也出现过反复，哭闹过几次，但独睡总算是坚持下来了。

【丫妈啰嗦】 很多妈妈都有这样的经历：喜欢和孩子一起依偎在床上，感觉着他的呼吸，守着他进入梦乡，但每晚都这样做，让自己变得没有时间做家务，没有时间做自己喜欢的事，这时候，就更希望孩子能自己入睡。

这里，奉上丫妈的经验：**善用外部因素诱导** 除了上文提到的用图书里的人物激励孩子之外，也可在与孩子一起串门时，表扬独自睡觉的小主人，给孩子树立一个“榜样”，让孩子开始期盼独立睡觉。

先分床后分房 最好从出生起就让宝宝单独睡婴儿床，以后分房独睡会简单得多。

宝宝不愿独睡，多是依恋父母，怕黑，恐惧心理等原因造成的。

妈妈可以等宝宝入睡后再离开，通过留灯，通过在孩子惊醒的第一时间安抚他等手段，巩固宝宝的安全感，让宝宝清楚分房不分心。

坚持原则，不要放弃 宝宝刚开始肯定会千般不愿，会赖在父母的床上不走，或半夜偷偷跑出来。

这时，父母除了耐心，更要“狠心”，再不舍、再心疼，也要坚持把孩子送回去，陪伴、鼓励他重新入睡。

“长痛不如短痛”，反反复复对孩子、对家长都是折磨。

但是不要太极端，当孩子生病、遭遇挫折时，可以选择同睡，给予他大大的拥抱。

【专家点评】 研究数据表明：宝宝18个月时，“分离焦虑症”表现得最为强烈，对于离开父母独睡特别抵制，所以训练孩子独睡，最好避开这个时期，向后推延几个月，但最好在3岁前让宝宝养成独睡的习惯。

有利于养成良好的作息规律 父母不能保证每天都早睡早起，但孩子规律的作息很重要。

白天让孩子多运动，睡前嘱咐孩子撒尿，给孩子准备一个温暖舒适的睡眠环境，就算父母还有事要忙，也能让孩子睡个香甜的觉。

有利于宝宝的身体健康 大人睡觉时，呼出的二氧化碳会整夜弥漫在宝宝周围，使宝宝得不到新鲜空气，容易出现睡眠不安、做噩梦、啼哭等症状，大人身上的病菌也容易传染给抵抗力弱的宝宝，更有甚者，翻身时会挤压到宝宝。

让宝宝独睡，就没有这些问题，有利于宝宝的健康。

有利于促进夫妻关系 这是个很严峻的话题，很多妈妈将宝宝放在第一位，夫妻之间缺乏沟

<<家庭情商课>>

通交流，每晚又要陪宝宝睡觉，完全断绝了性生活，长期下去势必影响感情，宝宝独睡也给了父母宝贵的空间。

有利于培养孩子的独立性 孩子的独立是从形式独立走向内在独立的，分床、分房睡觉就是一个形式，有助于孩子独立意识与自理能力的培养，防止长大后对父母过分的依赖，增强适应能力等，从而达到内在的真正的独立。

5.玩耍：让孩子体会自由的感觉 十九世纪德国伟大的教育家弗里德里克·福绿培尔有一句名言：“小孩子的工作就是玩耍。

”美国著名心理学家约瑟夫·奇尔顿·皮尔斯也说：“玩耍和听故事是儿童智力发展的两块基石。

”自由玩耍，能够激发孩子的创造性，培养孩子的社交能力，消除孩子的焦虑与压力，提高孩子的学习能力。

【宝贝趣事】 丫丫有成套的蒙氏教具，插座圆柱体、色卡、粉红塔、棕色梯等，丫丫都特别喜欢，除了拉我一起玩儿，还喜欢一个人捣腾，那些不同形状、各种色彩的拼插，她百玩不厌。又因为蒙氏教具缺少任何一部分就不好玩甚至不能玩了，丫丫每次玩完后，都认真把每个小部件归回原位，喜欢才更珍惜嘛。

后来，丫丫又迷上乐高玩具，整日孜孜不倦地“搭建与堆砌”，有时也能弄出个太阳、高楼之类的形状，更多时候都是随意胡摆，虽然我也羡慕别的宝宝拼出赛车、猎枪等高级玩意儿，但我不愿意干涉丫丫的“工作”，玩儿，就让她尽兴。

丫丫更喜欢玩沙玩水。

在小区、花园，碰到沙堆、土堆，丫丫就蹦蹦跳跳着冲过去。

其他妈妈这时都会死死拉住自家孩子，呵斥他多脏多不卫生。

面对“干净妈妈”的疑问和好意，我笑笑不语，孩子能玩得那么开心，洗澡洗衣服的麻烦又算个啥。

回想起自己小时候，捏泥巴、滚沙堆，那种酣畅的感觉到现在都记忆犹新，我才不要剥夺丫丫的快乐童年。

但有一次还是被婆婆骂了。

那天淅淅沥沥的雨刚停，我就领丫丫出门了，丫丫迫不及待的占领了一个小水坑，在那里泼水、踩水，专注极了。

平时也让她端个水盆在阳台上玩儿，但约定不能洒在地板上，这让她颇受约束，今天终于能撒开膀子开玩，丫丫如铃笑的声阵阵传出。

婆婆这时阴着脸走过来，之前跟婆婆交流过我的育儿经验，婆婆不支持但也不反对。

“你怎么让丫丫就这么泡在水里，脏不脏，冷不冷，你看谁家孩子这样疯？”

“我不想打扰孩子的这份专注，说：“回去好好洗洗就行了，丫丫没那么娇惯。”

”婆婆生气了：“整个院子的人都怕孩子玩水生病，就你厉害，别人告状都告到我这儿了。”

”我知道婆婆也是好意，虽然委屈，但还是叫丫丫回家，丫丫本不愿回，看我眼圈红红，拉着我说：

“妈妈不气，丫丫给你读书。”

”我扑哧就笑了，丫丫最爱听我读书，现在把她的“最爱”都献出来了，有这么乖巧的宝贝女儿，我太知足了。

【丫妈啰嗦】 在育儿观念上，年轻父母与家中长辈总会起冲突，虽然出发点都是为了宝宝好，但爱的本能要转化成爱的智慧，有时妈妈更要坚持“我的母爱我做主”。

营造安全的玩耍环境 丫丫会走会跑之后，丫爸把家里有棱有角的地方都贴上防护条、防撞带，甚至把我弃用的瑜伽垫都剪成一条一条的粘在屋子里，朋友都说我家变成“软软的”了。

另外，还把易碎品、危险品、药物都收起来，放在宝宝够不着的地方，把电源遮挡起来，加固门窗，给孩子一个安全的玩耍空间。

玩耍重自由不重教育 有些家长跟风买来蒙氏教具，就一心想在孩子玩耍中传授知识，却往往适得其反。

还有些妈妈怕这怕那，不让孩子玩水、玩沙、骑车子、玩轮滑、游泳等，只让孩子做“有价值”的事情，这些不但会令孩子失去快乐，而且还会招来孩子的厌烦和抵制。

建立优质的亲子关系 细心照顾孩子的吃喝拉撒睡，孩子自然会对你无限依恋，简单的亲子

<<家庭情商课>>

关系就这样建立起来，但职场妈妈无法时刻陪伴自己的孩子，很担心母子关系变得淡漠。

这里要明白，亲子关系的处理中，时间的长短不是最重要的，质量才是最重要的。

或许你只能在宝宝入睡前给他读书，或许你只能在节假日领他出门玩，只要你做到母亲的职责并给予孩子最大的自由，他仍会觉得妈妈是地球上最好的人，会觉得跟妈妈一起玩儿才最尽兴。

【专家点评】 十九世纪德国伟大的教育家弗里德里克·福禄培尔有一句名言：“小孩子的的工作就是玩耍。

”现今的研究也证明了自由玩耍对孩子意义重大，玩耍带来的价值真可与“工作”相媲美。

自由玩耍激发孩子的创造性 无拘无束、没有规则的玩耍能够激发孩子更多的创造性反应，能给发育中的大脑带来更多的挑战，在堆沙塔、过家家等“自由玩耍”中，孩子能够充分发挥自身的想象力与创造性。

自由玩耍培养孩子的社交能力 很多孩子虽然玩具成山，也精通各种电脑游戏，但仍感到孤独。

人类毕竟是群体动物，让他去跟同龄人自由玩耍吧。

一项研究显示：玩耍能够促进高级脑区中分管情绪反应和社会学习区域的发育。

在玩耍中，孩子自然学会遵守规则、解决冲突以及养成乐观的生活态度。

自由玩耍能够消除焦虑、缓解压力 孩子在玩耍时，大脑才能真正放松下来，就如很多人经历过的“小考小玩、大考大玩”一样，尽情的玩耍可以让孩子释放压力，缓解焦虑。

自由玩耍能提高孩子的学习能力 美国著名心理学家约瑟夫·奇尔顿·皮尔斯说：“玩耍和听故事是儿童智力发展的两块基石。

”很多家长却把玩耍与学习对立起来，岂不知缺少自由玩耍的儿童，会错过许多充满创造性的学习机会。

6.穿衣：眼到手到，手到脚到 正如美国诗人惠特曼在《草叶集》里所写的那样：“我不能，别的任何人也不能代替你走过那条路，你必须自己去走。

”即使是穿衣这件小事，父母也不能永远代劳。

让孩子学会自己穿衣，不但提高了孩子的感官协调能力，而且还树立了“自己事情自己做”的观念。

【宝贝趣事】 丫爸和我在家都排行最末，多受长辈宠爱，丫丫出生后，长辈又一窝蜂宠着丫丫，衣服、鞋子、帽子、手套季季送，把丫丫打扮得漂漂亮亮就成为我的一大任务，不能亏却了大伙的盛情呀。

丫丫小的时候，虽然全身软软的，但是任由我摆布，给丫丫穿衣还不是难事。

后来大了，问题倒来了，颜色不喜欢的不穿，式样老的不穿，每次出门都磨蹭个半天，误了不少事。

我决心当个“懒”妈妈，把这任务丢给丫丫自己。

每晚入睡前，就跟丫丫商量好第二天穿什么衣服，然后就把选好的衣服摆在床头，早上穿衣时，教丫丫认清反正、前后、左右，仔细讲述穿衣步骤，丫丫也不再装成“木偶”，很配合地伸胳膊伸腿，当然也获得了我不少的表扬。

慢慢的丫丫开始自己穿衣服，我只需要在旁拍手观看，然后附带整理一下就行。

一个周末，丫丫睡醒要穿衣起床，我装作很困，让她自己穿衣。

过了许久，我悄悄来到丫丫的小屋门口，衣服还都穿齐整了，正在那儿哼哧哼哧穿鞋呢，小脸憋得通红，我忍住帮忙的念头，溜回屋子。

不一会儿，丫丫跑来了，嚷着自己会穿衣服啦，我又惊喜又骄傲的表扬了丫丫，还在丫爸、奶奶等各路人前夸赞她厉害。

从此以后，丫丫就更喜欢自己穿衣服了，还把家里的丝巾、枕巾之类缠在头上扮作演公主，还爱偷穿我的高跟鞋，真是爱臭美的小丫头。

【丫妈啰嗦】 穿衣服是件挺小的事，可有许多孩子一直到了中学都要妈妈帮忙穿衣，甚至有报道天才少年因生活不能自理而退学。

为人父母者，有责任教导孩子养成独立生活的好习惯。

丫妈建议如下： 准备工作做充分 为宝宝挑选易穿易脱的衣服，比如套头衫、开衫、宽松的裤子、带粘扣的鞋子。

<<家庭情商课>>

提前就准备好第二天要穿的衣服，减少“起床气”带来的麻烦。

特别在寒冷的冬日，烘暖宝宝的衣裤，做好准备工作。

耐心讲解，不急不恼 向孩子示范时，讲解要和动作分开进行。

小孩子往往听你说话就忘了手上的动作，忙着做动作就听不进话了，同时，指导说明尽量简洁，减少孩子学习的负担。

妈妈们可以采取游戏穿衣、装扮布娃娃等方式提高孩子的兴趣。

最重要的是，让孩子自己穿衣，或许花费的时间更长，但这时妈妈不要心急替代孩子，要孩子自己坚持下去，这样他会越来越麻利。

【专家点评】 正如美国诗人惠特曼在《草叶集》里所写的那样：“我不能，别的任何人也不能代替你走过那条路，你必须自己去走。

”父母不可能陪孩子一辈子，孩子要学会料理自己的内务。

提高孩子的感统协调能力 感统即感知与运动的统一，两岁是孩子感统整合的关键时期。

再早些的时候，孩子的感知觉与运动知觉是不协调的，就是常说的“眼到手到不了，手到脚到不了”。

训练孩子穿衣，使孩子的运动机能与理解力相互配合，提高孩子的感统协调能力。

为孩子树立“自己事情自己做”的观念 孩子在穿衣过程中不断尝试、克服困难，不仅培养了孩子的独立性，还大大提高了孩子的自信心，使孩子学会了“自己的事，自己负责，自己解决”的良好习惯。

7.洗脸刷牙：良好的卫生习惯必须从小培养 俗话讲：爱美之心人皆有之。

要让孩子认知美、感受美、追求美，教孩子做好清洁是第一步。

尤其是幼儿的龋齿危害极大，父母万不可掉以轻心。

早日教孩子科学刷牙，养成讲卫生、爱整洁的好习惯，对孩子的精神面貌、身体健康都大有好处，更令孩子终生受益。

【宝贝趣事】 早在怀孕的时候，我就被育儿书灌输了一个概念：好习惯要从小培养。

具体到刷牙上，就要从新生儿开始，具体包括1岁之前的擦拭期、1—2岁的漱口期、2—3岁的模仿期、3岁以后的正式刷牙期等。

丫丫出生后，我照章执行了。

每天用纱布擦拭丫丫的牙床，据说这样做的好处是便于她日后容易接受刷牙，可太难坚持。

丫丫不是拒绝张嘴，就是咬住不撒口，后来又看到母乳能抑制细菌在牙齿上繁殖，可以防蛀牙，也就放弃了，但坚持哺乳后给丫丫喂清水，算是漱口。

喂辅食后，丫爸用指套牙刷给丫丫刷牙，我负责给丫丫讲故事，配合得还不错。

两岁左右时，丫丫已经可以挽着高高的袖子自己洗脸了，但刷牙却一直没进行。

孩子看多了就总会好奇，在丫丫要求下，为她备下有漂亮图案的儿童专用牙刷，以及可吞咽的牙膏，听说水果味的牙膏孩子很容易吞咽，那就提前做准备呗。

第一次刷牙，我也没教她，就是跟她一起刷，丫丫完全没废话，就正儿八经刷上了。

我是连连称赞她，啧啧，一口小白牙！

其实，两岁的孩子，最容易利用他们的好奇心和新鲜感，但让他们长久坚持就不容易了，这时家里派出了奶奶这个“反面教材”，向丫丫正言道：“奶奶就是小时候不好好刷牙，现在牙齿都掉了，连好吃的都吃不成了。

”奶奶现身说法，告诉丫丫，只有好好刷牙才能牙齿好，牙好才能吃嘛嘛香。

自此，丫丫刷牙勤快着呢。

【丫妈啰嗦】 人们对美的追求从来就没有停止过，要让孩子认知美、感受美、追求美，教孩子做好清洁是第一步。

丫妈建议如下： 选择合适牙具，教导正确刷牙方法 选用儿童专用牙刷，刷头小，刷毛软硬适中，刷柄防滑，最好带上漂亮图案和形状，以引发孩子兴趣。

起初可以让孩子不用牙膏清刷，待他能往外吐水时，加以牙膏，量如黄豆即可。

另外，要选用圆滑、轻便、耐摔型的漱口杯。

<<家庭情商课>>

虽然孩子初学不能要求太严，但科学的刷牙方法要打小就开始教导，动作可以慢慢熟练，方法要牢记于心。

调动各种方法让孩子快乐持久刷牙 对孩子来讲，刷牙并不是件舒服的事，父母要调动各种因素让孩子坚持刷牙。

比如，看动画《巧虎刷牙》，在亲子阅读时光安排关于刷牙主题的故事，像《刷牙》（小熊宝宝绘本系列）、《蛀牙王子》、《牙齿大街的新鲜事》等，还可以编刷牙歌，父母是最了解孩子秉性的人，总能找到孩子的乐趣所在，抓住它并擅于利用。

【专家点评】 孩子两岁后满口既白又嫩的乳牙称为“小白牙”，特别容易受到龋齿的破坏。德国牙医协会称：在儿童群体中，饱受龋齿之苦的患者达到惊人的九成，症状特别严重的占四分之一，深受口臭困扰的占五分之一。

让孩子早日刷牙，养成良好的口腔卫生习惯意义重大。

幼儿龋齿危害大 很多家长认为幼儿患了龋齿不需治疗，静等换牙就行。

实际上幼儿龋齿危害很大：它会影响幼儿的面部发育，影响面部美观和口腔发音；它会降低幼儿的咀嚼功能，影响营养摄入，影响身体的发育；乳牙的早失，会影响恒牙的质量及健康。

良好的卫生习惯终生受益 俗话说：习惯成自然。

幼儿时期养成的卫生习惯会伴孩子一生，讲卫生、爱整洁对孩子的精神面貌、身体健康都大有好处，能令孩子终生受益。

8.上厕所：像大孩子一样解决大小号 心理学鼻祖西格蒙·弗洛伊德将断奶、自主排泄（如厕训练）、性意识觉醒等列为人生重大发展阶段。

自主控制大小便之后，自尊心、羞耻心、隐私感和自我保护意识便慢慢觉醒，进入人生新的发展阶段。

但进行如厕训练要看孩子的自身，不用急于求成，即使是后进生亦不需着急。

【宝贝趣事】 在如厕训练这件事上，丫丫是个后进生，我是反对让孩子穿开裆裤的妈妈，丫丫一直使用纸尿裤。

我认为让孩子控制大小便是一件急不得的事，因为小孩子的括约肌要到两岁左右才开始成熟，在这之前，他们对自己的排泄系统毫无控制，只能任其泛滥。

相比于周边的妈妈把屎把尿，早早让孩子开始如厕训练，我的听之任之让很多人不解，我只是不愿强迫孩子做她无能为力的事情，等待吧。

丫丫18个月时，已表现出想要摘尿布的一些信号了，比如：能大概感觉到要拉粑粑，还会跑到我跟前报告，拉粑粑时学会躲起来了，拉粑粑后不乐意让人给她换尿布，小丫头有些害羞了，但丫丫还是不愿意坐便盆，只习惯拉在尿布上。

一次，带丫丫去一位阿姨家做客，吃完饭不久丫丫就跑到我面前说要大大，我很为难的告诉她忘带尿片了，能不能在阿姨家的厕所解决？

丫丫没办法，扶着我坐马桶上解决大号，还问我是不是臭臭，让我把头扭一边，小丫头的羞耻心和隐私感还挺强烈的。

这次之后，我又多次以“家里尿片用完了”和“忘带尿片”为理由，让丫丫坐马桶解决大小号，后来丫丫只需晚上睡觉时用尿布，直到最后完全摆脱纸尿裤，整个如厕训练丫丫用了4个月，在她1岁10个月时，就能像大孩子一样解决大小便了。

【丫妈啰嗦】 如厕训练是一项复杂的技巧。

不管是从一出生就开始把屎把尿，还是等孩子膀胱发育成熟再进行如厕训练，无一例外要到宝宝两岁左右才能达到自主控制大小便的目的。

其中，前者的训练期长达两年，而后者的训练期一般只有几个月。

孰好孰坏，宝妈们自行选择，但如厕训练有以下几点要注意：**如厕训练，男女有别** 女宝宝可先用便盆，男宝宝可先用塑料瓶进行训练，之后再购入宝宝专用坐便器，坐便器要牢固、舒适、高低大小适宜。

在如厕训练时间上，男宝宝比女宝宝会更迟一些，花费的时间也会更久一些，宝妈们要掌握时机，太早太晚进行如厕训练效果都不好。

<<家庭情商课>>

看孩子的自身，不急于求成 孩子完全自主大小便需要做到：首先，能够感知肠道和膀胱的尿意；其次，能够将这些知觉与大小便联系起来；最后，能够对这些冲动做出反应。冲向马桶，脱下衣服，坐上新座椅，而且要在一切就绪之前憋住自己。这是个繁杂琐屑的过程，需遵循孩子的生理发展规律，不应急于求成，即使宝宝尿床尿裤子，也不要过分责怪他，给他时间成长。

.....

<<家庭情商课>>

编辑推荐

著名作家柯云路说过：“情商比智商在更大程度上决定着一个人的爱情、婚姻、学习、工作、人际关系以及整个事业。

”而关于智商与情商的比较，美国流行的一句俚语则道破玄机：“智商决定录用，情商决定提升！”能被公司录用的人不计其数，而能在工作中获得晋升机会的人则是凤毛麟角，情商的重要性可见一斑。

自知是情商的基本功，自知才能自明。

孩子若能在第一时间辨识自己的情绪状态并积极调整，这便是人生途中的第一个好的开端。

自信是情商的基石，自信的孩子会爆发自己的潜能，从容应付生活中出现的各种问题。能够奋发向上、自我激励的孩子一定是自信的孩子。

乐观是情商的核心。

乐观的孩子离真正的幸福不远，即使身陷困境，遭受重挫，也会微笑地昂起头。

乐观的孩子会收获一份成功与快乐的人生。

社交能力是情商的实际应用。

高情商的孩子善借“外力”——借用别人的力量为己所用，从而营造一个更好发挥自己才能的空间。

情商决定孩子的一生！

14岁之前，是孩子情商能力培养及形成的关键期。

父母若能积极进行情商教育，就会培养出一个乐观、自信、幸福、成功的优秀孩子！

<<家庭情商课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>