

<<100年也过时的育儿智慧>>

图书基本信息

书名：<<100年也过时的育儿智慧>>

13位ISBN编号：9787536699533

10位ISBN编号：7536699530

出版时间：2008-10

出版时间：重庆出版集团，重庆出版社

作者：(韩) 李元宁 著
蔡福

页数：207

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>

<<100年也过时的育儿智慧>>

前言

《100年也过时的育儿智慧》在韩国的第一次出版是在1980年，当时的书名是《为了年轻的妈妈》。

20多年来，这本书通过修订和改名后重新出版，仍在韩国受到许许多多年轻父母的大力追捧。因为这本书里所承载的是不因时间的流逝而改变的经典的育儿智慧，是理论和生活相结合的活生生的育儿方法。

本书的作者李元宁教授从事了30多年的幼教教学，是韩国公认的幼教领域的专家，但她仍然认为养育孩子不是件简单的事情。

在书中，她以这种心态为基点，结合理论和自身的经验，告诉我们该怎么做才是明智的。她并没有提出别出心裁或让人难以理解的新的幼儿教育理论，只是凭借自己在养育女儿和外孙们的过程中点点滴滴积累起来的幼教技巧以及作为幼教专家的底子，从孩子的诞生开始到上小学之前的年龄段为主，絮絮叨叨地给大家讲解幼教的方法和理论，就像娘家妈妈的唠叨一样可亲可爱。

中国和韩国是同属一个文化圈的友好邻邦，因此我认为韩国的幼教理念对中国人来说应该是比较容易接受的。

我相信，通过这本韩国经典幼教图书，我们的年轻爸爸妈妈们也会得到一些启迪，从此让我们可爱的孩子能够得到更好的照顾和更科学、合理的教育。

蔡福淑 2008年7月

<<100年也不过时的育儿智慧>>

内容概要

《100年也不过时的育儿智慧》通过李元宁教授的实际经验，为年轻的父母生动地讲解了在生活中应该掌握的各种育儿智慧、育儿理念及育儿原则，同时紧密结合了实际的育儿操作。作者为父母普遍关心与担忧的问题提供了科学而有效的解决办法，能够有效地促进宝宝的身心健康发展，养成良好的性格和习惯，促进情绪和社会性的发展，学会初步合作交往的能力，提高学习的愿望和能力，为其后续学习和终身发展奠定良好的基础。

<<100年也不过时的育儿智慧>>

作者简介

李元宁教授，国际著名的婴幼儿教育权威和保育专家，45年专攻幼儿教育理论31年幼儿教育实践经验，世界学前教育组织韩国委员长，环太平洋地区幼儿教育研究学会理事长，韩国幼儿教育代表团首任团长，韩国教师团体总联合会幼儿教育特别委员长。

<<100年也过时的育儿智慧>>

书籍目录

诗一首 论孩子 推荐序 让儿童拥有健康快乐的童年 作者简介 译者序 网名推荐
 卷首语 把我的经验献给年轻的妈妈 前言 如今作为外婆也必须读的书 第1章 宝宝的诞生
 自然的分娩,完美的出生 脑细胞的发育 婴儿也会学习 早期音乐教育适合每个孩子吗
 ?
 说话时与孩子平视 有视力障碍的婴儿和环境 聪明妈妈的育儿故事专题:五音不全的妈妈
 也要给孩子唱歌 李元宁教授的开放式幼儿教育:幼儿教育是夯实孩子心灵的基础工程
 第2章 照顾宝宝 “韩国幼儿教育”优于“西式幼儿教育”的诸多地方 如何断奶更有利于宝宝
 怎样对待不爱吃饭的孩子 聪明妈妈的育儿故事专题:请改孩子自己吃饭的机会 尊重孩子
 的穿衣选择 让孩子学会自理大小便 爸爸也要参与家庭教育 李元宁教授的开放式幼儿教育
 :孩子们真正想要的是什么?
 第3章 关爱中成长——情商发育 请多抚摸你的孩子吧 让孩子感受到你的爱 跟爸
 爸妈妈结婚 帮助孩子克服恐惧 要不要惩罚孩子 认可、期待、称赞 孩子的问题行为的
 根源 聪明妈妈的育儿故事专题:让孩子感到心灵的幸福 第4章 快快乐乐学说话 宝宝
 的语言发展规律 沟通的同步性 听一听宝宝的心里话 聪明妈妈的育儿故事专题:认真倾听
 宝宝的话 让孩子坦率地说出心里话 告诉宝宝爸爸妈妈的事情 李元宁教授的开放式幼儿教
 育:幼儿时期英语教育是必需的吗?
 第5章 孩子的性教育 孩子是从哪里来的?
 有了弟弟以后 抚弄性器官 女孩必须有女孩样,男孩必须有男孩样,对吗?
 聪明妈妈的育儿故事专题:不强求性别角色 第6章 孩子与画 宝宝也会画画 妈妈
 ,今天我的心情是红色的 画画需要愉快的心情 聪明妈妈的育儿故事专题:从画中读出孩子的心
 第7章 学会“我”的概念——群性发育 什么是群性 成人的榜样作用 聪明妈妈
 的育儿故事专题:请记住,你的孩子的榜样 以自我为中心的孩子 2岁孩子的固执 同龄的
 集体 幼儿教育机构的必要性 让孩子体验逻辑性的结局 培养有责任心的孩子 李元宁教
 授的开放式幼儿教育:培养孩子的情商 第8章 玩是孩子们最重要的事业 在玩的过程中学
 习和思考 聪明妈妈的育儿故事专题:给孩子尽情玩耍的自由 玩对孩子来说如同生命 发挥
 孩子的自主性 玩具的选择 收拾和整理 水是孩子们喜欢的天然教材 给宝宝看小人儿书
 李元宁教授的开放式幼儿教育:如何培养孩子的阅读兴趣 第9章 控制欲望是第一步——
 道德的培养 爸爸妈妈的表率作用很重要 别人的东西不能拿 聪明妈妈的育儿故事专题:孩
 子的消费态度源于父母 竞争与合作 教孩子解决吵架问题 兄弟间的矛盾 第10章 让
 孩子在生活中学习 让孩子学会用左右脑 改善智力环境 好奇心与提问 运动也是学习
 爱看电视的孩子可能会成为表面上聪明的人 认字要顺其自然 时间观念是怎么形成的 教
 孩子数的概念 上学前的准备 聪明妈妈的育儿故事专题:让孩子感受学习的喜悦 李元宁教
 授的开放式幼儿教育:适合孩子的识字方法 后记 代代相传的育儿智慧

<<100年也不过时的育儿智慧>>

章节摘录

第2章 照顾宝宝 孩子自己穿衣服，如果搭配得好，细心的妈妈一定会借机夸奖孩子：“今天你穿的衣服颜色搭配的真好。”

即使搭配得不好，也不要指责孩子，只会问孩子为什么要穿成那样，如果孩子能说出他的理由，就让孩子继续穿着；即便妈妈没有责怪，孩子也会明白其中的道理。

“韩式幼儿教育”优于“西式幼儿教育”的诸多地方 给大女儿喂母乳后我得过乳腺炎，吃了不少苦，所以二女儿出生后我就考虑给孩子喂奶粉。

当时大夫问我会不会后悔，我说不会。

因为我想：喂奶粉时只要好好抱着孩子精心呵护她，会跟喂母乳差不多。

于是大夫给我采取了回奶措施。

出院后，我刚抱着孩子喂奶粉时就后悔了，因为给孩子喂母乳时的那种感觉（打心底涌出的爱的感觉）与在手里拿着奶瓶给孩子时的感觉是截然不同的。

看来造物主的安排并非毫无道理。

孩子在吸奶时最能感受到心灵的安定，并对妈妈产生信赖感。

这时候孩子的安定感和信赖感会成为以后形成人格的基础。

埃里克森（Erikson）认为，孩子通过吸奶可以满足吃的欲望；母亲的乳房也不像奶瓶那样是透明的，母亲不能清楚地知道孩子到底吸了多少。

后来我们采用西方育儿方法，按时给孩子喂奶，认为这样做才科学。

但研究结果表明：过分按时喂奶的孩子在长大以后做什么都很被动，而且有很强的依赖性。

每次怎么哭都不给奶喝，宝宝就会丧失主动性和探究性。

现在专家们说，最好是宝宝什么时候想吃就什么时候喂，因为会有饥饿感的是孩子而不是时钟。

由此可以看出，我们的育儿方法在某些方面是优于西方的。

不管是在市场上还是在公交车上我们都可以给孩子喂奶的妈妈。

总的来说，对3周岁以内的幼儿，传统意义上的教育方法比较好。

而3周岁以上的幼儿教育方法就值得向西方借鉴。

在驻韩美军幼儿园里当过多年幼儿教师的两位专家曾在1970年的一次公开讨论会上说：“美国孩子在小事情上比韩国孩子更爱闹更爱发牢骚。”

他们说这些可能跟养育方法有关，并很想知道其中的原因。

那个时期牛奶很贵，韩国的妈妈只能给宝宝喂母乳，所以孩子跟妈妈待在一起的时间比较长，那时的孩子就有了心理稳定感。

我认为21世纪初开始提倡给宝宝喂母乳是一件值得庆幸的事情。

宝宝在吸奶的同时，还能跟妈妈形成亲密的关系，所以最起码在宝宝6个月前由妈妈亲自带比较好。

在我们的育儿方法中最不应该丢弃的就是父母跟孩子一起睡觉的习惯。

当然，如果孩子大了还和父母一起睡的话，可能会对孩子的性教育产生不良的影响，但对于刚出生的宝宝来说，由大人陪着睡还是较为妥当。

因为孩子就在身旁，不管他听不听，我们都可以跟宝宝说话，而且宝宝的每一个小动作我们都可以马上做出相应的反应，这样父母与孩子的关系才会更加密切。

韩国人习惯在地板上铺褥子睡觉，这样方便大人看到孩子的脸，也可以眼睛对眼睛，这是非常好的。

即便是睡床也应该把摇篮放在父母的卧室里，这样就可以根据孩子的情况迅速做出相应的反应。

旧金山是我去美国留学时到的第一个大城市。

在去西雅图之前，我有机会访问了当地的上流社会家庭。

当时并不是对方邀请我，我是跟着在他们家里做计时保姆的高中同学去的。

这家主人虽然年轻，但因为继承了遗产，所以生活比较富裕。

他们有一个刚满1岁的孩子，主人夫妇外出后我和同学带着宝宝玩得非常开心。

但一到晚上7点，同学就从冰箱里拿出奶瓶，抱着宝宝进了一个房间。

<<100年也过时的育儿智慧>>

这个房间布置得非常舒适，角落里放着摇篮。

只见同学把房间里的灯光调得很柔和，然后把孩子放进摇篮里让他躺下，并把那个冰凉的奶瓶放到孩子身边，说过晚安后就退了回来。

在韩国，我们认为幼儿就该和大人一起吃，一起睡，大人不能离开半步。

当时刚从这种文化圈里出来两天的我完全不能理解这种做法，觉得太不可思议了。

我问她：“宝宝会不会害怕？”

“同学说：“美国人一开始就不跟孩子一起睡。”

“我接着说：“既然宝宝的父母都出去了，我们就陪孩子多玩一会儿吧。”

“可我的同学说那是不可行的，因为宝宝的父母不愿意打破这种习惯。”

也许那个宝宝已经熟悉了这种生活吧，他不哭不闹地睡着了，也不知道喝没喝那瓶凉牛奶。

我们的宝宝半夜起来后可以随便下地，但西方就不一样，他们的孩子是在摇篮里睡觉的，无法自己下来，所以有的宝宝一进摇篮就啃着自己的手指头，另一只手还摸着自己的耳垂，有的宝宝则必须抓住小被子或抱着布娃娃才能入睡。

这种怪习惯是宝宝在黑乎乎的房间里一个人孤独睡觉时自然而然养成的。

培养宝宝的独立性也需要时机，要等到宝宝已经有所准备才能开始，强迫是不行的。

即使是大人也想有个依赖，何况是宝宝呢？

让宝宝一个人忍受孤独是不是太无情了？

！

韩国女画家B女士曾经与法国丈夫和孩子在韩国居住过一段时间。

她的法国丈夫说：“在韩国我们都在一个房间睡觉，而且在宽敞的房间里跟孩子一起玩耍做游戏。

孩子更喜欢这里的生活。

回国后我母亲肯定会说我惯坏了孩子，但我觉得韩国的这种方式更好。

”现在受教育程度越高的人越喜欢给宝宝喝牛奶而不是喂母乳；更喜欢让宝宝在摇篮里睡，而不是在地板上铺褥子；更喜欢让宝宝坐婴儿车，而不是背着孩子。

但事实已经证明，传统的育儿方法更利于维系孩子和父母之间的感情，虽然累一点，但和宝宝多做一些身体上的接触更容易增进彼此的感情交流。

如何断奶更有利于宝宝 喂母乳当然好，但应该喂到什么时候呢？

因为喂母乳有很多好处，所以即便是宝宝在六七个月时使劲咬奶头，妈妈也得忍着。

宝宝这时候虽然还没有出牙，但因为牙床痒会不自觉地咬奶头。

以前我们的妈妈会轻轻地拍一下宝宝或是捏一下宝宝的鼻子来应付。

为了让孩子有心理上的信赖感，给孩子喂母乳是最好的，但在六七个月开始出牙后，就要着手做断奶的准备了。

6个月之前出牙的宝宝可以给他喝牛奶，一点一点地喂断奶食品。

从来没喂过断奶食品的宝宝只因为咬了奶头就忽然断奶的话，他的心灵会受到双重伤害：一是吃不到好吃的母乳，二是亲爱的妈妈忽然大声吼他或打他。

性格的形成有8个阶段，其中第一阶段就是产生信赖感的阶段，宝宝是以咬奶头来解决牙床痒的问题，但这个问题还没解决，连填饱肚子的母乳也被夺走了，这不是双重痛苦吗？

突然吃不上奶或挨打的话，宝宝会对父母产生不信任感。

除了这些心理因素之外，在营养学方面，断奶食品也是必不可少的。

假如宝宝不试着尝一尝别的食物，光吃母乳是不能均衡身体发育所需营养的，所以吃母乳的宝宝起码要用奶瓶喝点煮好后放凉了的大麦茶、牛奶或果汁，一天一次即可。

到了该吃断奶食品时，给宝宝喝点米汤，吃一点点蛋黄或切碎的蔬菜，可以让宝宝尝试各种食品。

为了让宝宝长胖，在一开始就强迫他吃过多的断奶食品是折磨宝宝的行为。

刚开始给宝宝喂断奶食品时，半茶匙分量最好，而且不要让宝宝一次吃好几种食品，开始时只吃两三种，等宝宝慢慢喜欢上断奶食品后再增加断奶食品的分量和种类。

在这个过程中，宝宝脑海里开始印刻对各种食物的记忆，这样宝宝长大后就不会偏食了。

<<100年也过时的育儿智慧>>

市场上所卖的断奶食品中，用5种以上的食品调制出来的最好不要给宝宝吃。

宝宝满周岁后，可以给他吃些不太辣或不太咸的食品，如汤、米饭、切得细碎的烤肉等。

有的妈妈总是催宝宝多吃点，特别是对独生子女或第一个孩子。

可以理解那些花费心思辛辛苦苦给宝宝做断奶食品的妈妈心理，但妈妈也要明白宝宝的食量很小，强迫宝宝吃东西可能会让宝宝产生厌食心理。

应该考虑到宝宝的胃口，该放弃的时候就得放弃。

宝宝出牙的时候因为牙床疼，一般都不爱吃东西，即便不爱吃断奶食品，也不要强迫他。

建议妈妈把小勺放到冰箱里等凉了再给宝宝用，或是把奶嘴放到冰箱里等凉了后再给宝宝咬，这些都是缓解牙床疼痛的好方法。

而西方人则喜欢往胶皮玩具里加些水，放到冰箱里变凉了后再让孩子咬着玩。

总之，从心理学和营养学方面来讲，断奶应该循序渐进，到出牙时再让宝宝用牛奶或其他食品代替母乳比较理想。

但并不是所有的孩子都爱吃断奶食品，个体之间存在差异是必然的。

有的宝宝吃得特别多，父母担心他们会发胖，有的宝宝吃得太少，父母又担心会影响宝宝的成长。

怎样对待不爱吃饭的孩子 在传统的东方国家里，吃多半不是为了享受，而是因为我们有着沉痛的过去。

但西方人不同，他们的晚餐大约需要1小时。

吃晚饭时，全家人坐在一起边聊天边吃，即便是单身女性也要摆好餐桌，非常正式地吃饭。

不像我们，一忙起来就直接把锅端到餐桌上了。

长辈们总是说“吃饭时不许说话，这样会没福气”或者说“赶紧吃掉”。

这样的吃饭方式强调的是速度和效率，而不是享受。

“你不吃饭会变瘦的”“不吃饭就没有劲了”等说法则是直接把吃饭和健康联系在一起。

可能是因为这种思考方式的原因吧，我们的父母比较重视孩子的饭量，特别是独生子女的妈妈更是忧心忡忡。

妈妈会端着饭碗到处追着孩子喂饭，孩子吃饭简直就是为了家长。

有的妈妈说，这样喂孩子吃饭就像一场战争。

妈妈越想让孩子吃饭孩子就越不吃，好像磁铁的两极相互排斥，如果是独生子女，这种排斥力就更大。

其实孩子不爱吃饭的原因不能光从孩子身上找，很多时候是因为父母的养育方法有问题。

父母追着、赶着让孩子吃饭，孩子和父母之间自然而然就展开了一场心理游戏。

妈妈端着饭碗追过来，孩子就躲开，直到孩子吃完一碗饭，这场游戏才宣告结束。

有时候父母这种过分的干涉会引起孩子强烈的不满，并可能导致孩子厌食。

吃饭应该是一件愉快的事，连吃饭都要受别人的控制，谁会高兴呢？

吃饭睡觉等生理需求是不能受外人控制的，那是我们自身调控的要求。

坚持几天都不吃饭的人是很少的。

战争时期没有菜，米饭就着盐吃也会觉得很美味。

饥饿的人吃什么都会觉得美味。

同样，父母也应该帮孩子找出他们不想吃饭的原因。

端着饭碗到处追着孩子喂，归根结底是妈妈的想法，不是孩子的食欲。

总是长时间地追着孩子喂饭，孩子胃里的食物也许还没消化，他能有胃口吗？

父母会想，既然孩子不爱吃饭，那总得吃点别的东西吧！

于是就给孩子买冰激凌、饼干、饮料这样的零食。

即使是大人在饭前吃这些东西也会没有胃口吃饭，何况是孩子呢？

孩子常吃零食就更没有食欲了。

聪明妈妈的育儿故事专题 请给孩子自己吃饭的机会 以前幼儿教育杂志《妈妈和宝宝》曾经刊登过著名演员严樱兰教育孩子的文章。

这篇文章讲的是关于不爱吃饭的孩子的典型事例： 我精心为孩子做了各种食物都无济于事，孩子

<<100年也不过时的育儿智慧>>

越来越瘦，越来越虚弱。

当时他除了喝饮料、吃零食外基本上不吃饭。

每到吃饭时间我都要端着碗到处追着孩子喂。

有几次实在是没有办法，我把勺子扔到院子里就哭了起来。

当时真是伤心透了。

有一次，我在广播里的幼儿教育节目中听到“不要总是强迫孩子吃饭”。

当时我觉得要是不强迫孩子吃饭的话，孩子可能会饿死，但我还是下决心听从专家的建议。

之后的两天里，我痛苦地看着孩子，生怕他出事。

到第三天，孩子终于主动要求吃饭，我就顺其自然地给他盛了饭。

从那时开始，孩子爱吃饭了，身体也越来越结实了。

如上所述，在吃饭问题上最重要的是不要强迫孩子吃饭。

孩子什么都想自己尝试，这是本能，但是请一定不要错过孩子自己想吃饭的那一段时期。

刚过周岁的宝宝喜欢用双手扶着饭桌站起来，然后用手抓东西吃。

这时候可以做小小的肉丸或把食物切成小块放到孩子面前。

一开始，宝宝只会用手抓，而且很多食物都会掉到地上，可以在宝宝坐着的地方铺上报纸或塑料布，这样吃完后也比较容易收拾，慢慢地他就能学会用勺子或叉子了。

有的妈妈嫌宝宝自己吃饭太费事，收拾起来也麻烦，就直接给宝宝喂，这样会让孩子失去吃饭的主动性。

不管是谁，一开始做事时都不会太熟练。

没有练习的机会怎么能熟练地应用呢？

给宝宝一个笨手笨脚的机会吧。

宝宝自己吃完后，妈妈不应该说：“怎么搞的？

掉的比吃的还多？

”而应该说：“哎呀，宝宝太了不起了，都能自己吃饭了！

”这是对孩子的一种认可，他可以从中获得成就感。

这样父母就不会因为吃饭的事每次都要跟孩子进行一场战争了。

对于不爱吃饭的孩子，妈妈要狠下心来，把饭菜摆好后先叫孩子来吃饭，如果孩子不过来，也不要理他。

一开始孩子可能还以为妈妈会像过去那样到处追着喂，即使不吃，也会给别的零食。

但只要家里人都无理睬孩子，孩子总有感到肚子饿的时候，到时他们自然会主动要求吃饭。

这看上去虽然有些残忍，但父母必须意志坚定。

一般情况下，孩子肚子饿时就会主动想吃饭了。

这点父母倒可以放心。

尊重孩子的穿衣选择 在美国的时候，我觉得那里的孩子穿得都比较好，不是说穿贵重的衣服，而是指衣服的上下颜色搭配看起来比较舒服。

而且经常能听到孩子说“这件衣服和那件衣服很搭配”“这件衣服的颜色跟那件衣服不搭配”之类的话。

仔细观察美国人的家庭生活后我才发现，他们买衣服一般都很注重衣服款式之间的搭配，还会考虑配套的装饰品。

即使是给小孩子买衣服，也会考虑到裤子和T恤衫、袜子的颜色是否搭配。

在日常生活中因为父母比较注重这些，孩子自然也就耳濡目染受到影响。

但美国的父母从来不强迫孩子穿什么或不穿什么，而是买完衣服后让孩子自己整理，并单独给一个衣柜，一般是分为放T恤衫的抽屉、放裤子的抽屉和放袜子的抽屉，然后每次让孩子自己搭配衣服穿。

<<100年也不过时的育儿智慧>>

媒体关注与评论

来自脑科学、婴幼儿心理学和教育学等的研究结果证明：婴幼儿时期得到的发育是人一生中最快也最重要的，是人在身心各方面素质发展的奠基阶段。

早期儿童认知技能、社会能力、健康愉快的情绪和健壮的身体的发展奠定了人一生成功的基础。

——育儿网资深育儿顾问东南大学学习科学研究中心周建中博士 这本书是一位攻读幼儿教育专业达45年之久的母亲把理论应用于实践的心血之作。

如果你初为人母，没读到这本书，你将一筹莫展。

这本书提到的生活场景正是我每天都有可能碰到的。

——王珏 通过读这本书，我认识到：孩子就像未雕琢的宝石，优秀的父母可以把孩子造就成能够散发耀眼光芒的美丽宝石。

如果希望你的孩子成长为一颗耀眼的宝石，请一定要读一读这本书。

——金娜雅

<<100年也过时的育儿智慧>>

编辑推荐

《100年也过时的育儿智慧》里，李元宁教授以深入浅出的理论、真实而丰富的案例、活泼而生动的插图，为缺乏自信和经验的年轻父母们提供了全方位的育儿指导。回首往事，我们感到成功和最得意的事情就是：我们为这个世界留下了健康优秀的儿女，而不是自己的名字。

拯救孤立无援、六神无主、惊慌失措、疲惫不堪的年轻父母！

育儿网资深育儿顾问，东南大学学习科学研究中心。

外婆妈妈李元宁教授献给年轻父母的育儿圣经。

让妈妈们心悦诚服的前辈育儿宝典。

<<100年也不过时的育儿智慧>>

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>