

<<孙杰教你简单做父母>>

图书基本信息

书名：<<孙杰教你简单做父母>>

13位ISBN编号：9787512703575

10位ISBN编号：7512703570

出版时间：2012-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：孙杰

页数：263

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>

<<孙杰教你简单做父母>>

前言

乍看之下，题目似乎有些沉重，本来就很关键的培育孩子的问题若跟人生联系起来，会使父母有更多的心理负担，仿佛一旦自己在教育孩子的问题上有些偏差，孩子的未来就毁在了自己手上，但是实际上并非如此。

在本书里，我从日常生活的养育中，帮助家长了解孩子的成长，同时也让我们根据现在的生活状况，回忆自己的成长经历。

我们在生活中遇到的很多问题都与年幼时的经历不无关系。

比如，生活中有些人会经常坐不住或经常懒得动，这大多由于在需要活动的关键阶段(1.5~2.5岁)，被过度限制了活动；再如，有些人会经常莫名其妙地焦虑、发脾气，一方面是由于性格的原因，而更多的则是和刚出生时不恰当的抱姿及妈妈孕期的情绪不佳有关。

还有些人会经常咬指甲或手指，或在睡觉时有吸吮动作等行为习惯，这是因为在3岁之前长期使用奶瓶或经常使用安抚奶嘴，造成口腔黏膜的过度满足，以致形成成年后的口唇依恋。

当你阅读本书时，可以帮助你回忆自己的成长经历，如果你现在有一些不好的习惯，很大程度和幼年时主要看护者的看护方式有关。

所以我想通过本书，让家长了解孩子的成长过程对今后的影响，书中涉及从怀孕到孩子3岁的整个过程，也许你会感觉内容跨度有点大，但是这样可以让家长对孩子的成长有一个宏观的把握。

当然，这些经验都基于我的工作实践和我女儿的培养。

如果按现在的标准，我不算一个成功的妈妈，女儿并没有考上她梦寐以求的北大、清华，她现在在南京大学读书，但在她成长的过程中，因为有良好的性格、良好的同学和师生关系，很强的组织能力等，所以得到了老师和同学一致的好评。

女儿刚上幼儿园时，我帮她一起整理书包，过了1个月她开始自己学着整理。

自上学起我没有给她辅导过作业，没有让她参加过任何学习班，在女儿5岁的时候她第一次看到钢琴，自此就与钢琴为伴直到现在。

为了培养她对音乐的理解和兴趣，我们家里每周末都会有钢琴音乐会。

上小学时，为了让她保持对英语的热情，我让她给我当英语老师，教我念ABC。

在工作忙的时候，为了不疏忽跟女儿的交流，我们经常互写留言，在她高考的时候，例行的每日留言成为了她当时紧张复习中的最大乐趣，这些字条现在是女儿成长的最好记忆。

我告诉女儿在记笔记时，可以使用彩色笔帮助记忆；我教她如何通过估计分数，了解自己的学习；如何与老师建立良好的关系；如何管理自己的生活学习和同学关系；等等。

在本书里，我记录了女儿成长过程中很多有意义的事情来跟大家分享，虽然当时我并不知道这样做会对孩子有什么影响，但是看到女儿的一步步成长，越发觉得在生活中注重对孩子的培养不可忽视。

回到出生的原点可以看到每个人成长的轨迹，可以帮助我们更好地陪伴孩子一起成长。

本书并没有很深入地解读孩子的心理发展过程，而是通过对孩子日常行为的分析给出解决方案，这也是家长更需要的。

在我的教育理念里，渗透在日常生活中的教育才是最重要的教育，把教育简单化、生活化，简单到家长随时可以操作，这样才能更好地帮助孩子成长。

我认为把高深的理论简化成个人可以操作的方案，才是研究者与学者的最高追求。

生活中家长需要的只是“是什么”、“怎样做”，而“为什么”只是一个辅助，是学者应该重点研究的东西。

我们应该要让家长体验到，培养孩子是很简单的，只要生活中这样做，并且每天重复做就可以预防孩子出现问题，就可以让孩子健康快乐地成长。

目前很多机构提倡给家长提供各类的培训课程，使得家长奔波在很多重复且不必要的课程中，惟有少数人或机构关注到关系的建立比课程更重要，也就是帮助孩子在日常生活中建立各种和话的关系。

本书分为上、下两篇，上篇着重阐述养育的理念，特别关注了家长的心灵成长及孩子的心灵塑造。

下篇则是日常操作手册，分别从孕期保健、婴幼儿日常护理、日常活动方案、意外伤害的防护与急救四个部分，帮助家长了解如何通过日常生活建立和谐的亲子关系。

<<孙杰教你简单做父母>>

孙杰 2011 . 8于北京

<<孙杰教你简单做父母>>

内容概要

人身上存在的一些不良习惯，大部分和幼年时主要看护者的看护方式有关，生活中遇到的很多问题，也都与年幼时的经历有一定关系。因此，渗透在日常生活中的教育才是最重要的教育，把教育简单化、生活化，简单到每位家长都可以操作，这样才能更好地帮助孩子成长。

本书分为上、下两篇，上篇着重阐述作者的养育理念，特别关注了家长的心灵成长及孩子的心灵塑造，帮助家长了解孩子的成长过程对今后的影响；下篇是日常操作手册，分别从孕期保健、婴幼儿日常护理、婴幼儿日常活动方案、意外伤害的防护与急救四个部分，让家长了解如何通过日常生活建立和谐的亲子关系，培养出健康可爱的宝宝。

<<孙杰教你简单做父母>>

作者简介

孙杰：中华育婴协会专家，育婴师国家职业资格培训专家，儿童健康指导师培训专家，育婴师国家职业资格视频教材编导，北京初乐元社区育婴指导站教育总监
从事产科工作20多年，孕产期指导、婴幼儿家庭指导及亲子教育10余年，先后举办孕产期指导班近百次，指导母婴家庭2000余人次，培训育婴师千余人次，有着丰富的理论和实际经验。
北京市劳动局创业项目——社区育婴指导站创始人之一，2008年主持了该项目的策划和培训工作，并一直负责项目的培训和推广工作。
先后接受北京电视台、天津电视台、《父母必读》杂志、摇篮网、科技日报等多家媒体的采访，是天津日报—每日新报的专栏作家。

<<孙杰教你简单做父母>>

书籍目录

上篇

第一部分 家长的心灵引导

第一章 家长的心灵成长

未来社会发展对孩子的要求

孩子出生没有附带说明书

正确地与孩子沟通

喂养与孩子的行为

不要给孩子贴标签

找到问题的根本

调整自己的情绪

尊重孩子

帮助孩子建立归属感

第二章 培育家庭氛围

家庭类型对孩子的影响

简单生活，快乐生活

父亲的角色

调整家庭生活

制定家庭目标

品味生活

.....

下篇

<<孙杰教你简单做父母>>

章节摘录

版权页：插图：1.科学合理的营养：虽然选择的是一个优秀的西红柿种子，但是科学合理的营养是其充分生长的必要条件。

同样，科学合理的营养是保证孩子成长的基本条件，很多家庭在孕期做了充分的准备，可在孩子出生后就不知道该如何做了。

由于过度喂养或喂养不当而造成的营养不均衡的孩子很多，营养不均衡会影响孩子的身心发展。

2.相对宽松的环境：西红柿在水槽里生长，避免了土壤对它的限制。

让孩子有一个宽松适宜且有秩序的环境，这种秩序一定要适应孩子的特点，只有这样才有利于孩子的发展。

3.厚积方能薄发，注意积累：西红柿开始并没有结出果实，在后期则突发猛进。

对于孩子更不能急功近利，做好积累，才能有所收获。

4.物皆有法，尊重规律：西红柿的成熟顺应了客观规律，而非依靠“催熟剂”。

孩子的成长更是如此，揠苗助长，只会适得其反。

孩子的成长是一个慢慢积累的过程，要尊重孩子发展的规律和个性。

成功的教育应该是生活渗透性的教育，让孩子快乐生活，快乐成长。

我们不能过度依赖某种教育方法，更不能生搬硬套一些我们认为先进的教育方法来教育自己的孩子。

未来社会发展对孩子的要求“健康比成绩重要；能力比知识重要；方向比努力重要；生活比文凭重要；情商比智商重要。

”这是清华大学校长的总结，提出了未来社会对人才的要求，同时也为我们培养孩子提出了目标。

健康比成绩重要 世界卫生组织对健康的新定义是：健康包括生理、心理及对社会的适应能力。

“身体是革命的本钱”，如果我们的孩子拥有的只是好成绩，而没有健康的身体，那么他的生活不会快乐，更不会幸福。

在一次我组织的妈妈沙龙活动中，妈妈们针对孩子的学习问题展开了热烈的讨论。

突然，一个妈妈说：“我真羡慕你们有一个健康的孩子，我什么都不求，只要孩子身体健康，哪怕他考试不及格我都愿意。

” 她的话让现场安静了很久。

健康已经被比喻成21世纪的主流财富，拥有了健康，就等于拥有了社会的主流财富。

健康的身体是做所有事情的根本。

有一个非常形象的比喻，如果把健康比作1，那么财富、成就、地位等都是0，只有拥有了1，后面才能增加无数的0，有了健康，你才能拥有更多。

慧医治未病。

说的是有智慧的医生都懂得，预防保健比治疗疾病更重要。

对于孩子成长中容易出现的问题我们同样应该提前预防：这是每个父母都应该做到，并且是一定能做到的。

能力比知识重要 我们并不是不需要知识，而是在重视知识的基础上把能力放在了更重要的位置上，比如运用知识的能力、社会的适应能力等。

在我组织的几次招聘会上，来应聘的人很多都参加过多种培训，培训书一堆，理论知识背得烂熟。

但当让他们解决一些实际问题时，他们却不知从何入手，培训得来的知识也没有了用武之地。

由此可见，单纯依靠书本上学的知识，是远远不够的。

应该把学到的东西很好地应用到实际工作中去，这样在工作中才能变被动为主动。

在现实生活中，家长大多注重给孩子知识技能的灌输，却忽略了综合能力的培养，尤其是基本生存能力的培养。

<<孙杰教你简单做父母>>

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>