

## <教子宝典：懒妈妈快乐育儿经>

### 第一部分 第1节：懒妈不懒——我眼中的懒妈(1)

#### 推荐序一

#### 懒妈不懒——我眼中的懒妈

勤劳的懒妈终于把她的育儿经装到书里去了。看到这些熟悉的篇章，真是既高兴又感慨。

认识懒妈是因为工作上的原因，当时我还在某杂志社做主编。某天，我受邀到国内某家知名门户网站参加一个访谈节目，懒妈是主持人，我们一见如故，谈得很投缘。我们俩谈起孩子的教育时，懒妈告诉我她如何用“挑剔”的眼光为女儿选择幼儿园，也聊到因工作原因，她时常是最后一个去接女儿的家长。当时我就感觉到了，懒妈爱女儿，也爱现在这份工作。我能想象得到她心里的这种感觉，因为我也是这样过来的。

由于懒妈告诉我她很挑幼儿园，我就想当然地以为懒妈会把女儿放在一个名气大，设施好，管理很细致的幼儿园里。没想到，懒妈却把孩子放在一个设施一般，实行混龄教学，而且名不见经传的小小私立幼儿园里。

在和懒妈的交流中，我强烈地感受到了她的内心很独立，很有力量。

懒妈在生育前就学习了先进的育儿理论。在优育的基础上迎接一个小生命的降临。因为“有备”而减少了新手妈妈的无端焦虑而盲目地进入一些早教误区。假如说最成功的老师的秘诀是倾听和理解孩子，那么最成功的母亲的秘诀就是尊重那个小小的生命，去解读那个小小的生命，让那个小小的生命变得越来越强大。

她能熟练地运用现代化的工具和语言和年轻的妈妈们互动和沟通。能通过网络这个平台，把自己的育儿经验和广大的网友进行交流与互动，这是老一辈育儿专家所欠缺的。我认识一些老专家，和他们聊起育儿方面的理念与信息时，他们谈得很好，但由于不能熟练地运用网络功能，就很难把自己的见解放到一个更广阔的平台进行交流。这就好比是坐火车和坐牛车，同样要到达一个地方，由于交通工具的不同，效率就会相差很多。

每每看到懒妈在博客上图文并茂地描述女儿的成长故事，我就感叹：好好真幸福，有个好妈妈！假如说，一个现代社会成功的育儿专家需要具备什么素质，我一定会说：首先要有一颗爱孩子的心；全面而系统的育儿理论知识；过硬的文字描述能力和超强的逻辑思维能力；高超的摄影技术和细腻的观察力；能纵横网海而不迷失方向，能驾驭网海泳技和网络人心。我发现，懒妈拥有这些素质。

### 第一部分 第2节：懒妈不懒——我眼中的懒妈(2)

懒妈能把育儿理念运用于育儿实践中。这一点，在懒妈身上特别突出。我在看懒妈的那些育儿博文时，经常会感叹：要是我在儿子小时候能读到这些内容该多好啊，我会在育儿上少走多少弯路啊。

我们很多时候会在育儿的问题上急躁和犯迷糊，那是因为我们自以为“养孩子，不就那些吃喝拉撒的事吗？”而小看了养育孩子是有科学道理和科学方法的。如果方法对路了，就能培养出一个优秀的孩子；如果方法不对路，也许会让一个本来可以很出色的孩子变得很平庸。懒妈是个内心定力很强的人。她的定力来自不断地学习。国内外育儿专家的著作都成了她育儿的宝贝。

她的育儿文章写得生动有趣，理论联系实际，能以发生在自己女儿身上的实例解开年轻妈妈们碰到的育儿疑惑。我对懒妈的描述是“勤劳的懒妈”。因为我实在觉得懒妈一点都不懒，而且是非常地勤劳。最近，我才得到了懒妈对自己的昵称的懒妈妈解释。原来，她的“懒”就是要给女儿一个更大的成长空间，她不愿意做一个掌控孩子所有时间和活动的妈妈。她更愿意女儿有发呆的时间，有疯玩的时间，有做自己喜欢的事情的时间。每个周末，懒妈只要有空，就会带着好好去游山玩水，或者参加有意思的活动。她认为这远比让孩子参加什么班或学什么特长更重要。

懒妈就像一个育儿路上的大姐姐，带着一群年轻而又渴望做好父母的朋友们在育儿的路上探索着，前进着，成长着，累并快乐着。更重要的是，和孩子一起成长。在这本书里，给我感受最多的就是“成长”。孩子在成长，做父母的也在成长。

这是懒妈的第一本育儿专著，有的是我曾经编辑过的，有的是我第一次读到的。阅读的过程中，我常常会因为感动和欣喜而停下来。我想，读到这本书的朋友，你也会和我有同样的感受。

赵明

（赵明，儿童文学作家，中国移动手机报《育儿天地》主编，著名的少儿科普剧推广人、《少儿科普剧》系列丛书主编兼主创，曾任《小爱迪生》杂志主编。）

### 第一部分 第3节：特立独行的懒猫妈妈

#### 推荐序二

#### 特立独行的懒猫妈妈

目前市面上有成百上千种育儿书籍，而这本书，它的特色之一是利用了网络的窗口，把妈妈们平日育儿遇到的各种实际问题如实生动地反映出来。作者用简单朴素的语言，结合孩子成长的规律，把早期教育的本质娓娓道来。虽然作者不是儿童心理学家，不是学前教育专家，但她的论述视角出自自己的育儿经验和思考，出自自己的独立见解和判断，反而更显得真实可信，更具有说服力。

生活在信息爆炸的时代，想做一名称职的妈妈，要善于从各种学说、各种观点中，找到真正适合孩子的成长教育的信息，要在各种喧嚣、潮流中，站稳自己的脚跟。本书作者提出的关于早期教育的误区、看电视的弊端、质疑各类兴趣班等，曾在网络上引起了激烈的讨论，许多妈妈第一次听到不要过早给孩子识字、不要看电视、不要匆忙地让孩子上兴趣班。

媒体曾大肆宣传不要输在起跑线上，弄得不少家长生怕孩子在1岁时就落后，想尽办法让孩子去上早期智力开发的亲子班或托儿班。其实静下心来想一想，运动场上起跑第一的人往往不是最后的夺冠者，尤其是长跑比赛，枪声一响就跑第一的人，不久就落在别人的后面。有经验的长跑运动员，在起跑的时候

有意不跑第一，他把体能均衡分配，以便最后还能向着终点冲刺。

一个 3 岁的孩子正在注视草地上的一朵花，有些心急的妈妈或老师就会上前询问：“花是什么颜色的？数数看有几片花瓣？这是什么花？”他们想利用这个机会教会孩子一些知识，想象一下这么做的后果是什么？3 岁的孩子可能正在欣赏花的美，正在惊奇花的奇妙，或者他什么也没有想，只是用心在和花说话，而成人的询问或知识的灌输，只会破坏孩子对美的感受，破坏孩子对自然的惊奇感。

我非常赞同作者的观点，孩子需要大自然、需要同伴之间的交往、需要运动他们的身体、需要充足的玩耍时间等等。作者一再强调，孩子先有感性认识才能上升到理性认识，即使孩子看图画书，也最好先有真实生活的印象，再看图画。

常有人问我，为什么放弃大学物理教师的工作，却投身于幼儿教育？我的回答是，女儿改变了我。高珊写出这本书，也是由于自己做了妈妈。她不仅爱着自己的孩子，也爱着别人的孩子，她把自己的点滴体验日积月累，奉献给更多的妈妈们分享，感谢她的一片诚心。

吴蓓

（吴蓓，幼儿教育专家，致力于华德福教育在中国的实践和推广，写作和翻译出版了多部华德福教育书籍。）

## 第一部分 第 4 节：快乐懒妈的最高境界(1)

自序

快乐懒妈的最高境界

最初管自己叫“懒妈”，是因为我既不会做饭又不擅长做家务，自觉得和好妈妈的标准相距甚远，故以“懒妈”之称警醒自己。其实呢，女人做了妈妈，是很难懒惰的。当然，那些生了孩子就交给别人、自己做甩手掌柜的懒妈妈，不属于我们讨论的“懒妈”之列。

在俺的“懒妈”生涯中，从怀孕开始，最最勤快的一件事是看书。因为我对自己的育儿能力不自信，所以买来很多经典的育儿书来看。记得在松田道雄的《育儿百科》里，看到写给新妈妈的一段话，大意是妈妈不要把所有时间都用在给孩子做食物、做家务上面，要尽可能多花时间陪孩子一起玩，尤其是去户外活动。当时心中窃喜，心想这倒是很适合我这样的懒妈妈。

后来发现，做家务方面的不足，可以通过找人帮忙来弥补，但是陪伴孩子的角色，尤其是在孩子最初的三年，却只有母亲最适合。而随着孩子逐渐长大，我再次发现自己“懒”的另一个优点。因为我母亲是非常勤快的人，我小时候生活上被母亲全面包办，勤快的母亲打造出我这样“四体不勤、五谷不分”的懒闺女。于是，在生活技能方面，我现在不得不和孩子一起成长，我女儿在很多方面甚至做得比我还要好。有时，当我和女儿一起学习制作出美味食物时，那是怎样美妙快乐的时光呀！

我并不是想标榜自己不会做家务有什么好处，而且，生活能力方面的不足，让我深刻感觉在生活中缺失了很多快乐。在加强自身的生活技能之余，只是想用“懒妈”的名义提醒自己，抑制住在不该做的时候去帮助孩子的冲动。其实，很多时候，大人包办相比让孩子自己做，反而更让妈妈省心。但是，做一

个不帮孩子的“懒”妈妈，才能培养孩子在生活上的自立自主能力，不要再做“勤快”妈妈养出懒孩子的事情吧。

## 第一部分 第5节：快乐懒妈的最高境界(2)

还有一种“懒妈”的称号，是我在网上写自己的“懒妈”早教观之后“收获”的。我坚持在女儿小时候不提前给她灌输抽象知识（比如提前认字、提前学数学等），而是尽可能多地带孩子去大自然游玩，充分给孩子探索和感知的自由。当我在博客里写下《让小宝宝快乐学知识就是成功早教？》、《不主张让孩子过早认字》等文章时，遭遇很多反对的声音。一些人好心劝我，你这种放养会耽误了孩子的前程！更有人说：不教孩子是因为你懒，别给自己的懒惰找借口！

因为系统学习过儿童心理学的知识，并较早接触了皮亚杰、蒙台梭利和华德福等先进教育理念，对于这方面的指责，我还是很有“抗体”的。但是在和网友们交流时我发现，有太多妈妈虽认识到过去传统教育方法的不足，却对新的教育理念没吃透、无所适从。有太多的妈妈受市面流行的一些“0岁早教”观念的影响，希望孩子不输在起跑线，忙着让孩子学这学那，却忽略了更重要的事情，这反而为孩子今后的学习和发展带来很多负面后果。在这个方面，我坚定地扮演着“快乐懒妈”的角色。

我在网络上建了一个“快乐的懒猫妈妈”圈子，随着圈中成员越来越多，我发现，愿意和我一起懒妈的人竟然不在少数，而她们其实都是很勤快的妈妈。看看一些妈妈关于懒妈的讨论吧：

一位自称“找到组织”的勤快妈妈说：“我觉得我这个妈妈做得很累，不从容。”

圈友明净说：“别对自己太苛求，完美的女人和母亲是不存在的，别为此背负太重的压力，继续做个懒妈吧！”

知名作家鲁稚老师说：“做个快乐懒妈，是门学问。”

更有一位妈妈号召：“懒妈妈是一门艺术！愿所有的妈妈都成为这方面的专家。”

现在的生活节奏很快，生存的压力也越来越大，女人做了母亲之后，除了养育孩子，同时还要身兼数个社会角色，是非常辛苦的。我想，妈妈们希望做“懒”妈，并不是为了偷懒，而是期待能够把心情放松下来，把焦虑放在一边，让自己从容一些，更好地陪伴孩子成长。我们会发现，孩子的成长带给我们的是源源不断的惊喜，而我们不仅享受到了养育的快乐和幸福，自身的修养也在成长和提高。

那么，做快乐懒妈有啥秘诀吗？概括起来是：“身懒而心不懒，有所为有所不为。”养育孩子是一个长期的事情，要想从容不迫、心中有数，就要做个学习型的妈妈，用科学的育儿知识武装自己，还要勤于思考、不迷失自我，给孩子成长的空间。

让我们一起做快乐懒妈，享受快乐的育儿生活吧！相信我，如果你是从容坚定的，孩子一定是快乐自信的。

做个

独一无二的快乐懒妈妈

## 第一部分 第6节：做个独一无二的快乐懒妈妈(1)

### 做个独一无二的快乐懒妈妈

我很羡慕全职妈妈，但是自己生了好好之后，还是一直上班。杨澜曾经说过“做全职妈妈比做CEO还难”，我深以为然。我知道，做全职妈妈，对妈妈心理素质的要求其实很高，是非常有挑战的一件事。因为深知自己内心的阴影，知道如果我不上班，会有强烈的不安全感，也会不由自主加大对好好的期望值，这样的话，后果可能很严重，所以，我一直不敢选择做全职妈妈。

自称懒妈，不是谦虚，我在生活方面是绝对的低能。以前我们和好好的奶奶在一起住，奶奶帮我分担了很多家务。加之我在生了好好之后，辞去了以前忙碌的营销工作转到事业单位，每天会有很多闲暇时光和好好在一起，那时的心情很轻松，大家也其乐融融。

好好上幼儿园后，我有更多属于自己的时间，于是心有不甘地找了一份自己非常喜欢的工作，但是，这份工作需要投入的精力比以前增加很多。加之，那时不和奶奶一起住了，我要承担的家务事也一下多起来，很长一段时间里，我都不能适应在工作和家务两方面的变化，倍感压力。

于是，不由自主地，就把自己的不良情绪传递给家里的每个人。那段时间我很容易发火，经常对着大胡子“狮吼”，对好好也很没耐心。连幼儿园老师都发现了，告诉我，小人那段时间很焦虑。让我最痛苦的是，我把自己搞得很累，却还是不能让自己满意，对家人也深感内疚。有一次带好好回娘家，好好姥爷说，你们娘俩的脸色怎么都这么不好？我的眼泪一下子就流下来了。

## 第一部分 第7节：做个独一无二的快乐懒妈妈(2)

那个时候，濒临崩溃的我，想放弃对工作的追求，很想回家做全职妈妈。我和一个忘年交的女性作家朋友倾诉了自己的想法。这位朋友是台湾人，有两个孩子，自己也是上班妈妈，现在孩子都上大学了，发展得很好，她自己的事业也很好，一直在做自己最喜欢的事。朋友听了我的诉说，先是不同意我辞职，因为她很了解我的心理素质，知道如果我放弃心爱的工作，会更加崩溃。

朋友很理解地说：“上班妈妈都是这样的，现在孩子还小，这个阶段是挺累的，不过坚持过来就好了。”然后，她说了一句让我在当时豁然开朗、至今还受益无穷的话：“做妈妈，也要做自己。要想两者兼顾，就要去做一个独一无二的妈妈。”

这句话让我理清了自己的思路：我要做女儿独一无二的妈妈，更要扮演家庭最需要我的角色。我们都知道，上班女人做了妈妈，同时要兼顾工作和家庭、扮演数个角色，是不可能把每件事都做得很好的。兼顾的最好办法就是，做最重要的、别人不可替代的事。于是，我开始学习如何利用外部资源来弥补不足，让自己变得从容。（尽管以前在工作中，最强调的就是要善于利用资源，但是，自己却没想过把这个原理普及到家庭生活中。）

把精力放在别人不能替代的事情上，其他的事情，比如家务，我就可以想其他办法，利用外部资源去解决。如果实在解决不了、又无妨大碍的，就要让自己做到——“视而不见”或者“眼见心也不烦”。

于是，以前在家里哭丧着脸的“怨妇”妈妈不见了，取而代之的是一个快乐温柔的妈妈。每天给

大胡子同学最真心的微笑和最贴心的问候，给好好同学最温暖的拥抱和最耐心的陪伴。和家人在一起的时候我不再觉得是负担，不再觉得有愧疚。即使在家务安排方面还是时时犯晕，导致有时候家里乱作一团，有时候晚饭无着落要外出觅食儿，那又怎么办呢，我们谁都不在乎，因为家里最需要的，是快乐轻松的气氛！

### 第一部分 第8节：做个独一无二的快乐懒妈妈(3)

做独一无二的妈妈，做独一无二的老婆，做独一无二的自己，不知，这能不能算做懒猫妈妈们的快乐心经？

#### 妈妈的心态决定孩子的状态

记得有一次去拜访一位朋友，这位朋友是两个孩子的妈妈，大女儿6岁以前在美国，后来随爸爸妈妈回国定居，在一家公立小学上学。以前这位妈妈提起女儿，都是很自豪的，称赞孩子“心理素质很好”，即使从小习惯了西方的“散养”，在国内的传统小学里也没有表现出不适应，每天都开开心心去上学。

但是那天拜访朋友的时候，说起她女儿，朋友却一脸愁云，说很为这个孩子的学习烦恼。原来这个孩子经常不把老师交待家长监督复习并签字的事情告诉妈妈，而且面对老师的批评依然我行我素。老师很生气，就把朋友叫去狠发了一通牢骚。朋友面带忧虑地说：“你说这可咋办呢？这个孩子太让我头疼了！我都拿她没办法！”

这可不符合她一贯对待孩子的风格。于是我问了一个不相干的问题：“你最近有什么不顺心的事吗？”“是啊！”朋友接过这个话题，诉说了很多她自己遇到的麻烦事。“因为你自己比较焦虑，在孩子的问题上，也不由自主地产生了焦虑。等你的心情好了以后再去想孩子的那件事吧，也许那时你会有不同的想法。”我这样建议她。

后来又接到朋友电话，说她已经不为孩子的事情烦恼了。和孩子沟通后她发现，因为那些作业孩子都已经会了，不愿意再让妈妈陪着做一遍。于是她不再要求孩子必须完成那样的作业，心态平和了很多。最后她说：“你说得对，妈妈的心情直接影响了对孩子的看法，其实我以前对女儿的心理素质是很欣赏的，可是那时心情不好，再加上被老师狠批了一通，就焦虑了。”

类似的事情我也经历过。

好好在4岁的时候特别爱说狠话或脏话，比如“我打死你！”“滚蛋！”等等。有时她是觉得好玩那么说，还有的时候是因为生气而说。因为我之前接触过相关的资料，知道这么大的孩子可能会经历一个“诅咒敏感期”，如果家长的反应强烈，孩子反而越发感受到这类语言的强大威力，会更加喜欢说。

### 第一部分 第9节：做个独一无二的快乐懒妈妈(4)

但是那个阶段刚好我的工作极其繁忙而且压力很大，每天回到家心力交瘁，就希望小人乖乖听指挥。那段时间比较没有耐心关注小人的想法，而且一遇到她说脏话的情况，就忍不住火冒三丈，很想把这个“坏习惯”尽早扼杀在最初阶段。因为我看过很多“给孩子立界限”方面的书，很“轻车熟路”地给好好安排了说脏话的惩罚。

一开始的惩罚是面壁，但是小人并不就范，脏话照说不误，说完自己就跑去面壁，脸上一副“WHO 怕 WHO”的架势。很快我发现面壁不起作用，就改成了减少讲故事的个数，心想这对于每晚以听故事为最大乐趣的小人来说应该是最有作用了吧。谁知该同学依然继续说脏话，讲完脏话还说：“减故事吧，哼！”

后来幼儿园老师找到我，说了好好最近在幼儿园的表现，除了我意料之中的说脏话，有时还会打人。好好是在蒙氏混龄园，她在班上年龄比较大的，还是班长，以前很爱帮助比她小的孩子，在纠纷中比较宽容，也很主动帮助老师做事。但是那段时间突然就变得非常不宽容，除了说脏话，还有攻击行为。老师还说，好好告诉老师，爸爸妈妈都不爱她。我震惊，使劲地想，确信自己没有做过“后妈举动”，大胡子也没“虐待”过她，为啥她会认为我们不爱她呢？老师说：“好好说你们让她面壁，一点都不爱她。”我顿时哭笑不得，其实面壁的惩罚只实施过几次，咋就成了“不爱”的“罪证”了呢？

鉴于小同学很反常的那些表现，我狠狠地反思自己，也和好好幼儿园的园长进行了深入交流，我们一致觉得，好好似乎患上了“爱的缺失症”：因为我那段时间很忙，忽视了孩子的内在感受，再加上对说脏话行为的“严厉”处罚，小人觉得妈妈和以前不一样了，妈妈不再爱她了。所以，我决定把“纠正”脏话的事情放在第二位，首先要让好好找回“妈妈爱她”的感觉。

记得有一次去幼儿园接好好，因为我去得比较晚，好好看见我就怒吼“走开！”然后还过来打我。那时我是刚忙完工作就立刻赶到幼儿园的，其实非常疲惫，但是提醒自己千万不要发作。于是深吸一口气，张开双臂，“死皮赖脸”地对好好说：“我就不走开，就不走开，一天没看见好好了，我特别想好好，让我抱抱我的宝贝吧！”好好的态度顿时就软下来，一下子扑到我的怀里（后来，好好的老师告诉我，她当时看到这个场面，感动得想哭）。

## 第一部分 第 10 节：做个独一无二的快乐懒妈妈(5)

类似的事情经历过很多很多次，说实话，那个阶段我感觉自己真挺不容易的，特别累，但是一直提醒自己，一定要坚持把“对好好的爱”明确传递给她。尽管那个时候的好好依然爱说脏话，我极力按捺自己的情绪不被激怒，极力让自己平和地面对孩子，接受好好对我的“爱的考验”。

几个月后，好好身上曾经的那些“毛病”都慢慢在消失，她又变回了曾经的那个宽容、热心、善良的孩子，最爱说脏话的阶段也基本上度过了。好好的班主任胡老师，一位年轻美丽的女孩子，每每和我说起好好的变化，眼睛里都亮闪闪的，她曾经很动情地说：“现在我真的认识到爱的作用了。”我心里知道，要做到让孩子感受到爱，妈妈一定要调节好自己的情绪啊！

做妈妈这几年，我深切地感悟到——“妈妈的心态，决定孩子的状态。”要想让妈妈保持好的心态，这是非常不容易的事情。我觉得，要想保持好心态，首先妈妈要加强学习，了解孩子的发展规律、了解孩子的内心世界，只有这样才能不用有色眼镜去看待孩子的“错误”。在这方面，博友小猪和小丫的妈妈很让我敬佩，当她发现孩子的一些表现让她焦虑时，就“发奋”学习了很多育儿方面的经典书籍，我发现，她再对待孩子曾经的“问题”时，心态就非常平和，她现在的状态不再焦虑，而是充满爱和幸福。

其实，妈妈随时提醒自己做到心态平和，这是非常不容易的。比如我，自己因为工作原因每天都泡在育儿的相关书籍中，也经常和专家交流学习，对孩子的发展规律有一定了解；但是，当我身心状态不佳、情绪低落的时候，就可能放大孩子的“错误”，也可能不由自主地延续上一辈对待我们的很多传统做法。这个时候，就需要不断提醒自己。有时候，我热衷于在博客里写相关的文章，其实也是为了提醒自己、强化自己朝着正确的方向去做。

为了孩子的健康成长，让我们共同努力吧！咱们的心态决定孩子的状态！

#### 第一部分 第 11 节：做个独一无二的快乐懒妈妈(6)

孩子，你慢慢来

读大学时曾经很喜欢看龙应台的《野火集》，喜欢她文字中的豪气和犀利。后来做了妈妈，看过《孩子你慢慢来》，更被她对孩子的那份柔情、那份淡定以及对生命的思考与热爱打动。记得书的最前面有张照片，孩子走在铺满金色落叶的路上，照片下面写着一句话：“长长的路，慢慢地走。”

自己养育孩子的时间虽不长，但每当回首时，总会发现，很多曾经经历的“问题”、曾经让我焦虑的事儿，现在想起来，都已不再是问题，也都不必为之焦虑。于是很多时候总是想到这句话：“孩子，你慢慢来。”

昨天拿到好好幼儿园本月的家园联系表（4岁10个月），里面写着：“本月幼儿情绪平稳、快乐、放松，心理能量逐渐强大，遇事及处理问题相对冷静、沉稳了许多，有时可心平气和地与教师表达内心负面、消极的情绪，教师给予安慰及疏导后，情绪很快好转。饮食、睡眠情况良好，生活中有自己的玩伴，相处非常融洽；交往中热情大方、乐于助人。对于小点点（小孩子），相对比较宽容、忍让。真的长大了！”

看到老师写的“真的长大了”，我忍不住偷笑。回想从前，曾经为好好和好朋友之间的矛盾而焦虑，曾经为好好爱发脾气不能冷静表达而焦虑，曾经为好好对小不点不够宽容而焦虑，而当孩子真正长大后，就会觉得曾经的那些事，只是成长中的一些小插曲和片段，而妈妈的焦虑并不会解决问题，相信孩子、从容面对才是正途。

圈友明月清风，一位很用心的妈妈，曾经就孩子爱发脾气的事在圈子里一再发帖，在帮助孩子面对自己的负面情绪、学会正确表达的过程中，这位妈妈也曾经有过这样那样的焦虑，随着妈妈的用心陪伴和孩子不断长大，妈妈终于看到了孩子的改变。“谢谢，那次我这样说了，儿子好像吃了一惊，然后接着继续发脾气，不过持续的时间短多了，看来这话真的管用。”

前段时间接到一位朋友的电话，咨询我要不要带9个月的孩子去上一个很贵的、国外品牌的亲子班，我问她：“为什么想去上这个亲子班呢？”

#### 第一部分 第 12 节：做个独一无二的快乐懒妈妈(7)

“因为孩子一直不会爬。”

“9个月的孩子还不会爬也正常啊。”

“小区里别的孩子都会爬了，我很着急。听说这个亲子班可以教孩子学会爬。”

“亲爱的，孩子不用教就会爬的。”

“可是我在家里照着书上说的各种办法让他爬，比如用玩具逗他，他都不肯爬。”



突然想到什么，问她：“你经常扶着他走路吗？”

“是啊，他现在特别喜欢让大人扶着走路，而且从特别早就喜欢站着了。”

“当他能够站着走来走去时，他是不会愿意爬的，因为站着能看到更多，而且能够被扶着走过去当然比爬过去更省劲。你说孩子会选哪一个呢？”

“我明白了。”

又过了些天，朋友打电话过来，告诉我，孩子会爬了！她在家铺上海绵垫子，在孩子周围放上有趣的玩具，然后大人在旁边忙别的。一开始孩子叫大人来帮忙，后来就自己想办法去拿，就这样会爬了。

其实呢，我说这件事，并不是反对上亲子班，只不过，有的时候，通过亲子班或者其他方式，真正解决的，是妈妈心中的焦虑。

孩子总会长大，在这个过程中，如果我们是从容淡定的，也许能更好地陪伴孩子成长，也更能体会到成长的快乐，感受到生命的奇迹，不是吗？

做了父母怎样学习？

其实现在的父母还是比较注重学习的，尤其是新手爸妈，希望能够用最科学的方法养育孩子，所以很多人从刚一怀孕就开始看书：每个怀孕阶段的发育指标、需要补充哪些营养、需要注意什么……在孩子很小的时候（尤其是1岁以内），妈妈们也很密切关注与孩子成长发育各方面相关的知识。

可以说，妈妈们在看得见摸得着的方面，大都很注意科学的方法，希望能尽可能满足孩子的生长发育需要，给予孩子充足的营养。但是，当孩子逐渐长大，尤其是2岁以后，阶段性的成长不那么明显、自我意识开始出现以后，一些妈妈就忽略了学习，按照自己的感觉、按照习惯性做法去带孩子，没有很好地关注孩子的心理发展和教育方面的问题。

#### 第一部分 第13节：做个独一无二的快乐懒妈妈(8)

相比孩子的身体健康，让孩子保持心理健康以及树立科学的教育观念，同样是非常重要的。现在有很多关于儿童教育和心理方面的书，有关“要不要多看一些书，要不要了解孩子的内心世界，能不能照着书本和专家的意见来养孩子”这些问题，其实妈妈们一直都有讨论。我本人因为在做母亲以前，对养育知识、儿童心理和教育等方面都一无所知，所以通过书本方式学习得比较多，可以算是“照着书本养孩子”的那类父母。当然，我不是倡导那种教条地按照书本养孩子的做法，而是探讨做了父母到底应该如何学习的问题。

我认识一位很优秀的人，生长在一个小山村，他的母亲不认字，他的兄弟姐妹无论是学业上还是做人方面，都很出色。这是不是说，不学习也可以养好孩子呢？

我曾经向妈妈们推荐了一些育儿方面的书籍，很多朋友给我留言写了她们读后的感受，从这些留言以及我和一些网友妈妈的交流可以看出，在“育儿用不用看书学习”的问题上，目前有三种类型的父母：

## 类型一看书学习之后顿悟

引用一位网友妈妈在我博客里的留言：

非常感谢你的推荐！这几天突击看完了《爱和自由》、《捕捉孩子的敏感期》、《谁拿走了孩子的幸福》，感触很深，对孩子充满了愧疚。我的女儿已经4岁8个月了，许多书上提到的孩子执拗、不可理喻的行为都在她身上发生过，而我好多次都是以那种钢铁般的态度来制止她，还总是以此作为我不娇惯孩子的佐证，很是得意！太对不起孩子了！孩子刚出生时我还知道以书为师，学着去了解她、照料她，1岁以后却丢掉了这个方法，摸着石头过河，走了这么久的夜路，耽误了孩子许多美妙的体验和成长的契机，说不尽的后悔呀！

像这位网友妈妈那样，能够深刻反思自己的行为并加强学习，是非常可贵的。还有更多父母，往往是在孩子出现一些问题的时候才会想起学习，才开始思考和面对问题，那个时候，无论是对父母还是孩子都是比较痛苦的。

### 第一部分 第14节：做个独一无二的快乐懒妈妈(9)

## 类型二天生就是好父母

博友明净曾给我留言说：

我几乎从未认真系统看过育儿书籍，因为社会和生活已经教会了我很多很多，而每一天的阅历和阅读，不管是否属于育儿的范畴，我都会在认真反思之后，用到平常的育儿中去。后来零星看一些育儿书籍和文章片段，发现基本和我的做法吻合，呵呵。

因为平时和明净交流得比较多，我还算比较了解她在育儿中的做法和她的一贯理念，和书中提倡的现代育儿观非常接近。我也认识其他一些这样的人，即使不学习，也知道如何正确去做。这样的父母，本能地会有符合孩子发展需要的做法，那是因为他们的内心，与孩子的心灵是相通的，因为孩子的内在最纯净、没有被污染和扭曲过，是最接近人性本质的。这类人要么是天生被保护得很好，要么是后天经过了自我修炼、找到了内在的自我，所以能够理解人性的本质，也就能够理解孩子。我的忘年交好友、童话作家赵明老师也是这样的人，她的内心如孩子般阳光纯净，好好和她在一起时发自内心地喜欢她。因为我自己需要看书才能了解孩子，所以特别羡慕赵老师，她总是知道孩子们心里怎么想的，也知道怎么和孩子相处孩子们最开心，而她自己也有非常非常多的新奇有趣的想法，是一位童心永驻、热爱学

习、充满活力的长者。

## 类型三明知该怎么做却做不到

另一位博友土土的留言很有意思：

书基本上倒是都有，我老公说，有书不代表你认真读了，即便读了，不代表你能做出来，我不得不承认他说的是对的。最崩溃的是，随着孩子年龄增长，自己的语言行动跟书上说的错误的行为接近或者一样的越来越多，道理是都明白了，但是遇到事儿的时候，愤怒就战胜了理智，耐心更是无从寻找，想来

想去，也许应该提高的并不是育儿知识或者理念，而是修养，个人修养啊，实际操作中，一切合理的育儿理念的实践都得建立在宽容跟耐心的基础上，一想到这个，就又泄气了。

## 第一部分 第 15 节：做个独一无二的快乐懒妈妈(10)

我自己其实就是这一类型的父母，虽然经过学习懂得很多育儿理念，但是往往会在自身状态不佳的时候，不由自主地做出自己明知是错误的做法，所以需要不断提醒自己，也需要不断提升自己。这其实也就是父母和孩子一起成长的过程。

父母学习的三个过程：

我们发现，对于注重学习、关注孩子成长的父母来说，往往会经历这样三个阶段（我自己就是这样的成长过程）：

第一个阶段为了解决孩子的问题而学习。

第二个阶段发现孩子的问题其实是父母的问题。

第三个阶段认识到父母自己需要提升自我，与孩子一起成长。

其实呢，每个父母都要感谢孩子，孩子好比一面镜子，从孩子身上我们能够最真实地发现自身的问题，孩子让我们更有动力去不断学习和提升自己。当内在的自我提升了之后，我们和孩子的亲子关系、我们的家庭关系，都将达到我们内心期待的那种和谐与美好。

懒妈妈推荐的 10 本经典育儿书

### 1 《育儿百科》作者：（日）松田道雄

这本书强烈推荐给准备怀孕和已经怀孕的新手妈妈们。书的作者是一位日本的儿科专家，我本人虽然有些“反日”倾向，但是对日本人在育儿方面的用心程度非常之敬佩。

松田前辈在书中自始至终都在致力于减轻妈妈的育儿焦虑，而且对母亲在育儿方面的辛苦付出充满尊重和理解。虽然书中有部分内容由于年代的限制已经有些过时，比如辅食添加的一些方法，但依然还是目前为止最好的一本育儿书。

我个人认为最值得反复阅读的部分是，书中非常详细地描述了孩子在 1 周岁以前最常见的疾病和症状，了解这些，会极大地降低新手妈妈面对小宝宝不正常情况时的焦虑情绪。此外，我非常欣赏书中一直反复强调的一点，就是妈妈不要把时间都花在给孩子做辅食、打扫卫生等家务事上，一定要尽可能多地花时间陪孩子去户外活动，这个比什么都重要。

## 第一部分 第 16 节：做个独一无二的快乐懒妈妈(11)

### 2 《斯波克育儿经》作者：（美）本杰明·斯波克

这是一本曾经在美国家喻户晓的育儿书，也是目前世界上最好的育儿书之一。虽然因为东西方的差异，书中有些观念可能还不好接受（比如孩子一生下来就和父母分开睡觉），但是里面有非常多的观点能够给父母以极大的启发。我个人认为，如果妈妈有精力的话，可以把前面一本《育儿百科》和这本都能备在手边，因为分别是东方和西方的代表性育儿理念，对照之下对很多问题的看法会更加客观。

此外，《亲密育儿百科》（上下册，威廉·西尔斯、玛莎·西尔斯合著），也是非常经典的一套西方育儿书，同时列在这里推荐给新手妈妈。

### 3 《倾听孩子》作者：（美）帕蒂·惠芙乐

这本书指导父母如何帮助孩子摆脱负面情绪，是很薄的一本小书，但是句句经典、极其实用，强烈推荐。该书在 2007 年再版过一次，作者加了一些新的内容，还专门给中国读者写了序言。

我感觉每次读这本书都会有新的收获，因为孩子在长大，父母的内心也在不断成熟，书中的很多理念和方法需要在漫长的实践过程中不断去消化。如果您的孩子快 2 岁了，或者已经表现出“Terrible Two”的迹象，一定要赶紧学习一下这本书。

### 4 《孩子，把你的手给我》作者：（美）吉诺特

这也是非常非常经典的一本书，强烈推荐。这本书主要讲父母如何与孩子沟通，但其实里面的很多观念对于成人之间的沟通也非常适用，我觉得读了会让父母和孩子都非常受益。作者吉诺特博士是美国著名心理学家，他的一生很短暂，全部精力都致力于儿童心理的研究和对父母老师的培训上，非常让人感动。这本书也是我经常翻看的书之一，每当我面对孩子内心烦躁不能平心静气的时候，就翻看这本书，重新找回对孩子应有的爱的感觉。

### 5 《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》作者：（美）费伯，

（美）海兹立希

#### 第一部分 第 17 节：做个独一无二的快乐懒妈妈(12)

这本书的内容确实非常好，讲的是亲子沟通的正确方法。两位作者自己也是母亲，同时在培训家长方面非常有经验，书中用丰富的实例和插图增强理解和记忆。值得一提的是，这两位作者都是前一本书《孩子，把你的手给我》的作者吉诺特博士的学生，所以书中的观念都和《孩子，把你的手给我》非常吻合，同时更加易于理解而且有更多实用的办法。

关于这本书还有个趣事，某天好好在我桌上翻看这本书，发现里面有漫画，就让我给她讲那些画是什么意思。那些漫画都是妈妈针对一件事的正确和错误两种做法，我在讲完每

组对比之后让小人选择她喜欢的那一种，结果小人全部选择了正确的做法，无一例外。看来，孩子的感觉和书中提倡的正确做法非常一致哟。

### 6 《过犹不及》作者：（美）克劳德，（美）汤森德

在中国传统的观念中，人与人之间的界限很难划清，这本书是谈人与人之间如何保持界限、避免伤害自己和别人的经典之作，不仅仅是父母和孩子之间的亲子关系有这个问题，我们在生活中的很多时候，都可能会遭遇界限不清带来的尴尬，其实比如夫妻关系、婆媳关系甚至朋友关系中的很多问题，都是因为界限不清造成的。所以，这也是让我们自身受益的一本书。不过书中有一些涉及基督教的内容，可能读起来会有些生涩，但是依然会非常有启发，故此推荐。

此外，两位作者还有一本书《为孩子立界限》，也很不错，非常适合3岁以上的孩子的父母阅读。

## 7《爱和自由》作者：孙瑞雪

这本书目前得到越来越多的妈妈重视，其重要程度我就不多说了。在我们这一代之前，国内的传统育儿观念和做法可以说是非常缺乏爱和自由的。虽然里面的一些内容不一定是原汁原味的“蒙氏教育”，但正是因为孙瑞雪老师结合了自身的实践，才真正符合中国的实际情况和中国家长的需要。

### 7.5《捕捉孩子的敏感期》编者：孙瑞雪

#### 第一部分 第18节：做个独一无二的快乐懒妈妈(13)

（发现其实推荐了十一本，所以把这本改成7.5，因为和《爱和自由》是一个系列的，呵呵。）

我没有推荐蒙台梭利的原著，比如《童年的秘密》、《有吸收力的心灵》等等，这并不是说我认为蒙氏的原著不好，而是觉得孙瑞雪老师的书更适合中国的家长来阅读，更加易于理解。

孙瑞雪不是这本书的作者，而是编者，书中的案例都是由老师和家长们记录下来的，是孙瑞雪在宁夏办学时发生在孩子们身上的真实事例，孙瑞雪在每个案例后面做了点评。看了这些真实的例子和分析，我们能实实在在地了解很多孩子内在的“秘密”、了解孩子发展的规律，从而避免用成人的“有色眼镜”去看待孩子成长过程中的行为，认识这一点很重要，否则，很可能会遏制孩子的正常发展。

## 8《谁拿走了孩子的幸福》作者：李跃儿

我是在四年多以前第一次读这本书的。很厚的一本书，用了一个通宵一口气读完，当时的感觉是非常震撼，同时也非常心痛。然后就反思，反思自己的教育历程，反思身边的那些事例，反思国内的教育现状。这是一本非常能够引人深思、让人猛醒的书，我感觉李跃儿有点像目前中国教育界的鲁迅，用她犀利的文笔直击传统教育的痛处。如果作为父母你还没有下决心给孩子爱和尊重，那么最好先看看这本书，然后再去想如何教育孩子的问题。

## 9《解放孩子的潜能》作者：（英）Martyn Rawson

这是目前国内能看到的华德福教育方面的书中比较经典的一本，是吴蓓老师翻译的，此外还有《自由地学习》（李泽武译）、《学校是一段旅程》（吴蓓译），这两本也很好，同样推荐。因为出版日期较早，这几本书现在可能不好买到了，不过听说马上会再版。

## 10《让孩子做主——母乳妈妈育儿手记》作者：小巫

小巫这本书非常适合立志于母乳喂养的妈妈提前阅读，我当初就是因为看了这本书，坚定了自己母乳喂养的决心，也因为本书的指导，避免了很多母乳喂养过程中可能会遇到的问题。

## 第一部分 第 19 节：做个独一无二的快乐懒妈妈(14)

同时，这本书也对国内传统的一些育儿理念进行了深刻的剖析和“抨击”，虽然言辞很犀利甚至有些“崇洋”，但是非常能够引起关注孩子成长的父母们的反思，尤其是在 5 年前，那时候持先进育儿理念的书还很少，当时给我的感觉很震撼。小巫最近已经对这本书进行了再版的修订。

此外，小巫的其他几本书：《给孩子自由》、《和孩子划清界限》、《跟上孩子成长脚步》也很值得一读，一并推荐。

心理小测试：

女人做了妈，幸福感有多大？

周末带好好在外面玩的时候，遇到一位年轻的女邻居。她在某外资企业任部门主管，平时很忙，我们很少能碰面。看到好好，她惊异于孩子的成长如此之快。随后她说，其实，她和老公很喜欢孩子，可是现在哪有时间和精力生养孩子呀，自己还顾不过来呢。她说工作压力很大，所以每周都要抽出固定时间去美容、健身、泡吧，否则就会觉得很累很疲惫。看我每天回家都和孩子在一起，她觉得，以她现在的状态，要是有了孩子，自己什么事情都做不成了，“幸福感一定会大大降低”。

这让我想起了两年前在《父母必读》上看过的一个关于“母亲幸福感”的调查，约 95%的妈妈表示做母亲是“幸福的”，但是，也有 47%的妈妈表示对于养育孩子心有余而力不足，其中有大约 20%的妈妈曾担心因为结婚生育而影响或失去工作。除了这个调查，我们也经常会在网上和其他媒体上看到，有了孩子后在婚姻、婆媳等很多方面出现问题的情况，给妈妈们的育儿生活增添了很多烦恼。

做了妈妈，幸福感就会降低吗？让我们来看看，影响一个人的幸福感的因素到底是什么？

关于幸福感，曾经有英国心理学家公布过一个幸福测试公式，认为决定一个人幸福感的最主要因素是他当前的现实状况，包括健康、财富、工作、婚姻、家庭、朋友等等，另一个主要因素是一个人内在的状态，比如自尊、自信、幽默感等等，此外，一个人的基本特征也和他的幸福感有关，比如外貌、性格、社会适应能力等等。把这些都加起来，就是一个人总体的幸福感。具体公式是：

## 第一部分 第 20 节：做个独一无二的快乐懒妈妈(15)

一个人的幸福感 =  $P + (5 \times E) + (3 \times H)$

公式中的 P 代表“个人特征”（如外貌、性格、社会适应能力等），E 代表“现在的状况”（如健康、拥有的财富、婚姻、朋友等），H 代表“高级状态”（如自尊、自信、幽默感等）。根据这个公式，计算出总分，这个分数就代表着一个人当前的幸福感。总分越高，就表示幸福感越强。

这个公式是有相应的测试题的，我修改了一个版本，专门给做了妈妈的人，看看做了妈妈后，你当前的幸福感如何。有兴趣的妈妈来试试吧。

第一组题(10 分)

做了妈妈以后，你在待人接物时友好吗？

做事情和处理问题时，是否能够本着积极向上的态度？

你能够包容别人的错误或者对你的冒犯吗？

你适应外界的能力强吗？能接受挑战吗？

第二组题(10 分)

做了妈妈后，你的外表变化大吗？

你是否采取一些措施让自己的外表更漂亮？

如果遇到挫折，你能很快振作起来吗？

你觉得自己能够把握目前的生活吗？

第三组题(10 分)

你的健康状况如何？经常觉得浑身无力、疲惫不堪吗？你有锻炼身体的习惯吗？

你的财政状况如何？你有收入来源吗？有足够的金融理财手段或者保险吗？

你对自己的生活有安全感吗？你的基本生活有保障吗？

生活中，你自己拥有一定的选择权利吗？

你对周围的环境满意吗？你的好朋友多吗？

第四组题(10 分)

你的家人、好朋友支持你的生活态度和做事方式吗？

你在育儿方面的观点、态度能够被其他家庭成员认可吗？

有了孩子后，你还有自己的理想吗？你会为自己的理想而努力吗？

你是一个充满自信、有幽默感的人吗？

计算幸福感总分的方法：

每组问题的打分范围在 1 分到 10 分之间。1 分表示“完全否认”，10 分代表“最大限度接近”。

结合上面的公式，第一组题和第二组题的分值相加，就得出 P 的分值；第三组题的分值为 E 的分值；第四组题的分值为 H 的分值。所以，总分的计算方法就是：

总分 = (第一组题得分) + (第二组题得分) + 5 × (第三组题得分) + 3 × (第四组题得分)

(满分为 100 分，分数越高幸福感越强)

给自己打了分的妈妈，愿意分享一下你的幸福感吗？

## 第二部分 第 21 节：懒妈妈的快乐早教观(1)

### 懒妈妈的快乐早教观

#### 关于早期教育的讨论

经常能听到一些“早教新主张”，认为要是想办法让孩子快乐地学习抽象知识（认字、算术等），既玩了，也学了，不仅能学习很多，还能拥有快乐的童年。这样的观点得到很多家长的认可，一些早教机构也抓住了家长们的这种心理，打着“快乐早教”的旗帜，教孩子提前学习这样那样的知识。

家长们的苦心，是非常能理解的。迫于现实压力，父母们不由自主地为孩子的未来担忧。不说一定要培养孩子出人头地吧，至少也要让他具备足够的竞争力，在社会上有立足之地呀。但是，家长们是否知道，在孩子小的时候，真正需要学习的是什麼？提前学习抽象知识，就能让孩子具备竞争力吗？

孩子们天生就是爱学习的，任何新鲜事物都会引发他们的兴趣。所以，想要让小孩子感兴趣，其实并不难。比如教识字，现在的方法五花八门，识字卡、挂图、好玩的多媒体软件等等，确实能让很小的孩子记住很多字，而且不感觉枯燥。让孩子在快乐的游戏中学习认字、英语或算术，也许这对孩子来说是一种好玩的游戏。

但是，家长们有没有想过，提前学习知识，会不会对他今后的发展带来负面影响？如果有，这个影响有多大？后果有多严重？另外，我们还要反过来想一想，如果不提前让孩子学习，他今后的学习成绩就一定会比别人差，跟不上学校的进度吗？

#### 关于早期教育的讨论

##### 1 要不要提早教孩子认字？

在新浪的亲子博客里，曾经因为我回答网友问题的一篇文章，引起激烈的讨论。

朗朗：我看到你在最近的文章里写到这么一句话——“4 岁以前的 XX(某早教光盘)由于有过早教认字等内容，所以没订”，能告诉我是什么原因不能让孩子过早识字吗？盼复！



## 第二部分 第 22 节：懒妈妈的快乐早教观(2)

友童：首先，关于到底要不要孩子过早认字，目前的看法是不一致的，通过一些做法，确实能够让孩子提前学会认字。但是，从长远来讲，从孩子的全面发展来讲，提早的智力学习（比如认字），我认为是对孩子不利的。

孩子在 0~6 岁这个阶段的发展，是从具体到抽象、从感性到理性的一个过程。在学习认字、数学这些抽象知识之前，孩子需要有大量的直接经验，当具体的感知丰富到一定程度，孩子自然而然会对抽象知识发生兴趣，那个时候，孩子在思维方面已经做好了准备，此时的学习，除了水到渠成之外，其实也是建立孩子的思维模式和自主学习能力的过程。

好好在 3 岁多的时候，有一个阶段特别喜欢看各种标志图，道路上的交通标志、商场或电梯里的警示标志等等，后来很多标志图她不用我讲就能看懂，理解得比我还快还准确。这是那个阶段孩子非常正常的一种表现，在经历对图画的充分感知之后，再自然上升到对抽象符号（文字、数字等）的理解和认知。

此外，孩子在婴幼儿期需要同时发展很多能力，比如运动、情绪、感知、观察、审美等等，这些对孩子今后的发展都是同等重要的，如果过早地强调某方面的培养，孩子在其他方面的能力就多多少少会受到损害。有些家长认为，除了教孩子认字，也为孩子提供了其他的环境，不会有影响；其实，一旦打破孩子正常发展的规律，过早让孩子学习抽象知识，孩子自主发展和认知的能力就受到阻碍了。比如孩子过早学认字，其实是一个不当唤醒，此时的孩子往往就会忽略对具体事物和图画的兴趣，不由自主地去关注文字。比如出门在外首先看到文字，而忽略了对其他事物的观察和认知。

再比如看绘本（图画书），孩子如果更关注文字，会忽略了对那些美好图画的感受。绘本的价值除了故事本身，最重要的就是那些经过绘本创作者长期积累创造出的图画，处在感性发展阶段的小孩子，本来就是对图画非常有兴趣的，绘本是孩子美术教育的一个很重要的手段，但是当孩子认字以后，他看书时，总是首先去看文字（和成人一样），对画面的感受就弱了很多。

## 第二部分 第 23 节：懒妈妈的快乐早教观(3)

我认为，在孩子早期发展的阶段，父母最需要做的，不是提早把那些抽象知识灌输给孩子，而是顺其自然地让孩子用自己的方式去认识世界，当孩子经历了由具体到抽象的过程之后，适时激发起孩子的求知欲，然后再鼓励并告诉孩子他想知道的知识。（有人可能对我前面用灌输这个词有意见，说是孩子自己愿意学认字的，没有灌输。其实“灌输”的意思除了教给孩子，提供相应的环境也是一样，比如从孩子出生起就在墙上贴满文字的做法，我认为是不可取的。）

在“要不要提早教孩子认字”话题的讨论中，我看到最多的观点是“顺其自然”，但是，怎么顺其自然呢？当看到小婴儿对汉字关注时，就认为孩子到了该学认字的时候了，就开始给他看字卡，甚至闪卡，这就是顺其自然了吗？我们有没有真正了解孩子的需要呢？我们真的给孩子提供了他需要的环境吗？

有专家说得好，父母其实不需要了解孩子的发展规律，只要以平和的心态陪伴孩子成长，孩子对什么感兴趣就告诉他，想看字就和他玩个字的游戏也无妨，不刻意、不灌输——当然，这是最理想的境界。可是在如今这个信息爆炸的社会，各类观点满天飞，加上教育也高度市场化，很多宣传性的内容并不客观，妈妈们身在其中，要想保持一颗平常心，实话说，并不是一件容易的事情。

那么，出路是什么呢？如果想真正地顺其自然，还是要学习和了解儿童早期发展的普遍规律，在这个基础上再去顺应自家孩子的个体发展。孩子有自己的学习方式，我们首先要相信孩子，我们的孩子不会因为比别人少学几个字就落后，我们需要做的，是为孩子提供他真正需要的环境，满足和保护孩子的好奇心和探索欲望。孩子从一出生，其实就开始了自主学习，保护孩子这种主动求知、主动思考的本能，比什么都重要，这才是孩子今后学习的坚实基础。

## 2 关于提早认字的误区

以下是讨论中我发现在父母中普遍存在的误区和我的一些看法。

### 第二部分 第 24 节：懒妈妈的快乐早教观(4)

#### 误区一早认字可以提早自主阅读

有网友认为：孩子早认字就能提早自主阅读，提早自主阅读对于丰富孩子的词汇量、掌握知识以及培养学习和写作能力等方面，都很有好处。

好好快 4 岁的时候开始对文字发生兴趣，通过平时在路上看路牌、讲故事时认识的字，她已经能读一些很简单的书了。那个时候，她是一个字一个字来读的，比如：“小—白—兔—对—小—黑—兔—说—你—真—黑”，如果一边读一边理解这句话，除了理解每个字的意思之外，还需要有一个更复杂的思维转换，那就是由字到词再到句子的过程。

我们知道，文字是一种抽象符号，即使是汉字这样的象形文字，和图形也是有很大区别的。我们成人读文字时，需要先把这些文字符号转化为它的具体含义，再去理解整句话的意思，这里面有一个思维转换的过程，而对于幼小的、尚没有建立丰富感观和认知经验基础的孩子而言，这种思维过程的实现是一件比较困难的事情（当然，我不否认有神童的存在，那不属于我们讨论的范围）。

好好认字以后，基本上还都是让我读故事给她，刚认字的时候，她拿起书来看，纯粹是觉得好玩。现在好好快 5 岁了，已经真正进入阅读的敏感期，随着她认的字越来越多，思维也进一步发展后，才真正能沉浸在书中。通过与她的沟通，我发现，除了那些我以前讲过的书，或是书中讲到的是她接触过的事情之外，如果自己看新书的话，对书中内容的理解往往会有一定的局限。

成人读书给孩子和孩子自己阅读，是完全不同的。成人读书时，对词汇的连贯、融合故事情节的语气语调，以及在孩子提出问题及时讲解，才能让孩子真正理解和感受书中的内容。所以，很多上学之后的孩子，虽然认识了很多字，还是更愿意让父母读书给他听。此时请不要焦虑，不要担心怎么认字了还不能自主阅读啊，欣然读给孩子就好了。

薛涌在《一岁就上常青藤》一书中有下面这样一段话，是转载的塔夫脱大学教授 Maryanne Wolf 在《阅读大脑的故事和科学》中的一个研究结果：

### 第二部分 第 25 节：懒妈妈的快乐早教观(5)

“真正的阅读需要把大脑不同部位复杂的功能综合起来。这包括视觉、听觉、语言、概念生成等等。这些功能的整合，要依靠所谓的‘髓鞘形成（myelination）’。……‘髓鞘形成’一般要在 5 到 7 岁之

间完成。男孩在这方面则偏晚一些。”——懒妈补充：这个研究结果，其实和蒙台梭利经过长期观察得出的儿童阅读敏感期要在 5 岁左右才能到来的结论，是非常吻合的。

“Maryanne Wolf 的理论基本上解释了为什么在世界范围内读书识字是从 5 到 7 岁之间开始(懒妈补充：人类大脑永久记忆也是从 5 岁以后开始的，此时最适合开始抽象知识的学习)。如果把这个过程强行推前，比如在四五岁之间开始，就等于让孩子执行一些他们的大脑还不具备的功能。在这种情况下，孩子可以凭借视觉或者听觉机械地‘阅读’，其实不过是对声音和图像的死记硬背而已，创造的是一种‘阅读’的假象。”

书中还有这样一段话：“孩子今后在学校中的表现，并不取决于早期的阅读能力，而取决于其词汇量的多少和丰富性。Maryanne Wolf 的理论在这方面得到了两位早期教育专家 Betty Hart 和 Todd Risley 的研究的支持。他们调查了在 3 个不同阶层中的孩子词汇量的发展，结果发现：孩子运用的词汇，有 86%~98%是来自家长和他们讲话时所用的词汇。在 4 年的时间内，专业人士阶层(professional class)的孩子会听到 450 万个词；劳动阶层的孩子会听到 260 万个词；靠政府福利救济生活的家庭的孩子，则仅听到 130 万个词。假设这些孩子的智力基因基本一样，他们的语言经验则完全不同。专业阶层和靠领救济生活的阶层的孩子，在 4 年内从家长那里所听到的词汇竟然相差 320 万！这种不同，也决定性地影响了他们在学校的学业表现。”

所以，在孩子小的时候，家长要多和孩子做互动，多交流、多读书给孩子，更要让孩子多接触真实的环境，通过大量的实际经验来丰富他的感知，从而提高思维和理解的能力，而不仅仅是提早教孩子认字，期待孩子通过自己阅读达到丰富词汇量、提高写作等目的。其实孩子从一出生就在学习，孩子的早期发展过程中，要学的东西实在太多太多了，远远不是我们想象的识字看书那么简单。有的网友提及一些早慧儿童的例子，这些孩子成长的各方面因素并没有被充分提及，我觉得咱们做父母的还是不能因为一些宣传出来的个别例子而忽略了孩子正常的发展规律。

## 第二部分 第 26 节：懒妈妈的快乐早教观(6)

孩子的符号敏感期一般在 4 岁左右到来，每个孩子会有个体差异，但是那种从 0 岁就给孩子不断灌输抽象符号而导致的“敏感期提前”不在此列；如果孩子在 1、2 岁时对文字感兴趣就会问，也不必教条地坚决不告诉，其实那个时候孩子看到文字会产生好奇。

随着对抽象符号的认知和积累，真正的自主阅读一般从 5 岁左右开始，但是阅读能力的培养是一个过程，不要期待孩子马上就能充分具备自主阅读和学习的能力，学习和阅读的兴趣也是非常重要的因素。此外，孩子学习知识的方式应该是多样的，除了看书，还是要以真实的感受为主，比如参观、自主动手实验和制作等等。

### 误区二早识字可以提高孩子的智商

提倡早认字的观点中，常常会提及日本教授石井勋在 20 世纪 80 年代的一个测试结果：如果从 5 岁开始学起，到入学前一年，智商能达到 110；要是从 4 岁开始学起，学两年，智商能达到 120；若从 3 岁开始学习三年，智商能达到 125~130。

首先，这个结果的真实性还有待考察，就算是真的，其实也说明不了什么。且不说 3~5 岁儿童的智力具有不确定性，我们知道，智商的测量是基于一些测量方法，鉴于传统智商测量的局限性，现在最新

的智力测量依据已经不是简单地以传统测量来判断了，现在的智力分为潜在智力和实用智力，新的智商测量包括以皮亚杰的认知理论为基础的智力测验和以现代信息加工理论为基础的考夫曼儿童评估测验，都尽可能避免过去传统测量存在的误差。更主要的是，智力测量（智商）所测量的仅仅是人的智力表现，而不是真实能力的表现。智商绝不能作为预测个体的健康、幸福或成功的唯一有效指标，如个体获得成功的主要因素包括：家庭、习惯、教育、实践能力、创造能力、成功动机等等。

如果日本教授的数据真实可靠，可能有家长会问，我致力于通过早识字进行孩子的智力开发，培养出高智商的孩子，是为了今后培养杰出人才。可是，在现代社会，有高智商和文凭并不是衡量能力的指标，现在需要的是开创性人才，创造力比高智商更加重要。创造力是一种发散思维，不是聚合型思维，发散型思维要求个体发现问题的各种不同答案和解决办法，而聚合型思维要求个体找出问题的一个最佳答案，并且要精确（这是智力测验所测量的内容）。有这样一个事实：日本是极端强调早期智力开发的国家，奥地利的孩子 7 岁以前不识字读书，两国的人均诺贝尔奖指数，奥地利比日本高出数倍。

## 第二部分 第 27 节：懒妈妈的快乐早教观(7)

### 误区三婴儿期识字能够开发右脑

人的左脑主要从事逻辑思维，右脑主要从事形象思维，右脑是创造力的源泉，是艺术和经验学习的中枢。孩子 6 岁之前，本来就是以运用右脑为主的，从 6 岁以后才用左脑进行抽象思考和学习。孩子在婴幼儿阶段富于幻想和直觉，是感性思维阶段，这个阶段孩子学习的最主要特点是喜欢听故事、听音乐、看图画、空间探索等等，孩子是运用视觉、听觉、感觉来进行综合学习的，所以，讲故事、空间感的培养、音乐、美术等方面的熏陶等，都是非常适合这个时期孩子的。

早认汉字有利于右脑开发的观点是日本的七田真等人提出来的，其主要的理论基础源于杜曼（Glenn Doman）的研究，包括闪卡的应用，现在是非常有争议的。杜曼的方法本是帮助大脑受损儿童恢复，其原理是利用人类大脑中在婴儿期尚具备的功能但是后来逐渐退化的“动物脑”部分，这个应用，到底对正常孩子的发展会不会造成危害，目前没有对比研究，因为科学家不可能用有风险的事情拿到孩子身上做实验。另外，迄今为止并没有相关的跟踪数据表明，“杜曼宝宝”以及“右脑开发”儿童长大后，到底和正常成长的孩子有何不同。而且，就算是被开发的孩子中有成功的，自然成长的孩子里也有大量成功的例子，而自然成长是没有风险的。我一直觉得，孩子的成长不是高风险投资行为，任何可能会对孩子造成内在伤害的事情，还是尽量避免为好。

此外，我之所以对杜曼和七田真等人的方法不感兴趣，是因为我坚信人类正常认知发展的规律，不需要用诸如“闪卡”这样存在高风险的“武功秘籍”来走捷径。比如七田真育儿法认为，“不求理解”是右脑教育的关键，其结果是能够大大提高记忆，我觉得这是不折不扣的灌输式学习：不管是通过闪卡灌进去的还是把文字当图片记住的，如果是从婴儿期就这样灌输给孩子，这个做法一旦养成习惯，那么今后接触新事物时，是不是也不求理解地记忆，这如何发展孩子自己的主动性思维和创造力呢？

## 第二部分 第 28 节：懒妈妈的快乐早教观(8)

### 误区四不让孩子早认字是因为懒惰，或者为孩子不够聪明找借口？

在是否要让孩子早识字的讨论中，类似的意见我看到很多。孩子没有早认字，就认为孩子不聪明或者家长不够勤快，这样的看法实在是很极端，却也非常有代表性，正是因为这样的观念，有非常多的妈

妈因为自己的孩子对认字不感兴趣而倍感焦虑。

我女儿好好，从小没学过认字，但是我尽可能带她去大自然体验、游山玩水，在她3岁前，我们周末去过最多的地方是植物园、动物园、海洋馆；外出度假是去海边，为好好建立了充分的感知基础。好好的好奇心和专注力也一直被保护得比较好。4岁起进入文字敏感期后，她通过日常生活中接触以及讲故事等方式，短时间内就认识了大量的汉字（具体认识多少我没数过），现在日常生活中常用到的汉字和图画书上的字基本都认识了，我从没刻意教过。好好自进入敏感期以来对认字的兴趣一直强烈，而且乐在其中。我觉得，这样自主的学习方式，最能激发孩子的学习兴趣，这样的发展是良性的，能够很好地保护孩子的自主思维和好奇心。此外就是注重孩子的心理健康，一个认知发展良好、有着强烈的求知欲、身心健康的孩子，我是不会为她今后的学习发愁的。

可能有人说，你自家的例子没有代表性。那么，我还想再举一个著名经济学家张五常的例子，这是张教授在博客中写给一个9岁上大学的孩子诗钧的一篇《是谁害了天才儿童》中的内容，讲了他自己的经历：

“人类历史上被认为是智商最高的米尔，11岁就掌握了当时的所有数学，20岁出头精神出现了问题。其后米尔自己‘调控’，康复，到46岁才发表他的经济学巨著。我认为如果米尔的父亲不是见到儿子的天赋惊世骇俗，日夕强迫儿子学习，米尔的成就会大得多。

我是过来人，24岁才进大学。不敢说自己少小时的天赋比得上诗钧小友，但姊姊们的记忆，是年幼时我过耳不忘，而儿童的玩意，无一不精，所向无敌——只是读书不成罢了！有什么打紧呢？24岁才发劲读书，33岁正教授，可能因为误打误撞，用尽了长途赛跑的法门。

## 第二部分 第29节：懒妈妈的快乐早教观(9)

71岁还有后劲，还可冲刺，显然是因为我24岁才起步。诗钧小友，慢一点起步吧。来日方长，上苍不会那么小气，给了你天赋然后拿回去的。”

《Parents》杂志专访：早识字到底好不好？

《Parents》：好好现在的认字水平如何？

友童：她现在5岁，认字已经比较多了，但究竟有多少我也不是很清楚，因为平时没有刻意教她认过字，只是平时看图画书或者她问起的时候就告诉她，而且这也是她4岁以后的事情，好像在一年里突然认识了很多字。

《Parents》：你认为即使把认字当成游戏，让孩子从中享受乐趣也是不可取的吗？

友童：我不认为这样做有什么必要，更关键的是，这对父母的要求太高，有些父母恐怕会在这样一个幌子下，实际还是给孩子灌输文字。

《Parents》：你一向不赞成早识字，那么你就从来没担心过孩子上学后因为识字比别人少而丢失信心吗？

友童：没有，因为好好的学习能力一直比较强。而且这确实是一个取舍问题，是孩子短时间的沮丧，还是他长远的学习动力更要紧？适应环境是孩子的本能，只要父母好好地引导，孩子也保持着学习的热情，他很快就能赶上来。

### 3 过早的智力开发，让孩子损失了什么？

可以肯定的是，作为家长，我们都希望自己的孩子聪明过人，但是，过早的智力开发，真的就能让孩子具备领先的优势吗？会不会给孩子带来负面作用？

科学研究表明，孩子成长的前四年，要发展出一生 50% 的学习能力，构建主要的学习途径，以后的学习就是以此为基础的。但是，这部分最关键的学习能力，并懒妈妈的快乐早教不是通过学习认字和数学这些抽象知识培养出来的。

人类已经进化了几百万年，在时间的长河中，人类从最早的语言、绘画到象形文字，再到文字，需要相当长的时间，这是人类发展的必然规律。孩子的学习也是一样，从他自发的涂鸦、绘画，再发展到学习文字和算术这些抽象的东西，也是需要一个过程的。

## 第二部分 第 30 节：懒妈妈的快乐早教观(10)

### 人为的早期智力开发，并不能提高孩子的智商

现在很多早期智力开发所依据的理论基础，大都是上个世纪的研究结果。随着时间的推移、长期追踪观察和科学研究的不断深入，有最新研究表明，人为的早期智力开发，并不能取得提高智商的预期效果。

2007 年，美国社会学家发表最新的研究结果认为：“人为的干预可以在短期内把智商提高七八分，但是当人为干预消失后，这些被提高的智商基本上会降回来。”

2007 年 8 月华盛顿大学公布研究结果，“小小爱因斯坦”系列对孩子的智力成长有负面作用；8~16 个月的孩子，每天看 1 个小时此类 DVD，其掌握词汇的能力就会降低 17%。

美国心理学家对“以学习知识为主导”和“以社会交往为主导”的学前班进行比较研究，得出结论：在 5 岁时，前者比后者培养出来的孩子认识更多的数字和单词，但是到了 6 岁，这一优势就消失了，与此同时，在学习热情和创造力上，后一组孩子具有明显优势。

### 过早让孩子学习抽象知识的危害

#### 影响孩子自主学习和思维能力的建立。

我们知道，一个孩子学习的好坏，有一个非常关键的因素，就是能否主动积极地思考。思考能力的形成，并不是通过知识性学习来获得的。孩子从一出生，就通过感受身边的世界开始了自主学习，在感知世界的过程中，他逐渐形成了自己的思考能力。

每个孩子的精力是有限的，如果过早认识文字和数字这样抽象的符号，他的注意力就会更多地集

中在这些抽象的事物上，不会更好地去了解和感知身边的世界，不仅不能感受到很多真实美好的事物，更有可能缺少理解、归纳和判断的主动性和能力。

孩子只有具备了丰富的感觉经验、获得形成清晰概念的能力之后，才能具备正确判断的基础，理解事物内在的联系。当孩子还没有足够的理解能力时，让他过早地学习知识，他当时虽然记住了，但是根本吸收不了。这就好比，我们给小树浇水，可是，我们浇的这种水，根本不能被树根吸收，然后，水多了就要溢出来。如果给孩子灌输的知识太多，他不仅吸收不了，还会产生厌学情绪。

## 第二部分 第 31 节：懒妈妈的快乐早教观(11)

阻碍孩子认识真实的世界。

孩子天生就会对身边的世界充满好奇，他会尽自己的可能去探索和发现周围的事物。当孩子还没有对真实世界具备足够的观察和体验时，如果过早地进行抽象知识学习，会把孩子的注意力人为地转向对抽象符号的关注，从而丧失很多在真实世界中的体验和思考。

如果反过来，让孩子经过对实物的充分体验后，他会自然而然地上升到对符号和抽象思维的理解和认知，而且孩子整体的思维体系，在前几年中已经得到很好的发展，这样孩子就能够结合身边的实际去展开学习，是孩子发自内心的需要，兴趣高、效果好。

我认识一个孩子，2岁就学习了数学和文字。这个孩子不管在哪里，他的注意力总是停留在数学符号和文字上。走在路上，他只看路牌和公共汽车上的数字和站名，在小区玩耍，只看健身器械使用说明上的文字和数字，几乎不关注其他的事情。在这个孩子画的画中，只有数字，没有其他的内容，他的思维已经被抽象的内容束缚住了。后来，那位妈妈认识到孩子的问题后，每个周末都带他去没有抽象符号和文字的郊外，只为了能让孩子不被文字和数字吸引，更多地去体会真实的事物。

过早的智力学习，会影响孩子其他能力的正常发展。

孩子的各种能力需要并行发展。由于孩子的精力是有限的，如果过于强调某方面的能力，其他方面的能力就得不到很好的发展。过早进行智力学习，孩子的其他能力，比如音乐才能、运动协调能力、人际交往能力等方面的发展，都会受到影响和损害。

孩子在4岁以前，需要完成包括：感官、语言、大动作和细微动作、秩序、社会规范等很多方面的探索和学习，孩子要学习的东西其实是很多的，也是至关重要的，而这些需要在真正属于他们的“游戏”中去学。

实际感觉经验不足，会带来情感方面的问题。

孩子出生到这个世界以后，他需要运用自己的感觉器官来认识世界，然后，通过这些自身的感受，积累感觉经验，形成最初的理解和认识；在今后的日子里，随着外界给他的信息越来越多，他会再不断去调整。

## 第二部分 第 32 节：懒妈妈的快乐早教观(12)

欲速则不达——家长急于让孩子提前学习抽象知识，还有一个代价，就是损失了培养做人的潜在素质，如：好奇、热情、开放、灵活、想象力、创造力和朝气等等这些天性。如果在童年时期，孩子没有机会发展这些素质，那么长大后若要重新培养这些素质，就很难了，会事倍功半。

在抽象学习之前，孩子需要充分接触真实的世界，通过大量的游戏和运动，来发展他们的感觉器官、大脑以及运动系统的协调。提前的抽象学习可能造成孩子感觉经验缺失，这将破坏人类天性中的爱、兴趣、好奇心和同情，从而可能会导致冷淡、孤僻、漠不关心、迟钝、

缺少同情心和麻木不仁。

过早的读写算活动，会影响孩子的正常发育。

尽管这些知识性学习的过程，可以设计得很有趣，但是，抽象的智力学习本身，是一种高度复杂的活动，会导致孩子心理上的紧张，需要消耗孩子很多内在的能量，直接影响到孩子的身体和心理上的正常发育。

正常的孩子也会常常得病，比如感冒，这是孩子建立自身免疫力的一个过程，但是，孩子会很快痊愈，而且病愈之后会更加强壮。相比之下，智力开发过早的孩子，由于内在能量被大量消耗，会更加容易感染疾病，身体素质更差，心理上也更加脆弱。

德国教育专家在十几年前，曾列出如下的研究数据：

“奔跑跳跃不足的儿童，没有足够的时间荡秋千或在泥地里玩耍的儿童，没有机会爬树学习平衡的儿童，他们倒走困难，在数学方面落后，动作迟钝费力，这样的儿童不能正确地估计力度、速度和距离，而且比别的儿童更容易发生意外。”

“十分之一的青少年已经听力受损，60%在校儿童身体姿势不良，35%体重超常，40%循环系统有毛病，38%肢体协调能力欠佳，50%以上在跑、跳、游泳运动中缺乏耐久力。”

——德国《GEO》杂志，1995

好好成长日记 01

关于好好认字的那些事

## 第二部分 第 33 节：懒妈妈的快乐早教观(13)

故事 1（记录于 4 岁半）

进入符号敏感期的好好同学，已经认识许多字了。最近在去幼儿园的路上，小同学对公共汽车上的起始站和终点站名很感兴趣。

今早看到某辆公共汽车上的“南坞”字样，说：“妈妈，那辆公共汽车是去南坞的。”我正心生感叹说那么偏门的字都让她猜对了，只听该同学接着说：“坐着那辆公共汽车，就能去南边看乌鸦了，是吧？”



又一次，看到某辆公共汽车上写着“西便门”，问我：“那是西什么门？”告诉她是“西便门，中间那个字是方便的便”，小人兴奋地问：“也是大便的便吧？”俺只好本着实事求是的精神说是，不出我所料，该同学立刻大笑着说：“这辆公共汽车是拉着大家去西边大便的吗？”

故事 2（记录于 4 岁 1 个月）

一天早上，我说，后天就要召开奥运会的闭幕式了。

小人马上问，A 幕式开了吗？

我正发愣，小人嘀咕说，A 幕式应该在 B 幕式的前面呀。

日记一则（记录于 4 岁 1 个月）

一天晚上，好好从书箱里翻出她 2 年前看的几本图画书，坐在沙发上看。我在厨房里，就听她自己在那里念书：“……小白兔对小黑兔说，你真黑；小黑兔对小白兔说，你真白……”后来我拿起书一看，竟然一个字不差，呵呵，小人儿能自己读书了，真让俺这个懒妈没事儿偷着乐啊。

大言不惭地说，俺从没正儿八经地教过好好识字。平时在外面看路牌、在商场看商品包装、在餐厅看菜单、在家看图画书，遇到感兴趣的字，好好会问我，逐渐地，她就认识了很多字。好好现在的识字量已经有些可观了，粗粗算起来，大约有几百个字，能应付一些基本生活需要了。不过小人也经常把长得很像的字搞混，读出一些莫名的东东来。

好好 1 岁的时候，我时常带她在小区里和差不多大的孩子在一起玩。有时候，看到有的家长指着小区指路牌上面的字，教给孩子认，我也跟着大家一起凑热闹。后来我发现，孩子们当时记住的“字”，如果换一个场合，还是相同的字，他们就不认识了，而且，如果不继续重复强化，很快就忘记了。由此我发现，此时孩子“认字”，其实是“认图”，孩子只是把字当成了一个东西或者是图形，那个阶段的孩子，并不能真正理解文字。后来除非好好自己提问，我没有再主动教她“认字”。

## 第二部分 第 34 节：懒妈妈的快乐早教观(14)

好好在 3 岁多的时候，特别喜欢看图——示意图、警示图、指示图、地图……在商场、超市、电梯里、高速路上、机场……只要看到图形，比如交通标志或者电梯里的安全警示图等，都要研究一番。对图形感兴趣，是孩子认知抽象符号的最初阶段。在海淀安全馆的交通安全展示区域，有一面墙上贴着全部的交通标志，小人都认识，比有的老司机还牛。其实俺从来没有正式地教过她，小人是通过平时在路上看到后问我来“学习”的。

快 4 岁的时候，好好同学突然对文字发生了浓厚的兴趣，在生活中，她看到感兴趣的字就问，过后都能记住。通过生活中的互动认识的字，孩子的记忆会很深刻。逐渐地，小人体会到识字的乐趣，她会主动读出认得的字，帮我看路牌，帮我看菜单，帮我找我需要的书等等，颇有成就感。源于生活、源于真正的应用，这样的“学习”，孩子乐此不疲，更妙的是，俺这个懒妈，又可以有“偷懒”的借口了。

懒妈妈的快乐早教观

我们这一代年轻的父母，都很重视孩子的早期教育。现在社会上早教机构也很多，早教的书籍和早教方法更是五花八门。但是，关于早教的内涵和范畴，并没有一个准确的定义。

从孕育好好的时候，我就通过网络开始认识早教。那时候我发现，作为母亲，有太多太多需要学习的东西。因为深感自己在这方面知识的贫乏，于是开始注意相关的书籍，并和网上的妈妈们交流。随着好好逐渐长大，以及自身经验的积累，逐渐地，我开始对早教有了一些自己的认识。

大家都知道，西方有一句很著名的话，“三岁决定一生”。现在的家长们，也大都已经认识到早教的重要性了。

那么，早教的目的到底是什么呢？我看到有的早教机构的广告语是：让孩子领先在人生第一起跑线上。为了在起跑线上领先一步，很多家长都在热衷于给很小的孩子报各种各样的早教班和学习班，0岁智能开发、感统训练、学英语、学音乐、学绘画，等等。

## 第二部分 第35节：懒妈妈的快乐早教观(15)

早教就是开发孩子的智力，让孩子多学知识吗？我觉得，早教班本身并没有错，我也带着好好参加过一些机构办的早教班。但是，我认为，早教最主要的目的是：

首先，应该是让孩子拥有健康的心理和健全的人格。

其次，是启发和保护孩子的求知欲望、好奇心和探索精神，从而培养创造力、想象力以及自我动手能力等。

然后，是让孩子多接触社会，多接触新鲜事物，为培养孩子正常的社会交往能力打下良好的基础。

这些，对于孩子今后的成长，才是最最至关重要的。

关于知识技能的学习，我认为，应该是放在前三项之后、孩子到学龄之后去做的事。

我一直认为，无论早教的形式和内容如何，归根结底，是要让孩子充分体会到成长的快乐；同时，也要让妈妈感受到育儿的快乐。母子的身心健康，应该是早期教育最根本的目的。只有让快乐充满了整个育儿过程，孩子才能够身心健康地成长，妈妈才能够给孩子更多的关爱和最理性的教育。

所以，我觉得，早教的形式可以是多样的，做游戏也好、读书也好、画画也好、唱歌也好，不管做出什么样的选择，前提都是要确保母亲和孩子感受到快乐（当然，如果孩子的第一抚养人不是妈妈，那么，“母亲”广义上的含义，就是指孩子的第一抚养人）。

妈妈们时常会有这样那样的压力和困惑，“别的孩子都已经会这个那个了，我的孩子还不会。”“按照书上说的，我的孩子到这个阶段应该能够怎样怎样，可是为什么还是不行？”我在养育好好的过程中，也经常不由自主地拿好好和别的孩子对比。但是，随着好好不断长大，我也时常提醒自己，要做一个“从容坚定、快乐自信”的妈妈。因为，我越来越发现，自己的情绪，对孩子的影响是很大的。

说实话，我很羡慕全职妈妈。但是由于一些具体原因，我还是在工作。我以前在一家 IT 公司负责营销管理，压力比较大，情绪总是不由自主地处于紧张状态；而且，这份工作如果要做好，就需要经常加班和出差。为了能够让自己有更多时间和好好在一起，同时也为了避免把紧张的情绪带到家里，我经过反复考虑，放弃了这份薪水丰厚的工作，换到一个轻松很多、薪水不高但是很稳定的单位。每天下班后和周末，我的全部时间都是和好好在一起，全身心地陪好好做游戏、读书、吃饭、洗澡和睡觉。我一点都不觉得自己这么做是一种牺牲，相反，我的内心感觉无比充实和快乐；同时，我一直非常感谢我的女儿好好，感谢她带给我这样的快乐，并和我一起分享这种快乐。

## 第二部分 第 36 节：懒妈妈的快乐早教观(16)

从这一点出发，我觉得，广义上的早教，就是母亲陪伴着孩子快乐成长的过程。

### 1 早期教育让孩子“学”什么？

长期以来，我们的应试教育让大家一看到“教育”两字，首先想到的就是为了考试而刻苦学习知识。现在一提到早期教育，很容易让人想到，一定要“教孩子点什么”，否则好像就不是早期教育了。目前的很多早教内容，就是围绕着违背孩子正常发展规律的过早的智力开发，和以读写算为主的抽象学习来展开的。我认为这是一个误区。

我以为，早期教育涵盖的年龄段，应该是以婴幼儿期（0~4 岁）为主，5 岁就进入学龄前阶段了，人类大脑的发育，也刚好是在 5 岁后，会进入永久记忆期，这个时候开始为抽象的智力学习做准备，是比较适合的。

那么，到底怎样做才是正确的早期教育呢？因为每一个孩子都是不同的，有各自的特点，妈妈们的做法也会因人而异，我只想谈谈我认为最重要的三个核心原则。

首先，要让孩子对自己的身体感到自信。

对身体自信的前提是，要让感觉器官、大脑和运动系统充分地发展并达到协调。这是孩子一生之中万事之初的重中之重，是所有其他方面得以发展的前提和保证。

要做到这一点，就要让孩子充分地去感觉和探索他周围的真实世界，多感受、多探索、多运动、多做游戏——用嘴、用手、用身体的各个部位去体验，多玩、多爬、多跑跳……如果这个阶段孩子的时间被用于在成人的引导下学习或是坐在屋子里看书、看电视，他将失去这个宝贵的发展机会，那么，今后弥补起来不仅耗费时间精力，也是非常困难的。

思想家、哲学家、教育家鲁道夫·斯坦纳认为，人的感觉里，除了我们都知道的触觉、听觉、视觉、味觉、嗅觉五种感觉之外，还包括平衡感、生命感、运动感、温暖感、语言感和思想感等等。

这些感觉是相互作用的，只有当各种感觉得到充分的发展，孩子才能进入到复杂的、更高级的思维水平上，才会逐渐具备思考能力、洞察力、自我意识等这些高层次的能力。

## 第二部分 第 37 节：懒妈妈的快乐早教观(17)

孩子的发展需要时间，我们必须等待而不是拔苗助长。

孩子的发展，不管是身体上的发育，还是语言、认知、社会行为等方面的发展，都需要时间。比如 0~1 岁婴儿的身体和大动作的发育，每个月龄都会有不同的发展，尽管每个孩子不完全一样，但是，都会有一个大致的发展时间表，而不像用化肥催熟蔬菜一样可以一蹴而就的。

孩子的其他方面也是一样，再比如认知的发展，孩子在抽象学习之前，一定要具备大量对真实世界的直接经验，他才能理解并把抽象符号和实际事物联系到一起，否则，孩子今后的学习就只是填鸭，毫无乐趣可言。

家长能够做的，是为孩子提供他真正需要的环境。从硬件上说，这个环境应该是尽可能真实美好的，不是被书本、电视和抽象符号充斥的；从软件上说，这个环境应该是安全的、充满爱的、有规则的、尊重的、鼓励的和帮助的氛围，而不是强迫的、生硬的、威胁的、训斥的甚至打骂的，更不能让孩子做超越自身发展的事情（即使这件事从外表看来是被我们设计成让孩子感到快乐的）。同时，我们也要尽可能做到保护孩子在自然发展中表现出的好奇心、探索精神、想象力和求知欲望等等，这里面就涉及经常讨论的“如何给孩子自由”。

要让孩子具备健全的心理，具备人际交往的自信。

人类是社会性的动物。4 岁以后的孩子，就会发自内心地想和其他小伙伴一起玩。如果孩子没有建立起正常的心理状态和人际交往的自信，他将在社会交往中不断受挫，这会直接影响孩子今后的人生状态。现在的社会，非常强调沟通和团队合作，所以，良好的沟通能力、心理素质和人际交往能力，比知识的学习更加重要。

健全心理的基础，是父母与孩子建立良好的亲子关系，让孩子充分感觉到爱、安全感、尊重和自由。长期受压抑、紧张或是被冷漠的孩子，心理会发生扭曲。作为家长，我们需要学习和了解儿童心理的特性，理解孩子各个时期的行为和表现。

## 第二部分 第 38 节：懒妈妈的快乐早教观(18)

孩子的人际交往能力，也同样是需要时间去学习和掌握的，这个学习的过程，也要通过属于孩子自己的游戏和活动来学习，而不是大人灌输给他。此外，在孩子的学习中，需要向成人模仿，所以，我们对待孩子的方式，也将是孩子对待其他人的方式，为人父母如果希望孩子人际交往能力强，自己首先需要自我完善和成长。

此外，孩子的人际交往的自信，还来自孩子在和别人交流方面的经验，其中语言能力是最核心的，此外，还有交流的技巧、倾听能力、身体语言、情绪的表达等等。父母是孩子最好的老师，父母平时要多和孩子进行有效的沟通，这种沟通应该是平等的，而不是命令或是强迫的方式。

著名教育专家玛利亚·蒙台梭利曾经说过：“教育的任务就是激发和促进儿童‘内在潜力’的发挥，使其按自身规律获得自然的和自由的发展。”

尽管我们身边的教育环境还非常有待改进，但是毕竟家长的作用还是最主要的。最需要做的是，要让孩子成为孩子。

不管什么年代，玩沙玩水玩泥巴，永远是孩子们的最爱。现在的孩子，对很多高级昂贵的玩具，只有一分钟的兴趣，可是一见到沙坑和水坑，都会忍不住要跳进去，如果家长不怕弄脏，孩子能在里面玩很长时间，而且百玩不厌。

其实孩子玩沙玩水，就是一种发展感官的学习，简单的沙子和水，孩子们却能有成百上千种玩法，还有什么比这更能发展他们的想象力和创造力的呢？

此外，还要让孩子多爬多跑多跳多运动，不仅增强体质，更能增加平衡感和运动感，这将有利于孩子今后高层次的感觉整合——运动多的孩子思维会更活跃。

小孩子都喜欢画画，让孩子随意涂鸦，而不是教他学习绘画技巧，虽然孩子画出来的可能只是一团乱麻，但是，那里有他的内心世界、他的想象。

大一点的孩子，可以让他们帮助妈妈做家务。比如做饭做菜，从买菜、摘菜、洗菜、切菜到炒熟的过程，如果孩子能够参与其中，他会明白，一件复杂的事情，需要按照程序和步骤来做，同时，也能明白一顿饭来之不易，会懂得珍惜。

## 第二部分 第 39 节：懒妈妈的快乐早教观(19)

有条件就带孩子到野外去，让孩子多亲近自然。观察树叶、捕捉昆虫，这远比书上抽象的内容更容易理解。如果孩子自己养个小动物，他就能理解动物的生活习性和生长规律，这比他从书中或电视里看到的动物知识，要来得深刻得多。

总而言之，要遵循孩子早期发展的自然规律，容许孩子按照自己的步伐成长；多让孩子接近大自然，给他一个真实的而不是书本中的世界。这样，孩子的心智会更成熟更健康，有利于今后在学龄期开始的知识性学习。

### 2 孩子的数学和符号敏感期

当我在博客中写了我的早教观点后，引起网友们的热烈讨论，在网友的留言中，支持和反对的声音都有。

反对的意见中，一些家长急于让孩子提前学习抽象知识（认字、算术等），认为：“早学就是比晚学好，早学能让孩子提早领略到知识的重要。”还有家长认为：“如果教育体制不解决，只能让孩子提前学习。”甚至有人把不让小孩子提前学习抽象知识，看成是“不学无术的放养”，认为这是“要付出代价的！”现在的一些早教机构，就是迎合家长们这样的心理，教孩子提前认字和学算术。

几岁开始学习识字和数学最好？

我们暂且把教育体制的问题放一放，先本着科学的态度，看看孩子最适合从几岁开始学习识字和数学。

蒙台梭利博士以及后来的研究者们，经过相当长时间的观察、实践和研究发现，无论哪一个孩子，

只要到达某一个年龄，就会对某些事物特别有兴趣，而且非常想做。这个阶段被称做“儿童的敏感期”。敏感期不仅是幼儿学习的关键期，也影响其心灵和人格的发展。

数学和符号敏感期，是儿童开始接触文字和数学这些抽象内容的时期。这个时期一般在 4 岁半至 5 岁的时候才会出现。这是因为，孩子出生后，在对有形世界经过充分的接触之后，会自然而然地在智力方面上升到一个状态，对抽象的符号突然发生兴趣。

在敏感期内，儿童会不需要特定的理由而“对某种行为产生强烈的兴趣而不厌其烦地重复，一直到最后因为这种重复突然爆发出某种新机能为止”。在这一时期，他们能轻松地学会某种技能。而且，孩子在 5 岁以后，大脑发育更加成熟，具备了永久性记忆的能力，此时学习的抽象事物，不仅能理解，也能够被记住。

## 第二部分 第 40 节：懒妈妈的快乐早教观(20)

学习的敏感期有没有可能提前？

有的家长说，我的孩子还很小，就已经会数数、写数字和识字了，并没有强迫他，是不是这个敏感期也可以通过早期开发而提前呢？

不会！科学家们研究后发现，孩子的敏感期是在自然客观的条件下，基于大量的观察和实践得出来的。自然发展的过程是不能逾越的，虽然每个孩子存在个体差异，敏感期的出现也是在一个时间段之内，但是不能通过人为的手段提前。

我们现在的孩子，从一出生，就被包围在数字、文字这样的抽象符号中间，我们经常可以看到家长抱着小宝宝，手指某个文字或数字教孩子，这样的环境下，不是孩子的敏感期提前，而是因为让孩子提前接触了大量的抽象符号，同时，孩子的身边没有符合他实际年龄的环境配置，从而出现提前对抽象符号“感兴趣”的现象。

孩子之所以能提前“学会”识字和数数，并不是敏感期提前，而是通过大人的不断强化，暂时记住了这些抽象的符号，并没有真正理解和吸收，而且，由于孩子在 5 岁前尚不具备永久性记忆能力，如果不连续强化，他很快就会忘记。

另外，小孩子之所以表现出喜欢“学”，是因为他发现，如果能记住这些东西，妈妈爸爸就会很高兴。从心理学的角度来看，小孩子出于生存的需要，他的主观意识中会去做讨好抚养人的事情。所以表面上看，孩子似乎喜欢“学”，而且能“学会”，其实，孩子是压抑了自身的需要，去迎合父母的期望！

孩子的学习要循序渐进

即使孩子已经进入了学习抽象事物的敏感期，也不能急于求成，需要根据孩子的实际特点，需要有一个过程，循序渐进，千万不能一下子就教很多。

因为，此时的孩子虽然对抽象符号发生了兴趣，但是还没有完全达到纯粹抽象的状态，必须先为儿童提供跟符号相对称的实物进行配对，把一个有形的物质，通过符号表达出来，孩子才能很好地去理解和使用这些符号。

## 第二部分 第 41 节：懒妈妈的快乐早教观(21)

比如孩子学数学的过程是分为三个阶段的：先是从 1、2、3、4……这样的“数数”开始的，这个阶段叫“数名”；然后，孩子才会对数字感兴趣，就是具体地书写出来 1、2、3 这样的数字；再过一段时间，儿童就会对数量感兴趣。当儿童把“数名”、“数字”和“数量”三位合为一体的时候，他才真正地走向数学。

孩子在进入学龄期之前，需要完成包括感官、语言、大动作和细微动作、秩序、社会规范等很多方面的探索和学习，孩子的感官敏感期、语言敏感期、动作敏感期、细小事物敏感期、秩序敏感期、社会规范敏感期都会在这个时期到来。孩子只有顺利地度过人生最初阶段的关键时期，才能为他日后的学习和发展奠定坚实的基础。

### 3 如何培养孩子的注意力

平时我们经常会听到有妈妈问：“我的孩子总是不能集中注意力，该怎么帮助他改正？”很多家长都有这样的担心，觉得自己的孩子做事情都是三分钟热度，注意力很难集中。其实，家长的这种担心，往往不是孩子的问题。首先我们需要认识到，不同年龄段的孩子，在保持注意方面是有很大区别的。

为什么孩子的注意力不集中？

注意力的持续时间及专注水平，与孩子的气质、当时的身心状态以及外界的环境等很多因素相关。在一般情况下，孩子的年龄越大，能够坚持在一件事情上的时间就会越长，反之，年龄越小越难以保持注意力集中。

如果仔细观察就会发现，对于 3 岁以内的小宝宝而言，是很难长时间做同一件事的；在一件事情上，小宝宝们往往做不了多久就会跑开，或者时不时东张西望。这些在成人看来，可能就觉得宝宝的注意力不集中；但是，如果是年龄较大的宝宝，他们能够坚持做一件事的时间会更长一些。

这种现象，心理学家是这样解释的：年幼儿童不能长时间保持注意，是因为他们的注意容易受到干扰，而且，他们很难抑制与任务无关的思维活动。3 岁以前的宝宝，注意是被动的，只有新奇的、令宝宝感兴趣的东西或事情才能吸引宝宝，而且控制注意的能力较弱。

## 第二部分 第 42 节：懒妈妈的快乐早教观(22)

孩子的注意力跟大脑发育有关，一个人的大脑要到 20 多岁才会完全发育成熟。如果做一件事情超过 20 分钟，孩子想做点别的事、起来动一动，这是非常正常的现象。而且，越是年幼的儿童，越不能长时间保持注意，因为他们控制注意的能力还比较弱，容易受到干扰，很难抑制与任务无关的思维活动。所以，当孩子不能安静地坐下来听故事，不能坚持学习和写字的时候，请不要轻易给孩子贴上“注意力不集中”的标签。

其实，每个人在不同的情况下，注意力的表现也都是不同的。不要说宝宝，即使是成人，在一些情况下，也是很难保持注意力的，因为，人的注意力不能一概而论，在不同情况下表现出的注意力也是不一样的。

孩子的注意力不能集中，还可能是源于一些外在的因素，比如：学习或游戏的内容不适合孩子，或者室内活动太多，孩子（尤其是男孩）的精力不能得以发泄，就会显得躁动不安；此外，还可能是源于疾病或者情绪上的问题，饿了、困了、病了、心情不好或者压力过大等等，都会造成孩子注意力无法集中，显得心不在焉。

但是，有一种情况不属于我们讨论的范围：如果孩子已经超过 3 岁，在做任何事（包括他最感兴趣的事情）的时候都不能超过 5 分钟的话，家长要考虑孩子是不是属于多动症或注意力缺失方面的问题，需要向专业机构进行咨询和寻求帮助。

### 解读注意力的形成原因

从心理学上讲，平时常被我们说到的“注意力”，很多情况下不能叫做“注意力”，只能算做是“注意”。注意是一个广义的概念，指人的心理活动能够选择性地对特定事物的指向和集中，这种活动可能是主动的，也可能是被动的；而注意力，是指一个人具备了能够随意实现注意的能力，注意力能够让人把焦点或意志集中在某一件事物上，不被外界刺激所干扰。先弄明白注意产生的原因，才能更好地分析和理解如何培养孩子注意力的问题。

## 第二部分 第 43 节：懒妈妈的快乐早教观(23)

关于注意的产生一般有三种：

事先无特定的对象和目标不需要做意志努力，靠外界刺激、情绪等产生的注意。心理学上称做不随意注意。

比如街头有一个卖彩色气球的人，会吸引很多孩子的注意；又比如，如果一个人肚子很饿，就会对身边的食物产生特别的注意。

有一定任务和自觉的目标靠意志力来产生的注意。心理学上称做随意注意。

这种具有随意注意的能力即是注意力，它是可以培养出来的。比如，有的人养成了有规律的习惯，规定的工作或学习时间，就能全神贯注；或者，如果具有顽强坚韧的性格，认识到任务的重要性后，就能够抑制其他诱惑，专注于要完成的事情。

出于兴趣既可以服从于任务的要求，又可以节省意志努力的注意。心理学上称做随意后注意。

这是出于对任务的理解以及对任务本身的直接兴趣产生的注意力。研究表明，人们在这种注意状态下，最能取得成效。这样的注意力对完成长期、持续的任务是非常有帮助的。

### 培养孩子注意力的核心原则

前面分析的三种注意，是针对人类普遍的心理活动进行分类的，不是专门针对孩子的。但是我们可以从中受到非常大的启发。因为意志力和理解力都与年龄有关，我们不可能要求很小的孩子就能够具备“头悬梁、锥刺骨”的强大意志，而且，即使具有了顽强的意志力，如果没有兴趣做支撑，也难以长期持



续。所以，如果希望孩子能够具备长时间保持注意的能力，从小培养和保护孩子的兴趣是非常重要的，也是首先需要家长做到的。

在孩子成长的过程中，出于自身需要而产生的兴趣，是最有驱动力的。我们会发现，即使很小的孩子，如果遇到自己感兴趣的事情，也会非常专注、不折不挠地持续去做。

著名教育家蒙台梭利经过相当长时间的观察和研究发现，无论哪一个孩子，只要到达某一个阶段，就会对某些事物特别有兴趣，而且非常想做。这个阶段被称做“儿童的敏感期”。在不同的敏感期里，孩子自然而然地就会对感兴趣的事情执著而专注。

## 第二部分 第 44 节：懒妈妈的快乐早教观(24)

比如处在符号敏感期的孩子，对于身边的数字和文字会发生极大的兴趣，主动研究学习和提问。而如果孩子还没有经过对真实世界的充分接触，自然而然地进入这一抽象学习阶段，此时家长提前教孩子，孩子就可能表现出不感兴趣、心不在焉，从而让人感觉注意力不集中。

如果家长不了解孩子发展的规律，剥夺孩子做本应去做的事情的权利，或者经常打扰孩子，那么，不仅孩子没能得到相应的发展，他的注意行为也受到干扰和破坏。所以，决定注意力的一个非常重要的因素——具备不受外界干扰的专注能力，其实是与生俱来的，我们应该加以保护。从这个意义上可以说，孩子的注意力首先不是培养出来的，而是保护出来的。

女儿好好从小在做她喜欢的事情时，很少被打扰。她在还不到 4 岁时，就在自己感兴趣的事情上，能够全神贯注地做很长时间，在旁边叫她都听不见。有一次在幼儿园做手工，好好特别喜欢，从活动准备、制作到最后的整理归位，自始至终一直坚持下来，前后长达 90 分钟。当然，对于不感兴趣的事情，好好也会表现出“不集中注意力”，比如一本不喜欢的书，翻上不到半分钟就扔一边了；不是特别感兴趣的玩具，玩的时候也会心不在焉。

### 有助于培养孩子注意力的几点做法

#### 1.有规律的生活。

简单而有规律的家庭生活节奏，对孩子的成长非常有好处。每天起床、吃饭、做游戏、睡觉、讲故事的时间都应该安排得较为固定。对于注意力不易集中的孩子，尤其需要父母帮助建立规律的生活。

#### 2.营造安静整洁的环境。

安静整洁的环境能够让孩子少受外界干扰，更好地保持注意。比如，家中物品的摆放不杂乱，孩子的用品和玩具收在固定的位置，每次不给孩子过多的玩具，成人在家里不大声说话和看电视，不做孩子的干扰源等等。

#### 3.限制孩子看电视和电子游戏。

如果孩子习惯了充满声光影的刺激，就不容易静下心来看书、思考和学习，尤其是对电视和电子游戏上瘾的孩子，即使家长强迫孩子读书学习，也是“身在书本心在电视”。所以，要限制孩子对电视和

电子游戏的使用时间，平时尽量让孩子多看书、多接触大自然。

## 第二部分 第 45 节：懒妈妈的快乐早教观(25)

### 4.多关爱孩子，及时调整孩子的情绪状态。

孩子在身心状态不佳的时候，比如伤心、疲惫、有压力或者生病时，是很难集中注意力的。此时家长要多给予孩子关爱，而不是盲目地严格要求。只有在保持愉快心情时候，孩子才更易于专心致志地做事。

你的孩子爱看电视吗？

#### 1 看电视带给孩子的不良影响

一说起看电视的坏处，很多妈妈首先想到的是会影响孩子的视力，但是，实际上，对孩子的发展而言，尤其是对婴幼儿时期的孩子，相比影响视力这一条，看电视的坏处还严重得多！

对婴幼儿来说，看电视会带给孩子以下严重的危害：

看电视非常不利于孩子的感官发展

孩子的视觉和神经系统的发展是一个长时间的过程，电视上不断闪烁和变换的画面（动画片每 6 秒就变换一次画面），对幼小的孩子而言，是超出其视觉和神经系统承受能力的一种刺激。

这些超强的刺激不仅会伤害孩子的视力，造成视力减弱，还会对孩子的大脑和神经系统产生不良的影响。我们可以观察到，孩子平时看图画书或者画画时，面对一幅画面，他需要一定的时间进行观察和思考，但是在电视前，孩子需要习惯于不停变换的画面，对于这种刺激，孩子要么形成自我保护拒绝接受，使大脑停止反应；要么强迫自己去接受，变得过度兴奋、躁动不安。

研究人员长期观察发现，经常看动画片的孩子，容易急躁和神经质。这两种情况，不管是哪一种，对孩子的发展都是非常不利的，如果看电视时间长或次数多了，会阻碍孩子的大脑和神经系统发育。

看电视阻碍小宝宝的认知学习和思考

有人说，孩子通过看电视能够学习知识。电视作为教育手段，对成人来说可以，但是绝不应该是孩子的。真正属于孩子的学习，应该是什么样的呢？

根据科学家的研究，人类大脑皮层发育的第一个部分是感知觉区，小宝宝需要通过多感知觉通道来获取物体的形象，并进行比较、分类，最终形成概念。所以，在孩子的早期发展中，首先需要经历具体的、可触摸的世界。妈妈们会发现，孩子在学习说话时，最先说出来的表示物体的词，一定是他经常看见并有过实际接触经验的东西。

## 第二部分 第 46 节：懒妈妈的快乐早教观(26)

孩子的发展过程中，进行合理判断的基础来自真实的经验。早期孩子获得的真实的自然经验越多，他的合理判断的基础就越扎实。复杂的判断建立在简单判断的基础上，这是孩子

思维形成和发展必须经历的阶段。

但是，由于电视屏幕上的画面是虚拟的，它并不能帮助孩子建立对真实世界的认知和建构，对孩子的思维不仅起不到帮助作用，还会产生混乱。因为孩子在电视中看到的物体，与真实生活中感觉和认识的是不同的，这对于刚刚开始认识周围世界的孩子而言，会给他的认知、思维发展，以及语言的学习都会带来混乱。尤其是3岁以前的孩子，这一点尤为重要。

科学家在脑科学方面的研究也证实了这一点：人在读书的时候使用左脑，消化整个看到的过程，这个时候是通过β波来学习，是一种有意识的加工和分析过程；而看电视的时候，β波变成了α波，α波的作用是停止有意识的这种加工和分析，仅仅是被动地去接受图像，使得我们无法分析和加工所看到的东西。

看电视阻碍小宝宝的语言发展

此外，很多人认为，电视或者动画片里面的对话，能够帮助孩子进行语言学习。有很多妈妈购买英语学习的动画片，希望孩子能够学会说英语。其实，电视这种形式，对孩子的语言学习是起不到帮助作用的。孩子学习语言的目的是用于交流，语言发展中最关键的因素就是人与人之间的直接交流，而电视中的语言是单向的。

孩子学习说话的时候，除了语言本身，还需要感受声调、表情、说话的节奏、眼睛的注视和身体语言等等，这些通过看电视是无法获得的。我们在日常生活中会发现，说话早的孩子，往往是因为家中的语言环境比较好，成年人经常和孩子说话，激发孩子对语言的兴趣，从而学会说话。

看电视会导致孩子的注意力不集中

很多人觉得，孩子看电视或动画片时，目不转睛、一动不动，从而认为这能够培养孩子的专注能力。其实，是恰恰相反的。因为如果幼小的孩子适应了电视里面强烈的声光影的刺激和不断变换的画面，就很难再把注意力集中到一本书或一幅画上，从而多多少少都会造成一定的学习障碍。

## 第二部分 第47节：懒妈妈的快乐早教观(27)

美国在报纸上曾经有过一个调查，有大约50%的孩子患有不同程度的注意力集中障碍，专家认为其根本原因就是看电视造成的。英国一家机构的研究发现，英国有超过80%的儿童因为看电视导致注意力难以集中。

看电视多不利于孩子的身体发育

看电视多导致活动减少，而且，孩子在看电视时，往往是长时间坐着，这非常不利于孩子的身体发育。尤其是小孩子，需要不断地运动，提高身体的协调性，以达到更高层次的感觉统合。我们都希望孩子身体灵活、身手敏捷，但是看电视的行为，起的显然是相反的作用。

更多关于看电视带给孩子的坏处

- 1.看电视替代了孩子的玩耍，而玩耍对孩子的成长极其重要；
- 2.看电视阻碍了孩子想象力的发展，因为孩子处于被动的灌输；
- 3.看电视太多会使孩子的身体协调能力降低；
- 4.看电视多的孩子习惯不假思索地接受信息，懒于思考和探索；
- 5.看电视多的孩子人际交往能力差，因为缺少人与人之间的互动体验；
- 6.看电视会上瘾，看电视多的孩子会受到电视中购物消费的影响，养成不良的消费习惯。

动画片看得太多也一样有害

我们经常会听到一个说法，“我家孩子很少看电视，只看动画片。”看动画片就没有坏处了吗？对于看动画片看得多的孩子，上述的坏处同样存在。

心理学家曾经做过这样一个实验：

科学家把孩子分成两组，一组孩子是听老师讲白雪公主的故事，一组是看白雪公主的动画片。之后让两组孩子画出心目中的白雪公主。

听故事的孩子，画出的白雪公主各不相同，而且，孩子们会根据想象，赋予白雪公主不同的形象、装束和表情；看动画片的孩子，画出的白雪公主全都一模一样，因为他们看到的都是一样的。

过些天，科学家又让这两组孩子再画白雪公主，听故事的孩子，这次画的和上次的又不一样，因为他们有了新的想象，而看过动画片的孩子，画的和上次还是一样的……

## 第二部分 第48节：懒妈妈的快乐早教观(28)

这个例子带给我们的触动是什么呢？动画片把故事中的角色模式化了，束缚了孩子的思维。孩子看动画片，其实也是听故事的一种形式，如果我们想保护孩子的想象力，就讲故事给他们听吧，家长实在太忙的话，可以让孩子听故事光盘或者听童话剧，孩子同样可以通过故事情节发挥想象。

上面这个例子，只说明了动画片带来的一个问题。前面所说的电视的危害，看动画片也一样存在。孩子喜欢动画片，这是一个事实。动画片确实是孩子的一种娱乐形式，但是，如果有更好的替代方法，还是不要把孩子交给动画片。而且，很多家长忙碌时，在某种意义上让动画片充当了保姆的角色。这一点一定要引起我们的注意。

如果实在没有其他更好的事情可做，动画片不是完全不能看，但是，即使是优秀的动画片，也需要家长陪着孩子看，而且在看的过程中要与孩子交流互动，不要让孩子独自地、长时间地看。

## 2 不让孩子看电视可行吗？

在和一位妈妈交流了看电视的弊端后，这位妈妈说：“以前，因为 1 岁多的女儿不好好吃饭，就在吃饭时给她打开电视放动画片，这样她就能老实坐着，让人喂饭。现在了解到孩子看电视和动画片的害处之后，觉得不能再这么做了。”希望能有越来越多的妈妈们来思考和重视这个问题。

关于能不能让孩子看电视的问题，《斯波克育儿经》的作者本杰明·斯波克博士，早在 20 世纪 60 年代就指出：“一点不看电视，是一个合乎逻辑的解决方法。不看电视能够使孩子和家里人不再依赖被动的娱乐活动，而是像人类几千年来做的那样，学习通过读书、写作或和他人交谈，来创造性地、积极地发展他们的兴趣。”

## 3 岁前不看电视，孩子一生受益

美国小儿科学会建议：2 岁以下的婴幼儿不应该看任何电视。英国心理学家阿里克·希格曼博士的观点是，3 岁以下的孩子不应该看电视，并希望政府能够制定相关的法律强制父母执行。

### 第二部分 第 49 节：懒妈妈的快乐早教观(29)

关于孩子看电视的弊端，我们已经进行了详细阐述，建议婴幼儿不要看电视的最主要原因是，快速变化闪烁的电视画面不利于婴幼儿脑部神经和视力的发育，更不利于孩子感觉器官的发展和独立思维的培养。处在成长最初阶段的孩子，必须通过接触真实世界以及与成人的互动进行学习，最好不要被动地接受电视传达的信息。

在信息高度发达、电子媒介手段无处不在的现代社会，做到让孩子远离电视是一件不容易的事，但是很有必要。孩子的成长过程是不可逆的，最初的三年又是人生中最最重要的阶段，父母们心中要有一个警示，时刻提醒自己去注意，这样孩子就会受益无穷。3 岁前的行为，会为孩子的行为习惯打下基础，如果这个阶段没有产生对电视的喜爱和依赖，对孩子今后的学习和发展都是非常有好处的。

### 看电视不能取代阅读

有的家长认为，看电视能让孩子学习知识，好的电视节目可以取代阅读。

我们首先分析一下，孩子为什么会喜欢看电视。

电视集声、光、影为一体——不断变化的画面、丰富鲜艳的色彩、动听好玩的声音……这些刺激对孩子而言，当然比书本具备更大的吸引力。但是，正因为电视全方位地提供了信息，给人想象的空间就很少，所以，孩子看电视时，是一种被动式的灌输，缺乏自己的思考和想象。

看动画片和看图画书的主要区别也在于此。看图画书时，虽然每段情节都有画面，但是孩子需要通过想象来思考前后的变化和联系，而看动画片时，就不需要这个环节，因为都直接呈现给孩子了。

同理，面对面地把故事讲给孩子或者朗读给孩子听，或者孩子具备阅读能力后自己看书，孩子需要自己来赋予故事中各个角色的形象，理解其中的情节和前后联系，这个过程会最大限度地让孩子进行思考和发挥想象。

对孩子而言，相比看电视和看动画片，看书无疑是更加枯燥的。有机会看电视和看动画片的孩子，会优先选择这种不费力气的方式，长此以往，阅读的分量在他的心中会越来越少，将难以养成喜爱阅读的习惯，这对孩子今后的学习和发展都是非常不利的。

## 第二部分 第 50 节：懒妈妈的快乐早教观(30)

不看电视，孩子会不会在小伙伴面前没自信？

首先，孩子的自信源于很多方面，如果孩子因为不知道别人说的动画片就没有自信，这个问题的根本是出自其他方面，不能怪罪于他不看电视。

在幼儿园和学校中，最受欢迎的孩子，是那些社会交往能力强、懂得合作和沟通、会玩很多游戏、有新奇想法和主意的孩子。这些恰恰不是电视能教给孩子的，而是在日常生活中、在玩耍中、在和同伴的交往中积累起来的。

试想一下，当您孩子的时间主要用于看电视，而别的孩子是在奔跑、游戏、玩耍和运动，今后谁的潜力更大？电视带来的很多损害，是我们短期内无法看到的，即使每天只看半小时电视，如果能把这个时间用在对孩子更有益的事情上，长此以往，也会产生不可忽视的影响，这是值得家长去为之努力的。

如果孩子已经迷上看电视怎么办？

孩子的很多良好习惯都是在幼儿期尤其是 3 岁以前养成的，如果能够在一开始就不让孩子接触电视是最好的。

如果孩子已经喜欢上看电视、非看不可，甚至已经对电视或动画片到了着迷的程度怎么办？最根本的解决办法是丰富孩子的生活内容、扩大孩子的交往范围，让更好玩的事情吸引孩子，转移对电视或动画片的关注。

让孩子有限度地看电视行不行？

有的家长说：“知道了看电视的弊端之后，我打算今后每天陪伴孩子有限度地看电视，比如每天看半小时。”这个想法很好，但是如何做到，却是很困难的事。相比之下，让孩子远离电视更容易操作。

孩子在追求自己喜欢的事物方面，是非常执著的。如果孩子不满足于每天只看半小时动画，那么，如果家长不在家或者忙于其他事情的时候，除非锁上电视，否则很难确保孩子不看。而且，就算有家长在旁边盯着，孩子也可能一心只惦记着看电视，没心思做别的事情。

如果家长有条件陪伴孩子看电视，不如把时间和精力用于帮助孩子把生活过得更加丰富多彩和有意义。如果希望通过看电视扩大孩子的知识面和视野，不如和他一起读书看报，一起去博物馆、展览馆，一起去自然界观察和探索；与其让孩子从电视中了解亚马孙河流域的生态环境，不如让他亲手养一个小动物，亲身去体会动物的饮食、习性是怎么回事；与其让孩子从电视中体会日月和星空，不如让他大自然中感受身边的美好世界。

## 第二部分 第 51 节：懒妈妈的快乐早教观(31)

用什么替代电视和动画片？

还有一些更有意义的亲子活动，可以用来替代让孩子看电视和动画片的做法，包括：

- 1.如果室外天气好，一定要多让孩子去户外活动，玩水玩沙、跑跑跳跳。
- 2.多给孩子讲故事，和孩子做互动交流。如果家长很忙，可以让孩子看优秀的图画书。
- 3.让孩子多涂鸦、绘画；多听音乐、多唱歌跳舞。
- 4.让孩子帮助妈妈做家务，如摘菜、洗手绢、扫地，这些事情孩子会非常喜欢做。
- 5.做一些家庭游戏，比如陪孩子做手工。
- 6.如果父母有精力，多带孩子去参观博物馆、音乐会、演出等。
- 7.多为孩子创造和其他伙伴一起游戏的机会。

如果有更好的选择，就不要把孩子交给电视：看电视不如看书，更不如让孩子去真实的世界中体验，对孩子而言，真实的感受永远是他的发展最需要的。

### 3 妈妈们的实践体会

关于看不看电视的话题，我曾经在博客中写过几篇文章，引起了网友的热烈讨论，以下是一些妈妈针对孩子看不看电视的切身体会。

同同妈：

我一直在关注此话题。家里有儿 21 个月，所以自己对此也有很大困惑，想要找寻一个正确的对待方法。开始觉得适度看看应该没坏处。但在看了越来越多友童的分析以及周围一些同事的讨论后，我在此坚决拥护不让孩子看电视的观点。

在我可以控制我儿子的行为的年龄里，也是我必须绝对对他的行为负责的年龄，我将尽我一切可能不让他看电视。等他长大了，有了自控和分辨能力后，再考虑适当地看，但如果有可能，也要尽量少看。的确，获取知识、开阔视野，有更多其他更好的方法。我现在就让我儿子听收音机，如鞠萍姐姐讲故事，听巧虎等。

当然也有家长反映，他们的孩子适度看电视没有给孩子带来什么危害，相反还有很多好处，还劝大家不要在权威下折服。而且一直在纠缠着，看电视的年龄和度的问题。我对此很不认同。友童只是告诉大家一个事实：“看电视有何危害和弊端。”希望大家对这个问题重视起来，在我们能保护我们的孩子的时候真正地给他们保护。

## 第二部分 第 52 节：懒妈妈的快乐早教观(32)

看电视的危害是不容置疑的。就像抽烟的危害一样，虽然有些人抽烟并没有让他得什么病，相反他可能还因为抽烟活得很快乐，很满足。因为抽烟也许能让人缓解压力，释放不良情绪，但我们会让我们的孩子适度地抽烟吗？我相信所有家长都会对此持否定态度的。电视的危害，不是度不度的问题，度是个别家长有能力把握并在一定程度上消除部分危害，但危害是必然存在的，这点是不需要反驳的。不能因为部分家长或孩子似乎并没受到危害就否认它的危害，希望大家好好考虑这个深刻影响孩子健康成长的问题。这个充斥了太多对孩子不良信息的世界里，我们要替我们孩子尽力守住一片纯净的天空。

寸寸心田：

因为孩子的学习，这一段时间，我硬性禁止孩子不能看电视、玩电脑。

儿子在我的禁令下，星期六，他开始无所事事，一直在琢磨做什么，因为原来的看电视的生活模式被打破了。我不管他，我只做我的事情。不一会儿，他做着手工，做了一个漂亮的风铃，做完风铃，他又东游西荡的，我偷眼看着他，他拿了象棋在摆棋谱，一个人非常认真。好不容易等到他弟弟上完兴趣班下课，他非常友好地邀请他来玩，两个人玩得非常起劲。我发觉我儿子居然能够忍耐和容忍弟弟和他的不同，能够懂得谦让和合作，分手的时候居然还恋恋不舍，这是我以往和他讲了无数遍的道理都不能得到的效果。

我就细细地回想，原来星期天，他除了上兴趣班，在家的时间不是玩电脑就是看电视，一直以自己为中心，弟弟星期天过来玩，两个人一起坐着看电视，有时会为选择电视节目而发生争执，太多的时间在电视机前度过，大人小孩的节目都看，连 3 岁小孩子的动画片也看得非常起劲，单方面接受着电脑中的一切。有时我会问他你学到了什么，他都不能回答，就这样打发着时间。暑假寒假尤甚，由于父母要上班，爷爷奶奶也落得清静，看电视和看电脑的时间有增无减，独生子女的缺点在他身上尤其明显，特别是和小朋友相处时不懂得谦让和容忍，一个人非常任性。我明显地觉察到他的缺点，也一度晓之以理动之以情，有时也很清

## 第二部分 第 53 节：懒妈妈的快乐早教观(33)

楚地指出他的不足，和弟弟之间的不和大多是他引起，虽然他当时接受了我的批评，但是我知道他心里根本没有接受教训，有时根本和弟弟不相干的事情也迁怒于他，我知道这肯定哪个地方有点问题，但是我找不到原因。今天我居然无意中发现，在远离电视和电脑的情况下得到了解决，因为在自由和无聊的时间里他渴求着朋友，如果他不懂得好好和朋友相处和合作，他就会面临孤独，所以就会动脑筋去合作和宽容对方。我无意中明白了一点，有时让孩子独处和远离这些使孩子懒于动脑的高科技产品真的非常必要，让他的大脑运转起来，才能真正地全方位地去开发他的潜能。

风儿：

其实我一直都反对孩子看电视，曾经我们家就关闭电视一年。可是搬了新家以后，爱人又开始看电视，我还是觉得不管是对大人还是孩子，不看电视都是利大于弊。没有电视，一家人可以经常在一起做点有意义的游戏，增进彼此间的感情。可这些在电视面前就没有了。我们只是被动地坐在电视面前，很多时候都是沉默。



孩子从幼儿园回来，只要有电视，就不会去干别的，但是以前没有电视的时候，她会选择画画或者跟奶奶做游戏，或者自己去做手工，等我们回家，她会把她作品呈给我们看。我感

觉这才是孩子需要的生活。

所以在看过友童的文章后，我又和爱人商量了，孩子在家的时候坚决不看电视，要把有限的时间用在最有意义的事情上。我们不能代替孩子成长，但是绝对可以为她提供有利的成长环境，让她远离危害。

掌中宝儿：

我曾经也写过关于看电视的文章，我当时的选择是2岁以后让孩子看电视，我现在觉得有必要让他在10岁以后再看电视。

诚然，电视确实并非只有坏处，但是我觉得看电视弊大于利，主要是对孩子成长发育的不良影响。此外，我认为不看电视并没有什么坏处，不看电视的孩子有更多的时间去嬉戏，去开发新的游戏项目。

## 第二部分 第54节：懒妈妈的快乐早教观(34)

不说孩子，就说我自己。我参加工作的好长一段时间里，无聊时就看电视，看电视成为我生活的必修课，大好的青春时光就这样消磨掉了。后来有一段时间电视机坏了，我不得不靠读书来打发无聊时光，才发现读书是那样的好，那样的充实。

所以我很支持不让孩子看电视的做法。

高楼望鱼：

以前儿子几个月的时候，看电视乐得哈哈的，我们跟着也很惊奇，觉得这么小的人还不会说话，甚至不明白别人说什么，对于图像就能有如此反应，很是惊奇。后来觉得孩子比较喜欢，自己买了一些碟，或者从网上下载了许多的故事让孩子看，孩子总是看得很投入，精力非常集中。我并不知道让孩子多看电视有许多的危害。

后来给孩子讲故事的过程中，或者大人跟他讲话的时候，才逐渐发现孩子其实注意力集中的时间是很短暂的。而且，从看了友童的文章以后，有意识地限制孩子看电视，最初的时候孩子是有几分依赖，后来渐渐地也就由其他的活动取代了看电视。以前，吃饭我们要不停地催促他，常常嘴里塞得满满的，停在那看电视一动不动。后来，自己会用小勺一点点地吃饭了，而且对于好吃的还自有一番评论。饭后自己玩一会，还能乖乖地上床睡觉。我觉得自从儿子不看电视了，他的生活比以前有规律了。

### 4 小小电视迷的转变

在“快乐的懒猫妈妈”圈子里，有一位妈妈，为孩子迷上看电视而发愁。以下是她帮助孩子远离电视的真实记录以及和网友的交流，希望对妈妈们有所启发。

Oyiqin：

我的女儿宇 5 岁半，总是和爷爷抢电视看，没办法只好给她自己一台电视机，看了懒妈友童的文章《让孩子远离电视》，觉得非常有道理，于是昨晚吃完饭，想带宇出去散步，但她坐在电视机前面，任我怎么劝说，都不动心，而且很心烦，很生气：妈妈你出去，别影响我看电视，我根本就不喜欢出去玩，我就喜欢看电视。

这时我真想强行把电视机关掉，但还是忍住了，耐心说：妈妈不喜欢你这样！看电视太多对眼睛不好，你自己想一想再决定要不要休息一下。

## 第二部分 第 55 节：懒妈妈的快乐早教观(35)

说完我就离开了。过了大约 10 分钟，宇终于自己关掉电视出来，说想和妈妈一起玩写字，于是我们一起玩了一下写字的游戏，洗完澡以后，宇又打开电视，《海绵宝宝》是雷打不动的节目。

我觉得孩子看电视太多了，但不知道怎样才能把宇带出去，周末她也喜欢睡懒觉，不太愿意出去玩，院子里又没有和她一样大的孩子，孩子整天闷在家里，又没有朋友，真是很成问题。该怎么办？还有孩子坚持要看电视的时候，可不可以采取强硬措施不给看，结果肯定是大哭大闹，又该怎么办？各位聪明的妈妈，你们是怎么应对的？

友童的答复：

我觉得，从你给宇讲道理，然后她 10 分钟后自己关掉电视来看，孩子是愿意接受规则的，你们不妨一起约定，比如：她最喜欢的节目可以看，每天几点看、看多久，事先都商量好，其他时间就不开电视。

以后如果宇想在约定以外的其他时间看电视，你就要坚持原则，哭就哭一会吧。如果宇在约定时间之外自行看电视，也要采取相应的处罚，比如减少一次约定的看电视机会。

当然，最根本的解决方案是找到孩子更喜欢做的事情，比如去外面玩，如果附近没有同龄的小伙伴，是不是可以约幼儿园的好朋友周末来家里或者去好朋友家里玩，5 岁多的孩子也可以去别人家做客了。

Oyiqin:

老妈咪前两天看了懒妈友童的文章，很合我意，说到让孩子远离电视，虽然很是赞同，可做起来却非常难，昨天老妈咪说让宇少看电视，宇就很生气。虽然后来老妈咪耐心讲道理，宇也只是中间休息了一下而已。该怎么办呢？老妈咪今天请教了友童。

因为单位有事，老妈咪下班晚了些，打电话回家给宇，叫她不要看电视了，眼睛会坏的（宇的眼睛正在发炎），宇马上就哭了：连电视都不给我看，你真是小气，我就是要看！说完就把电话挂了。

老妈咪回到家时，宇正在看电视，但看见老妈咪回来就主动把电视关了，看来老妈咪的话对宇还是有些作用。

## 第二部分 第 56 节：懒妈妈的快乐早教观(36)

老妈咪觉得让孩子远离电视不能粗暴地强行限制，关键是要让孩子找到比电视更有吸引力的事，于是采用懒妈友童介绍的办法。宇最近看的节目是《电击小子》，接着看《智慧树》，然后是《海绵宝宝》，一整个晚上都可以坐在电视机前面不动。老妈咪对宇说：只能看一个节目，宇可以自己挑选。宇最后选了《海绵宝宝》。

在看《海绵宝宝》之前，宇想玩些什么呢？

宇说：我们玩画画怎么样？

不错啊，是个好主意！

于是，老妈咪和宇一起画画，宇画了几个太阳，每个太阳都不一样，有梳辫子，打着蝴蝶结的；也有闪着星光的，五颜六色的太阳，宇还画了自己的小手。

画完画，老妈咪接了一个电话，宇马上就很不无聊，要去开电视看。老妈咪说：我们做一个游戏轻松一下怎么样？

宇说：好啊，我们做什么游戏呢？

老妈咪也不知道做什么游戏：我们自己编一个游戏怎么样？

宇说好的，于是老妈咪和宇一起编了一个炒豆子的游戏：两个人互相对话，都是关于炒豆子的话，根据话的内容做动作、跳舞。宇玩得很高兴，老妈咪发现宇知道的各种各样的豆子还真不少呢！

做完游戏，宇就洗澡，喝牛奶吃包子，正好赶上看《海绵宝宝》。

远离电视第一天，效果还不错，不过，老妈咪发现，晚上所有的时间都要陪着宇才行，没有人陪她玩，是绝对抵挡不住电视的诱惑的，以后的每一个晚上都要这样陪着宇吗？

友童：

孩子目前还不习惯自己一个人找事情去玩，要为孩子提供适合她的工作材料，比如，图画书、折纸、益智玩具什么的，只要有感兴趣的事情做，她就不会总是缠着妈妈了。

另外，您平时做家务的时候，也可以让孩子帮忙啊，其实这么大的孩子可以帮妈妈做事了，而且她会很愿意去做。

子昕妈 0519：

嗯，孩子不能自己进入工作，这可能就是看电视的一个弊端。

以前孩子看电视太多了，刚开始不让看，妈妈一定是要多付出很多。慢慢地让孩子进入一个能自己工作、自己安排自己的事情的状态，这需要经历一段时间。

想象中的画面：孩子做自己的工作（画画、搭积木、看书），妈妈在一旁织毛衣，爸爸坐在沙发上看书、看报纸。当然也要有一家人共同游戏的时间。

宁静的夏天：

我每天也要和壮壮因电视而战斗，我俩经常讨价还价：“我要看两个。”“不，只能看一个，否则一个也不让看。”从幼儿园回来，我们会让他看一会儿。然后玩会儿玩具、做做手工，再放上一大盆水让他泡澡，澡盆里放上他喜欢的玩具，能混个三四十分钟，热水澡泡累了，上床读会儿书，就睡觉了。

我觉得一点电视都不让看也不现实吧。

Oyiqin:

是啊，现在这个社会不可能完全不让孩子看电视，现在我和女儿商量好了，每天只能看一个节目，时间在半个小时以内，她可以自己选择看什么节目。

还好，这么长时间来基本上能做到，但是，我也比以前花更多的时间来陪伴孩子，培养孩子进入自己的工作状态不是那么容易，妈妈要付出更多的精力和智慧，任重道远，慢慢来。

.....