

《哈佛宝宝养育录：成功育儿一百实践》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年08月01日

开本：大32开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787301257760

编辑推荐

《哈佛宝宝养育录：成功育儿一百实践》：100条育儿实践，用“心”发现宝宝成长的秘密。

100条实践经验现身说法，文字简单，通俗易懂，并配有作者自己宝宝的照片及其手绘的插图，极具阅读趣味。

内容简介

生命的头几年是婴儿的快速成长期，父母在惊讶他们的宝宝“一天一个样儿”的同时，也常困惑该如何从全方面发展宝宝的技能。《哈佛宝宝养育录：成功育儿一百实践》作者任教于康奈尔大学多年，一直对儿童早期和中期社会认知发展以及父母养育方式如何影响儿童的发展进行研究，对中西方不同文化下儿童教育理念有独特的见解。在照顾自己孩子的过程中，作者充分地重新审视了这些发展心理学理论，思考如何将这些理论更好地应用于日常生活实践，提高孩子的发展潜能。书中介绍的养育方法分为三大类：促进孩子的身体、情感和智力的发展。并且依照儿童成长时间顺序将这些方法组织起来，突出心理学理论在育儿中的应用。100条经验现身说法，通俗易懂，并配有相关照片和插图，非常适合初为父母但又没有太多阅读时间的爸爸妈妈。

作者简介

王琪，2000年获哈佛大学心理学博士学位，现任康奈尔大学儿童心理学教授、博士生导师，社会认知发展研究室主任。其对中美两国儿童发展及家庭互动做了大量的深入比较研究，是中美儿童发展跨文化研究领域的杰出心理学家。

王琪获得过很多嘉奖和荣誉，其研究成果经常发表在世界一流的心理学学术期刊，是中美儿童发展跨文化研究领域的杰出心理学家。其学术专著《时间与文化中的自传式自我》已由牛津大学出版社出版并在全球范围内发行。

目录

为什么要读这本书？怎么读？

- 1、宝宝出生前就开始与他/她情感交流
- 2、给未出生的宝宝听音乐讲故事
- 3、拥有一个快乐的宝宝
- 4、适时应对宝宝的哭

- 5、对宝宝要“狠”一点
- 6、如何给宝宝养成好的睡眠习惯
- 7、建立日常作息
- 8、不要吝惜向宝宝示爱
- 9、为宝宝创造双语环境
- 10、让宝宝置身于启发思维的刺激信息中
- 11、让书早早成为宝宝生活中的一部分
- 12、一如既往地用快乐来回应宝宝
- 13、每天为宝宝做全身按摩为什么要读这本书？怎么读？
- 1、宝宝出生前就开始与他/她情感交流2、给未出生的宝宝听音乐讲故事
- 3、拥有一个快乐的宝宝4、适时应对宝宝的哭5、对宝宝要“狠”一点
- 6、如何给宝宝养成好的睡眠习惯7、建立日常作息8、不要吝惜向宝宝示爱
- 9、为宝宝创造双语环境10、让宝宝置身于启发思维的刺激信息中
- 11、让书早早成为宝宝生活中的一部分12、一如既往地用快乐来回应宝宝
- 13、每天为宝宝做全身按摩14、让教育无时不在15、和爷爷奶奶“约法三章”
- 16、和宝宝建立依恋关系17、给宝宝一些独处的时间18、玩中创意
- 19、培养一个外向友善的宝宝20、宝宝生活中的一点“辣”21、带宝宝逛书店
- 22、尽量频繁地和宝宝说话23、让宝宝尽早接触乐器
- 24、利用音乐来培养宝宝的数学艺术25、鼓励宝宝用手26、带宝宝参加家庭聚会
- 27、邀请朋友带孩子来家里玩28、把睡觉前讲故事当作一项日常作息活动
- 29、和宝宝玩“镜子游戏”30、让宝宝今早接触艺术和古典音乐
- 31、让宝宝观察因果关系32、一次只给宝宝一两个玩具
- 33、给宝宝选择建议年龄稍大的玩具34、做宝宝的榜样35、调整生活的中心
- 36、和宝宝捉迷藏37、玩“记忆游戏”38、唱歌给宝宝听39、带宝宝参加音乐会
- 40、带宝宝去博物馆41、和朋友家人一起给宝宝过生日
- 42、宝宝的看护人之间应做法一致43、鼓励宝宝表达各种情绪
- 44、帮助宝宝掌握情绪方面的知识45、向宝宝示范如何应对负面情绪
- 46、有选择性地陪宝宝看电视47、把浴缸变作宝宝玩耍和学习的绝佳场地
- 48、和宝宝“谈数学”49、鼓励宝宝自由探索50、用手语和手势来促进宝宝的沟通技能
- 51、和宝宝用字卡来玩字词游戏52、在字卡游戏中学习新知识53、给宝宝玩纸和盒子
- 54、慷慨地表扬宝宝55、无论夸奖还是批评都要针对行为56、用促进性的方式夸奖宝宝
- 57、带宝宝去真正的游泳池上游泳课58、给宝宝启动行为的时间
- 59、继续为宝宝创造丰富的语言环境60、教宝宝身体部位的名称61、帮宝宝建立个人史
- 62、帮宝宝养成整理房间的好习惯63、促进好习惯的养成64、做镇定自如的父母
- 65、制造开怀大笑的机会66、和宝宝一起玩解决问题的游戏67、让宝宝尽情奔跑
- 68、向宝宝示范什么是坚持不懈69、巩固宝宝的新技能
- 70、有选择性地陪宝宝看教育类节目72、给宝宝创造和大孩子们玩的机会
- 73、一有机会就和宝宝一起数数74、弄懂宝宝想要告诉你什么
- 75、在宝宝犯错时使用“time out”76、培养宝宝的诗人情怀77、一起演奏音乐
- 78、和宝宝玩“完成句子”的游戏79、和宝宝一起上音乐课80、将英文学习融入生活
- 81、让宝宝乱涂乱画82、培养宝宝有礼貌83、鼓励宝宝自己做事84、培养宝宝的好奇心
- 85、给宝宝一只宠物吗86、开始给宝宝灌输像尊老爱幼这样的重要价值观

- 87、给宝宝讲家史
- 88、教宝宝时间和方向等抽象概念
- 89、和宝宝一起探索户外环境
- 90、培养宝宝的自控能力
- 91、让宝宝做个小摄影师
- 92、和宝宝一起做饭
- 93、让宝宝玩沙子
- 94、如何帮助宝宝养成健康的饮食习惯
- 95、带上宝宝去旅行
- 96、为宝宝上幼儿园做准备
- 97、鼓励宝宝的自主感
- 98、与宝宝交谈，并倾听他/她的心声
- 99、培养宝宝的独特感
- 100、培养一个懂得感恩的宝宝

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

为什么要读这本书？

怎么读？

我在北京大学心理系取得学士学位。之后，因为我对儿童发展和教育极感兴趣，就在哈佛大学心理系专攻发展心理学并获得博士学位。在美国八所常春藤大学之一的康奈尔大学任教的这些年中，我对早期和中期儿童社会认知的发展作了大量研究，并考察了家庭亲子互动对儿童认知发展的重要影响。先前我的写作和发表论文主要是针对学术界，我的读者主要是心理学家以及心理学系的学生。我的宝宝外外的出生给了我很大的影响和启发。在养育外外的过程中，我有了很多机会对儿童发展的心理学理论进行反思，并设想如何把这些理论最好地应用到每天的生活实践中，去促进和提高宝宝潜能的发展。我也意识到，也许我所拥有的知识的最好价值体现是去帮助那些千千万万和我一样、对孩子有着重望的爸爸妈妈们。这本书是写给爸爸妈妈看的，特别是正在期待宝宝出生的爸爸妈妈们，以及三岁以下（含三岁）宝宝的爸爸妈妈们。

在最初的这几年里，宝宝的身体、大脑、心理及相应的技能都迅速发育发展，其间经历无数的关键期、转折点和人生的第一次，像第一次社会性微笑，迈出第一步，叫第一声爸爸妈妈，第一次有了“我”的概念，等等。体能的发展就不必说了。在认知方面，宝宝发展了今后智力发育必需的记忆、知觉和注意力，基本学会了用自己的母语交流，掌握了一些基础的数学概念（如大小、形状、数量等），对一些自然现象从好奇到初步了解，并对周围的人和事形成概念和分类（如有生命的东西与人造的东西）。在情感方面，两三岁的宝宝不但懂得喜怒哀乐这些基本情绪，还能体验像内疚、害羞、羞耻、自豪等与自我意识相关的情绪。与此相伴的是自我意识和自我概念的发展，宝宝开始表现出个性和主见，在行为和思想上都有要求独立的愿望。这个阶段也是同情心和道德心的萌芽期，宝宝对好与坏、对与错有了初步的概念，并开始形成一些对今后的发展有重要影响的品格和习惯。宝宝的社会技能就更是突飞猛进，他们的社会圈从刚开始最亲近的家人逐渐扩展，宝宝也在与各种人——包括自己的小伙伴——互动的过程中领悟社交规范和行为预期。总而言之，在短短的几年内，宝宝从混沌不清的新生儿成长为知事知理、能说会笑、有自我意识的学龄前儿童。另一方面，也正由于宝宝的身体、大脑和心理都还在发育发展中，宝宝的行为和技能仍有欠缺，如缺乏控制自己情绪和行为的能力，难以抑制已有的思维或行为习惯，知识和经验有限，容易被外表现象迷惑而错过其本质，思维只基于具体事物，等等。无论是促进发展还是弥补不足，早期的教育引导都至关重要。为什么要读这本书？怎么读？我在北京大学心理系取得学士学位。之后，因为我

对儿童发展和教育极感兴趣，就在哈佛大学心理系专攻发展心理学并获得博士学位。在美国八所常春藤大学之一的康奈尔大学任教的这些年中，我对早期和中期儿童社会认知的发展作了大量研究，并考察了家庭亲子互动对儿童认知发展的重要影响。先前我的写作和发表论文主要是针对学术界，我的读者主要是心理学家以及心理学系的学生。我的宝宝外外的出生给了我很大的影响和启发。在养育外外的过程中，我有了很多机会对儿童发展的心理学理论进行反思，并设想如何把这些理论最好地应用到每天的生活实践中，去促进和提高宝宝潜能的发展。我也意识到，也许我所拥有的知识的最好价值体现是去帮助那些千千万万和我一样、对孩子有着重望的爸爸妈妈们。这本书是写给爸爸妈妈看的，特别是正在期待宝宝出生的爸爸妈妈们，以及三岁以下（含三岁）宝宝的爸爸妈妈们。在最初的这几年来里，宝宝的身体、大脑、心理及相应的技能都迅速发育发展，其间经历无数的关键期、转折点和人生的第一次，像第一次社会性微笑，迈出第一步，叫第一声爸爸妈妈，第一次有了“我”的概念，等等。体能的发展就不必说了。在认知方面，宝宝发展了今后智力发育必需的记忆、知觉和注意力，基本学会了用自己的母语交流，掌握了一些基础的数学概念（如大小、形状、数量等），对一些自然现象从好奇到初步了解，并对周围的人和事形成概念和分类（如有生命的东西与人造的东西）。在情感方面，两三岁的宝宝不但懂得喜怒哀乐这些基本情绪，还能体验像内疚、害羞、羞耻、自豪等与自我意识相关的情绪。与此相伴的是自我意识和自我概念的发展，宝宝开始表现出个性和主见，在行为和思想上都有要求独立的愿望。这个阶段也是同情心和道德心的萌芽期，宝宝对好与坏、对与错有了初步的概念，并开始形成一些对今后的发展有重要影响的品格和习惯。宝宝的社会技能就更是突飞猛进，他们的社会圈从刚开始最亲近的家人逐渐扩展，宝宝也在与各种人——包括自己的小伙伴——互动的过程中领悟社交规范和行为预期。总而言之，在短短的几年内，宝宝从混沌不清的新生儿成长为知事知理、能说会笑、有自我意识的学龄前儿童。另一方面，也正由于宝宝的身体、大脑和心理都还在发育发展中，宝宝的行为和技能仍有欠缺，如缺乏控制自己情绪和行为的能力，难以抑制已有的思维或行为习惯，知识和经验有限，容易被外表现象迷惑而错过其本质，思维只基于具体事物，等等。无论是促进发展还是弥补不足，早期的教育引导都至关重要。在养育外外的过程中，我有意识地根据发展心理学的研究发现，运用各种实践方法去促进对他有益的发展。我知道我想培养外外具备什么样的品质：我想有一个快乐、健康、聪明、独立、尊敬他人、爱父母、自信、坚忍不拔、有同情心的宝宝。这些品质在中西方儿童教育的理论和实践中强调不一。我认为最有效的方法是将两个文化中儿童教育的精华结合起来。发展一套中西兼有的独特实践模式，以培养在未来市场经济及全球化的社会里最有竞争力的孩子。宝宝生活中最初的几年是发展的萌芽期和成型期，俗话说“三岁看到老”，不无道理。在这阶段，宝宝就像海绵一样饥渴地吸取各种信息和知识，你可以最有效地传授给宝宝好的价值观念，培养你认为最重要的品质和行为。一旦宝宝开始上幼儿园或小学，他就会受到各种各样的影响——老师的影响，同学的影响，社会大环境的影响，等等。那时再想塑造你所希望的品质和行为就比较困难了。在这本书中，我列举了外外三岁前我最常用的100条实践。我把这些实践分成三大类，分别促进宝宝的智力、情感和体能的发展。情感类包括了宝宝的情绪、品格、品德和社会性的发展。对每一条实践，我都指出它与哪一方面或哪几方面的发展有关。我把这些实践按时间顺序排列起来，以便按步执行：越是排列在前面的实践越要开始得早，大多数的实践应该在宝宝三岁前重复应用。你会发现，很多实践即使在宝宝上幼儿园或小学后仍然有效。我的一个博士研究生，刚做妈妈不久，她读完这本书的初稿后跟我讲，

虽然她对书中提到的很多心理学研究都学过、很熟悉，但这些把抽象理论应用到现实生活中的实践让她受益匪浅，让她对自己成为一名好妈妈更有信心了。我理解很多爸爸妈妈跟我一样忙于兼顾工作和家庭，没有时间闲下来慢慢读严肃的书籍。这本书生动有趣，简单易读，并配有很多外外成长过程中的例子和照片，以及我自己手绘的插图。希望你读得开心。祝你有一个哈佛宝宝！王琪 2014年1月于纽约伊萨卡

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)