

<<给孩子自由>>

图书基本信息

书名：<<给孩子自由>>

13位ISBN编号：9787801128423

10位ISBN编号：7801128427

出版时间：2008-8-1

出版时间：民主与建设出版社

作者：小巫

页数：338

字数：184000

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>

## <<给孩子自由>>

### 前言

我的书到期了，打算再版，选好出版社后，跟他们谈出版的相关事宜。

第一次见面，他们提出的第一件事就是：如果能请到小巫写什么就太好了。

他们不知道我和小巫的关系，说这话时几个人眼睛发亮，诡秘地笑着。

我知道通常这种状态是讲话人提出了一种难以实现的愿望，而感到不好意思。

我马上安慰他们说：没问题，我一定请到小巫来写。

嘴上这样说，心里却想，请她写个序算什么，骗她出来跟这几个她的崇拜者吃顿饭也做得到。

出版社的人反复表示，小巫的书做得很好，一开始我明白他们说做得好是指版式啊、宣传啊什么的，后来发现他们是指写得好，我立刻肯定了我对出版社的选择。

因为，欣赏小巫的编辑应该是没问题的。

小巫的每一本书都掀起了一股不小的风潮，她的观点成为妈妈们嘴里的新词，改变了一代人的观念，使一代孩子受益。

第一本书是讲母乳的喂养的，那时我的儿子大了，我读这本书是被她书中透出的教育的天赋和人格魅力所吸引。

## <<给孩子自由>>

### 内容概要

这是小巫继《让孩子做主》之后推出的新作，重点在于探讨1岁至4岁幼儿早期教育的各个领域。作者根据西方先进的教育理念，结合自身的实际经历以及咨询案例，详细解读儿童秩序感、道德感、情绪发展、大脑发育及学习过程等话题，在如何培养身心健康、独立智慧的儿童方面，提出了诸多精辟独到的见解。

本书作者旅美多年，身为教育硕士，深谙东西方教育手段的异同，许多观念发人深思，对于关注早教的家长们来说，极具参考借鉴的实用价值。

<<给孩子自由>>

作者简介

小巫，美国Rutgers大学教育学硕士，国际母乳会哺乳辅导，两个孩子的妈妈。  
曾在两所美国大学任中高级管理职位，兼任美国国务院特约官员翻译。  
重新定居北京后，出任澳大利亚驻华大使馆新闻官，兼任驻京外国人话剧团团长。  
近年来致力于儿童发展、家长心理及亲子关系方面的研究和

<<给孩子自由>>

书籍目录

阳光小巫（代序）再版前言上篇 让孩子做主 一切从母乳开始 好好吃饭，天天长肉 无需孙子兵法 糖是辣的吗 关于排泄这件事 保姆马戏团 就医记中篇 给孩子自由 满足孩子的一切需要 奇迹般的独立 该松手时就松手 只听真理不“听话” 给孩子自由 当然不能忘了说说规矩 威武不能屈 内心的力量 放下你嘴中的巴掌 请尊重孩子 当孩子大发雷霆时 倾听：宝贝的情绪消防员 男孩女孩，不一样的养育下篇 受之以鱼VS授之以渔 Sam帮妈妈择扁豆啦 受之以鱼，莫若授之以渔——我心目中的早教 我们没有资格“教”孩子 儿童的学习 教育的目的 发掘天才 教育的价值修订版后记参考书目推荐读物网络书评摘抄

## &lt;&lt;给孩子自由&gt;&gt;

## 章节摘录

上篇让孩子做主一切从母乳开始Sam一岁半的一天，我陪着他在楼下花园里玩儿。一个高个子年轻女性带着自己未满周岁的孩子走过来问我，“这是那个混血儿吧？”我说是。

她又问，“我问你一个问题，你这孩子长的这么壮实，吃的什么奶粉？”

我说，“他不吃奶粉，吃我的奶。”

女子大惊，问，“这么大了还吃？”

我说，“对，还吃。”

这位年轻妈妈接着问了一句我那时几乎天天都要听到的话：“他是不是该断奶了？”

我摇摇头。

其实，如果别人不提醒我，我自己根本没有意识到，Sam已经“这么大了”，“该断奶了”。

从开始到那天到后来，Sam的一直吃母乳，对于我们母子二人来说都是顺理成章的事情。

遗憾的是，我好像无法回避别人对我的时时提醒、好心劝告。

很多人在看到我对“断奶”二字摇头时，并不马上结束这个话题，而是试图说服我，该给孩子断奶了。

“你的奶已经没有什么营养了！”

再继续喂下去，他会不好好吃饭的！”

往往搬出这是某某杂志、某某电视节目、某某专家的告诫。

遗憾的是，这些杂志、电视节目、专家论点，都错了。

宝宝一岁之后，母乳的确会起一些变化，但那是根据宝宝身体需要而起的变化，这种变化，是为了适应一岁以上学步儿营养需求所发生的。

这个时期的母乳，绝对不是什么都没有营养了，而是恰恰相反，母乳在任何时期都富含营养。

一岁以后的母乳，脂肪含量没有以前高，也就是说热量下降了，但是却依然富含维生素、蛋白质和抗体，对孩子免疫力的增强有着无与伦比的贡献。

我在《让孩子做主》里写到过，吸吮动作对于一个飞速成长的小人儿是一种必须的镇静剂。

那些断了奶的孩子会利用其他物品来满足自己的吸吮需求：比如奶瓶、安抚奶嘴、手指、头发、被子角，等等。

继续母乳喂养其实是教会孩子在遇到困难时，从人那里找到安慰。

而断了奶的孩子则需要从物品那里寻求解脱。

不知道为什么，很多人嫌喂母乳麻烦，但是对于我和两个孩子来说，却是其乐无穷。

忘了从几个月开始，Sam经常吃着吃着奶，就松了口，侧望着我，嘿儿嘿儿地笑，眼睛弯成美丽的小月牙儿。

他好像是在说，“妈妈的奶真香！”

谢谢妈妈！

我好爱妈妈啊！

”能独立站立了，能扶着东西走几步了，Sam就不满足于躺在妈妈怀里吃奶了。

每每站着，把脑袋探进妈妈怀抱，撅着小屁股吃。

Sam从4个月开始叫“妈妈”，每次吃奶前都会叫个不停。

一岁左右，他又自己发明了一种发音，把妈妈两个字酸酸地叫出来，听上去像是“咩咩”。

这是吃奶专用词，不要吃奶时叫“妈妈”，要吃奶了，就叫“咩咩”！

“咩咩”！

一岁半以后才改口叫“奶奶”，而且是拐着弯儿地叫出来“奶哎奶……”！

满一周岁学会走路以后，Sam知道妈妈的胸垫放在什么地方。

我的奶直到Sam满周岁后依然丰盛无比，每次喂奶都会从另一边漏，需要胸垫。

吃奶前，我对Sam说，拿胸垫去，Sam就积极地跑到衣柜的抽屉那里去取胸垫。

拿到手后他高兴得直打挺，小脸儿都笑皱了，把胸垫放到鼻子上闻，好像犯了什么瘾似地深呼吸，笑

## &lt;&lt;给孩子自由&gt;&gt;

得直不起腰。

吃上奶后，他还扭过小脑袋看着妈妈，笑啊笑。

每次吃奶都像过节一样，每次吃完奶，他都容光焕发，小脸蛋儿像只熟透的了小红苹果。

吃奶能够给Sam带来如此巨大的欢乐，我为什么要断了他呢？

Miranda一岁十个月的一天，我从外边回家来，她飞奔过来要求“吃妈妈奶奶”，并且一本正经地宣告“吃两口”。

看着她那可爱的模样，我们都笑翻了。

从那之后，每次她叼上奶，我们往往逗着问她：“吃几口呀？”

”她嘴里忙着，腾出小手来，伸出一根手指头。

过了几分钟，我们再逗她：“好了，吃够一日啦，不吃了吧？”

”Miranda则头也不抬地伸出两根手指头来，小脸儿上一副得意的笑容。

吃奶能够给我们带来如此妙趣横生的回忆，我才不要着急断了呢！

这种快乐，也绝非我和Sam母子俩或者我和Miranda母女俩单独享受的。

宣传母乳喂养这些年来，接触了成千上万的母乳妈妈们，无数的妈妈告诉我，她们最享受的，或者是最怀念的，就是给孩子喂奶的甜蜜温馨时光。

再说，母乳就是方便——带着孩子出外旅行，母乳是天然的健康零食，强于带着一堆瓶瓶罐罐到处找开水，也很容易消毒不当导致疾病。

孩子劳累了、烦躁了、哭闹了，母乳是天然的镇静剂，而且神速神效，一口叼上，全身放松。

西尔斯医生在他的著作中说过，那些不吃母乳的孩子，大人要想尽办法安抚他们，至少需要20分钟到半个小时，到最后闹的大人也心烦意乱。

孩子摔倒了，嗝疼了，母乳是天然的止痛药。

孩子生病了，不舒服，不想吃饭，母乳是天然的滋补品，既从生理上保证营养，又从精神上安抚病儿。

。2006年12月，美国的一家4口在外出途中，车陷大雪之中，父亲下车寻求救援路上不幸身亡，母亲带着两个女儿——一名四岁幼童，一名七个月的婴儿，躲在冰冷的车中，用母乳喂养两个孩子，提供热量、营养和温暖。

母女3人等待了整整9天，直到救援人员发现她们。

被救当时，人们惊奇地发现，两个孩子的状态十分良好。

可以说，母乳拯救了两个孩子的生命。

这个奇迹轰动了全国，故事被广泛报道传扬。

很多坚持给学步儿喂奶的妈妈反映，她们根本躲避不了外人的“好意”，耳边一天到晚轰鸣着不容分说的劝告声乃至命令。

这些劝告和指令来自四面八方：家人、医生、朋友、同事、甚至陌生人。

母乳妈妈们身陷“人民战争”的汪洋大海之中，孤军奋战，力不从心。

在很多人眼里，坚持给孩子哺喂母乳这样一件有利于儿童身心健康的好事，是不可思议的、难以理喻的、应该制止的。

而粗暴地命令孩子、呵斥孩子、用“不听话就不要你了！”

”这种威胁来要挟孩子等等伤害儿童的行为，人们却司空见惯、习以为常。

国际母乳会建议母乳妈妈们这样婉转而简短地回绝那些劝说她们断奶的人：“哎，我太懒了，断不了”。

”的确，一想到喂奶粉的繁琐，看到那些瓶瓶罐罐奶嘴小勺加上消毒锅消毒药水，我就头大；再想到要将一个吃惯了母乳的孩子转到适应奶粉奶嘴的那种挣扎那种艰难，我就退缩。

母乳永远新鲜，无需消毒；母乳永远恰到好处，无需折腾温度。

再说，我的两个孩子都从来不接受奶瓶奶嘴，从10个月开始直接过渡到用杯子喝水，算是这辈子都跟奶嘴绝了缘。

孩子一岁之后，我慢慢培养他们喝鲜奶。

Sam一开始比较抵触，我就把牛奶掺在米粉里喂他，让他逐渐熟悉牛奶的味道。

## &lt;&lt;给孩子自由&gt;&gt;

在几个月的时间里，他有时候喝得多，有时候一点儿都不喝。

好在他爱吃酸奶、鱼肉、豆腐、鸡蛋，几乎什么都爱吃，所以该从牛奶中摄取的营养方面没有欠缺，我也就没有操心他对牛奶的摄入量问题。

一岁半以后，他就能一口气喝200毫升的鲜奶了。

母乳喂养远远不止于一种喂养手段，它是母亲理解和满足宝宝需求的最自然最有效的途径。

哺乳时母子身体之间的亲密接触与交流，使得妈妈和宝宝在身心两方面感到合二为一，在宝宝的需求得到满足的同时，母亲对于爱抚和关怀的需求也得到了满足。

母子息息相关，相依为命。

西尔斯医生说，母亲通过喂奶，更加深刻细致地了解宝宝的性格和需要，也更加充分地掌握成功养育自己孩子的诀窍。

我的两个孩子都是吃母乳一直吃到两岁，也一直都和妈妈心贴心。

他们最爱妈妈，也最听妈妈的话。

以儿童心理发展的规律来看，两岁左右，孩子步入“第一反抗期”，对父母的要求都爱说“不”，经常任性哭闹、难以调教。

英语中有一个词来形容这个阶段，叫做the terrible twos，“可怕的两岁”。

幸运的是，我的两个孩子都顺利地渡过了这一阶段，虽然都有爱说“不”的时候，却因了母乳的功劳，而没有出现不可收拾的局面。

母乳喂养把他们变成了国际母乳会出版物里所描述的the terrific twos，“可爱的两岁”。

我深切地体会到：做一个好妈妈，养一个好孩子，一切从母乳开始。

好好吃饭，天天长肉出门在外，给已经会走路的孩子喂奶，经常听见旁人惊叹：“这么大了，还吃妈妈的奶哪？”

“继而又好心地劝我，“断了吧，再不断该不好好吃饭了。”

“经常有喂奶的妈妈向我咨询：“孩子X个月了，家里人、朋友、同事、甚至医生都劝我断奶，说是不断奶，孩子就不会好好吃饭。”

“几年前，随便翻开一本中国出版的育儿杂志，都能看到这样的信息：“婴儿6个月以后就应该断奶，否则会影响对固体食物的接受，影响孩子的发育成长。”

“甚至有些“专家”在电视节目里也斩钉截铁地劝告广大观众妈妈：“10个月以内一定要断奶，不然会影响孩子吃饭，影响他对营养的吸收。”

“我真不明白，从什么时候开始，吃母乳和吃饭，成了水火不相容、势不两立、不共戴天、你死我活的仇敌？”

？

？

危言耸听，能让那些坚持母乳喂养的妈妈们在后脊梁骨上冒出一串串的冷汗珠子来。

果真如此吗？

实践是检验真理的唯一标准。

饕餮的儿子摘抄几段以Sam为第一人称写的日记：一岁一个月，在香格里拉饭店陪伴爸爸开会——“这两天早餐吃的是一楼咖啡苑的自助餐，我能吃下半只omelet，半碗白粥。”

“几天后，“我们去北京唯一的一家希腊餐厅吃饭，我特别爱吃鱼汤和Mussaka……晚饭去一家新开张的泰国印度餐馆，特别好吃。”

我吃了好多河粉、饅、香叶包鸡和蒸鱼。

“一岁两个月，在北京顺义县的一所意大利农庄——中午我吃得特别多，从头吃到尾：三盘开胃菜，我吃土豆、奶酪、面包，后来的两张pizza、三盘通心粉，还有烤肉串、烤排骨、烤鸡胸，直到最后的甜点蛋糕，我哪一样也没错过。”

甚至农庄主Claudio叔叔端着盘子给所有来宾的薄脆饼干，我也拿了一块“嘎嘣嘎嘣”地吃。

Dennis舅舅惊讶极了，说我真能吃！

几天后的一个周末——从家具城出来，我们散步到日坛北路，我坐在车里睡着了。

午饭是在Torer0饭馆吃的西班牙菜，我吃了gazpacho汤、菠菜汤、tortilla、鸡肉棍、蘑菇烩鱿鱼、香肠

## &lt;&lt;给孩子自由&gt;&gt;

汁通心粉，还有好多面包。

妈妈又去Jen-ny Lou 's Shop买了一些东西，然后我们就回家了。

晚上吃妈妈做的泰国咖喱鸡。

一岁三个月在香港——5点多时，大家都纷纷赶渡轮回家了。

但朱核叔叔一家人留了下来，和我们吃完晚饭再走。

我们去了那家海鲜饭馆，这次妈妈叫了一条两斤重的大石斑鱼，一斤花螺，一斤虾，还有很多菜，她还为我要了一碗米粉。

但是无论她喂我什么，我都吐出来不吃。

妈妈说可能我不饿，就没再管我，直到那条鱼上桌。

石斑鱼太好吃了，我一口接一口地吃，妈妈说我足足吃了有三两鱼肉，真是个大肚皮！

回到北京后的一个周末——星期天上午我们全家去日坛公园玩儿，在水塘边看别人钓鱼，去儿童游乐场坐高空火车和游戏车。

午饭是在一家叫“南一蛮亭”的日本餐馆吃特色烧烤，我特别爱吃三文鱼和鳕鱼，还有冷面和蘑菇烤肉。

那天只有我们三人吃饭，饭馆里所有员工都来逗我玩儿。

老板还送给我们一人一杯红豆冰激凌，我都吃下了。

我要喝啤酒，爸爸不让，我对他翻白眼，妈妈笑坏了。

一岁四个月的一天——晚上姥爷和小姨来，还有从美国来的爸爸的老板Mai阿姨，我们一起去吃海鲜

。妈妈叫了一条石斑鱼、半斤基围虾、一煲腊味香芋、一盘海鲜蒸豆腐、一罐沉鱼落雁汤，还有好多别的菜，我每样都吃了不少，当然最爱吃鱼。

一岁六个月——我又到了贪吃的周期，第一道菜是鱿鱼丝汁浇炸茄子片，妈妈从配菜下边抢救出来一些没有浇上咸汁的茄子片，给我拿在手里吃。

哇！

油炸的东西就是好吃，我一口气吃了4片（是那种竖切的长茄子片）。

后边上的菜有红烧日本豆腐、啤酒鱼、铁板牛柳、冬瓜等等，我一样没落下，拌着饭吃了两碗，还喝了煲里的排骨汤。

旁边桌子上的人看着我，都惊讶地说，这孩子真能吃！

这顿饭吃完，我的肚子像一只熟透了的西瓜一样圆滚滚的。

这样的纪录有很多很多，篇幅所限，我无法一一列出。

需要解释一点：上面列举的都是一些饭馆食品，并不是说我们顿顿饭都在外边吃。

我们一星期中，周一到周五在家吃阿姨做的中餐，周末出去吃一两顿，其他的时间由我来烹调西餐。

家里做饭的详细记录比较少，只有简简单单的一些描述——“晚上妈妈做蔬菜汤，有土豆、胡萝卜、蘑菇、秋葵、洋葱和玉米，拌着通心粉给我吃。

”“妈妈做了一种红腰豆、番茄干、胡萝卜配罗勒叶的通心粉酱，可好吃了，我一口气吃了满满一小碗。

”“晚上妈妈给我用鸭汤拌土豆胡萝卜焖米饭，最后撒上一层黄瓜。

”在我的记忆里，Sam从来都是胃口好、饭量大，无论世界上哪一民族的饭菜，他都吃的津津有味，从不挑食。

这一点其实要归功于母乳喂养，母乳喂养有助于孩子接受固体食品，因为母亲的饮食成分与味道会渗透到母乳里——因此专家都劝告母亲在哺乳期一定要注意自己的饮食，尽量避免刺激性食品，以免引起婴儿的不适、过敏甚至拒绝吃奶。

孩子从母乳中已经遍尝人间百味，十分乐意接受新的食品。

倒是那些吃奶粉的孩子，免不了有时会挑食，因为奶粉的味道千篇一律，没有变化，孩子习惯了单一的口味，不愿意接受新花样。

Sam有没有吃不下饭的时候？

当然有啊。

## <<给孩子自由>>

他生病的时候就不爱吃饭，只要吃妈妈的奶。

旅游到了陌生的国度和环境里，他会有一两天更加频繁地吃奶，饭吃的比较少，甚至拒绝当地的饮食，只要吃自己熟悉的食品。

这种生理原因和心理原因而引起的变化很正常，我从来不为他一顿两顿没吃够而焦虑。

还有人说，如果不断母乳，孩子就永远不会接受奶粉或者鲜牛奶。

母乳比奶粉和牛奶香甜，吃惯了母乳的孩子当然抗拒奶粉和牛奶。

但是这绝对不是一种“永远”不变的状态，也不是没有办法解决的问题，更无需采用断奶这种笨法子

。

## <<给孩子自由>>

### 编辑推荐

《给孩子自由》作者旅美多年，身为教育硕士，深谙东西方教育手段的异同，许多观念发人深思，对于关注早教的家长们来说，极具参考借鉴的实用价值。

<<给孩子自由>>

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>