

养育心理健康 宝宝

王振宇 著



别让孩子**伤**在起跑线上



一本畅销十年的经典育儿之作
轻松解答近百个常见育儿问题

版权销往海外



华东师范大学出版社

养育心理健康 宝宝

王振宇 著



华东师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养育心理健康宝宝 / 王振宇著. —上海: 华东师范大学出版社, 2010.1
ISBN 978-7-5617-7552-3

I. ①养... II. ①王... III. ①学前儿童-心理保健 IV. ①B844.1
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第017538号

养育心理健康宝宝

著 者 王振宇
项目编辑 谢少卿
审读编辑 陈锦文
责任校对 王丽平
排版设计 黄慧敏
封面设计 范乐春 黄慧敏

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
电话总机 021-62450163转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 (兼传真)
门市 (邮购) 电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 址 <http://www.ecnupress.com.cn>

印刷者 江苏句容市排印厂
开 本 890 × 1240 32 开
印 张 7.75
字 数 146千字
版 次 2010年6月第一版
印 次 2010年6月第一次
书 号 ISBN 978-7-5617-7552-3/G · 4374
定 价 25.00元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

自序

◎王振宇

这是一本阐述如何运用婴幼儿心理学知识进行早期教育的科普读物，是专为年轻的新手父母写的。



首先，让我从书名谈起。一个好的书名，应该集中反映全书的主题以及作者的科学理念和美学情怀。我将本书定名为《养育心理健康宝宝》，也许既没有“聪明”那样普及，又没有“攻略”那样震撼。但我认为，本书提出了早期教育最关键、最彻底的教养目标——心理健康。

心理健康，是一种良好的生活适应过程，是认知、情感、社会化的均衡发展过程，是个性结构的和谐状态。

什么是婴幼儿心理健康的标志呢？

第一，婴幼儿的动作发展要总体符合常模。动作发展，虽然属于生理学范畴的问题，但婴幼儿的动作发展与心理发展关系极为密切。动作的发展是婴幼儿心理发展的外部指标。动作是思维的起点。婴幼儿的动作发展对思维的发展尤为重要。

第二，语言的运用要符合语境。语言是人类最重要的交际工具，它同思维有密切的联系，是人类形成和表达思想的手段，也是人类社会最基本的信息载体。一个心理健康的幼儿在获得语言能力之后，他的语言运用，总是与语言环境相适应的。

第三，热爱游戏，善于游戏。游戏是幼儿的天性。一个心理健康的幼儿，会倾其全力参与游戏、发现游戏和体验游戏，在游戏中发挥自己的聪明才智，增长自己的知识经验，扩充自己的交往天地，享受游戏的愉悦和冲击。

第四，情绪明朗，善于表达情感。心理健康的婴幼儿，他的情绪应该是表情典型、清晰易辨的。经过适当的发展，他们还善于用语言来表达自己的内心感受。

第五，年龄特征明显。心理健康的婴幼儿，他的思维、语言和行为方式带有与其年龄相适应的特点，如表现为天真、活泼、纯朴、幼稚。失却年龄特征的儿童，心理可能是不健康的。

第六，很快适应环境的变化。人总是生活在特定的环境中，而环境又是不断变化的。昼夜的轮换、四季的交替、空间的位移、家庭的变迁、交往对象的更换、自身身体状况的变化等，都会影响到人的心理活动。心理健康的婴幼儿在新的环境中，能很快调整自己的行为方式和内心感受，表现出较强的适应性。许多心理学家把人的智力定义为适应环境的能力，就是这个道理。^①

对于0~6岁的婴幼儿，尤其是0~3岁的婴儿来说，所有

① 有兴趣的读者请参阅本人主编的《幼儿心理学》，人民教育出版社，2009年4月第一版，第207~232页。

的教养，都是为了保障他们的身、心健康发展。本书侧重于他们的心理健康教育，以使他们成长为聪明、友善、性格结构完善的儿童。健全的性格结构，是一个人适应社会生活的变化、抵抗重大变故、保持心理平衡的关键。童年的经历会对儿童的性格带来结构性的影响。虽然，性格结构不仅受早期行为的影响，还受到一生中其他各种因素的影响，但是，早期经验为以后的行为发展提供了可追溯的痕迹。

一个性格结构完善的儿童，应该是健康活泼、开朗乐群、热爱自然、好奇探究、乐观自信、礼貌自律、适应环境变化、个人风格鲜明的人。因此，我把早期教育的教养目标定在心理健康上，相信其意义远比社会上流行的只关注婴幼儿提前识字、提前计算或学个技能考考等级证书来得重要和深远。

对婴幼儿进行早期教育的基本方式是游戏和活动，不是说教，不是训练，不是教学。要坚持寓教于乐，也就是说，要用游戏的方式而不要用教学的方式进行。在游戏中，要关心孩子的兴趣，关注他们的能力是否能及，不要把他们的活动结果作为鉴定和评比其发展高低的依据。

本书所提倡的一些具体做法，也只是带有启发性的建议，不是统一的训练方案和步骤，也不是造就“聪明”的规格化模具。我们知道，对于每一个具体的婴幼儿来说，发展都是特殊的、有差异的。这正是大自然的杰作。婴幼儿发展的个别差异是人类发展有力量、有前途的表现；也是教育赖以存在的理由。教师和家长都必须承认和欣赏这种发展的多样性，保护这种发展中的个别差异，千万不要抓住一个模具去“塑造”你心

目中的“理想儿童”。在所有的教育，包括早期教育中，统一模具是最愚蠢、最有害，也是最无效的行为。

在儿童的早期教育中，父母本人必须敏感，也就是说，对孩子要充满爱心，要关注他们的需要，关注他们的情绪变化，关注他们的安全，要热情地与孩子交谈，与他们共同游戏。对孩子的需求敏感不敏感，才是考验父母是否称职的试金石。

良好的亲子关系不仅来自父母对孩子的直接态度，也来自家庭的情感氛围。夫妻恩爱、家庭和睦，是孩子身心健康发展的必要条件。

最后，我要说的是，人的发展是一项终生的任务，早期经验“要么让人成功，要么让人毁灭”的情况是很少的。早期教育既是奠基的，又是初步的。忽视早期教育的作用是危险的，但无限夸大早期教育的终生后效也是有害的。时下，一句“不要输在起跑线上”的口号，把早期教育的作用无限夸大，引起了社会心理和学校教育的混乱，使得很多家长为早教惶惶不可终日，产生无穷的焦虑；无数的孩子被剥夺了游戏的权利，承受着过重的学习压力，导致身心疲惫。作为儿童心理教授，我更是希望家长们按儿童发展的科学规律办事，不要让自己的孩子伤在起跑线上！

王振宇

2009年8月于东篱书斋

目 录

第一章 认知	1
1 婴儿怎样认识世界	2
2 为什么不要剥夺孩子爬行的机会	4
3 训练孩子的手指为何能促进智力发展	6
4 孩子为什么喜欢听重复的故事	8
5 孩子为什么喜欢把玩具拆开来	10
6 怎样对待孩子的好奇心	12
7 如何提高孩子的视知觉	14
8 如何改善孩子的知觉加工过程	16
9 怎样培养孩子的视觉观察能力	18
10 听力也是一种观察能力吗	20
11 除了看、听，还有其他的观察训练吗	22
12 如何培养孩子的想象力	24
13 孩子的思维是从动作开始的吗	26
14 “见多识广”也是培养孩子辨别能力的途径吗	28
15 怎样发展孩子的分类能力	30
16 如何让孩子从摆摆排排中学到东西	32
17 同孩子多讲话能培养他的思维能力吗	34
18 怎样培养孩子的创造力	36
19 怎样鼓励孩子自己学习	38
20 怎样才能知道孩子的智力水平	41

第二章 语言

43

1 如何进行语音训练

44

2 用什么语调与孩子交谈

46

3 口吃影响孩子的智力吗

48

4 录音故事与父母讲故事效果一样吗

50

5 怎样培养孩子早期阅读的习惯

52

第三章 亲子关系

55

1 什么是胎教

56

2 为什么说抚摸孩子至关重要

58

3 孩子总是缠着我怎么办

60

4 孩子为什么会怯生

62

5 为什么说父母要关注孩子的需要和反应

64

6 孩子为什么不愿意和我亲近

66

7 怎样与孩子建立和谐的亲子关系

68

8 如何使孩子与家长合作

70

9 如何理解孩子的想法

72

10 孩子为什么喜欢模仿成人

74

11 孩子不肯上托儿所怎么办

76

12 父母如何对待不同气质的孩子

78

13 怎样听懂孩子的哭声

80

14 怎样看懂孩子的笑

82

第四章 情感	85
1 如何识别孩子的情绪	86
2 为什么要提倡接受孩子的情感	88
3 怎样从游戏中了解孩子的情感	90
4 怎样防止孩子的情感受伤	92
5 怎样对待生病的孩子	94
6 肥胖孩子有哪些情感问题	96
7 怎样改善孩子的社会——情绪问题	98
第五章 艺术教育	101
1 怎样发现孩子的艺术天赋	102
2 怎样教孩子欣赏大自然	104
3 怎样培养孩子的音乐兴趣	106
4 如何鼓励孩子画画	108
5 光让孩子临摹能学会画画吗	110
6 怎样看懂儿童画	112
第六章 气质、性格	115
1 为什么有些孩子比较难带	116
2 怎样塑造孩子的良好性格	118
3 怎样鼓励孩子克服困难	120
4 怎样鼓励孩子取得成功	122

5 怎样教育孩子对自己的行为负责	124
------------------	-----

6 如何培养孩子专心	126
------------	-----

7 怎样培养孩子良好的道德行为	128
-----------------	-----

8 怎样遏制孩子暴怒发作	130
--------------	-----

9 我该如何纠正孩子的任性	132
---------------	-----

10 怎样防止孩子过度自责	134
---------------	-----

第七章 习惯 137

1 如何使烦躁不安的婴儿安静下来	138
------------------	-----

2 孩子“左撇子”我该怎么办	140
----------------	-----

3 孩子不喜欢讲话怎么办	142
--------------	-----

4 孩子迷上看电视怎么办	144
--------------	-----

5 怎样“消退”孩子的不良行为	146
-----------------	-----

6 为什么孩子会“人来疯”，怎么改变这种状况	148
------------------------	-----

7 如何培养孩子的同情心	150
--------------	-----

8 怎样帮助粗心的孩子	152
-------------	-----

9 怎样看待孩子说谎	155
------------	-----

10 怎样才能让孩子不啃手指头	157
-----------------	-----

11 怎样让孩子自己收拾玩具	159
----------------	-----

12 什么时候训练孩子自己排便	161
-----------------	-----

第八章 社会交往 163

1 为什么要培养孩子的合群意识	164
-----------------	-----

2 怎样培养孩子的集体意识	166
3 怎样培养孩子的竞争意识	168
4 如何了解孩子在集体中的地位	170
5 “不受欢迎的孩子”易产生心理障碍吗	172
6 怎样帮助孩子学习社交技能	174
7 怎样“找朋友”	176

第九章 性别化 179

1 男孩和女孩有哪些区别	180
2 为什么要让孩子学会分辨性别	182
3 怎样对待孩子的性好奇	184
4 如何看待女性角色	186

第十章 家庭教育 189

1 为什么说是“孩子重新塑造了父母”	190
2 什么是成人自我中心	192
3 表扬成绩，还是表扬努力	194
4 为什么不能事事依着孩子	196
5 孩子在家里也要守纪律吗	198
6 为什么不要轻易介入孩子的活动	200
7 怎样对孩子进行安全教育	202
8 如何对待孩子的挑衅行为	204
9 为什么不能滥用惩罚	206

10 孩子争吵, 家长该怎么办	208
11 怎样利用孩子的特点实施教育	210
12 把自己的孩子同周围的孩子比较好不好	212
13 为什么不要强调独生子女的特异性	214
14 如何选择和使用玩具	216
15 “环保教育” 如何从小抓起	218
16 怎样使角色游戏具有教育意义	220
17 双胞胎孩子的教养应注意些什么	222
18 怎样发挥电视的教育功能	224
19 谁是特殊儿童	226
20 怎样教育智力超常的孩子	228
21 怎样对孩子说“不”	230
编后记	233



第一章 认知

1

婴儿怎样认识世界



父母的疑问

刚出生不久的孩子，整天除了吃奶就是睡觉，他们对外界的各种刺激也能作出反应吗？作为家长，我们应该做些什么？

王教授告诉你

1岁以内的婴儿（包括从出生到第28天的新生儿）主要通过感觉和知觉来认识世界。过去人们认为新生儿处于混沌之中，难以与外界交流，现代心理学研究表明这种说法是不对的。事实上，4~5个月的胎儿已有明显的触觉反应，7个月的胎儿就会因外界的强烈噪音而改变心率。新生儿能在音乐声中

静静入睡。出生24小时的新生儿就能对不同的气味作出不同的嗅觉反应。婴儿的视力在6个月时就基本达到了成人水平。对出生后的婴儿，尤其是早产儿进行触觉刺激（每天4次，每次15分钟，轻轻触摸孩子的身体），能促使其身体更快生长。

此外，婴儿还特别喜欢听母亲的声音，看人脸的轮廓，尤其喜欢注视漂亮的人脸。

出生6~10周的婴儿对摇篮曲已比较敏感，从4个月起能主动倾听愉快的音乐，表现出身体的伴随动作。

尤其令人感到惊讶的是，婴儿具有把不同的感觉相互整合的能力，以注意声源、辨别信息和确定方位。

所以，年轻的父母应该十分重视孩子感知觉的发展，为孩子提供足够的看、听、摸、闻、尝的刺激，让他们的感觉器官充分接受外界信息，积累认识世界的经验。

当然，这并不是说刺激越杂越好，别忘了，孩子还太幼小。



2

为什么不要剥夺孩子爬行的机会



父母的疑问

我的孩子现在8个多月，特别喜欢爬。听说，爬行对孩子的身体发育和智力发展都有好处。请问，是这样吗？

王教授告诉你

常言道，“七坐八爬”。孩子到了8~10个月就会爬行。爬行对孩子中枢神经系统的发展具有特殊的意义，它可以促进桥脑、中脑的发育，有利于脑干部位的感觉统合，增强中枢神经的低级部位与高级部位之间的机能联结。此外，爬行还能锻炼颈部肌肉，提高视觉的稳定性和深度知觉的能力，有利于