

明心  
书坊

夕子◇著

# 走进九步， 孩子的心

0-6岁  
妈妈的心理辅导书

 华东师范大学出版社



# 九步， 0-6岁 走进孩子的心 妈妈的心理辅导书

夕子◇著

## 图书在版编目(CIP)数据

九步,走进孩子的心/夕子著. —上海:华东师范大学出版社,2010.5

(明心书坊.家庭教育)

ISBN 978-7-5617-7725-1

I. ①九… II. ①夕… III. ①家庭教育—通俗读物  
②婴幼儿心理学—通俗读物 IV. ①G78②B844.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 082828 号

明心书坊·家庭教育

## 九步,走进孩子的心

著 者 夕 子

责任编辑 刘 佳

审读编辑 崔新梅

责任校对 王 卫

装帧设计 卢晓红

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 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)

印 刷 者 浙江临安曙光印刷有限公司

开 本 787×1092 16 开

印 张 13

字 数 211 千字

版 次 2010 年 8 月第 1 版

印 次 2010 年 8 月第 1 次

印 数 5100

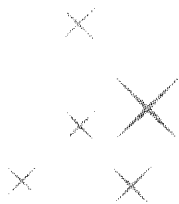
书 号 ISBN 978-7-5617-7725-1/G·4469

定 价 28.00 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)

## 前言



我确信人的心灵是可以不受身体的约束自由发展的,而真正的快乐也是来源于心灵的进步和满足,而不仅是身体所能感受到的那些饱暖舒适。

左右我们的情绪和行为的,不是真正的生活处境,而是我们自己对这个处境所作出的解释。对生活作出什么样的解释,则取决于我们养成了一颗什么样的心,拥有什么样的心灵世界。所以,我们的身体是活在这个世界上,可同时,我们更是活在自己的心灵世界里。

孩子也一样。从出生开始,在他的小身躯里层层包裹着的那颗心,就开始收集一切的信息,由简单到复杂地建构自己的心灵世界。我们整日生活在孩子身边,看得见孩子身体的成长,有时候却对孩子心灵的发展熟视无睹;我们能把孩子的生活照顾得无微不至,按时做饭,而且亲手把饭送到孩子嘴里,却不知道如何观察和照顾孩子的心灵。只要他一咳嗽、打喷嚏,哪怕吃饭打个嗝,我们都一阵紧张,动不动就请假去医院;可是,如果孩子早上起来心情低落,不想上学(幼儿园),我们就会说:那怎么行?太任性了!

实际上,我们重视身体更甚于关注心灵,对我们自己是这样,对孩子也是一样。所以在培养孩子方面,我们总是走不出这个误区:我们为孩子尽心竭力,孩子却不知道感恩;虽然我们和孩子吃住都在一起,可彼此的心却明显地沿着不同的方向前进,直到最后,互相都再也看不见,再也不能理解。

为什么会这样呢?怎样才能避免这样的结局呢?这正是这本书要探讨的问题。

我把这本书献给所有关注孩子心灵成长的父母,也献给我的两个可爱的儿

子——开心和小丁点。他们对我的爱和依赖让我每时每刻都能感到我是多么重要；他们孩童的善良和智慧又纯净了我的心，让我能体会到生活的意义；他们简单直接的语言好像不经过大脑，但是出自心灵，帮助我丰富了这本书的内容。

我爱你们，孩子！

# 目 录



## 001 第一步 怀孕:0岁孩子妈妈开始充满激情的心灵建设

生命始于孕育,从怀孕的那一刻起,从孩子的生命之初,周围的一切,尤其是情感氛围,就开始影响着他的心灵形成。

如果我们一切都有计划,那我们就给孩子一个天时、地利、人和的“人之初”。

从我们感觉怀孕的那时候起,就做一个负责任的好妈妈,纯净自己的心,和孩子一起开始全新的心灵建设。

## 002 敏感的妈妈能够在第一时间知道自己怀孕

004 ❶ 小测试:你有多敏感?

005 ❷ 最好早知道:亲子关系从受孕的那一刻开始

007 ❸ 最好早知道:奇怪的梦不奇怪

007 ❹ 经验之谈:怀孕让人心烦意乱——应对初期的情绪反应

## 009 母性来源于孩子

012 ❶ 最好早知道:孕期养宠物可以吗?

013 ❷ 做点什么好呢?

014 ❸ 最好早知道:情绪决定健康

## 015 安闲地感受到孩子的胎动

016 ❶ 科学新知:配合胎动建立积极的母子关系

016 ❷ 有胎动就可以进行抚摸胎教了

## 017 跟着身体的感觉走

019 ❶ 最好早知道:营养和保健要顺其自然

## 020 爱和恨都会遗传

021 ❶ 科学新知:快乐的多巴胺

- 022      **给他起个好名字**
- 023      **为孩子准备应有的一切**
- 024      ❸ 经验之谈:沉着安定的心态是最佳的准备
- 027      **第二步 0—1 岁孩子的新妈妈:做一个身心安定的母亲**
- 第一年,对孩子至关重要。他不仅从无到有地获得行走、吃饭、说话三大功能,还把周围所有的信息都吸收进脑海,形成自己的精神基础。
- 母亲的照顾和保护是孩子完成这些任务的保障,只有一个忙而不乱、身心安定的母亲才能引导孩子顺利成长。
- 028      **分娩令人心身憔悴**
- 029      ❸ 最好早知道:孩子的“出生恐惧”
- 030      **好想哭**
- 031      ❸ 最好早知道:产后抑郁症
- 032      **孩子长得惊人地快**
- 033      ❸ 最好早知道:心灵世界需要重新启动
- 034      **谁也不能忽视我作为母亲的权利**
- 036      ❸ 科学新知:听懂婴儿的语言
- 039      **我不上班不行吗?**
- 040      ❸ 经验之谈:生活不安定是因为心不安定
- 041      **断奶很顺利**
- 042      ❸ 科学新知:适当地延长哺乳期可以帮助孩子更好地适应环境
- 043      **断奶一定要循序渐进**
- 044      **离开孩子我坐卧不宁**
- 044      ❸ 最好早知道:慎重对待分离焦虑
- 045      **孩子一周岁了**
- 046      ❸ 科学新知:孩子 1 岁以后开始独立
- 047      **七嘴八舌让我失去主张**
- 049      ❸ 最好早知道:如何养育孩子是夫妻之间心灵是否相通的第一次真正的全面考验
- 050      **孩子能说那么长的句子了**

- 051      ❁ 科学新知:语言在使用中才能发展
- 051      一年来回十六趟
- 052      ❁ 最好早知道:女人的本性和社会性
- 054      每天早上都要经历痛苦的别离
- 055      ❁ 科学新知:认识孩子的心灵建设之路
- 057      我的生活有什么意义?
- 058      ❁ 经验之谈:正视性别差异
- 059      我要辞职,不管你是否同意
- 061      ❁ 最好早知道:为孩子重新规划自己的一生

### 063      第三步 吃饭是个大难题

他不好好吃饭是因为你太在乎吃饭这件事了。吃饭是人类的动物本能,我们总是看不出,孩子也有这些本能,孩子吃饭太难,那是因为干扰太多了。

- 064      孩子吃不饱怎么办?
- 066      ❁ 最好早知道:在关注身体还是情绪之间找到平衡
- 067      看看国外长大的孩子
- 068      ❁ 科学新知:遵循自然养育之道
- 069      干嘛老让孩子注意衣服
- 070      ❁ 经验之谈:孩子永远比物品更重要
- 071      第一反抗期
- 073      ❁ 经验之谈:让孩子享受“反抗”的乐趣
- 074      注意孩子的异常举动
- 075      ❁ 最好早知道:用自己的行动净化孩子的成长环境
- 075      要尊重,也要规矩
- 076      ❁ 最好早知道:秩序感的满足促进个性发展
- 078      好妈妈一定要会做好吃的
- 078      ❁ 经验之谈:爱要超越行动本身,但也要靠行动来体现

### 081      第四步 自然教育实验法

家养的猴子爱发火,要让孩子到大自然中去。

我们几个全职妈妈进行了自然教育实践,孩子们收获了快乐的童年,大人则收获了自己的事业。

- 082      **节约开销,安排新生活**
- 083      ❶ 经验之谈:育儿不是干家务
- 084      **珍惜孩子的天赋兴趣**
- 086      ❶ 最好早知道:戒除功利心
- 087      **为孩子打造理想乐园**
- 088      ❶ 经验之谈:看看孩子们成长的理想环境
- 090      **绿色使人平和快乐**
- 093      ❶ 经验之谈:到大自然中去
- 094      **认真回答孩子的提问**
- 095      ❶ 经验之谈:循着孩子的问题找到孩子心灵发展的轨迹
- 097      **游戏时请勿打扰**
- 098      ❶ 最好早知道:要陪同不要打扰
- 099      **农庄**
- 101      ❶ 经验之谈:对自然对生命的热爱要从实践中来
- 102      **日出而作,日落而息**
- 104      ❶ 科学新知:任何生命都是自然的孩子

## 105      **第五步 当妈妈不如意时**

情绪波动难以控制,坏脾气的发作总会伤害身边的人。

是谁守在气急败坏的我们的身边?只有我们的亲人和孩子。

在不如意的处境下,我们拿什么给孩子做表率,帮他建立自尊和自信呢?

- 106      **我控制不了迁怒**
- 108      ❶ 最好早知道:制“怒”
- 109      **榜样**
- 111      ❶ 最好早知道:孩子的性格缺陷是大人的镜子
- 112      **自省**

- 113      ❶ 最好早知道:及时发现孩子心灵发展的困境
- 114      妈妈,你爱我吗?
- 117      ❶ 科学新知:催眠术的新功用
- 118      向孩子袒露内心世界
- 120      ❶ 最好早知道:孩子是我们心灵的伙伴
- 121      请孩子和你一起面对困境
- 123      不怕失败
- 125      ❶ 最好早知道:孩子从父母那儿学到对待生活、对待工作的态度
- 125      我长出了白头发

## 129      第六步 教育一个人说了算

孩子的教育要遵循一致化原则,就是家庭内部的教育思想要一致,家庭和幼儿园、学校的教育思想也要一致,更广一点还包括家庭教育、学校教育和社会教育的一致。

那么,在这么多人都参与的教育中,到底谁说了算?作为母亲的你,敢于承担这个责任吗?

- 130      你有什么不满意的?
- 131      ❶ 最好早知道:求同存异团结各种力量
- 133      父子关系和母子关系可以独立发展
- 135      ❶ 最好早知道:有所为有所不为
- 136      要不要上幼儿园?
- 142      ❶ 经验之谈:孩子最需要的是爱
- 143      要做给别人看吗?
- 145      ❶ 经验之谈:教孩子在世事纷纭中保持清醒的头脑
- 145      每个孩子都是问题儿童
- 147      ❶ 最好早知道:别被“问题”牵着鼻子走

## 149      第七步 是大人伤害了纯洁的心

一个儿童之所以不能正常的发育和成长,主要是受到了

成年人的压抑。

童年时受到的心灵创伤所造成的影响慢性而且持续,这类心灵伤害一般是由喜欢发号施令的成年人在孩子自然成长中不断施加的压抑造成的。

150      **不许打孩子**

151      科学新知:孩子会因为心灵舒畅变得完美,而惩罚是一种束缚人的形式

153      **“强迫症”?**

155      **噤手指**

158      经验之谈:眼睛是心灵的窗户

159      **那些不能阻止的粗暴行径**

162      科学新知:认识“冷暴力”

163      **你还是拿我当个外人吧!**

164      科学新知:最好早知道:亲近生狎昵

165      **第八步 越能干越自由**

快乐并不是教育的惟一目的。一个人必须在能力和性格上具有独立性,才能够掌握自己的命运。

166      **孩子怎样成为大人**

168      经验之谈:越能干,越自由

168      **与孩子交谈的技巧**

170      科学新知:良好的人际沟通是个了不起的本事

171      **是什么改变事情的结果?**

173      经验之谈:礼貌是人际交往的润滑剂

173      **自己的东西自己说了算**

175      经验之谈:跟孩子一起制定管理规则

176      **看看孩子的生财之道**

178      科学新知:理财教育从小做起

179 **第九步 献给两个孩子的母亲**

虽然有两个孩子的母亲很少,但这份辛苦和幸福却不单是加倍那么简单。

拥有两个孩子的家庭更接近于真实的社会,更能全面地培养孩子的能力和性格。

180 **老大也不能自己睡了**

182 **✿ 最好早知道:面对弟弟妹妹,孩子经历心理危机**

183 **我就是不哭**

184 **✿ 科学新知:学会识别儿童期的心理障碍**

186 **一碗水端不平**

188 **✿ 经验之谈:妈妈的心也需要关照**

189 **为什么我要让着他?**

190 **✿ 经验之谈:兄弟相处之道**

191 **关上门就行**

192 **✿ 最好早知道:排行影响性格**

193 **能做母子也是缘**

## 第 ① 步



### 怀孕：0 岁孩子妈妈开始充满激情的心灵建设

生命始于孕育，从怀孕的那一刻起，从孩子的生命之初，周围的一切，尤其是情感氛围，就开始影响着他的心灵形成。

如果我们一切都有计划，那我们就给孩子一个天时、地利、人和的“人之初”。

如果我们是既来之，则安之，那从我们感觉怀孕的那时候起，就做一个负责任的好妈妈，纯净自己的心，和孩子一起开始全新的心灵建设。



## 敏感的妈妈能够在第一时间知道自己怀孕

曾经看到这样的报道：某某女生怀孕多少月居然自己不知道，临产才手忙脚乱，以至于发生不幸等等，怎么会这样呢？

关于怀孕这件事，女人是有本能来及时地发现它、并且安全地度过它。首先会警觉地发现问题的是人的心理，心理反应是早于而且敏感于身体的反应的。

但是，人的心理敏感度是不同的，有的人连灰尘掉落手背上都能觉出来，而另一些人即使老鼠爬上后背也浑然不觉；有的母亲在孩子出现意外的瞬间会胸口疼痛，而有的母亲则会在睡觉的时候把小婴儿压死。

为什么会有这么大的不同呢？

### 了解自己心灵的力量——心理敏感度

芸芸众生，千人千面，不同之处很多。越漂亮的人越在乎外貌之间的不同；越有钱的人越重视经济地位的不同；而对于我，我很在乎每个人的心灵力量的不同。

人的身体和心灵，相互依赖相互制约。身体和心灵本是一体的，刚刚诞生的婴儿就是这种情况；可是现实环境阻碍人的愿望实现，才使得身体逐渐屈从于环境以求得生存延续下来，而心灵仍然会向着理想的方向发展，否则人就不能满足，体会不到生存的快乐。

心灵一旦独立发展，就和身体存在不同程度的竞争。耽于物欲，纵情饮食男女的人，活着的只是身体；心灵世界丰满充实的人，才能倒过来洞察和掌控身体的发

展变化。这样的人不论多少岁,眼神都是清澈明亮的。

## 你的心灵有多敏感?

心灵极度敏感的女人会在受孕的瞬间就知道,她敏感的心好像目睹身体内的一切变化,这样的人在人群中的比例不到5%。

稍晚一些的也会在之后的几天内就经历莫名其妙的情绪变化。会有阵发的兴奋,就像喝多了咖啡或者喝多了啤酒。又好像没那么严重,只是有想说或者想吃的冲动;也会有阵发的悲哀突然来袭,顿时一切兴味索然,刚才还兴致勃勃地谈论着双休日的登山计划,这会儿突然想躺在床上静静地想会儿、哭会儿了。这样折腾几天,她终于意识到问题的根源可能在哪儿了。任性、崇尚自由自在是这一类女人的天性,她们在人群中大概占10%—15%。

当然,绝大部分的女人,心理上仅仅是有微小的波动,而且她平时又不怎么在意自己心理世界的变化,心智被外在的世界吸引并掌控着,物喜物悲,所以她是不能及时接收心理世界的变化信号的,但是她能够凭借女人本能的细心及时发现身体给出的变化信号,比如:几天之后的某个时刻,下腹部会突然刺痛一下(或一小阵);内裤上出现褐色异常污迹;再过几天,乳房莫名其妙有发胀的感觉,乳头周围还有阵发的刺痛;接下来,嗅觉出现异常,原来能忍受的烟味、垃圾臭味,突然忍无可忍,令人作呕;食欲也跟着起伏不定,开始像小孩子一样,挑着吃才舒服……当然,所有的信号里面最明显最具有标志性意义的是:月经没有如期到来。她们到这个时候才意识到自己可能怀孕,然后还要去医院做检验,让科学的力量证实自己的推测。这样的人占70%。

还有剩下的约10%的人,就是心理迟钝异常的女人了。这里面有些是因为年龄小,心智本身就不健全,根本不知道什么叫怀孕,就像报道里面提到的那些女学生;还有些是生活条件不如意,必须全部身心投入到挣钱的营生中去,否则就会面临衣食不饱的境地,这时候身体的生存、生命的延续都成问题,当然就顾不上其他了,孩子是是有是无,只能任其自然,懒得去想了。这一类女人,心灵被深埋在劳碌的身体或者无休止的亟待解决的问题之中,根本没有起作用的机会。

心理迟钝基本都由极端的条件造成,在生活条件和心智都正常的女人之中,很少有人这样迟钝,毕竟,女人嘛,细腻和敏感才是她的本性。

### 小测试：你有多敏感？（仅供娱乐）

- 
- 一 分明是第一次到某个地方，可我有时候觉得曾经来过。
1. 是 2. 没有过 3. 怎么可能
- 二 对于异性，第一次见面我只能把他们分成两类：亲切的/陌生的。
1. 是 2. 不是 3. 那样太简单了吧
- 三 我喜欢小动物。
1. 是 2. 不，我害怕猫呀狗的 3. 没感觉
- 四 我曾经照料过小动物（养宠物或者救治流浪/野生动物）。
1. 是 2. 从没有 3. 打死我也不会。
- 五 我能准确地说出（ ）种常见花卉的花期。
1. 5种以上 2. 不到5种 3. 一种也说不上
- 六 我曾经见过一些美丽的风景，现在我还能说出准确的时间和地点。
1. 3个以上 2. 1—2个 3. 记不清
- 七 我对事情的结果有莫名其妙的预感，后来还真的那样了。
1. 经常是 2. 好像有过 3. 没有，我的判断都是有依据的
- 八 比较复杂的困难的事情，我会在梦里找到答案。
1. 很多时候是这样 2. 记不清了 3. 有这种事吗？
- 九 我一直对未来有很具体的设想和期望，而且有些细节已经实现了。
1. 是 2. 没什么具体想法 3. 没有什么愿望已经实现
- 十 我喜欢的异性在外表和性格上有很多共同点。
1. 是 2. 不是 3. 哪有那么多，还共同点？
- 十一 有些音乐会给我和绘画作品同样的感觉。
1. 是 2. 没有这种体会 3. 艺术家才会这样
- 十二 如果我夜里做噩梦醒来，很想找人倾诉，会有朋友愿意安慰我。
1. 同性和异性各有一个 2. 有很多 3. 应该没有
- 十三 我心爱的东西丢了，我会直觉出它在哪儿。
1. 很准 2. 有这样的直觉但是不准 3. 没有明确的感觉
- 十四 我曾经写过诗。
1. 有些心爱的作品 2. 写过1—2次 3. 没有尝试过

十五 我觉得以下( )最能体现人的本性。

1. 眼睛 2. 着装 3. 发型

十六 我相信一见钟情。

1. 是的,我有经验 2. 也许吧? 我没有经验 3. 不信

十七 我喜欢的人也都喜欢我。

1. 是的 2. 不全是 3. 我没有喜欢的人

十八 梦境有很强的预示作用。

1. 是的 2. 不知道 3. 那是迷信

十九 天气很能影响我的心情。

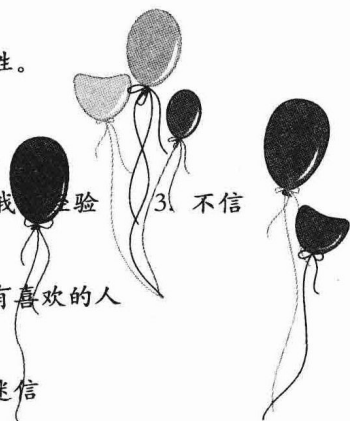
1. 是 2. 没注意 3. 没影响

二十 我喜欢的人的情绪会严重地影响到我。

1. 是 2. 不是,我影响他 3. 互不影响

二十一 我能辨别出( )种草虫的叫声。

1. 3种以上 2. 最多2种 3. 一种也不能



记分规则:最后记录选择3个答案的不同总数:选了几个1,几个2,几个3。

得分解释:18个以上1者,极度敏感;

12—18个1,其余的答案大部分为2的,比较敏感;

其他结果,普通敏感。

## 最好早知道

### 亲子关系从受孕的那一刻开始

受孕的那一刻非常重要,科学界正为我们揭示有关这一时刻的越来越多的意义。

★ 决定性别。

★ 决定容貌。有研究得出结论,在受孕当时,女性的满足程度可以