

中国第一本关注宝宝**心理健康**的书

- ◎ 忽视孩子心灵的成长是中国家庭教育最大的误区！
- ◎ 关注宝宝的心灵成长，胜过给他留下千万的财产。



给宝宝的第一本 心理健康书

0-6岁幼儿父母
育儿必备

刘雪纯 著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

给宝宝的第二本心理健康书/刘雪纯著. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2010.12

ISBN 978 - 7 - 5388 - 6544 - 8

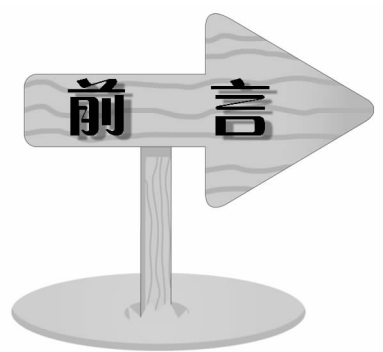
I. ①给… II. ①刘… III. ①心理卫生—健康教育—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 256904 号

给宝宝的第二本心理健康书

GEIBAobao DE DIYIBEN XINLIJIANKANGSHU

作 者 刘雪纯
责任编辑 闫海波 侯文妍
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 三河市骏杰印刷厂
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 15
字 数 190 千字
版 次 2011 年 2 月第 1 版 · 2011 年 7 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6544 - 8/G · 686
定 价 28.00 元



新生儿的降临对父母而言如太阳出世,但当太阳的光辉带给他们喜悦的同时,也让这些父母们越来越感到育儿是一件非常吃力的事情。

为什么孩子一到夜晚就哭个不停?为什么孩子在公共场合动不动就耍赖大哭?为什么孩子吃饭时总是不老实?为什么孩子死活都不愿意上幼儿园……这一件件事情让很多做父母的费尽了心血,可孩子却还是不如自己所愿。他们不断地问自己:“现在的孩子到底是怎么啦?”

我们在街上也许常常看到这样的情景:一位母亲拉着孩子的小手走在街上。妈妈身体向前微倾,走得很快,孩子为了赶上妈妈的脚步,吃力地紧紧跟随。为什么妈妈们都对孩子的内心一无所知呢?一边说着自己是多么爱孩子,一边却总是从自己的角度出发,用成人的眼光看待孩子,揠苗助长。

父母育儿感到吃力,其中一个重要原因就是他们并不了解孩子的发育过程以及他们的内心状态。虽然自认为比任何人都了解自己的孩子,但其实很难说他们眼里看到的就是孩子的全部,如果知道孩子的内心在发生着哪些变化,了解孩子的心理发育已经到了哪一个阶段,那么育儿带来的困难至少会减少一半。如果父母对这些情况不了解,就会对孩子继续发脾气,以更为急躁的心态督促孩子,使得情况更加恶化,陷入恶性循环。

不同的育儿方法必然产生不同的育儿效果。最理想的育儿方法,不是

科学的教条,它是一种多变的艺术,需要父母们不仅要在孩子的衣、食、住、行等日常护理中面面俱到,同时还要针对孩子在成长阶段中所表现出的各种心理,适时地调整自己的育儿方法。本书将会帮助父母针对孩子的具体情况,找到最适合孩子的科学育儿方法。

生命的美好就是靠育儿的辛苦延续着。本书虽然不能分担父母的辛苦,但却可以引导父母如何正确付出辛苦。如果你想让自己的孩子身心健康成长,不妨翻开这本书,相信它一定会令你有意想不到的收获。



第一章 1岁(0~12个月)的宝宝

——用自己的方式表达内心需求

第一节	婴儿的啼哭	2
	◆ 一哭就抱会惯坏宝宝吗	2
	◆ 宝宝哭闹不停究竟为哪般	4
	◆ 严格禁止如此对待“夜哭郎”	5
	◆ 宝宝哭闹解决方法影响性格	7
第二节	孩子的睡眠	11
	◆ 宝宝睡眠有哪些独特规律	11
	◆ 不同月龄下宝宝的睡眠情况	12
	◆ 请不要这样帮助宝宝入睡	16
	◆ 对付宝宝睡眠失调依症下招	17
	◆ 婴儿独睡好不好	18
第三节	孩子的不良习惯	20
	◆ 家有爱扔玩具的小宝宝	20
	◆ 为什么一岁宝宝爱咬人	21



	◆ 宝宝爱摸小“鸡鸡”	22
第四节	宝宝的性格与情绪表达	24
	◆ 性格塑造要从婴儿时期开始	24
	◆ 换尿布与宝宝性格	26
	◆ 新生儿的情绪表达	27
	◆ 巧妙应对宝宝的“坏脾气”	30
第五节	认生与分离焦虑	33
	◆ 孩子一出生就产生母子依恋	33
	◆ 宝宝害怕陌生人	35
	◆ 孩子不认生到底好不好	38
	◆ 宝宝认生说明认知能力发展	39
	◆ 宝宝的分离焦虑	40
	◆ 应对分离焦虑的技巧	42

第二章 2岁(13~24个月)的宝宝

——自我意识逐渐形成

第一节	孩子的自我意识与反抗心理	46
	◆ 什么都是“我的”——自我意识的产生	46
	◆ 2岁孩子难缠的第一反抗期	47
	◆ 面对孩子逆反,父母出现的教育误区	50
第二节	孩子的成长与发育	54
	◆ 给宝宝断奶需要注意什么	54
	◆ 2岁宝宝的语言联想能力	55
	◆ 2岁幼儿的智力和行为特点	58
	◆ 2岁宝宝,开始学规矩了	61
第三节	孩子的不良习惯	65
	◆ 宝宝吃饭不老实	65

◆ 和别的孩子玩不到一起	67
◆ “抢”玩具的烦恼	70
◆ 家里有个“破坏狂”	72
◆ 宝宝“不听教”	74
第四节 孩子的性格养成	77
◆ 如何培养 2 岁宝宝专注的性格	77
◆ 玩具暗示宝宝的性格	79
◆ 家长行为影响宝宝的性格	80
◆ 克服胆小怯懦,做个勇敢宝宝	82
第三章 3 岁(25 ~ 36 个月)的宝宝	
——智能发育的关键期	
第一节 孩子的智力发育	86
◆ 宝宝情绪反应变得丰富细腻	86
◆ 独立性和依赖性同步增强	87
◆ 智能、体能发育并驾齐驱	88
◆ 培养孩子的性别意识	89
◆ 3 岁孩子应该形成规则意识	90
第二节 父母态度关系孩子的健康成长	94
◆ 父母抚养态度对孩子情感的影响	94
◆ 不要这样划分好孩子,坏孩子	97
◆ 要改变孩子,首先要改变自己	99
◆ 对“一刻不得闲”的宝宝,父母要理解	100
◆ 父母应重视与孩子的交流	102
第三节 孩子的语言表达能力	105
◆ 不要因为孩子口吃发脾气	105
◆ 宝宝晚说话是“大器晚成”吗	108



◇ 孩子“嘴笨”家长怎么做	109
◇ 别给孩子贴上说谎的标签	112
第四节 孩子的入园准备	117
◇ 孩子3岁再送幼儿园	117
◇ 怎样的幼儿园才算得上优秀	118
◇ 孩子该如何适应幼儿园	121
◇ 及时与老师沟通,帮助宝宝尽快适应	126
◇ 把好两关帮孩子顺利走进幼儿园	128
◇ 当孩子在幼儿园受了委屈	129

第四章 4岁(37~48个月)的宝宝

——越来越有自己的个性

第一节 孩子的自我控制力	132
◇ 孩子撒泼耍赖,无论如何也拗不过	132
◇ 手比嘴快——攻击性很强	134
◇ 生气的时候大哭大闹、乱发脾气	137
◇ 对一件物品非常依恋	140
第二节 孩子的自信心与社会适应性	143
◇ 孩子“输不起”,培养抗挫折心理	143
◇ 让宝宝变得更独立	145
◇ 克服害羞,做个大方宝宝	146
◇ 培养宝宝的合作意识	148
第三节 孩子的玩具	150
◇ 父母应该给孩子买什么样的玩具	150
◇ 父母的爱比玩具的作用更重要	152
◇ 对孩子来说,贵的玩具未必是最好的	153
◇ 适合的玩具两三样就够了	154

◆ 孩子最好的智力玩具是什么	155
第四节 孩子的不良习惯	156
◆ 还在吮吸自己的手指	156
◆ 孩子总把别人的东西拿回家	158
◆ 面对“人来疯”的孩子	160
◆ 如何改造小小“电视迷”	161
◆ 自己的玩具从来不收拾	165
◆ 宝宝见人不爱打招呼	167

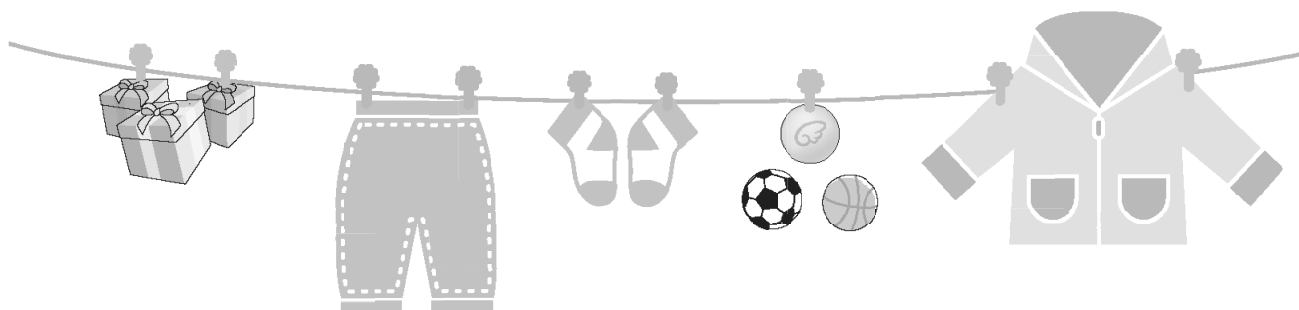
第五章 5~6岁(49~72个月)的宝宝

——学习能力迅猛发展

第一节 孩子的学习问题	172
◆ 培养孩子学习的积极性	172
◆ 根据孩子性格特点选择不同的学习方法	174
◆ 不被父母认同的孩子学习有困难	175
◆ 上兴趣辅导班应该学些什么	176
◆ 培养孩子的创造力	178
第二节 培养孩子良好的习惯	182
◆ 养成孩子做事有始有终的好习惯	182
◆ 孩子总是为所欲为,我行我素	184
◆ 孩子和你“讨价还价”怎么办	187
◆ 孩子的表现为什么会两重天	189
◆ 让孩子“不爱告状”	191
◆ 孩子为何爱装病来实现愿望	192
◆ 让孩子学会礼貌用语	193
第三节 孩子的自我表达能力	196
◆ 孩子课堂上为什么不爱发言	196



◇ 使孩子善于表达	198
◇ 孩子说话吐字不清	200
第四节 对孩子进行明智的教育	202
◇ 经常引出关于死亡的话题	202
◇ 对孩子进行正确的性教育	204
◇ 遇到尴尬问题可以这样回答	207
◇ 过家家与性教育的关系	208
◇ 夫妻性行为被孩子发现怎么办	210
第五节 孩子的入学准备	213
◇ 入学前应该具备的七种能力	213
◇ 让孩子识字的最佳教育时间	217
◇ 孩子写字需要父母单独教吗	219
◇ 五六岁孩子没入学先“恐”学	220
◇ 学龄前儿童如何做好入学准备	222
◇ 提早入学对孩子身心无益	225
◇ 宝宝如何迈过“入学槛”	226



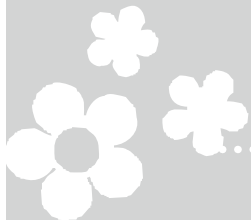
第

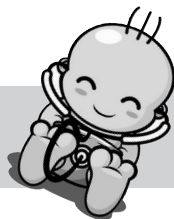
一

章

1岁（0~12个月）的宝宝

——用自己的方式表达内心需求





第一节 婴儿的啼哭



一哭就抱会惯坏宝宝吗

一哭就抱,妈妈怕惯坏宝宝

在亲子中心,一位妈妈坐在走廊的椅子上,身边的婴儿车里躺着4个月大的宝宝。还不到一刻钟,安静的宝宝就开始在婴儿车里哭闹起来,妈妈急忙从育儿包中翻出安抚奶嘴。宝宝吐出了奶嘴,妈妈又拿了一个小玩具给他,宝宝哭得更凶了。妈妈叫着宝宝的名字,哄着他,但宝宝还是不停地哭。妈妈摇晃着婴儿车,这把宝宝吓了一跳,他的哭声停了几秒,接着又大哭起来。

看着这位妈妈焦急的表情,可以很肯定她确实是想安抚宝宝。当她注意到周围的人们都在看她时,她无可奈何地对身边人说:“我不想把他抱起来——我怕惯坏了他。”

通常长辈或亲朋好友都会告诫我们:不要宝宝一哭就抱,不然会惯坏他的。

宝宝哭不是为了操纵你

一般的说法是,如果你让宝宝用哭声操纵你的话,你就是在把他培养成一个坏人。事实上宝宝并不能够操纵你,他还不会思考:“噢,妈妈忙别的去了,我得大声地哭,把她叫过来。”只有遇到麻烦了,如饿了、感觉不舒服或感



到孤独等,宝宝才会哭叫。当你回应宝宝时,他会很高兴,这不是因为他的
小诡计得逞了,而是表明他对你的信任正在不断地发展。

快速回应宝宝很重要

认为对婴儿的哭进行回应会惯坏宝宝的看法起源于19世纪晚期,医生
们宣传这样一种理论:只要给婴儿吃饱了、穿暖了、及时地换尿片了,这就足
够了。如今,研究结果却有所不同:美国布朗大学的一项研究发现,在出生
头几个月里,如果妈妈适当地回应婴儿的啼哭,那么宝宝长到18个月时,语
言和认知能力就会发展得更好。

英国曼彻斯特大学的研究也发现,快速回应宝宝的啼哭,最终的结果就
是宝宝的啼哭会减少。

对于母乳喂养的新生宝宝,你的快速回应非常重要。妈妈们常被告知:
不要急着给宝宝喂奶,要等他大哭起来再喂;如果宝宝哭了,让他哭一阵,等
到他实在饿极了再喂奶可以吃得更好一些。但是研究表明,在喂奶之前,故
意让新生儿先哭一阵的话,他吮吸乳汁将更加没有规律,更难正确地吮
吸。宝宝通常只吮吸很短的时间就灰心丧气、精疲力竭地睡着了。

等到婴儿哭了才喂奶未免让宝宝等得太久了。即使在睡梦中,婴儿想
要吃奶时也会有所表现:一开始,他可能会扭动身体、打挺、翻转或者睡不安
稳,如果他的手正好靠近脸部的话,他会摸自己的脸,甚至会去吮吸自己的
手或其他任何挨着他嘴的东西。如果这些初期迹象被忽视了,宝宝可能会
开始尖叫或有些焦躁不安,如果这些还被忽视了,他就会不停地闹下去,直
到最终放声大哭。

妈妈常抱或用背带背着婴儿也受到批评,这些妈妈常被告知,婴儿放在
爸爸妈妈身边同睡,或者抱着宝宝摇晃睡着后再放入摇篮中去睡,都会惯坏
宝宝。

大家似乎认为,宝宝被抱得太多或有太多的身体接触,会使得他变得越
来越需要抱。对婴儿来说,想要爸爸妈妈多抱一些,想要妈妈帮助自己睡觉
是非常自然的事,而且,宝宝最终会不再需要这些。

怕惯坏宝宝的观念是没有道理的,试着想想:当别人帮助你、回应你时,
给你是不是带来了最美好的感受?为什么到婴儿那里情况就不一样了昵?



宝宝哭闹不停究竟为哪般

年轻的父母往往被宝宝的哭声扰得不知所措,其实,大可不必惊慌。哭是宝宝表达感情的最直接、最有效的方式,他正是通过哭这种语言向爸爸妈妈传递信息的。饿了哭,困了哭,尿布湿了哭,身体不舒服也会哭,宝宝通过哭提醒成人关注他的需要和情绪。只要父母细心观察,细心体会,很快就会从宝宝哭的声调和表情中得到启示,听懂他的各种哭声。

宝宝哭的原因有很多,下面我们就来具体分析一下宝宝为什么哭,以及一些简单的解决方法。

饥饿,是宝宝哭的最主要原因。这种哭声短而有力,比较有规律,中间有换气的间隔时间,并渐渐急促。一般来说,做母亲的对这种哭声都比较敏感,特别是母乳喂养的母亲。当宝宝感到饥饿时,应适时喂奶,消除他的饥饿感,使宝宝不再啼哭。

不舒服,是宝宝哭的普遍原因。宝宝明显感觉不舒服的是尿布湿了,“哎呀,真难受,快给我换换吧!”宝宝用哭声通报着。宝宝的皮肤十分敏感,如果尿布湿了,他就会感到不舒服而大声啼哭。这时,父母应及时替他更换尿布,使宝宝感到舒服而停止哭闹。

太冷或太热,也会使宝宝感到不适应,他会用哭声来表示。这时,父母就要用手摸摸宝宝的腹部,如果其腹部发凉,说明宝宝感到冷了,要赶紧添加衣服;如果宝宝面色发红,烦躁不安,则表明宝宝太热了,应采取相应的措施,如用温水给宝宝洗浴等。

宝宝痛苦地哭,多为消化不良、腹胀等原因。在进食过程中,宝宝往往会吞咽下许多空气,这是引起他腹胀的原因之一。这种哭往往来得突然,第一声又长又响,之后是较长时间的屏息,接着又是一声大哭。这时,父母要想办法让宝宝打出嗝来,他才会觉得好受一些。打嗝是常见的现象,可以用以下两种方法来帮助他:其一,可以将婴儿放在你的肩上,轻拍他的后背;其



二,可以将婴儿整个放在你的膝盖上,捧起他的头,轻拍他的后背。宝宝舒服了就会停止啼哭。

宝宝因情绪不良而哭。宝宝有时也会感到寂寞,通过哭来宣泄。这种哭声一般是在无声无息中开始的,常常是由几声缓慢而拖长的哭声打头阵,声音较低发自喉咙,这只是要引起父母的注意,让父母把他抱起来。父母应经常与宝宝玩耍和交流,唱歌、讲故事给他听,和他一起玩一些轻软的玩具,来消除宝宝由于寂寞而引起的哭。

宝宝在睡觉前或快睡醒时哼哼唧唧地哭。这时,宝宝的哭声不太大,有规律,比较缠绵,甚至有些不安。稍大点儿的婴儿常常会用手揉眼睛、鼻子,或者哭哭停停,这就是人们常说的——闹瞌睡。如果是他累了,就让他做一些缓慢的或有节奏的运动,或讲一些抚慰的话帮助他放松或让他睡觉。如果是他睡醒了,父母不要见他一哭就抱,可以轻轻拍拍他,给他哼哼歌,让他感到安慰,慢慢的他就不哭了。

宝宝为爱与交往的需要而哭。对于婴儿来说,物质上的满足是远远不够的,还需要精神上的营养。宝宝整天躺在床上无人理睬,缺少温暖,也会引起他烦躁不安的哭声。这时,父母要立刻放下手中的活儿给宝宝以关注、亲吻、爱抚,可拍一拍、抱一抱他。通常情况下,最好的方法是把宝宝抱起来,放在你的左胸处,以便让他能听到你的心跳。也可以在给宝宝洗澡、擦油时,轻轻地哼歌并抚摸他,给他以精神上的满足。



严格禁止如此对待“夜哭郎”

到了晚上,累得筋疲力尽的妈妈以为总算可以闭眼休息了,可孩子就像算准了时间似的,又开始哭起来了,而且怎么哄都没用,像是被什么东西吓到了,或是看到了什么可怕的东西,扯着嗓子猛哭。有个妈妈曾经说:“孩子一关灯就哭,害得我一到晚上就紧张得不行。”那些白天玩得挺好,晚上却特别爱哭的孩子,究竟是出了什么问题呢?



孩子的恐惧心理

有的孩子晚上特别爱哭,吃饱了奶,白天就开开心心地玩耍,但只要天一黑,便哼哼唧唧地哭起来。这样的情况并非一两天,而是每天如此,妈妈当然会感到绝望,如果处理不好,还可能发展成产后抑郁症。

孩子出生6个月左右时开始会感到害怕,也就是能体会到“恐惧”。在这之前,孩子只是通过单纯生理性的满足,如进食、睡眠、排泄等来感受世界。从6个月左右起,孩子将体验之前从未经历过的感觉——恐惧。

一般情况下,这个阶段的孩子在环境突然改变的情况下会感到害怕,比如搬到陌生环境、突然传来巨响、天黑了、或者被强光照射等情况。随着环境变化程度的加剧,孩子的恐惧感也会随之增强。

如果孩子身体没有任何异常情况,父母的养育方法也没有什么问题,但一到晚上孩子就特别磨人、爱哭的话,可能是因为在发育过程中出现的恐惧心理。这时,打开一盏光线柔和的灯,或者播放柔美的古典音乐,可以给孩子安全感。

严格禁止如此对待“夜哭郎”

发育快的孩子在出生后2个月左右时即能区分昼夜。如果孩子夜里哭就喂奶,或者像白天一样和他玩耍,会养成孩子在夜里吃奶、玩耍的坏习惯,因此这些做法是不可取的。假如孩子并不是因为饿才哭,就要尽力抚慰孩子,让他平静下来,轻轻拍着他,哄他再次入睡。

妈妈的态度很重要

有的妈妈认为孩子在夜里哭是不听话的表现,就训斥孩子“为什么还哭?”虽然只有几个月大,可孩子已经能从妈妈的表情、动作、语气上准确感受到妈妈的情绪了,这就是母子间非语言性的互动。白天因为照顾孩子很辛苦,妈妈还可以发点小脾气,但夜里孩子因惊醒而啼哭的时候,妈妈千万要抱起孩子及时给予安慰。在妈妈温暖的怀抱中,孩子才会放下心来,一点点地消除自己内心的恐惧。相反,如果妈妈对哭泣的孩子发火,对他说:“妈妈也要睡觉呀!你不能不哭吗?”那么孩子内心的恐惧心理不但无法消除,反而会因为妈妈的责备变得更加强烈。



宝宝哭闹解决方法影响性格

元元10个月大,在为妈妈带来很多惊喜的同时,也连带着大量的困惑,因为他在一日内哭闹的时间越来越长,次数也越来越多,让妈妈感觉非常疲劳。元元比较敏感,不喜欢嘈杂的声音,但他偏偏晚上睡觉少、白天睡觉多,所以,妈妈在家总是小心谨慎地活动。即使这样,元元还是睡不踏实,总是要醒几次哭几次,每次都需要妈妈亲自哄抱才能再次入睡。睡醒以后他也只让妈妈抱着玩,外婆、保姆和邻居一概不要。为此,妈妈外出必须带着元元,否则其他人都招架不住宝宝看不见妈妈时的哭闹。妈妈实在不知道元元为什么这么频繁、持久地哭闹,等宝宝稍微大一点的时候,这种情况会不会有所改善?它会预示某种性格类型吗?

宝宝哭闹的心思有哪些

在宝宝还不会用语言表达自己的心思之前,只能用简单而直白的哭声表达复杂多样的身体和心理需求。因此,解读宝宝哭闹的心思成为新妈妈的一项基本功。

(1)生理性需求。

这是宝宝表达哭闹心思的常见情况,饿了、渴了、热了、冷了、尿布脏了或湿了、周围太吵了、光线太亮了、蚊虫叮咬了……这些外在因素都可能造成宝宝的体感不舒服,他需要妈妈帮助自己做出调整,所以他用哭闹呼唤妈妈的到来。

(2)心理性需求。

不要以为刚出生的宝宝就像一个小动物那样只有生理需求,其实他已经是一个活泼的小人了,自然有着自己的心理和情感需求。当他身体上感觉很舒服的时候,他的心理却还有可能闹别扭,例如睡觉前哭闹一会儿,这样能让妈妈多抱一会儿;自己躺在小床上有一阵子了,妈妈怎么还不来呀,用哭声喊两嗓子吧;我不要阿姨陪我玩,妈妈呢?我就要妈妈!妈妈在抱别