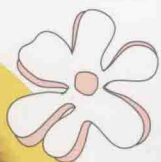


看懂宝宝的 身体语言

m # 3 4
f n q % o r v
★ ! x x * °
★

张明真 著



- 最简单的是爱宝宝
- 最了不起的是读懂宝宝



香港宝宝的

2013年
5月9日
第1000期

有他语言



宝宝语言发育
宝宝语言发育

宝宝语言发育

有悻宝宝的 自体语言

张明真 著



图书在版编目 (C I P) 数据

看懂宝宝的身体语言 / 张明真著. —长春: 北方
妇女儿童出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5385-4855-6

I. ①看… II. ①张… III. ①婴幼儿—行为—通俗读
物 IV. ①B844.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第140782号

看懂宝宝的身体语言

策 划: 刘 刚

作 者: 张明真

责任编辑: 李少伟 张晓峰

装帧设计: 红 茶 周 洋

出版发行: 北方妇女儿童出版社

地 址: 长春市人民大街4646号 (130021)

印 刷: 北京卡乐富印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 11

字 数: 105千字

版 次: 2010年9月第1版

印 次: 2010年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5385-4855-6

定 价: 35.00元

版权所有 盗版必究

序 1

中国妈妈一定 看得懂的心理学术书

从很早的时候起，我就认识了张明真，我看着她出国读书，结婚，把老外老公拐到国内，之后顺理成章地成了两个孩子的妈妈。

自从在联合国教科文组织工作以来，我惊叹世界早教的巨大变化。上次我和张明真去饭店吃饭，亲眼看见她珊珊学步的小女儿用稚嫩的声音点餐，发音不是很清楚，但我能清晰地听到她把一个菜名说了两遍，说一遍中文，再说一遍英文。这个混血女孩在中国出生，学着两种语言，也接受着两种文化，在截然不同的中西教育的大背景下，她居然能生活得如此自如。



不久以后，张明真告诉我她在写一本叫《看

Prologue 1

懂宝宝的身体语言》的书。我相信她的文字一定能让读她书的妈妈受益匪浅，因为她扎实的心理学背景让看似枯燥的早教变成一件丰富、有趣而简单的事。

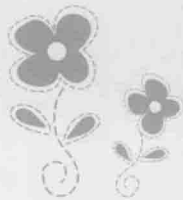
在国外工作时，我发现大部分女人怀孕之后就辞职在家做了全职太太，只有中国女性能有这样的精力和能力，一边当着两个孩子的妈妈，一边当作家；一边研究着婴幼儿心理学的奥秘，一边从事着她喜欢的工作……当她把两个孩子的照片和这本书的成稿拿给我阅读时，我一遍遍地感叹：如果每个妈妈都能像这本书的作者一样教育孩子，那么她们的宝宝在长大成人后一定很了不起。



从一个联合国教育工作者的角度来说，

这是一本专业的婴儿心理学专著，但是可贵的是，作者用生动的语言、美丽的图片娓娓道来，再穿插上几十个让人忍俊不禁的小故事，让这本书变成了一本可读性极强、指导性更强的育儿读本。在现今的图书市面上，我还没有读过这样能彻底改变孩子童年的育儿书。每个女人最终的命运都是当妈妈，我一直在想，当我成为人母的时候，一定会像书里说的那样教育宝宝，与他（她）进行最近距离的交流。

我相信，每一个孩子都是天使，但是只要我们像这本书的作者一样爱孩子、教育孩子，我们就能让降临人间的天使生活得更惬意，变得更聪明。



孟楠
联合国教科文组织
教育部人员

Prologue 2

序2

读你千遍不厌倦

——写给努力阅读宝宝的好妈妈张明真

在行业内工作了不少个年头，张明真一直是我欣赏的编辑。短暂的交往，留下阳光印象。想不到几年后，以这样的机缘相会；也惊讶于她是如此努力的一位好妈妈。

母爱是每个女人与生俱来的东西，学会智慧地教育孩子、帮助孩子成长，更是每个母亲该做的功课。

光有母爱是不够的。和宝宝相处固然十分有趣，而教育宝宝，则是一件充满新奇和探索的重要经历。《母子健康》杂志和这本《看懂宝宝的身体语言》，刚好有一个不谋而合之处，就是都在和聪明的妈妈交流培育宝宝的智慧。





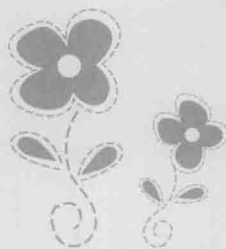
看懂孩子的身体语言到底有多重要？在他们还未学会说话，或者发音不太清楚的婴儿时代，他们还有一项强大的交流工具——身体语言。只有看懂宝宝，才能教出聪明宝宝。

良莠不齐的婴幼儿图书市场，遴选的确是一个难题。张明真具有专业的心理学背景，她用自身的经历，对婴幼儿做着不倦的心理学研究。赋予了这本书真人实例的意义。时尚畅销杂志培训出来的文笔，又因为她生活于一个强大的双语环境中，用西方人的幽默解读东方人的智慧，读起这本书来，文字自然流畅。

每一个宝宝都是一个与众不同的故事，每一个故事里都有数不清的动人情节。育儿的艰辛超

越世间任何一个行当，那种游走在小心翼翼和永远不放心之间的牵挂，只有妈妈们能够心领神会。

能够在育儿的忙碌中，以如此强大的耐心做研究，并洋洋洒洒写出几十万字，真的钦佩这样努力的妈妈。希望明真的宝宝和因此书受益的母子，都能将这一份爱代代传承。



包晓炎
《母子健康》杂志
主编

目录

CONTENTS



001. 0—4个月：

在情感依恋期，宝宝用哭声与微笑和父母对话

002. 1. 环境太安静，让宝宝变得比小动物还胆小

008. 2. 7秒钟是宝宝的“黄金注意力”时间

014. 3. 不经意地吸吮手指，因为宝宝希望得到更多爱

018. 4. 想逗宝宝微笑，一定要呈现给他一张完整的脸

022. 5. 换尿布的节奏太快，小心宝宝心怀不满

026. 6. 宝宝做出怪异的表情，是因为他身体有异样感

030. 7. 宝宝的轻度疼痛用表情表达，中度疼痛用哭声诉说

036. 8. 宝宝常打哈欠，可能是缺氧预警



040. 5—8 个月：

宝宝有了自我意识，却无法完全表达自我需求

- 041. 1. 一定要在宝宝产生自我保护意识前喂辅食
- 046. 2. 别让宝宝太贪心，当心他的占有欲转为破坏欲
- 050. 3. 让宝宝学会独处，就能培养他更好的耐心
- 054. 4. 想要两个孩子，就不要独自看管宝宝
- 059. 5. 比起玩具，宝宝更爱注视一张微笑的脸
- 064. 6. 拍照要小心，太近的距离只会让宝宝紧张
- 070. 7. 学会使用玩具的吸引，让宝宝会用眼睛引导身体
- 075. 8. 宝宝在表达情感时，父母一定要有附和或回应



079. 9—12 个月：

宝宝有了较复杂的情绪，他们会有意模仿父母的举止

- 080. 1. 童年时给予宝宝足够的温柔，长大后他能拥有健康的异性关系
- 086. 2. 宝宝用哭泣威胁父母？你要学会正确的说话方式
- 092. 3. 外界噪声影响宝宝的听力，心理噪声影响宝宝的 EQ
- 096. 4. 宝宝的恐惧通常用眼神和嘴唇配合表达
- 100. 5. 宝宝有意地讨好，说明他需要来自家长的夸奖
- 104. 6. 在 1 岁前为宝宝建立游戏规则，让他成为讲规矩的人
- 108. 7. 宝宝学会做决定了，但他的决定会受父母的情绪影响





116. 13—16 个月:

宝宝有了竞争意识，他们的表演欲一天比一天强

- 117. 1. 宝宝也会有情感饥渴，宝宝需要与妈妈的眼神交流
- 122. 2. 宝宝没有是非观念，不要责怪宝宝做“错事”
- 126. 3. 学会角色扮演，让宝宝轻松驾驭世界
- 130. 4. 嫉妒，在爱中成长的宝宝所能遇到的最正常情绪
- 134. 5. 为宝宝挑选玩伴，让他从比自己略大的伙伴那里学习能力
- 138. 6. 下蹲是宝宝对恐惧的另一种表述，妈妈应蹲下来安慰宝宝
- 142. 7. 戒备心既能保护宝宝，又让父母与他产生距离
- 146. 8. 父母适时的肯定，可能促成宝宝的一个终身好习惯



150. 17—20 个月:

宝宝有了强烈的控制欲，性别意识开始形成

- 151. 1. 宝宝喜欢做情景想象，他通常把自己想象成更强大的动物
- 156. 2. 越是擅长的事就越要多做，这样才能让宝宝有自信
- 160. 3. “窝里横”没什么不好，让宝宝用含蓄的表情来表达不快
- 166. 4. 宝宝有了初步的暴力倾向，父母应该阻止还是当作看不见？
- 170. 5. 第一时间发现宝宝的求助信号，别让他染上哭泣的习惯
- 174. 6. 宝宝有了性别倾向，还有了独特的色彩偏好
- 180. 7. 20 个月前是训练宝宝自己吃饭的黄金时期，过分喂饭就是心理虐待

186. 21—24 个月：

宝宝有了团队合作意识，也学会了简单的欺骗

187. 1. 利用宝宝的团队意识，教他做大事

194. 2. 在宝宝假装生气时，父母绝不能通融

198. 3. 宝宝喜欢“蜗居”，别侵犯他狭小的空间

204. 4. 会隐瞒的宝宝更机灵，隐瞒绝不代表欺骗

208. 5. 模仿是最好的学习方式，一定让宝宝多多模仿大人

214. 6. 如果宝宝佯装不舒服，父母请不要当面拆穿

218. 7. 在宝宝感到压力时，不妨喂他喝点水



222. 24 个月以上：

大自然是最好的学校，宝宝在奔跑中成长

223. 1. 要想改正宝宝的害羞性格，请把同龄小朋友带回家

228. 2. 危险的环境有很大的吸引力，请小心看管爱冒险的宝宝

232. 3. 不要让宝宝高估自己的容貌，也不要让宝宝对容貌太挑剔

236. 4. 宝宝对大自然产生浓厚的兴趣，正是科学教育的最好时机

241. 5. 宝宝有了亲情观念，照顾小点的孩子是他们的天性

246. 6. 宝宝喜欢观察，他现在的兴趣很可能称为长大后的爱好



0-4个月



在情感依恋期 宝宝用哭声与微笑和父母对话

从出生到4个月以前，宝宝处于“早期自恋阶段”。在这段时间内，宝宝更在意自己的感受。起初，宝宝只会用哭声来表达自己的需求；2个月以后，宝宝会逐渐认识父母和家中的其他成员，这时候，他开始用微笑、眼神，甚至简单的发音来和父母交流。

4个月以前，宝宝完全依赖于他身边的人，情感百分之百不独立。这时候，他还没有自我意识，只会模糊地感觉，自己是一个经常会感到饥饿、有时需要别人抱抱的小个体。

由于宝宝的情感尚未独立，4个月前的他很容易被噪声、光亮惊吓。这时的宝宝就像小动物一样，羞怯、胆小、需要被关爱。在这一阶段，父母能做的，就是给予宝宝尽可能多的关爱。

1 环境太安静， 让宝宝变得比小动物还胆小



图片中的宝宝非常小，她身体微微后仰，双唇微张，很显然，她的神经发育尚未完全，她还不太会控制面部表情。但从她微曲的右手手指和正在努力向后仰的脖子来看，她明显受到了惊吓。一方面，由于“惊吓反射”的作用，她的退缩和躲避属于非常正常的生理反应；另一方面，她确实感受到了生命中的第一次恐惧感，只是还不知道该如何去应对。

做过妈妈的人一定有这样的感受：身边任何一点细微的声响，就能让怀中的宝宝重重地抽搐一下，甚至，还会让宝宝像上图一样，突然肘部弯曲、脖颈后仰，脸上显现出惊恐和不知所措的表情，好像受了天大的惊吓。其实，这只是一种每个新生儿都会出现的、促进适应与生存的原始反射动作，生理学上称为“惊吓反射”。

其实，当宝宝蜷缩在母亲体内 25 周时，就会出现惊吓反射，一般来说，这种反射会持续 3—4 个月。曾有人建议，为了降低宝宝的惊吓反射程度，父母应该尽量减轻周围的噪声，让宝宝生活在一个舒适、安静的环境中。毕竟，对于宝宝稚嫩而敏感的双耳而言，雨滴落下的声音对他们来说都能变得掷地有声，更别说家居生活中常有的开门声音、炒菜声音和父母对话声音了。但越来越多的研究指出，父母不应为了减少宝宝的惊吓反射，而刻意降低周围噪声。惊吓反射是每个健康宝宝所必经的生理发育过程，这种反射行为可以作为大脑发育速度评判的重要标准。声音是生活的元素，及早地让宝宝认清周围的声音，就等于让宝宝在认知生活的道路上迈进了一大步。

在我的女儿刚出生时，我从没有刻意放轻走路的声音和说话的声音，照样大大咧咧地进出她的婴儿室。渐渐地，我发现女儿的睡眠特别沉，直到现在，只要她合上眼睛，只要周围不出现非常大的声音，她就能一如既往地安眠。

