

育儿三部曲之二

做宝宝 心智成长的第一任老师

刘戌年◎著

留美博士后
著名儿科专家
告诉你

科学 的育儿方法

0~3岁孩子记忆的奥秘
什么时候给孩子定规矩
过早的智力开发，让孩子得到了什么

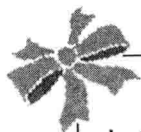
 金盾出版社

育儿三部曲之二

做宝宝心智成长的 第一任老师

刘戌年 著

金盾出版社



内 容 提 要

本书围绕心理健康、道德健康及社会适应健康全面阐述宝宝出生后前三年心智的全方位发展。本书为年轻父母做宝宝心智成长的第一任老师提供了丰富的信息。

从0岁开始，对宝宝的心理、道德及社会适应的关注与呵护重在情感与爱心培育，是亲子、亲情与爱的培育。一个睿智敏感的父母总是能在第一时间感受到孩子的需求、心情、兴趣与才能，并能按照宝宝成长自身规律，让宝宝学做一个会吃、会睡、会玩、会学习、会生活的独立人。

图书在版编目 (CIP) 数据

做宝宝心智成长的第一任老师/刘戊年著. — 北京：金盾出版社，2013.6

(育儿三部曲之二)

ISBN 978-7-5082-8428-6

I. ①做… II. ①刘… III. ①早期教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 101762 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码：100036 电话：68214039 83219215

传真：68276683 网址：www.jdcbs.cn

封面印刷：北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷：北京军迪印刷有限责任公司

装订：兴浩装订厂

各地新华书店经销

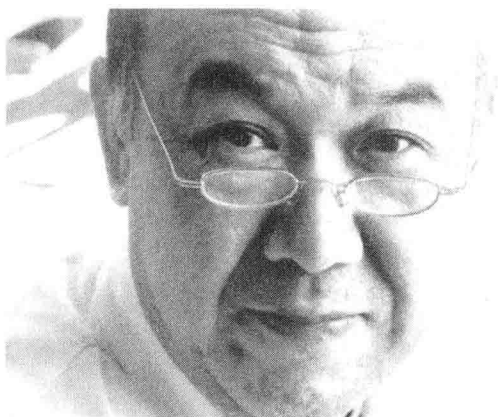
开本：787×1092 1/16 印张：13.75 字数：150千字

2013年6月第1版第1次印刷

印数：1~8000册 定价：29.00元

(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换)

作者简介



刘戊年，现任天津市妇女儿童保健中心主任医师。1990—1993年和1997年美国柏克莱加州大学营养科学系博士后研究员，澳大利亚国家营养性贫血顾问委员会访问

学者，曾担任与美国加州大学、联合国大学（UNU）“控制儿童营养性贫血”合作项目与国际研讨会主要负责人。多次参加WHO/NUICEF“婴幼儿辅食添加项目”和国际生命科学学会“婴幼儿营养素需要量与辅食科学会议”研讨以及大会发言。曾获省、市级科技进步奖，韩素音中西方科学交流基金、中国营养学会陈学存奖励基金、美国柏克莱大学自然资源学院研究员基金、亨氏杯营养科学卓越成就奖多项。兼任《中国儿童保健杂志》《中国小儿血液》《中华医学研究》等杂志编委。国内外论著（第一作者）50余篇。《健康报》《大众医学》《亲子》《启蒙》等报刊杂志发表科普文章200余篇。新浪网育儿栏目、中华育儿网、宝宝中心（Baby Center）专家组成员和撰稿人。

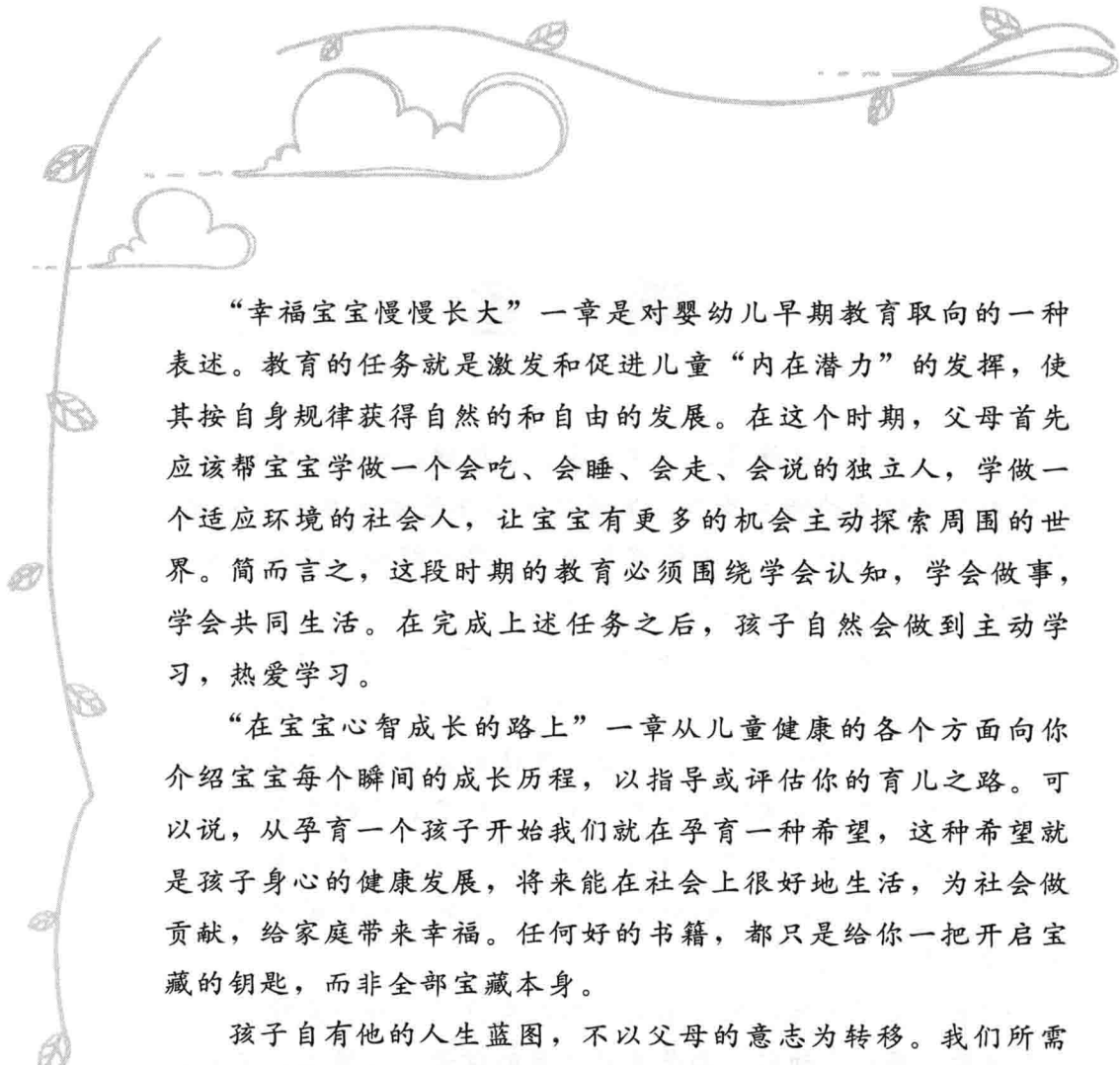


前言

本书把儿童生理健康、心理健康、道德健康和社会适应健康形容为儿童健康的四大基石。生理健康已在笔者《育儿三部曲》的其他书中另有论述；本书的前半部分主要介绍如何培养宝宝的心理健康、道德健康和社会适应能力。

从0岁开始的心理健康关注与呵护，重在情感与爱心培育，是亲子、亲情与爱的培育。一个心理健康、人格独立稳定的孩子，一个有着良好道德观念，有着较强社会适应能力的孩子一定会有一个大未来。在实际生活中，我们见到了太多的青少年和成年人心理疾病源于3岁前父母的照料方式，以及亲子互动关系所存在的问题。因此，良好的亲子关系和健全的人格基础是父母对孩子最珍贵的馈赠。

宝宝从生下来起，就开始主动与人交往了，每一声啼哭、每一张笑脸、每一个动作，都是主动交往的信号。实际上，宝宝们都非常聪明，他们天生善于调动他人。睿智灵敏的妈妈总是能感受到孩子的需求、心情、兴趣和才能。当然，妈妈的这种感受，也引导着她和孩子的良好互动。蹲下身来去平视你的孩子，体会孩子的心理、视角，会让大人明白其实孩子并非不可理喻，反而是我们大人有些自以为是。耐下心来与孩子沟通，看似多花费了一些时间，然而却是真正有效的方法。如果你读懂了孩子心智的呼声，那么你就掌握了抚育儿童成长的主动权，做宝宝心智成长的第一任老师，是本书的最大初衷。



“幸福宝宝慢慢长大”一章是对婴幼儿早期教育取向的一种表述。教育的任务就是激发和促进儿童“内在潜力”的发挥，使其按自身规律获得自然的和自由的发展。在这个时期，父母首先应该帮宝宝学做一个会吃、会睡、会走、会说的独立人，学做一个适应环境的社会人，让宝宝有更多的机会主动探索周围的世界。简而言之，这段时期的教育必须围绕学会认知，学会做事，学会共同生活。在完成上述任务之后，孩子自然会做到主动学习，热爱学习。

“在宝宝心智成长的路上”一章从儿童健康的各个方面向你介绍宝宝每个瞬间的成长历程，以指导或评估你的育儿之路。可以说，从孕育一个孩子开始我们就在孕育一种希望，这种希望就是孩子身心的健康发展，将来能在社会上很好地生活，为社会做贡献，给家庭带来幸福。任何好的书籍，都只是给你一把开启宝藏的钥匙，而非全部宝藏本身。

孩子自有他的人生蓝图，不以父母的意志为转移。我们所需要的做的就是接纳孩子，欣赏孩子，以他为荣，顺应他的需求并为他提供支持。有人形象地将育儿生长比喻为一次航行，一个漫长的旅程，尽管在这个旅程中可能会遇到这样或那样的问题。

作者





第一章 关心孩子的心理健康

一、心理需求与心理健康/2

1. 儿童生长与发育/2
2. 儿童整体素质形成和发展的基础/2
3. 每一声啼哭抑或每一张笑脸/3
4. 啼哭是一种心理上的正常需要/3
5. 最大音量地尖声哭叫/4
6. 动不动就哇哇大哭的孩子/4
7. 束手无策时不妨幽默一把/5
8. 孩子良好品德的铸就/5
9. 儿童健康心理的表现/6
10. 现代家庭教育重视儿童心理健康/6

二、儿童心理发展的特点/6

1. 一个不断生长发育过程中的生命/6
2. 生长的连续性/7
3. 性格的独特性/7
4. 自我意识开始萌芽/8





5. 婴幼儿的积极情绪/8
6. 建立规律性的生活节奏/9
7. 儿童不同时期的心理问题/9
8. 儿童心理发展的关键期/10
9. 关键期的教养重点/11
10. 儿童心理发展的重要转折期/11
11. 转折期的教养重点/11

三、孩子的心理压力从何而来/12

1. 亲子关系不是猫和老鼠的关系/12
2. 不要把孩子斥之为“胆小鬼”/12
3. 孩子胆小、自私的表现来自何方/13
4. 防止幼儿产生害怕心理/13
5. 孩子需要得到成年人的及时帮助/14
6. 如何了解孩子的压力/14
7. 孩子脾气大如何面对/15
8. 孩子总喜欢打人、咬人/15
9. 跌倒自己爬起来/16
10. 从吸吮手指看宝宝成长/17
11. 拿走和替代/17

四、儿童的智力发育/18

1. 儿童大脑是如何发育的/18
2. 一个了不起的小脑袋/18
3. 早期大脑的可塑性/19
4. 如何促进宝宝的大脑发育/19
5. 宝宝大脑发育的起点/20
6. 大脑发育的精神食粮/20
7. 0~3岁孩子记忆的奥秘/21
8. 左右脑的分工/21





五、语言与阅读的能力/22

1. 宝宝什么时候用肢体语言交往/22
2. 语言发育与智力潜能相辅相成/22
3. 前语言期的准备/23
4. 不再仅仅是模仿大人的语言/23
5. 家有不会说话的孩子/24
6. “口语语言”与“书面语言”/25
7. 阅读能力从耳朵开始/25
8. 和宝宝一起读书/26
9. 跟孩子阅读不怕反复读/26

六、家有害羞宝宝/27

1. 宝宝害羞的天生心理因素/27
2. 生活经历对害羞心理的影响/27
3. 过度保护导致孩子胆小怯懦/28
4. 改善害羞气质的教育原则/28
5. 接纳性格内向的孩子/29

七、心理障碍与教育方式不当/29

1. 儿童心理健康的“营养素”/29
2. 做个心有灵犀的妈妈/30
3. 问题儿童与问题妈妈/30
4. 自尊心经常受到打击/31
5. 提防“精神虐待”/32
6. 合理管教和精神虐待的区别/32
7. 严格而不专制/33
8. 过于唠叨是对孩子的不信任/33
9. 是谁摧毁了一个天才的生命/34
10. 在家里“称王称霸”的孩子/35

八、如何对待好动的孩子/35

1. 如何面对好动、调皮的孩子/35





2. 不要把孩子的活泼好动当成多动/36
3. 不要轻易给孩子戴“多动症”的帽子/36
4. 哪些疾病会伴随多动症出现/37
5. 转变对待多动宝宝的方式/37
6. 感觉统合是怎么回事/38
7. 感觉统合是人体活动的基础/39
8. 感觉统合失调的及时发现/39
9. 感觉统合失调的矫治训练/39
10. 视觉统合能力训练/40
11. 听觉统合能力训练/40
12. 防御过当或防御过弱/41
13. 多动儿童的家庭行为治疗/41

第二章 呵护儿童的道德生命

一、道德水准越高孩子成长越健康/43

1. 完整的道德观/43
2. 孩子道德感的形成/43
3. 道德指数越高,幸福感越强/44
4. 道德健康的标准/44
5. 从小确立孩子的道德观/45
6. 对孩子的“管”与“放”/45
7. 东西方不同的育儿观/46
8. 从点滴做起,崇尚真、善、美/47

二、父母对儿童道德发展的影响/48

1. 做人的教育/48
2. 身教重于言教/48
3. 即便是孩子,遇事也要“商量”/48





4. 爱使婴儿学会尊重/49
5. 乐融融的家庭氛围/50
6. 家长是孩子最直接的模仿对象/50
7. 学会道歉和奖励好的行为/51
8. 道德教育从吃饭做起/52
9. 做孩子的知心朋友/52

三、亲子依恋是道德成长的沃土/53

1. 亲子依恋与婴儿的道德发展/53
2. 安全感使婴儿学会自信和独立/53
3. 儿童发展阶段的道德萌芽/54
4. 如何让婴儿学会服从与合作/54
5. 摒弃陈旧的育儿观念/55
6. 不要把孩子禁锢在“围墙”里/55
7. 妈妈的目光/56
8. 不要嫌弃宝宝对母亲的信赖/56
9. 适合于儿童的处理问题方式/57
10. 先学做人,后学做事/57

四、面对幼儿的逆反心理/58

1. 不顾孩子的意愿/58
2. 对孩子专制粗暴/59
3. 宝宝的逆反心理是怎样形成的/59
4. 叛逆行为也有积极的一面/60
5. 化解宝宝逆反要动动脑筋/60
6. 面对失控,让孩子参与你的活动/61
7. 孩子爱说“不”的原因/61
8. 用选择的方式应对孩子说“不”/62
9. 从小铲除懒惰习性的根源/62

五、如何成为理想的父母/63

1. 父母应接受“再教育”/63





2. 学会倾听孩子的声音/64
3. 要“平视”，不要“居高临下”/65
4. 如何对待气愤的孩子/65
5. 爸爸妈妈的不断自我提升/65
6. 确立“父母权威”/66
7. 亲情与鼓励/67
8. 了解得多了，责罚就少了/68
9. 不要随意给孩子贴“小捣蛋”的标签/69
10. 不要把电视当成保姆/69
11. 过早去幼儿园的忧患/69
12. 去幼儿园的宝宝更需要家庭亲情/70

第三章 社会适应——儿童健康的统合

一、指导儿童社会交往/72

1. 什么是社会适应健康/72
2. 儿童社会适应能力的发展/72
3. 从培养基本生活技能开始/73
4. 社会适应能力的初始阶段/73
5. 诱导孩子外向型发展/74
6. 劳动教育与勤奋的品德/75
7. 婴幼儿的社会经验从何而来/76
8. 注重孩子的自由发展/76
9. 鼓励孩子参加社会集体活动/77
10. 让儿童尽早地认知社会/77
11. 模仿是孩子最早的学习方式/78

二、培养幼儿自信心/78

1. 自信心是一种良好的心理品质/78





2. 使孩子的进步不断得到强化/79

3. “你能行”教育/79

4. 自信心是家庭教育的着眼点/80

5. 孩子的冒险精神/80

6. 经历失败,享受成功/81

7. 帮助孩子学会与他人合作/81

8. 何谓行为能力倒退期/82

9. 让孩子自由放飞/82

三、沟通、交往和自我体验/83

1. 早期的沟通力/83

2. 不要过分干预孩子之间的交往/84

3. 帮助宝宝不断融入人群/84

4. 与生俱来的创造力/85

5. 技能远远不及孩子的创造力/85

6. 幼儿的自我控制能力/86

7. 自我意识决定孩子的成长取向/86

8. 孩子慢慢有了自我意识/86

9. 孩子自我形象的确立/87

10. 教育孩子不能采用统一模式/87

四、让孩子锻炼,不要怕他们做不好/88

1. 不能求全责备,更不能包办代替/88

2. 在人际交往中获得经验和能力/89

3. 无声的语言/89

4. 不妨顺着孩子的意图/90

5. 孩子的独立愿望/90

6. 信任是管教的基础/91

7. 后天因素对儿童个性的影响/91

五、爱、理解和坚持/92

1. 慷慨的爱/92





2. 耐心、宽容和等待/92
3. 爱的丰富内涵/93
4. 养育孩子原本是件快乐的事/93
5. 爸爸,我的好爸爸/94
6. 爸爸的爱的优势/94
7. 百依百顺不会给孩子带来幸福感/95
8. 打造孩子的完美情商/96
9. 什么时候该给孩子“定规矩”/96
10. 鼓励正面行为/97
11. 请孩子来帮忙/97
12. 要让孩子学会等待/98
- 六、和老人一起科学育儿/98
 1. 隔代教育是无奈之举/98
 2. 两代父母的取长补短/99
 3. 从单纯的“疼”转化为“教”/99
 4. 老人不能代替年轻父母在家庭教育中的主导作用/100

第四章 幸福宝宝慢慢长大

一、孩子听,孩子看/103

1. 宝宝幸福的每一天/103
2. 家庭环境的多方位影响/103
3. 家庭教育的核心是爱/104
4. 母亲陪伴着孩子快乐成长/104
5. 足够的爱和安全感/104
6. 善于发现和利用婴儿的本能/105
7. 宝宝在探索中长大/105
8. 首先是感觉器官的学习/106





9. 玩车高手/106
10. 动作发育,儿童成长的另一窗口/107
11. 首先要唤起孩子的兴趣/107
12. 不能不切实际地拔高/108
13. 用爱促成大脑的最佳发育/109
14. 孩子就是孩子/109
15. 亲近大自然/109

二、宝宝惊人的学习能力/110

1. 宝宝早期的学习/110
2. 旺盛的学习本能/111
3. 儿童的天性是喜欢学习的/111
4. 婴儿大脑发育的“软件”/112
5. 学习能力渐行渐近/112
6. 逐渐改掉分心的习惯/113
7. 从激发兴趣到有意识地训练/113
8. 运动使宝宝想象力充分发挥/114
9. 什么样的玩具是孩子们需要的/114
10. 孩子的白日梦——幸福的梦想/115

三、儿童早期教育是一个自然的过程/115

1. 每个孩子都具有巨大的潜能/115
2. 专注力是学习能力的主线/116
3. 孩子所需要的学习环境/116
4. 与图书交朋友/117
5. 学习能力发展的阶段性/117
6. 你的宝宝在哪个方面具有优势/118
7. 阅读的乐趣/118
8. 轻松、快乐胜过“认真阅读”/119
9. 每天陪宝宝玩半个小时/119
10. 孩子获取知识的能力/120





11. 鼓励与施压之间的科学/121

12. 其实孩子并不笨/121

13. 天分与后天教育/122

四、“快快成长”给孩子带来烦恼/122

1. 我们需要一个什么样的早期教育/122

2. 早教使你感到幸福吗/123

3. 不可把孩子当做竞争品/123

4. 望子成龙的教育观念/124

5. 过高要求招来逆反/125

6. 肚子痛——孩子焦虑、紧张的流行病/125

五、“慢成长”的孩子不会留下缺憾/126

1. “不要输在起跑线上”意味着什么/126

2. 早期教育不是一个时尚/127

3. 过早的智力开发让孩子得到了什么/127

4. 学习应当是一个主动的过程/127

5. 回忆爷爷奶奶那个年代的早期教育/128

6. “慢成长”蕴含着哪些科学道理/129

7. 宝宝成长的凹洼现象/129

8. 要比就和自己的昨天比/130

9. 不要颠倒早教的重心/130

10. 妈妈,请把你揪着的心放下来/131

11. 最好的启蒙老师和早教学校/131

12. 3~6岁儿童学习与发展指南/132

第五章 在宝宝心智成长的路上

一、宝宝的成长历程/134

(一)1~2个月的婴儿/134





1. 无意识、无规律的运动/134
2. 暂时将头抬起/134
3. 舒展身体/134
4. 小手慢慢张开/135
- (二)3~4 个月的婴儿/135
 1. 扶成坐位时,头能立得比较稳/135
 2. 抬头挺胸、主动翻身/135
 3. 自己玩弄手指/135
- (三)5~6 个月的婴儿/136
 1. 不再摇摇晃晃/136
 2. 用手把自己撑起来/136
 3. 眼睛和手的动作协调/136
- (四)7~8 个月的婴儿/136
 1. 直坐四处张望/137
 2. 热衷于站起来/137
 3. 爬姿不重要/137
 4. 向上攀爬和行走/137
 5. 更稳地抓住东西/138
- (五)9~10 个月的婴儿/138
 1. 站立还要有支点/138
 2. 小手变得越来越灵巧/138
 3. 把球滚回去/138
- (六)11~12 个月的婴儿/139
 1. 独自站立并踏出第一步/139
 2. 有意地将东西扔出去/139
 3. 自己吃东西/139
- (七)12~16 个月的幼儿/139
 1. 走路越来越流畅/140
 2. 摔倒了爬起来/140

