

让宝宝的心理成长
赢在起点
破解78个育儿难题

刘文◎著

 中国轻工业出版社



让宝宝的心理成长赢在起点

——破解78个育儿难题

刘文◎著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

让宝宝的心理成长赢在起点: 破解 78 个育儿难题 /
刘文著. —北京: 中国轻工业出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5019-8332-2

I. ①让… II. ①刘… III. ①婴幼儿心理学②婴
幼儿—家庭教育 IV. ① B844.11 ② G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 131966 号

总策划: 石 铁

策划编辑: 吴 红

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 吴 红

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年8月第1版第1次印刷

开 本: 850×1168 1/24 印张: 12.25

字 数: 148千字

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-5019-8332-2 定价: 26.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

110633Y1X101ZBW

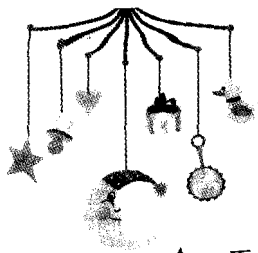


序 言

人类个性的发展，是从一个孕育于胚胎中的自然人发展到既能继承人类知识又懂得社会生活，既有智慧又具有创造性的社会的人，这其中的奥秘一直是发展心理学所探索的前沿领域，并越来越受到重视，而从心理学的实践方面来看，不了解这一发展过程就无从谈教育，这是不言而喻的。因此要让儿童健康成长，必须从源头做起，使宝宝赢在起点。

近 30 余年来，随着我国社会经济的发展 and 独生子女政策的实施，早期教育日益受到关注。心理学研究技术、手段的日益现代化，使得在研究婴幼儿心理方面取得了大量的研究成果。这些成果表明，婴幼儿具有各种惊人的心理能力和学习能力，且其早期心理发展的水平和质量对其一生都具有重要的影响，因而教育应该从零岁开始。

至今我仍然记得 20 年前当我的双胞胎女儿出生时我那种既快乐又紧张的心情，随之而来的却是自己在教育孩子时所学的理论与亲戚朋友传授的养育方法常常发生冲突，而且还经常面对一些突如其来的事件。当时，我翻遍所有的书都找不到答案，于是我开始用日记描述法来记录女儿成长的过程和教育的体



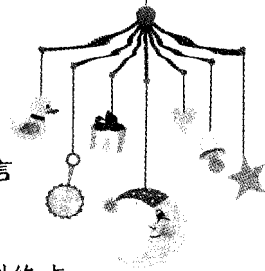
让宝宝的心理成长赢在起点

会，至今已经编辑成了 20 张光盘。这些成了我在讲授儿童发展心理学和为家长讲课时的典型案例及最好的资料，也是我研究婴幼儿（0～3 岁）心理学的开始。前些年我陆续写过一些关于此方面的文章，本书则是依据近些年的一些新的研究成果并结合个人的实践而写成的。

好方法成就好孩子！本书以当代发展心理学与家庭教育学的理论为指导，以现代心理学的研究方法来探讨婴幼儿的心理发展和教育问题。集中西方婴幼儿心理发展与教育研究之大成，融发展心理学与家庭教育学研究为一体，又以科学性和可操作性相结合的方式，按照婴幼儿心理的整体结构进行系统地阐述，特别是在多年研究和实践的基础上，大胆地对目前有争议的问题——例如，大脑发育与学习问题、婴儿气质问题、婴儿交往问题、婴儿创造性培养问题、婴儿依恋问题以及双生子的教育问题等——提出自己的看法，为改进传统的家庭教育观念起到了促进作用。

父母是孩子的第一任教师。家长一方面会有初为父母的喜悦，另一方面又会面临养育孩子的压力。宝宝 0～3 岁是家长既劳神又费力的时期，而现代社会的生活节奏紧张明快，家长们在繁忙中都急切地希望掌握一种既符合婴幼儿心理特点又方便易行的方法。我国特有现象——独生子女的“80 后”群体也陆续加入了父母的行列，从而产生了“独一代”和“独二代”并存的现象，这使得育儿焦虑现象越来越严重。

基于此，我在书中始终贯穿了这样一种观念：家长需要和孩子共同成长，共同体验成长的乐趣！也可以这样说，对家长和孩子而言，早期教育是互动互



惠的。家长不仅要使宝宝赢在起点，而且要使宝宝健康成长，笑着跑到终点。

最后，希望这本书为千千万万个家庭带去启迪和欢乐！

衷心感谢“万千教育”的吴红编辑认真且高效的编辑工作，以及我的研究生廉欢、邓晨曦和毛晶晶认真的校对工作！

刘 文

2011年5月8日母亲节于大连万客园



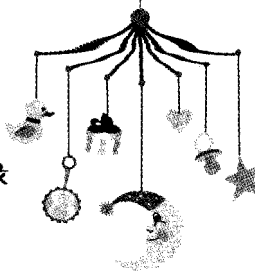
目 录

1. 小猫和宝宝谁能干——如何护理新生儿·····	1
2. 眼睛是心灵的窗户——如何护理新生儿的眼睛·····	3
3. 脆弱的“新衣”——如何保护宝宝的皮肤·····	7
4. 爱护宝宝的小手——如何给宝宝修剪指甲并观察疾病·····	9
5. 是福气还是晦气——如何对待宝宝身上的印记·····	14
6. 人之初的最佳营养餐——如何给宝宝哺育母乳·····	17
7. 日渐丰盛的餐桌——如何给宝宝添加辅食·····	25
8. “宝宝开饭啦”——如何让宝宝爱吃饭·····	27
9. 唇红齿更白——如何让宝宝长好乳牙·····	30
10. 我家有个夜哭郎——如何对待宝宝的哭闹·····	33
11. 笑比哭好——如何面对宝宝的笑·····	36
12. 快乐健康好宝宝——如何使宝宝得到锻炼·····	39
13. 天生的游泳健将——如何教宝宝游泳·····	43
14. 三分饥与寒——如何增强宝宝的抵抗力·····	46



让宝宝的心理成长赢在起点

15. 心明眼亮——如何提升宝宝的视力.....49
16. 手忙脚却不可乱——如何带宝宝去医院看病.....52
17. 打开黑盒子——如何塑造宝宝的大脑.....55
18. 智力的开端——如何创设宝宝大脑发育的环境和活动.....59
19. 赤子而教——如何教育新生儿.....61
20. 打开认知世界的大门——如何对宝宝进行感官教育.....64
21. 哆来咪——如何给宝宝听音乐.....69
22. 小猴子的选择——如何抱宝宝.....72
23. 斯芬克斯的题中题——如何教宝宝学爬.....77
24. “南辕北辙”莫心急——如何让宝宝眼手协调.....80
25. 我有一双小巧手——如何培养宝宝心灵手巧.....82
26. 宝宝的独立人格——如何看待宝宝玩.....86
27. 亲密的伙伴（一）——如何为1岁前的宝宝选择玩具.....89
28. 亲密的伙伴（二）——如何为1~3岁的宝宝选择玩具.....92
29. 亲子游戏学问多——如何逗宝宝玩.....95
30. 两颗童心识童趣——如何与宝宝一起玩.....98
31. 初生牛犊不怕虎——如何对待宝宝乱抓乱动.....101
32. 宝宝天生爱冒险——如何照顾爱冒险的宝宝.....104
33. 电视不是“小保姆”——如何引导宝宝看电视.....109
34. 鼻子推球的启示——如何激发与培养宝宝的创造性.....113



35. 小曲好唱口难开——如何促使宝宝早说话·····	117
36. 金口难开是何故——如何教育说话晚的宝宝·····	120
37. A、B、C——如何对宝宝进行外语启蒙教育·····	125
38. 说话与识字可以同步吗——如何教宝宝识字·····	127
39. 小小读书郎——如何培养宝宝的读书兴趣·····	130
40. 哭着的桑布——如何给宝宝讲故事·····	132
41. 无心插柳柳成荫——如何教宝宝认识客观事物·····	137
42. 妙趣大自然——如何带宝宝接触大自然·····	140
43. “34215……”——如何应对宝宝故意数错数·····	143
44. 学会沟通，享受亲情——如何与宝宝交流·····	146
45. 面对小淘气——如何与活泼好动的宝宝相处·····	148
46. 面对脾气大和小蔫——如何与暴躁或忧郁的宝宝相处·····	152
47. 面对小小“林黛玉”——如何与敏感细心的宝宝相处·····	156
48. 面对注意力分散——如何与易分心的宝宝相处·····	160
49. 面对迟缓型——如何与慢热宝宝相处·····	164
50. 有备而教——如何陶冶宝宝的气质·····	167
51. 一山不容二虎——如何正确对待宝宝的占有欲·····	171
52. 面对小霸王——如何教育爱欺侮人的宝宝·····	174
53. 兵来将挡，水来土掩——如何应对宝宝受欺负·····	179
54. 程母教子的启示——如何培养宝宝的自控能力·····	183



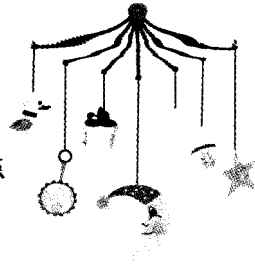
让宝宝的心理成长赢在起点

- 55. 争则不足，而让则有余——如何让宝宝学会谦让.....187
- 56. 其实我不笨——如何增强宝宝的自信心.....193
- 57. 宝宝也要面子——如何保护宝宝的自尊心.....197
- 58. 规矩有助于宝宝成长——如何教宝宝懂规矩.....200
- 59. 习惯成自然——如何让宝宝养成良好的习惯.....205
- 60. 自己的事情自己做——如何培养宝宝的自理能力.....209
- 61. 小交际家的隐性危机——如何防止宝宝被拐骗.....212
- 62. 小小鸟——如何应对宝宝越大越有依赖性.....215
- 63. 道一声再见——如何对待宝宝抱东西睡觉.....217
- 64. 别人的糖果——如何面对宝宝喜爱别人的东西.....223
- 65. 狼来了——如何应对宝宝说谎.....225
- 66. 顽皮的宝宝——如何适当地惩罚宝宝.....228
- 67. 恻隐之心不可无——如何教育宝宝关心他人.....231
- 68. 稚嫩的友情——如何帮宝宝建立友谊.....233
- 69. 我爱我家——如何为宝宝创设环境.....237
- 70. 良好的教育开端——如何给宝宝选亲子班.....239
- 71. 外面的世界更精彩——如何引导宝宝去早教中心.....243
- 72. 事半功倍（一）——如何养育周岁以前的双生子.....246
- 73. 事半功倍（二）——如何教育1~3岁的双生子.....249
- 74. 受教于子，不亦悦乎——大人水平低，如何教育宝宝.....252



75. 南枝北枝何以栖——如何保持家庭教育的一致性·····	255
76. “母系氏族”——如何发挥父亲在育子中的作用·····	258
77. 雪过必有霜——如何减少家庭缺陷对宝宝心理的影响·····	260
78. 播下种子待开花——如何对宝宝寄予期望·····	263
参考文献·····	267
跋：如果童年是幸福的·····	275

让宝宝的心理成长赢在起点



1. 小猫和宝宝谁能干 ——如何护理新生儿

殊不知有健全之身体，始有健全之精神；若身体柔弱，则思想精神何由发达？或曰，非困苦其身体，则精神不能自由。然所谓困苦者，乃锻炼之谓，非使之柔弱以自苦也。

——慕元培

“像小猫一样无能。”人们通常用这句话来形容新生儿，但是一只刚出生的小猫可要比一个新生儿能干得多。如果一个新生儿必须像小猫那样大部分靠自己的能力去寻找食物，他是不可能活得很久久的。新生儿对母体以外的生活只有部分的准备，新生儿阶段与其说是生长阶段，不如说是母体内外两种完全不同的环境之间的一个过渡阶段。

新生儿面临着生活环境和生活方式的巨大变化：胎儿待在温度适宜的子宫里，不论氧气或营养均依赖母体由胎盘输入，代谢产物也经母体排出。所以在胎儿阶段，所有的器官很少为维持机体的生命活动而操劳。一旦娩出，新的环境复杂，温度多变，要靠自己的肺部吸入氧气、排出二氧化碳，靠消化道汲取



让宝宝的心理成长赢在起点

营养……这时各器官要为机体的生存而分担职责。

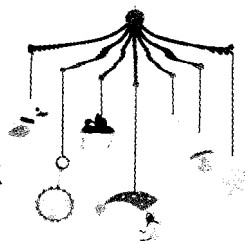
但宝宝刚出生时，这些器官的生理功能尚不完善，要经过一系列调整，才能逐渐适应“新生活”。初为父母，您可能会为护理宝宝而感到焦虑或束手无策。不要着急，若能了解新生儿的生理特点，就能进行适当的护理，帮助新生儿顺利度过这一时期。那么，我们该如何护理宝宝呢？

☆重视环境温度

胎儿的体温比母体温度高出 0.5°C ，出生后的环境温度又常低于体温，而新生儿的体表面积相对较大，皮下脂肪较薄，这使其热量容易散失，所以他们要求的环境温度高于成人。新生儿穿衣后的室温以 $20^{\circ}\text{C} \sim 24^{\circ}\text{C}$ 为宜。新生儿对环境温度的要求并非千篇一律，早产儿的保暖要求高于足月儿，出生第一天对温度的稳定性要求最高，随着年龄增长可逐渐降低。要经常注意宝宝的面色及皮肤温度，以了解保暖是否得当：皮肤很凉表示保暖不够，可增加衣被或使用热水袋保暖，热水袋的温度不能太高，要置于棉垫下，以防止宝宝烫伤；宝宝皮肤温度较高，潮红，可能是保暖过度，则要适当减少衣被。

☆为新生儿准备一张小床

新生儿要和妈妈睡在一个房间里，但最好为新生儿单独准备一张小床，这样可以减少感染机会，并且方便按时喂奶。小床周围要有栏杆，床上用品与成人相仿，新生儿用的枕头不宜过高，否则会使其头颈弯曲，影响呼吸和吞咽。如果宝宝同妈妈睡一张床，也要和妈妈分盖两条被子，以免妈妈熟睡中压到宝宝身上，那是很危险的。



让宝宝的心理成长赢在起点

☆经常洗澡

新生儿皮肤娇嫩，在褶皱处，如颈下、腋下，会因潮湿和污物的积聚而使皮肤破损，成为细菌进入体内的通道。因此，新生儿最好每天洗一次澡。洗澡用的浴巾和毛巾要柔软，易于吸水，为新生儿专用，以免将污物带给新生儿。

☆新生儿最好由母亲自己喂奶

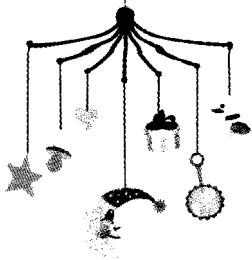
母亲自己喂奶既经济又卫生，喂养又方便，营养也适合宝宝生长的需要。另外，要准备一两个奶瓶，以备母乳不足时兑奶粉和喂水之用。喝奶粉的宝宝需准备无毒不碎奶瓶2~3个，无毒奶瓶嘴应注意更换。

2. 眼睛是心灵的窗户 ——如何护理新生儿的眼睛

眼睛是灵魂的窗户，人的才智和意志可由此看出来。

——（美）博厄斯

眼睛是人最重要的器官之一，做父母的当然要细心护理和保护宝宝的眼睛。宝宝刚出生时总是喜欢闭着眼睛，一些父母担心新生儿的眼睛有病，经常用手指强行扒开宝宝的眼皮。其实新生儿在刚出生一个月之内绝大多数时间都会处



让宝宝的心理成长赢在起点

于睡眠过程中,因此睁眼的时候就很少。有的新生儿由于眼睛小,面部脂肪较多,所以眼睛明显睁开的时候就更少。

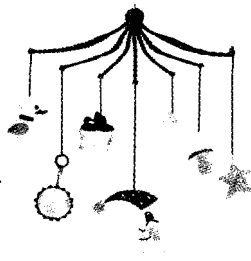
父母绝不能强行扒开宝宝的眼皮。因为新生儿刚从黑暗的子宫内出来,还不适应外界的光线,非常惧怕强烈光线的刺激。如果在光线稍暗一些的屋内,同时父母背着光线把新生儿抱起来,并轻轻拍打背部,约十余秒钟或更长的时间,新生儿就会逐渐睁开双眼。

新生儿有时候一只眼睛睁着,一只眼睛闭着,如果眼睛没有红肿或没有较多的脓性分泌物,父母对此就无须顾虑。这可能是宝宝在吃奶或侧睡时,一侧的眼睛被挤压而暂时闭起来。这时候父母只要给新生儿松松眼皮,将屋中光线调得稍暗一些,然后再把新生儿背着光线抱起来轻轻拍打背部,他闭着的那只眼睛就会逐渐睁开。父母和看护者应该从以下方面来护理宝宝的眼睛:

(1) 宝宝出生时,可能会出现眼睑浮肿、眼睛发红等现象。这是由产道的挤压和羊水的刺激造成的,在医院里医生都会做出处理。回家后,要保持宝宝的眼部清洁,每天可用棉签蘸清水,由内侧向眼外角两侧轻轻擦拭。如发现宝宝的眼屎多或结膜充血,最好带其到医院看医生,在医生的指导下用点眼药水很快就会好的。

(2) 不要让强光刺激宝宝的眼睛。因为宝宝出生前一直过着暗室生活,再加上新生宝宝的视觉系统没有发育完全,对较强光线的刺激还不能进行保护性的自我调解,所以强光的刺激容易伤害宝宝的眼睛。

(3) 如果发现宝宝的眼睛总是泪汪汪的,也许是倒睫毛刺激了角膜,导致



其流眼泪。这时要看看下眼睑的睫毛是不是倒插眼内，触到了眼球。对于这种情况不用紧张，轻轻将宝宝的眼皮拨开，让眼睫毛离开眼球就行了。如果宝宝的眼睛持续流泪，那么有可能是因为他的泪腺被堵住了。这种状况很普遍，不过在宝宝1岁左右会不治而愈。

(4) 不要带着婴儿一起看电视。电视在播放过程中，荧光屏会产生X射线，彩色电视机的X射线放射量相当于黑白电视机的二十多倍。这种放射线会引起厌食症，严重的会影响婴儿的生长发育，甚至智力发育。

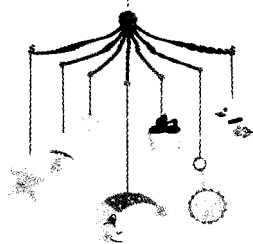
(5) 为了防止新生儿的眼睛被产道细菌污染而发生眼部炎症，父母可以遵医嘱给新生儿滴用眼药水，同时还要做好新生儿眼睛的保健和卫生工作。如新生儿的毛巾要专用，脸盆也要和成人分开，并经常洗晒，防止与成人交叉感染。要保持新生儿眼部的清洁，可用清水冲洗其眼部，不能用刺激性强的香皂洗脸。父母还要注意经常帮新生儿洗手。

如果新生儿的眼睛有分泌物增多的现象，甚至出现红肿、发热，这时不仅需要外用药物治疗，还要根据感染程度使用抗生素，父母要及时带新生儿去医院诊治。一般来说，有些婴儿的眼部疾病是先天的，没有很好的预防措施，我们能做的只是尽早发现，及早治疗。

此外，年轻的父母通常还会有下列两大疑问：

☆宝宝睡觉时应该开着灯还是关着灯？

首先要明确的是，我们不主张开灯睡觉。这里有几个原因：孩子在睡眠过程中会分泌生长激素，灯光一亮，生长激素的分泌水平就会下降；此外，长期



让宝宝的心理成长赢在起点

开灯睡觉可能诱发近视，因为即使隔着眼皮，眼球仍能感光。而从灯光的明暗来讲，光线太强或太暗都不好，太强的光眼睛往往需要一段时间才能适应，太暗的光让人看不清楚易导致视疲劳。适合的光线应该让人体感觉舒适，譬如平时用来学习的台灯灯光或普通照明光，相当于40瓦白炽灯的强度。但要注意交流电的灯光总是处于频闪状态，当频率低到一定程度，容易诱发视疲劳，所以最好选择频闪比较高的直流电灯。8个月以下的宝宝由于视网膜的黄斑没发育完全，面对闪光灯的强光和瞬间照亮的刺激，眼睛往往一下子反应不过来。如果给宝宝拍照时总打闪光，很容易对宝宝的眼睛造成伤害。就日常的太阳光而言，宝宝会有本能的自我保护意识，如眯眼、闭眼等，但在七八月太阳暴晒的时候要适当注意，通常只要不直接照射太阳就好。

☆把彩色玩具长期挂在婴儿摇篮的中部会让宝宝变成“斗鸡眼”吗？

通常家长们以为宝宝的视力在出生几个月内就能和成人的视力差不多，但事实上刚出生的宝宝视力非常低，眼球运动也只是没有目的地乱动。出生几天后，宝宝才能看到灯光。两周后，用手电筒光照射宝宝的眼睛，他可以注视并跟着手电筒光转动眼球。3~6周宝宝可以看一些大一点的东西。两个月眼睛可以追随大人的手，6个月眼睛随头转动，此时宝宝对颜色鲜艳的玩具也可以看半分钟。直至9个月大，宝宝的视力才达到0.1。所以挂在摇篮上隔宝宝几十厘米远的玩具很可能更多的是被“听到”，而不是看到，不必担心宝宝因此变成“斗鸡眼”。尽管宝宝的视力差，却仍然需要适宜的光线刺激和视觉刺激，否则可能变成弱视甚至致盲。一些宝宝喜欢盯着电视看，电视画面对眼睛是有