

宝宝心语

了解0~1岁宝宝的
内心世界



- ★ 宝宝无声的表情和肢体动作，究竟表达了什么信息？
- ★ 怎样破译宝宝的性格密码，培养宝宝的健全人格？

- ◆ 宝宝“认生”如何应对？
- ◆ “分离焦虑”有哪些表现？
- ◆ 宝宝“口欲期”如何引导？

这是一本能够了解并懂得宝宝的幼儿心理学佳作

掌握0~1岁幼儿性格养成关键期，用心去倾听宝宝的内心世界，让宝宝的第一任启蒙老师，让宝宝健康、安全、快乐地成长。

※系列图书※



爱你的宝宝，就要充分了解你的宝宝。对于宝宝的心思，千万别乱猜，而应该细心、耐心、爱心“三心”合一，关注宝宝的每一个动作和表情，真正读懂宝宝的内心想法，与宝宝展开心与心的交流。

宝宝的动作和表情在表达着什么样的情绪？在向妈妈传递什么信息？悉心观察宝宝无声的动作和表情，才可以领会宝宝神秘的潜台词。

上架建议 亲子教育



天启星

策划编辑：白 兰
责任编辑：张 轶
封面设计：王 嵩
版式设计：郭 帅

ISBN 978-7-121-21891-0



定价：39.80元

宝宝心语

了解0~1岁宝宝的
内心世界

张卫东 陶红亮 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

宝宝心语. 了解0~1岁宝宝的内心世界 / 张卫东, 陶红亮主编. —北京: 电子工业出版社, 2014.1
ISBN 978-7-121-21891-0

I. ①宝… II. ①张… ②陶… III. ①婴幼儿心理学—通俗读物 IV. ①B844.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第271575号

策划编辑：白 兰

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：15 字数：160千字

印 次：2014年1月第1次印刷

定 价：39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

目录

CONTENTS

PART1

父母影响宝宝的一生

- 说话的语气——父母的语气影响宝宝一生 / 11
- 气质的培养——宝宝的气质可以选择 / 15
- 人际智能——从小培养宝宝的社交能力 / 19
- 性格培养——父母的态度影响很大 / 23
- 注重细节——细节对宝宝心理影响重大 / 27
- 父亲的爱——宝宝心智健康的守护神 / 32

PART2

留意千变万化的面部表情

- 瘪嘴就掉眼泪——宝宝怎么那么爱哭 / 37
- 嘟嘟皱眉——宝宝过得好委屈呀 / 41
- 满脸笑容——宝宝真的好开心 / 45
- 脸变得真快——初生宝宝的百变表情 / 50
- 玩舌头、吐泡泡——宝宝在自娱自乐 / 54
- 张着小嘴笑——宝宝健康、聪慧的表现 / 58

PART3

了解宝宝奇妙的肢体语言

- “手舞足蹈”——宝宝的“舞蹈”在说话 / 63
- 小脚丫大智慧——宝宝的脚丫会思考 / 67
- 丰富的手势——宝宝也会妙趣手语 / 72
- 小眼睛亮晶晶——宝宝的眼神有秘密 / 77
- 捏着小拳头——宝宝需要开拳了 / 82
- 挥动手臂——宝宝肢体表达更方便 / 86





PART 4

破译宝宝的性格密码

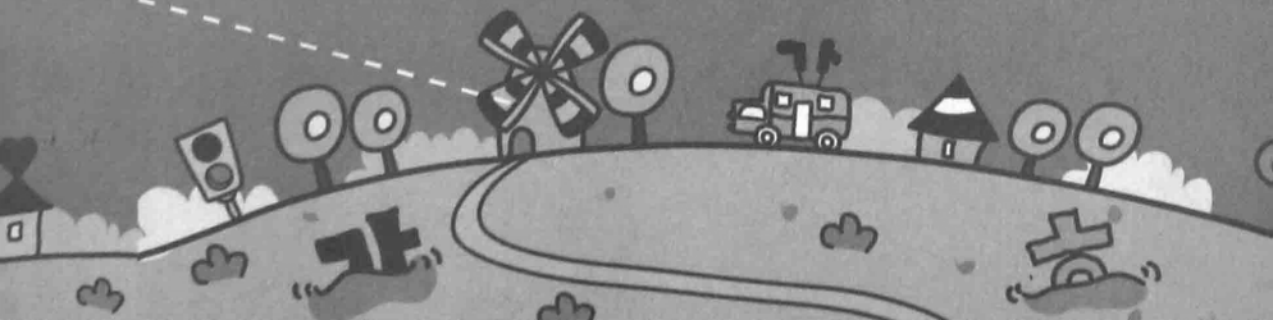
- 不听妈妈的话——宝宝也有小心思 / 91
- 酷酷的宝宝——宝宝怎么突然不理人了 / 95
- 吃饭不专心——宝宝进食的潜规则 / 99
- 自我保护——宝宝进入“认生期”了 / 104
- 宝宝太黏人——宝宝进入分离焦虑期 / 108
- 睡觉时的笑——宝宝是在做梦吗 / 112

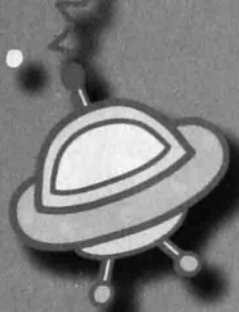


PART 5

接受宝宝的情绪反应

- 喜怒哀乐——要及时回应宝宝的情绪 / 117
- 受创伤了——妈妈保护好宝宝吧 / 121
- 爱上他不爱你——宝宝愿意跟满足自己的人 / 125
- 坐立不安——宝宝也许有多动症 / 130
- 嫉妒心理——宝宝正常的情绪反应 / 134





PART6

读懂宝宝感知世界的行为

每天都有新动作——宝宝的运动能力在发展 / 139

睡觉踢被子——宝宝的本领真大 / 144

啃吃手指头——宝宝怎么那么爱吃手 / 149

大哭大闹——宝宝是在寻求父母的帮助 / 153

小嘴咬人——宝宝在发泄情绪呢 / 158

PART7

读懂宝宝探索世界的行为

我不想走路——宝宝要妈妈抱抱 / 163

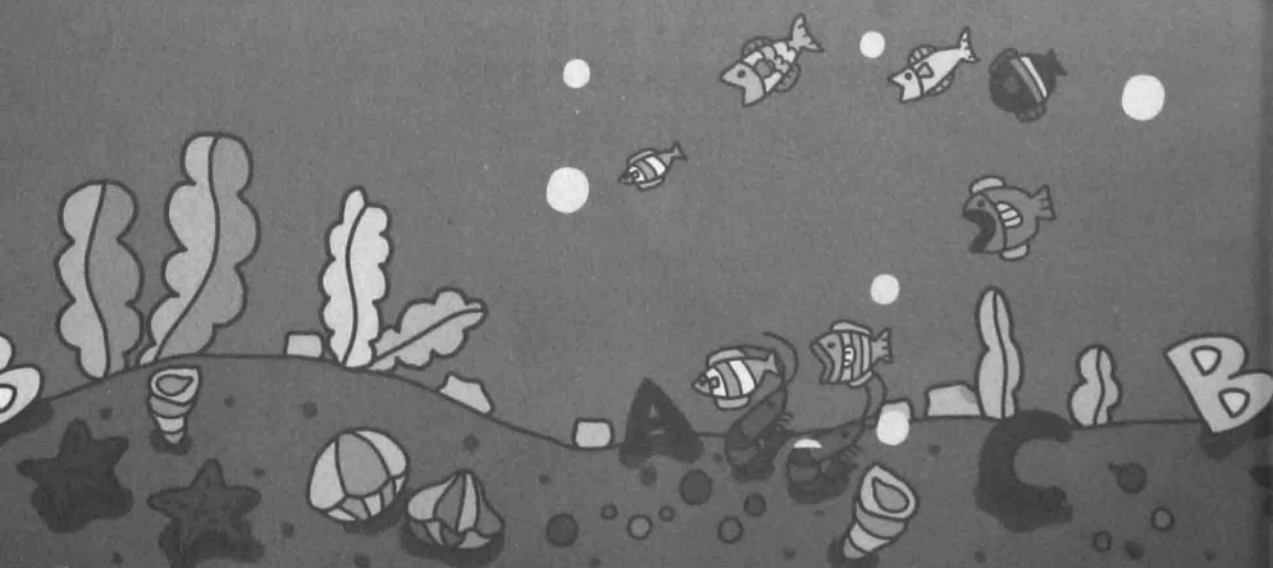
乱撞头脑——宝宝在宣泄情感 / 168

乱扔东西——宝宝独特的学习方式 / 173

闹觉——这可能不是宝宝的错 / 177

匍匐前进——爬行的宝宝会更聪明 / 182

翻山越岭——爬高是宝宝的天性 / 186



PART8

宝宝如何与世界交流

宝宝总是啼哭——掌握宝宝丰富的哭声 / 191

咿呀咿呀——怎样正确与宝宝交流 / 195

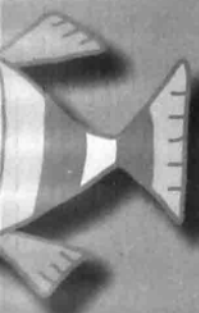
学说话——宝宝最初的智力活动 / 199

高音与低音——音调里隐藏着小秘密 / 203

“啊、啊”地尖叫——宝宝在练习发声呢 / 207

不喜欢洗澡——宝宝开始不听话了 / 211

我会跟着做——宝宝开始模仿学习 / 216



PART9

读懂宝宝的生活需求

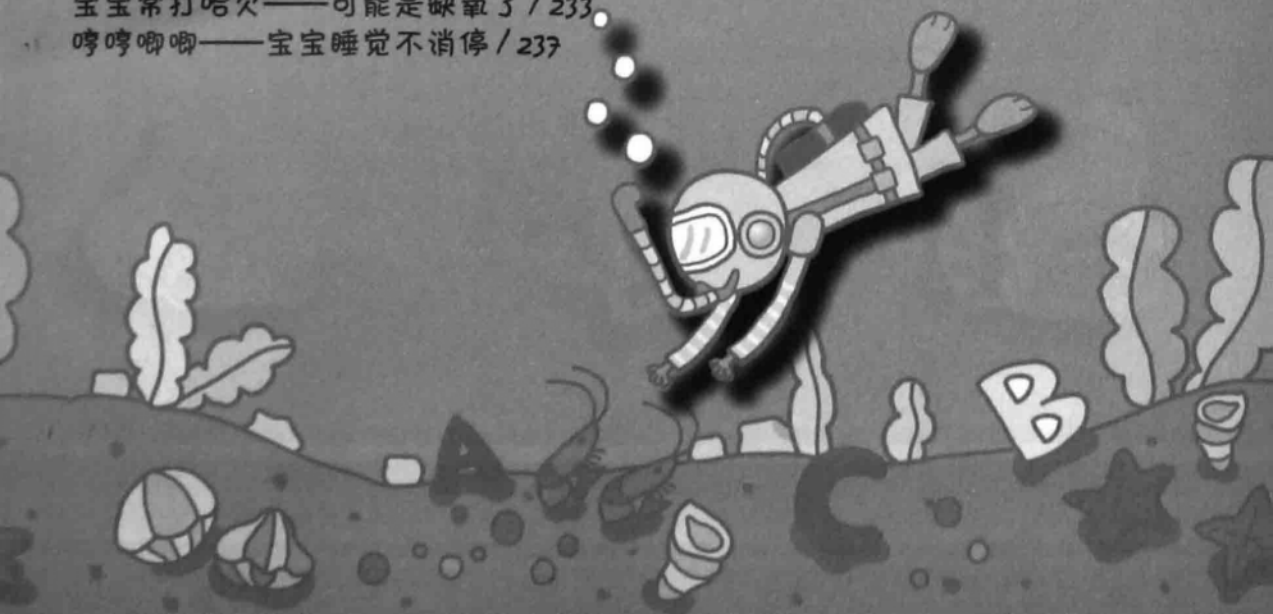
吃奶不专心——宝宝总是吃吃停停 / 221

萌生第一颗牙——宝宝艰辛的准备 / 225

想要翻身——妈妈快帮帮宝宝吧 / 229

宝宝常打哈欠——可能是缺氧了 / 233

哼哼唧唧——宝宝睡觉不消停 / 237



宝宝心语

了解0~1岁宝宝的
内心世界

张卫东 陶红亮 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

宝宝心语.了解0~1岁宝宝的内心世界/张卫东,陶红亮主编.—北京:电子工业出版社,2014.1
ISBN 978-7-121-21891-0

I. ①宝… II. ①张… ②陶… III. ①婴幼儿心理学—通俗读物 IV. ①B844.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第271575号

策划编辑:白 兰

责任编辑:张 轶

印 刷:中国电影出版社印刷厂

装 订:中国电影出版社印刷厂

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

开 本: 710×1000 1/16 印张: 15 字数: 160千字

印 次: 2014年1月第1次印刷

定 价: 39.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前言



“哇——哇——哇——”，宝宝响亮的哭声打破了寂静，他脱离温暖的母体，来到了这个陌生的世界。看着自己可爱的宝宝，妈妈忘记了生宝宝时的镇痛，她们的脸上洋溢着满足的笑容。这一刻，全家都沉浸在宝宝出生的喜悦当中。然而，喜悦过后，父母不得不面临一个问题，就是如何陪伴宝宝成长，让宝宝在良好的环境中健康、茁壮地成长起来。

宝宝就是父母合写的一本书。这本书很奇妙，很有趣，有很多内容需要去解读，去理解。如果父母没有足够的耐心和智慧，肯定难以读懂这本内容丰富多彩的书。宝宝就像一轮充满诗意的太阳，在他的光耀照耀下，父母会感到无比地幸福，同时也会手忙脚乱。但只要父母拥有足够的细心、耐心，再加上足够的爱心，就能与宝宝建立亲密的感情。

父母是宝宝真正的启蒙老师，宝宝的性格、气质、智力等都会受家庭的影响。那么，父母如何正确引导、培养宝宝，让宝宝形成健康的心理和健全的人格，就成了父母不得不面对的**一道难题**。在日常生活中，父母是接触宝宝最多的人，也是和宝宝交流沟通**最多的**，**宝宝学到的知识、技能**，以及对外界事物的认识，基本上都受到父母的**影响**。因此，**父母的一言一行都是宝宝模仿的对象**。宝宝的**气质、性格、心智等**，**都需要父母精益求精**，从每一个细节入手，引导其向好的方向发展，让宝宝形成健全的人格。

父母在面对妙不可言的小生命时，会有一种莫名的幸福和感动，但同时无数妈妈也会犯难，因为宝宝不会用语言表达自己的情感。宝宝总是哭闹，是饥饿了？尿尿了？还是受到惊吓了呢？宝宝又哭闹了，是困了？累了？还是烦闷了？宝宝的行为让很多妈妈无所适从。不过，无论宝宝哭闹、微笑还是尖叫，这一切都是在向妈妈诉说着什么，是宝宝在表达自己的需求。宝宝的这种语言，我们将其称之为“婴语”，在宝宝学会用完整的声音语言表达之前，父母必须掌握好这

门新的语言，它包括身体语言、心理语言和行为语言。“婴语”是宝宝与外界沟通交流的语言，读懂“婴语”是父母了解宝宝身心状态的桥梁。

初生的宝宝不会用语言表达，但是父母可以通过表情粗略了解宝宝的需求。如宝宝咧嘴笑，表示兴奋和喜悦；宝宝瘪嘴，表示生气和受委屈了；宝宝撅着小嘴，可能尿尿了；宝宝吐舌头、吐泡泡，自娱自乐，那是宝宝在说“别管我，我自己玩得很开心！”；宝宝咬牙切齿，顿时变成“红脸关公”，那是宝宝大便秘了；喂奶时，宝宝眼神散漫，一副懒洋洋的样子，那是宝宝吃饱了，想要休息了。为此，父母要学会破译这些丰富的表情“密码”，才能更好地满足宝宝的生理和心理诉求。

宝宝出生不久后，会展现各种肢体动作和表情，而且随着时间的推移，这类肢体动作和表情会越加丰富，那是因为宝宝的意识逐渐增强，开始有了自己的小心思。这时妈妈会发现，宝宝没有以前那么听话了。其实很多动作都是宝宝的潜意识，妈妈要读懂宝宝的心理活动，以便破解宝宝的性格奥秘，及早发现宝宝不好的性格，并且及时纠正。

不满1周岁的宝宝，除了表情语言，就是肢体语言了。肢体语言除了是在表达自己的想法和感受，其实也是在向父母传递心里的想法。比如宝宝睡觉不安稳时，会迷迷糊糊地揉眼睛，揉鼻子，这时宝宝虽然没有睁开眼睛，但是心中想要得到妈妈的抚摸，以获得安全感；宝宝独自玩耍时，会吐着泡泡，吐着舌头，这表示宝宝正玩得开心，不想要妈妈打扰；随着宝宝年龄增加，宝宝会把手指放入口中吮吸，可能是他们饥饿了。随着身体的逐渐发育，宝宝的控制意识不断增强，会有意识地挥动手臂，手指能自由伸展，并能灵活地抓住小物体。有时候，宝宝会眯着眼睛，而且还会向妈妈抛媚眼呢！其实，宝宝的很多肢体动作都是在发出需求的信息，妈妈应该从他们的肢体动作上寻找答案，及

时满足宝宝的需求。

从出生的那一刻开始，任何事物对宝宝而言都是新鲜的，宝宝始终对身边的事物充满好奇心，每天都在感知和探索着这个未知的世界。宝宝一天天长大，每天都在进步，也都在学习和掌握新的动作。宝宝出生8周左右，原本握成拳头的小手会逐渐打开，有意识地抓身边的物体，等成长到将近1周岁时，宝宝会尝试着往高处爬行了，而且逐渐学会一拐一拐地走路，探索和控制外界事物的欲望也越来越强烈。感知和探索世界是小宝宝的天性，此时，父母应当给宝宝一定的自由空间，应该引导宝宝，激发宝宝的运动力和创造力，使宝宝不断学习和进步。

养育孩子是父母毕生的使命，尤其是在宝宝1周岁前，他们的头脑发育最迅速，学习能力也最为强大，也就是说，宝宝正处于生理和心理发展的关键期。所以，宝宝妙趣横生的无声语言可能囊括着丰富的信息，隐藏着无尽的秘密。妈妈需要认真聆听宝宝的内心世界，与宝宝进行心与心的沟通，读懂宝宝的喜、怒、哀、乐，并精心呵护还可爱的脆弱的小生命。

我们总结及养育宝宝的先进经验，希望妈妈们把养育小宝宝的事情变得简单，简单，再简单，不再觉得抚养宝宝是件很难的事情，相反地，而是一种快乐的体验。每个宝宝都有自己的成长轨迹，也会在成长过程中展现出自身的特质。所以，妈妈们在从书中借鉴成功经验的同时，还需要结合宝宝自身的特点，用心去倾听宝宝的内心世界，让宝宝健康、安全、快乐地成长。

参与本书编写的还有郝言言、苏文涛、薛英祥、薛翠萍、唐传汉、唐文俊、王春晓、史霞、马牧晨、邵莹、石柳、李青、赵艳、唐正兵、张绿竹。

目录

CONTENTS

PART1

父母影响宝宝的一生

- 说话的语气——父母的语气影响宝宝一生 / 11
- 气质的培养——宝宝的气质可以选择 / 15
- 人际智能——从小培养宝宝的社交能力 / 19
- 性格培养——父母的态度影响很大 / 23
- 注重细节——细节对宝宝心理影响重大 / 27
- 父亲的爱——宝宝心智健康的守护神 / 32

PART2

留意千变万化的面部表情

- 瘪嘴就掉眼泪——宝宝怎么那么爱哭 / 37
- 嘟嘟皱眉——宝宝过得好委屈呀 / 41
- 满脸笑容——宝宝真的好开心 / 45
- 脸变得真快——初生宝宝的百变表情 / 50
- 玩舌头、吐泡泡——宝宝在自娱自乐 / 54
- 张着小嘴笑——宝宝健康、聪慧的表现 / 58

PART3

了解宝宝奇妙的肢体语言

- “手舞足蹈”——宝宝的“舞蹈”在说话 / 63
- 小脚丫大智慧——宝宝的脚丫会思考 / 67
- 丰富的手势——宝宝也会妙趣手语 / 72
- 小眼睛亮晶晶——宝宝的眼神有秘密 / 77
- 捏着小拳头——宝宝需要开拳了 / 82
- 挥动手臂——宝宝肢体表达更方便 / 86





PART 4

破译宝宝的性格密码

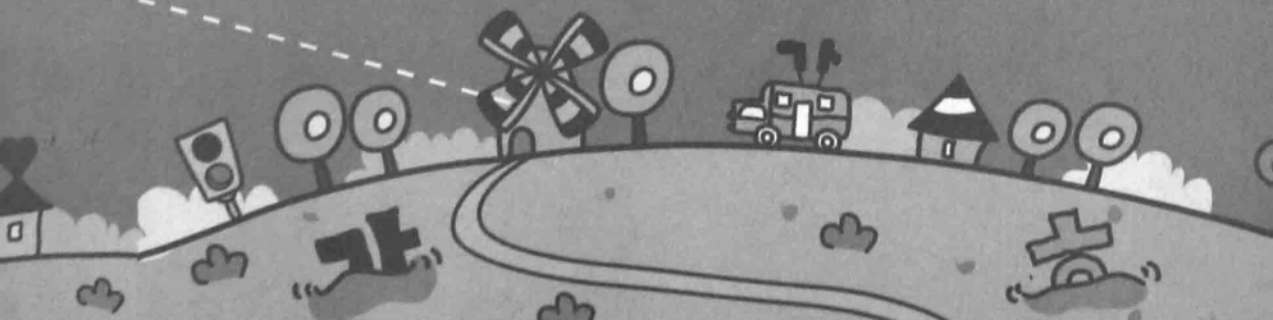
- 不听妈妈的话——宝宝也有小心思 / 91
- 酷酷的宝宝——宝宝怎么突然不理人了 / 95
- 吃饭不专心——宝宝进食的潜规则 / 99
- 自我保护——宝宝进入“认生期”了 / 104
- 宝宝太黏人——宝宝进入分离焦虑期 / 108
- 睡觉时的笑——宝宝是在做梦吗 / 112

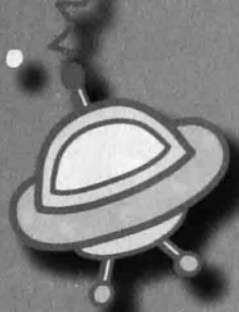


PART 5

接受宝宝的情绪反应

- 喜怒哀乐——要及时回应宝宝的情绪 / 117
- 受创伤了——妈妈保护好宝宝吧 / 121
- 爱上他不爱你——宝宝愿意跟满足自己的人 / 125
- 坐立不安——宝宝也许有多动症 / 130
- 嫉妒心理——宝宝正常的情绪反应 / 134





PART6

读懂宝宝感知世界的行为

每天都有新动作——宝宝的运动能力在发展 / 139

睡觉踢被子——宝宝的本领真大 / 144

啃吃手指头——宝宝怎么那么爱吃手 / 149

大哭大闹——宝宝是在寻求父母的帮助 / 153

小嘴咬人——宝宝在发泄情绪呢 / 158

PART7

读懂宝宝探索世界的行为

我不想走路——宝宝要妈妈抱抱 / 163

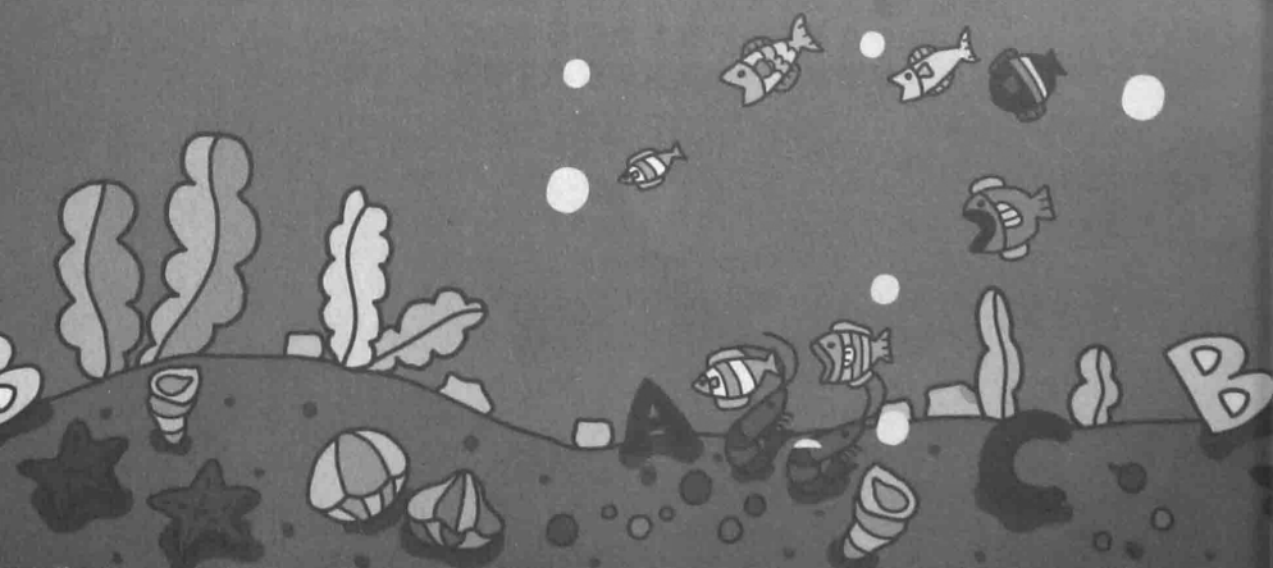
乱撞头脑——宝宝在宣泄情感 / 168

乱扔东西——宝宝独特的学习方式 / 173

闹觉——这可能不是宝宝的错 / 177

匍匐前进——爬行的宝宝会更聪明 / 182

翻山越岭——爬高是宝宝的天性 / 186



PART8

宝宝如何与世界交流

宝宝总是啼哭——掌握宝宝丰富的哭声 / 191

咿呀咿呀——怎样正确与宝宝交流 / 195

学说话——宝宝最初的智力活动 / 199

高音与低音——音调里隐藏着小秘密 / 203

“啊、啊”地尖叫——宝宝在练习发声呢 / 207

不喜欢洗澡——宝宝开始不听话了 / 211

我会跟着做——宝宝开始模仿学习 / 216

PART9

读懂宝宝的生活需求

吃奶不专心——宝宝总是吃吃停停 / 221

萌生第一颗牙——宝宝艰辛的准备 / 225

想要翻身——妈妈快帮帮宝宝吧 / 229

宝宝常打哈欠——可能是缺氧了 / 233

哼哼唧唧——宝宝睡觉不消停 / 237