



读懂孩子 其实不难

教新手妈妈快速破解
宝宝的语言行为

不懂孩子就带不好孩子，
育儿专家**李建茹**老师
用生动的案例深入解读孩子的言行，
帮年轻的父母轻松读懂宝宝的心

李建茹  编著

中国医药科技出版社





读懂孩子其实不难

——教新手妈妈快速破解宝宝的语言行为

编著 李建茹

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂孩子其实不难:教新手妈妈快速破解宝宝的语言行为 / 李建茹编著.
—北京:中国医药科技出版社,2014.8
ISBN 978-7-5067-6921-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第164286号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社
地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号
邮编 100082
电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938
网址 www.cmstp.com
规格 710 × 1020mm¹/₁₆
印张 18
字数 245千字
版次 2014年8月第1版
印次 2014年8月第1次印刷
印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司
经销 全国各地新华书店
书号 ISBN 978-7-5067-6921-1
定价 39.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



内容提要

0~6岁属于婴幼儿期。

一个宝宝诞生后度过的最初时光，也是生命中最娇嫩、最脆弱、最需得到全方位照顾与呵护的阶段。养育涉及到身体发育和心理发展，后者尤为重要。

儿童每一个阶段的发展都包括四个方面：生理发展，智力发展，情感与交往能力的发展，道德品行的发展。作为家长，在孩子的每一个发展阶段，在孩子成长的每一个方面，都应予以密切的关注，不妨常常问自己三个问题：我希望孩子做到什么？我能为孩子做些什么？在养育过程尽可能避免什么？

懂得才能理解，倾听需要耐心。爱孩子，不仅仅因为他（她）是你的乖宝宝。

本书作者正是从婴幼儿的心理出发，把多年来为父母咨询的内容集中整理成册。作者将其专业方面深厚的积淀转为深入浅出的解答，以年龄顺序为章节，在书中每一个章节中先描述出婴幼儿各年龄阶段的心理特征，而后针对父母最关心、最常见、最头痛的问题，逐一给出了科学的、有效的、易操作的、生动通俗的解答。作者在每一个问答前精心设计的小题目富有童心，与内容呼应，相映成趣。

此书适合学龄前儿童的父母、幼儿教师以及关心儿童心理成长的读者阅读。

前言

PREFACE

前言位于书之首，看前言便可知书之主旨。不知是前言的位置举足轻重，还是前言多少要写出点精华来，总之，前言在我心中的份量不轻。

如果让我一提笔便先着手完成前言的话，我想自己多半会感觉无从写起，或者写一些无关痛痒的话，没有感觉的文字或作品形同虚设。所以，我选择了书稿过半，才考虑前言该如何落笔。我觉得只有自己的心理状态可以承载前言的份量时，才能写出我心中所感受的那些东西来。

对于我而言，写书实在不是一件容易的事，毕竟不是搞创作专业的。之所以要出这本书，一方面是感到现实生活中需要对婴幼儿养育给予科学的指导，特别是在婴幼儿心理的发育培养方面，以使宝宝们身心俱佳。另一方面，自己在职时多年从事心理咨询和心理治疗工作，积累的一些实用的经验，想提供给年轻的父母们，一是使他们在育儿初始，就能以科学的方式对待子女的心理发展；二是对他们在抚育孩子过程中所遇到的困惑、焦虑给予分析和解释，使他们明了婴幼儿的活动什么是正常的，什么是不正常的。

前几年，我曾在网站上解答来自家长、幼教工作者提出的关于幼儿心理方面的一些咨询话题，对年轻母亲所关注的宝宝的“问题”——感觉、行为、情绪、交往等方面现象的回复。虽算不上是面面俱到，但涉及范围还是比较广泛的，于是想到将这些资料整理成册，或许将有益于更多的父母亲和抚养者。

通过与年轻母亲不见面的对话，我发现所有的宝宝在母亲的笔触下都变得那么活灵活现，栩栩如生。在回答问题之前，我喜欢先想象一下宝宝



们的举止神态，找到了感觉之后再动笔。想象宝宝们如何以自己独特的方式与父母发生着互动：撒娇的、顽皮的、任性的、淘气的、蛮横的、执拗的……就连宝宝们不乖的表现都透露出一丝丝天真可爱。那些所谓的“问题”，也不过是宝宝们在以自己的方式告诉父母：在成长的路上，我踩出了这样一行行稚嫩的、翘翘起翘、歪歪扭扭的小脚印。正是因为想象带来的一种身临其境的感觉，我觉得自己与年轻母亲（或许应该包括宝宝）的对话，已经跳出了机械的手指键盘运动，已不再是乏味的文字组合，而像是面对面地观察，更像是加入到一对对母子（女）的“派对”之中。

说到成长，人们总觉得只要宝宝发育良好、身体健康，父母就尽到了抚养责任，至于心理发育，似乎不重要。这可能是由于一方面心理活动有“看不见、摸不着”的特点；另一方面家长相信自然成长的力量，认为“船到桥头自然直”，随着身体的发育成长，心理的发展过程也就完成了。这样的观念是认识上的误区。诚然，宝宝是完成成长任务的主体，不论是身体发育还是心理发展，内因是重要的。但是父母作为抚养人，促进孩子身心健康成长责无旁贷。

可以毫不夸张地说，出生证并不附着父母养育的合格证书。养育乃抚养教育，其中育的重要性愈加突出，特别是心理的培养越来越受到关注。在我国独生子女占多数的情况下，做过母亲的人，少有重新再做母亲的机会。初为父母的年轻人，一般是靠自己父母的传授、同龄人之间的交流，或是从各种媒体得到一些育儿常识，缺乏科学而系统的子女早期教育知识，特别是婴幼儿心理发育成长方面的知识了解的更少，以至待子女长大后，遗憾之感无法补救。这方面我有切身体会，接触心理学时，儿子已经五岁了，各个关键期已接近尾声，回顾育儿经历，真感觉“心虽明，时已过”。有时我甚至会想，假如再有一次做母亲的机会，我不敢肯定自己做得多么出色，但我一定会用自己了解的心理学知识精心培育孩子，尽情地分享孩子成长的乐趣……

在十余年的心理专业实践中，我觉得自己总有一种难以割舍的情结——关注婴幼儿心理教育。这其中或许有我个人的未了情结，没有看够

宝宝的稚气娇嫩；或许是一代代娇小的生命本来就让人放心不下，永远值得“牵肠挂肚”。宝宝是一个家庭的未来，也是社会的希望所在，正因为此，关怀下一代不需要特别的理由。

对婴幼儿的早期教育，有不同的观点。有人认为：要遵循孩子的天性，不刻意就是最好的教育。也有相反的看法：教育，教育，不“教”何谈“育”。就是说，不教者算不上是在养育孩子。我认为婴幼儿的早期教育是必要的，而且需要科学的理论指导，尤其是运用那些新的、系统的研究成果。教育的一个重要特点是强调针对性，婴幼儿教育尤其应注意普遍理论与个体相结合，这需要父母在宝宝成长的实践中去感悟，并在必要时与专业人士沟通交流，以取得较好的效果。虽然每个人对教育理念的理解不同，但当我们面对一个幼小的生命时，所有的理念只遵循一个原则，那就是爱这个小生命、尊重、呵护它，通过各方面的共同努力，使宝宝的生命过程焕发出应有的光彩。

如果您与这本书有缘，对您理解孩子心理成长中的表现略有启示和点拨，提供了浅简的帮助，哪怕仅仅是一点点，我愿足矣。

李建茹

2014年6月

目录

CONTENTS

第一章 0~1岁 娇小的生命，神奇的成长过程 / 1

认生——我不要见到新面孔·····	5
睡姿会造成孩子偏头吗·····	6
不必让宝宝睡在臂弯里·····	8
“爱挣”不是较劲是运动·····	9
坐起来，看我的双手“解放”了·····	9
宝宝在用“吭叽”招呼你·····	11
看！我能站起来了·····	12
锻炼，谁来助我一臂之力·····	13
挥舞手臂的快乐天使·····	14
爬，你看我怎样移动身体·····	15
他全然不懂什么是“小鸡鸡”·····	16
细心解析“夜哭郎”·····	17
宝宝“黏人”不是错·····	18
脾气告诉我们什么·····	20
踢腿，我在自娱自乐·····	21
洗澡让我好紧张·····	22
宝贝晚上竟然“拒绝”妈妈·····	23
周岁内，教育宝宝做什么·····	24



第二章 1岁 我周岁了, 尽管对周围的一切还似懂非懂 / 26

让宝宝“黏”却不失可爱·····	31
闹脾气——我要“独立”·····	32
换个角度看“拧”宝宝·····	34
“似哭不哭”的意义·····	35
莫为宝宝闹而伤脑筋·····	36
病后娇气太难缠·····	37
理解孩子“耍”脾气·····	38
出去玩: 我要看看外面的世界·····	40
不是缺点是特点·····	41
管教“爱出手”的孩子·····	42
宝宝睡前为何“无理取闹”·····	43
“我会走, 不要妈妈拉着手”·····	44
宝宝开口“叫”, 爸爸开口笑·····	46
从“嘴急”说欲望和规矩·····	47
“打着玩”就能打吗·····	48
这里真新鲜, 让我很好奇·····	49
学与不学不一样·····	50
“畏惧不前”不是我的错·····	51
帮助害羞的女儿“脱敏”·····	52
拒绝洗头, 宝宝害怕什么·····	53
“演练”吃饭有乐趣·····	55
宝宝的优势在性格·····	56
依恋是为了获得安全感·····	57
我的玩具不给你·····	58
放开点, 约束太紧飞不高·····	59

游戏不是这样的·····	60
“冷处理”对待小淘气·····	62
宝宝吮指“意味深长”·····	63

第三章 2岁 行走在天生秉性和初识规矩之间，儿女正当可教时 / 65

羞涩宝宝称呼难·····	69
我“不认识”新衣服·····	71
莫名的优越感弊大于利·····	72
“接过”女儿的烦恼·····	73
爸爸，我和你认生·····	74
与女儿亲密有度·····	75
谁也不能和我“分享”妈妈的爱·····	76
你永远搞不懂我和谁最亲·····	77
“离去”不是“失去”·····	78
病后入园难，教你一点小技巧·····	79
规矩内化就是好习惯·····	81
另眼看待宝宝的淘气·····	82
体验人生第一次“离家”·····	83
不舍妈妈的“替代物”·····	85
手紧未必是自私·····	86
“暗夺”胜于“明抢”·····	87
“代人受过”也委屈·····	89
“不”后面的意义·····	90
教孩子缩回打人的手·····	91
“我不高兴，我怕谁？”·····	93
儿子病后变了“模样”·····	94
百听不厌的故事趣味何在·····	95



人小脾气大·····	96
习惯并非无足轻重·····	98
当宝宝言语“提速”时·····	99

第四章 3岁 伙伴、群体，我的世界变大了 / 101

未言先泣也是一种表达·····	106
互动模式决定谁听谁的·····	107
性别确定怎能有误·····	108
“危险”在宝宝的感觉中·····	109
遭受挫败后的回避·····	110
谁在我妈妈的眼睛里·····	112
机灵也让人恼·····	113
对幼童要“一诺千金”·····	114
“顺手牵羊”之后·····	115
会“变脸”的机灵鬼·····	116
女儿总要“占上风”·····	117
让早晨起床不再艰难·····	118
谁该让谁快乐·····	120
对宝宝淘气的别样感觉·····	121
是玩伴也是对手·····	122
改变害羞要“不留痕迹”·····	123
玩耍是在“演练”交往·····	124
母女心灵上勿“粘连”·····	125
倔强是在尝试自作主张·····	126
不该错过的“奉陪”·····	128
快感让他撕咬不止·····	129
换个方式陪孩子玩·····	130

“追着喂”——家长的无奈之举·····	131
恐惧是因为我不知道·····	132
从不动手穿衣看心理抗拒·····	134
胆怯只是“慢一拍”·····	135
父爱：孩子心中的又一片天空·····	136
幼儿园，宝宝第一次“远行”·····	137
恼人的“脾气大王”·····	138
爱抚与磨练，孩子摔倒你扶不扶？·····	139
让“变了样的家”感觉不陌生·····	141

第五章 4岁 世间真奇妙，有数不清的“为什么”，谁来告诉我 / 143

喜欢吃别人的东西·····	147
放弃与物品“纠缠”·····	149
“告状”= 请权威“裁决”·····	150
有约在先，不做“输不起”的宝宝·····	151
哭声是另一类言语·····	152
不要站在竞争的“外围”·····	153
惩罚不是上策·····	155
拿什么“降服”小淘气·····	156
当好孩子交往的启蒙教练·····	157
在乎孩子的感受·····	158
在冲突中“演练”合作·····	159
玩中有“闹”，吃亏才有长进·····	160
请和孩子有个约定·····	161
生活造就“与众不同”·····	163
对孩子莫吝夸奖赞之语·····	164
不比“高低”，何谈“挑战”·····	165



玩中有乐才是真·····	166
游戏并非竞争，哭泣不是失败·····	167
坚持说理，耐心从谁做起·····	168
说服玩具柜前难缠的孩子·····	169
怯生的孩子需等待·····	171
不要期望孩子“脱胎换骨”·····	172
不与闹对立的孩子“比拼”·····	173
宝宝“创意”没有错·····	174
孩子玩性浓，“协议”来约束·····	176
合群需要实地“操练”·····	177
从“样板”中寻缘由·····	178
教“淘气包”守规并不难·····	179
让宝宝展示“拿手好戏”·····	180
从“帮倒忙”中看关系·····	181
说服不要怕“费口舌”·····	182
面对爱发小脾气的女儿·····	183

第六章 5岁 在人际关系中，谁是我的第一道“曙光” / 185

“洋洋自得”就是骄傲吗·····	190
害怕：缺乏安全感是根源·····	191
让孩子决定与谁为伴·····	192
拿什么“制约”对抗的女儿·····	194
“舌战”引来不快，岂能怪罪孩子·····	195
精力旺盛不是我的错·····	197
莫做孩子的“替身”·····	198
用自己的愤怒去理解孩子·····	199
不要“惊扰”了孩子的好奇心·····	201



被批评就不是好孩子了吗·····	202
为了“起跑线”上的孩子·····	203
应对小问号的“尚方宝剑”·····	205
用孩子的眼睛看过来·····	206
撒娇邀宠——孩子的“特权”·····	207
“不听话”是一个信号·····	208
练胆：让我勇敢起来·····	210
“遗忘”不是故意的·····	211
吹嘘：幻想“强大”的自己·····	213
不必在乎孩子的“满不在乎”·····	214
享受孩子的“滔滔不绝”·····	215
欣赏“淘气包”的另一面·····	216
我与枕头一同“入眠”·····	218
“润滑”孩子和老师的关系吗·····	219
模仿意在获得快乐·····	220
帮孩子寻找快乐的“源头”·····	221
冲突中学交往，眼泪是“学费”·····	222
用想象“编织”的游戏·····	224
小小“电视迷”·····	225
为孩子建立一个充满爱心的巢穴·····	226

第七章 6岁 成长中的我时有不乖，爸爸妈妈能接受我的变化吗 / 229

郁闷：因为我无能为力·····	233
分离：接受孩子成长中的“痛”·····	235
爱孩子，请准备好你的耐心·····	236
适时适度，挫折教育不“走样”·····	238
注意力就爱追着兴趣“跑”·····	239



漂亮不是唯一的资本·····	240
孩子视野中无“盲区”·····	242
伴随着争吵声长大的苦恼·····	243
能力“速成”考验家长的智慧·····	244
交往之中找“位置”·····	246
孩子闹脾气不是“逐客令”·····	247
情感适度才不至于“黏”手·····	248
不知规矩的“淑女”·····	250
安全不是一味地担心·····	251
面对孩子的“主见”需要让步·····	252
当孩子借物发泄情绪时·····	254
平定“风波”的策略·····	255
让孩子有机会长出“记性”来·····	256
教育孩子不再“以手代言”·····	258
“实话”该不该“实说”·····	259
为孩子的感受开个“通道”·····	260
让“兴致勃勃”延续下去·····	262
给宝宝玩具，更给他玩的权利·····	263
联合国科教文组织出版的·····	265
《父母在儿童教早期发展中的重大任务》·····	265

第一章

0至1岁

娇小的生命，
神奇的成长过程





生命自降临那一时刻起，就开始一个漫长而丰富多彩的过程。说漫长，是对每一个独特个体的成长而言，说丰富多彩，是个体必然要经历和这个世界接触、融合并感受其万千的生命历程。

来到这个全然陌生的世界上，新生儿对外界的感觉混沌而茫然。他（她）依靠什么生存下来呢？人的本能使其会吸吮、能感受，具备和周围的一切建立关系的能力，这是新生儿生存的基本保证。这个世间的新客即便是一无所知，总还有一处是他（她）们所熟悉的地方，那就是母亲的心跳，母亲的气息，母亲的味道，母亲的体温……

母亲的身体内外（无论是子宫还是怀抱），都是保证后代存活下来的基本条件。如果说子宫为一个人胚胎期身体发育提供了必要的存活条件的话，那么母亲的怀抱就是其日后心理健康发展的温床，是提供心理养育的“能源基地”。幼小的孩子最初感受到的爱抚与照料是对养育环境的初始体验，爱的滋润使其获得对外部世界最初的安全感、信任感，一切良好感受都将成为丰足的心理能量，成就其一生……

令人惊叹的第一年，用日新月异来比喻一点都不为过。

生命诞生后的第一个月称为新生儿，满月后至1岁阶段称为乳儿。

乳儿的心理都包括哪些方面呢？主要是感知觉方面的发展，运动的协调性，情绪变化也初见端倪。乳儿的心理现象是最直观的，给予父母的信号也是最简单的，稍微细心一点的父母完全能够观察到。乳儿与生俱来的各种感觉（视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉），在出生时尚未发展，但他们很快就能在生存的环境中迅速地和外界建立起联系，利用各种感觉巧妙而灵活地适应着外界刺激，识别物体，或者说是通过他们的感觉一点点扩大着自己的活动区域，感受着身边所发生的各种刺激和变化。

乳儿的学习过程始于刺激—反应之间的建立，他们在多次重复的过程中