

每天懂点孩子心系列

◆ 最有效的教育，从心理开始 ◆

婴幼儿行为心理学

龙春华◎著

(行为心理学作家)

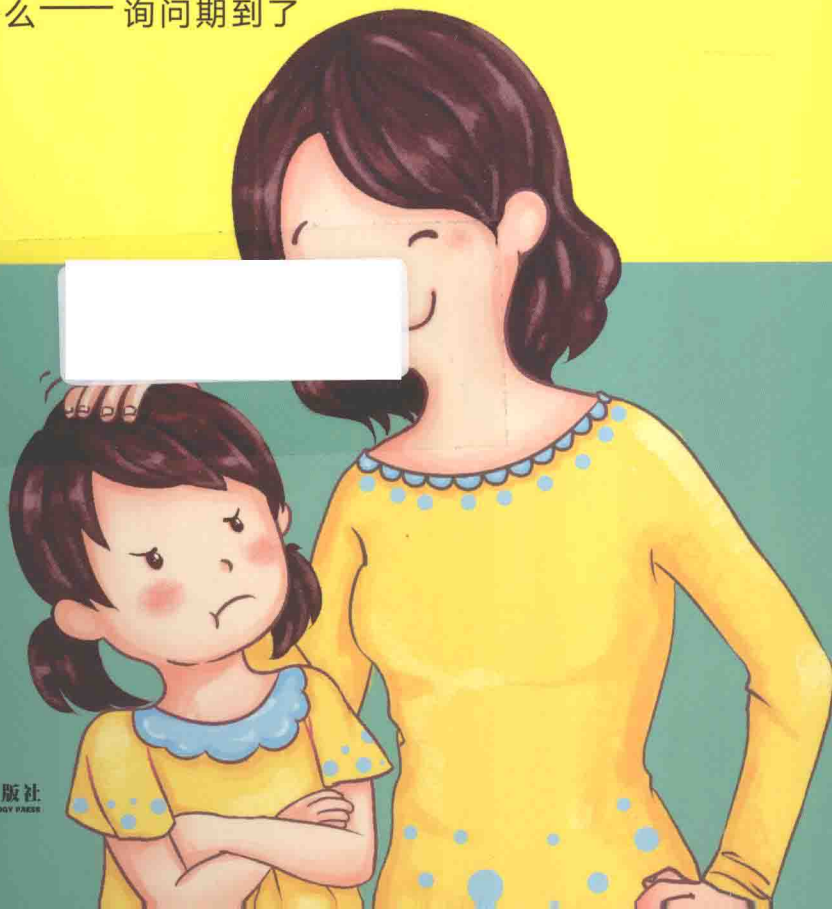


宝宝的需求信号灯，好爸好妈看着走

- 宝宝哭声抑扬顿挫，时间很短——生理性啼哭
- 宝宝红脸竖眉——要大便
- 宝宝总是爱吃手脚——口腔敏感期
- 宝宝总爱问为什么——询问期到了

亲子育儿
0烦恼

0~5岁适用



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

每天懂点孩子心系列

◆ 最有效的教育，从心理开始 ◆

婴幼儿行为心理学

YINGYOUER XINGWEI XINLIXUE

龙春华◎著



0~5岁适用



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿行为心理学/龙春华著. —广州: 华南理工大学出版社, 2015. 3

ISBN 978 - 7 - 5623 - 4486 - 5

I. ①婴… II. ①龙… 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(2014)第 280424 号

婴幼儿行为心理学

龙春华 著

出 版 人: 韩中伟

出版发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

<http://www.scutpress.com.cn> E-mail: scutc13@scut.edu.cn

营销部电话: 020 - 87113487 87111048 (传真)

策划编辑: 陈旭娜

责任编辑: 陈旭娜 江肖莹

印 刷 者: 广州星河印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16 印张: 14.5 字数: 237 千

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

版权所有 盗版必究 印装差错 负责调换



自序

十月怀胎，随着“哇”的一声啼哭，每一个妈妈在那一刻里内心都充满了无限激动与喜悦。可是，接下来发生的事情却让妈妈急得焦头烂额。宝宝“哇哇”大哭，妈妈却不知道宝宝是饿了、拉了、尿了，还是病了，又或者是其他什么原因；当宝宝整天把手塞进嘴里，妈妈再三阻拦，宝宝还是“吧唧吧唧”地吃得津津有味；当宝宝露出萌倒众人的面部表情时，却总是让妈妈感到迷惑不解……

其实，宝宝在小的时候虽然不会用语言表达需求，但并不是无迹可寻，他的身体动作就是语言的一面镜子，会无意中把内心的所知所想所感所思，准确无误地反映出来。父母只要留心观察，孩子的行为、表情就是需求信号灯。他的每一个面部表情、每一个身体动作，都代表着他不同的心语。父母要想洞察孩子内心的秘密，就得学会解读他的肢体语言。

在过去一年半的时间里，我也遭遇了这样的困惑。在成为一位妈妈之前，工作时，我除了钻研心理学知识，力图将心理学贯穿人的一生以外，还阅读大量国内外的育儿专著，跟同事一起探讨、分享；在生活中，我利用业余时间参加一些妈妈会，参加一些育儿心理专家的讲座，从而积累了大量的育儿理论知识。可是，理论走向实践总是一个艰难的过程，在刚成为妈妈时，看到怀里的小龙“哇哇”大哭时，我也急得像热锅上的蚂蚁，一时六神无主。

很庆幸的是，婆婆拥有丰富的育儿经验，虽然有些传统，甚至有些过时，但是在我六神无主时，婆婆却用她的经验帮我解决了问题，给我提供了很大的帮助。

有一句话说：“陪孩子一起成长。”在后来的日子里，我深深地感受到了这句话的力量。随着小龙的成长，我那颗狂躁的心开始慢慢淡定了下来，仔细观察他的一些肢体语言，结合自己所学的知识，开始揣摩他的内心世界，力图读懂他的心，再寻找解决问题的方法。



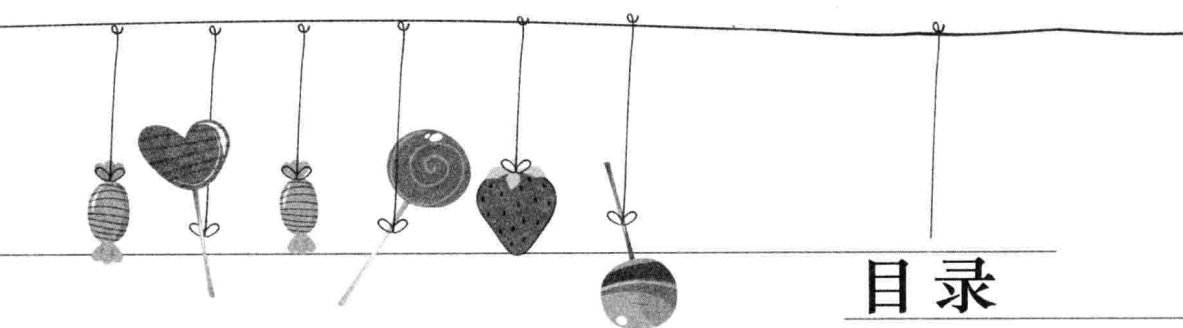
当我深入了解孩子的内心世界以后，我开始理解孩子的各种行为，也觉得孩子的各种行为都是成长的里程碑，并不是大家所说的“淘气”“调皮”。比如，孩子吃手是口腔敏感期到来了，孩子红脸竖眉是要大便了，宝宝不停地扔东西是空间敏感期在作祟，孩子总是咬妈妈是亲热的表现等。

虽然我很早以前就掌握了这些育儿知识，但是当我把它们真正运用到育儿过程中时，才发现自己是多么愚昧。孩子的内心世界并没有我们想象的那么简单，并不是吃饱喝足就行了。他们的需求也是惊人的，只是他们不会说而已。不仅如此，他们的内心世界也比我想象中的有趣得多。他们不仅会通过肢体语言来表达自己的内心需求，还会用一些特有的行为与其他小朋友进行交流。

我之所以决定写这本书，就是因为受到小龙一些行为举止的启发。当他口渴时，他会把手握成拳头伸到嘴边，头再向后一仰，我就明白他要喝水或者喝奶；当他想拉便便时，他就会红脸竖眉；当他叫我去他那里时，他会先向我招招手，如果我故意不过去，他以为我不懂他的意思，他会走到我面前，再拉着我的手走过去……我回想着这一年半的点点滴滴，以及整理曾经记录下他成长的岁月，写成了这本书。

在这本书里，我选取了一些宝宝比较常见的行为举止，结合自己养育宝宝的经验以及通过与朋友交流、参加演讲、妈妈会的育儿心得进行阐述，真心希望我所掌握的理论知识与育儿经验能够与更多的妈妈分享，帮助到更多的新妈妈。

因受经验、能力、时间所限，书中可能存在诸多不当之处。我真诚地希望广大读者朋友及业内人士给予批评指正。同时也希望广大读者朋友在看过此书后，能够多提一些宝贵的建议。我非常愿意与读者朋友共同更深入地探讨教育问题，让我们的孩子受到更好的照顾与教育。



目录

第一章 读懂宝宝哭的语言，宝宝用哭的方式表达自己的内心需求

- 宝宝哭声抑扬顿挫，时间很短——生理性啼哭 / 2
- 宝宝白天睡得好好的，一到晚上就哭闹不休——小儿夜啼 / 6
- 宝宝从梦中惊醒后放声大哭，身体轻微抽搐——惊吓性啼哭 / 11
- 宝宝边哭边扭头寻找乳头，并舔嘴唇——需要性啼哭 / 15
- 宝宝突然哭闹，一阵一阵的——病理性啼哭 / 19
- 摔倒后，越哄哭得越厉害——紧张恐惧性啼哭 / 24
- 一不如意就坐在地上大哭大闹——求获满足啼哭 / 28
- 宝宝上幼儿园时号啕大哭——分离焦虑期 / 32

第二章 解读宝宝的面部表情，面部表情是宝宝身心的“晴雨表”

- 宝宝吐气泡——要添辅食了 / 38
- 宝宝瘪起小嘴看似委屈——对父母有所要求 / 42
- 宝宝红脸竖眉——要大便 / 45
- 宝宝先自己笑再把笑脸转向妈妈——想要和妈妈分享喜悦心情 / 49
- 宝宝双目凝视，紧紧盯着一样东西——他感到好奇了 / 53
- 宝宝眼睛无神——身体不适的信号 / 57
- 宝宝咬牙切齿——表达自己的愤怒 / 61

第三章 读懂宝宝的手部语言，宝宝会借助手势来传达内心信息

- 解放宝宝双手，让他邀你一起玩 / 66
- 宝宝握紧拳头——紧张害怕的表现 / 69
- 宝宝张开双臂扑向熟人——表示欢迎 / 73
- 宝宝的小手爱抓拿东西了——手的敏感期让他开始探索世界 / 76
- 宝宝不停地来回倒东西——他正在进行促进手腕灵活发展练习 / 80
- 宝宝总喜欢敲敲打打——他在寻找探索世界的方式 / 83

第四章 留意宝宝的惯用身体语言，宝宝通过肢体动作表现心理活动

- 当陌生人一抱他就大哭——宝宝开始认生了 / 88
- 宝宝总是粘着妈妈——宝宝安全感需求来了 / 92
- 宝宝总是独占、抢别人的东西——提防占有欲滋生 / 96
- 宝宝总喜欢打断大人说话——渴望引起注意 / 100
- 宝宝想“偷窥”大人洗澡——性意识开始萌芽 / 103
- 宝宝总是喜欢上下走爬——走的敏感期到来 / 107

第五章 了解宝宝异常行为举止，宝宝用特有的行为表示各种敏感期的到来

- 宝宝总是爱吃手脚——口腔敏感期 / 114
- 宝宝总是喜欢反复说一个词——语言敏感期 / 118
- 宝宝爱不停地扔东西——空间敏感期 / 122
- 宝宝总是喜欢“破坏”东西——精细动作敏感期 / 126



目录

- 宝宝总是去捡小玩意儿——细微事物敏感期 / 130
- 宝宝总爱模仿他人——模仿敏感期 / 134
- 宝宝热爱顺序生活了——秩序敏感期 / 138
- 宝宝不吃被咬过的食物了——审美敏感期 / 142
- 宝宝强烈要求认识每一个字——阅读敏感期 / 146

第六章 观察宝宝的个人喜好，从宝宝的个人喜好看懂他的内心世界

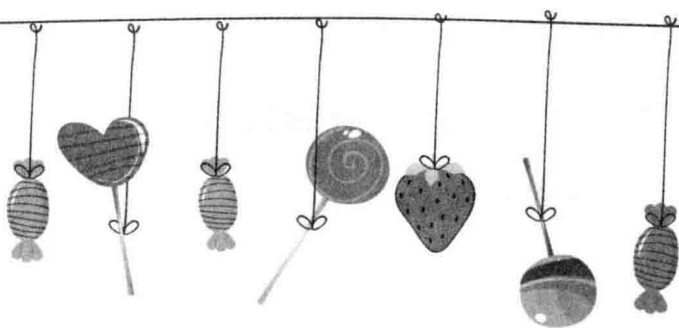
- 宝宝总爱问为什么——询问期到了 / 152
- 宝宝总喜欢反复听一个故事——宝宝在不断深入思考理解世界 / 156
- 宝宝总是喜欢乱写乱画——书写敏感期已经爆发 / 160
- 宝宝对物品情有独钟——从“完全依恋”转为“完全独立” / 164
- 宝宝与小朋友抢玩具打架——自我意识正在发展 / 168
- 宝宝总是喜欢当大孩子的“小跟班”——崇拜心理滋生 / 172
- 宝宝“人来疯”——表现欲让他渴望得到表扬 / 176

第七章 解读宝宝身体姿势，宝宝身体姿势透露其内心秘密

- 宝宝挺直身体——表示反抗 / 182
- 宝宝爱跺脚——表达自己的不满 / 186
- 宝宝老是抱住妈妈不放手——在表达爱意 / 190
- 宝宝爱咬人——亲热的表现 / 193
- 宝宝总是咬衣服——不安感正在增加 / 197

第八章 认真倾听宝宝说话，从宝宝的言谈中听懂他的心语

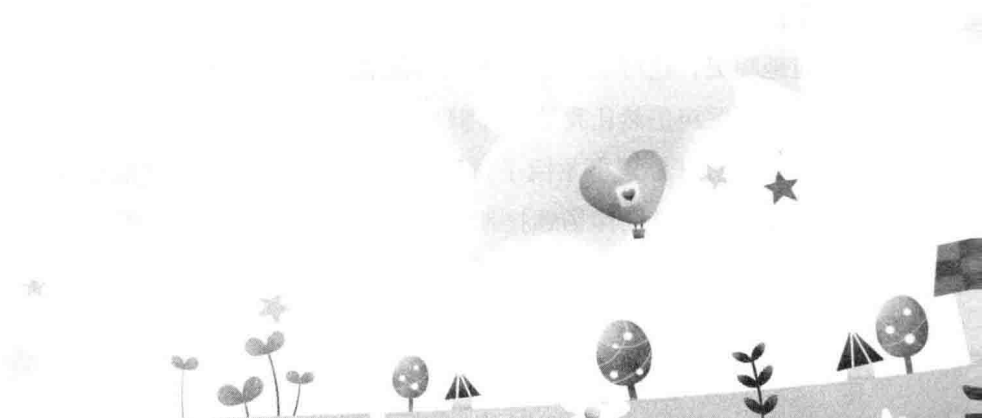
- “那个是我的！谁都不许碰！”——宝宝开始建立自我意识 / 202
- 自言自语“你怎么了”——外部语言正在向内部语言过渡 / 206
- “不，我不要”——第一反抗期来了 / 209
- “我要踢死你”——诅咒敏感期让宝宝用语言伤人 / 213
- “谁来帮我拧水龙头”——依赖性强让宝宝干等待 / 217
- “妈妈，我是从哪里来的？”——宝宝的第一个性迷惑 / 221



第一章

读懂宝宝哭的语言， 宝宝用哭的方式表达自己的内心需求

随着“哇”的一声，宝宝伴随着第一声啼哭来到了妈妈的怀里。从此以后，宝宝便用这种方式向妈妈表达自己的内心需求。很多年轻妈妈不知道宝宝究竟是怎么了，急得团团转。其实，宝宝的哭声有很多含义，它是宝宝向妈妈表达自己感情、需要以及身体状况的一种特殊语言。所以，如果妈妈能够读懂宝宝这种特殊语言，那么妈妈在照料宝宝时就会得心应手。





宝宝哭声抑扬顿挫，时间很短

——生理性啼哭



妈妈早知道

对于年轻妈妈来说，让妈妈惊喜不已的是听到宝宝的第一声啼哭，可是，把妈妈急得团团转的也是宝宝的啼哭。有时候，宝宝哭声抑扬顿挫，很响亮，并伴有节奏感，且是哭一会、玩一会。宝宝虽然哭的时间很短，但是一天总要哭好几次。年轻妈妈越是着急万分地哄，宝宝越是哭得厉害。这可急坏了妈妈。其实，这是宝宝的生理性啼哭，是在告诉妈妈他很健康，他正在做运动。所以，当妈妈感觉宝宝哭声抑扬顿挫时，完全不必担心，只需要轻轻触摸他，对他笑就可以了。这样，宝宝就会停止哭泣。



龙妈妈的育儿事

躺在手术台上，浑身的疼痛充斥着我的每一根神经。就在我疼得快要失去知觉时，突然，一声清脆响亮的“哇”传进了我的耳朵，我下意识地朝声音传来的方向看，只见护士怀里抱着一个光溜溜的小孩。刹那间，无限的惊喜随即涌入我的心中，我知道我的小龙宝宝已顺利地来到人世了。

然而，这种惊喜之情却没有持续多长时间，它很快就被烦恼所替代。在小龙两个月时，有一天，婆婆出门了，留下我一个人照顾小龙。小龙总是时不时地啼哭，这可急坏了初为人母的我。虽然我看过很多育儿书，但是他抑扬顿挫的哭声仍然让我乱了阵脚。

我最初以为是小龙饿了，便把奶头塞进他嘴里，可是小龙吸了一会儿，就扭过头去，继续抑扬顿挫地哭；我又以为小龙尿了或者拉便便了，又把尿不湿换掉，可是，换掉尿不湿以后，小龙依然是哭一会儿，再停一会儿，再



继续哭。很快，我的额头上就凝聚了一层薄薄的汗珠。

排除这些原因以后，“生病”这个词突然涌进我的脑海中，我顿时吓了一跳，难道他生病了?!我努力让自己镇定下来，腾出一只手来，先摸了摸小龙的额头，又摸了摸他的后背，这些地方都没有什么异常情况。我实在找不到问题所在，便打电话到处寻求帮助。可是，即使是医生，也说没有见到宝宝本人，他也无从判断。

就在我急得不知所措时，门铃在这时响了起来。我急忙打开了门，婆婆回来了。我一见到婆婆，仿佛见到了救星，立即说道：“妈，你快帮我看看小龙怎么了，他总是哭一会儿，再停一会儿，再继续哭。真是快急死我了。”

婆婆来不及脱鞋，就从我怀里将小龙抱了过去。她一边对着小龙笑，一边将他的两只小手放在腹部轻轻地摇晃两下。让我没想到的是，婆婆就这么两下，小龙竟然停止了哭泣，还“咯咯”地笑了起来。

我感到迷惑不解，便问道：“妈，你怎么这么弄两下，小龙就不哭了呢？”

婆婆笑着说：“我也不知道为什么，反正我们那时带他爸就这样做。”

我笑着打趣道：“难道这也能遗传？”

婆婆没时间搭理我，把小龙抱到阳台上去晒太阳了。望着小龙躺在婆婆怀里乖乖的样子，我慢慢冷静了下来，也慢慢理清了思绪。我突然想起，一年前的一件事。

一年前，我的一位同事生孩子了，她是一名策划编辑，专攻家教方面的拓展策划。她除了阅读大量育儿书籍外，还经常参加一些育儿专家的讲座，结识了很多育儿专家朋友。

得知她生孩子以后，在一个周末，我带着礼物去看她。那天，我到她家时，她的宝贝已经睡了，我坐在床边细细地观察熟睡中的小宝贝。圆圆的脸蛋，长长的眼睫毛，双眼皮，小巧玲珑的嘴巴，好一个美人胚子。

我很想亲亲她，但终是放弃了。我轻手轻脚地来到客厅，跟同事兴致勃勃地聊天，聊怀孕的艰辛，聊带孩子的累与快乐。就在我们聊得正起劲时，小宝贝醒了，躺在床上哭一会儿，又玩一会儿，再哭一会儿。

我一听到小宝贝的哭声，就立即催促朋友去抱她。可是，朋友却挥了挥手说道：“她这是在做运动呢，远远看着她就好。”



“哭是在做运动？”那时的我第一次听到这么新奇的说法。

“是的，你听她的哭声很有节奏感，抑扬顿挫。她通常都是玩一会儿，再哭一会儿的。”朋友不以为然地说道。我侧着耳朵仔细地听了听，果然如朋友所说的一样。

朋友接着说道：“这种啼哭是婴儿一种特殊的运动方式，它有助于宝宝锻炼身体呢。”

我越听越有趣。就在这时，朋友起身来到小宝贝的床前，一边对着宝贝微笑，一边把她的手放在腹部摇晃了两下，小宝贝便停止了哭泣。

我跟随朋友来到卧室，看到她这一系列动作，我疑惑地问道：“你怎么这样做两下，她就不哭了？”

朋友笑着说：“这是宝宝的生理性啼哭，假如你不想让他哭了，这样做就可以了。”

想到这里，我终于弄清楚婆婆那样做的原因了。婆婆虽然没有多少文化知识，但她有丰富的育儿经验，我虽然拥有很多育儿知识，但是缺乏真正的实践经验。所以，在以后的时间里，我要努力地把婆婆的实践经验与我的育儿知识真正地结合起来。我相信只要我跟婆婆好好沟通，我的小龙一定会在我们的共同努力下健康成长！



妈妈烦恼一扫光

对妈妈来说，妈妈永远都想听到宝宝的笑声，而不愿听到宝宝的哭声。只要宝宝一哭，妈妈就会像热锅上的蚂蚁，急得团团转。我就是一个典型的例子，因为着急而乱了阵脚。

妈妈着急情有可原，但是妈妈必须承认一个事实：在宝宝还不会说话时，哭就是宝宝一种特殊的语言表达方式。有时候，即使他高兴，他也会哭。因为他在用哭告诉妈妈：妈妈，我很健康，我玩得很开心呢。

可是，很多年轻妈妈并不懂宝宝这种哭背后隐藏的意义。她们总是以为宝宝哭就是不舒服，于是急忙地哄。结果，妈妈们越是哄，宝宝就哭得越厉害。宝宝哭得越厉害，妈妈就越是着急。



其实，当宝宝哭声抑扬顿挫，还有一定节奏感时，妈妈完全不用担心。因为这是宝宝的生理性啼哭，他在做一项特殊的运动，以此锻炼身体。所以，当你判断出宝宝是生理性啼哭以后，你只需要远远看着他即可。因为宝宝的这种哭对他的身体很有好处，不仅可以加大肺部活动量，吸进更多的新鲜空气，将二氧化碳排出体内，还可加快血液循环，促进身体新陈代谢，促进生长发育，并且还能增进食欲，促进胃肠道的消化及吸收。除此以外，宝宝这种啼哭还能开发宝宝智力，促进宝宝神经系统的发育，使条件反射逐步形成。

当然，生理性啼哭虽然对宝宝有好处，但是哭久了，也不一定是好事。所以，当妈妈觉得宝宝已经达到锻炼的目的，你不想让他再哭时，就对着他微笑，将他的两只小手放在腹部轻轻摇晃两下就可以了。

值得注意的是，妈妈一定要确信宝宝是生理性啼哭，才可以远远看着他。如果不是，妈妈就要立即抱起他，给宝宝安慰。千万别采用流传甚广的“哭声免疫法”：在孩子哭时，不要立即抱起他，等他不哭时再抱起来，否则孩子会越来越喜欢哭。要知道除了生理性啼哭以外，宝宝其他的每一种哭都在向妈妈传达着他的需求，都特别需要获得妈妈的回应。



“在哪一边”游戏

游戏目标：意在引导宝宝寻找玩具，并锻炼宝宝的视觉注意力。



游戏开始啦

1. 让宝宝平躺在床上。
2. 拿出两个不同的手摇铃。
3. 一边在宝宝左边摇一下手摇铃，一边问：“宝宝，手摇铃在哪边？”
4. 当宝宝转过头来时，妈妈把手摇铃给他看，并告诉他：“这是手摇铃。刚才的声音就是它发出的。”
5. 当宝宝表示出兴趣时，再摇一下右边的手摇铃，并说：“宝宝，手摇铃在哪里响？”
6. 当宝宝随着声音扭过头来时，妈妈应该夸宝宝说：“宝宝真棒！”



宝宝白天睡得好好的，一到晚上就哭闹不休

——小儿夜啼



妈妈早知道

每一位妈妈在生完宝宝后，身体都异常虚弱。遇到晚上不睡觉，哭闹不止的宝宝，妈妈更是叫苦不迭。很多妈妈一来因为自己身体不适，二来因为实在受不了宝宝这样的啼哭，便带着情绪哄宝宝，比如生气、抱怨、争吵等。结果，妈妈越是哄宝宝，宝宝哭得越厉害。

如果宝宝白天睡得好好的，一到晚上就哭闹不止，那么可以判断这是小儿夜啼。其实，当宝宝夜啼时，妈妈不应该生气，而应该积极想出应对宝宝夜啼的方法。一般来说，妈妈应该帮助宝宝调节生物钟。比如，尽量减少宝宝白天睡眠时间，保持育婴室内空气清新，让宝宝在睡觉前不要玩得太兴奋，不把宝宝喂得过饱……经过一段时间的坚持，相信宝宝就能养成早睡早起的良好作息规律。妈妈也不会那么累。



龙妈妈的育儿事

小胖孩是我的邻居，比小龙小半岁。他长得胖嘟嘟的，那手、那腿就像藕一样，一节一节的。所以，我们都称呼他为“小胖孩”。他在夏天出生，本来是一个特别乖的孩子，在医院里，他每天晚上都很乖地睡觉。可是，自从回到家以后，每天晚上都哭闹不止。

我每天晚上起来给小龙喂奶时，总能听到他的哭声。别人都说“在月子里不能去探视小宝宝，因为容易把细菌带给小宝宝”，可是，有一天，我终于忍不住去看看，顺便把别人送小龙的新衣服也给他拎一套去。

我轻轻敲响了他家的门，开门的是小胖孩的奶奶。我进去一看，小胖孩



正呼呼大睡，小胖孩的妈妈见我来了，就坐了起来。

我们围绕着孩子聊了起来，在聊到小胖孩时，小胖孩的妈妈一脸忧伤地说道：“这孩子真是愁死我了，自从从医院回来，他每天晚上都哭。我本来身体就不好，可是，听见他一声紧似一声的哭声，我实在不忍心，就忍着疼痛坐起来抱他。但即使我抱着他，他依然哭闹不止。我真不知道他到底怎么了，有时候我控制不住自己，就朝他吼道：‘哭什么哭？’结果，他哭得越厉害。现在，他白天呼呼大睡，晚上哭闹不止，整一个‘夜哭郎’。”她边说边用手指了指熟睡中的宝宝。

我望着她那双布满血丝的双眼，想说什么终是没说出来。她似乎感觉到了我的异样，用手拢了拢头发说：“哎，这段时间晚上照顾他，白天又因为刺眼的阳光总是睡不踏实。人一点精神都没有，你看看我坐月子不仅没长胖，还瘦了。”

“是，当妈妈真不容易！”我附和道。

“咦，我记得我怀孕那会儿，没怎么听到小龙哭呢，现在都很少听到，他夜里很少哭吧？”

我微笑着说：“小龙还好，从出生到现在，他晚上都睡得挺好的。在月子里时，晚上要起来喝两三次奶，喝完就睡。现在晚上都要起来喝一次奶，眼睛闭着就把一瓶奶喝完了。”

“你真是太幸福了！你说他要像小龙一样该多好呀？”小胖孩妈妈羡慕地说道。

望着小胖孩妈妈疲惫的样子，我正想说什么时，婆婆打来电话说：“小龙哭了。”我只好匆匆跟她告别，立即回家了。

又过了一段时间，小胖孩已经两个多月了，开始躺在推车里被大人推到外面玩。我抱着小龙遇见他们就聊了起来。我见小胖孩妈妈气色好了很多，便问道：“他现在晚上不哭了吧？我很少听见他哭了。”

小胖孩妈妈很高兴地说：“自从满月后他就不哭了。”原来，小胖孩这样的哭闹一直持续到他满月的那一天，累得筋疲力尽的妈妈在他满月这天早早地起床洗涮了一番。因为按北京的惯例，当地的医护人员会在宝宝满月这天进行家访。



小胖孩妈妈刚穿戴整齐，医护人员就到了。他们一进家门，就不由自主地皱起了眉头。接着量了量孩子的身高与体重，并咨询了孩子的喂养与睡觉情况。

在问到孩子的睡觉情况时，小胖孩妈妈长长地叹了一口气说道：“这孩子什么都好，就是从医院里回来以后，白天睡觉，晚上哭闹不止。这一个月真是把我累坏了！”

那位大夫一听，立即将温度计与湿度计拿出来测量，结果一测，温度24度，而湿度才10%。大夫将温度计与湿度计的结果放在小胖孩妈妈面前说道：“我一进门，就感觉你们家很干燥，果不其然，你看看湿度这么低，孩子晚上睡觉肯定不舒服。他晚上当然要哭闹。”

小胖孩妈妈恍然大悟道：“原来如此！”

大夫又问道：“宝宝晚上哭，你一般怎么做的？”

“还能怎么做，起来抱着他摇呀晃呀，即便这样，他还是哭闹不止。有时候，我气得都恨不得给他一巴掌。”小胖孩妈妈十分生气地说道。

“你可不能带着情绪哄宝宝呀，这比不哄宝宝还糟糕。现在你家宝宝的主要问题是把白天与夜晚弄反了，你应该想办法帮助他建立正常的作息规律，而不是一味地朝他生气。”

“我怎么帮他建立正常的作息规律呀？”小胖孩妈妈仿佛看见了救星，立即向大夫请教。

“首先，你白天尽量让他少睡觉，多逗他玩玩。其次，晚上睡觉一定要关灯，慢慢地让宝宝适应白天与黑夜的转变。最后，在宝宝晚上睡觉时，你不要把他喂得太饱……经过一段时间的坚持，相信你的宝宝就能养成早睡早起的良好作息规律。你也不会那么累了。”

经过大夫的指点，小胖孩妈妈立即为培养宝宝的良好作息规律而作准备。在大夫走以后，小胖孩妈妈立即让小胖孩奶奶端进来一盆水，并且拿一条干净的湿毛巾放在小胖孩睡觉的床头。在小胖孩醒了以后，她尽量逗他玩，放一些轻音乐给他听。

在小胖孩妈妈的努力下，小胖孩那天晚上就睡得比较安稳了。第二天晚上，又能多睡一会儿了。慢慢地，随着小胖孩不断长大，他晚上睡觉的时间