

爱尔维修说：“人刚生下来时都一样，仅仅由于环境，特别是幼小时期所处环境的不同，有的人可能成为天才或英才，有的人则变成凡夫俗子甚至蠢材。即使是普通的孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。”

指尖的 呵护

培养情智健康的宝宝

慧心/主编

Intelligence
of infants



新晋
父母必读
之书

红旗出版社

指尖的 呵护

培养情智健康的宝宝

慧心/主编

Intelligence
of infants

新晋
父母必读
之书

红旗出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

指尖的呵护：培养情智健康的宝宝 / 慧心主编.

— 北京：红旗出版社，2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5051 - 2091 - 4

I. ①指… II. ①慧… III. ①婴幼儿 - 智力开发

IV. ①G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 251079 号

书 名：指尖的呵护：培养情智健康的宝宝
主 编：慧 心

出 品 人：高海浩

责任校对：藏杨文

总 监 制：徐永新

封面设计：博雅工坊

责任编辑：陈 豪

版式设计：博雅工坊

出版发行：红旗出版社

地 址：北京市沙滩北街 2 号

邮 编：100727

编 辑 部：010 - 58720311

E - mail: hongqi1608@126.com

发 行 部：010 - 64024637

欢迎品牌图书项目合作

项目电话：010 - 84026619

印 刷：北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数：123 千字 印 张：14.5

版 次：2012 年 1 月北京第 1 版 2012 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5051 - 2091 - 4 定 价：35.00 元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

序

很多人认为,人在婴儿时期根本是没有情感体验的小东西罢了,他们不会悲伤、孤独、沮丧,只知道吃喝拉撒睡。事实上并非如此。婴儿在出生以后,情感上便会有被爱、安全、舒适、信息刺激、获得周到而持续的满足这些需求。只有在满足了这些基本的需求后,婴儿才有可能在情感方面、智力方面和社会交往方面健康发展。

作为新生儿的父母,你可能要面对这个幼小生命带给你的种种不适,比如夜间婴儿不停的哭闹,你无法正常工作,无法再像从前一样过二人世界。这还都不算什么。等孩子稍微大一点之后,他又开始一遍遍地往桌子上爬,你根本无法让他停止淘气;或者你正在杂货店的后排货架前选东西,而你的孩子却在另一头胡乱地抓着货架上的东西,当你好不容易从他手上掰出那件东西时,他却发起脾气来。这可能是每对新生儿的父母都要经历的一个过程。不过,我相信,在这个过程中你体会到的更多会是初为人父母的喜悦。

当然,成为父母之后,你必须要担负起让孩子情智健康成长的责任。

刚刚出生的婴儿是那么的脆弱,无论在生理上还是在感情上,他都需要你极其细心的呵护,你对待婴儿的态度甚至可能决定了婴儿日后的个性。如果在婴儿时期,你能够给孩子情感上足够的安全感,那么,你的孩子完全可以成为一个自信、乐观、健康的小孩,而如果你总是忽略或者责怪你的孩子,那么他则可能会因此而变得冷漠、悲观、抑郁。

爱尔维修说：“人刚生下来时都一样，仅仅由于环境，特别是幼小时期所处环境的不同，有的人可能成为天才或英才，有的人则变成凡夫俗子甚至蠢才。即使是普通的孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。”因此，在智力上，对婴儿的早期干预和智能开发越早越好。早期教育之所以针对0~3岁的孩子，也就是把握孩子脑部发育阶段的黄金期，来施予训练的效力。因为3岁以前是孩子大脑发育的最关键时期。

当然，早期教育不等于提前进行读、写、算等技能训练，或者每天忙于知道婴幼儿能识多少字、能算小学几年级的算术。早期教育的目的应当是以激发和培养婴幼儿的学习兴趣为主的，而不是去扼杀这种兴趣，科学的早期教育必须是尊重儿童，包括尊重他们的人格、兴趣、需要、发展特点的教育。

本书共分为五个部分。首先作为新生儿父母，我们希望你可以理解婴儿在来到这个世界时的感受，希望你能够清楚地知道婴儿的需求，并尽量满足他们的需求。在这个过程中你也许会遇到像第二部分中我所提到的种种困惑和困难，但是我相信，本书所述内容可以给你最好的理解和帮助，希望你可以积极的调整自己，以便尽快适应角色的改变。接下来你要给予孩子足够多的关爱，让孩子得以在情感发展上健康成长，在孩子智力发展上也多下一些功夫，让孩子不要输在起跑线上，这些是我们第三、第四部分所要讲到的。最后一部分是对一些错误的早教理念的一些解读及导正。

希望本书能够帮助那些计划或正在孕育宝宝以及刚刚成为父母不久的、希望自己的孩子能够在情感智力等多方面健康成长的人们。

II



contents

目录 >>>

他(她)不是一个没有感情的小家伙	1
------------------------	---

初生时的恐惧	3
思维模式的组建	5
婴儿的需要	10
不安全感的后果	15
不要让童年伤害代代相传	21

被打破的生活——父母的挑战	25
---------------------	----

被打破的生活	27
睡眠难题	30
父亲的焦虑	34
父亲应挑起的责任	36
夫妻间的争吵	40

家庭矛盾如何解决	44
如何与孩子沟通	46
管理好自己的情绪	49
如果你觉得无法控制自己	52
工作与孩子如何取舍	55
寻求外部支持	57
产后性生活	61
如何克服产后抑郁	63

指尖上的呵护——情感关爱 67

儿童的性格是怎么形成的	69
早期教育中的“情商”教育	72
母乳喂养的好处	74
不要要求孩子保持安静	79
睡眠与安全感的关系	81
该不该让孩子独自睡觉	84
父母离异给婴儿造成的情感伤害	88
父爱缺失对孩子情感的伤害	90
别宠坏了孩子	94
从依赖到独立	97
如果跟小孩子说“不”	100
如何读懂婴儿的需求	103

你的孩子为什么哭闹·····	106
经常性地抱你的孩子·····	110
婴儿抚触——父母最贴心的呵护·····	113
如何处理与新生儿之间的情感障碍·····	116
孩子咬人是因为要发泄情绪·····	119
把握婴儿最早的交际欲望·····	122

天才宝贝 0 岁智力开发 ····· 125

早期教育越早越好·····	127
不可忽视的婴儿五官训练·····	132
记忆力的早期培养·····	136
婴儿语言学习的迫切需要·····	138
婴儿也有阅读能力·····	142
抓住新生儿的潜力发展期·····	145
手指锻炼可以提高婴儿智力·····	147
让孩子“动”起来·····	150
在游戏中培养孩子适应社会的能力·····	152
别小看了孩子的好奇心·····	155
婴儿应该怎么玩·····	157
给婴儿洗澡是提升智商的好时机·····	159
越早会笑的孩子越聪明·····	162
彩色环境有利于孩子智力发育·····	164

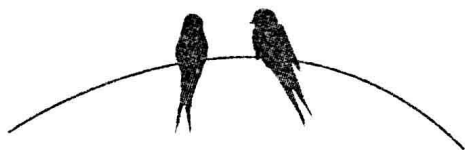
婴儿睡眠质量影响智商情商	166
看看天才是怎样长成的	168

婴儿早期教育误区 171

孩子太小,教育是以后的事	173
让老人带孩子,省心又省力	175
早期教育等于早期智力开发	177
将婴幼儿完全交给托儿所	182

附录: 189

提高宝宝情智的 25 个小游戏	191
-----------------------	-----



他(她)不是一个没有感情的小家伙

很多人认为,婴儿不过是比生理学上的动物略高级一点的、根本没有情感体验的小东西罢了,他们不会悲伤、孤独、沮丧,他们只知道吃喝拉撒睡。事实上却并非如此。婴儿在出生以后,情感上便会有被爱、安全、舒适、信息刺激、获得周到而持续的满足这些需求。只有在满足了这些基本的需求后,婴儿才有可能在情感方面、智力方面和社会交往方面健康发展。



他（她）不是一个没有感情的小家伙

初生时的恐惧

每一对父母对于新生命的到来都充满了喜悦，当你怀抱这个小生命的时候，真想将世间一切美好之物都赠给他，然而，你或许并不知道，此刻的他并非像你一样喜悦，对他来说，眼前的一切与曾经的那个舒适的庇护所——子宫有着天壤之别。

我们先来做一个假想：此刻的你正飘浮在温暖的海水之中，柔和的海浪让你昏昏欲睡。空气暖暖的，微风轻抚着你，一切舒适安逸。可不知怎么，一股强大的力量将你拖入繁杂的闹市，四处都是噪音，你手足无措，你恐惧，你哭喊着渴望得到帮助，然而没有人能够理解你。

这便是人出生时的情景：从舒适的天堂来到嘈杂的人间。

每一对父母对于新生命的到来都充满了喜悦，当你怀抱这个小生命的时候，真想将世间一切美好之物都赠给他，然而，你或许并不知道，此刻的他并非像你一样喜悦，对他来说，眼前的一切与曾经的那个舒适的庇护所——子宫有着天壤之别。他们迎来了第一次呼吸、第一次心跳，他们在不断地调整着自己，以便适应从一个湿润的世界到干燥的世界、从黑暗的世界到明亮的世界、从一个无声的世界到闹哄哄的世界、从安逸的状态到全新的体验……

你能理解你怀中那个稚嫩的小生命要应对怎样的恐惧吗？





我们再次假设,假设你自己是一个婴儿,你本来在母亲温暖的子宫里安逸地生活,在这个世界,除了水与母亲的心跳,你未触及任何东西,当你不得不离开子宫的时候,你的第一个感觉是被强烈的挤压,你离开了你熟悉的环境,突然之间你被忙碌的护士们从子宫带到了检查台。他们把你鼻子、嘴巴中的液体吸了出来,又把药水滴进你的双眼。你被称了体重、量了身长,包裹起来,从一个房间推向另一个房间,脸上甚至还罩上氧气罩,这一切的一切都发生在你出生的第一个小时之内。

此时,你一定感到惊奇,那么小的生命,是如何战胜初生时的恐惧的?

不过,你也不用太过担心,你的小婴儿终究会安然地渡过这一切的,因为这是人类神奇的生理特性。在婴儿出生的过程中,体内会释放出几种荷尔蒙,以用来缓解在产道中由于挤压所造成的软组织损伤;在挤压的过程中会迫使口水从肺中排出,这为他们用肺呼吸做好准备。与此同时,其听觉、认知及神经系统已经开始建立,以保护新生儿不被剧烈的反差感压垮。为更深程度的避免受惊吓,婴儿还可以从母乳中获得用以镇静的荷尔蒙,并在吃奶的时候靠聆听母亲熟悉的心跳而获得安全感。

对新生儿来说,获得自我保护本能的范围很广泛,各种肌体功能,包括一系列复杂的检测,这些足以保护他们安全渡过出生时自然或者人为造成的巨大灾难。

事实上,每个婴儿出生都要面对不可避免的恐惧。胎儿7个月大的时候就有了心理活动,当出生的时刻来临,这些弱小的生命从一个熟悉的环境进入到一个完全陌生的环境时,他们不得不为此做最艰难的挣扎。尽管他对所发生的事情都还没有意识,也没办法表达





他（她）不是一个没有感情的小家伙

自己的痛苦,但这种痛苦在他心灵深处的潜意识打下了烙印,婴儿只能通过哭的方式来排解这种出生时的痛苦与恐惧。

而当他带着恐惧降临到这个世界上时,我们又是怎样做的呢?在分娩的时候,人们所有的注意力往往都放在了父母身上,因为这是她整个生命过程中最艰难最危险的一刻,婴儿只是被护士粗略地检查了一下,确定他的身体健康就算大功告成了,却没有人知道这对婴儿来说也是一道难关。

新生儿从母体来到一个陌生的世界,心理上要经过一番艰难的挣扎。而作为父母,我们有必要理解并尽可能的降低婴儿的这种恐惧。婴儿不是一个没有情感,只知道吃喝拉撒睡的小家伙,他此刻正带着恐惧经历着一切的不适应,你要了解他此刻的处境,要多抱抱她,给他足够的安全感。



思维模式的组建

与大人建立安全关系并经常地对外界刺激作出反应的婴儿,其大脑会形成更健康的发展模式。而被忽视或被打骂的孩子则反应迟钝,尤其是认知能力发展区域,即情感的区域更加迟钝。

现代科学已经可以运用图像扫描法来观察婴儿大脑发展的图像。而关于新生儿,目前有一项最新、最惊人的研究发现——刚出生的婴儿的大脑只有一团极简单的反射电路,而让大脑投入正常工作





的大脑神经网络还尚未形成。也就是说,婴儿的大脑在出生时极其简单,又有研究表明,婴儿在出生后三年,大脑发展最为迅速,并逐步成熟。

所以说,孩子的情商与智商并非天生注定,它完全取决于后天的培养。当我们知道,婴儿的大脑处在不断的发育过程中时,我们便可以对婴儿进行特殊的培养,但首先我们要知道,是什么造成婴儿大脑产生良性的条件反射,而又是什么经历阻碍了婴儿大脑的正常发育或使之形成不健康的成长模式。

对此,有关研究人员得出这样的结论:与大人建立安全关系并经常地对外界刺激做出反应的婴儿,其大脑会形成更健康的发展模式。而被忽视或被打骂的孩子则反应迟钝,尤其是认知能力发展区域,即情感的区域更加迟钝。

与大人建立安全关系非常重要,它可以让婴儿知道自己的需求是可以得到满足的,因此他会期待并渴望自己的成功。这种强烈的渴望和期待会让他在行动上有所反应,这样他便有可能在以后的生活中走向成功。婴儿需求的满足与他今后对成功的执着有很大关系,而总是得不到满足的孩子是很难成功的。而这种得不到满足的经历会让孩子在内心形成可悲的自我形象,并会使他停止对自己所需要的诸多经验的探寻,这其中包括发展自己的好奇心、创造力、感悟性和合作性等。而需求总是能得到满足的孩子,更有自信面对挫折和问题,总能找到解决问题的方法,将来便不易成为痛苦者和失败者。

如果一个孩子经常遭受打骂,或者忽视,那么他的大脑要比正常孩子的大脑小 20% ~ 30%。这是因为人的大脑在受到刺激,或者因伤心而做出反应的时候,会释放出几种能够引起高度紧张的荷尔蒙,





他（她）不是一个没有感情的小家伙

这些烈性荷尔蒙会对大脑细胞造成一定程度的损伤,甚至能够摧毁正常的脑细胞。通过对经常遭受打骂和忽视的孩子的大脑扫描,我们可以清晰地视屏上看到大脑内部损伤性的惰性黑洞。这一行为所伤害到的关键区域正好是掌管思维、记忆、情感的大脑区域。因此,这样的孩子往往会形成一种自我保护机制,开始回避与他人亲近、并通过某种手段来让自己的需求得到满足。这样的孩子会丧失感情,也不能感受到他人的情感波动,那么他的生活将十分的可悲。

而长期处在紧张压抑情绪中的孩子,其大脑的这一区域会因过份紧张而降为低功能区,变得更加的本能和警觉。经常处在这种情绪中的婴儿的大脑,防卫危险的功能区域会得到过分的发展。

生命头三年中形成的神经腱与婴儿的需求有直接关系,如果婴儿整天处在恐惧、不安定、伤心或痛苦的情绪中,那么他的大脑便会形成抗争、逃避危险的机制。这样的孩子在长大以后不知道如何与人合作和互相帮助,自然也不会体会到合作所带来的愉悦。

如果你总是忽视你的孩子,那么他就会变得胆怯,充满恐惧感,身体上总觉得不舒服,不相信自己能做好事情,所以只会躺在那里被动地获取;他会意志力涣散,认为总有一堆困难和危险与自己作对,且遇到问题不能很好的自己解决而只知寻求他人的帮助。如果你从小到大每天要面对这样糟糕的自我,你会怎么办?如果你总是没有能力来解决生活中面临的种种问题,如果你对未来完全失去了信心,那么你该怎么办呢?

我想可能是回避,强迫自己不再去感受这一切,也许会让你觉得好一些。这种情况就如同当婴儿的感觉和触觉被淹没在肾上腺素里时,婴儿的大脑也就是情感中心亦因此萎缩了,于是痛苦在某种程度





上被抑制了,婴儿就不再会感到情感痛苦了,因为他已经形成了某种保护机制,这种机制让他没有了感觉、没有了痛苦,神经变得麻木了,而这种改变是要付出代价的。

如果你无法体会到别人的痛苦,那么你可能无法更好地从事自己的工作;如果一个人只有愤怒没有情感、没有自我意识、麻木不仁,那么什么可怕的事情都有可能会发生。目前世界上许多极端犯罪案件的背后都与心理疾病有着某种联系。这些案件中的罪犯要么变态,要么麻木不仁,都有严重的反社会倾向,而这种症状都与其在作为孩子时受到的忽视与虐待有着极大的因果关系。不难看出,极端的没有安全情感依附的童年会使孩子产生严重的心理障碍,最终长成情感不健全的成人。

在以上种种不安定环境中长大的孩子,往往会引发不少社会问题。而加诸于他们身上的谴责可能会再次激发他们大脑中的神经元,从而导致他们养成更加偏激、冲动、焦虑、易怒、敏感的性格。事实上,他们没有错,他们只是在按自己已养成的习惯行事,而这些习惯是由父母在孩子降生后最初的几年内帮助孩子形成的。所以,要想让孩子成为一个细心体贴、善于合作、尊敬他人、聪明的人,就要在孩子婴儿时期就给予他们足够的安全感。

安全感对婴儿非常重要,两岁以下的孩子在处于不安定的环境时,比如打预防针、与母亲分离,或者面对陌生人的时候,他们的体内往往会分泌出大量的紧张性荷尔蒙。两岁以上的孩子,如果他们的成长环境安定,便不会用通过提高紧张性荷尔蒙的方式来显示自己的痛苦和不安,而没有安全感的孩子则仍然会运用这种方式。

使婴儿产生紧张性荷尔蒙的关键因素,便是没有一对可以信任的父母在他们的身边。如果一个婴儿在成长的过程中总是父母关系

