



别让   
你的孩子  
自卑

李 芳◎著

——0~1岁决定宝宝阳光心态



宝宝不会被  
宠坏……

宝宝的心灵越宠越阳光

三甲医院儿科主任医师李芳全新诠释



# 别让 你的孩子 自卑

李 芳◎著

——0~1岁决定宝宝阳光心态

## 图书在版编目(CIP)数据

别让你的孩子自卑: 0~1岁决定宝宝阳光心态 / 李芳著. —北京: 中国友谊出版公司, 2011.7

ISBN 978-7-5057-2878-3

I. ①别… II. ①李… III. ①婴幼儿心理学②婴幼儿—家庭教育 IV. ①B844.11②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第138970号

---

- |    |                                |
|----|--------------------------------|
| 书名 | 别让你的孩子自卑: 0~1岁决定宝宝阳光心态         |
| 作者 | 李芳                             |
| 出版 | 中国友谊出版公司                       |
| 发行 | 中国友谊出版公司                       |
| 经销 | 新华书店                           |
| 印刷 | 北京同文印刷有限责任公司                   |
| 规格 | 880×1230毫米 32开<br>8.75印张 180千字 |
| 版次 | 2011年7月第1版                     |
| 印次 | 2011年7月第1次印刷                   |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-2878-3         |
| 定价 | 26.80元                         |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼              |
| 邮编 | 100028                         |
| 电话 | (010) 64668676                 |

# 目 录

## 第一章 别以为你懂宝贝心 // 001

0~1岁，真的很关键 . . . . . 002

小贴士 阳光宝宝养成必需因素

十天的你，原来已经懂这么多 . . . . . 006

小贴士 0~1岁宝宝的主要活动

宝贝需要的，不过是自由 . . . . . 011

小贴士 0~1岁宝宝的敏感期

孕时的心态决定宝宝性格 . . . . . 017

小贴士 和谐的孕前心理环境

提前衡量各种教养方式 . . . . . 022

小贴士 警惕错误的教育方式

不要说“你真丑” . . . . . 027

小贴士 世界卫生组织0~1岁儿童体格心智发育评价标准参考值

## 第二章 初生的宝贝，比你知道的聪明太多 // 033

惊讶，我们没教，他也会很多 . . . . . 034

小贴士 让宝宝体验环境的亲子游戏

宝宝为啥对你的抱抱“忽冷忽热”？ . . . . . 039

小贴士 6种抱宝宝的方法	
<b>宝贝为什么一直扔东西?</b> . . . . .	<b>044</b>
小贴士 注意宝宝的一些异常举动	
<b>宝贝为什么这么爱爬?</b> . . . . .	<b>048</b>
小贴士 爬行时注意宝宝安全	
<b>耐心说、听, 宝贝才会放心说</b> . . . . .	<b>053</b>
小贴士 如何学好母语?	
<b>宝贝表情正在告诉你一切</b> . . . . .	<b>058</b>
小贴士 0~1岁宝宝的表情	
<b>睡眠姿势也是一种语言</b> . . . . .	<b>063</b>
小贴士 给宝宝建立个性化睡眠档案	
<b>三周的宝宝, 已经开始社交啦</b> . . . . .	<b>068</b>
小贴士 引导宝宝树立正确社交理念	
<b>两个月的宝贝, 比成人更擅长发现</b> . . . . .	<b>073</b>
小贴士 1岁以内宝宝的认知能力	

### **第三章 宝贝有自己愿意接受的“教育”方式 // 079**

<b>宝宝为什么见啥都往嘴里放?</b> . . . . .	<b>080</b>
小贴士 这些不需要阻止宝宝	
<b>爱的细语, 让宝宝轻松学说话</b> . . . . .	<b>086</b>
小贴士 如何养成和宝宝轻声说话的习惯?	
<b>适时适当地表扬吧!</b> . . . . .	<b>091</b>
小贴士 表扬宝宝时要注意的事情	

<b>我们的宝贝懂得游戏规则</b> . . . . .	<b>096</b>
小贴士 如何让宝宝变得懂规矩、守秩序	
<b>知道宝宝想什么,才知道怎么跟他相处</b> . . . . .	<b>103</b>
小贴士 如何抓住宝宝心理	
<b>为什么宝宝老打人?</b> . . . . .	<b>108</b>
小贴士 让宝宝感到幸福的方法	
<b>怎么让宝宝愿意分享自己的果冻?</b> . . . . .	<b>113</b>
小贴士 注意宝宝分享的误区	
<b>一定要立即喝奶,不然我就哭</b> . . . . .	<b>118</b>
小贴士 让宝宝学习等待	
<b>宝宝为什么喜新厌旧?</b> . . . . .	<b>123</b>
小贴士 孩子注意力不集中的原因及解决方案	
<b>游戏里面有什么智慧?</b> . . . . .	<b>128</b>
小贴士 开发宝宝智慧的小游戏	

## **第四章 正确照顾,宝宝身体与心理同样阳光 // 133**

<b>母乳喂养,宝宝健康妈妈健美</b> . . . . .	<b>134</b>
小贴士 正确的哺乳姿势	
<b>人工喂养,小细节大问题</b> . . . . .	<b>139</b>
小贴士 人工喂奶的注意事项	
<b>宝宝的哪些表现说明消化有问题?</b> . . . . .	<b>143</b>
小贴士 六点改善宝宝的消化不良	
<b>自己做辅食,健康又安全</b> . . . . .	<b>148</b>
小贴士 经典的宝宝膳食制作	

**药物与营养品可能伤害到宝宝健康 ····· 154**

小贴士 哺乳期的妈妈不能用的药物

**吃得多反而不健康 ····· 159**

小贴士 宝宝标准体重一览表

**10个月，宝宝吃的可以放宽选 ····· 164**

小贴士 让宝宝养成良好的用餐习惯

**怎么护理宝宝娇嫩的身体? ····· 169**

小贴士 宝宝日常护理注意要点

**全身按摩让宝宝更健康 ····· 176**

小贴士 给宝宝按摩的注意事项

**婴儿操让宝宝健康成长 ····· 181**

小贴士 一些婴儿操的动作要领

**没有哭声的睡眠 ····· 186**

小贴士 不同月龄宝宝的睡眠特点

**安抚奶嘴有危险 ····· 191**

小贴士 宝宝更需要什么?

**宝宝不要蜡烛包 ····· 196**

小贴士 打襁褓的4个提醒

**抱宝宝技巧多多 ····· 200**

小贴士 如何抱3月前的宝宝?

**第五章 好妈妈胜过好医生 // 205**

**宝宝发烧怎么办? ····· 206**

小贴士 疫苗接种种类与时间一览表

<b>宝宝咳嗽怎么办?</b> . . . . .	<b>212</b>
小贴士 一些需要赶紧就医的咳嗽	
<b>宝宝吐了怎么办?</b> . . . . .	<b>218</b>
小贴士 6条原则教你从容应对宝宝呕吐	
<b>宝宝肚子不舒服怎么办?</b> . . . . .	<b>222</b>
小贴士 哪种腹部不适需要送医院?	
<b>宝宝得了皮疹怎么办?</b> . . . . .	<b>227</b>
小贴士 宝宝易感染的其他皮肤病	
<b>宝宝得了鹅口疮怎么办?</b> . . . . .	<b>232</b>
小贴士 三招预防、治疗新生儿鹅口疮	
<b>宝宝得了肺炎怎么办?</b> . . . . .	<b>236</b>
小贴士 宝宝肺炎的预防	
<b>宝宝出现黄疸怎么办?</b> . . . . .	<b>241</b>
小贴士 小儿黄疸医学观察的要点	
<b>宝宝食物过敏怎么办?</b> . . . . .	<b>246</b>
小贴士 过敏食物和非过敏食物大PK	
<b>宝宝惊厥了怎么办?</b> . . . . .	<b>250</b>
小贴士 何种惊厥需要看医生?	
<b>宝宝吞食了异物怎么办?</b> . . . . .	<b>255</b>
小贴士 对宝宝人工呼吸的方法	
<b>宝宝烧伤烫伤怎么办?</b> . . . . .	<b>259</b>
小贴士 各类烧烫伤的应对方式	





## 第一章

# 别以为你懂宝贝心

## 0~1岁，真的很关键

从降生到成长，宝宝给我们每一个做父母的，都带来了无数惊喜：第一声啼哭，第一次睁开双眼，第一次环顾世界……宝宝发展的每一步、成长的每一个瞬间，都让初做父母的我们特别关注。很多时候，看起来毫无意义的动作、毫无逻辑的咿咿呀呀，却有可能是宝宝掌握某种技能的第一步。而0~1岁，是宝宝从出生到成长的关键时刻，这时的宝宝，更需要父母们的精心呵护。

当宝宝啼哭时，你是否听到了宝宝的希望——得到你的拥抱和爱抚？当宝宝吮吸你的乳汁安然入睡时，你是否了解到宝宝的心理——他已经开始认得自己的母亲了……在他们每一个表现背后，都有一个理由——渴望得到父母的关注——精神上或身体上的……

宝宝受内在潜力的驱动，在某个时间段内，会专注于环境中某一事物的特质，发展自己的某一方面，并不断学习重复，在自我发展的需求下慢慢成长。蒙台梭利育儿专家称之为敏感期。0~1岁敏感期的宝宝因各方面发展不成熟，最需要得到爸爸


妈妈的关怀、引导和教育，否则他们的敏感期不仅不会如约而至，反而会因为父母的误导，阻止孩子天性的发展，抑制敏感期。如果这种发展一直被压制，得不到疏导，宝宝的成长将变得孤独和压抑。

我很庆幸，能够在丫丫（我的宝贝）0~1岁的时候，陪着她一起成长，这一个阶段的共同成长，让我惊奇地看到，宝宝的世界有多丰富！同时，也在丫丫的“督促”下，成长为一名合格的妈妈。

0~1岁的宝宝主要是以安全感为中心的。宝宝需要感觉到这个世界是安全的，感觉到自己是被无条件接纳，并且在父母的眼中非常重要，若是这两点无法被满足，宝宝长大后特别“黏人”，甚至会对他未来的生活，如恋爱、工作产生负面影响。为此，父母可以通过对宝宝日常无微不至的照顾，给予他应有的关注，通过抱抱、爱抚，和他一起说话、游戏让宝宝有安全感。这点父母们可以在第三章中得到详细的信息。

0~1岁这个时期，也是宝宝各项技能发展的敏感期。宝宝对周围事物充满好奇，这时的他们像是外星人一样，做许多父母们看不懂的事。此时，不要破坏孩子探索的每一步，顺应宝宝的心理并给予正确的引导，才能让宝宝顺利度过各个敏感期。在第五章，我将根据自己养育丫丫的经验，与大家分享父母怎样通过正确的方式和教育去引导宝宝的各种行为。

宝宝从出生到1岁这段时间，基本上不能用语言来表达他们的愿望。所以，父母们只有掌握了宝宝这段时间的身体和心理发展规律，才能更好地帮助宝宝健康成长。这个阶段，也是宝宝与



你建立基本信任的关键阶段。家长要学习如何喂养和照顾宝宝，如何区分宝宝的不同病症，如何与宝宝建立起亲密的亲子关系。这些在第四到六章会有详细讲述。

当了解到宝宝的心理需求之后，再来观察宝宝的表情变化、动作变化，父母就能大致猜出他们想些什么了。由此，进一步去关爱宝宝就显得游刃有余了。

因此，最优秀的父母应该是这样的：他们时时关注孩子的心理，知晓孩子的心理发展变化；善于察言观色，乐于倾听孩子的心声；善于引导孩子进行积极地心理暗示，给予孩子足够的空间，不责骂孩子，允许孩子有情绪……

换句话说，最优秀的父母不仅是好父母，还是宝宝最好的心理师。帮助他们适应从黑暗到光明，帮助他们消除恐惧，帮助他们认识和理解周围的新环境，帮助他们建立对爱的认知，帮助他们快乐成长。

做宝宝最好的心理师并不是一件容易的事情，这首先要要求准父母做好功课：了解宝宝1岁内的成长情况，包括语言、身体、智力……学习心理学，把握宝宝的心理活动；爸爸妈妈们还需要有一套自己固定的教育方案，并且在实施中保持理念不变，及时化解教育分歧，共同为宝宝创造良好的教育环境。

真诚地希望，全天下的父母们，通过这本书，真正了解怎样去做一个好爸爸、好妈妈，在共同学习和养育中，分享和体验宝宝成长的点点滴滴。



## 阳光宝宝养成必需因素

**1.充分的关爱。**爸爸妈妈充分的关爱能够带给宝宝满足和温暖，让他们体会到幸福和安全。关爱包含体贴的语言、关心的表情、轻柔的交流和充满爱的肢体语言。

**2.充实的活动。**宝宝如果有恰如其分的学习、劳动，会让最初的成长变得快乐而有意义。

**3.和谐的家庭。**家庭的和睦能够给宝宝带来安全和被保护的感觉，有助于消除他们对环境的恐慌。

**4.艺术的陶冶。**艺术能促使儿童的人格获得健全、和谐的发展。音乐有助于儿童提高听觉和节奏感；美术则主要是造型和色彩的熏陶；文学可以拓宽宝宝的空间思维和想象力。

**5.健康的身体。**身体健康是心理健康的重要前提，宝宝敏感的身体时刻能够影响到宝宝的心理。

**6.经常与同伴交往。**与同龄宝宝在一起能够增强宝宝的社交心理和提高宝宝的交际意识。

## 十天的你，原来已经懂这么多

走进宝宝的世界，爸爸妈妈们会发现别样的精彩。宝宝第一次对世界的体验让他们感到陌生而好奇，他们会像个小树懒一样吊在妈妈身上，但是不久以后他们就有了自我的意识，开始探索自己和身边世界的奥秘了。他们从睡眠中醒来学习应付各种各样的事物，开始引起你的关注，他们在听你讲话，看你的表情，模仿你的行为……宝宝的世界是一个不断发展变化的世界，只有耐心的爸爸妈妈才能够看到宝宝们精彩的成长历程。

曾经看到过一个实验，来自于美国华盛顿大学，那里的科学家们通过实验，得出了一个结论：宝宝出生后，仅仅12至20天的时间，就已经懂得模仿——他们可以模仿成人简单的面部表情。

也许这样的一个实验，还不足以让我们下定论，认为宝宝已经懂得了模仿，但是，至少我们可以认为，宝宝已经开始去了解周边，并对周围的环境有自己的认知和感受。

很多人认为人的成长过程是漫长而艰难的，那是一个从对世

界完全无知到逐渐认知的过程。因此，他们在照顾宝宝的时候，总是以为宝宝什么都不懂，并且在这样的判断基础上，以一种居高临下的态度来与宝宝相处。我非常不赞同这样的做法。


或许，很多已经为人父母的人，如我一样，都还记得自己上小学时候的一些事情：妈妈或者是爸爸，在我们犯了错误，或者坚持己见的时候，经常会对我们说“你懂什么”；很多人，也许至今都清楚地记得，当时自己的感觉：感到父母的不屑，或者不被重视，甚至是被伤害，进而对父母产生一种不满的情绪。

事实上，我的建议恰恰相反：父母在抚养孩子的时候，可以建立在“认为宝宝什么都懂得”的基础上，这样，宝宝才会有“自己很重要”的感觉。

比如对于微笑的回应。美国迈阿密大学的科学家们做过一项实验——关于宝宝对妈妈微笑的回应。研究证明，在宝宝对妈妈露出笑容的时候，即使是前两个月的生理性微笑，如果妈妈没有给予回应，宝宝微笑出现的频率就会越来越少。相反，如果是得到了妈妈的及时回应，宝宝们的笑容则会越来越多，这毫无疑问，有利于孩子日后的发展，包括自信心的养成。

所以，丫丫还不到两个月的时候，我只要看到她那种自娱自乐式的微笑时，就会很及时地对她微笑。尽管我清楚地知道，丫丫的微笑是被科学家们证实了的所谓的“生理性微笑”，我还是固执地喜欢着，并且回应着丫丫越来越多的笑脸，对着她灿烂地笑。

现在丫丫的微笑是小区宝宝里的典范，她对周围的人保持微笑，并且每个家长都要自己的宝宝向丫丫学习：不要总是哭鼻



子，要像丫丫一样，微笑面对。我认为，这跟我经常回应丫丫的微笑有关系。

宝宝的世界里，不仅有模仿，有微笑，还有社交。像大人一样，宝宝也是在一点一滴的交流中，渐渐去理解这个社会的一切，正如一些科学家所证明的那样：即使是初生的宝宝，他的认识过程与大人最大的差别也只在于，他没有现有的知识供他调用，致使他认识的过程慢了一点。但是他的认识能力和大人都是相同的。

宝宝刚出生时，一切与成人的互动，包括目光交接、肢体碰触，都是他们的社交尝试。若是得不到回应，他们就会疑惑，是不是自己哪里做得不对，或者是自己不应该这样，这样的疑惑将会困扰他们很久。若是同样的状况一再出现，将非常不利于宝宝以后社交能力的发展。

除此以外，在宝宝的世界里，声音是最能让他们感到敏感的。事实上，一个半月甚至两个月之内的宝宝都有高度的近视，相对于妈妈的面孔，宝宝更容易辨认出妈妈的声音，甚至可以说，声音是这个时间段的宝宝与妈妈情感交流的主要方式，这已经在实验和生活中得到了有力的证实。

我们经常能看到，有些妈妈手忙脚乱地做家务，根本没有办法顾及到正在咿咿呀呀寻找自己的宝宝，这让很多妈妈很焦虑。其实在宝宝寻找的时候，妈妈们不需要立即放下手中的家务，你可以试着用自己充满爱的声音与宝宝相应和，这样你会发现，你的声音安慰到了他。当然，能立即来到宝宝的身边，跟他交流一番，依然是最好的选择。



在整理房间或者是处理尿布时，我一般会边跟丫丫讲话边整理，这样她就知道我一直在她的身边，没有离开。若我一时忘记了，丫丫便用她试探性的哭声来呼唤我。这时假如我正在整理干净的尿布，我就会走到她的身边，亲亲她，跟她玩一会儿。若是脏尿布，我就会在旁边发出声音与她相应和。处理到一个阶段之后，马上走到她的身旁。我发现，这种方法很奏效，这样，在我短暂的离开时，丫丫不会因为分离的焦虑而哭闹不停。

爸爸妈妈们在尝试走进宝宝的世界时，不妨从各个方面来观察宝宝。宝宝的睡眠、宝宝的听力、视力、反应能力、注意力……宝宝面对事物的不同反应，本书第三章就给爸爸妈妈们展现了一个完整的宝宝的世界，爸爸妈妈们不妨去那里寻找答案。而第四章在探索宝宝成长的基础上，给予了爸爸妈妈实质的护理指导，让爸爸妈妈们更加完美地照顾宝宝的成长。



## 0~1岁宝宝的主要活动

### 1. 出生~3个月

以睡眠为主。眼睛能够看到物体，能够听到声音转头，能够抓握接触到的东西。