

0~3岁宝宝  
心理现象大解析

# 做宝宝的 心灵哺育师

0~3岁

李丽  
◎ 著

读懂0~3岁宝宝  
心理发展规律

抓住0~3岁宝宝  
智商和情商培养的黄金期

掌握与0~3岁宝宝  
亲子沟通的秘籍

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

# 做宝宝的 心灵哺育师

李丽◎著

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

做宝宝的心灵哺育师 / 李丽著. — 青岛 : 青岛出版社, 2018.2

ISBN 978-7-5552-6253-4

I. ①做… II. ①李… III. ①学前儿童 - 儿童心理学 IV. ①B844.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第294259号

|      |                                                           |
|------|-----------------------------------------------------------|
| 书 名  | 做宝宝的心灵哺育师                                                 |
| 著 者  | 李 丽                                                       |
| 出版发行 | 青岛出版社                                                     |
| 社 址  | 青岛市海尔路182号 ( 266061 )                                     |
| 本社网址 | <a href="http://www.qdpub.com">http : //www.qdpub.com</a> |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-68068026                                 |
| 责任编辑 | 尹红侠 赵慧慧 王 韵                                               |
| 装帧设计 | 祝玉华                                                       |
| 制 版  | 青岛乐喜力科技发展有限公司                                             |
| 印 刷  | 青岛国彩印刷有限公司                                                |
| 出版日期 | 2018年6月第1版 2018年6月第1版第1次印刷                                |
| 开 本  | 16开 ( 710mm × 1000mm )                                    |
| 印 张  | 14.5                                                      |
| 字 数  | 180千                                                      |
| 印 数  | 1-6000                                                    |
| 书 号  | ISBN 978-7-5552-6253-4                                    |
| 定 价  | 39.80元                                                    |

编校印装质量、盗版监督服务电话: 4006532017 0532-68068638

目  
录



Contents



Part 1 你做好当妈妈的准备了吗 / 11

孩子会令你的人生更完整 / 12

没有人天生就会当妈妈 / 13

记住，你不是一个完美的妈妈 / 16

你的家庭将可能面临重组 / 19

要提早预防产后抑郁症 / 22

是去上班还是在家带孩子 / 25

不要用错误的爱害了自己的孩子 / 29



Part 2 胎教定乾坤 / 33

胎教，万丈高楼平地起 / 34

孕一月的胎教重点——环境胎教 / 35

孕二月的胎教重点——情绪胎教 / 37

孕三月的胎教重点——抚摩胎教 / 40

孕四月的胎教重点——言语胎教 / 42

孕五月的胎教重点——运动胎教 / 45

孕六月的胎教重点——求知胎教 / 47

孕七月的胎教重点——光照胎教 / 49

孕八月的胎教重点——艺术胎教 / 51

孕九月的胎教重点——音乐胎教 / 53

孕十月的胎教重点——冥想胎教 / 55



### Part 3 宝宝的智慧驱动 / 57

了解宝宝的心理发展特点 / 58

固定的声音和气味对宝宝的重要性 / 59

要及时回应婴儿发出的哭声 / 60

抱着宝宝睡到底好不好 / 62

给宝宝强大的爱——抚触 / 63

宝宝气质差异与妈妈的照看方式 / 65

在活动中与宝宝进行交流 / 66

为宝宝选购合适的玩具 / 67

宝宝的感官综合训练 / 69

“藏猫猫”和“打哇哇”游戏 / 71

与镜子的亲密接触 / 73

宝宝黏人不是坏习惯 / 74

教会宝宝独立玩耍 / 77

宝宝怕生的正确理解和引导 / 79

如何与 6 个月以下的宝宝沟通 / 81

宝宝综合能力大训练 / 83

爬行有利于开发宝宝的智力潜能 / 84

宝宝开始主动要求独立做事 / 86

适合 7 ~ 12 个月宝宝的游戏 / 88

为宝宝走路做好准备 / 90

预防宝宝断奶综合征 / 91



### Part 4 宝宝情商的培养 / 93

人生的成功在于情商 / 94

宝贝逆反是好现象 / 96

努力给不断发问的宝宝“喂信息” / 98

孩子和其他小朋友打架怎么办 / 100

让宝宝逐步克服对医院的恐惧 / 102

宝宝发脾气时的应对指南 / 105

教会孩子正确地进行情绪管理 / 107

“色宝宝”其实内心很单纯 / 109

正确对待宝宝的“自私” / 111

迷恋规矩的执拗宝宝 / 114

当宝贝说谎时应该怎么办 / 117

面对宝宝的嫉妒，该如何引导 / 121

如何让扭捏的宝宝变得大方 / 125

如何让孩子正确地面对挫折 / 127



## Part 5 宝宝智商的培养 / 131

智商是走向成功的试金石 / 132

如何低成本开发孩子的智力 / 135

手指多运动，头脑更聪明 / 137

怎样对 3 岁以下的孩子进行语言训练 / 139

孩子为什么喜欢听重复的故事 / 142

家长如何教孩子学习画画 / 144

怎样教孩子学习英语 / 147

如何教宝宝快速识字 / 151

如何对孩子进行数学启蒙 / 154

要不要纠正宝宝的左撇子 / 156

如何激发孩子的想象力 / 158

如何发现孩子的特殊兴趣和才能 / 161



## Part 6 如何与孩子进行良好的沟通 / 167

要接纳孩子流露出的各种情绪 / 168

批评宝宝应坚持的原则 / 170



- 表扬宝宝应坚持的原则 / 172
- 如何避免“唠叨教育” / 174
- 过多的批评让孩子“破罐破摔” / 176
- 意见不同时该如何与孩子沟通 / 180
- 要给孩子积极的心理暗示 / 183
- 如何让孩子说出心里话 / 186
- 吓唬孩子害处多 / 188
- 要懂孩子的心理需求 / 190
- 如何应付任性的孩子 / 192



## Part 7 宝宝也有心理障碍 / 195

- 宝宝的**心理健康标准** / 196
- 0~3岁宝宝心理问题的主要原因 / 198
- 宝宝为什么爱吮吸手指 / 200
- 该如何矫正爱“咬人”的宝宝 / 203
- 别轻易给孩子贴上多动症的标签 / 206
- 如何对待宝宝的恐惧心理 / 208
- 如何降低孩子的焦虑 / 211
- 严厉苛刻的管教是强迫症的温床 / 213
- 孩子得了自闭症该怎么办 / 215
- 不当的教养方式会造成孩子自闭症 / 218
- 如何改变孩子的“恋物癖” / 220
- 宝宝哭得“没气儿”了怎么办 / 223
- 宝宝竟有“撞头”癖好 / 225
- 宝宝总爱摸私处该怎么办 / 228
- 孩子总是眨眼睛、抽鼻子、耸肩膀 / 231

0~3岁宝宝  
心理现象大解析

# 做宝宝的 心灵哺育师

0~3岁

李丽◎著

读懂0~3岁宝宝  
心理发展规律

抓住0~3岁宝宝  
智商和情商培养的黄金期

掌握与0~3岁宝宝  
亲子沟通的秘籍

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



# 做宝宝的 心灵哺育师

0~3岁

本书从发展心理学的角度出发，详细地介绍了宝宝在胎儿、婴儿、幼儿各个阶段的心理发展规律以及养育要点，把重点放在了0~3岁宝宝情商、智商的培养和开发上，让新手妈妈们在毫无育儿经验的情况下也不会措手不及、孤立无援。愿本书能帮助妈妈更好地理解孩子、接纳孩子，并在这个基础上给予孩子正确的爱。



您的孕婴专家  
全程呵护每一天  
关注即送大礼包



青岛出版社官方母婴微信公众号订阅号 妊娠分娩育儿

上架建议：儿童心理

ISBN 978-7-5552-6253-4



9 787555 262534 >

定价：39.80元

# 做宝宝的 心灵哺育师

李丽◎著

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目（CIP）数据

做宝宝的心灵哺育师 / 李丽著. — 青岛 : 青岛出版社, 2018.2

ISBN 978-7-5552-6253-4

I. ①做… II. ①李… III. ①学前儿童—儿童心理学 IV. ①B844.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第294259号

书 名 做宝宝的心灵哺育师  
著 者 李 丽  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号（266061）  
本社网址 [http : //www.qdpub.com](http://www.qdpub.com)  
邮购电话 13335059110 0532-68068026  
责任编辑 尹红侠 赵慧慧 王 韵  
装帧设计 祝玉华  
制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司  
印 刷 青岛国彩印刷有限公司  
出版日期 2018年6月第1版 2018年6月第1版第1次印刷  
开 本 16开（710mm×1000mm）  
印 张 14.5  
字 数 180千  
印 数 1-6000  
书 号 ISBN 978-7-5552-6253-4  
定 价 39.80元

编校印装质量、盗版监督服务电话：4006532017 0532-68068638

# 前言



## Preface

俗话说：“三岁看大。”这句话并不是空穴来风，它是有一定的科学依据的。因为一个人在3岁的时候，性格、心智、气质、潜能等方面的发展就已经为其未来的成人期打下了基础。发展心理学将0~6岁的幼儿期视为“人格形成的最关键时期”，而0~3岁又是人格形成的最基础时期，这就好比是一幢大楼的地基，地基打不好，这幢楼建得越高就会越危险。针对这个问题，备受家长们推崇的早期教育名家蒙台梭利也曾强调：一个人的能力、智力水平的增长在0~3岁这一阶段要比在3岁以后直到死亡的各个阶段的发展总和还要大。从这一点上来讲，我们甚至可以认为0~3岁决定了一个人的一生。

宝宝在3岁之前的人生是如此重要，但是我们看到有太多的年轻父母无法很好地照看孩子。比如有的妈妈担心身材或工作而不给孩子吃母乳的现象；还有的妈妈在生完宝宝后就着急上班，把宝宝交给保姆或其他亲人来带；有的甚至把几个月大的孩子寄养在老家，直到孩子上学……我们不能说这样做就一定会给孩子带来无法挽回的心理伤害，但是这很可能会给他们幼小的心灵留下阴影，影响其人格的健康发展。而且，有些问题往往是在多年之后，随着孩子的



成长才逐渐暴露出来的。最典型的例子就是寄养在老家的孩子重返父母身边时，与父母之间存在着难以弥补的感情隔阂，导致两代人存在沟通障碍和情感淡漠，这让很多妈妈痛心疾首，却很难在短时间内改善，有的甚至留下永久的遗憾。

即便是孩子一直生活在父母身边，如果年轻父母受落后的育儿观念影响，或者自身性格不成熟，同样会存在育儿障碍，给孩子身心发展，特别是心理健康带来难以弥补的伤害。让孩子带着伤痛开始自己的人生，我想这是任何一位妈妈都不愿意面对的事情。相反，如果在孩子幼年时期，家长能够给他们提供良好的教育，让他们具备好的性格，他们的人生也会因此充满幸福、希望和向上的能量。

读到这里，一些年轻的妈妈可能要说：“上面提到的问题我们都懂，但是应该怎么做才能避免悲剧，养育健康的宝宝呢？”对此，你手上的这本书将给出满意的答案。

本书从发展心理学的角度出发，详细地介绍了宝宝在胎儿、婴儿、幼儿各个阶段的心理发展规律以及养育要点，把重点特别放在了0~3岁宝宝情商、智商的培养和开发上，让新手妈妈们在毫无育儿经验的情况下也不会措手不及、孤立无援。本书还可以帮妈妈更好地理解孩子、接纳孩子，并在这个基础上给予孩子正确的爱。

李 丽

2016年12月



目  
录



Contents



Part 1 你做好当妈妈的准备好了吗 / 11

孩子会令你的人生更完整 / 12

没有人天生就会当妈妈 / 13

记住，你不是一个完美的妈妈 / 16

你的家庭将可能面临重组 / 19

要提早预防产后抑郁症 / 22

是去上班还是在家带孩子 / 25

不要用错误的爱害了自己的孩子 / 29



Part 2 胎教定乾坤 / 33

胎教，万丈高楼平地起 / 34

孕一月的胎教重点——环境胎教 / 35

孕二月的胎教重点——情绪胎教 / 37

孕三月的胎教重点——抚摩胎教 / 40

孕四月的胎教重点——言语胎教 / 42

孕五月的胎教重点——运动胎教 / 45

孕六月的胎教重点——求知胎教 / 47

孕七月的胎教重点——光照胎教 / 49

孕八月的胎教重点——艺术胎教 / 51

孕九月的胎教重点——音乐胎教 / 53

孕十月的胎教重点——冥想胎教 / 55







### Part 3 宝宝的智慧驱动 / 57

了解宝宝的心理发展特点 / 58

固定的声音和气味对宝宝的重要性 / 59

要及时回应婴儿发出的哭声 / 60

抱着宝宝睡到底好不好 / 62

给宝宝强大的爱——抚触 / 63

宝宝气质差异与妈妈的照看方式 / 65

在活动中与宝宝进行交流 / 66

为宝宝选购合适的玩具 / 67

宝宝的感官综合训练 / 69

“藏猫猫”和“打哇哇”游戏 / 71

与镜子的亲密接触 / 73

宝宝黏人不是坏习惯 / 74

教会宝宝独立玩耍 / 77

宝宝怕生的正确理解和引导 / 79

如何与6个月以下的宝宝沟通 / 81

宝宝综合能力大训练 / 83

爬行有利于开发宝宝的智力潜能 / 84

宝宝开始主动要求独立做事 / 86

适合7~12个月宝宝的游戏 / 88

为宝宝走路做好准备 / 90

预防宝宝断奶综合征 / 91



### Part 4 宝宝情商的培养 / 93

人生的成功在于情商 / 94

宝贝逆反是好现象 / 96

努力给不断发问的宝宝“喂信息” / 98

孩子和其他小朋友打架怎么办 / 100

- 让宝宝逐步克服对医院的恐惧 / 102
- 宝宝发脾气时的应对指南 / 105
- 教会孩子正确地进行情绪管理 / 107
- “色宝宝”其实内心很单纯 / 109
- 正确对待宝宝的“自私” / 111
- 迷恋规矩的执拗宝宝 / 114
- 当宝贝说谎时应该怎么办 / 117
- 面对宝宝的嫉妒，该如何引导 / 121
- 如何让扭捏的宝宝变得大方 / 125
- 如何让孩子正确地面对挫折 / 127



## Part 5 宝宝智商的培养 / 131

- 智商是走向成功的试金石 / 132
- 如何低成本开发孩子的智力 / 135
- 手指多运动，头脑更聪明 / 137
- 怎样对 3 岁以下的孩子进行语言训练 / 139
- 孩子为什么喜欢听重复的故事 / 142
- 家长如何教孩子学习画画 / 144
- 怎样教孩子学习英语 / 147
- 如何教宝宝快速识字 / 151
- 如何对孩子进行数学启蒙 / 154
- 要不要纠正宝宝的左撇子 / 156
- 如何激发孩子的想象力 / 158
- 如何发现孩子的特殊兴趣和才能 / 161



## Part 6 如何与孩子进行良好的沟通 / 167

- 要接纳孩子流露出的各种情绪 / 168
- 批评宝宝应坚持的原则 / 170



- 表扬宝宝应坚持的原则 / 172
- 如何避免“唠叨教育” / 174
- 过多的批评让孩子“破罐破摔” / 176
- 意见不同时该如何与孩子沟通 / 180
- 要给孩子积极的心理暗示 / 183
- 如何让孩子说出心里话 / 186
- 吓唬孩子害处多 / 188
- 要懂孩子的心理需求 / 190
- 如何应付任性的孩子 / 192



## Part 7 宝宝也有心理障碍 / 195

- 宝宝的心理健康标准 / 196
- 0~3岁宝宝心理问题的主要原因 / 198
- 宝宝为什么爱吮吸手指 / 200
- 该如何矫正爱“咬人”的宝宝 / 203
- 别轻易给孩子贴上多动症的标签 / 206
- 如何对待宝宝的恐惧心理 / 208
- 如何降低孩子的焦虑 / 211
- 严厉苛刻的管教是强迫症的温床 / 213
- 孩子得了自闭症该怎么办 / 215
- 不当的教养方式会造成孩子自闭症 / 218
- 如何改变孩子的“恋物癖” / 220
- 宝宝哭得“没气儿”了怎么办 / 223
- 宝宝竟有“撞头”癖好 / 225
- 宝宝总爱摸私处该怎么办 / 228
- 孩子总是眨眼睛、抽鼻子、耸肩膀 / 231