

让孩子的心理像阳光一样明亮！

关注儿童的心理健康，
胜过给他留下千万财产！

吴婷◎著

解读孩子内心世界的密码
全面提升孩子的身心健康

给孩子的第一本 心理健康书



家长必读
亲子教育书

中国妇女出版社

第1章 心理健康的重要性

第2章 心理健康的评估与诊断

第3章 心理健康的干预与预防

第4章 心理健康的维护与促进

第5章 心理健康的理论与实践

给孩子的第一本

心理健康书

吴婷◎著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

给孩子的第一本心理健康书 / 吴婷著. —北京:

中国妇女出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5127-0751-1

I. ①给… II. ①吴… III. ①儿童—心理健康—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第144664号

给孩子的第一本心理健康书

作者: 吴婷 著

策划编辑: 宋 罡

责任编辑: 宋 罡

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 17.25

字 数: 220千字

版 次: 2013年8月第1版

印 次: 2013年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0751-1

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



新生儿的降临对父母而言如太阳出世，但“太阳”的光辉在带给他们喜悦的同时，也让这些父母们越来越感到育儿是一件非常吃力的事情。

为什么孩子一到夜晚就哭个不停？为什么孩子在公共场合动不动就要赖大哭？为什么孩子吃饭时总是不老实？为什么孩子死活都不愿意上幼儿园……这一件件事情让很多做父母的费尽了心血，可孩子却还是不如自己所愿。他们不断地问自己：“现在的孩子到底是怎么啦？”

为什么妈妈们都对孩子的内心一无所知呢？一边说着自己是多么爱孩子，一边又总是从自己的角度出发，用成人的眼光看待孩子，揠苗助长。

父母育儿感到吃力，其中一个重要原因就是他们并不了解孩子的发育过程以及他们的内心状态。虽然自认为比任何人都了解自己的孩子，但其实很难说他们眼里看到的就是孩子的全部，如果父母知道孩子的内心在发生哪些变化，了解孩子的心理发育已经到了哪一个阶段，那么育儿带来的困难至少会减少一半。如果父母对这些情况不了解，就会对孩子继续发脾气，以更为急躁的心态督促孩子，使得情况更加恶化，陷入恶性循环。

不同的育儿方法必然产生不同的育儿效果。最理想的育儿方法，不是科学的教条，它是一种艺术，需要父母们不仅要在孩子的衣、食、住、行等各方面



图书在版编目(CIP)数据

给孩子的第一本心理健康书 / 周国平著. — 杭州: 浙江文艺出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5339-4211-1

I. ①给... II. ①周... III. ①心理学—青少年读物

IV. ①B44-62 ②B84-62 ③B84-62 ④B84-62 ⑤B84-62 ⑥B84-62 ⑦B84-62 ⑧B84-62 ⑨B84-62 ⑩B84-62 ⑪B84-62 ⑫B84-62 ⑬B84-62 ⑭B84-62 ⑮B84-62 ⑯B84-62 ⑰B84-62 ⑱B84-62 ⑲B84-62 ⑳B84-62 ㉑B84-62 ㉒B84-62 ㉓B84-62 ㉔B84-62 ㉕B84-62 ㉖B84-62 ㉗B84-62 ㉘B84-62 ㉙B84-62 ㉚B84-62 ㉛B84-62 ㉜B84-62 ㉝B84-62 ㉞B84-62 ㉟B84-62 ㊱B84-62 ㊲B84-62 ㊳B84-62 ㊴B84-62 ㊵B84-62 ㊶B84-62 ㊷B84-62 ㊸B84-62 ㊹B84-62 ㊺B84-62 ㊻B84-62 ㊼B84-62 ㊽B84-62 ㊾B84-62 ㊿B84-62



做好日常护理，同时还要针对孩子在不同成长阶段所表现出的各种心理，适时地调整自己的育儿方法。本书将会帮助父母针对孩子的具体情况，找到最适合的科学育儿方法。

生命的美好就是靠育儿的辛苦延续着。本书虽然不能分担父母的辛苦，但却可以引导父母正确地教育孩子。如果你想让自己的孩子身心健康地成长，不妨翻开这本书，它一定会让你有意想不到的收获。



第一章 1岁的宝宝 1

第一节 婴儿的啼哭 2

一哭就抱会惯坏宝宝吗 2

宝宝哭闹不停究竟为哪般 4

严格禁止如此对待“夜哭郎” 6

解决宝宝哭闹的方式将影响他的性格 8

第二节 宝宝的睡眠 12

宝宝睡眠有哪些独特规律 12

不同月龄下宝宝的睡眠情况 14

请不要这样帮助宝宝入睡 17

对付宝宝睡眠失调依症出招 19

婴儿独睡好不好 21

第三节 宝宝的不良习惯 23

家有爱扔玩具的小宝宝 23



为什么1岁宝宝爱咬人 25

宝宝爱摸小“鸡鸡” 26

第四节 宝宝的性格与情绪表达 28

性格塑造要从婴儿时期开始 28

换尿布与宝宝性格 30

新生儿的情绪表达 31

巧妙应对宝宝的“坏脾气” 34

第五节 认生与分离焦虑 38

宝宝一出生就产生母子依恋 38

宝宝害怕陌生人 41

宝宝不认生到底好不好 44

宝宝的分离焦虑 45

应对分离焦虑的技巧 47

第二章 2岁的宝宝 51

第一节 宝宝的自我意识与反抗心理 52

什么都是“我的”——自我意识的产生 52

2岁宝宝难缠的第一反抗期 54

面对宝宝逆反，父母出现的教育误区	57
------------------	----

第二节 宝宝的成长与发育 61

给宝宝断奶需要注意什么	61
-------------	----

2岁宝宝的语言联想能力	63
-------------	----

2岁宝宝的智力和行为特点	66
--------------	----

2岁宝宝，开始学规矩了	69
-------------	----

第三节 宝宝的不良习惯 73

宝宝吃饭不老实	73
---------	----

和别的宝宝玩不到一起	76
------------	----

“抢”玩具的烦恼	79
----------	----

家里有个“破坏狂”	82
-----------	----

宝宝“不听话”	83
---------	----

第四节 宝宝的性格养成 87

如何培养2岁宝宝专注的品质	87
---------------	----

玩具暗示宝宝的性格	89
-----------	----

家长行为影响宝宝的性格	90
-------------	----

克服胆小怯懦，做个勇敢宝宝	92
---------------	----



第三章 3岁的宝宝 95

第一节 孩子的发育特点 96

宝宝情绪反应变得丰富细腻 96

独立性和依赖性同步增强 97

智能、体能发育并驾齐驱 98

培养孩子的性别意识 100

3岁孩子应该形成规则意识 101

第二节 父母态度关系孩子的健康成长 105

父母抚养态度对孩子情感的影响 105

不要这样划分好孩子和坏孩子 108

要改变孩子，首先要改变自己 111

对“一刻不得闲”的宝宝，父母要理解 113

父母应重视与孩子的交流 115

第三节 孩子的语言表达能力 118

不要因为孩子口吃发脾气 118

宝宝晚说话是“大器晚成”吗 122

孩子“嘴笨”家长怎么做 123

别给孩子贴上说谎的标签 126

第四节 孩子的入园准备	132
孩子3岁再送幼儿园	132
怎样的幼儿园才算得上优秀	133
孩子该如何适应幼儿园	137
及时与老师沟通，帮助宝宝尽快适应	143
把好两关帮助孩子顺利走进幼儿园	145
当孩子在幼儿园受了委屈	146

第四章 4岁的宝宝 149

第一节 孩子的自我控制力	150
孩子撒泼耍赖，无论如何也拗不过	150
手比嘴快——攻击性很强	153
生气的时候大哭大闹、乱发脾气	156
对一件物品非常依恋	160

第二节 孩子的自信心与社会适应性	163
孩子“输不起”，培养抗挫折心理	163
让宝宝变得更独立	165
克服害羞，做个大方宝宝	167
培养宝宝的合作意识	169



第三节 孩子的玩具 172

父母应该给孩子买什么样的玩具 172

父母的爱比玩具的作用更重要 174

对孩子来说，贵的玩具未必是最好的 176

适合的玩具两三样就够了 177

孩子最好的智力玩具是什么 178

第四节 孩子的不良习惯 180

还在吮吸自己的手指 180

孩子总把别人的东西拿回家 182

面对“人来疯”的孩子 184

如何改造小小“电视迷” 186

自己的玩具从来不收拾 190

宝宝见人不爱打招呼 192

第五章 5~6岁的宝宝 197

第一节 孩子的学习问题 198

培养孩子学习的积极性 198

根据孩子性格特点选择不同的学习方法 200

不被父母认同的孩子学习有困难 201

上兴趣辅导班应该学些什么	203
培养孩子的创造力	205

第二节 培养孩子良好的习惯 210

养成孩子做事有始有终的好习惯	210
孩子总是为所欲为，我行我素	212
孩子和你“讨价还价”怎么办	215
孩子的表现为什么会两重天	218
让孩子“不爱告状”	220
孩子为何爱装病来实现愿望	222
让孩子学会礼貌用语	223

第三节 孩子的自我表达能力 227

孩子课堂上为什么不爱发言	227
使孩子善于表达	229
孩子说话吐字不清	232

第四节 对孩子进行明智的教育 234

怎样引出关于死亡的话题	234
对孩子进行正确的性教育	236
遇到尴尬问题可以这样回答	240
过家家与性教育的关系	242



夫妻性行为被孩子发现怎么办	244
---------------	-----

第五节 孩子的入学准备	247
--------------------	------------

入学前应该具备的七种能力	247
--------------	-----

让孩子识字的最佳时间	252
------------	-----

孩子写字需要父母单独教吗	254
--------------	-----

五六岁孩子没入学先“恐”学	255
---------------	-----

学龄前儿童如何做好入学准备	258
---------------	-----

提早入学对孩子身心无益	261
-------------	-----

宝宝如何迈过“入学槛”	262
-------------	-----



第一章 1岁的宝宝

—— 用 自 己 的 方 式 表 达 内 心 需 求



第一节 婴儿的啼哭



一哭就抱会惯坏宝宝吗

一哭就抱，妈妈怕惯坏宝宝

在亲子中心，一位妈妈坐在走廊的椅子上，身边的婴儿车里躺着4个月大的宝宝。还不到一刻钟，安静的宝宝就开始在婴儿车里哭闹起来，妈妈急忙从育儿包中翻出安抚奶嘴。宝宝吐出了奶嘴，妈妈又拿了一个小玩具给他，宝宝哭得更凶了。妈妈叫着宝宝的名字，哄着他，但宝宝还是不停地哭。妈妈摇晃着婴儿车，这把宝宝吓了一跳，他的哭声停了几秒，接着又大哭起来。

看着这位妈妈焦急的表情，可以很肯定她确实是想安抚宝宝。当她注意到周围的人们都在看她时，她无可奈何地对身边的人说：“我不想把他抱起来——我怕惯坏了他。”

通常长辈或亲朋好友都会告诫我们：不要宝宝一哭就抱，不然会惯坏

他的。

宝宝哭不是为了操纵你

一般的说法是，如果你让宝宝用哭声操纵你的话，你就是在把他培养成一个“坏小孩”。事实上宝宝并不能够操纵你，他还不会思考：“噢，妈妈忙别的去了，我得大声地哭，把她叫过来。”只有遇到麻烦了，如饿了、感觉不舒服或感到孤独等时，宝宝才会哭叫。当你回应宝宝时，他会很高兴，这不是因为他的小诡计得逞了，而是表明他对你的信任正在不断地发展。

快速回应宝宝很重要

认为对婴儿的哭进行回应会惯坏宝宝的看法起源于19世纪末期，医生们宣传这样一种理论：只要给婴儿吃饱了、穿暖了、及时地换尿片了，这就足够了。如今，研究结果却有所不同：美国布朗大学的一项研究发现，在出生头几个月里，如果妈妈适当地回应婴儿的啼哭，那么宝宝长到18个月时，语言和认知能力就会发展得更好。

英国曼彻斯特大学的研究也发现，快速回应宝宝的啼哭，最终的结果就是宝宝的啼哭会减少。

对于母乳喂养的新生宝宝，你的快速回应非常重要。妈妈们常被告知：不要急着给宝宝喂奶，要等他大哭起来再喂；如果宝宝哭了，让他哭一阵儿，等到他实在饿极了再喂奶可以吃得更好一些。但是研究表明，在喂奶之前，故意让新生宝宝先哭一阵儿的话，他吮吸乳汁将更加没有规律，更难正确地吮吸。这种情况下，宝宝通常只吮吸很短的时间就灰心丧气、精疲力竭地睡着了。

等到婴儿哭了才喂奶未免让宝宝等得太久了。即使在睡梦中，婴儿想要吃奶时也会有所表现：一开始，他可能会扭动身体、打挺、翻转或者睡不安稳，如果他的手正好靠近脸部的话，他会摸自己的脸，甚至会去吮吸自己的手或其他任何挨着他嘴的东西。如果这些初期迹象被忽视了，宝宝可能会开始尖叫或有些焦躁不安，如果这些还被忽视了，他就会不停地闹下去，直到



最终放声大哭。

妈妈常抱着或用背带背着婴儿也会受到批评，这些妈妈常被告知，婴儿被放在父母身边同睡，或者抱着宝宝摇晃着睡着后再把他放入摇篮中去睡，都会惯坏宝宝。

大家似乎认为，宝宝被抱得太多或有太多的身体接触，会变得越来越需要抱。对婴儿来说，想要父母多抱一些，想要妈妈帮助自己睡觉是非常自然的事，而且，宝宝最终会不再需要这些。

怕惯坏宝宝的观念是没有道理的，试想一下：当别人帮助你、回应你时，给你是不是带来了最美好的感受？为什么到宝宝那里情况就不一样了昵？



宝宝哭闹不停究竟为哪般

年轻的父母往往被宝宝的哭声扰得不知所措，其实，大可不必惊慌。哭是宝宝表达感情最直接、最有效的方式，他正是通过哭这种方式向父母传递信息的。饿了哭，困了哭，尿布湿了哭，身体不舒服了哭，宝宝通过哭提醒成人关注他的需要和情绪。只要父母注意观察，细心体会，很快就会从宝宝哭的声调和表情中得到启示，听懂他的各种哭声。

宝宝哭的原因有很多，下面我们就来具体分析一下宝宝为什么哭，以及一些简单的解决方法。

饥饿，是宝宝哭的最主要原因。这种哭声短而有力，比较有规律，中间有换气的间隔时间，并渐渐急促。一般来说，做母亲的对这种哭声都比较敏感，特别是母乳喂养的母亲。当宝宝感到饥饿时，应适时喂奶，消除他的饥