

Chapter 01

喂饱孩子的心灵，让他的内心更强大

3岁前，宝宝对爱的需求无比强烈，他们靠主要抚养人，主要是妈妈的爱建立生的自信，一天天强大起来后，从庞大的世界中分离出一个独特的自己。如何满足宝宝爱的需要？一定不仅仅是喂饱肚子，还包括很多科学的抚养方式。养对了，宝宝的内心就会变得强大，为其今后的幸福生活奠定基础。



宝贵的母婴连接

一段新生儿视频曾在社交网络上爆红，刚刚剖宫产的产妇躺在病床上，护士将新生儿抱到她的脸旁，小婴儿紧紧地抓住妈妈的脸躺在那里。护士要带他去洗澡，他更加使劲地抓住妈妈的脸，放声大哭。当护士再次松手时，小家伙又安静地躺在了妈妈身边，反复几次，躺在病床上的妈妈感动得流下了眼泪。

宝宝要和妈妈在一起，这个极度强烈的愿望给小生命带来了无限力量，紧紧抓住妈妈的脸，哇哇大哭以示抗议！

亲子之间最重要的情感基础：母婴连接

宝宝出生后，或早或迟地会表现出对妈妈的依恋。妈妈抱着宝宝，宝宝会睡得很踏实，脸上露出幸福的表情。长时间见不到妈妈，宝宝就会哇哇大哭，困极了也不睡。那么小的宝宝，何以有这么旺盛的精力？

在这个阶段，是脱离母体的宝宝和妈妈建立母婴连接的时期，这个连接是宝宝与妈妈之间亲情和紧密关系最重要的情感基础。宝宝本和妈妈一体，脱离母体后，会体验到一种强烈的分离焦虑，靠妈妈的

陪伴、爱抚以及母乳喂养来恢复这种母婴的联系，逐步建立胎儿样的安全感。

宝宝想妈妈了，就会撇嘴、哭泣。这时，妈妈抱抱、亲亲、逗逗，宝宝就笑了。亲密接触可以有效安抚宝宝的情绪，让宝宝开心起来。妈妈及时地抚慰，宝宝感觉自己是被重视的，就愿意与外界建立联系。

在宝宝需要妈妈的时候，及时给予安抚，做出适宜的反应，宝宝就学会了求助。一个情感需要被妈妈充分满足的宝宝，接下来的爬行、站立等能力的发展也会很顺利。

很多幼儿发展专家经过研究发现，对于宝宝发出的情感需求信号，如果大人经常不能做出及时回应的话，宝宝找不到安慰源，逐渐就会萌发出一种失望与不信任的情绪。

英国教育家斯宾塞说：“事实证明，如果对自己的孩子多一些拥抱、抚摸，有时甚至是亲昵地拍打几下，孩子在对外交往以及智力、情感上都会更健康。”

★ 一出生，就和他亲密接触吧

诺贝尔和平奖获得者特蕾莎修女说：“除了贫穷和饥饿，世界上最大的问题是孤独和冷漠。”孩子需要父母足够的拥抱和抚摸，如果得不到满足，孩子会因为情感空虚而感到孤独，可能变得抑郁、颓废、委屈，甚至愤怒。

心理学家米拉尔德说：“被拥抱和触摸的感觉可使孩子充满活力，并使大脑兴奋和抑制协调，促进大脑发育，提高智商，使他的心态平衡。触摸还可以减少或解除孩子的紧张感、疲劳感和疼痛感。这种天生的情感在孩子长大之后也会感受到。”

妈妈和宝宝亲密接触常见的方式主要有以下几种：

1. 给宝宝一个健康的吻

抱宝宝时，家长不要与宝宝靠得太紧，大人身上及口腔的病菌很容易对宝宝的娇嫩皮肤构成威胁。

小宝宝非常可爱，大人见了忍不住要亲吻一下，但宝宝免疫力较低，如果大人不注意生活细节，很有可能对宝宝的健康造成威胁。

妈妈从外边回来，看到眼巴巴翘首的宝宝，忍不住了，带着浓妆凑了过去。化妆品中含有一些有害物质，它们很可能通过妈妈与宝宝的接触，导致宝宝出现接触性皮炎等病症。另外，患有感冒、口腔疾病、皮肤疱疹、腹泻等病的时候，为了避免传染给宝宝，大人千万不要亲吻或者和宝宝有太亲密的接触。

2. 和宝宝安全拥抱

对宝宝而言，妈妈的怀抱最温暖、最安全，妈妈一定要多抱抱宝宝。但是，抱宝宝是有讲究的，否则可能会出问题。新生儿虽然更需要妈妈的爱抚，但是不宜长期竖抱，否则可能会对宝宝的脊椎造成损伤。

宝宝哭闹、睡觉醒来的时候，妈妈会习惯性地抱着宝宝摇一摇，一定要掌控好力度，力度过大，可能会给宝宝带来伤害。

3. 多多抚摸

宝宝出生以前，生活在妈妈温暖、舒服的子宫里，在羊水中渐渐成长，出生后失去了这种环境，有时会莫名其妙地哭闹。妈妈抚摸宝宝的小手、小脚以及身体的其他部位，宝宝会感到温暖、舒适、放松和快乐。

4. 默默地陪伴

有经验的妈妈都知道，不论是宝宝玩耍还是睡觉，只要妈妈陪伴在身边，即使没有和他互动，他也会很开心、很踏实。

不良情绪影响孩子未来的成长与发展

硕硕的妈妈休完产假就上班了，硕硕由老人帮忙带，一直还算顺利。但是最近硕硕越来越难带，还特别逆反，双方老人都感到力不从心。硕硕的妈妈没办法，只好辞职自己带孩子。

不良情绪影响孩子的身心健康

不良情绪影响孩子的身心健康，导致其对社会的适应性差。3岁前，宝宝情绪调节能力不强，当出现恐惧、害怕、悲伤、愤怒、不安等情绪时，父母应及时关注，并帮助宝宝应对不良情绪。

根据心理学家埃里克森的社会心理发展理论，从孩子出生到2岁，如果父母培养不出孩子对这个世界的信任感，安全感不足，他们就可能无法与父母及他人建立相互信任的关系，无法表达和经营自己的情感。

孩子的不良情绪大多来自外界的不良刺激和父母不当的教养方式。

几乎所有的心理活动都受到情绪的影响，情绪影响行为，行为又

反作用于情绪，形成认知。一个经常被不良情绪包围的孩子，在他的心目中这个世界不够好，缺少信任，其智商、情商发展受到限制，常常表现得不够自信、急躁、自我控制力差、容易冲动等，因此，父母在日常生活中要给孩子充分的爱和关注，让孩子获得足够的安全感，为良好人格的发展打下基础。

★ 爱让宝宝快乐成长

宝宝出生以后，爱是给予他们的最好的教养，能让他们感到快乐和满足。那么，3岁前，我们该怎么爱孩子呢？

1. 1岁前，要精心照顾宝宝

宝宝饿了、尿了、拉了、躺的姿势不舒服了……就会以身体语言或者哼哼唧唧的婴语向妈妈抗议，这时，妈妈要放下手头的东西，来到宝宝身边，满足他的需要。

2. 1岁前，宝宝最好一醒来就能见到妈妈

宝宝睡觉需要妈妈陪伴。妈妈要理解，即使要做别的事情，也要在宝宝入睡以后，而且在宝宝醒来前回到他身边。这样宝宝会有安全感，有助于下次安心入睡，并逐渐养成良好的睡眠习惯。

3. 建立关怀网络：不要只有一个主要抚养人

宝宝的关怀网络主要包括家人、朋友和其他稳定的照料人员。这样，当妈妈有事的时候，宝宝能开心地和另一个可以依赖、信任的人待在一起，不会焦虑、恐惧。

4. 不要对宝宝发脾气

妈妈及其他照料人员要学会控制自己的情绪，接纳宝宝的成长行为，若有负面情绪，要等处理好、心情平复之后再来到宝宝身边。

5. 给宝宝高质量的陪伴

3岁前，宝宝非常渴望与妈妈亲密接触，无论是陪伴还是游戏，

都会让他们内心温暖，充满安全感。可是有些妈妈觉得宝宝有人陪就好，为了躲清闲，把宝宝扔给爷爷奶奶或者保姆后就忙自己的了。对宝宝来讲，最高质量的爱，是被妈妈拥抱、爱抚，和妈妈一起游戏、唱歌、看绘本等，因此，妈妈应该抽时间多陪伴宝宝，这样更有利于宝宝的成长。

6. 不要以担心的名义限制孩子的行为

1岁以后，孩子的活动能力增强，活动空间变大，活动欲望变强。但是，他们在进行各种活动的过程中，难免会磕碰身体，弄乱物品，这个时候，只要在安全范围内，父母就不要过多约束和限制孩子，让孩子在探索过程中提高自己的能力。

7. 带宝宝去与人交往

宝宝有归属与爱的需要，这份爱不光是父母之爱，还有来自社会的爱。带宝宝走出家门，走到小伙伴之中，积极地去交往吧！

8. 多带宝宝进行户外活动

在天气晴好的时候，妈妈带宝宝到外边跑跑跳跳，抓抓小草、玩玩沙子、拍拍球等，既能锻炼宝宝的运动能力，又能促进身体健康。

你是“婴儿车控型妈妈”吗

在小区甬路上、菜市场、公园里，被爷爷奶奶或者爸爸妈妈放在婴儿车里推着走的宝宝随处可见，有不到1岁不会走路的，也有两三岁大能跑能跳的。本是活泼淘气的年龄，却大部分都很听话地坐在婴儿车里。有的宝宝从车里站起来或者往外爬，想挣脱小车带来的安逸和束缚，家长黑脸：“这孩子，坐着还不老实，老实点儿！”被呵斥的宝宝开始哼唧，有的干脆大哭。

也会看到被妈妈抱着的宝宝，小手搂着妈妈的脖子，小脑袋四处看，比比画画，咿咿呀呀，妈妈应和着说几句，那是大风车，在发电；豆腐，是用豆子做成的。宝宝满足地重复妈妈的话。

讲到这里，问题来了，3岁以内的宝宝出行，是该坐在婴儿车里，还是被父母抱着呢？哪种方式更利于宝宝的心理健康呢？多个育儿论坛激烈争论过这个问题，有的觉得怎么都无所谓，有的觉得坐婴儿车好，有的觉得抱着好。

从成长发育的角度看，怎么做更利于宝宝良好发展呢？

婴儿车限制了什么

3岁前的宝宝，已经有一定的重量，妈妈抱在怀里会觉得很累，尤其是祖辈带孩子，就更抱不动了，于是，婴儿车就成了出行时的必需品。不管去哪里，不管宝宝是否愿意，家长都会把宝宝放进小车里推着走。

婴儿车虽然解放了家长的双手，但是，却无法成为妈妈怀抱的完美替代品。这是因为婴儿车有如下局限性：

1. 感受妈妈怀抱的温暖

宝宝对妈妈的依恋是最原始的本能，在子宫里感受着妈妈的心跳，内心无比平静。宝宝出生以后，他们特别依恋妈妈的怀抱。

小生命经历了与母亲身体的分离，要想很好地活下来，需要建立起对这个世界的信任。他们熟悉妈妈的心跳、气味，被妈妈抱着的时候，会有好的感觉，觉得这个世界是美好的、自己是被欢迎的，身体才能顺利生长发育。

2. 看妈妈的脸

妈妈抱着宝宝，宝宝可以看到妈妈的脸，和妈妈对视，这样可以减少他对陌生环境的恐惧感。3岁前，宝宝的认知处于感知觉阶段，具有主动性和选择性。宝宝喜欢看人脸图，和妈妈对视是一种情感交流，这种活动能让他感受到妈妈真挚的爱。

3. 宝宝的观察视野

妈妈抱着宝宝的时候，宝宝的目光可以和成人一样看得很远，而且可以自由转动上身去观察自己感兴趣的事物，有效地刺激了宝宝的感知觉，促进了宝宝的大脑发育，也有利于宝宝和他人互动。而坐在车里的宝宝看到的除了穿行的自行车、汽车，就是大人的腿，这些物品很难激发宝宝的兴趣，不利于宝宝的成长发育。

4. 呼吸新鲜空气

孩子坐在婴儿车里，头距离地面较近，很容易呼吸到地面上的灰尘，以及汽车、摩托车等车的尾气，而这些尾气中含有大量有害物质，容易引发呼吸道疾病。

5. 身体安全

宝宝在婴儿车里，有时会由于照顾者的疏忽大意，出现宝宝从婴儿车跌落等危险。

6. 宝宝的走路机会

很多宝宝八九个月以后，体重达到了10千克，抱起来很重！而宝宝的活动力增强，在家里待不住，总想往外跑。这种情况下，妈妈把宝宝放在婴儿车里推着走，虽然妈妈省劲儿了，但却减少了宝宝四处探索的机会，不利于其成长。

由此看来，婴儿车不能代替妈妈的怀抱，但是，有的时候抱着很不方便，那么，怎么做才能达到既方便了妈妈、又利于宝宝成长呢？

★ 巧妙安排，妈妈多抱或宝宝多走

宝宝出生以后，不仅通过看与听了解外部世界，丰富自己的大脑，还要通过闻、尝、触、摸、运动等进行。在这个过程中，宝宝获得无穷乐趣，大脑获得发育，与此同时，加深了对自我独立性的认识。

放开孩子，让他们的身体获得自由，让他们的四肢活动起来，会更利于其成长。

1. 不会走时，婴儿车怎么用

当宝宝不会走的时候，妈妈可以选择用婴儿车推着宝宝走，边走边说，到了人多的地方，就把宝宝抱起来，坐在长椅上，和大家一起交流、玩耍。玩儿够了，要换地方，再把宝宝放进婴儿车，推着他走

一走。

如果几个人一起带宝宝短暂外出，还是尽可能地抱着，这样更利于宝宝看到更多的风景：人脸、花草树木等。当然，如果是外出访友或者踏青等，就要备上婴儿车，父母累了、宝宝困了的时候，就把宝宝放进车里休息一会儿。

2. 和宝宝积极互动

有一种婴儿车的设计很特别，在车里孩子是面朝推车人坐着的，孩子随时可以看到自己的父母或其他照顾者，从而产生安全感和信任感，不容易被分离焦虑所困扰。

多逗逗宝宝，和宝宝说说话，给宝宝一个灿烂的笑容，较多的刺激会让他变得积极主动，向你做鬼脸、冲你笑一笑，就是对你最好的回报。

3. 宝宝会走了，就让他走

当宝宝会走了，就不再让他坐车，这样的方法很能锻炼他的行走能力。当宝宝爱上了行走以后，你想抱他，他都不愿意。哒哒哒跑得快着呢。只要宝宝养成了自己走的习惯，就不会动不动犯懒，让父母抱了。

如果妈妈带宝宝外出购物，最好用婴儿车推着宝宝，并带好水等物品，以便顺利地完购物活动。

“坏”妈妈：无视宝宝的安慰物

嘉宝2岁半，有很多玩具，毛茸茸的兔子、可爱的长颈鹿、造型很萌的河马……好多好多，堆在家里，嘉宝不离手的却是一只憨憨的小灰熊。这个玩具是舅舅给他的。睡觉时小灰熊是一定要放在嘉宝床边的，有时连吃饭都要抱在怀里！

那天，嘉宝抱着小灰熊去公园玩儿，在草地上摸爬滚打，搞得很脏，回来后，妈妈把小灰熊放在了鞋架上，准备明天洗一洗。妈妈忙完了家务，看到小灰熊已经躺在了嘉宝枕边！趁着嘉宝不注意，妈妈拿起来，想放到床头柜上。嘉宝大喊：“拿来，不许到处放！”

几天后，嘉宝对妈妈说：“妈妈，如果你爱我，就应该爱我的小灰熊！它是我的宝贝！”

安慰物是宝宝最亲密的朋友

宝宝对这个世界的热爱，是从对妈妈、爸爸等主要抚养人，到对周围环境，对某些或某个物品的熟悉和喜欢开始的。安慰物对宝宝来讲是个特别的存在，它可能是宝宝经常使用的一块毛巾、经常玩儿的一个玩具、妈妈身上的某个部位、天天枕着的一个枕头……在一定阶

段内，安慰物是宝宝必不可少的陪伴者、倾听者，能够让情感上具有依赖性的宝宝内心感到安全，很好地实现独立。

宝宝产生依恋行为大多发生在6个月~3岁，2岁时往往最为强烈。如果一直由妈妈陪伴，宝宝的安全感建立得特别好，恋物情结可能比较轻甚至没有。相反，如果宝宝6个月的时候妈妈就出去工作了，早出晚归，宝宝没醒妈妈就走了，等妈妈回来的时候宝宝已经睡了，那么，宝宝对妈妈的依恋就会转移到某个物品上，以此来克服内心的焦虑，使内心感到平静和放松。

聪明的妈妈理解宝宝的内心，会给宝宝准备一个玩具，当自己离开的时候，就让宝宝抱着玩具，出门玩耍的时候也让宝宝带上玩具，这样，宝宝就会大大减轻因思念妈妈而产生的紧张、烦躁情绪，避免产生不安全的感觉。

当然，这并不是说，我们准备了安慰物，就可以不跟宝宝亲昵、不理睬宝宝的情感需要。对孩子来讲，安慰物只是父母离开时的一个慰藉物，并不能代替父母来爱他们。我见过一个宝宝，妈妈工作忙，给他买了很多玩具，宝宝把对妈妈的爱转移到了一只小猴子身上，一分钟都不能离开小猴子，否则就会神经紧张，哭闹不已。这样的情况可能会导致宝宝将来难以舍弃安慰物，影响其身心独立。

有的妈妈无视宝宝的安慰物，这在宝宝看来是一种伤害行为，宝宝会不开心。在宝宝眼里，世间万物都有生命、有情感，需要爱惜。重视宝宝的安慰物，不要随便乱扔，这也是对宝宝的尊重。

★ 引导宝宝恰当地“恋物”

什么叫恰当地“恋物”？简单来说，安慰物能够陪伴宝宝，慰藉宝宝的心灵，不会引发其他的成长问题，等宝宝内心足够强大后，就能看淡安慰物。那么，怎样才能做到这一点呢？

1. 找到适合宝宝性别特征的可恋之物

在0~3岁的宝宝眼里，玩具是他们的小伙伴，能够陪他们一起玩儿。在玩具中，那些柔软的、毛茸茸的小动物玩具更贴近现实，等宝宝长大了，更容易把这份对玩具的依恋转移到对真实动物的保护和喜爱上来，所以，动物玩具更适宜做安慰物。

欣欣有一件心爱的玩具，是妈妈亲手做的小玩偶。玩儿了几年，小玩偶旧了，欣欣依然爱不释手，每天晚上都会抱着小玩偶入睡。欣欣把小玩偶当成了妈妈的替身，妈妈不在身边的时候，有小玩偶陪伴，欣欣就不寂寞了。

男孩的玩具可以是小熊、小狗等，女孩的玩具可以是小兔子、白雪公主等。

2. 避免让宝宝恋上成人身体的某个部位

妈妈出差的时候，阳阳跟奶奶睡了一段时间，那段时间为了哄阳阳入睡，奶奶会跟他玩儿一种摸耳朵的游戏，自此，阳阳养成了睡前摸耳朵的习惯。妈妈不在身边，奶奶为了安慰阳阳，就任由阳阳摸着耳朵睡觉。妈妈回来后，阳阳回到妈妈身边，每天睡觉的时候一定要摸着妈妈的耳朵，不让摸就哭，半夜里阳阳翻个身也要摸一下妈妈的耳朵在不在，搞得妈妈很无奈。

为了防止这种情况出现，我们要避免让宝宝恋上成人身体的某个部位，否则，不但当时不舒服，还可能导致将来的不方便。比如，有个女孩说，她从小摸着奶奶的胳膊睡觉，读中学以后要住宿，没有胳膊可摸就会失眠。

拿到就“吃”

宝宝吃手、啃脚丫、咬玩具，总之只要在手边的东西，拿得起来，他们都有可能送进嘴里“尝一尝”。这类事件对任何一位妈妈来讲都不陌生，她们知道这是宝宝这个成长阶段的发育特点，但是从健康的角度来看，如果把细菌吃进肚子里，生病了可不好！于是，很多妈妈阻止宝宝把手或其他物品往嘴里放。

妈妈这样做，到底好不好呢？真的需要细细分析、权衡利弊，才能得出结论。



口欲期抚养原则：满足宝宝的口欲

当小宝宝开始吃手，并逐渐发展到把脚丫、能够拿到的物品往嘴里塞的时候，我们该怎么办呢？阻止宝宝这样做，还是想办法满足宝宝的口欲？

要想处理好这个问题，我们先要认识一下这个阶段宝宝的成长特点和发展任务。

精神分析学派代表人物弗洛伊德认为每个人在童年都经历了一系列发展阶段，每一阶段的主要标志是最初的性敏感区，这些阶段会

影响孩子的成年期人格，被称为心理性欲发展阶段。1岁以前是口唇期，这个阶段的性敏感区是口、唇、舌。我们必须满足宝宝的口欲需要，否则，宝宝可能会形成口唇期人格，具有口唇期人格的成年人往往会依赖别人、自我中心或者具有特别的攻击性、强求别人等，常常会表现出对婴儿期口唇满足的需要，比如，嗜烟酒、用手抠嘴、啃手指、啃笔头等。

发展心理学认为儿童的发展存在敏感期，在某个特定时间段内，儿童学习某种知识、掌握某种技能比较容易，如果错过了敏感期，学习起来比较困难，发展也相对缓慢。

当孩子进入口的敏感期后，他通过品尝自己的手、脚来认识这些器官，唤醒它们的功能，通过品尝一些物品来认识世界，搞清哪些物品可以吃、哪些物品不可以吃，同时，在这个过程中感受口的能力、完善口的功能。如果妈妈嫌脏、怕传播疾病，不让宝宝将各种物品往嘴里送，宝宝在口的敏感期没有得到足够的支持，就会导致口的敏感期延迟或者无法结束。具体表现为，宝宝到了五六岁还吃手、咬指甲等。这可能就是因为在口的敏感期我们阻止或者没有满足宝宝的口欲导致的。

有关专家指出：“这个阶段的宝宝吃手，只有好处没有坏处。吃手可以训练他的手眼协调能力，培养他的自我认知能力和运动能力。”我们没有必要对宝宝的吃手及其他的吸吮行为太过反感。

如果我们足够细心会发现，当妈妈和宝宝玩儿的时候，他较少把手放进嘴里，当妈妈不在宝宝身边，宝宝独自躺着时，会把手指放进嘴里。这是因为一方面，吃手能给宝宝带来舒适感，降低焦虑情绪；另一方面，宝宝出生后，本来就有吸吮的反射和需求，还需要继续适当满足。一般来说，宝宝在恒齿长出来之前，吮手指的行为只要不过度就是可以被接受的，并不需要刻意改掉。到1岁左右，大多数宝宝

的吮手指习惯就会消失，到4岁之后，可能会偶尔吮指，如果此时吮指很频繁的话，就需要帮助宝宝改掉。

★ 巧妙引导，帮助宝宝度过口欲期

口欲期是宝宝人格结构建构的关键期，宝宝通过品尝来认识世界、认识自己、发展自身能力，每位妈妈都要帮助宝宝顺利度过口欲期。

1. 给宝宝创造一个安全的环境

对于小宝宝来讲，所谓的安全环境就是洗干净宝宝的手指，同时，保持周围环境的清洁，这样，宝宝的小手能够保持清洁，就不容易把脏东西吃进嘴里了。

当宝宝从吃手发展到品尝周围物品的时候，我们就需要仔细检查周围的环境，要拿走有毒、有害的物品，更要清理掉容易噎住宝宝的小物品。

2. 巧用安抚奶嘴

安抚奶嘴对满足宝宝的口欲是个不错的选择，但是，到了1岁左右，就应该引导宝宝逐渐脱离对奶嘴的依恋，否则可能会影响牙齿的发育。具体方法是，不要让宝宝含着奶嘴睡觉，喂奶后喂少量白开水等。

3. 绝不武断禁止宝宝的啃咬行为

当宝宝有了啃咬行为的时候，我们先要观察一下宝宝啃咬的是什么，如果对他没有伤害，就不要武断地禁止宝宝吸吮或者啃咬。一旦发现宝宝啃咬的是有危险的物品，也不要大呼小叫，而是立即默默拿开，擦干净宝宝的嘴和手后，给宝宝一些可以啃咬的食物或者安抚奶嘴。

4. 4岁以后，要转移注意力

一般来说，4岁之前的宝宝偶尔有吮手指的行为并不影响其身心