



陶红亮 主编

读懂1~3岁 宝宝心理

全面了解宝宝心理发展规律，父母也可以成为育儿专家



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

读懂1~3岁 宝宝心理

陶红亮 主编



吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

读懂 1~3 岁宝宝心理 / 陶红亮主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011. 11
ISBN 978-7-5384-5519-9

I. ①读… II. ①陶… III. ①婴幼儿心理学②婴幼儿家庭教育 IV. ①B844. 11 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 222768 号

读懂 1~3 岁宝宝心理

Dudong 1~3sui Baobao Xinli

主 编 陶红亮
编 委 郝言言 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 唐传汉 唐文俊 王春晓 史 霞
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 孟 波 端金香 徐 霜
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 280千字
印 张 15
印 数 1—8000册
版 次 2012年1月第1版
印 次 2012年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5519-9

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言

许多父母都认为教育自己的宝宝只要让他吃好、穿好、身体健康即可，他们往往忽略宝宝的心理健康。其实，健康的心理比健康的身体更加重要。

本书主要对1~3岁宝宝各个阶段的心理进行了详细介绍，具有很强的实用性和可操作性，让父母可以对宝宝有一个更加全面的了解，因为这是宝宝成才的重要前提。

书中涉及宝宝的性格、情商、自我意识的形成和智力等。读完这本书你就能够了解如何与宝宝建立起良好的母子依恋关系，宝宝为什么喜欢将“不”字挂在嘴边以及宝宝存在的成人认为的“坏习惯”。对3岁以前的宝宝进行教育很重要，它会对宝宝的一生产生重大的影响。

很多年轻的父母不知道该如何教养宝宝，本书恰好满足了他们的这一需求。所有的父母都希望自己的宝宝健康、聪明，而这本书就可以让你做到。相信它会为你带来帮助！



目 | 录 |



Mulu

第一篇 0~12个月 建立信任与安全感的婴儿期

第一章 性格塑造要从婴儿期开始

生病期间宝宝会变得敏感 16

宝宝的气质 19

温顺的宝宝 19

乖僻的宝宝 19

迟钝的宝宝 19

宝宝如何表达自己的情绪 21

宝宝情绪发展参考指标 21

“诱发宝宝良好情绪能力”的方法 23

正确对待宝宝的“坏脾气” 25

生理原因 25

无缘无故就会哭闹 26

躯干伸展：对抗权威的模式 26

自己的需求没有得到满足 27

换尿布影响着宝宝的性格 28



第二章 交流和抚触最重要

利用一切机会跟宝宝交流 30

让宝宝内心建立起安全感 31

宝宝依恋心理所经历的发展阶段..... 31

安全依恋感的建立 32

如何回应宝宝的哭声 35

饥饿 35

尿湿 36

惊吓 36

其他目的 36

不要让宝宝养成抱睡习惯 38

抱睡的不利影响..... 38

四种错误的做法会养成抱睡的习惯.... 38

采用正确的教养方式 40

父母不要忽视宝宝 40

父母不要对宝宝过于严格 40

父母不要对宝宝过度溺爱 41

父母不要包办..... 41

父母不要不断拒绝宝宝 41

通过抚触促进宝宝生长发育43

第三章 不要“帮”宝宝养成坏习惯

正确对待宝宝扔玩具的行为 46

宝宝喜欢扔玩具的原因 46

改善宝宝扔玩具行为的方法 47

宝宝吮吸手指应如何看待 51

宝宝吮吸手指的原因 52

防止宝宝吮吸手指的方法 53

如何看待宝宝的咬人行为 49

宝宝咬人的原因..... 49

宝宝咬人时，父母这样做 50

正确看待宝宝的黏人行为 54

宝宝为什么会有黏人行为 54

如何改善宝宝过于黏人的行为 55

第四章 宝宝的心智在游戏及沟通中锻炼

让宝宝变得更聪明的游戏 58

藏猫猫 58

打哇哇 59

宝宝照镜子益处多 60

让宝宝享受独自游戏的乐趣 62

让宝宝独自游戏的原因 62

如何拓展和培养宝宝自己玩的能力 62

对玩具的要求 63

如何对宝宝的感官进行训练 64

怎样跟宝宝进行沟通 67

宝宝如何与父母沟通 67

父母应该如何做 68

第五章 宝宝的认生与分离焦虑

建立正确的母子依恋关系 70

何为母子依恋关系 70

如何培养正确的母子依恋关系 71

认生是认知能力发展的表现 73

正确理解并引导宝宝的认生 75

宝宝认生期的发展 75

认生的方式和反应由宝宝性情决定 76

正确理解宝宝的分离焦虑 78

何为宝宝的分离焦虑 78

发生原因 78

正确应对宝宝的分离焦虑 80

让宝宝慢慢适应分离 80

让宝宝知道物体的恒存性 80

告诉归来的时间 80

将主要照料者的物品放在宝宝身边 80

让宝宝携带他喜欢的东西 81

选择照料宝宝的人一定要慎重 81

一定不能忘记对他说“再见” 81



第二篇 13~24个月逐渐形成自我意识

第一章 家有“小讨厌”，宝宝的不良习惯

宝宝不乖乖吃饭 84

宝宝不饿的常见原因 85

让宝宝喜欢吃饭的诀窍 86

宝宝不合群 87

锻炼宝宝人际交往的能力 87

玩具更加吸引宝宝的眼球 88

社交能力发展受到阻碍 89

宝宝爱“抢”别人的玩具 90

宝宝爱“抢”别人玩具的原因 90

父母应该注意哪些方面 91

正确看待宝宝的破坏行为 93

宝宝喜欢搞“破坏”的原因 93

引导宝宝要有的放矢 94

纠正宝宝偏食的习惯 96

宝宝挑食偏食的主要原因 96

如何纠正宝宝偏食的习惯 96

怎样对待宝宝的哭 98

对宝宝的哭不要助长 98

对宝宝的疼痛应敏感察觉 98

注意培养宝宝正确认识自我价值 98

正确应对宝宝的哭 99

父母首先要让自己冷静下来 99

父母应该将表扬和批评并用 99

不要把自己的想法安在宝宝身上 99

不要为宝宝“贴标签” 100



第二章 开启语言的阀门

培养宝宝的语言能力 102

本阶段宝宝的特点 102

培养宝宝语言能力的方法 104

把快乐的情绪传染给宝宝 107

多对宝宝进行赞美和鼓励 107

面对宝宝要多微笑 107

可以多摸摸宝宝的头 108

多给宝宝讲故事 108

随时给宝宝拥抱 108

满足宝宝的基本需求 108

听宝宝说话的时候要一心一意 109

用合适的音量跟宝宝对话 110

可以化解怒气 110

让人冷静下来 111

先发制人 111

正确看待宝宝的好奇心理 112

不要用家长的思维约束宝宝 112

尽量使宝宝的好奇心得到满足 112

第三章 心理走向独立，开始有自我

如何应对宝宝的第一反抗期 114

相信宝宝，满足其合理要求和好奇心 .. 114

不能放纵、娇惯宝宝 115

满足宝宝渴望被保护与独立的需求 .. 115

尊重宝宝、理解宝宝 115

提出的要求对宝宝来说要合情合理 .. 116

跟宝宝有足够的沟通 116

宝宝最喜欢说“不” 117

宝宝喜欢说“不”的原因 117

应对方法 118

妈妈的替代品：过渡性客体 119

跟宝宝之间建立健康的关系 121

选择正确的入园时间 121

给予宝宝正确的保护和归属感 122



父母要树立起自己的权威	122
民主与开放	122

正确处理宝宝的逆反心理 124

宝宝产生逆反心理的原因	124
父母可以这样做	125

宝宝的自我意识开始产生 127



第四章 带领宝宝走出自我小天地

让宝宝学会交朋友 130

忍让型宝宝	130
霸道型宝宝	131
孤僻型宝宝	131

任何事物都无法取代父爱 133

跟宝宝交流要有耐心 135

增加亲子互动	136
鼓励宝宝“多读书”	136
把握语言发展关键时期	136
多与宝宝交流	137
父母掌握沟通技巧	137

带宝宝走进大自然 138

让宝宝走进大自然，有什么好处	138
带宝宝走进大自然时的注意事项	139

被爱的同时懂得爱人 141

家庭环境对宝宝的影响 143

良好家庭环境的重要性	143
如何为宝宝创造良好的成长环境	144



第五章 不要错过早教的黄金期

宝宝智力及行为能力的发展 146

模仿力很强	146
知道“不”的意思	146
人际交往	147
变得更加顽劣	147
解决问题的能力得到了锻炼	147
想把所有的东西都据为己有	148
独立性变强，并有了自律能力	148
要把事情的原因对宝宝解释清楚	148
手眼协调能力越来越好	148
父母忙的时候喜欢加入其中	149
语言能力的发展上了一个新台阶	149

多运动手指让宝宝更加聪明 150

宝宝喜欢“重复” 151

宝宝为何喜欢“重复”	151
正确利用宝宝爱重复的特征	152

父母如何教宝宝学画画 153

如何教宝宝学习英语 155

寓教于乐	155
动静结合	156
不断强化	156

让宝宝快速识字 157

让宝宝学习识字的目的	157
宝宝学习识字的方法	157

进行数学启蒙的注意事项 159

父母应该为宝宝创造条件	159
对家庭生活的优势充分利用	160

第六章 培养宝宝做情绪的主人

如何应对“可怕的两岁儿” 162

提高宝宝情绪管理能力 164

提高宝宝情绪管理能力的原则	164
对不当行为要主动告知	165

正确看待家里的“色宝宝” 167

正确看待宝宝的“自私” 行为 169

宝宝为什么会出现“自私”行为	169
改善宝宝“自私”行为的方法	170

处于秩序敏感期的宝宝 171

- 不要使宝宝的秩序向错乱的方向发展..... 171
- 为宝宝创造的环境要有秩序..... 172
- 使宝宝的秩序感得到满足..... 172

正确对待宝宝的说谎行为 173

- 宝宝出现说谎行为的原因..... 173
- 父母如何应对宝宝的说谎行为..... 174

正确引导宝宝的嫉妒心理 176

- 何为宝宝的嫉妒心理..... 176
- 正确引导宝宝嫉妒心理的方法..... 176

让宝宝学会面对挫折 178

- 对待挫折采取平和的态度..... 178
- 让宝宝解决可以独立解决的困难..... 178
- 父母要跟宝宝一起面对挫折..... 179

第三篇 25~36个月 塑造健康心理的关键期

第一章 不要扼杀宝宝的童真

宝宝好动不是多动症 182

正确认识表现欲过强的宝宝 184

- 聪明的家长会对症下药..... 184
- 正确应对的方法..... 186

培养宝宝的观察力 187

- 对宝宝观察的需求要尊重..... 187
- 学会在事物变化的过程中进行观察.. 187
- 采用不同方式观察事物..... 188
- 观察的时候要细致..... 188

注重对宝宝情商的培养 190

- 父母要认真倾听宝宝的感受..... 190
- 父母可以将宝宝的感受说出来..... 191
- 将自己的经历分享给宝宝..... 191
- 将化解怒气的方法告诉宝宝..... 191
- 父母要以身作则..... 192



第二章 本阶段宝宝培养注意事项

宝宝的霸道行为 194

- 宝宝出现霸道行为的原因 194
- 霸道行为的表现 195
- 改善宝宝霸道行为的对策 195

如何对待宝宝的告状行为 197

- 宝宝告状的原因 197
- 正确引导方法 198

让宝宝参与到游戏当中 200

- 被拒绝的原因 200
- 应对方法 201

不要伤害到宝宝的自尊心 202

- 宝宝自尊心的种类 202
- 培养宝宝自尊心时要注意 203

宝宝爱玩“过家家”游戏 204

- 开发宝宝的想象力 204
- 家长要起到引导的作用 204
- 学会自己的事情自己做 205

促进宝宝运动智能的发展 206

- 发展宝宝运动智能的重要性 206
- 让宝宝养成锻炼身体的好习惯 207
- 通过游戏使宝宝的能力得到锻炼 207
- 宝宝锻炼时要保证质与量并重 207

正确培养宝宝的性别意识 208

- 培养宝宝正确性别意识的重要性 208
- 帮助宝宝正确认识自己的性别 208
- 对宝宝的性好奇要接纳 209
- 让宝宝跟异性可以友好相处 209

如何让宝宝形成规则意识 210

- 何为规则意识 210
- 让宝宝亲自参与 211
- 使宝宝的自尊心得到保护 211
- 规则制定要避免片面化 211
- 对于不被允许的事情提供替代方法.. 211
- 制定规则时，要为宝宝留一些希望.. 212

宝宝的概括思维能力 213

- 何为宝宝的概括思维能力 213
- 培养宝宝概括思维能力的注意事项.. 213



第三章 帮宝宝打开丰富的语言世界

宝宝为什么说话晚 216

听觉及语言器官没有得到正常的发育 ..	216
没有一个好的家庭语言环境	216
遗传因素	217
宝宝自身的能力	217
家长给宝宝错误的暗示	217
父母对宝宝的照顾过于周全	218
使用儿话过多	218

如何对待“嘴笨”的宝宝 219

多和宝宝进行沟通	219
通过书写让宝宝说话	219

阅读会促进宝宝语言的发展	220
通过记忆的方法让宝宝开口	220

口吃的原因及应对方法 221

导致宝宝口吃的原因	221
纠正宝宝口吃的注意事项	222

如何看待宝宝的骂人行为 224

宝宝为何出现骂人行为	224
纠正宝宝骂人行为的方法	224

第四章 宝宝常见行为的心理解读

注意宝宝心理健康的发展 228

宝宝健康心理的表现	228
帮宝宝培养健康心理的方法	229

帮助宝宝战胜恐惧心理 231

何为恐惧心理	231
产生恐惧心理的原因	231
帮助宝宝战胜恐惧心理的方法	233

不要为强迫症埋下隐患 234

怎样对待自闭症宝宝 235

自闭症宝宝主要症状	235
正确对待自闭症宝宝	236

宝宝得了抽动症怎么办 238

何为抽动症	238
导致抽动症的原因	238
正确对待宝宝的抽动症	239

第一篇



0~12个月 建立信任与安全感的婴儿期

刚刚出生的宝宝就像一张白纸一样，他的安全感及信任感的建立离不开父母正确的教养方式和成长的环境。宝宝跟妈妈之间安全型的依恋关系的建立，有利于促进宝宝信任感及安全感的建立。这就意味着妈妈要给予宝宝足够的精神关注、身体抚慰、拥抱、喜欢、接纳，从而使宝宝养成开朗、活泼、健康、自尊和自信的性格。反之，妈妈没有精心照顾宝宝，不喜欢陪伴、拥抱宝宝，甚至用粗暴的态度来对待他，使其经常处于饿、渴、湿等不安的状态下，那么，宝宝将很难跟妈妈之间建立起良好的依恋关系，进而也不利于宝宝信任感及安全感的形成。

第一章

性格塑造 要从婴儿期开始



生病期间宝宝会变得敏感

宝宝的成长过程不可能毫无起伏、平平稳稳，他要经历许多的“坎儿”，例如会经历生病的“敏感”期，这是一个特殊的时期。在这个时期，需要父母格外小心看护。



宝宝6个月以后，体内来自妈妈的抗体就会慢慢消失，而自身的免疫系统发育还尚不完善，这个时候最容易感染疾病。大部分宝宝第一次生病都是在0.5~1岁。因为，这一阶段的宝宝正在快速成长，生病不利于宝宝的正常生长发育；而且这个时候的宝宝免疫系统还没有发育完成，还不能够抵御病原微生物的侵袭。所以，尽量减轻和延迟宝宝首次生病的时间，有利于促进宝宝的健康成长。

这一时期，最重要的防范措施是努力减少宝宝遭到病原微生物的侵袭。家庭成员一定要有预防疾病的意识，如外出回家后，首先要做的就是洗净双手，特别是在抱宝宝、与宝宝亲热前一定要把双手洗净；家里若是有人生病，要采取措施自行隔离，避免与宝宝接触；不要带宝宝到人多嘈杂的场合，特别是在疾病流行的时候。

一般情况下，如宝宝身体不舒服，除了性格变得敏感以外，随之而来的还有心理上的障碍。在宝宝性格成长方面，先天气质极为重要，而家长的抚养态度和成长环境等后天因素的影响也同样重要。

宝宝生病，身体上的疼痛、家长过度照顾、与其他同龄人不同的生长环境等因素，都会让原本性格温顺的宝宝变得敏感，甚至还会导致焦虑障碍等严重的心理问题。出生之后做过大手术，或是从小患有遗传性过敏疾病、哮喘等慢性疾病，以及身体虚弱导致不能正常生长发育，由于这些原因产生的心理问题，让很多宝宝不得不到小儿精神科进行诊断。所以，当宝宝生病的时候，妈妈除了要关心宝宝的身体外，还要关注宝宝的心理状态。

家庭中若是子女多，生病的宝宝还会影响别的宝宝的情绪。家长把爱护和关心都倾注到生病的宝宝身上，于是常常会没有更多的精力照顾别的宝宝。别的宝