

申宜真

0~6岁幼儿父母育儿必备

幼儿心理百科



“妈妈，你知道
我在想什么吗？”

著·[韩]申宜真
译·陈放 付刚



0~6岁的心理培育，决定孩子的一生！

著名儿童心理专家申宜真的“心理育儿经典”

woongjin 家庭教育系列

申宜真 0~6岁幼儿父母育儿必备

幼儿心理百科

著·[韩]申宜真
译·陈放 付刚

世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

申宜真幼儿心理百科/(韩)申宜真著;陈放,付刚译.

—北京:世界图书出版公司北京公司,2009.11

(家庭教育系列)

ISBN 978-7-5100-1191-7

I. 申… II. ①申… ②陈… ③付… III. ①婴幼儿心理学… ②婴幼儿—家庭教育

IV. B844.11 G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第187496号

SHIN YeeJinUi Ai SimRiBaegGwa 신의진의 아이 심리백과

Copyright © SHIN Yee-Jin (申宜真) 2007

All rights reserved.

Chinese (Simplify) Translation copyright © Beijing World Publishing Corporation, 2009

Published by arrangement with Woongjin Think Big Co., Ltd.

申宜真幼儿心理百科——0~6岁幼儿父母育儿必备

著 者:[韩]申宜真

译 者:陈放 付刚

策 划:世图北京熊津合作办公室

责任编辑:刘嘉

特约编辑:郭淑琴

出 版:世界图书出版公司北京公司

发 行:世界图书出版公司北京公司

(地址:北京市朝内大街137号 邮编:100010 电话:64077922)

销 售:各地新华书店

印 刷:北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本:900mm×1280mm 1/16

印 张:29.75

版 次:2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

版权登记:图字01-2009-3887

ISBN 978-7-5100-1191-7/C·76

定价:49.00元

版权所有 侵权必究

站在窗前，窗外是一位母亲拉着孩子的小手渐渐远去的背影。那对母子刚刚在我这里进行过咨询后离开了。妈妈身体向前微倾，走得很快，孩子为了赶上妈妈的脚步，吃力地紧紧跟随。虽然我刚对这位母亲讲过，孩子是因为母子依恋关系不稳定才出现了问题；也曾告诉过她，如果孩子得不到充分的母爱，就会留下心病。即便这么讲，这位妈妈还是没有考虑孩子，自顾自地牵着孩子向前走。

看到这副情景，我不禁想，为什么妈妈们都对孩子的内心一无所知呢？一边说着自己多么多么地爱孩子，一边却总是从自己的角度出发，用成人的眼光看待孩子，揠苗助长。

回想一下，我抚养两个孩子的过程似乎也是这样过来的。在我做实习医生忙得不可开交的时候，因意外怀孕而有了老大庆模。生完孩子后，又要拉扯孩子又要努力工作，忙得晕头转向。因此，我也曾经有好几次因为孩子没按我的意愿行事就对他大发脾气，虽说事后也是后悔不已。

父母因为育儿感到吃力的原因之一，就是父母并不了解孩子的发育过程和他们的内心状态。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前看到的就是孩子的全部。如果能知道孩子的内心在发生着哪些变化，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以上。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。

回头想来，我自己也曾经有过很多同样的失误。每当在医院的小儿精

神科里接待前来看病的妈妈们时，我都会回忆起自己的一些相似经历，都会自我反省：“那时如果这样做，就更好了。”“原来因为这个原因，孩子才那样做的啊！”我有过那么多的失误，幸运的是并没有耽误两个孩子的健康成长，这一点我一直对孩子心存感激。

抚养孩子意味着必须对孩子这个存在的客体充分学习了解，并以此作为当好父母的基础。在孩子一岁岁长大的过程中，父母其实也在伴随着孩子一起成长。

给1岁孩子妈妈的赠言

在怀着老大庆模的时候，我曾经有过一些非常不切实际的想法。比如，我曾经觉得只要生完孩子，就能恢复自由之身，自顾自地逍遥自在，甚至还曾“雄心勃勃”地计划，在产后调养的日子里一定要把怀孕期间耽误的功课重新拣起来。但是，实际情况如何呢？生完孩子以后比怀孕的时候更累，必须忘掉自己，一天24小时都用来满足孩子的需要。这时才切身体会到，过来人说的“孩子在肚子里时最轻松”是多么正确。

就这样，我进入了“妈妈”这个新角色，但一开始却并不顺利。首先，庆模非常敏感，经常啼哭，夜里也又哭又闹，不好好吃辅食，还特别认生，除了带他的人以外，谁也不跟。那时，我甚至产生了“孩子为什么会这样？”“难道生他出来就是为了让折磨我吗？”这样无稽的想法。

为了当个好妈妈，我以非常迫切的心情开始加紧学习。我逐渐认识到，庆模出现的这些现象都属于天生气质和发育方面的问题。因此，问题并不在于庆模，而在于我自己的孩子不了解，才会为孩子不按自己意愿行事而烦躁。因此，在庆模出生后的一年里，我努力地去尝试掌握并理解他的气质特点。

孩子出生后的第一年，妈妈们应该了解，此时最重要的事情就是满足

孩子所有的生理要求。此时，孩子的身心还没有分离，身体发育就意味着心理发育。因此，为了让孩子具备对身体最好的控制力，按时喂养、按时睡觉、及时更换尿布等等随时满足孩子要求的做法非常重要。

同时，要和孩子建立起牢不可破的情感纽带。当孩子咿咿呀呀地尝试说话时，妈妈即使不明白那是什么意思也要给予回应，对他说“原来是这样呀”；当孩子露出笑脸时，也要与他一起微笑；当孩子希望妈妈抱时，即使妈妈双臂像灌了铅一样沉重，也要努力抱抱他；当孩子想出门时，就应该背上他走出去。

要求一直上班的我能做到这样，可真不是件容易的事。因此，我积极地请求身边人的帮助。东奔西走后，我找到了一位能够在白天替我精心照顾孩子的老奶奶。同时，我还拜托孩子爸爸能够抽空多陪陪孩子。此外，我也尽最大努力，哪怕是减少睡眠，也要尽量抽出时间和孩子在一起。在周末，我经常会一边抱着熟睡的孩子，一边熬夜看书。回首过去，我在产后的第一年里对孩子无条件奉献出了全部的爱，就如同经历了一次“刻骨铭心的恋爱”一样。

给2岁孩子妈妈的赠言

到了1周岁的时候，庆模开始任性耍赖，简直别提有多么固执了。要是告诉他“不行”或者没有答应他的要求，他也不知跟谁学的，竟然会把手伸进嘴里，强行让自己呕吐。而老二静模怎样呢？平时玩得好好的，可只要一有什么不如意的事，就会号啕大哭，甚至哭得背过气去，有时候还会用头撞墙，简直让人忍无可忍。

望着耍赖的孩子，我意识到真正的战争开始了。过了周岁，孩子每天都要摇着头说上无数次的“讨厌”和“不干”。在妈妈看来，孩子是不听话、耍性子，但这种情况其实意味着孩子已经慢慢认识到了“自我”的概

念。此时，孩子发现了一个和妈妈不同的、另外的“我”，希望了解“我”生活的世界是个什么样子。因此，无论什么都只有自己试试才会觉得舒服。但是父母却无法对孩子的举动置之不理，由此，在孩子和父母之间就会不断地产生大大小小的摩擦。

我不禁感叹，如果当时能够把孩子的任性积极地理解为“孩子慢慢开始有自我主张了”并接受它，那么养育孩子的过程该会变得多么幸福啊！然而，虽然懂得这些理论，但在实践中，对孩子耍赖感到无可奈何、怒火中烧的次数又何止一两次呢？

但是，即便在怒不可遏的时候，我也努力做到不伤害孩子的内心。在这时，最重要的就是不要让孩子陷入负面情绪之中。孩子的身体越来越自由，不管什么事都希望按自己的想法去尝试一下。遗憾的是，小小的他们能遂心所愿的事情实在不多，甚至用大型积木玩“码高高”的简单游戏都很吃力。孩子会感到挫折，所以就用耍性子发脾气的方式表现出这种挫折感。

当孩子因不能如愿而伤心的时候，父母要给他温暖的抚慰。此外，只要确保不出危险，就应该尽可能地按孩子希望的方式帮助他。因为，通过自己尝试而积累的经验可以塑造出积极的自我意识，并逐渐发展为孩子的自信心，这对他今后走向社会是非常重要的。

随着孩子自我意识的成长，妈妈会感到育儿更加吃力。孩子的自我意识从周岁以后开始产生，到4岁时才能达到一定高度。因此，在这期间每天被孩子折磨是太正常不过的事情了。孩子年龄越大就越任性，闯祸的次数就会越多。父母会被累得“四脚朝天”，但也别无选择，因为这是孩子成长为具有独立人格的人所必经的过程。

给3~4岁孩子妈妈的赠言

虽然说妈妈是一个“熟能生巧”的“职业”，但如果当妈妈的经历仅

有三四年，在教育孩子方面是远远达不到游刃有余的程度的。我自己也是一样的。虽然能够掌握孩子的气质特点，也遵循了符合孩子气质的抚养原则，但庆模还是每天都会出些让我惊慌失措的新状况。

那时候，市面上刚刚出现了手机。虽然我总是信誓旦旦地说“送给我手机我也不用”，但事实上为了不知道什么时候会出事的庆模，最终还是花好多钱买了一个。

“是庆模妈妈吗？”

庆模一过3岁就被送进了幼儿园。幼儿园老师平均不到一周就会打来一次电话。我心里很难过，不明白自己生的孩子怎么这样爱闯祸，有时还会委屈地落泪。被孩子问题困扰的我，直到有一天才突然醒悟了：“我这是没把孩子当孩子看呀！”

我总是从自己的判断出发，并且强迫孩子服从。我重新下定决心，要全面认同孩子天生的性格特点，提醒自己无论孩子发育多么迟缓也绝对不能着急。老师说孩子不爱上课，我就拜托老师“在他不愿上课的那段时间里，让孩子做他想做的事情吧！”孩子在三伏天也不愿意脱内衣，我就在内衣外面再套上一件短裤让他出门。

这个时期的孩子就像一颗四处乱弹的皮球。尤其是他还担负着“形成自我意识”的至高任务，为了圆满完成这个任务他会竭尽所能：耍赖的行为越来越多，越来越难管教，自我的主张会比之前更加强烈。而且，伴随和同龄人的交往机会的增多，闯祸的几率也大幅提高。另外，这个阶段的孩子在听到别人家的孩子朗读儿歌、数数的声音时，也会倍感压力。这时候，父母要做的事情就是判断孩子的要求是否可以满足。当孩子耍赖的时候，能满足的就满足他，不能满足的就绝对不能答应。孩子们是欢迎这种原则的，他们会认为父母制定下与自己有关的规定，并能贯彻执行，这是出于对自己的关心。因此，在孩子不感到困难的前提下，制定规定并持之以恒地执行是这个时期父母的重要任务。

孩子从出生起就具有无限的可能。父母的责任就是要精心呵护好这株

幼苗，使它能够自然茁壮地成长。这个时期特别需要“用心灵呵护，用头脑抚养”。

给5~6岁孩子妈妈的赠言

孩子过了5岁以后，妈妈们恨不得高呼万岁。因为，大部分的孩子此时都已经上了托儿所或者幼儿园，妈妈开始体会到“解放”的感觉了。但是，妈妈虽然在身体上卸下了重担，内心却依然不能放松，新的关注点就是孩子的教育问题。因此，很多妈妈在孩子去幼儿园的时候，还会经常上网搜索育儿信息。

我虽然反复说让孩子慢慢成长，但实际上，在抚养自己孩子的时候，却很难拒绝早期教育的诱惑。老大庆模是个对新环境很难适应的孩子，所以我一直认为只要教给他与世界沟通的方法就可以了。但是和同年龄的孩子一比，我就会非常焦虑，觉得他学得太少，和其他孩子比落后了。因此，即便庆模顽固地拒绝，我还是让他学习各种各样的知识。

老二静模则简直是个天才，在所有方面都表现突出。教他一件事情，他能明白十件事情。我因此越来越贪心，总想着“要不要让他再学学这个？”但是，这确实是我的贪念，认为孩子会很好地跟上进度只是我的错觉。实际上，孩子感受到了巨大的压力，总是在想“学不会怎么办”，觉得妈妈要求的事情一定要努力做到。甚至，孩子开始因为学习的压力而撒谎。那一刻，我才真正明白，曾经的那些想法是多么没有意义。

这个时期的孩子们头脑都非常聪明，情绪异常时知道如何调节，智力发育也达到了可以学习知识的程度。因此，大部分的父母会想当然地让孩子接受知识教育。但是，对于孩子来说，这个阶段重要的学习并不是多说一句英语、学会写字、做加减法。情绪调节能力、冲动控制力、共情能力、道德意识、社会性、好奇心等等，这些在今后社会生活中必需的基础

能力才是这个阶段应该掌握的内容。

这些东西不是孩子坐下来就可以学会的，要通过和同龄人做游戏、和父母的互动、实践体验各种各样的环境而自然领悟。因此，请不要让孩子埋头学习，牵着孩子的手，走出家门，让他看到更加广阔的世界吧！学习是今后持续很长时间的事情，而感受父母的温暖、与小朋友嬉戏玩耍……这些珍贵的瞬间组成的童年如果错失了，却再也不能重来。因此，父母要铭记，与孩子幸福地度过每一天就是孩子最重要的学习！

现在，我的老大庆模正在读高一，老二静模也快上中学了。我在写作本书的时候，也在回忆着两个孩子小时候成长的历程，分外地怀念那些让我苦不堪言的瞬间。回想起这几年中我抚养孩子最费力的事情，以及这么多年来在医院里听到无数妈妈哭诉的经历，自然产生了把答案告诉大家的想法。这里凝聚着我几十年来对儿童心理学理论的研究成果和临床经验，并且满载着一位两个孩子母亲所积累的育儿经验。

据称，孩子到6岁时可以形成70%的自我意识。这就意味着在孩子6岁前，人生里程70%的基础已经打造完成。在此意义上，这本书不止是为了孩子的现在，更是为了孩子20年后的将来。衷心希望妈妈们从这个意义出发来阅读本书。

申宜真

2007年11月

序言

3

0~6岁孩子妈妈最关心的30个问题

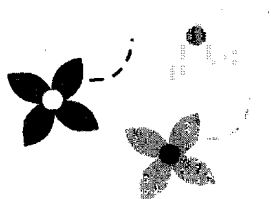
1 让孩子自己睡更好吗?	30
2 孩子的性格可以改变吗?	32
3 孩子是在自残吗?	34
4 孩子行动迟缓和情绪发育有关吗?	36
5 不让看电视就哭,怎么办?	37
6 孩子不愿去幼儿园,怎么办?	39
7 为什么孩子对什么都不感兴趣,也不爱学习?	41
8 孩子又哭又闹的时候应该怎么办?	42
9 孩子不认生好吗?	43
10 孩子为什么喜欢奶奶胜过妈妈?	45
11 孩子有自慰行为时应怎样应对?	47
12 怎样关怀生病的孩子?	49
13 孩子问题多多,是否需要去看小儿精神科?	52
14 什么时候开始教孩子识字?	54
15 如何帮助行动散漫、注意力不集中的孩子?	56
16 比同龄孩子说话晚是大问题吗?	58
17 如何让孩子养成良好的吃饭习惯?	60
18 孩子为什么那么固执任性呢?	62
19 如何鼓励过分软弱和胆小的孩子?	64
20 小哥俩总打架,怎么办?	65
21 为什么孩子不合群,总喜欢一个人玩?	68
22 孩子总是说谎怎么办?	70
23 挨打的孩子才听话吗?	72
24 怎样和无视父母的孩子沟通?	74
25 如何培养孩子的独立性?	76
26 爸爸太忙了,没时间和孩子玩,怎么办?	77
27 父母的育儿观念大相径庭时如何处理?	80
28 妈妈忧郁的话,孩子会不会出问题?	81
29 教训孩子的正确方法是什么?	83
30 离婚后怎样抚养孩子?	84

	1岁孩子特点须知	88
婴儿啼哭	孩子一哭就去抱，会不会把他惯坏？	97
	孩子不得不哭的理由！对孩子的啼哭要立即做出反应！ 哄孩子不哭等同于帮他完成发育任务	
	孩子哭得死去活来	101
	可能是身体方面的问题！气质乖僻的孩子！ 父母首先要控制情绪！在孩子大哭之前予以阻止	
	夜哭郎	104
	孩子的恐惧心理！妈妈的态度很重要！ 培养孩子具有健康的体魄和开朗的性格	
	不知道孩子哭的原因	106
	出于不同原因的4种啼哭类型！告诉妈妈自己生病了！ 无法知道原因的时候怎么办？	
睡眠问题	什么时候才能让孩子自己睡呢？	109
	孩子周岁前不宜自己睡的理由！什么时候让孩子自己睡？	
	夜里一定醒一回	110
	孩子不能好好睡觉？！不止一次的反复惊醒！ 夜里喂奶是孩子熟睡的最大障碍！ 减少孩子醒来的次数！回家很晚的爸爸吵醒了孩子	
	孩子很难入睡	114
	孩子无法入睡时的内心世界！闹觉由此产生 哄睡前要让孩子放心	

	不同月龄孩子睡眠问题的解决办法	116
	出生后0~2个月 出生后3~6个月 出生后7~8个月 出生后9~12个月	
认生 & 分离焦虑	有了孩子哪儿都去不了	118
	人生的第一次考验：与妈妈分离 孩子忍受不了分离焦虑？ 故意置之不理，问题会更加严重	
	孩子特别认生有问题吗？	120
	认生是孩子大脑发育的表现 认同孩子的恐惧 不要总带孩子见陌生人	
	完全不认生也有问题	123
	依恋关系出现问题 智力水平低下的孩子不会认生	
	对陌生事物极度恐惧	124
	周岁前的新鲜刺激对孩子不好 给孩子足够的时间适应刺激	
	孩子不喜欢爸爸	125
	对爸爸也会认生 要及时把孩子的情況告诉爸爸	
不良习惯	看不到玩具小熊就哭	127
	“妈妈是我的！” 给予孩子更多关爱和拥抱	
	一解开尿布就摸小鸡鸡	129
	孩子也有性欲吗？ 孩子6个月后可能会抚摸性器官 多种多样的原因	

	一生气就乱扔东西、用头撞墙	131
	周岁前的过激行为并非故意！纠正孩子的过激行为！ 即使孩子听不懂也要讲道理	
	孩子吮吸手指时不要担心	133
	6个月以前的孩子吮吸手指！ 吮吸手指也可能是在排解无聊！没有灵丹妙药	
性格 & 气质	气质乃天生，必须全盘接受？	135
	每个孩子都有自己的气质！妈妈和孩子的气质要相互契合！ 对于气质的错误理解	
	孩子太过乖僻和敏感，简直让人受不了	137
	乖僻性格的孩子占到十分之一！父母的心态要平和！ 给孩子充足的时间适应环境	
	孩子特别爱闹	139
	既不能置之不理，也不能强迫压制！保护孩子免受刺激	
	不及时换尿布，孩子性格会变坏吗？	140
	看到尿布湿了就要立即更换！ 妈妈的情绪会如实地传递给孩子	
	孩子因为生病变得敏感	141
	身体不舒服，心理方面的问题也随之而来！ 让生病的孩子也变得开朗！妈妈自身的心理健康最重要	
	周岁前的孩子也会有压力	143
	周岁前的孩子形成依恋关系最重要！ 给周岁前的孩子造成压力的情况	

抚养态度 & 环境	一看到孩子就感觉抑郁	146
	产后抑郁症！必须从自责中走出来！	
	欣然接受做妈妈的感觉！妈妈抑郁孩子受苦	
	无奈之举——必须把孩子托付于人	149
	迫不得已更换主要抚养人	
成长 & 发育	我的孩子发育正常吗？	151
	生长发育的含义！周岁前孩子快速成长和发育	
	是孩子发育迟缓还是我太心急？	152
	必须准确掌握发育的主要指标！	
	孩子的发育需要适度刺激！	
	运动发育和情绪发育是一致的	



2岁孩子特点须知	156
父母的态度	
和孩子在一起的时间太少，又内疚又担心	161
通过有规律的游戏，和孩子共同度过有益的时间！	
孩子生病的时候，再忙也要回到孩子身边！	
说出自己的困难，大方地请求帮助	
总是朝孩子发脾气	164
控制自己不发脾气的9个方法	
夫妻在孩子面前争吵	166
父母吵架是世界上最恐怖的电影！孩子也通过争斗解决问题	
不能因为愤怒打孩子	167
教育是批评的目的！控制情绪，按照原则体罚	
成长 & 发育	
知道应该建立依恋关系，可方法呢？	169
3岁之前要确保“1对1”的抚养关系！	
没有充分形成依恋关系的孩子的特点！	
积极应对孩子的依恋行为！	
妈妈的幸福生活是提高依恋程度的保障	
不要强迫断奶	172
孩子不能断奶的真正原因！适应需要时间！断奶前注意观察	
应该如何开始练习排便呢？	174
从何时开始并不重要！控制排便的几个条件！	
什么时候才是训练排便的最佳时机？	
为了培养独立性，反而耽误了孩子	177

	1岁孩子最害怕的事情 独立性的基础是对妈妈的依恋 多拥抱孩子，是培养独立性的捷径	
	孩子不会叫“爸爸”“妈妈” 我的孩子有语言障碍吗? 语言障碍的原因 促进孩子语言发育的方法	179
不良习惯	如何改掉偏食的习惯? 偶尔一两次不吃不等于偏食 排斥新的食物 偏食的其他原因 孩子情绪低落的时候不会进食	182
	好斗的孩子 好斗是过于活泼的表现 不要指望2岁的孩子懂得关心他人 了解孩子的需求 亲哥俩经常打架 经常和小朋友打架	185
	不喜欢和小朋友玩 和父母的关系比朋友更重要 不要急于让孩子接触同龄人	188
	一切问题都用哭来解决 “哭就哭吧”是绝对的错误 不同形式的哭，解决办法不一样	190
自我意识	什么东西都是“我的” 自我意识和占有欲形成的时期 到底要不要责备孩子 语气坚决地严厉批评	192
	总是把“不喜欢”挂在嘴边 “不喜欢”是向妈妈发出的独立宣言 善变的孩子 培养自律性和独立性 24个月时是孩子反抗的巅峰	194
	公共场所耍赖	197