

一本书读懂0~5岁孩子的心理世界

0~5岁

妈妈一定要懂的 育儿心理

江慧◎著



I Know the mind of baby

中国妇女出版社

一本书读懂0~5岁孩子的心理世界

0~5岁妈妈一定要懂的 育儿心理

江慧◎著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~5岁,妈妈一定要懂的育儿心理/江慧著.--北京:中国妇女出版社,2016.7

ISBN 978-7-5127-1303-1

I.①0… II.①江… III.①婴幼儿心理学②婴幼儿—哺育 IV.①B844.11②TS976.31

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第116957号

本书经上海青山文化传播有限公司正式授权同意经由中国妇女出版社出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

著作权合同登记号 图字:01-2015-8148

0~5岁,妈妈一定要懂的育儿心理

作者:江慧 著

责任编辑:肖玲玲

封面设计:尚世视觉

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:北京通州皇家印刷厂

开本:165×235 1/16

印张:15.5

字数:174千字

版次:2016年7月第1版

印次:2016年7月第1次

书号:ISBN 978-7-5127-1303-1

定价:32.00元

第一章

难以沟通的1岁：读懂宝宝的行为 / 001

第一节 从哭声中读懂宝宝的需求 / 003

宝宝哭声响亮，时间很短——生理性啼哭 / 003

宝宝边哭边张嘴寻找乳头——饥饿啼哭 / 004

宝宝哭声尖锐、乱蹬小腿——溢奶啼哭 / 005

宝宝低声地哭，不停踢小腿——尿床啼哭 / 006

宝宝哭声低沉，手脚微凉——畏冷啼哭 / 006

宝宝躁动不安，哭声很大——惧热啼哭 / 007

宝宝哭闹时皱眉、揉眼睛——困倦啼哭 / 008

宝宝哭声尖厉——怕痛啼哭 / 008

宝宝哭声平和，有节奏感——求助性啼哭 / 009

宝宝晚上一关灯就哭——寻求亮光啼哭 / 009

宝宝哭声一阵接一阵、不耐烦——受到打扰啼哭 / 010

宝宝突然大哭，声音刺耳——受惊吓啼哭 / 011

宝宝委屈的哭声持续不断——感到不舒服啼哭 / 011

第二节 从小动作读懂宝宝的需要 / 013

宝宝瘪起小嘴——对父母有要求 / 013

宝宝噘嘴或咧嘴——想要尿尿 / 014

宝宝小脸发红——想要大便 / 014

宝宝两眼无神——可能生病了 / 015

宝宝慵懒——吃饱了 / 016

宝宝不由自主地蜷缩——舒适且有安全感 / 016

宝宝哭闹叫喊——被打扰了 / 017

宝宝喜欢撞头——表达兴奋和其他意愿 / 018

宝宝吮吸手指——口腔敏感期 / 019

不时吐泡泡——宝宝需要独处 / 020

宝宝拽妈妈的头发——发泄不满 / 021

宝宝开心地张开双臂——表达欢迎 / 021

扭头或转身——表示拒绝 / 022

宝宝情绪突然低落——需要睡觉了 / 023

宝宝乱啃东西——认识自我、探索世界 / 023

宝宝咬牙发狠——牙齿不舒服 / 025

宝宝手舞足蹈——锻炼手脚的好时机 / 026

宝宝总要妈妈抱——需要爱抚 / 027

宝宝突然惊跳——受到惊吓了 / 028

宝宝热衷撕纸张——锻炼手脑协调 / 029

宝宝乱扔东西——对投掷东西产生兴趣 / 031

宝宝不住地摇头晃脑——学习控制头部 / 032

第三节 宝宝猜不透的小心思 / 033

“我害怕，不要这样”——不要高高抛起宝宝 / 033

“妈妈，快快保护我”——宝宝怕狗 / 034

“我不想洗澡”——宝宝怕水 / 035

“不要放在那里”——宝宝的秩序感 / 036

“不给，这是属于我的”——宝宝的物权意识 / 037

“我才不想当裸体娃娃”——怕冷的宝宝 / 038

“我是你的最爱，不许关注别人”——不想跟人分享妈妈的爱 / 039

“不要碰那个发声的怪东西”——宝宝的恐惧感 / 040

第二章

进入“可怕”的2岁：读懂宝宝的行为 / 041

第一节 接纳乖宝宝变得叛逆 / 043

总是说“不”——开始有自主意识 / 043

“我要自己来”——既独立又依赖 / 045

“我不想玩沙子”——突然变得胆小害怕 / 047

用手抓饭吃——宝宝的好奇心和探索欲 / 049

摔一跤就哭鼻子——宝宝需要安慰 / 050

不再热情好客——宝宝的人际交往问题 / 052

第二节 自我意识萌芽期到来 / 054

黏人——宝宝的分离焦虑 / 054

宝宝不好好吃饭——表达对饮食的好恶 / 056

宝宝的固执行为——有时意味着较强的自主能力 / 057

宝宝咬人——口腔敏感期到了 / 059

宝宝不听话——好奇心未得到满足 / 061

宝宝打人——用手探索世界 / 063

喜欢搞破坏——独立意识和探索行为 / 064

动不动就发脾气——自我意识加强 / 066

第三节 宝宝会耍小心思了 / 068

“我一哭，大人就关注我了”——假装哭泣 / 068

“我不是搞破坏”——最爱翻箱倒柜 / 070

“我可以藏在这个小角落里”——喜欢待在角落里 / 071

“我不想换别的玩具，只要这一个”——只爱一个玩具 / 072

“我想要妈妈抱”——成长中的依赖 / 074

“我还没有玩够”——不肯回家的小赖皮 / 076

“我累了”——疲倦之后的不讲理 / 077

“不让出去玩，心里好烦”——生病时的小难缠 / 078

第三章

开始叛逆的3岁：读懂宝宝的行为 / 081

第一节 第一反叛期来临 / 083

想法变来变去总唱反调——孩子想做自己的主人 / 083

爱宠物却又虐宠物——孩子的控制欲 / 085

一进澡盆就小便——正常的生理反应 / 087

进浴盆难出浴盆更难——想要自主决定 / 088

第二节 读懂孩子心理，顺利度过叛逆期 / 090

“我要很多很多好玩的”——任性哭闹 / 090

“别把我的小脸擦来擦去”——不喜欢洗脸 / 092

“我还不想睡觉”——精力旺盛 / 093

“我不要爸爸抱”——故意撒娇 / 096

“我讨厌妈妈”——叛逆 / 098

“我就是要打扁你”——变得爱打人 / 099

“天热戴绒帽，天冷穿短裙”——喜欢按自己的规则来 / 101

第三节 叛逆期里奇特的行为和心思 / 104

“不是不想和别人玩”——语言能力尚在发展中 / 104

- 喜欢大反派——宝宝是非不分吗 / 106
- 难缠的“小赖皮”——孩子的安全感需求 / 107
- 乱扔玩具——自控能力还很弱 / 109
- 无缘无故也会哭——寻求关注 / 111
- 情绪变化快——需要学习正确表达情感 / 112
- 重复听同一个故事——喜欢熟悉的事物 / 114
- 一出去玩就不愿意回家——喜欢新奇感 / 115
- 受表扬反而没了向上的动力——家长要提升表扬技巧 / 117

第四章

精力充沛的4岁：读懂宝宝的行为 / 121

第一节 行为与想象力变幻莫测：读懂孩子的言行 / 123

- 自说自话——自我语言锻炼的好途径 / 123
- 喜欢告状——寻求帮助和安慰 / 125
- 撒谎——宝宝逃避惩罚的选择 / 127
- 不爱开口——宝宝缺少语言刺激 / 129
- 绕着弯讲话——满足某项需求 / 130
- 一着急就结巴——语言发展跟不上大脑 / 132
- 喜欢跟比自己大的孩子玩——满足好奇心 / 134
- 非要穿自己选中的衣服——争取选择权 / 136
- 总觉得别人的玩具才漂亮——宝宝的攀比心理 / 138

第二节 好奇、好动、好模仿：引导孩子的日常行为 / 141

- 口无遮拦——宝宝还没有学会正确表达 / 141
- 喜欢暴力——孩子的攻击欲望 / 143

对客人没有礼貌——期望引起关注 / 145

不好玩，真没意思——理解宝宝的口是心非 / 147

将不该拿的东西拿回家——模糊的物权意识 / 148

第三节 容易走极端：引导孩子的情绪和性格 / 152

一触即发的“火药桶”——引导孩子表达情绪 / 152

软硬不吃的“硬骨头”——强烈的自我意识 / 154

性格懦弱的“橡皮泥”——自尊、自信不足 / 157

一个人的“独角戏”——社交能力发展需求未被满足 / 158

攀高爬低的“探险家”——探索精神的驱动 / 160

精力十足的“多动症”——适当减少刺激 / 161

自私吝啬的“小气鬼”——尊重宝宝的物品占有欲 / 163

习惯于依赖——缺乏自理能力训练 / 164

管不住嘴巴的“小馋猫”——可能有不良情绪的诱因 / 166

“人来疯”——宝宝的表现欲 / 168

喜欢恶作剧的“淘气包”——想象力和创造力的呈现 / 170

第五章

走向独立的5岁：读懂宝宝的行为 / 173

第一节 爱学、好问：读懂宝宝的行为特点 / 175

越帮越忙——渴望大人的称赞和鼓励 / 175

没病装病——寻求关注，试探大人的爱 / 177

怕鬼怪——孩子的恐惧心理 / 178

仗义——宝宝的正义感 / 181

三分钟热度——缺乏持久兴趣 / 182

第二节 改善不良行为习惯，培养自律 / 184

不懂得拒绝——宝宝要学会自己做主 / 184

总是说脏话——宝宝的好奇心 / 186

吐字不清楚——要加强语言训练 / 187

爱插嘴——要学会倾听 / 189

爱提问——父母的回答没有满足宝宝的需求 / 191

爱吹牛——维护自尊心 / 193

不知道感恩——缺少相应的言传身教 / 194

孤独不合群——社会适应能力需要提升 / 195

在校乖巧，在家刁蛮——不同人际关系中的不同面貌 / 198

窝里横——害怕失去 / 200

不愿表现自己——宝宝的自卑心理 / 203

柔弱的男子汉——父亲教育不可缺失 / 205

自虐倾向——寻求刺激、寻求压力释放 / 207

吃手的“花脸猫”——引导宝宝度过敏感期 / 209

“我要喝可乐”——宝宝饮料不离口 / 210

“我就是不想吃饭”——爱挑食 / 212

“反正妈妈都会帮我记住”——宝宝的健忘 / 214

“爸爸不会拿我怎么样”——宝宝的耍赖 / 216

“请不要催我”——宝宝的磨蹭 / 217

迷恋电视——生活过于单调 / 219

拽着妈妈头发睡觉——需要妈妈的爱 / 221

玩弄自己的生殖器——要引导宝宝的性意识 / 222

突然尖声惊叫——寻求关注 / 224

问的问题千奇百怪——对世界充满探索欲望 / 225

附 录

0~5岁育儿小知识 / 231

1. 婴儿情绪发生时间表 / 233
2. 宝宝的6大敏感期 / 234
3. 宝宝性格发展5大时期 / 235



第一章

难以沟通的1岁： 读懂宝宝的行为

> 宝宝已经有了自我意识 >>

面对小婴儿，新手爸妈常常一头雾水、不知所措：宝宝到底要什么？喝奶？睡觉？冷了？热了？生气了？……本章将从破译1岁宝宝的独特行为出发，让爸爸妈妈能够轻松读懂宝宝的行为和“语言”。特别要提醒新手爸妈的是，1岁宝宝最需要安全感和温暖的呵护，他们的表达也往往是自己最直接的需要。

第一节

从哭声中读懂宝宝的需求

宝宝哭声响亮，时间很短——生理性啼哭

当你听到宝宝响亮而有节奏的哭声时，妈妈不要立刻乱了阵脚，仔细观察分析后再下定论也不迟。

首先看一下宝宝哭的时间长不长，再分析一下宝宝最近几天吃喝、睡眠、玩耍是否正常。如果这一切都正常，那就不用担心。

宝宝的这种啼哭声被称为正常啼哭，因为此时是宝宝生长的最佳时期，宝宝会通过任何可能的方式促进自我生长发育。这时候，宝宝每次哭的时间都很短，一天能哭好几次。这个小可爱好像稍有不顺心就会一触即发，用啼哭来表达不满。这是正常的表现，妈妈们不用担心。

解读

正常啼哭对于宝宝来说好处多多：

可以促进宝宝智力发育。研究发现，啼哭可以建立条件反射，促进宝宝的神经系统发育。

可以促进宝宝肺活量水平的提升。有节奏地啼哭可以促进大量新鲜氧气的吸入，以及二氧化碳的排出，增加肺部的活动量。

可以促进宝宝的新陈代谢，加快血液循环。

可以增进宝宝的食欲。正常啼哭可以促进肠胃的消化吸收能力，所以很多有经验的老人会说：“哭一哭，吃得多。”

孩子的心声

我感觉良好，要多多运动！

妈妈怎么做

妈妈只需对宝宝笑一笑，轻轻摸摸宝宝的小脸或拉拉宝宝的小手，宝宝自然会停止啼哭。

宝宝边哭边张嘴寻找乳头——饥饿啼哭

宝宝不仅可爱而且非常聪明，当他有饥饿感时，他会用有节奏的、由小到大的哭声来提醒妈妈：他饿了。当妈妈用手抚摸宝宝的小脸时，宝宝更是不失时机地张开嘴，卖力地扭头做出要吃东西的模样。如果妈妈不及时喂奶，宝宝便开始拿出他最有效的武器——哭，来向妈妈抗议。如果

妈妈此刻及时喂奶，宝宝的哭声便会慢慢停止，甚至还会露出心满意足的笑容。

● 孩子的心声

我饿了，妈妈快给我喂奶吧！

● 妈妈怎么做

妈妈要观察宝宝的脸部表情，摸摸小脸，看宝宝是否表现出想吃东西的样子。

宝宝哭声尖锐、乱蹬小腿——溢奶啼哭

宝宝是个贪吃的小家伙，稍不留神就会喝得溢奶，甚至会发生呕吐的现象。这个时候，宝宝会发出尖锐的哭声，并不断地乱蹬小腿。

● 孩子的心声

妈妈给我喂得太多了，我的小肚子好胀啊！

● 妈妈怎么做

容易溢奶的宝宝喝过奶后，妈妈切勿立即将宝宝平放在床上，而应直立着将宝宝抱起，让宝宝的头靠在自己的肩膀上，然后轻拍宝宝的后背，给宝宝拍嗝。如果宝宝没有打嗝，妈妈也不要担心，只需将宝宝侧身放在床上（平放的话，如果宝宝溢奶会堵塞呼吸道或者流进耳朵）。哭闹、玩

要会加快宝宝的消化，过一段时间宝宝就会停止啼哭。

宝宝低声地哭，不停踢小腿——尿床啼哭

宝宝尿尿的次数和喝奶一样频繁，小家伙可不是省油的灯。当妈妈听到宝宝低声地哭，而且小腿不停地踢蹬时，宝宝可能是又尿尿了。宝宝在提醒妈妈，他的小屁股已经不舒服了。

孩子的心声

妈妈，我尿尿了，屁屁好难受！

妈妈怎么做

掌握宝宝尿尿的规律，不时观察一下宝宝的尿布或尿不湿是不是干爽。宝宝的尿尿频率很高，需要妈妈适时更换尿布或尿不湿。

宝宝哭声低沉，手脚微凉——畏冷啼哭

宝宝嘴唇发紫，手脚微凉，啼哭时声音低沉有节奏，身体不怎么动。