

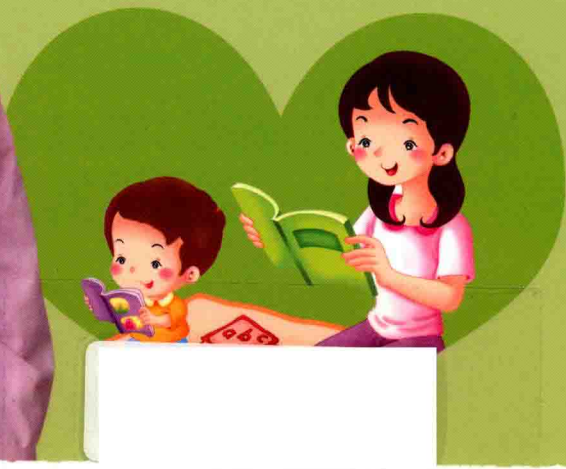


鲍秀兰
家庭育儿丛书

鲍秀兰谈

婴幼儿 健全人格培养

鲍秀兰 / 著



著名儿科专家鲍秀兰教授 50余年儿科临床经验总结

😊😊 图文并茂、通俗易懂，深度剖析儿童养育问题 😊😊

继“0~3岁儿童最佳的人生开端”系列图书后，奉献给广大家庭的又一力作

中国妇女出版社



鲍秀兰谈

婴幼儿健全人格培养

鲍秀兰 / 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

鲍秀兰谈婴幼儿健全人格培养 / 鲍秀兰著. -- 北京:
中国妇女出版社, 2016.5
(鲍秀兰家庭育儿丛书)
ISBN 978-7-5127-1195-2

I. ①鲍… II. ①鲍… III. ①婴幼儿心理学—人格心理学 IV. ①B844.11

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第258297号

鲍秀兰谈婴幼儿健全人格培养

作 者: 鲍秀兰 著

选题策划: 姜 喆

责任编辑: 陈经慧

封面设计: 周周设计局

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: 北京中科印刷有限公司

开 本: 185 × 210 1/24

印 张: 4.5

字 数: 120千字

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年5月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1195-2

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)

前言

每位父母首先关心的是宝宝的养育问题，希望宝宝能成长为健康、聪明、可爱的孩子。下一代的健康成长已成为全社会和众多家庭最关注的问题。多年来我通过与家长们的直接交流和接触，发现他们在面临很多问题时，仍然用陈旧的经验 and 育儿知识去处理，缺乏科学和具体的指导。

几十年来，我一直忙碌于医疗、教学和科研工作，通过不断学习和实践积累了新的知识和经验。我希望每个孩子都拥有最佳的人生开端，最佳的人生开端应该是充分、合理的营养，良好的健康状况，生活在一个有丰富的感知刺激的环境和充满爱心的家庭和社会氛围之中，使孩子体格、情感、智力和社会交往能力都得到全面发展。这些都需要家长具备科学的养育和早期教育知识。为此，我在医疗工作之余，先后出版了《0~3岁儿童最佳的人生开端》《婴幼儿养育和早期教育实用手册》《婴幼儿养育和早期干预实用手册（高危儿卷）》系列图书，受到了广大家长、医护人员和研究工作者的欢迎。

如今，很多80后甚至90后已成为父母，他们的阅读习惯和方式在改变。为了方便年轻的父母学习养育知识，我将多年积累的实践经验进行提炼，总结出了最主要的几部分内容，如婴幼儿的早期教育和潜能开发、婴幼儿健全人格培养，以

及婴幼儿正确哺喂母乳和辅食添加，将这些内容做成专题图书，并配以精美的插图帮助理解和记忆；同时，我发现很多父母对于养育宝宝存在一定的误区，例如缺钙、黄疸、抗生素问题等，因此还编写了婴幼儿养育误区的专题。

这四本专题图书采用图文并茂、通俗易懂的方式，将最重要、最关键的养育知识传授给家长，希望能给您的育儿生活提供更多的帮助。

因为是初版，有不当之处，请读者批评指正。

鲍秀兰

2016年2月

PART 1 情绪管理和性格培养

01 情绪智力伴随孩子成长 / 2

孩子顺利成长的决定因素是情绪智力 / 2

情绪、情感发展影响着宝宝的生存、认知和行为发展 / 4



02 透过宝宝的情感世界看情绪发育 / 6

婴儿的情感世界（1岁以内） / 6

幼儿的情感世界（1~3岁） / 7



03 父母的爱影响宝宝的一生 / 8

爸爸妈妈如何去爱宝宝 / 8

安全依恋有利于宝宝智力和良好性格的发展 / 10

母婴依恋的发展过程 / 12

依恋的类型 / 14

建立安全依恋对孩子发展非常重要 / 16

母亲与孩子交往的态度决定依恋类型 / 17





04 宝宝健全人格的形成要从小培养 / 18

为什么要重视儿童健全人格的培养 / 18

人格培养要从小抓起 / 19

健康人格与大脑发育密不可分 / 20

早期综合干预对婴幼儿气质的影响 / 22

婴幼儿情绪控制中枢的发育过程 / 24



如何塑造孩子的人格趋向 / 26

忽略与虐待对情绪功能有严重损伤 / 28

05 如何培养婴幼儿的健康人格 / 30



注意培养孩子乐观、稳定的情绪 / 30

培养孩子的自尊心和自信心 / 32

培养孩子的社会适应性 / 34

培养孩子独立自主的性格 / 36

PART 2 宝宝的气质特点和养育方法

01 了解婴儿气质 / 40

婴儿气质的9个方面 / 40

9种气质的类型 / 42

婴儿气质没有好坏之分 / 44





02 气质1——宝宝的活动量 / 46

活动量的大与小 / 46

正确衡量宝宝的活动量 / 48

压抑或放任均对宝宝活动量不利 / 49

如何引导活动量大的宝宝 / 50

如何引导活动量小的宝宝 / 52



03 气质2——宝宝的规律性 / 54

仔细观察宝宝的作息规律 / 54

宝宝规律性强、弱各有优缺点 / 55

如何对待规律性强或弱的宝宝 / 57



04 气质3——宝宝的趋进性 / 60

仔细判断宝宝趋进性的强弱 / 60

趋进性强弱没有好坏之分 / 61

宝宝需要固定的照顾者 / 62

如何对待趋进性强的宝宝 / 63

如何对待趋进性弱的宝宝 / 64



05 气质4——宝宝的适应性 / 66

如何判断宝宝适应性的强与弱 / 66

如何对待适应性强的宝宝 / 68



如何对待适应性弱的宝宝 / 69

06 气质5——宝宝的反应度 / 70



宝宝反应性强、弱的表现 / 70

如何判断宝宝的反应性强弱 / 71

如何对待反应强烈的宝宝 / 72

如何对待反应强度弱的宝宝 / 73



07 气质6——宝宝的敏感度 / 74

仔细判断宝宝的敏感度 / 74

敏感度与宝宝智商无关 / 76

如何对待敏感度高的宝宝 / 77

如何对待敏感度低的宝宝 / 79



08 气质7——宝宝的情绪本质 / 82

仔细观察宝宝情绪本质的倾向 / 82

正确对待宝宝情绪本质的倾向 / 84

让宝宝学习表达情绪 / 86



09 气质8——宝宝的注意力分散度 / 88

仔细区分宝宝注意力分散度的高低 / 88



专心宝宝的教养方法 / 90

不专心宝宝的教养方法 / 91

训练宝宝专注力的游戏 / 92

10 气质9——宝宝的坚持度 / 94

宝宝坚持度高低的表现 / 94

如何判断宝宝坚持度的高低 / 96

坚持度高不等于学习效果就好 / 97

如何引导坚持度高的宝宝学习 / 98



PART
1

情绪管理和性格培养



01

情绪智力伴随孩子成长

孩子顺利成长的决定因素是情绪智力

孩子的智力是重要的，但孩子日后顺利成长的更重要的决定因素是情绪智力。情绪智力（emotional intelligence）就是认清与克制自己情绪的能力，以及理解并回应他人情绪的能力。

以下的实验说明了情绪智力的重要意义。实验者给一群4岁的幼儿每人一粒糖，并告诉他们，如果现在把这一粒糖吃了，不会再得到第二粒糖；如果愿意等实验者15分钟回来再发一粒糖之后才吃，就可以有两粒糖吃。实验者说完便离开了。有些幼儿还没有等实验者走出去就把糖送进嘴里；有些幼儿为了克制吃糖的愿望，变得坐立不安，抓耳挠腮或者唱起歌来，自言自语，甚至捂着眼睛不敢看这一粒糖，最终获得第二粒糖的奖励。值得重视的是，这次实验的表现与4岁幼儿智力测验的分数关系不大，但可以成为预测高中毕业成绩的依据。结果是，4岁时较能克制冲动的孩子，不但学习成绩好，进大学前学业智力测验也优于自制力较差者，青春期以后的社会适应能力也较好，融入同伴的能力以及成人互动的稳定性也比较好。

随着对心理发展的重视，人们越来越认识到情绪、情感在整个生活中占有非常重要的地位，儿童年龄越小，情绪在生活中的地位越高。



鲍奶奶提醒



“糖果”实验证明调整情绪（使注意力集中，将欲望满足延后）是多么重要。换句话说，如果孩子缺乏调整情绪的能力和成熟度，再高的智力也不能得到发挥。

情绪、情感发展影响着宝宝的生存、认知和行为发展

婴儿天生就具有情绪的反应能力，出生后很早就表现出了他的情绪反应，情绪是其重要的适应生活的方式。例如，婴儿吃奶后就安静，饥饿或尿湿时就不安、哭闹等；2~3个月婴儿吃饱、睡好后就会微笑，当成人逗他时就会全身活跃地乱动或笑出声。



5~6个月开始，婴儿对新鲜的玩具特别感兴趣。以后，只有他感兴趣的東西才能引起他的注意。嬰兒在愉快的情绪下做什么事都积极，也乐于学习，而情绪不好时则什么也不听、不学、不做。这就是人们常说的“嬰兒凭兴趣做事”。这种情绪的动机作用在幼兒身上表现得同样明显。所以，为了使各项教育活动取得良好效果，必须让孩子保持积极的情绪状态。

嬰兒出生后不久，对人即有了泛化的认识，他见任何人都微笑，6~7个月开始表现怯生情绪，并产生了与亲人相互依恋的情感。8~10个月，嬰兒出现分离焦虑的情绪，这种情绪在13~15个月时最强，1岁半以后逐渐减弱。1岁多的幼兒即可出现对人、对物的关系的体验，如有同情感。2岁时已出现快乐、兴高采烈、爱亲人、爱小朋友、害怕、厌恶、苦恼甚至嫉妒等情绪、情感。3岁以后，情绪、情感的体验逐步深刻和丰富，可表现出友谊感、集体荣誉感、对师长的尊敬和爱戴等。

纯奶奶提醒



情绪、情感直接影响嬰兒的行为，对嬰兒的认识活动起着激发和推动的作用。

02

透过宝宝的情感世界看 情绪发育

婴儿的情感世界（1岁以内）

新生儿

新生儿用哭表示饿了、尿湿了、疼痛或不舒服；睡梦中露出甜蜜的微笑，说明他的一切很好、很舒服；尝酸味或苦味，用皱眉、撇嘴或摇头表示厌恶。这些情绪表现是不学自会的，全世界的婴儿都会这些情绪表现。

1~12月龄

如果母亲经常面对面和宝宝说话、微笑，一般婴儿在第2个月就可学会社会性微笑。开始只是在清晨、睡醒精神好时偶然出现，以后变得愈来愈频繁。除经常出现微笑外，宝宝还表现得全身活跃，口中发出“呜、啊”等声音。宝宝从1~2个月开始，当由于臀红引起持续疼痛，或饥饿时延迟给他喂奶，宝宝就会愤怒地大哭；从3~4个月开始，对身体从高处突然降落会产生惧怕的情绪；从6~9个月开始，对突然的新异刺激表现出惊奇；从7~12个月开始，与母亲分离会悲伤地哭泣，对陌生人的接近产生恐惧；从8~12个月开始，对熟悉环境中陌生人接近有害羞的表现。

幼儿的情感世界（1~3岁）

这个年龄段的孩子开始蹒跚学步。此时的幼儿是个探险者，不知道疲倦地摸摸这个、翻翻那个，充满好奇心。1岁左右的孩子看见哭泣的人会表现出难过和不安，他会递个玩具给那个哭泣的人，企图给予安慰。1岁的孩子会希望母亲总在自己的视野内，如果不在，他会出现分离焦虑，表现为紧张不安，甚至哭泣。这个年龄段的宝宝也懂得妈妈有事可能会离开，但他相信妈妈最终会回来的。孩子在对日常生活模式熟悉后就开始产生期待，一旦熟悉的日常生活被打乱，他就会变得忧虑。任何一个习惯发生变化都会造成孩子害怕和担心的反应。

2~3岁的幼儿情绪变动很大，1分钟前还是快乐的，1分钟后可能就会大哭起来。由于还不善于用语言表达，成人不懂得他的意图，他就会大发脾气。例如，想自己做什么或要什么东西，但由于能力有限不能达到目的，因而大发脾气。他的戏剧性的表露使你认识到他有强烈的情感，无论是满意还是不满意都表现无疑。

