



江慧◎著

I know the mind of baby

我知宝宝心

——迅速读懂0~5岁宝宝的“语言”

新手父母的必修教材！

儿童心理和行为学专家教您读懂孩子的“外星语”
让您和宝宝“畅所欲言，沟通无碍”

通过对0~5岁宝宝的全面剖析，引领新手父母在第一时间破译宝宝“语言”的真正意思，给予宝宝最贴心、最温暖的爱。



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



常州大学图书馆
藏书章

我知宝宝心

——迅速读懂0~5岁宝宝的“语言”

◎江 慧 著

◆ 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我知宝宝心：迅速读懂 0～5 岁宝宝的“语言” / 江慧著. — 济南：山东科学技术出版社，2012

ISBN 978-7-5331-5907-8

I. ①我 ... II. ①江 ... III. ①婴幼儿心理学 IV. ①B844.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 129055 号

图字：15-2012-062

本书经上海青山文化传播有限公司正式授权同意，经由山东科学技术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。

我知宝宝心
——迅速读懂 0～5 岁宝宝的“语言”

江 慧 著

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098088

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@sdpress.com.cn

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路 16 号

邮编：250002 电话：(0531)82098071

印刷者：中闻集团济南印务有限公司

地址：济南市经七纬七127号

邮编：250021 电话：(0531)87087778

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：12

版次：2012 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5907-8

定价：26.00 元

前言

孩子是上天赐予人类最好的礼物，父母无论怎么爱都会觉得不够。可是，新手父母在喜庆之余不免也会遇到很多困惑：宝宝突发的大声啼哭、莫名的烦躁、没有来由的惊恐、纠结的表情、夸张的动作……每一个行为、每一种情绪到底表示着什么呢？随着宝宝的长大，你还会惊奇地发现，原来宝宝极具表演天赋，以致你根本弄不懂他（她）的小脑袋里整天都在想些什么，想让他（她）说出心里话，真是比登天还难。特别是在宝宝学会说话之前，他（她）还没有足够的表达能力来顺利传递信息，只能靠脸部表情和肢体语言来表达自己的想法和意愿。因此，父母想要通过这些举动完全理解宝宝的特殊“语言”是很有难度的。况且，有时候自己的理解常常与宝宝的愿望风马牛不相及，这让新手父母更是多了几分照顾不周的担忧。

为了帮助新手父母找到解开疑惑的钥匙，给宝宝的健康成长铺平道路，作者特意和众多儿童心理和行为学家一起开发了这本儿童“语言辞典”。通过对0~5岁宝宝的细致剖析，来引领新手父母倾听宝宝的“体语”、读懂宝宝的“心言”，在第一时间破译宝宝语言的“潜台词”，给予宝宝最贴心、最温暖的爱。

作者衷心希望每一个宝宝都能“畅所欲言”，每一位父母都能读懂宝宝的“语言”真意，并祝福每一个家庭都能在爱和理解的阳光下幸福生活。



目 录

第一章 破解0~1岁宝宝的心意

- 一、读懂小脸的“潜台词” / 2
- 二、“小动作”表现“大心事” / 8
- 三、注意了，这是宝宝在说“不” / 20

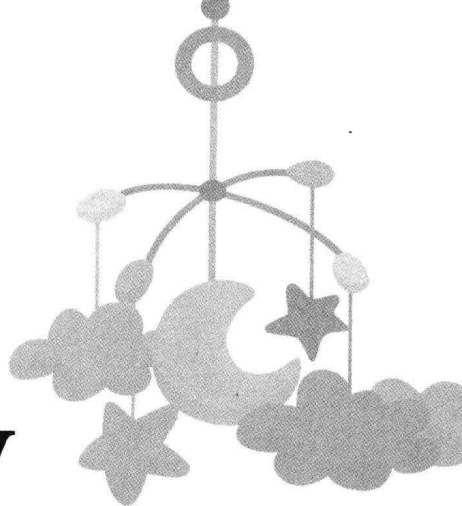
第二章 读懂1~2岁宝宝的心语

- 一、1岁是个分水岭 / 28
- 二、令人头痛的行为 / 36
- 三、让人哭笑不得的举动 / 46

第三章 聆听2~3岁宝宝的心声

- 一、啼笑皆非的矛盾体 / 58
- 二、不可理喻的极端言行 / 65
- 三、令人费解的事件 / 75

Directory



第四章 看透3~4岁宝宝心情

- 一、宝宝的“弦外之音” / 89
- 二、叛逆宝宝面面观 / 105
- 三、宝宝的问题何其多 / 114

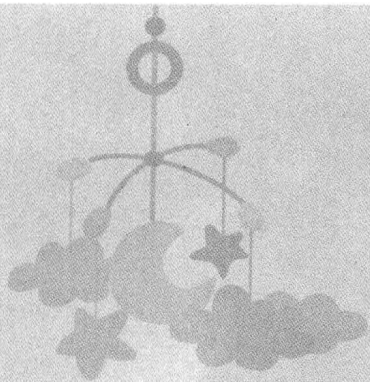
第五章 诠释4~5岁宝宝的心理

- 一、家有宝宝初长成 / 135
- 二、小毛病，大问题 / 142
- 三、小宝宝变“大王” / 163
- 四、宝宝的怪事真不少 / 174

附录 0~5岁育儿小知识

第一章

破解0~1岁宝宝的心意





在妈妈历经艰难的10月怀胎之后。宝宝终于降生了，宝宝的到来对这个家庭来说真是一件大喜事。年轻的爸爸妈妈，欣喜若狂的同时却发现这个既熟悉又陌生的小家伙和以前肚子里的宝宝大不相同了，他（她）变得不再听话，会毫无缘由地突然哇哇大哭。

这样一来，弄得爸爸妈妈一头雾水，不知所措了：“宝宝到底要什么？喝奶？睡觉？冷了？热了？生气了？”当爸爸妈妈使出浑身解数都不能丝毫安慰哭闹的宝宝时，无不急在脸上，疼在心里。

基于此，本章将从破译0~1周岁宝宝的独特行为入手，让爸爸妈妈能够轻而易举地读懂宝宝的“语言”。

小提示：0~1岁的宝宝最需要安全感和温暖的呵护，宝宝自己的表达也往往是自己最直接的需要。

一、读懂小脸的“潜台词”



襁褓中的宝宝，红红的小脸、水汪汪的大眼睛真是让爸爸妈妈爱不释手。但是如果你认为这个小可爱除了吃喝拉撒睡和哭以外，再也没有其他的事情，那你可就大错特错了。其实，宝宝的小情绪可复杂呢，喜、怒、哀、乐也是样样不少。这个秘密就隐藏在宝宝那张可爱的小脸之上。爸爸妈妈只需仔细观察这张表情丰富的小脸就会对宝宝的小心思了然于胸。



解读宝宝哭闹的“密语”

对于不会说话的婴儿来说，哭声是传达信息的主要方式。无论是感到饥饿、疲倦、冷热，还是有其他不舒服的感觉，他都会用哭声来反映。

所以，千万别对孩子的哭声感到不耐烦，只有仔细判别不同的哭声，才能有针对性地帮助孩子解决问题。

（一）正常性啼哭

当你听到宝宝有节奏的、响亮的啼哭时，妈妈不要立刻乱了阵脚，仔细观察分析再下定论也不迟。首先看一下宝宝哭的时间长不长，再分析一下最近几天宝宝吃喝、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性啼哭，因为这个时期是宝宝成长的最佳时期，宝宝会通过任何可能的方式促进自我的生长发育。这时候，宝宝每次哭的时间都很短，一天大概能哭好几次。这个小可爱好像稍有不顺心的事就会一触即发，立刻用啼哭来表达不满。其实，这是正常的表现，妈妈们不用担心哦！



宝宝真意：我感觉良好，要多多运动！

正常啼哭对于宝宝来说好处多多。

- 1.可以促进宝宝智力发育。研究表明，啼哭可以建立条件反射，促进宝宝的神经系统发育。
- 2.可以促进宝宝肺活量水平的提升。这种有节奏的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。
- 3.可以促进宝宝的新陈代谢，加快血液循环。
- 4.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。”

妈妈须知：此时需要妈妈对着宝宝笑一笑，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。

（二）需要性啼哭

当宝宝有明显的需要，为了一定的目的而哭时，我们称之为“需要性啼哭”。

需要性啼哭通常有以下几种：

1.饥饿啼哭。宝宝不仅可爱，而且非常聪颖。当宝宝有饥饿感时，宝宝会用有节奏的、由小到大的哭声来提醒妈妈，他（她）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，卖力地扭头表示要吃东西的模样。如果妈妈不及时喂奶，宝宝便开始拿出他（她）最有力的武器——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。

宝宝真意：我饿了，妈妈快给我喂奶吧！

妈妈须知：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。

2.口渴啼哭。0~1岁的宝宝生长需要大量的水分，除喂奶之外，还要不时地喂宝宝喝水。妈妈只要稍稍细心便可发现宝宝口渴的需求：宝宝的小嘴唇发干，会不时地舔嘴唇，还会躁动地来回扭头，这便是宝宝口渴的信号。

宝宝真意：妈妈，我要喝水！

妈妈须知：妈妈尽量让宝宝养成定时喝水的习惯，宝宝口渴时，要及时给宝宝喂适量的白开水。

3.喂过饱啼哭。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。这个时候宝宝就会发出尖锐的哭声，并不断地乱蹬着自己的小腿。

宝宝真意：妈妈给我喂得太多了，我的小肚肚好疼啊！

妈妈须知：宝宝喝奶过多，尖声啼哭，妈妈切勿立即将宝宝平躺放在床上，而是要直立着将宝宝抱起，让宝宝的头部贴靠在自己的肩膀上，然后轻拍宝宝的后背，让宝宝将饱嗝打出来。如果宝宝仍然哭闹不止，妈妈也不用担心，只需将宝宝侧身放在床上（平放的话，如果宝宝吐奶会堵塞呼吸道或者流进耳朵）。哭闹、玩耍会加快宝

宝宝的消化，过一段时间宝宝舒服点了就会停止啼哭。

4.尿床啼哭。宝宝的小便与喝奶一样频繁，小家伙可不是省油的灯。当妈妈听到宝宝低声哭，而且小腿也在不停歇地踢蹬时，宝宝肯定是又尿了。宝宝在提醒妈妈，他（她）的小屁股已经不舒服了。

宝宝真意：妈妈我尿尿了，屁屁好难受！

妈妈须知：掌握宝宝小便的规律，不时触摸一下宝宝的尿布是不是干爽，宝宝小便频率很高，需要妈妈及时更换尿布。

5.畏冷啼哭。宝宝嘴唇发紫、手脚微凉，声音低沉、有节奏地啼哭，啼哭时身体不怎么动。

宝宝真意：太冷了，妈妈再给我多盖点被子吧！

妈妈须知：妈妈要时刻注意给宝宝保暖，经常摸摸宝宝小手小脚是不是凉凉的。尽量让宝宝处在阳光充足、温暖干燥的居所。

6.怕热啼哭。宝宝小脸潮红，脖子、大腿有汗，躁动不安，哭声大。

宝宝真意：妈妈，我好热！

妈妈须知：妈妈要时刻留意宝宝所处环境的温度，尤其是炎热的夏天，宝宝往往会流很多汗，尤其是皱纹较多的脖子、大腿根处。如果这些地方出汗，妈妈要及时为宝宝擦干，并将宝宝放在较凉爽的环境下，这时宝宝就会逐渐安静下来。

7.困倦啼哭。睡觉是宝宝成长的最佳时间，所以宝宝会经常瞌睡。如果宝宝困倦时得不到休息，他会紧皱眉，双手不停地揉自己的小眼睛，表现出躁烦的哭闹，并不停扭动身躯。

宝宝真意：我累了，妈妈快让我睡觉吧！

妈妈须知：当妈妈把宝宝放在一个安静清爽的地方，宝宝很快就会安静下来，乖乖地进入梦乡。



8.怕痛啼哭。本来玩得好好的宝宝，突然发出很尖厉的哭声。

宝宝真意：妈妈，坏东西弄痛我了！

妈妈须知：宝宝的突然尖厉啼哭，往往是由于突然的外界因素所致。当发生这一情况时，妈妈要仔细观察一下周围环境，是不是玩具刺痛或碰伤了宝宝？是否有小虫子咬到宝宝细嫩的皮肤了？宝宝身上有没有被叮咬、刮伤的痕迹？如果有并及时处理之后，宝宝就会停止哭闹。

9.求助性啼哭。聪明的小家伙不断地扭头寻找人，他哭声平和，很有节奏感，一副“左顾右盼”的样子。如果妈妈走到跟前，宝宝会立刻对妈妈流露出期盼的神色，虽然哭声变小，但仍然哼哼唧唧地叫个不停。

宝宝真意：妈妈，快抱抱我吧！

妈妈须知：宝宝出生不久，对这个全新的世界或多或少会有些恐惧，因此，0~1岁的宝宝最需要妈妈给予安全感和满足感。所以，妈妈要多给予宝宝呵护和关爱。

10.寻求亮光啼哭。好不容易经历了辛苦的10月怀胎，原本以为可以轻松一下了，可是爸爸妈妈发现，有了小家伙更不省心了。宝宝喜欢白天睡大觉、晚上啼哭吵人，辛苦的爸爸妈妈不得不几乎24小时备战。

宝宝真意：屋子好黑，妈妈我好怕！

妈妈须知：很多宝宝都有夜晚哭闹的习惯，他（她）们白天睡觉，可到了晚上一关灯就哭。当妈妈打开灯时宝宝就会停止哭闹，大眼睛滴溜转个不停。这样的宝宝多是由于昼夜颠倒所致，妈妈只需帮助宝宝调整睡眠时间，让宝宝养成良好的睡眠习惯即可。

11.受到打扰啼哭。宝宝的啼哭是一阵一阵不耐烦的哭叫，这是宝宝想睡了，也就是所谓的“闹觉”。很多时候因为屋里人太多，声音嘈杂，或者屋子里环境污浊、空气很热等原因造成宝宝这种焦躁的情绪。

宝宝真意：吵死人了，我很困却被吵得无法入睡！

妈妈须知：宝宝有良好的睡眠质量才能健康成长，妈妈要尽量为孩子提供一个安静、舒适的环境，避免上述不良因素的干扰。

12. 受惊吓啼哭。如果宝宝突然哭起来，而且哭声很刺耳，还伴随着间断的、短暂的嚎叫，这种情况多半是由于害怕造成的。

宝宝真意：我好怕，妈妈。

妈妈须知：宝宝是那样的弱小，他（她）们还没有足够的勇气来应对这个复杂多变的新世界，任何一种情形都可能让宝宝产生恐惧：黑暗、孤独、噪音、疼痛、小动物……妈妈要有足够的耐心和爱心来呵护、抚慰宝宝，为宝宝提供一个温馨的环境。

13. 感到不舒服啼哭。宝宝的哭声很委屈，而且持续不断。小眼睛泪汪汪的。

宝宝真意：妈妈，我觉得有点不舒服。

妈妈须知：宝宝的睡姿是不是让他（她）不舒服？尿布是不是已经湿透？身上是不是出汗该洗澡了？太冷或太热了？……很多外界因素都可能导致宝宝身体上的不舒服。妈妈需要细心地去找导致宝宝不舒服的因素，尽快处理，让宝宝脱离不舒服的困扰。



解读宝宝笑之“密语”

年轻的爸爸妈妈，你们知道吗？宝宝的第一次微笑是在妈妈的肚子里，这真是一个奇迹。那么，你知道宝宝的笑里藏着什么含意吗？

（一）清醒时的微笑

当宝宝晃动着小手小脚，水汪汪的小眼睛泛着光芒，对着爸爸妈妈咧开嘴短暂一笑的时候，爸爸妈妈的心里已乐开花了。

宝宝真意：我好高兴哦！

妈妈须知：宝宝的微笑能融化妈妈的心，妈妈的微笑同样能温暖宝宝的心。当宝

宝对着你微笑时，妈妈应微笑着响应宝宝，并多抚摸、亲亲宝宝的小脸，引导宝宝逐渐学会发声微笑。

（二）睡梦中的笑容

睡梦中的宝宝也会微笑，小家伙做到快乐的梦时，有时还会笑出声音来呢！这真让爸爸妈妈惊奇，宝宝的小脑袋瓜里到底在想什么呢？

宝宝真意：其实我在睡梦中学习如何微笑呢！

妈妈须知：宝宝在睡梦中的微笑只是肌肉反射的一个表现，是宝宝潜意识里在学习微笑，小家伙给家人带来的快乐真是无穷无尽！

二、“小动作”表现“大心事”



可爱宝宝的每一个小动作，都隐藏着天真无邪的各种“鬼点子”，爸爸妈妈要仔细观察哦！

瘪起小嘴

宝宝的小嘴有时会瘪起，一脸的委屈，妈妈可要注意了，这可是宝宝啼哭的前奏曲。

宝宝真意：我要……

妈妈须知：宝宝虽然弱小，但是宝宝可有一套制服爸妈的绝招——哭。当宝宝想要什么时，他（她）就会使出这一招。所以，妈妈要及时了解宝宝的需求，尽量满足宝宝。

撅嘴或咧嘴

男宝宝通常以撅嘴来表示想要小便，女宝宝则多以咧嘴或啜含下嘴唇来表示想要小便。

宝宝真意：我要尿尿。

妈妈须知：妈妈要培养宝宝定时排尿的良好习惯。因为宝宝的皮肤细嫩，尿布湿了，太久不换很容易对引发尿布疹宝宝的皮肤造成损伤。妈妈要不时地摸摸宝宝的尿布是不是被尿湿了。尤其在炎热的夏季，尽量给宝宝用透气性较好的尿布。

小脸发红

宝宝的新陈代谢十分频繁，一会工夫就会大便或者尿尿，疲惫的爸爸妈妈二十四小时都在忙喂奶、换洗尿布上，这无疑是一件费体力的事情。但是掌握了宝宝排便的规律，就会事半功倍。

如果宝宝两眼发直、额头青筋暴起、小脸发红，就是拉响要排便的警报了，妈妈要及时让宝宝排便。

宝宝真意：我要便便。

妈妈须知：培养宝宝良好排便的习惯，减少宝宝将便便排在尿布里。观察宝宝的脸部表情，一发现有排便要求，妈妈就要及时帮助宝宝。

两眼无神

眼睛是心灵的窗户，健康宝宝的小眼睛就像两颗亮晶晶的小葡萄。当宝宝的眼神有些呆滞无神时，就说明宝宝的身体可能出现某种问题了，很可能是宝宝生病了。

宝宝真意：妈妈，我病了。

妈妈须知：宝宝的免疫力弱，稍有不慎就会生病，宝宝的眼神是宝宝生病的一个信号，妈妈应及时带宝宝去医院检查，不能拖延。

慵懒

喝足奶的宝宝，当妈妈把乳头再伸向宝宝的小嘴时，宝宝就会不断摇头拒绝再



喝，宝宝浑身变得慵懒、完全放松。这时就说明宝宝已经吃饱了，不能再喂奶了。

宝宝真意：我已经吃饱了。

妈妈须知：宝宝是妈妈手中的“掌中宝”，过于溺爱孩子的妈妈生怕宝宝饿着，不免会给宝宝喂奶过量。所以妈妈要尊重宝宝的意愿，当宝宝拒绝再吃时，就不要再喂给宝宝。

1 不由自主地蜷缩

宝宝喜欢将小腿蜷缩在一起，可是这样缩成一团，怎么长个子呢？心急的妈妈还会“好心”地帮助宝宝拉直双腿，可是，宝宝好像并不领这个情，没多久又缩成一团了。

宝宝真意：我好怀念在妈妈肚子上的时光啊！

宝宝在妈妈肚子里就是这样的姿势，这种姿势能给宝宝在这个陌生的新世界里一丝甜蜜的安全感。所以0~1岁的宝宝非常喜欢回忆在妈妈肚子上的温馨时光。这个姿势会让宝宝非常舒服，并且能增强安全感。

妈妈须知：对于宝宝这种蜷缩姿势，妈妈不要强行进行“矫正”，随着时间的流逝，宝宝会逐渐改变姿势，甚至会有宝宝由蜷缩转变成向后翘。但不论怎样，宝宝的每个姿势都是随自己的意愿形成的。爸爸妈妈大可不必担心，顺其自然便可。另外，爸爸妈妈可以通过抚触宝宝，帮宝宝增强对外界的感受力，还能刺激大脑的发育。

1 哭闹叫喊

哭闹叫喊是宝宝学习语言之前最主要的表达方式。尤其是在杂乱的环境里，宝宝容易因为受到干扰而哭闹叫喊。

宝宝真意：太吵了，好烦哦！

妈妈须知：宝宝具有超强的模仿学习能力，爸爸妈妈的言行举止会很容易让宝宝

宝“耳濡目染”，所以爸爸妈妈在宝宝面前一定要注意自己的言行举止，切忌高声吵架、口吐脏字。如果这些无意的举动被宝宝学会了，再想纠正可就难上千倍了。所以，关爱宝宝就要不仅从物质上，更要从精神上给宝宝提供一个温暖、健康的环境。



喜欢撞头

好好的宝宝怎么突然喜欢用头撞东西了？无论硬东西还是软东西，宝宝都喜欢用头去撞。这一举动可吓坏了爸爸妈妈，宝宝这是怎么了？怎么会出现这么恐怖的自虐行为啊？是不是头痛了？有时候，即使及时抱走宝宝，他（她）依然会寻找别的东西来撞。



宝宝真意：我觉得这是非常好玩的游戏，很开心。

专家对宝宝撞头有多种解释：第一种解释认为宝宝撞头是想表达自己的意愿，例如他（她）的需求得不到满足时会这样做。第二种解释认为宝宝因为过于兴奋所致。第三种解释认为宝宝在碰撞的过程中，通过疼痛感和声音，来减轻自己对周围环境的恐惧压力。

妈妈须知：宝宝是妈妈的心肝，看到宝宝如此“自虐”，妈妈很心疼，担心宝宝会伤到了自己。专家提醒，妈妈不必担心，宝宝这种举动是在他（她）的自控能力范围内的，聪明的宝宝绝不会伤到自己。刚出生不久的宝宝，大部分行为都是无意识选择的，妈妈可采取一定的方式试着转移宝宝的注意力。比如用优美的音乐、有趣的玩具，温柔地抚摸宝宝……还有就是让宝宝远离墙壁、地板等较硬的环境。如果宝宝大一些了，还有撞墙动作，爸爸妈妈也不要着急，因为宝宝的发育状况不同，每一个宝宝在成长的路上都会遇到不同的问题，只要尊重宝宝的意愿，顺其自然最好。



喝奶时注意力不集中

宝宝即便在喝奶时，他（她）的注意力也很容易被周围的声音所吸引，宝宝会丢开乳头转头寻找声源。妈妈碰碰宝宝的小脸，宝宝又迫不及待地张开嘴吮吸着寻找乳头，好像很饿的样子。