

博雅广华

告诉你0到3岁宝宝需要怎样的父母

赵红梅◎著

# 宝宝 出生头三年

北大心理学专家手把手教你带出健康宝宝

1700余例宝宝成长经验总结



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

# 宝宝 出生头三年

北大心理学专家手把手教你带出健康宝宝

赵红梅◎著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

## 图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝出生头三年 / 赵红梅著. —广州: 广东旅游出版社, 2014.11  
ISBN 978-7-80766-949-4

I. ①宝… II. ①赵… III. ①婴幼儿—哺育—基本知识  
IV. ①TS976.31

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 214176 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路 483 号华南农业大学公共管理学院 14 号楼 3 楼 邮编 510640)

邮购电话: 020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

北京嘉业印刷厂印刷

(北京市大兴区黄村镇李村)

787 毫米 × 1092 毫米 16 开 9.75 印张 101 千字

2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 26.00 元

[版权所有 侵权必究]

---

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书

# 目录

contents

推荐序 1

自序 3



## Chapter 1

宝宝想要这样的爸爸妈妈

请完全接纳宝宝 10

跟上宝宝成长的脚步 13



## Chapter 2

谁了解宝宝成长的秘密

宝宝的每一天都是唯一的 18

引导而不要代替宝宝 26



## Chapter 3

### 宝宝最需要的四大财富

<b>成为一个健康的宝宝</b>	<b>33</b>
吃饱了	33
要爬行了	36
也想去运动	38
很喜欢抚触	43
小病也能带来好处	44
<b>成为一个受欢迎的宝宝</b>	<b>48</b>
最喜欢听摇篮曲	49
最擅长倾听和表情沟通	50
黏着爸爸妈妈，好还是不好	53
请这样说“再见”	56
需要有同伴的环境	58
家里有两个宝宝时	69
恐惧从哪儿来	72
<b>成为一个自立的宝宝</b>	<b>76</b>
自己吃	76
自己说	80
<b>成为一个聪明的宝宝</b>	<b>83</b>
阅读习惯从小开始	84
爱动手会更聪明	85
涂鸦意义重大	86
非凡的创造力	89





## Chapter 4

### 宝宝的小心思

- 别总是抱着宝宝 96
- 当宝宝抗拒爬行时 99
- 让宝宝“放肆”地探索世界 102
- 当宝宝发脾气时 105
- 宝宝和爸爸妈妈的“明争暗斗” 109
- 入园，爸爸妈妈和宝宝都准备好了吗 116



## Chapter 5

### 谁误解了宝宝的行为


- 宝宝需要真自由 124
- 给宝宝满满的安全感 130
- 让分离不再引起焦虑 136
- 帮宝宝缓解不良情绪 141

后记 150

尽管与赵红梅博士经常联系，并始终关注她的工作和生活，但当她将这本书呈现在我面前时，我还是有些惊喜，就像个体发展会经历一个又一个里程碑式的进步一样，这本书的面世标志着她在自己的人生道路上又迈出了重要的一步。

赵红梅硕博连读，跟随我做了5年的发展心理学实验研究。她比很多同龄人更沉稳，喜欢钻研，有创新精神，也很有闯劲。5年前，博士毕业后，她选择去幼儿园工作，到孩子中去继续儿童研究。在当时我国的幼儿教育行业中，这种情况屈指可数，选择走这条路还是需要点勇气的。几年下来，看到自己过去的学生能够踏踏实实致力于儿童心理研究，并把最新研究成果创造性地应用于儿童教育实践中，我由衷地感到自豪和欣慰。

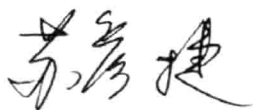
如今，她将自己积累的科研成果、工作实践和生活经验三者整合起来，撰写出这样一本集科学性、趣味性和实用性为一体的家庭早期教育指导用书，让我再次看到了她



对科研知识的创造性应用。书中的文字简短、精练、温馨、平实，很容易让人理解和接受。我想正是因为如此贴近读者，才能使阅读本书的父母们易于掌握并实践适合自己 and 宝宝的、独特的育儿理念和方法。

最后，我衷心地祝愿这本书的读者能够从中得到启示，在自己的育儿实践中做得更从容、更出色。

北京大学心理学教授






各位读者，很高兴能和大家一起分享育儿经验。和你们很多人一样，我也是第一次做妈妈。

还记得当我在北京大学心理系进行博士论文答辩时，女儿在我的肚子里刚好40天。目前，我在北京大学幼教中心继续我的儿童心理研究工作，在这里我有幸见证了1700多个宝宝的成长历程，感受着他们童年的快乐。

可以说，在女儿出生前，我用大量的“专业知识”和“二手经验”将自己全副武装。但就在这个真实的小生命降临的那一刻，我却感到自己的大脑一片空白，取而代之的是从心底涌出的浓浓爱意。谁说“妈妈是孩子的第一任老师”？在那一刻，我只更加坚信：妈妈就是妈妈，永远也不会成为老师。

如今女儿快4岁了，作为母女，一方面我照顾养育了女儿，另一方面女儿在给予我快乐的同时，也促使我不得不打破固有模式，从另外的视角看待世界。比如，她让我知道：炸酱面的黄瓜码儿可以咬成小碎屑，和着桃汁喝下



去；只要想拥抱，我们就完全可以不在乎双手沾满了巧克力酱；即使还不完全具备审美能力，她也会选出自己喜欢戴的帽子……

身边很多爸爸妈妈都羡慕我的专业，认为我能解析孩子的所有心理活动，其实不然。我记得一位朋友曾深有感触地说：“做妈妈是需要有悟性的！”的确，没有哪一本专业书籍、没有哪一套教育理论、更没有哪一种教育方法能够解决任何一对父母的所有问题。很多时候，我们必须摸着石头过河。尽管有着诸多不确定性，但我们始终要坚持的一个原则就是爱孩子、尊重孩子、信任孩子，接纳他们的所有特点，重视他们的长处。

试想，除了孩子，世界上还会有第二个人能够连续10个月与我们（特指妈妈）形影不离吗？记得冰心在一次接受采访时，记者恳请她对天下的父母说一句话，她当时只说了这样几个字——“爱他们吧！”同为父母，我也想说，让我们一起来爱孩子吧！

# 目录

contents

推荐序 1

自序 3



## Chapter 1

宝宝想要这样的爸爸妈妈

请完全接纳宝宝 10

跟上宝宝成长的脚步 13



## Chapter 2

谁了解宝宝成长的秘密

宝宝的每一天都是唯一的 18

引导而不要代替宝宝 26



## Chapter 3

### 宝宝最需要的四大财富

- 成为一个健康的宝宝 33
  - 吃饱了 33
  - 要爬行了 36
  - 也想去运动 38
  - 很喜欢抚触 43
  - 小病也能带来好处 44
- 成为一个受欢迎的宝宝 48
  - 最喜欢听摇篮曲 49
  - 最擅长倾听和表情沟通 50
  - 黏着爸爸妈妈，好还是不好 53
  - 请这样说“再见” 56
  - 需要有同伴的环境 58
  - 家里有两个宝宝时 69
  - 恐惧从哪儿来 72
- 成为一个自立的宝宝 76
  - 自己吃 76
  - 自己说 80
- 成为一个聪明的宝宝 83
  - 阅读习惯从小开始 84
  - 爱动手会更聪明 85
  - 涂鸦意义重大 86
  - 非凡的创造力 89





## Chapter 4

### 宝宝的小心思

- 别总是抱着宝宝 96
- 当宝宝抗拒爬行时 99
- 让宝宝“放肆”地探索世界 102
- 当宝宝发脾气时 105
- 宝宝和爸爸妈妈的“明争暗斗” 109
- 入园，爸爸妈妈和宝宝都准备好了吗 116



## Chapter 5

### 谁误解了宝宝的行为

- 宝宝需要真自由 124
- 给宝宝满满的安全感 130
- 让分离不再引起焦虑 136
- 帮宝宝缓解不良情绪 141

后记 150



Chapter 1

宝宝想要这样的  
爸爸妈妈



## 精彩提示

我们总想给宝宝最好的，但是现在我们需要换位思考，我们认为的“好”是不是宝宝认为的“好”呢？如果从宝宝的角度考虑，那我们应该给宝宝最需要、最适宜的，而不是我们认为最好的。

## 请完全接纳宝宝

身为父母的我们可能已经深深体会到，抚养一个孩子，需要我们从身体到精神的全情投入。尽管付出了许多，但我们在别人面前谈论起自己的孩子时，往往是充满了骄傲和自豪。众多专家学者都在强调0—3岁教养的重要性，父母在关注孩子成长的同时，绝不能忽视孩子心理的发展。尽管有众多理论在分析如何培养孩子，可是在实践中我们还是会有很多困惑。

比如，孩子哭了要不要立即抱起？孩子接触到危险的事物时要不要很凶地制止，以便孩子接受教训？但如果这样制止了，会不会给孩子造成早期的心理伤害？又会不会剥夺了孩子探索的权利？把孩子送回老家，请父母帮我们带到底好不好？孩子多大可以离开我们？如果分开，孩子会不会跟我们不亲？孩子会不会从小在心理上产生亲情的缺失感？怎样让孩子性格开朗？怎么培养孩子与别人的社交能力？到底哪些才是我们最应关注的问题？到底哪些才是我们决不能忽视和错过的关键点……

你是不是也曾经或正在被这些凌乱繁多的问题所困扰？是不是夫妻



Key  
point

初为人父母的我们在照顾孩子上的物质准备越充足，往往说明心理准备越欠缺。



之间也曾因孩子的这些教养问题争论不休？是不是孩子的到来使夫妻的交流变得没有品质？如果我们真的遇到了这些困扰，就要暂时让自己停下来，想一想。孩子为何来到我们身边？他的到来理应是帮助我们提升生活品质、增加生活乐趣的，而不应是一味增加我们的生活负担，导致我们心烦意乱的。如果感到力不从心，那我们此时最需要做的就是重新定位自己作为父母的位置。我们需要明白，孩子成长的同时，我们自身也在继续成长。如何调整自己的心理，实现宝宝和自己心智的共同提升，就是我们接下来要解决的问题。

在当今的社会里，绝大多数角色和职位都有相关部门进行考核和认证，但是唯有做爸爸妈妈，没有人进行全面考核。可以说，我们大多数父母都是先“上岗”后“培训”，这就需要在自己的“岗位”上不断学习和补充，因为我们的“服务对象”是那样特别。

0—3岁是父母与孩子相处格局的建立时期。可以说在前三年我们和宝宝建立了怎样的亲子格局，就基本确定了在未来几年乃至一生中我们和孩子相处的关系模式。在亲子格局中，父母根据宝宝的特点，对自身角色进行定位是最为重要的。“万事念为先”，理念和态度明确，才能更好地行事。

很多做了父母的人可能都会有这样的体会：在宝宝最初的4个月，如果我们独自外出，我们仅仅是会想到宝宝，比如想到宝宝是不是该喂奶了，是不是该睡觉了；但是4个月以后，我们会明显感觉到自己会想念宝宝。如同相爱过的人都能体会出“想到”和“想念”是完全不同的

如果对一个的各年龄段进行投资，那么3岁前的投入将是收益最高的阶段。

