

专家一对一解读和支招 不打不骂管教孩子

针对孩子特点 110 个行为案例 找对方法指导孩子

教你 110 招不同的教育方法 让孩子成为人人喜爱的宝宝

500 多个孩子行为能力培养方案 让妈妈快快乐乐陪孩子一起成长



0~6岁婴幼儿 行为指导全书

国康民健
生活丛书

北京妇产医院副主任医师 梁爱民 编著



0~6岁婴幼儿 行为指导全书

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

0~6岁婴幼儿行为指导全书 / 梁爱民编著. -- 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5384-4741-5

I. ①0… II. ①梁… III. ①婴幼儿—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第071052号

0~6岁婴幼儿行为指导全书

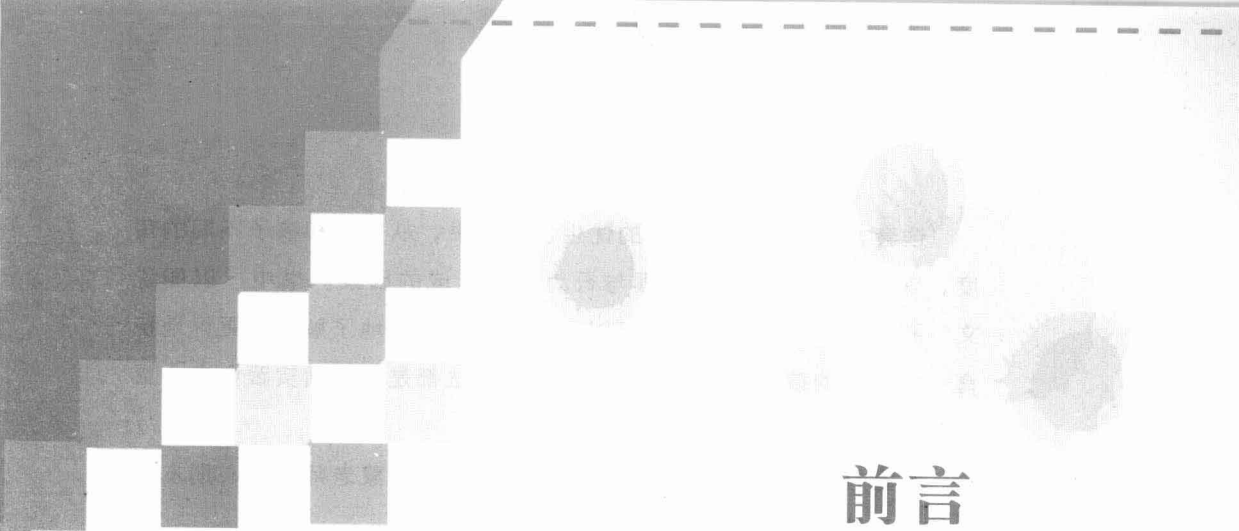
编 著 梁爱民
特约编辑 张 靖 郭迎节
选题策划 孙 默
责任编辑 孙 默
封面设计 墨工文化传媒有限公司
制 版 墨工文化传媒有限公司
开 本 720mm×990mm 1/16
字 数 260千字
印 张 19
印 数 1-10000册
版 次 2010年11月第1版
印 次 2010年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600311 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85619083
网 址 www.jlstp.com
制 版 墨工文化传媒有限公司
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4741-5
定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究



前言

中国有句俗语:三岁看大,七岁看老。说明幼儿期所显露的个性特征对一个人的一生起着决定性的作用。

婴幼儿早期的社会行为的发展经历,是从完全脱离母体的新生婴儿为起点,他将通过模仿别人来加入周围的社会群体。宝宝首先模仿脸部表情、手势和动作,然后是说话的声音,最后是行为。在这个阶段最重要的老师之一就是爸爸妈妈,或是爸爸妈妈的代替人。所以,宝宝最初的行为教育就是从爸爸妈妈和其代替人哪里模仿学习来的。

如何做好宝宝的榜样,指导孩子养成优良的好习惯,是做父母的一个很重要的责任。

很多孩子在成长的过程中不知不觉地受外界影响,养成了很多不良习惯,这也是令很多家长头痛的事情。

望子成龙也好,望女成凤也好,家长的愿望往往是好的,但方法不对也难以改变状况。0~6岁的婴幼儿正处在对外部世界的初步了解阶段,可塑性极强,灌输宝宝道德行为意识应从一点一滴做起,而爸爸妈妈的道德观念和行为无时无刻不在影响着宝宝的成长。从生活中的衣、食、住、行以及言谈举止等方面去用心培养,并及时发现宝宝的不良行为,并及时予以矫正,才能真正培养出具有良好道德行为习惯的宝宝。

婴幼儿行为习惯培养是重要的。及时纠正宝宝的不良行为也是很重要的。只有正确认识和了解孩子的需要和行为习惯,才能让孩子更好地成长。

这套权威专家倾心编写的优生优育丛书，从家长和孩子不同的角度，深入浅出地剖析了心理与行为习惯形成的因素。书中“以图说文”和“以文说图”的形式可以帮助读者更直观地了解如何更好地抚育一个优秀的孩子。而案例分析和方案方法都是从生活实践中来。更具有指导意义。

希望通过本书，让更多的家长做好孩子的启蒙老师和知心朋友，陪着孩子健康成长是一件幸福快乐的事情。

梁爱民

目录

CONTENTS



PART 1



在提倡“一对夫妻只生一个孩子”的今天，独生子女越来越多。由于独生子女的“特殊”地位，极易发生只顾满足而忽视教育，特别是忽视优良行为品质教育的情况。如果这样，对孩子的完整人格的形成与发展极端不利。婴幼儿期，父母一定要在孩子纯洁的心灵深处播下道德与健康的种子。

婴幼儿优良行为培养

1 婴幼儿心理行为培养



从小事做起，培养孩子良好的意志·····	13
以自理为起点，培养宝宝的责任心·····	16

分享感受，培养一个高情商的宝宝	19
金钱教育，培养孩子的经济意识	22
赞赏孩子，培养孩子的自尊心	25
提供空间，培养孩子的刚强性格	28
树立目标，培养孩子远大的理想	30

2 婴幼儿生活行为培养



摒弃溺爱，培养孩子自理能力	33
创造时机，培养孩子的爱心	35
同情教育，培养孩子关心他人	38
言传身教，培养孩子孝敬父母	41
从点滴做起，让孩子懂得节约	43
完成分内工作，勤劳需要从小培养	45
制定活动计划，培养孩子爱运动	48

PART 2

孩 子

的不良习惯往往是一种顽疾，一旦形成，改起来就难了。而且，并非每一个孩子的不良习惯都能够被轻而易举地改掉。所以做家长的与其坐待孩子形成坏习惯后再费尽心思地帮他去改，不如提前了解坏习惯的家庭成因，早做预防，使之在未及形成之前便胎死腹中。这在家庭教育中显得尤为实际而重要。



婴幼儿不良行为矫正

1 婴幼儿习惯性不良行为矫正



轻松疗法，孩子吸手指不是问题	53
近体安抚，孩子大哭的法宝	56
寻找替代物，避免孩子乱咬东西	58
及早教育，转移孩子对生殖器的注意	60
提早防御，避免孩子爱吃安抚奶嘴	63
消除紧张，让孩子远离咬指甲	65
早立规范，防止孩子太调皮	67
对症下药，改变孩子坐不住的习惯	70
适时引导，让爱告状的孩子闭住嘴巴	72
多多训练，调整注意力差的孩子	75

消除紧张, 孩子口吃好策略.....	77
膳食调理, 巧治流口水.....	80
精神安慰, 孩子恋物可以避免.....	82
找准症结, 帮孩子克服犟嘴.....	85
方法适当, 避免孩子“人来疯”	87
适当控制, 避免孩子随意乱跑.....	89
措施果断, 让不肯吃药的孩子积极合作	91
强化训练, 克服孩子的小磨蹭	95
提出要求, 防止孩子乱扔东西	96
必要责备, 让孩子爱惜物品	100
积极鼓励, 时时督促不爱整洁的孩子	103
培养习惯, 耐心应对不肯洗脸的孩子	105
引起兴趣, 让孩子爱上刷牙.....	107
淡化处理, 正确面对有偷窃行为的孩子	110
提高认识, 给说谎的孩子树立榜样.....	112
态度坚决, 改变孩子骂人的毛病.....	115
引导教育, 让孩子不再沉迷于电视.....	118

2 饮食与睡眠不良行为矫正



必要约束, 孩子不爱吃饭的好方法.....	121
积极暗示, 不给孩子挑食的机会.....	124
膳食合理, 避免孩子贪吃.....	127
适当添加, 让孩子爱上吃肉.....	130
增加食欲, 孩子吃饭慢的解决之道.....	132
定时定量, 给贪吃零食的孩子制定规矩	135

改变烹调方法，让孩子爱上青菜·····	138
提供多种选择，让孩子远离洋快餐·····	141
方法得当，帮助断奶的孩子吃辅食·····	144
加强控制，让爱吃糖果的孩子明白规矩·····	146
方法得当，避免孩子边吃边玩·····	149
自制饮料，避免孩子只喝饮料不爱喝水·····	152
查明原因，让孩子不再厌食·····	154
良好的习惯，让爱醒的孩子睡得踏实·····	159
自己玩耍，让早醒的孩子有事可做·····	162
榜样与规定，解决贪睡孩子的好方法·····	164
建立习惯，改变孩子睡觉无规律·····	167
找对方法，解决孩子不肯自己睡·····	169
按时起居，培养晚睡孩子的习惯·····	172
适当陪伴，解决孩子要抱着睡的问题·····	174
避免紧张，让孩子远离噩梦·····	176
对症下药，孩子夜间磨牙的根治·····	178
培养习惯，让孩子早晨愉快起床·····	180
注意方法，对付不肯睡觉的孩子·····	183
安全防卫，警惕有夜游的孩子·····	185
多管并施，解决孩子尿床·····	187
宽心安慰，让孩子不再夜惊·····	190

3 心理与性格的不良行为矫正



转移注意力，让孩子不再依恋母亲·····	193
多与人接触，让孩子不再认生·····	195

满足心理要求, 让孩子不再焦虑·····	198
强化社交, 解决孩子的害羞行为·····	200
参与集体活动, 孩子性格孤僻不用怕·····	203
避免娇惯, 孩子爱撒娇·····	205
积极鼓励, 让自卑的孩子建立自信·····	208
体验成功, 鼓励退缩孩子的自信心·····	211
有意训练, 让孩子不再胆子小·····	213
多多陪伴, 怕黑的孩子需要安慰·····	215
避免激化, 引导脾气大的孩子·····	218
培养爱心, 对付“小霸王”的好方法·····	220
实施冷处理, 转移倔强孩子注意力·····	223
培养耐心, 让性子急的孩子慢下来·····	225
合理约束, 让不听话的孩子明白道理·····	228
男子汉计划, 避免男孩的“娘娘腔”·····	230
做事细心, 纠正孩子做事不认真·····	233
建立规矩, 孩子不守纪律的好方法·····	235
缓解情绪, 孩子脾气暴躁的引导方法·····	237
学会分享, 让孩子不再小气·····	239
转化情绪, 正确排解孩子的嫉妒心·····	242
提高信心, 让孩子不再“输不起”·····	244
以身作则, 给莽撞的孩子树立榜样·····	247
赏罚并用, 解决孩子的任性问题·····	249
断绝借口, 让装病的孩子找不到理由·····	251
加强沟通, 引导有逆反心理的孩子·····	254
及时避免, 防止孩子“自虐”行为·····	256

拥有平常心，避免孩子爱攀比·····	259
培养学习兴趣，避免孩子厌学的好方法·····	261

4 人际关系的不良行为矫正



鼓励沟通，让孩子不被人欺负·····	263
明示后果，警示爱打人的孩子·····	265
结交朋友，让孩子远离不合群·····	268
倾听孩子，给爱插嘴孩子说话的机会·····	270
纠正指导，孩子不讲礼貌的应对·····	273
正面强化，孩子不愿意主动讲话的对策·····	275
培养倾听，防止孩子不倾听别人说话·····	277
适应环境，让孩子爱上幼儿园·····	280
强化家庭关心，避免孩子不尊重老人·····	282
鼓励交往，提高孩子社交能力的好方法·····	284
树立威信，培养孩子的领导力·····	287
注意方法，让孩子不只听老师的话·····	290
保持和谐，让孩子行为不再粗暴·····	292

附录：Achenbach 婴幼儿行为量表



第一部分 一般项目·····	296
第二部分 社会能力·····	296
第三部分 行为问题·····	298
第四部分 小儿按摩常用特定穴位·····	302

ErTong YouLiang XingWei PeiYang

Part 1
**婴幼儿优良
行为培养**

在提倡“一对夫妻只生一个孩子”的今天，独生子女越来越多。由于独生子女的“特殊”地位，极易发生只顾满足而忽视教育，特别是忽视优良行为品质教育的情况。如果这样，对孩子的完整人格的形成与发展极端不利。婴幼儿期，父母一定要在孩子纯洁的心灵深处播下道德与健康的种子。



1 婴幼儿心理行为培养

婴幼儿的情感具有易变性，不善于自己调节。但随着年龄的增长，幼儿晚期对情绪已经有了一定的控制能力，并出现了高级的社会性情感。因此幼儿期的情感发展是随着环境和教育的变化发生着迅速改变的。他们喜欢看动画片、崇拜英雄、欣赏美的东西。这时候父母通过对引起孩子情感体验的事物因势利导，可以帮助孩子建立道德感、美感、理性感和稳定的情绪。

从小事做起，培养孩子良好的意志

意志是人们为了实现预定的目的而自觉调节自己的行动，是克服困难，以实现目的的心理过程。意志在学习和智力活动中有非常大的作用，它可以促使孩子在学习中克服困难，排除干扰，向既定目的前进。



宝宝行为案例

烨烨今年七岁了，亲戚、朋友都夸他聪明，夸得爸爸妈妈心里都美滋滋的。可烨烨也有让爸爸妈妈头疼的地方，那就是干什么事都没有耐性，总是半途而废。并且，他做事犹犹豫豫，优柔寡断，没有一点果断性，爸爸说一点也不像个男孩子。



专家指导

孩子的意志发展水平比较低，往往不能很好地控制自己的行为，做事情大多受兴趣、好奇心、理解能力的限制，易在困难面前畏缩退让，半途而废。针对这些情况，父母可以有意



Part 1 ● 婴幼儿优良行为培养

识地在实践中培养孩子的意志。培养的方法如下:

[建立婴幼儿作息制度] 家长要根据孩子的年龄特征建立合理的生活作息制度,并督促孩子天天坚持,从而培养其坚强的意志。

2~3岁时,家长可以提醒孩子,让孩子遵守作息时间,并逐步训练孩子自觉遵守。一般来说,在节假日可以让孩子的自由时间多一些,应允许孩子多玩一会儿,比平时晚睡一会儿;但也不能因此而破坏规矩,轻易打乱孩子的生活规律。

在建立作息制度时,要注意规定一些必须遵守的行为准则。比如,规定孩子在吃饭时不要一边吃一边玩,甚至到处乱跑;吃完饭后要把碗筷放在固定的地方,把嘴巴擦干净,并把椅子放好等。

[家长做孩子的表率] 家长如果意志坚强,做事具有不怕困难、百折不挠的意志力,那么孩子也会在耳濡目染、潜移默化的过程中逐步完善自己的意志品质。反之,家长如果做事拖拖拉拉,遇到困难绕道走,工作、生活缺乏勤奋精神,那么他们的孩子决不会成为一个意志坚强的人。

[鼓励孩子做好每一件事情] 鼓励孩子自始至终做好每一件事情,是指导孩子锻炼意志的重要手段。孩子年龄小,做事易受外部环境影响,遇到困难,就会放弃原始目的。因此,做事往往有头无尾,半途而废。要克服这种缺乏意志力的行为,成人就要及时表扬孩子已取得的成绩,帮助孩子克服行动上的困难,鼓励孩子坚持把一件事做完,还可以选择一些有关意志力培养的故事讲给孩子听,以培养孩子良好的意志品质。

[设置“难关”让孩子完成] 家长还可要求孩子按时完成任务,有意识地安排一些具有难度适中困难的情境,要求孩子去闯“难关”,让孩子经常去锻炼,并及时鼓励孩子去克服困难。

但是,要注意对孩子提出合理的要求,既有难度,又让孩子能够完成。要求一经提出,不要轻易更改或打折扣、降标准,要贯彻始终,直至达到的为止。这对培养孩子的意志力来说是很重要的。

[从小事做起,只是起点] 要随着孩子的成长和进步,从小到大,从易到难,从低到高地磨炼孩子,培养坚强的意志品质。当孩子能够迎接越来越大的困难挑战的时候,一个意志坚强的孩子就站在家长面前了。

[培养孩子坐得住] 好动、坐不住的孩子往往意志力比较差,这种习惯会影响孩子上学后在课堂表现,从而影响孩子的学习。



一定难
目

上的

家长可给孩子买一些玩具，如积木、拼图板等，成人在旁边陪伴，指导他玩。开始时，孩子往往只能维持几分钟，但随着年龄的增长和孩子游戏水平、动手能力的逐步提高，孩子会延长其专注的时间。从两三岁开始，可让孩子涂涂画画、玩拆装玩具、听较长的故事、看连环画等，培养孩子的耐心和静心。只要坚持让孩子每天静静地自己玩一会，孩子就会渐渐地学会静下来，就会坐得住了。但是要注意结合孩子的兴趣进行训练，使之成为自觉行为，不要勉强要求或强迫服从。

综上所述，引导孩子经受意志锻炼需从多方面进行，愿你的孩子都成为意志坚强的人。



知识导读

我们时常说：“性格决定命运”。的确，一个人的性格如何，跟他一生的发展、生活、工作乃至身体都有直接的关系。人的性格由四方面构成：对现实及自己的态度、意志、情绪、理智。它们形成一个统一的整体，成为构成性格内容的各个方面。

每个人都有各自的性格特点，当然有优劣之分。好的性格，在这四个方面的表现中都是上乘的，缺一不可的。其中意志起着特殊重要的作用。自觉、坚持、果断、自制是构成一个人意志品质的四个基本因素，既能调控态度，又能调控情绪，并且能促进和保证理智的充分发挥。因此，培养孩子的意志品质是非常重要的任务。



行为指导TIPS：培养宝宝意志力

人的意志品质不是天生的，主要靠后天的教育培养。一个小孩子，在幼儿期和小学低年级阶段，会表现出意志品质的初步状态。小学三四年级开始，意志品质的各个因素发展很快。因此，必须从小抓紧对意志品质的培养，一点也不能放松。

意志品质主要在实际行动中培养，适当讲道理是必要的，但关键是实践。培养意志品质的方法很多，而且因人而异，这里提出几种方法供家长参考。最主要的是摸清孩子意志品质方面的薄弱因素，有针对性地采取教育措施。因为，每个孩子都有一定的意志力，只是其强弱的具体环节不同，要从孩子实际出发，找准弱点。

比如，有的孩子做事情虎头蛇尾，一开始决心很大，干劲很足，但是三天热乎劲儿过后，后边就稀松平常了。这种孩子意志品质的优势在确定目标、确定行动阶段，而弱点在坚持性和自制力方面。对待这样的孩子，在确定目标之后，要打预防针，提醒他一旦干起来，就要克服困难坚持下去。在行动过程中，则要帮

助孩子正视困难，克服困难，加大自我管理的力度，不断地激励他。在接近目标时，尤其要讲“行百里者半九十”的道理。经过几次这样的过程，孩子的薄弱环节就会得到扭转。

再如，有的孩子做一件事开头犹犹豫豫，难下决心，而干起来之后能够较好地坚持。这种孩子的优势在执行计划，而决定计划方面薄弱，内、外因素干扰使他难以果断地做出决定。对这样的孩子，就应在一个行动的起始阶段，帮他分析利弊因素，尽快确定目标，培养孩子的果断性。

请家长注意，在一个孩子意志品质的表现过程中，始终伴随着理智因素和情绪因素。所以，您的指导不可忽略这些因素。



以自理为起点，培养宝宝的责任心

责任心即责任感，是一个人对他所承担的任务的自觉态度，包括对自己的责任、对他人的责任、对集体的责任和对社会的责任。责任心是孩子能力发展的催化剂，有责任感的孩子自觉、自爱、自立、自强。可以说，责任心是走向成功和幸福人生的必备条件之一，而缺乏责任心的人与成功无缘，也会与幸福擦肩而过。



宝宝行为案例

硕硕是一个聪明、开朗的孩子，但有个“常有理”的毛病，总爱找各种借口为自己辩护，推卸责任。比如：玩完玩具，妈妈让他收拾，他说：“一会儿我还玩呢。”过了一会儿，妈妈再让他收拾，他就说：“我累了，想休息。”可是如果小朋友来家里玩，他就责怪人家玩完后不收拾玩具。妈妈说：“你是小主人，应该带头收拾。”他却说：“玩具是他玩的，应该他收，小朋友要自己的事情自己做。”硕硕仿佛什么道理都明白，但是什么都不愿意自己做，妈妈真是拿他没办法。

像硕硕这样习惯在别人身上找原因的现象，在其他孩子身上也普遍存在。这类问题在于孩子没有责任心，所以家庭教育关键是要培养孩子的责任心。



专家指导

责任心，是一个人日后能够立足于社会、获得事业成功与家庭幸福至关重要的人格品质，那么，作为家长应该怎样培养孩子的责任心呢？