

智慧妈妈，健康宝贝系列



智慧妈妈宣言：

爱孩子，是母鸡也会做的事
我们绝不作母鸡，要做母亲！
智慧型母亲，不但爱孩子，更要知道怎样爱

了解育儿心理学，学会正确爱孩子
关注孕妈心理健康，轻松快乐做妈妈

李丽◎著

0-3岁 妈妈不可不知的 育儿心理学



新时代出版社
New Times Press

智慧妈妈，健康宝贝系列



0-3岁
妈妈不可不知的
育儿心理学

李丽◎著



新时代出版社
New Times Press

图书在版编目 (CIP) 数据

0~3岁,妈妈不可不知的育儿心理学 / 李丽著. --
北京 : 新时代出版社, 2010.10
ISBN 978-7-5042-1319-8

I. ①0… II. ①李… III. ①婴幼儿—儿童心理学
IV. ①B844.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第164388号

0~3岁,妈妈不可不知的育儿心理学

李丽 著

出版发行 新时代出版社

地 址 北京市海淀区紫竹院南路23号 邮政编码: 100048

电 话 (010) 68472764 传真: (010) 68411535

经 售 新华书店

印 刷 三河市君旺印装厂

开 本 787×1092 1/16

印 张 14

字 数 160千字

版 次 2010年10月第1版第1次印刷

定 价 28.00元

【前言】

Introduction



俗话说，3岁看大，这句话并不是空穴来风，它是有着很深的科学依据的。一个人在3岁的时候，性格、心智、气质、潜能等方面的发展就已经为其未来的成人期打下了基础。发展心理学将0~6岁的幼儿期视为“人格形成的最关键时期”，而0~3岁又是人格形成的最基础时期，这就好比是一幢大楼的地基，地基打不好，这幢楼建得越高就会越危险。对于这个问题，备受中外家长们推崇的早期教育名家蒙台梭利也曾强调：一个人的能力、智力水平的增长在0~3岁这一阶段要比3岁以后直到死亡的各个阶段的发展总和还要大。从这一点上来讲，我们甚至可以认为0~3岁决定了一个人的一生。

宝宝在3岁之前的人生是如此重要，但是我们却看到有太多的年轻父母们，因为各种原因不能很好地照看孩子。比如，我们一直提倡的母乳喂养，其实就是针对有的妈妈担心身材、担心工作而不给孩子吃母乳的现象；还有的妈妈在生完宝宝后就着急上班，把孩子交给保姆和其他亲人来带；有的甚至把几个月的孩子寄养在老家，直到孩子上学……我们不能说这样的情况就一定会给孩子带来无法挽回的心理伤害，但是极有可能在





他们幼小的心灵里留下阴影，影响其人格的健康发展。而且，有些问题往往是在多年之后，随着孩子的成长才逐渐暴露出来的。最典型的例子就是寄养在老家的孩子重返父母身边时，与父母之间存在着难以弥补的感情隔阂，导致两代人沟通障碍和情感淡漠，这让很多妈妈痛心疾首，但却很难在短时间内改善，甚至会留下永久的遗憾。

即便是孩子一直生活在父母身边，如果年轻妈妈受落后的育儿观念影响，或者自身性格不成熟，同样会存在育儿障碍，给孩子身心发展，特别是心理健康带来难以弥补的伤害。让孩子带着伤痛开始自己的人生，我想这是任何一个妈妈都不愿意面对的事情。相反，如果在孩子幼年时期，家长，尤其是妈妈能够给他们提供良好的教育，让他们具备良好的性格和心智能力，他们的人生也会因此充满幸福、希望和向上的能量。

读到这里，一些年轻的妈妈们可能要说，“上面提到的问题我们都懂，但是应该怎么做才能避免这些问题，培养一个健康的宝宝呢”？对此，你手上的这本书将会给你尽可能全面的建议。

首先，它从发展心理学的角度出发，详细地介绍了宝宝在胎、乳、婴各个阶段的心理发展规律以及养育要点，把重点特别放在了1~3岁宝宝情商、智商的培养和开发上。让新手妈妈们在毫无育儿经验的情况下也不会措手不及、孤立无援；它会帮妈妈更好地理解孩子、接纳孩子，并在这个基础上给予孩子正确的爱。

接下来，作者用相当一部分文字介绍了新手妈妈该如何与宝宝沟通和互动，更好地增进母子情感，开发孩子的潜能。

最后，作者又分析了宝宝3岁前的一些“特别”行为，比如“爱咬人”“爱吃手”等，这些现象其实是每个宝宝在成长过程中都会发生的，但作为新妈妈来说，常常会把它们看成是不正常的行为，用一些不恰当的方式进行阻断，这样做往往会收到相反的效果，甚至给孩子的成长留下阴影。

本书的这部分内容则可以帮助妈妈仔细辨别哪些是正常现象不应进行过度干涉，哪些是心理疾病应该早日矫治。

当然，本书所提供的帮助还不止于此，它在关注宝宝身心发展规律的同时，也在关照新手妈妈们的心理状态。因为在宝宝0~3岁这个阶段，也是妈妈最辛苦、身心最受挑战的时期。同时，宝宝在这个时期也是最依恋妈妈的。可以说，妈妈是孩子成长的摇篮。因此，妈妈此时的状态和对孩子成长规律的了解，直接关系到孩子的身心健康和未来。为了孩子，妈妈们要不断完善自己，提升自己，做孩子的好榜样，只有妈妈人格完善，心智健康，才能培养出身心的孩子。

所以，这本书不但帮妈妈更好地解读孩子的心理发展规律，更重要的是，它首先解决的是新手妈妈们的心理问题。作者以过来人的身份、心理咨询师的专业背景，结合个人经验和工作积累，帮准妈妈们充分了解生产前后所要面临的各种变化以及相应的解决之道，如决定孕育宝宝之前，要做好哪些心理准备；宝宝降生后，如何面对家庭人际关系的变化，等等。让新手妈妈们有一个从容的心态，更好地迎接宝宝的到来。



第一章 生宝宝前，妈妈要做好的心理准备

“妈妈”这个社会角色的担当，说容易很容易，只要你生下了孩子，就可以当妈妈了，但是，说难又太难，要保证孩子的心身都能健康地成长，你不仅要具备一些医学常识、营养学常识，尤其要具备一些发展心理学的常识，甚至需要了解胎教相关的知识……所以说，一个好妈妈，是需要大量的学习的。

第1节 好妈妈是一个自我修炼的过程

-  没有人天生就会当妈妈 / 3
-  不要苛求做完美妈妈 / 5

第2节 新手妈妈的苦乐经

-  婆婆来了 / 8
-  怎样避免产后抑郁 / 11
-  左右为难：上班还是在家带孩子 / 15
-  错误的爱会害了孩子 / 19



第二章 宝宝出生前——大脑发育最活跃的胎儿期

生命自孕育之初，就具有感知能力，妈妈的健康、情绪、饮食等等都包含着胎教的意义。在胎儿发育成长的各个时期，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的良性刺激，使胎儿大脑神经细胞不断生长，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，最大限度地发掘胎儿的智力潜能，更是胎教的重要手段。

第1节 怀孕初期——宝宝性格形成的关键期

-  第1个月的胎教重点——环境胎教 / 23
-  第2个月的胎教重点——情绪胎教 / 24
-  第3个月的胎教重点——抚摩胎教 / 27

第2节 怀孕中期——开发胎儿脑力的重要时期

-  第4个月的胎教重点——言语胎教 / 30
-  第5个月的胎教重点——运动胎教 / 33
-  第6个月的胎教重点——求知胎教 / 35
-  第7个月的胎教重点——光照胎教 / 37

第3节 怀孕后期——调节孕妈妈心情和提高宝宝心智发展

-  第8个月的胎教重点——艺术胎教 / 39
-  第9个月的胎教重点——音乐胎教 / 41
-  第10个月的胎教重点——冥想胎教 / 43

第三章 宝宝0~1岁——建立信任和安全感的乳儿期

宝宝从黑暗的子宫来到这个崭新的世界，对一切都充满了未知和恐惧。这个时期，妈妈就是宝宝的整个世界，只有得到妈妈悉心的照料，在精神上得到充分的爱和关怀，孩子才能建立对这个世界的安全感和信任感，为其健康的性格打下基础。

第1节 宝宝1~3个月，交流和抚触最重要

-  固定的声音和气味对宝宝很重要 / 47
-  对婴儿发出的哭声要及时回应 / 48
-  抱着宝宝睡到底好不好 / 49
-  给宝宝强大的爱——抚触 / 50
-  宝宝气质差异与妈妈的照看方式 / 52





-  在活动中与宝宝进行交流 / 53
-  为1~3个月的宝宝选购合适的玩具 / 54

第2节 宝宝4~6个月，在游戏中锻炼宝宝的心智

-  宝宝的感官综合训练 / 56
-  “藏猫猫”和“打哇哇”游戏 / 57
-  与镜子的亲密接触 / 59
-  宝宝黏人不是坏习惯 / 60
-  教会宝宝独立玩耍 / 62
-  宝宝“怕生”的正确理解和引导 / 63
-  如何与6个月前的宝宝沟通 / 65

第3节 宝宝7~12个月，全方面开发宝宝的能力

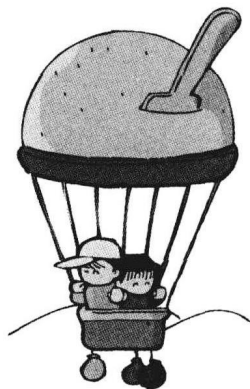
-  宝宝能力综合大训练 / 67
-  爬行开发宝宝的智力潜能 / 68
-  宝宝开始主动要求独立做事 / 70
-  适合7~12个月宝宝的游戏 / 71
-  为宝宝走路做好准备 / 73
-  预防宝宝断奶综合征 / 74

第四章 宝宝1~3岁——人格初具的婴儿期

1~3岁是孩子心理发育的飞速发展时期，孩子的人格在这一阶段基本形成，因此，妈妈们一定要多注意这个时间段孩子的心理发展规律，因势利导，为孩子健康的人格打好基础。

第1节 情商的培养

- 💡 儿童的情商是什么 / 81
- 💡 宝宝的第一次反抗期 / 83
- 💡 孩子和其他小朋友打架怎么办 / 85
- 💡 让宝宝逐步克服对医院的恐惧 / 87
- 💡 宝宝发脾气时的应付指南 / 89
- 💡 教会孩子正确地进行情绪管理 / 91
- 💡 “色宝宝”其实内心很单纯 / 93
- 💡 正确对待宝宝的“自私” / 95
- 💡 迷恋规矩的执拗宝宝 / 97
- 💡 当宝宝说谎时应怎么办 / 100
- 💡 面对宝宝的嫉妒该如何引导 / 103
- 💡 扭捏的宝宝如何变得大方 / 107
- 💡 如何教会孩子面对挫折 / 109





第2节 智商的培养

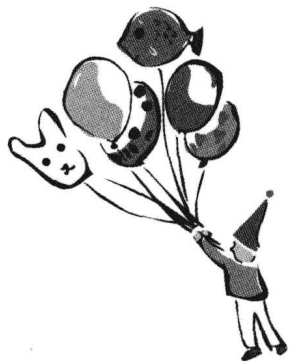
-  不要错过早教的“最佳黄金期” / 113
-  如何低成本开发孩子的智力 / 116
-  手指多运动头脑更聪明 / 117
-  怎样对3岁前的孩子进行语言训练 / 118
-  孩子为什么喜欢听重复的故事 / 121
-  家长如何教孩子学画画 / 123
-  怎样教孩子学英语 / 126
-  如何教宝宝快速识字 / 130
-  如何对孩子进行数学启蒙 / 132
-  左撇子要不要纠正过来 / 134
-  怎样激发孩子的想象力 / 136
-  如何发现孩子的特殊兴趣和才能 / 139

第五章 孩子3岁前需要注意的心理问题

可以说，孩子出现心理问题，基本上都是由于不良的家庭环境和父母不当的教育方式造成的。而一个孩子在以后的成长历程中发生的各种心理问题，都是儿童时期不良的生存状况和错误的教养方式在几年或者十几年之后的一个折射。

第1节 如何与孩子进行良好的沟通

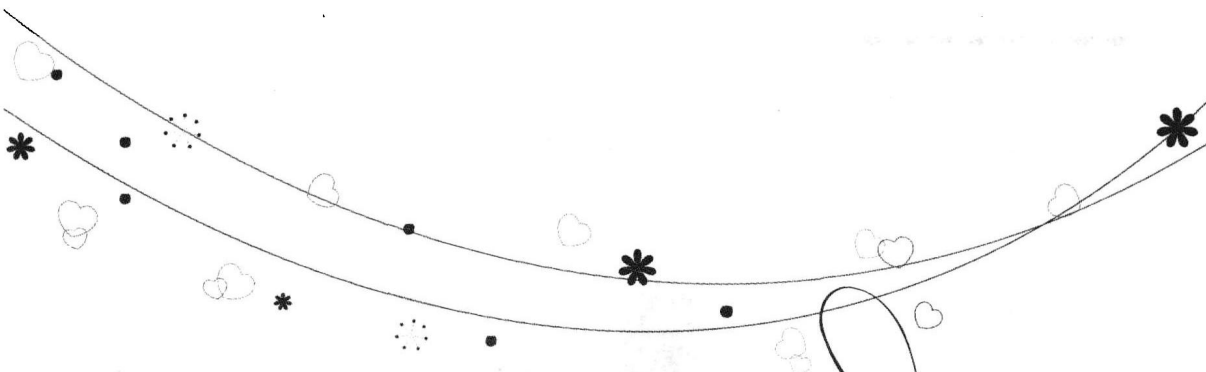
-  要接纳孩子的各种情绪 / 148
-  批评宝宝应坚持的原则 / 151
-  表扬宝宝应坚持的原则 / 153
-  如何避免“唠叨教育” / 155
-  过多批评让孩子“破罐破摔” / 157
-  意见不同时如何与孩子沟通 / 161
-  给孩子积极的心理暗示 / 163
-  如何让孩子说出心里话 / 165
-  吓唬孩子害处多 / 167
-  读懂孩子的心理需求 / 169
-  如何应付任性的孩子 / 172





第2节 妈妈要关注的宝宝行为

-  3岁前，宝宝的心理健康标准 / 176
-  孩子为什么爱吮手指 / 178
-  宝宝爱“咬人”该如何矫正 / 180
-  别轻易给孩子贴上“多动症”的标签 / 184
-  如何对待宝宝的恐惧心理 / 186
-  如何降低孩子的焦虑 / 188
-  严厉苛刻的管教是强迫症的温床 / 190
-  孩子得了自闭症该怎么办 / 192
-  不当的教养方式会造成孩子自闭 / 195
-  如何改变孩子的“恋物癖” / 197
-  宝宝哭得“没气儿”了怎么办 / 200
-  宝宝竟有“撞头”癖好 / 202
-  宝宝总爱摸私处该怎么办 / 205
-  孩子总眨眼睛、抽鼻子、耸肩膀是病吗 / 208



第一章

生宝宝前，妈妈 要做好的心理准备



“妈妈”这个社会角色的担当，说容易很容易，只要你生下了孩子，就可以当妈妈了，但是，说难又太难，要保证孩子的心身都能健康地成长，你不仅要具备一些医学常识、营养学常识，尤其要具备一些发展心理学的常识，甚至需要了解胎教相关的知识……所以说，一个好妈妈，是需要大量的学习的。





随着社会压力的增大，女性受教育程度的提高，传宗接代的传统思想正在受到冲击，尤其是现代育儿所要付出的金钱和精力，以及新手妈妈们要面临的种种改变，让很多已婚的女人对生育望而却步。

有些人说：“我自己还没长大，怎么会去照顾别人呢？那谁来照顾我呢？”确实，现在处于黄金生孕期的已婚女人很多本来就是独生女，在亲人的照顾下长大，结婚后由丈夫照顾，她们喜欢毛绒玩具，喜欢和丈夫撒娇，生了孩子，岂不是会和孩子成了竞争对手？更不要说那些生了孩子后无休止的家务了，想想都恐怖……

但是，仍有绝大多数女人，毅然决然地选择做母亲，她们知道，孩子会让一个女人真正得以完整和成长，孩子会教你忍耐、坚强、温柔、如何付出爱。孩子充满期待的眼神，让我们感到自身的责任，激发我们无限的潜能，在他稚嫩小手的触摸下，让我们从心底升起一种力量，让我们无比坚强。

孩子就像一把神奇的钥匙，开启我们新的人生之门，一个新的世界从此向你敞开，一段崭新的体验让你的人生充满着爱和向上的力量。

第1节

好妈妈是一个自我修炼的过程



没有人天生就会当妈妈

俄国著名的文学家高尔基曾说过：“爱护自己的孩子，这是母鸡都会做的，但教育好孩子却是一门艺术。”的确，养育身心健康的宝宝，妈妈们空有一怀爱心而没有科学的方法和智慧是远远不够的。那只会把自己沦为一只母鸡。而要真正做一个称职的妈妈，却需要认真的学习和不断地自我提升。

特别是80后的新妈妈们，似乎面临的挑战更大了。不仅要照顾家庭，还要卖力工作，而且工作时间更长，压力更大。

“妈妈”这个社会角色的担当，说容易很容易，只要你生下了孩子，就可以当妈妈了，但是，说难又太难，要保证孩子的心身都能健康的成长，你不仅要具备一些医学常识、营养学常识，尤其还要具备一些发展心理学的常识，甚至需要了解胎教相关的知识……所以说，一个好妈妈，是需要大量的学习的。

然而，现在这个消息爆炸的社会，各种信息又太多了，这时候更需要妈妈的自信，相信直觉，相信自己，不盲从，在铺天盖地的信息和各种声

