幸福2+1 HAPPY FAMILY

科学孕育更轻松

智慧育儿系列

让宝宝远离焦虑症

宝宝缄默症的诊治

让宝宝成为受欢迎的人

给宝宝发泄不满情绪的机会

婴幼儿心理素质训练

Yingyouer Xinli Suzhi Xunlian

总顾问/吴阶平　指导专家/胡亚美　区慕洁

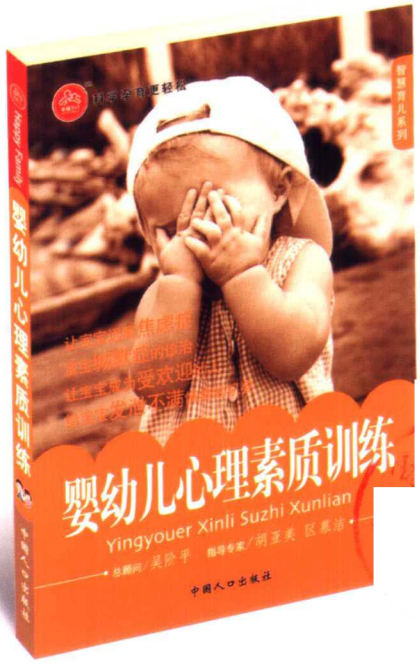
中国人口出版社

幸福2+1
HAPPY FAMILY

婴幼儿心理素质训练

Yingyouer Xinli Suzhi Xunlian

本册编著/刘恩娟　杨晓琴



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

婴幼儿心理素质训练/刘恩娟,杨晓琴编著. -北京:中国人口出版社,2004.11

(幸福2+1)

ISBN 7-80202-058-1

Ⅰ.婴… Ⅱ.①刘… ②杨… Ⅲ.婴幼儿-素质(心理学)-训练 Ⅳ.B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第107509号

婴幼儿心理素质训练

刘恩娟　杨晓琴　编著

出版发行　中国人口出版社
印　　刷　北京市通州次渠印刷厂
开　　本　710×1010　1/16
印　　张　10.75
字　　数　95千字
版　　次　2004年11月第1版
印　　次　2005年1月第2次印刷
书　　号　ISBN 7-80202-058-1/R·396
定　　价　16.80元

社　　长　陶庆军
电子信箱　chinapphouse@163.net
电　　话　(010)83519390
传　　真　(010)83519401
地　　址　北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮　　编　100054

传播先进育儿理念

普及科学育儿知识

彭珮云

二〇〇四年九月

建立一个适合儿童成长的世界

---2002年联合国大会儿童特别会议宣言摘要

我们在此呼吁社会全体成员与我们一起开展一项全球运动，通过捍卫我们对以下原则和目标的承诺来建立一个适合儿童生长的世界：

- 1、儿童第一。
- 2、消灭贫穷：投资于儿童。
- 3、对所有儿童一视同仁。
- 4、照顾每一个儿童。
- 5、让所有儿童受教育。
- 6、保护儿童不受伤害和剥削。
- 7、保护儿童免受战争影响。
- 8、防治艾滋病毒、艾滋病。
- 9、倾听儿童的意见和确保他们参与。
- 10、为了儿童保护地球。

联合国秘书长
科菲·A·安南

“幸福2+1”丛书编委会

写在前面……

Happy Family

宝宝从出生到3岁这段时期，身体和心智的发展异常迅速，爸爸妈妈对宝宝的任何教育，都足以影响宝宝的一生。因此，婴幼儿期宝宝心理素质的培养，乃是决定其身心健康成长的关键，对宝宝将来健全人格的发展起着决定性的作用。

本书是爸爸、妈妈对宝宝进行早期心理素质教育的指导用书，帮助爸爸、妈妈不仅懂得照顾宝宝的生活，还提醒爸爸、妈妈及时给予宝宝情感、性格、心理的成长以更多的关注，使宝宝能够心身健康、快乐地成长。该书形式活泼、精悍，语言生动、亲切，具有较强的亲和力与说服力。

全书共分四大篇，根据婴幼儿期宝宝的心理特点分别从远离孤僻、战胜自卑、摆脱依赖、消除异常心理等几个典型方面入手，系统地指导爸爸、妈妈如何培养塑造一个人格完善、心智健全的宝宝。每篇的内容又分为三节，根据宝宝从出生到1岁、1~2岁、2~3岁不同时期的心理发育特点，进行细致入微、深入浅出、全面详尽的分析与指导，具有较强的可读性、操作性和实用性。尤其是每篇结尾处的爱心提示，以简洁凝炼、高度概括的语言和丰富的心理健康知识，为父母们提供了培养宝宝良好心理素质的真经，为宝宝将来健全人格的发展打下坚实的心理基础。

“幸福2+1”丛书编委会

目录
ONTENTS

[第 1 章] 远离孤僻心理——用亲情温暖宝宝的心

爸爸妈妈应该知道，宝宝的成长需要更多的温情呵护。从宝宝出生那天起，就要拿出温柔体贴的心来关爱宝宝，细心观察、感受宝宝身体、心理上的细微变化，尽量拿出更多的时间同宝宝进行感情交流，把快乐情绪输导给他，使宝宝的身心得到健康发展，养成活泼开朗的性格。

目录
ONTENTS

[第 2 章] 战胜自卑心理——给予宝宝积极的赞赏

宝宝的心是稚嫩脆弱而易受伤害的。生活中究竟有哪些因素容易导致宝宝产生自卑心理呢？如果爸爸妈妈处处压制宝宝的好奇心，不能充分给予理解和关爱，经常采取粗暴的斥责和严厉的惩罚，就会使宝宝变得胆小、懦怯、自卑，缺乏主见与自信。

[第3章] 克服依赖心理——给宝宝一个自由安全的空间

宝宝从出生到3岁是培养独立性的关键期。目前的独生子女家庭，由于生活条件的优越，爸爸妈妈对宝宝往往过分保护，宝宝的一切事情都由爸爸妈妈全权包办，长此以往，便养成了宝宝对爸爸妈妈的过度依赖心理，阻碍宝宝的身心发展。

目录
ONTENTS

[第 4 章] 用言传身教消除宝宝的异常心理

宝宝的心理发育，包括思维、情感、行为、意志、智力、个性等，在这几个方面宝宝不可能完全同步发展，很可能会在某一时期内的某一方面表现出特殊的落后。

目录
ONTENTS

第1章

DI YI ZHANG

远离孤僻心理

——用亲情温暖宝宝的心

孤独是成长的阴影，会导致宝宝性格孤僻。心理学家研究宝宝的早期行为后发现，如果爸爸妈妈对宝宝的早期抚养十分冷淡，宝宝就会变得安静而被动，不信任爸爸妈妈。这样的宝宝难以适应环境，缺乏对他人的信任和自控能力，常表现为孤独和社交障碍。现在的宝宝多为独生子女，平日缺少游戏的玩伴，而有些爸爸妈妈因为忙于工作，缺乏对宝宝悉心的照顾，宝宝觉得被忽视、被冷落就很容易产生孤僻心理。

一、用爱给予宝宝安全感（0~1岁）

1. 哺乳时给予宝宝浓浓的爱意

用母乳哺育新生宝宝，不仅是提供营养，对于新生宝宝的健康和情绪的正常发展也是十分重要的。母乳中含有大量的抗病毒的免疫物质，能保护新生宝宝不生病。在牛奶里是无法添加这种免疫物质的。还有，母乳可减轻新生宝宝的胃肠负担，特别易于消化吸收，不容易腹泻。所以，哺育宝宝时，最好能够用母乳。如果实在无法以母乳哺育宝宝，也可以利用牛奶或奶粉代替。

在情绪方面，被妈妈抱在胸前吃奶，会给宝宝一种满足感和安全感，加深母子的感情和信赖感。因此，不论妈妈是以母乳或是牛奶哺育宝宝，都必须保持轻松的心情，很温和地对宝宝说话，让宝宝充满幸福愉悦的感觉，以及感受到妈妈浓浓的爱意。如此一来亲子之间的感情就能相当亲密。

那些不能给宝宝提供母乳喂养的妈妈，千万不能为了让宝宝尽快喝完奶，就把奶嘴的小孔挖得很大，这将无法满足宝宝对于“吸吮”的欲求。有些妈妈为了偷懒，便把奶瓶加以固定，让宝宝自动喝完，这将使宝宝因为得不到妈妈的爱抚而变得迟钝、冷漠。因此，妈妈在给宝宝哺乳时要与宝宝多多交流，培养宝宝活泼开朗的性格，避免孤独的困扰。