



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 •

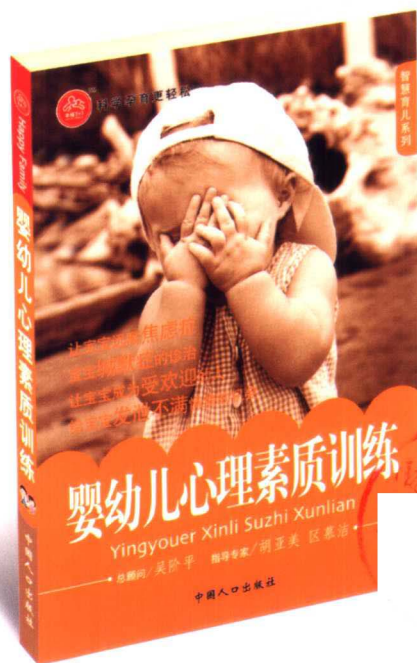
中国人口出版社



# 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

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

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、倾听儿童的意见并确保他们参与。
- 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

**总 顾 问** 吴阶平 原全国人大常委会副委员长

**专家委员会** 严仁英 北京大学第一临床医学院妇产科教授  
中国关心下一代工作委员会专家委员会主任  
世界卫生组织母婴保健合作中心主任

胡亚美 中国工程院院士、中华医学会副会长  
北京儿童医院名誉院长  
国务院学位委员会委员

杨魁孚 中国计划生育协会常务副会长  
中国人民大学兼职教授

黄醒华 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师  
首都医科大学硕士生导师  
中华预防医学会妇女保健学会主任委员  
中华医学会围产医学分会常委

区慕洁 中国优生科学协会理事、“万婴跟踪”首席专家

戴淑凤 首都医科大学北京妇产医院教授、主任医师  
中国优生科学协会、中国优生优育协会理事

张湖德 中央人民广播电台医学顾问、北京中医药大学教授

<b>编 委</b>	万力生	王利芳	文 义	天 水	毛知凡
	刘恩娟	刘 云	刘春林	朱双龙	乔晓凡
	李 洁	李 乐	李潇然	张 凡	张春改
	张 矩	陆 芬	陈武山	杨娅娅	杨晓琴
	杨 丽	杨 静	郭 媛	黄菊山	黄秋杨
	梅 林	韩 春	董守红	雷 华	熊国宝

# 写在前面……

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，使宝宝能够身心健康、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，以简洁凝练、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。



## [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,把快乐情绪疏导给他,使宝宝的身心得到健康发展,养成活泼开朗的性格。

- 一、用爱给予宝宝安全感(0~1岁) ..... 3
  - 1. 哺乳时给予宝宝浓浓的爱意 ..... 3
  - 2. 母爱是无与伦比的营养素 ..... 4
  - 3. 宝宝含着奶头不放的心理原因 ..... 5
  - 4. 让宝宝在啼哭中获得充分的安全感 ..... 6
  - 5. 宝宝与妈妈的感情互动 ..... 7
  - 6. 宝宝开始与人“交际”了 ..... 8
  - 7. 多带宝宝出去玩 ..... 9
  - 8. 培养宝宝对新事物的好奇心 ..... 10
  - 9. 用好情绪影响宝宝 ..... 11
  - 10. 不要过度呵护怯生宝宝 ..... 12
  - 11. 善解人意的宝宝从懂得“不”开始 ..... 13
  - 12. 让断奶的宝宝没有失落感 ..... 14
  - 13. 让宝宝感受到安定的亲情关系 ..... 15
- 二、用沟通引领宝宝走出自我小天地(1~2岁) ..... 16
  - 1. 关照好宝宝的情绪 ..... 16
  - 2. 让宝宝多同小朋友打交道 ..... 17
- 3. 从玩具伙伴中体会关爱 ..... 18





- 4. 建立良好的父子关系 ..... 19
- 5. 不厌其烦地做宝宝谈话的对手 ..... 20
- 6. 带宝宝到大自然中去感受快乐 ..... 21
- 7. 培养宝宝主动分享的意识 ..... 22
- 8. 让宝宝充分享受游戏的快乐 ..... 23
- 9. 让宝宝正确理解爱与被爱 ..... 24
- 10. 温馨家庭是宝宝健康成长的摇篮 ..... 25
- 三、让宝宝在“玩”中变得更合群(2~3岁) ..... 26
- 1. 过分保护是产生孤僻宝宝的温床 ..... 26
- 2. 在游戏中学会与他人的相互关系 ..... 27
- 3. 宝宝可以通过吵架了解别人 ..... 28
- 4. 再好的玩具也代替不了玩伴 ..... 29
- 5. 给宝宝发泄不满情绪的机会 ..... 30
- 6. 为宝宝树立一个自由发泄情绪的榜样 ..... 30
- 7. 为宝宝创造更多的表达情绪的机会 ..... 31
- 8. 耐心倾听宝宝的诉说 ..... 31
- 9. 让宝宝从“自我中心”中解脱出来 ..... 31
- 10. 面对宝宝说“不” ..... 32
- 11. 如何对宝宝说“不” ..... 33
- 12. 理解宝宝从沟通开始 ..... 35
- 13. 引导宝宝学会“换位思考” ..... 36
- 14. 用幽默感培养宝宝的开朗性格 ..... 37
- 15. 宝宝如何成为受欢迎的人 ..... 38
- 16. 帮助宝宝及时走出孤独的阴影 ..... 40
- 17. 发展宝宝良好的个性 ..... 41
- 18. 言传身教培养宝宝的同情心 ..... 42



## [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、懦弱、自卑，缺乏主见与自信。

- 一、用关爱建立宝宝最初的自信(0~1岁) ..... 47
  - 1. 用抚触让宝宝紧张情绪得到放松 ..... 47
  - 2. 喂奶时多跟宝宝说鼓励的话 ..... 48
  - 3. 不要用你的坏情绪影响宝宝 ..... 49
  - 4. 用视觉环境提升宝宝自信 ..... 50
  - 5. 让宝宝在照镜子中熟悉自己的形象 ..... 51
  - 6. 用亲切感关照好宝宝的情绪 ..... 52
  - 7. 对宝宝的鼓励不要吝啬 ..... 53
  - 8. 尽量满足宝宝的好奇心 ..... 54
  - 9. 不要错过培养宝宝自信心的最佳时期 ..... 55
- 二、用鼓励使宝宝敢于大胆尝试(1~2岁) ..... 56
  - 1. 保护宝宝要适度 ..... 56
  - 2. 宝宝的自信心就像一棵小小的树苗 ..... 57
  - 3. 教养须建立于爱和信赖感之上 ..... 58
  - 4. 鼓励宝宝大胆说话 ..... 59
  - 5. 让宝宝品尝失败与成功 ..... 61
  - 6. 用夸奖的办法比斥责的办法更好 ..... 62
  - 7. 如何面对宝宝的哭闹 ..... 63
- 8. 告诉宝宝应该和不应该 ..... 65



- 9. 让宝宝充分享受做小主人的乐趣 ..... 66
- 10. 当宝宝做错事时 ..... 67
- 11. 别给宝宝贴上“胆小鬼”的标签 ..... 68
- 三、用理解扶持宝宝摒弃自卑(2~3岁) ..... 69
  - 1. 认识宝宝的“第一反抗期” ..... 69
  - 2. 鼓励宝宝勇于尝试 ..... 70
  - 3. 保护好宝宝的自尊心 ..... 71
  - 4. 给予孩子做“乖宝宝”的自信 ..... 72
  - 5. 吓唬宝宝要不得 ..... 73
  - 6. 宝宝为什么会口吃 ..... 74
  - 7. 允许宝宝保留自己的感受 ..... 75
  - 8. 帮助宝宝找到自身的力量 ..... 76
  - 9. 宝宝的自信心用“夸”培养 ..... 77
  - 10. 表扬能增强宝宝的自信心 ..... 78
  - 11. 给怕生的宝宝锻炼的机会 ..... 79
  - 12. 增强宝宝对受挫的心理承受力 ..... 80
  - 13. 让宝宝体验成功的快乐 ..... 81
  - 14. 帮助宝宝走出自卑 ..... 82

### [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

- 一、用耐心去训练宝宝的自立意识(0~1岁) ..... 87
  - 1. 避免过分宠爱宝宝 ..... 87
  - 2. 抱宝宝要有“度” ..... 88
  - 3. 如何发展宝宝的自我意识 ..... 89
  - 4. 培养宝宝的独立性要尽早着手 ..... 90
  - 5. 给宝宝自我玩耍的空间 ..... 91
  - 6. 培养宝宝“识把” ..... 92
  - 7. 从爬行中锻炼宝宝的独立能力 ..... 93
  - 8. 培养宝宝的自理能力 ..... 94
  - 9. 让宝宝学会自己吃饭 ..... 95
  - 10. 宝宝争取独立的勇气来自保护 ..... 96
- 二、用放手去锻炼宝宝自主能力(1~2岁) ..... 97
  - 1. 玩出一个健康宝宝 ..... 97
  - 2. 用父爱避免宝宝产生性格缺陷 ..... 98
  - 3. 给宝宝必要的依靠 ..... 99
  - 4. 发挥宝宝模仿的积极性 ..... 100
  - 5. 有意识地多让宝宝的手接触东西 ..... 101
  - 6. 抓住培养宝宝独立生活能力的契机 ..... 102
  - 7. 锻炼宝宝大小便自理 ..... 103
  - 8. 放手让宝宝“自己来” ..... 104
  - 9. 鼓励宝宝独自玩 ..... 105
- 三、用沟通引导好“第一反抗期”的宝宝(2~3岁) ..... 106
  - 1. 正确引导宝宝尝试性的举动 ..... 106
  - 2. 尊重宝宝的独立人格 ..... 107
  - 3. 在选择的过程中培养宝宝主动性 ..... 108



- 4. 培养宝宝积累失败与成功的经验 ..... 110
- 5. 教宝宝学会拒绝 ..... 111
- 6. 引导宝宝凡事都想自己做 ..... 112
- 7. 鼓励宝宝独立去思考 ..... 113
- 8. 培养宝宝的自控能力 ..... 114
- 9. 培养独立不是放任不管 ..... 115
- 10. 尊重宝宝的自我意识 ..... 116
- 11. 让宝宝量力而行 ..... 117
- 12. 正确面对宝宝的“反抗” ..... 118
- 13. 让宝宝懂得如何负起责任 ..... 119

## [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。

- 一、用安抚消除宝宝的不良情绪(0~1岁) ..... 123
  - 1. 重视宝宝最初的感觉刺激 ..... 123
  - 2. 爱抚有助于宝宝的身心健康 ..... 124
  - 3. 温饱需求也可影响宝宝的心理 ..... 125
  - 4. 协助宝宝克服无形的压力 ..... 126
  - 5. 宝宝睡眠无须保持绝对安静 ..... 127
  - 6. 宝宝需要安全感 ..... 128
  - 7. 宝宝的怯生程度和教养方式有关 ..... 129
- 8. 作出大胆的榜样来消除宝宝恐惧心理 ..... 130



# 目录

ONTENTS

- 9. 及时安抚宝宝的情绪 ..... 131
- 10. 从婴儿期预防宝宝多动症 ..... 132
- 11. 加强与宝宝的情感联系 ..... 132
- 12. 避免宝宝产生“分离焦虑” ..... 134
- 二、用体贴来纠正宝宝的异常心理(1~2岁) ..... 135
- 1. 及时纠正宝宝的敌对心理 ..... 135
- 2. 给自私的宝宝以正确的引导 ..... 136
- 3. 宝宝独占症的控制和引导 ..... 137
- 4. 如何对待无理取闹的宝宝 ..... 138
- 5. 将宝宝的嫉妒转化为好强的动力 ..... 139
- 6. 宝宝缄默症的诊治 ..... 140
- 7. 帮助宝宝克服恐惧心理 ..... 141
- 8. 及时发现异食癖宝宝 ..... 142
- 9. 警惕宝宝患溺爱综合征 ..... 143
- 三、全身心的训练心理异常的宝宝(2~3岁) ..... 144
- 1. 如何帮宝宝抛弃脏话 ..... 144
- 2. 宝宝为什么会偷拿别人的东西 ..... 146
- 3. 对遗尿症宝宝进行控制训练 ..... 147
- 4. 你的宝宝有多动症吗 ..... 148
- 5. 当发现宝宝第一次撒谎时 ..... 149
- 6. 如何改变宝宝的霸道心理 ..... 150
- 7. 给弱智宝宝以更多的关爱 ..... 151
- 8. 关照好单身家庭的宝宝 ..... 153
- 9. 纠正宝宝的残忍心理 ..... 154
- 10. 让宝宝远离焦虑症 ..... 155

# 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。

The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that every entry, no matter how small, should be recorded to ensure the integrity of the financial statements. This includes not only sales and purchases but also expenses, income, and any other financial activity.

The second part of the document provides a detailed breakdown of the accounting process. It starts with the identification of the accounting cycle, which consists of eight steps: identifying the accounting cycle, analyzing the source documents, journalizing the entries, posting to the ledger, preparing a trial balance, adjusting the entries, preparing financial statements, and closing the books. Each step is explained in detail, with examples and practical advice.

The third part of the document focuses on the preparation of financial statements. It covers the balance sheet, the income statement, and the statement of cash flows. It explains how to calculate net income, determine the ending balance of assets and liabilities, and analyze the company's financial performance over a period of time.

The fourth part of the document discusses the importance of internal controls. It explains how to design and implement controls to prevent errors and fraud, and how to monitor and evaluate the effectiveness of these controls. It also provides examples of common internal controls and their benefits.

The fifth part of the document covers the topic of budgeting. It explains how to develop a budget, how to use it to control costs, and how to analyze the budget variance. It provides a step-by-step guide to budgeting, from identifying the budget items to comparing actual results to the budget.

The sixth part of the document discusses the importance of tax compliance. It explains how to calculate taxes, how to file tax returns, and how to avoid common tax pitfalls. It also provides information on the latest tax laws and regulations.

The seventh part of the document covers the topic of financial ratios. It explains how to calculate and interpret various ratios, such as the current ratio, the debt-to-equity ratio, and the return on equity ratio. It provides examples of how to use these ratios to analyze a company's financial health.

The eighth part of the document discusses the importance of financial forecasting. It explains how to use historical data and market trends to predict future financial performance. It provides a step-by-step guide to financial forecasting, from identifying the key variables to developing a forecast model.

The ninth part of the document covers the topic of financial reporting. It explains how to prepare financial reports, how to present the information in a clear and concise manner, and how to use the reports to make informed decisions. It provides examples of financial reports and their components.

The tenth part of the document discusses the importance of financial planning. It explains how to use financial planning to set goals, develop a strategy, and monitor progress. It provides a step-by-step guide to financial planning, from identifying the goals to developing a plan of action.





## 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。

