

儿童心理专家教你如何塑造一个聪明的宝宝



塑造完美幼儿

学龄前幼儿

不良行为矫正

付涛★编著

• 心理学家育儿日记 • 虚拟现代典型家庭

 中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

塑造完美幼儿

——学龄前幼儿不良行为矫正

付 涛 编著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

塑造完美幼儿: 学龄前幼儿不良行为矫正/付涛编著.
北京: 中国经济出版社, 2006. 1
ISBN 7-5017-1655-2

I. 塑… II. 付… III. 学前儿童—不良行为—行为治疗
IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 127337 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: www.economyph.com

责任编辑: 苏冰冰 (电话: 010-68319114 13611038580)

责任印制: 常 毅

封面设计: 任燕飞

经 销: 各地新华书店

承 印: 三河市欣欣印刷有限公司

开 本: A5 印张: 8.75 字数: 187 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版 印次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001—5000 册

书 号: ISBN 7-5017-1655-2/F · 1068 定 价: 20.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418

68319282

服务热线: 68344225

68369586

68346406

68309176



作者简介 付涛

毕业于北京师范大学，心理学硕士，中国心理学会会员，北京市心理学会会员。从事人力资源管理及心理咨询工作多年，现任国内某大型出版集团招聘经理，具有丰富的企业咨询和培训经历。研究涉猎领域包括人力资源管理、心理健康教育 and 咨询、色彩心理学等。曾发表论文《对360度评价的评价》、《色彩喜好之个性差异研究》，编著有《招聘中的兵法》、《幼儿不良行为矫正》，参与编著《心理健康教育》系列教材、《行为习惯的养成》、《人格心理学》教材，并多次为学校、企业做咨询。



责任编辑：苏冰冰

封面设计：任燕飞设计室

写在开始的话

你会如何教育你的孩子？是严厉点还是和蔼点？是“棍棒之下出孝子”还是“赏识教育”？相信这些都不能解答你心中的疑问。现在普遍认为管理是门艺术，我想那教育就是学问+艺术了。俗话说，“三岁看小，七岁看老”，其实孩子从出生到七岁左右的时期是形成其日后性格和发展的关键时期。正如心理学所说，“性格决定命运”，所以天下所有的父母都不要忽略孩子在这段成长过程中所出现的问题。

这本书就是作者以心理学的观点，从教育学的角度，以通俗易懂的故事教你解决你想知道的有关孩子教育的问题。为便于对这个问题的理解，作者构建了一个虚拟的家庭。这个家庭是从现代家庭中抽象得出，一对夫妻和他们的独生子贝贝。贝贝的父亲是一个心理医生，是一个育儿专家，他以日记的形式记录了所有贝贝成长过程中出现的问题和他的育儿心得及专家建议。那贝贝就有幸成了我们的小主人公，他集合了许多孩子从出生到上学前（父母的亲身教育阶段）可能发生的大多数难于应付的问题，但他不是个坏孩子，因为他的父母爱他，更懂得如何教育他。

姓名: 贝贝
出生日期: 1997 年 6 月 11 日
星座: 双子座
简历: 1997. 6. 11, 出生于仁爱医院
2000. 9. 1~至今, 就读于花朵幼儿园



贝贝爸
职业: 心理医生
儿童教育专家

贝贝妈
职业: 公司职员

目 录

CONTENTS▶▶▶

0 ~ 1 岁篇

让孩子睡得规律／4

乱摸乱咬——贝贝的第一课／11

哭是贝贝的拿手好戏／17

离不开奶瓶／25

乱投东西／28

爬出小床／31

吮手指／34

爱 醒／37

安慰分离焦虑的宝宝的窍门／41

不肯吃药／46

1~2岁篇

早醒/53

恐惧行为/58

不能吞药片/65

不肯洗澡和不肯洗头/68

如何才不追着孩子吃饭?/74

2~3岁篇

刷牙、洗脸/81

孩子不肯分享/86

孩子到处乱涂乱画/90

孩子的过于依赖/93

破坏东西/98

穿衣服磨磨蹭蹭/102

寻求过多注意/106

不爱整洁/109

在公共场所捣乱/114

3~4岁篇

不听话/121

怎样纠正孩子小气/125

发脾气/129

骂人/133

怎样消除孩子咬指甲的习惯／138

不肯睡觉／142

帮助孩子走出恋物怪圈／146

如何对待孩子间的争吵／150

如何面对非常倔强的孩子／154

□ 吃／157

4 ~ 5 岁篇

行动慢吞吞／165

孩子说谎／170

“娘娘腔”／176

孩子“输不起”／179

尿 床／183

挑 食／188

“自由牌”对“乖乖牌”／192

焦虑行为／199

5 ~ 6 岁篇

贪 睡／209

如何培养孩子的用餐礼仪／212

孩子被人欺负怎么办／217

装 病／222

幼儿的“诵读困难症”／226

夜惊与噩梦 / 230

打断别人的讲话 / 235

孩子私自拿了别人的东西 / 239

为什么孩子串门不爱回家？ / 243

6 ~ 7 岁篇

孩子不讲礼貌 / 249

孩子注意力不集中 / 254

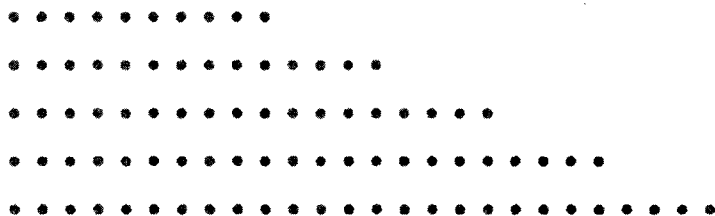
让孩子不再害羞 / 259

孩子坐不住 / 265

家庭再富裕也要穷着孩子 / 269

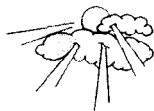
CONTENTS

0~1岁篇



- P4 让孩子睡得规律
- P11 乱摸乱咬——贝贝的第一课
- P17 哭是贝贝的拿手好戏
- P25 离不开奶瓶
- P28 乱投东西
- P31 爬出小床
- P34 吮手指
- P37 爱 醒
- P41 安慰分离焦虑的宝宝的窍门
- P46 不肯吃药

1997年6月11日
(出生)



今天我们的贝贝出生了，他就是这本日记的主人公。像世上所有的母亲一样，贝贝的妈妈看到他时激动得哭了，我也流下了激动的泪水。

孩子的出世给我们的家庭带来了无限幸福的希望。看到他强壮的小腿不停踢蹬着，听着他洪亮的哭声，我知道他将来一定是一个真正的男子汉。这个世界对于贝贝来说一切都是那么的新鲜，然而贝贝的出生对于作为父母的我们又何尝不是一种新鲜呢？

贝贝，我们希望你可以健康快乐地成长，而我们也会陪着你一起成长。

让孩子睡得规律

1997年7月15日
(1个月)



贝贝已经出生一个多月了，也折腾我们一个多月了。贝贝的睡眠时间似乎总是和我们不太合拍！为了改善这一问题，贝贝的妈妈和我可没少下功夫。

问题根源

说到这个问题的根源，我和贝贝妈不得不一起了解点生理知识了。新生儿大脑皮层兴奋性相对于成人要低得多，神经活动过程弱，这时如果外界的刺激较强的话，婴儿就易于疲劳而进入睡眠状态。正常新生儿每日睡眠时间可达 16 ~ 20 小时，给人的感觉好像就是吃了睡，睡了吃，安静觉醒和活动觉醒仅占一天中很少的时间，约 10% 左右。通常新生儿一天要哺乳 10 ~ 12 次，每次喂 20 分钟左右，吃奶的时间加起来将近 4 个小时，其他时间基本在睡觉。婴儿在睡眠过程中氧和能量消耗最少，内分泌系统释放生长激素比平时多 3 倍，好的睡眠有利于婴儿的生长发育。

所以，如果婴儿的睡眠不好就会使其精神不振、烦躁、易怒、食欲不佳，且易生病，影响着婴儿的正常生长发育。每个婴儿由于自身气质不同，家庭环境不同，睡眠规律也不一样，所以作为家长不可强求一致。

婴幼儿一昼夜睡眠次数和时间（小时）

年龄		白天	夜间	合计
	次数	每次持续时间	持续时间	
初生	每日 18 ~ 20 个睡眠周期，每个周期 0.5 ~ 1 小时*			20
2 ~ 6 个月	3 ~ 4	1.5 ~ 2	10	16 ~ 18
7 ~ 12 个月	2 ~ 3	2 ~ 2.5	10	14 ~ 15
1 ~ 3 岁	1 ~ 2	1.5 ~ 2	10	12 ~ 13

* 从安静睡眠到活动睡眠为一个睡眠周期

对症下药

知道了睡眠是婴儿的需要，婴儿的作息时间可能与我们不合拍，他还必须经过一段时间才能了解自己来到的这个新世界，而要想让贝贝的睡眠同我们保持一致则需要一段更长的时间。

所以，我们的长远目标应该定位在教会孩子自己入睡，即使夜里醒来也能再次入睡。或许你会反对人为训练婴儿夜晚睡觉、白天醒着的做法，但你最终还是会因为受不了婴儿夜里的折腾而采取一些措施的。

下面是一些具体的措施，如果您是位有心的父亲或母亲，这些将对孩子非常有好处：

（1）为婴儿的睡眠做充分的准备。

睡眠是婴儿的需要，而他获得的营养、刺激信号以及父母的养育方式都会直接对婴儿的睡眠习惯产生影响。

- 首先要让孩子有张舒适的小床。几个星期后孩子就会发现小床就是自己的小天地。多花点心思把他的小床变成可靠的安乐窝，这对孩子和你都有好处。有很多办法可以让小床生动起来：彩色床栏、带花点儿的被子、五颜六色的装饰品，再加一些布偶玩具给孩子做伴。

- 适当的温度。像养花儿一样，婴儿也需要适当的温度，当然你也是。父母们都担心婴儿是不是太冷或太热，一般情况下，婴儿对衣服薄厚的要求和成人大致相同，因此，如果你觉得舒适，记得让孩子也如此。

- 柔软的衣物。选择婴儿睡觉时穿的衣服要两个标准：安全、舒适。你可以给婴儿穿系带的或用按扣的睡衣睡袋，最好