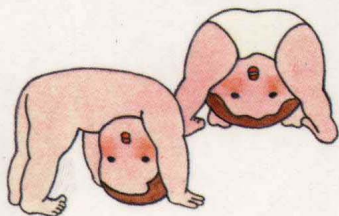


YINGYOUER XINLI GAINAI YINGYOUER XINLI GAINAI



“新父母、心阅读”书系

# 婴幼儿心理钙奶

林芳著



福建人民出版社

“新父母、心阅读”书系

# 婴幼儿心理钙奶

林芳著



福建人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

婴幼儿心理钙奶/林芳著. —福州: 福建人民出版社, 2002.10

(“新父母、心阅读”书系)

ISBN 7—211—04161—7

I. 婴... II. 林... III. 婴幼儿心理学  
IV. B844.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 021228 号

“新父母、心阅读”书系

### 婴幼儿心理钙奶

策 划 丁 翔

作 者 林 芳

责任编辑 丁 翔

装帧设计 黄 勤

内文插图 李晓方

出版发行 福建人民出版社 (福州市东水路 76 号)

邮 编 350001

电 话 0591-7533169 (发行部) 7521386 (编辑部)

电子邮件 [fjrm@fjbook.com](mailto:fjrm@fjbook.com)

印 刷 福州屏山印刷厂 (福州市铜盘路 278 号 邮编:350003)

版 次 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

开 本 850×1168 毫米 1/32 6.625 印张 2 插页

字 数 114 千字

书 号 ISBN7-211-04161-7/G·2692

定 价 11.20 元

## 写给父母的话(序)

### 用心阅读孩子

——丁 翔

斯宾塞(英)说：如果说能够生儿育女是身体上成熟标志的话，那么能够教育子女就是心智上成熟的标志。

也许您希望在不久的将来为人父或为人母，也许您已经是一个准爸爸或准妈妈了，也许您的孩子正在幼儿园里嬉戏，也许您的孩子已经在学堂里聆听老师的教诲了，也许您的孩子正在穿越青春之林……不管您是何种身份，当您打开“新父母、心阅读”书系时，您就步入了一个您必须面对的、让您欢喜让您忧的天地——家庭教育。当一个稚嫩的声音称您为“爸爸”或“妈妈”时，您人生的角色增添了新的内容，您开始了人生的“第二课堂”——教育下一代。

每一个孩子从嗷嗷待哺、牙牙学语直到长成青春少年的过程中，身心发生巨大的变化。他们缺乏人生经验，体验到的不仅仅是成长的喜悦，更有成

长的烦恼。哭闹、忧郁、迷惘、暴躁、难以启齿的生理烦恼、青春的秘密……许许多多看似“不正常”的心理问题，就像一块块石头重重地压在孩子的心上。这些心结长期积郁而得不到释放，就可能出现疑惑、焦虑、惶恐、无奈、挫折等内心体验，甚至出现各种精神性疾病，以及逃学、离家出走、自杀等现象，严重地影响了孩子们的健康成长，令父母们担忧万分。

为人父或为人母的您该怎样做呢？孩子是需要引导的，但问题在于您使用什么方式去引导。怎样做您才能成为孩子的知心人和引路人呢？

本丛书以“案例——分析——建议”的形式，将婴幼儿——小学——中学三个年龄段的孩子在成长中由于生理变化、心理的迅速发展所带来的各种问题，其中包括一些异常的生理、心理现象，一一加以剖析，给您提供科学的养育观念。丛书作者是职业医学心理咨询专家，从心理咨询的角度，给您提供了操作性很强的文字分析。医生与您一起说悄悄话，一起分析解决孩子成长的烦恼，勾画孩子心灵的地图；和您一起帮助孩子树立自信，坦然面对生活，拥有人生智慧，迈向成功。

在风和日丽的假日，在细雨如歌的夜里……请翻开此书，它能给您前所未有的、许许多多的育儿方面的新理念、新感受、新启发——

您要善于倾听孩子的感受，更多地理解孩子真实的心理需求。孩子每一次远离了一个“心理问

题”，便是一次真正的成长。

给孩子丰富的物质保障，更要给孩子精神的自由和活动的空间。生命需要清新的空气、激情的运动、阳光的爱抚、风雨的涤荡。孩子的生命不是用来填补空白的习题册，更不是任人摆布的活的机械，而是来享受生活的乐趣，感受生命的灵动，欣赏自然的绮丽……这样才能给孩子源源不断的灵感和旺盛、热情的创造力。

家庭甜蜜、民主、亲密无间，有助于孩子体验对社会生活和人际关系美好的感受，养成良好的性格、积极的心态……这些非智力因素是孩子终生取之不尽、用之不竭的财富。您要尽量与孩子多交流，不要以工作忙、没空为借口。其实在我们生活中不乏热衷于打牌、自我寻乐而对孩子敷衍了事的父母，等到发现孩子的“心”渐渐离您远去，却还不明白问题出在哪里。

不要总是习惯用成人的思维方式去判别他们的行为，由此可能产生许多的矛盾、许多的隔阂、许多的误解。当您用尽心机、煞费苦心地希望孩子们照着某种规范和某种模式去生活、去发展的时候，效果竟然是那么微弱，孩子竟然是那么抵触，而您的话语竟然是那么的苍白。因此您要摒弃一些传统观念，才容易走进孩子的内心世界，并发现那里的天地别有一番灿烂和纯净。孩子们的眼睛里都有亮晶晶的东西在闪动，内心都有一个色彩缤纷的世界。

不要动辄打骂孩子，孩子在心灵上产生的不被理解的痛苦和缺少关怀的伤害，可能会延续一生，令明天的您追悔莫及。俗话说：孰能无过？更何况是一个孩子呢。许多孩子犯错，是因为他们还小，不能正确判断自己行为引发的后果；只要您愿意告诉他们怎样做得更好，相信他们一定愿意学习。记住轻轻地、柔柔地告诉他，他能做得很棒。

您必须学会欣赏孩子的每一个闪光点，并不断地给予表扬和鼓励。心理学研究表明：人的生理需要满足以后，心中最本质的需求，就是渴望得到赏识。赏识孩子，是孩子充满自信、走向成功之路的驱动力。教育家陶行知有一句名言：“教育孩子的全部秘密在于相信孩子和解放孩子。”“你真棒”、“我为你骄傲”……这些话对父母来说是举嘴之劳，而对孩子来说却是一件能让孩子兴奋许久的乐事，甚至是影响孩子一生的大事。

请把您的大拇指翘起来吧！赏识孩子、夸奖孩子，不要吝啬您的表扬和鼓励，哪怕只是一个欣赏的目光。

您要经常告诉孩子您很爱他，真的很爱他，让您爱的暖流在孩子的身上流淌，孩子的心会舒展得像一只飞翔的鸟儿。

让孩子在成长中快乐，在快乐中成长。

.....

本丛书图文并茂，形式新鲜。您可以把它放在枕边细细品味，可以作为亲子读物，和孩子一同共

享。那流畅、简洁的文字所表达出的睿智的意味，  
将带您用心去阅读孩子的心灵，走进孩子的内心世界，  
做现代社会的新型父母。

2002年4月



# 目录



用心阅读孩子 (序)	1
吃的烦恼	1
◇偏食的孩子	
大拇指味道好极了	7
◇爱吮手指的孩子	
千万次的问	14
◇爱提问的孩子	
在家的感觉真好	21
◇不爱上幼儿园的孩子	
闹钟里究竟有什么	28
◇爱拆玩具的孩子	
狼来了, 狼来了	35
◇说谎的孩子	
我叫“葛朗台”	42

- ◇吝啬的孩子  
别管我，我不听 48
- ◇不听话的孩子  
睡觉有什么好玩的 55
- ◇不爱睡觉的孩子  
我不想当水手 61
- ◇不爱洗澡的孩子  
别惹我，离我远点 67
- ◇爱发脾气孩子  
我才是最厉害的 74
- ◇爱嫉妒的孩子  
我的眼泪是武器 82
- ◇爱哭的孩子  
我想和妈妈结婚 88
- ◇依赖性强的孩子  
黑夜让我如此难过 96
- ◇怕黑的孩子  
其实你不懂我的心 101
- ◇胆怯的孩子  
我就爱咬人 108
- ◇攻击性强的孩子  
爸爸一个家，妈妈一个家 116
- ◇单亲家庭的孩子  
我就要和小浣熊在一起 123
- ◇不愿放弃依赖物的孩子

妈妈，我从哪里来	129
◇对性问题好奇的孩子	
疯狂的小主人	136
◇“人来疯”的孩子	
千言万语难开口	141
◇口吃的孩子	
上了发条的闹钟	147
◇幼儿多动性障碍	
梦中的大灰狼	153
◇婴幼儿睡眠障碍	
沉默不是金	161
◇幼儿言语发育延迟	
奶奶一在我就喘	166
◇幼儿哮喘	
我不想说	171
◇幼儿选择性缄默症	
我不知道我是谁	177
◇幼儿性别识别障碍	
蜡烛真好吃	182
◇婴幼儿异食症	
妈妈，我不想再看您的眼	187
◇幼儿孤独症	
附 录	193
后 记	199



## 吃的烦恼

### ◇偏食的孩子

**孩**子偏食是困扰许多年轻父母的一个常见问题，3岁的晓晓就是这样的一个典型。第一次见到晓晓的时候，她静静地依偎在妈妈身边，那双忽闪忽闪的大眼睛显露出她的灵气。晓晓的母亲一脸憔悴，并用沙哑的声音焦虑地对我说：“晓晓是个很乖的孩子，就是不爱吃饭，吃东西挑三拣四，我看着她一天天消瘦下去，脸色黄黄的，还经常说没力气、说累；与小伙伴玩游戏，其他孩子能玩很久，她只能玩一会儿。我们做父母的真是心疼啊！她边吃边跑，吃一口饭要求我们讲一个故事，故事讲完了，饭还没吃完，有时担心她没吃饱，只好在她睡觉前，趁她睡眼朦胧时，喂一瓶牛奶。我

们经常批评她，可她反而说妈妈也不吃蛋。你看这孩子，人小鬼大，居然管起我来了。晓晓特别爱吃甜食，像橘子汁、可乐、冰淇淋等，常常是在吃饭前拼命吃。餐桌上有营养的东西却不爱吃，不吃肉、不吃蛋，也不吃蔬菜。我们给她吃了不少助消化的药和补药，不但不见效，反而越补越糟糕。也找了许多人要了许多偏方，可在晓晓身上丝毫不起作用。我们还买了很多书，照书中“偏食纠正菜谱”做给她吃，她就是不肯吃。我现在真是束手无策。有人告诉我们，孩子不吃，就饿她几天。怎么能这么糟蹋孩子呢？”



### 专家分析

像晓晓这样的孩子数不胜数。有很多父母告诉

我，他们的孩子对吃饭毫无兴趣，蔬菜、水果、鱼肉、蛋类，不论价格多高，做得多好，都不爱吃。生活水平提高了，父母都希望孩子能长得结结实实的，孩子却越来越偏食，父母们不禁要问，究竟是什么原因导致孩子偏食呢？

实际上孩子偏食大部分与父母的养育有关。首先，父母过于迁就孩子，任其随心所欲地吃过多的甜食，特别是在不适当的时间吃零食，是导致孩子偏食的一个常见的因素。因为这些含糖量极高的零食，严重地干扰了孩子吃饭的规律性，使孩子没有饥饿的感觉，不可避免地使孩子拒绝吃饭。其次，父母让孩子在不良的心境下进餐，如当孩子没有饥饿感时，强迫其进食；过分关心孩子轻微的偏食，非逼他们吃某些食物。处在这种不自愿的心理状态下，孩子进食的兴趣自然消失，并且会产生反感。另外，父母不良的言语暗示，如常在小儿面前讲某种食物不好吃，重复加深了小儿对某种食物的厌恶感而形成挑食。当然，如果父母本身也挑食，孩子不可避免地要受影响。此外，3岁前经常给孩子吃单调食物也是造成孩子偏食的一个不容忽视的原因。因为味觉跟其他感觉一样，从出生到3岁之间发展最迅速，食品单调，易使孩子味觉适应面变窄。因此科学的饮食可使孩子的味觉正确地定位，减少偏食的可能性。

## 专家建议

孩子吃得好是父母最关心的事，倘若您的孩子偏食，那该怎么办呢？

别忘了及早给婴儿添加辅食，丰富食物品种，避免3岁前孩子味觉刺激单调。



小贴士

注意食物的色泽，对食物进行色彩的合理搭配，并隔日变换，在引起孩子兴趣的同时，会增进孩子的食欲。

记住，餐桌是聚会场所而不是战场，要给孩子营造愉悦的进餐氛围，使用餐变得有趣味性。用餐前，可让孩子帮父母做些力所能及的事，如摆碗、筷等，甚至可以让孩子参与做饭，从中体验成就感，使孩子乐于享受用餐的乐趣。在餐桌上可以与孩子谈论一些有趣的话题，可不要从头至尾以训斥当“菜”哟。

养成孩子良好的就餐习惯。平时尽可能减少孩子的零食，特别要少吃甜食，以防止孩子产生饱的感觉。只有在孩子有饥饿感后方可促其进食。如果孩子觉得不饿，就不要强迫他吃饭，等下一餐再吃，久而久之，他们就会知道只有到了吃饭的时间

才吃得到饭，超过时间就吃不到了。同时，要求孩子在餐桌旁进食，否则不予进食。



切莫像喂马似的拼命地给您的孩子吃“草料”。要想孩子不偏食，您自己首先得不偏食，并且有良好的饮食习惯。

第四，改变孩子偏食，父母不能没有一点“手段”，如可以常变换食品花样，使食物可口，有颜色，所谓“色香味俱全”，以增加孩子的感官刺激，增强食欲。父母还要掌握问话技巧，不要让孩子有机可乘。当孩子开始尝试以前讨厌的食物时，要表扬和奖励他，如增加孩子看电视的时间，让孩子从口袋里摸到一件意想不到的礼物，或饭后给孩子少量爱吃的甜食等。



不要问孩子“吃不吃胡萝卜”；而是问“你是吃蔬菜还是胡萝卜”，不给孩子回答“不”的机会。

父母们要注意，别在客人面前指责孩子不吃飯。有些父母因为孩子不爱吃饭感到特别焦虑，于是常常希望通过在陌生客人面前批评他，使孩子有所改进。殊不知，孩子只考虑自己的行为是否受关注，



而不去理会他人的批评；相反，还可能受到伤害。



小贴士

当孩子与他所敬仰的人一同用餐时，表扬他“不挑食”的行为，他才会有上佳的表现。批评应抓准时机。