

导 言

正像每个人都希望拥有健康的身体一样，每个人都希望拥有良好的心理素质。现代社会的发展使人们愈来愈认识到，良好的心理素质是个人生活幸福、事业成功、成长发展的必备的内部条件。在一个人的生命历程中，0至18岁是个体生长发展的重要阶段。在这一阶段，个体从婴儿期、幼儿期、儿童少年期，跨入青年期，从一个生物的人成长为一个社会的人。学习生活、学习知识、学习各种情感与社会经验，是他们的重要使命，以便为自己今后的一生奠定基础。从孩子一出生的那一刻起，父母就在为他（她）的成长操心。在平时接待家长的咨询中，我们常常听到这样的话题：

“我的孩子上课总是注意力不集中，你帮我想想办法。”

“我的孩子回家做作业，总是坐不住，我什么方法都试过了，也没用。”

“我儿子读初三，最近与班上的女同学好上了，弄得魂不守舍，成绩直线下降，我真是心急如焚。老师，请你帮我出主意。”

.....

其实，这些问题都是孩子成长中的心理困惑或行为问题。由于过去的教育不重视心理辅导，成年人（父母和教师）常常把这些问题归结为孩子的思想品德问题，而没有找到问题的症结所在，常常使得教育措施无的放矢，收效甚微。上述三个问题中，前两个问题，往往不是孩子的学习态度问题，而是自控力差，或没

有良好的学习习惯，或可能有注意力障碍；第三个问题，也不是孩子思想意识有问题，少男少女相互吸引是很自然的事，这是青春期的异性交往。这些家长甚感心焦的事，完全可以通过心理辅导加以解决。

说到心理辅导与心理咨询，很多人又往往把它同精神病、“神经不正常”联系在一起，这完全是一种无知与误解，也反映了目前在大众中心理健康常识还未普及的现状。心理健康如同身体健康一样，身体有病要去医院就诊，心理有烦恼也应找心理医生求助，这在发达国家是很平常的事。一般来说，心理问题有好几类：一是一般的心理困扰和情绪波动或行为失调，大多数孩子（包括成年人）都会碰到，如考试不好，或受到老师批评，孩子有自卑情绪，小学阶段的孩子自控力差等等；二是心理障碍或行为障碍，如有多动症、神经焦虑症、强迫症、孤独症等等，这在常态儿童中只占很小的比例；三是精神疾病，如精神分裂症、偏执性精神病、情感性精神障碍等等，这在儿童中所占比例极低。后两类属于病理心理范畴，应由临床心理学家与精神病学医生来处理。前一类不属于病理心理范畴，我们把它称为成长中的心理困扰，可由学校系统的心理辅导人员来处理，本书主要涉及的是这一类问题，当然也向读者介绍了一些识别心理障碍与疾病的方法。

这是一本帮助家长和教师解决孩子成长中心理与行为问题的准工具书，对于中学生来说，又是可以自行阅读、解决自身问题的读物。如何使用这本书，我们提出以下建议供读者参考：

1. 仔细阅读每一篇章的引言。你了解自己的孩子吗？许多父母认为这是一个多余的问题：“我自己的孩子，从小养大的，怎么还不了解？”如果再追问一句：“你知道你的孩子心理上有些什么变化？你知道他的烦恼是什么？”恐怕就不是每对父母都能回答的。其实，不少家长只是看到自己的孩子体形、外貌在变化，而

没注意孩子的心理随着年龄增大而变化。有些家长抱怨孩子长大不听话了，我认为这个问题大多责任在家长，因为他还是把子女当幼童，而没有看到这恰恰是子女的独立意识和成人感的确立。

因此，了解孩子在从婴幼儿到青少年的每一阶段的心理发展规律与特点，是帮助孩子心理健康成长的基础。本书每一篇章的引言，对这一阶段儿童或青少年的心理特点、主要问题、解决策略作了系统阐述，请读者务必仔细阅读。

2. 通览所有篇目。本书列出二百个问题，大致涵盖了 0~18 岁儿童青少年心理成长的方方面面。读者可以大致有个印象，以便在需要时寻找感兴趣的问题阅读。有些问题在多个年龄段都会涉及，诸如吮手指、咬指甲、考试焦虑、性格孤僻等等，但因年龄不一，问题特征不一，解决的方法也不尽相同。

3. 全面、客观分析问题成因。本书的每个问题设计为三部分：问题表现（一般由案例引出）、问题成因和矫治意见。这对于读者想要解决的问题，提供了思路与参考。因为各人的情况千差万别，书上的建议也不是“灵丹妙药”，具体情况要具体分析，但在如何全面、客观、准确地分析问题成因上，还是需要科学理念的支持。问题成因分析不外乎可从个体内部、环境及个体与环境的交互作用三方面去考虑。

（1）个体内部：由儿童个体内部生理、心理因素引起的问题，如口齿不清，可能与幼儿言语发展的缺陷有关；动作慢，可能与动作发展迟缓有关；经常看错相近的字符，可能与知觉—运动能力发展失调有关；不合群、沉默寡言，可能与生性孤僻有关。

（2）环境：由家庭环境或学校环境引起的问题，如，父母离异，致使孩子情绪低落；父母事事为孩子包办，养成孩子依赖性重；班级风气不良，引起人际关系淡漠等等。

（3）个体与环境的交互作用：由个体与环境构成的系统所

引起的问题，受系统生态观的重视。系统生态观认为，个体的行为往往是个体与环境交互作用的结果，个体的问题不单是由个人因素引起的，而往往是个体所处的生态系统引起的。例如，孩子为什么会说谎？瑞士大教育家裴斯泰洛齐有句名言：“孩子的谎言是父母的作品。”说的就是这个道理。孩子上学第一次测验不及格，他回家向父母说了实话，结果招致父母的严厉斥责；而某次测验不及格，孩子为了逃避惩罚，无意中撒了谎，父母信以为真，反施以奖赏，这样就无形中强化了孩子撒谎的行为。再如，孩子为什么厌学？过去成人常常从孩子身上找原因，认为孩子因贪玩，不用功所致，而没有从老师上课是否有趣、得法，学校布置的作业负担是否过重等方面考虑，所以没有找到问题的症结所在。类似的情况还有很多。

4. 积极寻求矫治策略。针对每个具体问题的矫治建议，在后面的问题中都会提及，这里提出一些原则性建议：

(1) 矫治不是被动的，而是主动的。不要把孩子当作受教育的对象，更不要把孩子当作“病人”。心理辅导的本意是：协助当事人认识自己，接纳自己，进而欣赏自己，以致克服成长中的障碍，充分发挥个人的潜能，达到健全发展。帮助不是替代，最终要让孩子自己解决自己的问题，这样做无疑对孩子今后的成长具有重大意义。一个健康的人应该拥有三方面的知识，即关于自然的知识、关于社会的知识和关于自己的知识，成年人（包括学校）往往只注意教给孩子前两种知识，而忽视了如何让孩子认识自我。这第三种知识，就可以通过心理辅导，通过孩子在解决自身问题的过程中的体验和领悟来获得。同时，这也是帮助孩子积累人生经验的一条重要途径。

(2) 纠正错误认知，坚持行为实践。心理辅导最终是改善孩子的行为，光说不做不行，光想不做也不行，必须坚持知行结合的原则。认知—行为理论之所以受欢迎，就在于它强调了这一原

则。人的行为是受其思想观念支配的，即使在同一情境里，人的观念不同，引起的反应也不同。例如，同样面对考试成绩不好，有的孩子认为是自己不够努力所致，此后他会更加用功；有的孩子则认为是自己能力不行，此后他会更加消沉、自卑。可见，矫治孩子的某些不良行为，首先纠正其错误认知，非常重要。当然对于学龄前儿童来说，认知能力较低，可以采取其他方法，如情境诱导、兴趣引入等等。

接下来是行为实践。俗话说：“习惯成自然。”孩子的某些不良行为尚未成为习惯时，矫治还比较容易；某些行为已成习惯，要改掉它就会有过程，其间家长、老师坚持督促、鼓励，孩子本人坚持实践，就显得十分重要了。

(3) 成人以身作则，优化教育生态环境。心理学理论告诉我们，儿童除了从直接经验中进行学习外，更多的是从间接经验中进行学习。美国心理学家班杜拉曾经做过这样的实验：他让三组儿童观看成人攻击橡皮人的录像，但三个录像的结局不同，一组儿童看到成人攻击橡皮人以后受到惩罚，第二组看到的是成人受到奖赏，第三组看到的是既不奖赏也不惩罚。结果发现第二组儿童的攻击行为明显高于其他两组。这表明，成人的行为为儿童提供了榜样，儿童通过观察成人行为的结果，学到了成人的行为。这在心理学里称之为“观察学习”，儿童的许多社会行为就是通过观察学习而获得的。可见，父母的言传身教对孩子成长有重要影响。

优化教育生态环境是指创设和谐的人际关系和健康的文化氛围。家庭的人际关系主要是亲子关系，如何改进亲子沟通质量是十分重要的环节。有些孩子与父母无话可说，或者谈不到一块，问题就出在亲子沟通的水平比较低。健康、文明、轻松的家庭文化氛围，一方面可以调节松弛家庭成员的情绪，另一方面又对孩子起到潜移默化的熏陶作用。

(4) 学会求助，学会请教。孩子有了问题该找谁？学会求助与请教是一条重要策略。一是请教书本，在书本里可以学到很多心理保健常识；二是请教专家，从事儿童心理辅导的专家，除了医院里的心理医生和专业的心理咨询机构的心理咨询师外，还有学校的心理辅导教师。

当然，这本书不可能囊括儿童青少年成长中的所有问题，对书中的每个问题也不可能提出尽善尽美的矫治方法。但我们相信，读者还是可以从获取很多有价值的东西的。

吴增强

幼 儿 篇

学龄前期和人的整个一生相比，只占较小的部分，但这段时期却是人的发展极其重要的阶段，成功的教养将为幼儿在以后每个阶段的顺利发展打下良好的基础。今天，每个家庭都非常重视子女的教养，家庭教育从子女出生就已经开始，但是培养的目标和结果却千差万别。造成这种差别的，除了遗传因素外，后天教育也起了很大作用，其中，既有家长的教养观念上的差异造成的，也有由于每个家庭教养方式不同形成的。与一个被动的物体不同，成人和家面对的是活生生的幼儿，他们有着各自不同的身心发展特点。因此，家长必须在了解幼儿发展特点的基础上进行培养，必须根据幼儿发展的特点选择方法，教养才可能收到最大效益。总体来说，学龄前儿童的身心发展呈现下列特征：

第一，学龄前期是幼儿身心获得较快发展的时期。发展是指在儿童成长过程中身体和心理方面有规律地进行量变和质变的过程。一方面，幼儿身体快速生长发育，另一方面幼儿的认识过程、情感、意志和个性也都得到发展。新生儿开始主要依靠无条件反射，保证机体的生存和最初的适应，而在两岁时，却是一个会跑、会用匙吃饭、会用简单语言与人交往的初具主观能动性的婴儿；五六岁时儿童已经成为对周围环境有粗浅认识，能集中注意力进行学习，具有初步的独立生活能力的幼儿，并且已在为正式进入学习生活进行准备。美国心理学家布鲁姆曾对近千名儿童从出生一直到成年进行追踪研究，提出早期经验与智力发展相互关系的科学假设。他指出：5岁前是智力发展最为迅速时期，与17岁所达到的普通智力水平相比较，在4岁时就约有

50%的智力，其余的 30%的智力是在 4 至 8 岁时获得的 最后的 20%是在 8 至 17 岁时获得的。在智力发展极为迅速的时期，环境对智力发展的影响为最大。

第二，学龄前期的幼儿处于身心发展的关键时期，并非是混沌无能的。这样的观点随着人们对儿童的早期生理、心理的研究已得到证实。近 30 年来，心理学的研究取得重大进展，研究表明，胎儿就有听觉、触觉和情感的反应，有记忆力，能储存信息。这些研究逐步推翻了长期以来认为人出生时是无能的这样的观念。在对儿童的研究中还发现，某些人类的潜在能力只有在某一特定时期中提供足够的刺激，才能得到最好的发展，这一时期被称为敏感期，一般出现在生命的早期。如有人发现 4 岁前是形状知觉的敏感期，以后逐渐减弱；口语的学习以 8 岁前为好，等等。这一切都说明幼儿具有极大的潜能，良好的教育和环境影响有利于促进他们的发展。

第三，儿童的发展是自主自动的过程。儿童并非消极地接受外部环境的影响，而是通过与环境的相互作用主动地发展。这是因为每一个儿童都是独立的，具有独特的身体发展和心理结构，具有自己的兴趣、需要。他们选择自己需要和有兴趣的东西，拒绝不需要和不感兴趣的事物，儿童是在选择性地接受环境的影响，是主动的学习者。有关儿童心理发展的理论也已揭示出这一特点，皮亚杰认知发生论认为，个体对刺激能做出这样或者那样的反应，是由于个体已具有某种认识的基础（即图式），新的刺激能被个体接受（即同化），从而引起认识上的加强深化；有时新的刺激不能被接受，就需要个体进行调整认识的基础，形成另一种认识的基础，这样就能达到新的平衡（即顺应）。人就是通过这些不断的接受和调整发展起来的，儿童的心理也如此，必须进行不断适应、调整的过程，因此儿童的发展也是主动的。

学龄前期儿童在身体、心智与社会性等方面的发展，具体特

点如下：

在学前期，儿童身体生长发育极为迅速，特别 3 岁前发育最快。在出生第一年中，身高增 20~25 厘米，体重增 5~6 公斤。3 岁后虽较前缓慢，身高每年增 4~6 厘米，体重增 1.5~2 公斤，但与以后阶段相比发展仍较迅速。学前儿童各器官系统很柔弱，大脑皮层细胞机能还不完善。儿童出生后一两年中，生活完全依赖成人护理。3 岁后独立生活能力虽有很大提高，但还不能独立照料自己的日常生活。所以在教育上学前期比学龄期更重视体育，要为学前儿童创造良好的生活条件，提供合理的喂养，充足的睡眠，正确安排一天的生活，科学地护理幼儿饮食起居，促进儿童正常的生长发育。

动作的发展，特别是手的操作，在学前期很重要。从出生开始，儿童动作的发展从全身性的松散的动作到局部的精确的动作，从大肌肉动作到小肌肉动作。儿童动作的发展直接和肌肉发育联系，尤其与高级神经系统的发展密切相联。动作有如智力大厦的砖瓦，儿童动作的发展影响大脑的发育。如双目和双手的协同运动，是由于视觉兴奋灶和触觉兴奋灶在皮层多次出现，形成一定联系而出现的手眼协同活动。因而要发展儿童大肌肉活动和手的小肌肉的动作，多给儿童操作物体的机会，使儿童获得直接经验，始终是学前教育的重要任务。

学前儿童智力在迅速发展，他们的认识过程具有直觉行动性、具体形象性、无意性和不稳定性等特点。到五六岁时，逐渐向有意性、稳定性过渡，抽象思维也开始萌芽。爱护和发展儿童的智慧曙光，发展儿童的智力是学前教育的重要任务。其中，发展感知觉是顺利进行认识活动的前提，从婴儿起就开始进行感官教育，在三四岁后仍要继续提高儿童听觉、视觉、触摸觉、味觉、嗅觉的分化能力。注意培养儿童求知的兴趣和欲望，让儿童多观察、多操作实物，培养儿童多方面的兴趣，鼓励儿童多提问题，支

持儿童的创造性。提供儿童各种智力活动机会，多让儿童通过自身的动作和操作活动，在与客体互相作用中，进行探索和实验活动，认识事物的特点，进行比较、分类。在积累大量感性经验的基础上，形成概念，发展思维能力。学前儿童认识的内容多结合日常生活和周围环境，在方法上，多通过游戏来学习，多通过直观实物和具体情景。随着儿童身心发展，在认识的内容和方法上，逐渐由近及远，由简单到复杂，由具体到抽象。显然，学前教育认知的内容和方法与小学是截然不同的。

学前儿童身体和心理的机能具有极大的可塑性，而且条件反射一旦形成就会留下印迹。在发展儿童体力和智力的同时，还应注意儿童行为习惯、道德品质的培养，使儿童从第一次起步就开始养成良好的习惯和品德。

儿童的活动是儿童发展和教育中最重要的手段。学前儿童的发展是通过儿童对物的操作和与人的交往进行的，在发展的不同阶段，他们的活动形式和与人交往的形式都具有一定的特点。从这一角度来看，学前教育就要以这些活动为基础，组织和指导这些活动，以促进儿童的发展。

儿童在出生后，完全依赖于成人的照顾，在这过程中就开始了与成人的交往，这种与成人的直接的情感交往是婴儿的主要活动。成人的逗引和爱抚成为他们健康成长的重要条件之一。半岁以后，在成人引导下，儿童接触周围的物品，特别是玩具。成人给儿童演示动作，又帮助他们完成动作，这时儿童与成人的交往具有了协同活动的性质。儿童开始摆弄物体，如取拿、放回、扔掉等。但这样摆弄的动作只是限于利用物体的外部特性。不论对哪一种物体都采用他们所熟知的摆弄方式。到了1岁以后，儿童与物品关系发生了变化，儿童能按物品的功能，采用一定方式使用物品，进行实物活动。在3岁前，应注意提供儿童摆弄物品和使用物品的机会，发展他们的感知和动作，为形成人类特有的

心理特征和能力的发展打下基础，并激励他们交往的需要，和使他们能直立行走，学会说话，具有知觉和思维的基本形式，并能把自己和别人区别开来。

到第三年，儿童自我意识开始发展，开始并发展了通过象征符号来认识外界的认识活动，儿童要求自己独立活动，不愿受成人支配，并有像成人那样行动和活动的愿望，而且发展了意志对行为的控制能力。在教育上应提供儿童进行各种活动的机会，培养认识事物的兴趣，发展口头语言。

在 3 至 6 岁时，儿童能自由地独立行动，智力也有了进一步的发展。游戏是儿童的基本活动，其中角色游戏是这时期特有的游戏。这时期的教育主要在于：形成幼儿的个性倾向性，发展与成人及同伴的交往，奠定社会化的最初基础；在智力方面形成直观的认识形式，着重发展儿童的知觉、形象思维与想象力，促进抽象思维的萌芽，并在身体、智力和品德习惯各方面做好入学准备。

在家庭中改善家长的教育行为有利于儿童的身心健康发展，长期以来丰富的教育实践形成了许多有效的方法，在这里，主要提炼为以下几种：

1. 机会和条件。目前独生子女政策的执行，家庭结构出现简单化、小型化的特点，独生子女非常普遍，根据国家统计局 1995 年的统计，上海家庭规模平均 3.13 人，以一个孩子为核心的家庭数高达 95%。这种状况使得家庭有能力为孩子的发展提供许多机会和条件，但同时，利用不当也会造成消极的影响，如幼儿缺少伙伴交往，容易养成不良习惯，还有一些其他的消极个性特点如心胸狭窄、脾气急躁、坚持性差等等。因此，针对这些负面的影响，家长应有清醒的头脑，特别应为独生子女创设一些与人交流的机会和条件，如走出家门，鼓励幼儿与同伴交往，知道和家人、朋友分享，等等。幼儿交往同样也是幼儿学习的过程，

从中，他们可以发现自己与他人的距离，在发生冲突时学习调整人际关系，采取进攻或忍让等态度，学习与别人交往的技巧，而这些技巧却是成人难以通过知识性教学传授的。

2. 示范和练习。学龄前幼儿的发展较多地受到各种环境因素的影响，家长的教养必须以身作则，如古语所云：“言教不如身教”，环境的作用更多地体现在为孩子示范，让孩子模仿。家长应当统一要求，严于律己，要求孩子首先要求自己，让孩子从观察中模仿和学习。另一方面，良好的品行必须进行不断的练习，即养成。反复的练习给予幼儿肯定和稳固的概念，有利于强化孩子的行为，形成习惯。因此，对于个别幼儿表现出来的行为偏差，家长必须注意把两者结合起来，即给予良好的榜样，同时又不断要求，幼儿的行为必然会有所改变。如有的幼儿在同伴中出现骂人打人的行为，做家长的，不妨反省自己在对待孩子的时候是否也出现过动手打骂的粗暴举止，或许孩子的举动是以往从家长那里学到的。

3. 观察和指导。对待学龄前儿童的各种问题，做家长和教师的，一定要进行观察和分析，简单地指责批评是不能解决问题的。有些孩子表现出的令人讨厌的行为表现，往往产生于他当前所面临的心理上的困惑；而有些孩子同样的行为表现，隐藏于背后的原因却不尽相同。因此，当成人注意幼儿的表现时，更应思考产生这一表现的原因。在这里，观察孩子是一个最基本最有效的方法。有些家长比较急躁，一旦孩子出现了行为上的问题，往往马上作出反应进行批评，这样既没有抓住问题的根本原因，也难以取得纠正幼儿行为的良好效果。因此，教育是建立在对儿童观察、分析基础上的，掌握了原因，也就容易选择正确而有效的方法。

4. 表扬和批评。表扬和批评是成人经常用于指导孩子的方法，两者除了纠正行为的作用外，还带有评判的作用，因此容易

让幼儿掌握是非对错。但是在对学龄前幼儿进行表扬和批评时，必须掌握分寸，也即是表扬和批评的艺术，这里应注意：(1)无论是表扬还是批评，都应对事不对人，恶意的辱骂会挫伤幼儿的自尊心；(2)表扬和批评应该具体，不应笼统，要让幼儿了解什么地方做得好，什么地方做错了；(3)表扬胜过批评，即使是行为上的问题，如果从肯定良好的表现上来否定不良的表现，幼儿会更容易接受。

总之，学龄前期儿童的心理已开始发展，发展过程必然会出现各种问题，处理得当，幼儿的发展就会正常，否则会加重幼儿的心理压力，日久造成心理的隐患，成为心理障碍的起因。因此，尽管在学龄前阶段儿童面临的主要任务是经验的积累，但这一阶段是行为习惯养成的重要时期，良好的行为习惯有利于幼儿的生活、学习和交往等各方面的发展。只要家长和教师共同努力，就一定能够帮助幼儿顺利地渡过学龄前阶段，顺利进入小学。

(丁昀)

0 ~ 3 岁

母乳不足，孩子不愿吃牛奶，怎么办？

宁宁的妈妈奶水不足，给孩子改喂牛奶，可宁宁不愿吃，吵着要吃母乳。哭闹二三十分钟，她都不肯停。母亲看了心疼。只好仍给她哺乳，可母乳又吃不饱，夜里总会吵闹几次。宁宁的体重也不再增加，对她发育造成不良影响。宁宁妈妈问：“我该怎么办？”

母乳是婴儿最好的营养品，含有婴儿健康发育各种必需的营养和抵抗疾病的抗体。母乳少一点，只要孩子的体重很顺利地增加，就不必去勉强孩子吃牛奶，而要设法去增加乳汁分泌，提高哺乳质量。但如果母乳喂养不足已经影响孩子的正常发育，则必须下定决心改喂牛奶，并采取适当措施，使孩子适应。

孩子为什么不愿吃牛奶呢？其原因不外两点：一种是生理上的原因，如婴儿不适应牛奶口味或者饥饿感不足；另一种是心理上的原因，如婴儿在母亲喂食时，习惯性地寻找母乳，在屡屡失败后，引发哭闹而拒食。

相应的办法有：

1. 停喂母乳。一般只要停喂母乳几次，孩子就饥不择食。开始阶段，孩子会因不适应而哭闹。父母要狠下心来不理睬，并在

下一次喂奶前，不要喂食其他东西。这样，孩子会因饥饿，开始吃牛奶。

2. 改善牛奶口味。可将牛奶冲稀点，口味淡点，以后逐渐加浓，使幼儿逐步适应牛奶的口味。也可以在牛奶中少加点糖，使牛奶稍带一点甜味。

3. 增加孩子的运动量。可以逗逗孩子，适当做点婴儿体操，增大体力消耗，以促进食欲。

4. 改变喂食情景，换一个人喂食。母亲喂食时，婴儿在熟悉的情景下很自然地会寻索母乳，如果寻找不到，就会哭闹而拒绝牛奶。换一个人喂食，改变了喂食情景，婴儿由于饥饿，就比较容易接受牛奶。

经过一段时间探索和努力，家长能够找到适应孩子的方法，婴儿经过一段适应期，也会喜欢上牛奶。

（程华山）

孩子不肯吃断奶食品，怎么办？

忠忠迟迟离不开牛奶，不肯吃断奶食品。勉强把食物喂进他嘴里，却又不肯咽下，甚至用舌头把食物推出。忠忠妈妈担心这样会影响孩子正常发育，不知该怎么办。

孩子拒绝断奶食品，通常有下列原因：孩子不感到饥饿；不习惯断奶食品；不会吃断奶食品；味道不好，不合口味；水分供应不足。

针对上述情况，家长可以采取以下做法，促使孩子习惯断奶食品，顺利实施断奶：

1. 做到“不饥不食”。在喂食前让孩子充分运动，以使幼儿感到饥饿。

2. 设法让孩子吃下第一口。喂断奶食品，开头第一步，只要求孩子吃下第一口，如果第一口被吐出来，可再喂，孩子总会吃