智慧妈妈，健康宝贝系列

智慧妈妈宣言：

爱孩子，是母鸡也会做的事
我们绝不做母鸡，要做母亲！
智慧型母亲，不但爱孩子，更要知道怎样爱

了解育儿心理学，学会正确爱孩子
关注孕妈心理健康，轻松快乐做妈妈



李丽◎著

0-3岁妈妈不可不知的育儿心理学

新时代出版社
New Times Press

目录

1. 封面
2. 目录
3. 孩子会令你的人生得以完整和成长
4. 没有人天生就会当妈妈
5. 记住，你不会是一个完美的妈妈
6. 你的家庭将不止三个人那么简单
7. 避免产后抑郁要做好的事先准备
8. 左右为难：上班还是在家带孩子？
9. 不要用错误的爱害了自己的孩子
10. 胎教，万丈高楼平地起
11. 第1个月的胎教重点——环境胎教
12. 第2个月胎教重点——情绪胎教
13. 第3个月的胎教重点——抚摩胎教
14. 第4个月的胎教重点——言语胎教
15. 第5个月的胎教重点——运动胎教
16. 第6个月的胎教重点——求知胎教
17. 第7个月的胎教重点——光照胎教
18. 第8个月的胎教重点——艺术胎教
19. 第9个月的胎教重点——音乐胎教
20. 第10个月的胎教重点——冥想胎教
21. 0～1岁孩子的心理特点
22. 固定的声音和气味对宝宝的重要性
23. 对婴儿发出的哭声要及时回应
24. 抱着宝宝睡到底好不好

25. 给宝宝强大的爱——抚触
26. 宝宝气质差异与妈妈的照看方式
27. 在活动中与宝宝进行交流
28. 为宝宝选购合适的玩具
29. 宝宝的感官综合训练
30. “藏猫猫”和“打哇哇”游戏
31. 与镜子的亲密接触
32. 宝宝黏人不是坏习惯
33. 教会宝宝独立玩耍
34. 宝宝“怕生”的正确理解和引导
35. 如何与6个月前的宝宝沟通
36. 宝宝能力综合大训练
37. 爬行开发宝宝的智力潜能
38. 宝宝开始主动要求独立做事
39. 适合7月~12月宝宝的游戏
40. 为宝宝走路做好准备
41. 预防宝贝断奶综合征
42. 1～3岁孩子的心理特点
43. 儿童的情商是什么
44. 宝贝的第一次反抗期
45. 孩子和其他小朋友打架怎么办
46. 让宝宝逐步克服对医院的恐惧
47. 宝宝发脾气时的应付指南
48. 教会孩子正确地进行情绪管理
49. “色宝宝”其实内心很单纯
50. 正确对待宝宝的“自私”
51. 迷恋规矩的执拗宝宝

52. 当宝贝说谎时应怎么办
53. 面对宝宝的嫉妒该如何引导
54. 扭捏的宝宝如何变得大方
55. 如何教会孩子面对挫折
56. 不要错过早教的“最佳黄金期”
57. 如何低成本开发孩子的智力
58. 手指多运动头脑更聪明
59. 怎样对三岁前的孩子进行语言训练
60. 孩子为什么喜欢听重复的故事
61. 家长如何教孩子学习画画
62. 怎样教孩子学习英语
63. 如何教宝宝快速识字
64. 如何对孩子进行数学启蒙
65. 左撇子要不要纠正过来
66. 怎么样激发孩子的想像力
67. 如何发现孩子的特殊兴趣和才能
68. 3岁前孩子心理问题的主要原因
69. 要接纳孩子流露出的各种情绪
70. 批评宝宝应坚持的原则
71. 表扬宝宝应坚持的原则
72. 如何避免“唠叨教育”
73. 过多批评让孩子“破罐破摔”
74. 意见不同时该如何与孩子沟通
75. 要给孩子积极的心理暗示
76. 如何让孩子说出心里话
77. 吓唬孩子害处多
78. 要懂孩子的心理需求

79. 如何应付任性的孩子
80. 3岁前宝宝的心理健康标准
81. 孩子为什么爱吮吸手指
82. 宝宝爱“咬人”该如何矫正
83. 别轻易给孩子贴上“多动症”的标签
84. 如何对待宝宝的恐惧心理
85. 如何降低孩子的焦虑
86. 严厉苛刻的管教是强迫症的温床
87. 孩子得了自闭症该怎么办
88. 不当的教养方式会造成孩子自闭症
89. 如何改变孩子的“恋物癖”
90. 宝宝哭得“没气儿”了怎么办
91. 宝宝竟有“撞头“癖好
92. 宝宝总爱摸私处该怎么办
93. 孩子总眨眼睛、抽鼻子、耸肩膀是病吗

孩子会令你的人生得以完整和成长

随着社会压力的增大，女性受教育程度的提高，传宗接代的传统思想正在遭受自由主义的激烈碰撞，尤其是现代育儿所要付出的金钱和精力，以及这背后的妈妈要面临的人生种种改变，更让很多已婚的女人望而却步。于是，生还是不生？这已经成为一些年轻夫妇面临的焦虑问题。

也有一些已婚女人说：“我自己还没长大，怎么会去照顾别人呢？那谁来照顾我呢？”确实，现在处于黄金生孕期的已婚女人很多本来就是独生女，在亲人的照顾下长大，结婚后由丈夫照顾，她们喜欢毛绒玩具，喜欢和丈夫撒娇，生了孩子，岂不是会和孩子成了竞争对手？更不要说那些生了孩子后无休止的家务了，想想都恐怖……

以上都是现代社会存在的现象，也是令一些发达城市日益出现人口老龄化的原因，但是，仍有绝大多数女人，会毅然决然地选择做母亲，她们没有一定要将人类繁衍下去的历史责任感，但是她们知道，做母亲，是关乎生命的大事，是实现自我的必经之路，只有经由做母亲的过程，才能让她们的生命得以完整，否则，即便拥有丰厚的物质，享有无人束缚的自由，但心灵，永远空落落的没有一个稳

固的依附。

确实，孩子会让一个女人真正得以完整和成长，他会教你忍耐、坚强、温柔和如何付出爱。孩子的无邪的笑声让你感受这世界的单纯和美好，即便孩子的哭声也会令人感受到的是旺盛的希望。在他充满期待的眼神里，让我们感到自身的责任，激发了我们无限的潜能，在他稚嫩小手的触摸下，让我们从心底升起一种力量，让我们无比坚强。

孩子就像一把神奇的钥匙，开启了我们人生前所未有的门，一个新的世界从此敞开怀抱，一段新的人生体验充满着爱和向上的力量。

没有人天生就会当妈妈

妈妈是孩子温暖的港湾，也是有些孩子走向罪恶的直接推手。你如果听了后一句话是不是感觉不可思议？天下那个妈妈不爱自己的孩子，怎么能害自己的孩子呢？那我们先看看一个真实的案例：在浙江，一名成绩优秀，品德优良的孩子亲手杀死了自己的母亲！而这个母亲呢？ 工资不高，就帮别人加工毛线衣赚点钱供儿子读书，让孩子过着“吃穿全包，一心读书”的生活。所谓为了儿子也费尽了心血，但是她为了儿子的学习，不允许他有任何的兴趣爱好，动辄打骂，逼孩子考取他认为没有能力考取的学校，孩子在高压管教中，终于拿榔头朝母亲后脑砸去，将母亲活活砸死！

这个妈妈看似为了孩子呕心沥血，但却获得了这样的下场！妈妈虽然满怀爱孩子的心，但是教育方法不当不仅害了孩子也害了自己。因此，对于孩子，光有爱，没有方法和智慧同样是行不通的。

现在处于80后的新妈妈们，似乎面临的挑战更大了。因为现在的妈妈们不仅要照顾家庭，还要卖力工作，而且工作时间更长，压力更大。

在这样的社会状况下，我们的妈妈们应该怎样去了解我们的孩子？如何有效地沟通？如何更有效

地培育孩子？成了妈妈们的当务之急。

蒙台梭利曾强调，人的功能在0~3岁这一阶段上比3岁以后直到死亡的各个阶段的综合还要大，从这一点上来讲，我们可以把这三年看做是人的一生。既然1~3岁对于人的一生如此重要，那么在这一阶段，我们的孩子的都发生了怎样的成长，而作为妈妈，我们又该如何根据不同阶段的特点

因“时”施教？

我们这本书虽然谈的是孩子3岁前的教育与培养，但是人的一生除了婴儿期之外，还有漫长的道路要走，每个人生阶段都会有不同的主题，作为妈妈的你，是否有了相应的准备呢？

“妈妈”这个社会角色的担当，说容易很容易，只要你生下了孩子，就可以当妈妈了，但是，说难又太难，要保证孩子的心身都能健康的成长，你不仅要具备一些医学常识、营养学常识、尤其要具备一些发展心理学的常识，甚至需要了解胎教相关的知识……所以说，一个好妈妈，是需要大量的学习的。

然而，现在这个消息爆炸的社会，各种信息又太多了，这时候更需要妈妈的自信，相信直觉，相信自己，不盲从，在铺天盖地的信息和各种声音的轰炸中进行独立思考与判断——什么是对孩子最好

的选择。但是，这样的强大的自信从哪里来呢？

现在干什么工作都需要“上岗证”，但是，很遗憾，我们国家的的父母们，在岗前是没有经过什么培训的，都是仓促到位，有很多妈妈并未做好充分的准备就怀孕了，在未来的育儿路上，往往不能安心地履行妈妈的责任；

即便是做了一些准备的妈妈，她们的辛劳往往达不到期盼的效果，因为她们的思想、说话和行为，受到传统文化、社会状况、上一代的熏染等，只能重复过去的做法；

有的妈妈确实为孩子付出了全部的爱，每天像仆人一样满足孩子的所有要求，结果一方面使孩子无法独立发展，而且变得没有力量，甚至使孩子心理、智力都发展滞后；

……

如何做一个好妈妈呢？做一个好妈妈的前提是要做好自己，要有自己独立的人格和属于自己的人生意义，将自己的生活活的有滋有味、丰富多彩，这样我们才能在培育孩子的时候，分清楚什么是自己的需求，什么是孩子的需求，这样才能建立最基本的自信，相信自己，相信自己的直觉，才能以真爱面对孩子。

因此说，培养孩子的过程何尝又不是妈妈自我

修炼的过程！要做好一个妈妈的角色，着实不容易，就让我们以专业的要求来面对这份赋予我们的神圣工作吧！随着这项工作的深入，我们自身也都能得到全新的成长，从这个角度说，这又是何等神奇的人生过程！

过来妈妈贴心话

现在有一些社会机构开办“父母课堂”，已经怀孕的或者准备怀孕的准妈妈们可以带着老公去学习一些“父母学”的知识，为培育宝宝奠定一些基础，还能促进夫妻两个人的相同的教育理念，避免将来在育儿方法上存在太大的差异而影响夫妻感情。

另外，如果自己在幼年的成长过程中有一些负面事件或者由于父母的原因造成了心理创伤，建议准妈妈先到一些心理咨询机构进行心理疗伤，或者参加一些工作坊的心灵成长小组，只有自己的问题解决了，保证自己的人格健康，才能在未来对自己的孩子施以好的影响，否则可能会造成新的轮回。

记住，你不会是一个完美的妈妈

我在和一些妈妈沟通的时候，发现很多妈妈存在育儿焦虑：看到有的妈妈给宝贝报了亲子班，她就算借钱也跟就去报，就怕孩子输在起跑线上；看到有的妈妈给宝贝买了漂亮的新衣服，她就感觉自己宝宝的衣服是不是太旧了？有的妈妈表面上一个劲地夸自己孩子“宝宝真棒”，背地里却对我说“我家宝宝特别不爱说话可愁死我了！”更有焦虑过分的妈妈，总是担心自己做的不好，时时处于内疚之中，孩子感冒了，她怀疑是因为自己后半夜睡的太死，没能及时像猫头鹰一样彻夜值班导致的；看到别的孩子能流利地说几个儿歌而自己的孩子做不到，就责怪自己平时没有多花时间开发孩子的智力；自己的孩子比别人的孩子个子矮，就觉得自己在孩子的营养上没有多下功夫……

妈妈们，请记得，你是个普通的凡人，不是神。

我们每个人都有自身的局限性，都会有遗憾有想不到的地方，陪着孩子成长固然重要，但是如果你对宝宝的照料过于投入，事无巨细都要费尽心思，时间长了，便会感到自己情绪低落、失眠、注意力难以集中，严重的还会变得脾气暴躁，甚至出

现神经衰弱等生理不适症状。随之而来的便是生活质量下降，仿佛育儿生活成了让人烦恼的责任，过去平静的小家庭似乎因为宝宝降临而被扰乱，丧失了生活最初的乐趣。这种严重的焦虑不仅伤害了你的身心健康，同时，这种不良情绪还会传染给宝宝，给他（她）造成不良影响。

这些妈妈焦虑的原因很大程度上来源于自己的恐惧，由于社会竞争压力大，所以，成人们居安思危，未雨绸缪，要有超前意识，因此，这往往导致家长对于孩子的期望值过大，总喜欢拿自己家的孩子与别人家的作比较，一有差距就惊慌失措，坐立不安，想方设法让孩子被动地接受你的调教。殊不知大人过多的焦虑会让孩子不知所措，有时反而会让父母的预期失算，甚至适得其反……

我曾看到一个妈妈在女儿七八月的时候就开始训练学习走路，嘴巴里还念叨着：“宝宝真棒，你看别的宝宝都不如你学的快！”殊不知，在孩子的肌肉和骨骼还没有发育到成熟的时候，就让她进行身体不能承担的事情，对孩子的发育没有好处只有伤害！千万要根据孩子的生发发育的阶段和特点去培养孩子，不要做揠苗助长的事情！

另外，还有一些妈妈对孩子的安全问题非常焦虑，担心孩子会生病，天气冷点儿就不让下楼玩，

有点危险性，坚决避免参与。这些过度的担心只会禁锢孩子的天性。要知道，我们没有力量去保护孩子的一生，所以我们也要给孩子受挫的机会。

虽然很多妈妈懂这个道理，但是还是不肯放手，围着孩子婆婆妈妈的让孩子厌烦。这些妈妈焦虑的背后都有着担心失去孩子的恐惧，这是很多妈妈沦为“孩奴”的终极原因。由于自己极端恐惧这种后果，因此可能会为了孩子的安全而让孩子失去快乐。对于三岁之前的孩子来说，只要孩子在自己的视野之内，不要太顾及孩子玩的是泥巴还是树叶，只要孩子玩的很开心，都不应该剥夺孩子的兴致。

过来妈妈贴心话

曾经在一本书中看到一个妈妈和一位智者的对话。孩子已经青春期，执意要和朋友们去一个遥远的地方探险，妈妈由于担心安全问题而坚决阻止，结果母子两个闹得很僵。其实这种问题会在孩子未来独立性更强的时候频频出现。智者建议妈妈放手，和孩子一起做好必要的安全准备之后让孩子去，并给他祝福，不要让担心这种消极情绪影响到孩子的快乐。这位妈妈说：“那如果我就此失去了他该怎么办？”智者的话意味深长：“事情分我的事，他人的事和老天的事，我们只能管我们自己的

事，对于他人和老天的事我们是无能为力的。”

你的家庭将不止三个人那么简单

宝宝出生后，如果你不肯放弃工作和事业，孩子的爸爸也不能抽出时间来帮忙，而双方父母又到了需要照顾的年龄，一场新的家庭重组势在必行。

同学小蓓最近因为这个正打算闹离婚，因为单身的婆婆在孙子1岁时，自告奋勇要来看孙子。小蓓以为婆婆至多来住个十天半个月就走，但是没想到，婆婆来了之后就没有离开的意思了。婆婆的到来，让一家三口的生活规律全都打乱了。小蓓是独女，以前隔两天一家人就抱着孩子回她娘家。现在婆婆来了，不叫上老公，小蓓不乐意独自回娘家；叫上老公，小蓓又觉得把婆婆一人丢在家里不好。时间长了，小蓓的忍受变成了冷漠，她不吃婆婆做的桂圆汤，也不喜欢婆婆给她织的毛衣，只希望婆婆快点回老家。

婆婆本人也感觉到了小蓓对她的排斥，一天，婆婆拿着火车票对着儿子和儿媳妇哭了，她说她很失望，多了一个孙子，却失去了最心爱的儿子。她责怪媳妇对她的冷漠，责怪儿子不为她说句话……珍珍和婆婆吵得很凶，老公站在中间，越拦她们火越大。最后，母亲指着小蓓老公喊道：“你给我记着，这个家要是有这个女人，我就从此不踏你的门

槛！”

面对婚姻中的家庭关系，怎么样做才能尽可能达到和谐呢？媳妇当然要发挥一定的作用，但是夹在中间的双面胶——老公的中介作用更重要。儿子的这种中介作用如果发挥得好，则可以加强婆媳之间的情感联系，反之，则容易成为矛盾的焦点，出现“两面受敌”的困境。

因此，如果要决定和公婆长期生活，重点要看老公的协调能力如何。如果老公能智慧地“做人”，就能有效避免婆媳之间的不愉快发生。

例如有的婆婆认为家务活应该媳妇干，儿子应该闲着休息。如果婆婆让媳妇做家务，儿媳让老公来帮忙，婆婆肯定抢过来说：“我来我来！”但几次下来，婆婆心中就会对媳妇不满。但是如果婆婆让媳妇做家务，丈夫在一旁看电视，上网玩，长此以往，媳妇心中就会不满。如果这时候儿子表明立场：“老婆和我一样要上班，下班她也挺累的，我一个大男人干这点活儿没什么。”婆婆看见儿子挺疼老婆，渐渐习以为常，也就不在叨咕了。

婆婆一代节俭习惯了，看到年轻人花钱大手大脚的非常生气。在买菜、买衣服、洗澡用水、夏天开空调等多个方面都可能发生摩擦。如果婆婆说：“这样的衣服就这么贵！”用言语限制媳妇的

花费，媳妇就会认为婆婆干涉个人生活，自己赚的薪水自己不能做主。也有的媳妇买了衣服，如果婆婆问起，打个半价或者8折报给老人，老人对价钱也就不说什么了。最好的方式是儿子对母亲说：“现在女人都打扮得漂漂亮亮，您就让她多买几件衣服也没什么。我老婆出去漂亮，我脸上也有光。”

以上的例子还可以举出很多，如果你打算和婆婆公公一起生活，要避免两个女人短兵相接，一定要先给老公做好培训。对于媳妇来说，不要期望没有血缘关系的婆婆来像对待女儿一样对待自己，“公司不是家，婆婆不是妈”，对来自婆婆的关心和爱的期待要降低，这样生活才容易满足。

过来妈妈贴心话

原生家庭和新家庭最好有时间和空间上的间隔，能不住在一起就不住在一起，如果有一定的经济条件，最好给老人在本小区买一套房子，大家彼此能相互照应，又互不影响各自的生活是最好的。两代人有生活方式和生活观念上的差异，而伴侣间也需要亲密的空间，需要在没有评判的目光下，享受自在、舒适的婚姻生活。

避免产后抑郁要做好的事先准备

一次在一个女性沙龙上，大家讨论关于产后抑郁的情况。一个新妈妈小秋分享她的经历并总结了几点原因。

累

产后国家规定放产假，但这却是一个非常累人的假期。半年里我没睡过一个超过5个小时的整觉。有时凌晨2点左右就会被宝宝叫醒，喂过奶，他睡了我却好久睡不着。这时的我，想上吊的心都有。

晚上的睡眠就这样弄的支离破碎的，白天的时候，往往忙了一天才发现自己牙还没刷脸还没洗。产假结束我回医院值夜班，因为是第一个离开宝宝独自睡觉的夜晚，我睡得沉极了。来病人时，护士砸门都没把我叫醒，只好搭梯子从窗户爬进去弄醒我。这说明什么？比起产假里带宝宝，在医院值夜班大概还算个轻省活儿！

单调

孩子大一点的时候，还能有个互动，但是孩子刚出生那会儿，不会笑，没交流，就是吃，拉，睡，妈妈一小时一小时的就是拍拍抱抱喂喂这样的事情。月子里的一个月整天脑子里就是想着：宝宝

多长时间喂一次，一天换几个尿布，夜里起来几次，这些颠覆了我整个生活的大事，离正常的生活又是多么远。有时候，我去洗澡的时候，心情都很矛盾，一边担心阿姨带不好宝宝，想赶紧洗完了下楼去自己带着，一边又觉得不在宝宝身边真是轻松自在，想多磨蹭一会，然后又为自己这种想法很内疚。

孤独

产后的生活重心全都在宝宝的吃喝拉撒上，没有同事没有朋友，更不能随便出门，因为还要定时喂奶，大部分时间都是一整天呆在家里，感觉与世界上大部分人失去了共同的话题。白天也常有一种“被困住了”的感觉。去超市购物算是奢侈的出行，但是脑海里还总是宝宝的哭声，着急忙慌地还得赶紧回家。

成功感缺失

我从小受的教育是像男孩子一样好好读书有一份体面的职业，有经济实力，受人尊重。上班的话，工资多少是看得见的，升职与加薪更能证明你的成绩，但是，如果请保姆来带孩子，该付保姆多少钱？在家带小孩，也意味着职业和学业的停滞，而且现在30左右，正是比较关键的年龄阶段。想起这个心里就有些急。

小秋遇到的这些情况是很多新妈妈遇到的共同问题，据统计，50～70%的产妇产后都会经历一段“蓝色”忧郁期，其中抑郁程度较重，对正常生活影响较大的称为“产后抑郁”。按照国际精神类疾病诊断标准，产后6周之内出现的抑郁可以诊断为产后抑郁，因为其发病机制可能与体内激素水平变化有关。而6周之后出现的抑郁应该就属于抑郁症的范畴。小秋的情况，倒也便于我们理解患抑郁的原因，即产后离职在家照料小孩这种生活方式的巨大改变——医学上称为应激性事件——对母亲心理造成冲击，导致情绪失调。产后生活单调、过度劳累、自我价值得不到肯定是造成小秋产生产后抑郁症的外在原因，内在原因是新上岗的母亲还未适应自己“母亲”的角色。母性不是天生的，而是“学习”来的。女孩出生后就从社会上学习。长辈、书籍、电影等等无时无刻不在“教导培养”女孩子们成为好母亲。这种教导熏陶在当下社会有些缩水的趋势，所以对于新女性，尤其是习惯于自我独立的职业女性，做母亲意味着自我世界被“侵犯”，这让她们很不适应。

做母亲是世界上最伟大、最重要的职业，它需要最高深的学问、最坚韧的耐心、最深沉的真爱。由于目前人们对这份职业缺乏应有的尊重和理解，

导致很多妈妈自己看不起自己，觉得仅仅用母亲来定位自己，是一种贬低。像小秋单纯地将自己的价值换算成金钱与保姆相比较，试问，妈妈和保姆对孩子的爱和投入能一样吗？！

除了某些观念要改变之外，要更好地面对做母亲的挑战，准妈妈或者新妈妈们可以从以下方面做好准备：

1、重新自我规划，包括人生目标、职业情况、生活方式等，将业已成熟的自我体系进行适当的调整。如我本人过去做网站管理工作，工作节奏快，压力很大，经常性加班。生了宝宝后就不可能再去从事类似的工作了。于是我重新进行了职业规划，边带宝宝边考下了心理咨询师的资格证，之后结合自己的传媒专业，兼职做心理类的图书编辑。也有很多妈妈开网店或者重新学习新的技能，都为既能开始新的职业实现自己的价值又能兼顾家庭和孩子。

2、做好可以接受为了孩子，在某种程度上放弃自我，但注意这绝不是完全放弃！孩子出生的前三年会占据妈妈的大部分时间，这个时候，你的主要社会角色是母亲，你可能为了孩子没时间逛街，也不能会友，更谈不上长足旅游，但你仍然可以利用这段时间学习到新的东西来滋养自己的成长，如：

营养学、儿童心理学、医疗护理甚至是烹饪方面你是否都有了新的知识和技能的增长？永远不要将自己只定位为母亲一个角色，这样就不会失去自己。

3、不要指望孩子生下来你就会爱他。慢慢培养对孩子的爱，并从中收获乐趣。我的一个朋友曾回忆当初她刚看到生下来宝宝的情形：啊！他怎么这么丑啊，快拿走！她说她当初对这个丑家伙一点没有爱意，但是随着与孩子慢慢有了互动，她才越发萌生母爱的情怀的。

4、另外，找到其他方法应对照料孩子的压力，关键是要寻求帮助，如可以请自己妈妈或者婆婆帮忙照顾一段时间，留一点时间给自己。哪怕是躲在咖啡馆里听听音乐，看一本小说，或者只是呆呆地看看路边的人流，就可以助长很多心灵的力量。不要为自己不在宝宝身边而对宝宝产生内疚，你的好心情对宝宝更重要。

5、和其他妈妈交流

和别的妈妈谈宝宝是世界上最有滋有味的事。如果身边没有这样的朋友，在育儿网站里潜水和灌水也很开心。你会惊喜地发现，居然有人和你一样，一边吃着饭一边津津有味地谈宝宝的拉屎问题。

过来妈妈贴心话

很多新妈妈感觉育儿困顿劳累，并且埋怨当爸爸的一点儿都不帮助自己照顾宝宝。实际上，当爸爸们本想抱抱宝宝的时候，妈妈们往往会阻拦：“你这个笨手笨脚的，还是给我吧！”当孩子和爸爸在家的时候，妈妈们又总是不放心：“他是照顾不好宝宝的！”在这样的信息强化下，爸爸们越发觉得自己在照顾宝宝方面很无能，因此，离育儿的工作也就越来越远了。其实，大多数爸爸还是爱妈妈爱宝宝的，主要是妈妈没有给爸爸机会参与，爸爸不理解带小孩的辛苦。这不但加重妈妈的负担，对爸爸也并不公平，错过了许多亲眼看见孩子成长的美好时刻。

因此，聪明的妈妈要多赞美爸爸对宝宝的付出，强化他对宝宝的爱，同时，也要及时把宝宝对爸爸的依恋告诉他，强化他做父亲的责任，这样不仅能减轻妈妈育儿的劳累，也让爸爸能共同感受育儿的幸福。

左右为难：上班还是在家带孩子？

育儿类的网站上包括身边的很多新妈妈们，都在为“上班还是在家带孩子”而痛苦挣扎。一方面，如果妈妈上班，把孩子交给别人来照顾，那很不舍；另一方面，如果在家带孩子，又担心自己的事业就此搁置，将来恐怕和社会脱节，就很难在有合适的工作了。还有的人是因为经济原因，老公一个人不能支撑家中的开销，因此，妈妈们不得不出去工作来一起养家。

网上看到一个妈妈心酸的讲述：

“宝宝生下来后，一直是我和我妈带，宝宝6个月的时候，我的产假休完就去上班了，于是，请了个阿姨帮我妈做做家务，但是宝宝七个月的时候，阿姨说她家里有急事要走，我一时手忙脚乱，不得已，只好将宝宝送回老家，让我爸妈一起带。

就这样，现在我和宝宝分开快一个多月了，一闲下来的时候，思念的瓜子就刨着我的胸口，很想宝宝，可是我的工作又太忙，宝宝在的时候，每天宝宝没醒，我就去上班了，晚上九十点才回到家里，这时，宝宝早就已经睡着了，周一到周五，基本是没时间和宝宝交流的，唯一只有周六和周日的时间。所以，即时把宝宝接回来，又有什么用呢，

我还是没有时间照顾他。看着宝宝一天天长大，我一天天地错过他成长的岁月，心里真的好难受。可是，如果不上班，当全职妈妈的话，我又舍不下每月一万多的收入，也不想让宝宝爸爸独自承担经济压力，毕竟，我的收入也不算少。

我该怎么办呢？真的好想宝宝，每每看见小区的孩子，我就想起自己的宝宝，听见别人家的宝宝哭，也就像哭到自己心里一样难受。”

看了这个妈妈的帖子，我头脑里忽然想起《发现母亲》里面再三提到的相似案例，就是一些孩子从小被寄养在爷爷奶奶或者外公外婆家，没有与父母建立起来充分的依恋关系，结果再次返回家庭之后，由于情感磨合不当，再加上父母对孩子过分要求学习成绩而忽略了情感上的沟通，结果最后造成家庭悲剧。

婴幼儿时期缺乏母爱的孩子，内心缺乏自信心和安全感，他们无法感受到自己的价值（妈妈选择了其他的事而没选择我，说明自己不重要），往往一辈子感到自卑、抑郁和愤怒。他们缺乏爱的能力，不能与他人建立健康的关系，无论是友情、爱情和亲情。他们感觉不到世界是安全的，而是经常处于一种惶恐不安的状态，既不能信任自己、也不能信任任何人，这种心态对于他们来说非常痛苦。

他们也最容易做出反社会行为，最容易犯罪。一句话，缺乏母爱的孩子，一辈子不会感觉快乐，也不会幸福。

健康的依恋关系是亲子关系的基础，如果这种亲密的依恋没有建立起来，孩子与父母之间以后就无法再有高质量的亲密关系了。而这种依恋，正是婴幼儿期建立起来的，关于婴儿与父母的依恋关系，心理学大师约翰?包尔比通过对母婴的观察和研究，有过突破性的发现。他认为，人类婴儿的依恋敏感期在0岁~5岁期间。英国专家夏佛与爱默森通过观察大批婴儿，将这个敏感期的具体开始时间锁定在7个月。通常是依恋母亲，一旦依恋关系形成，终生不变。包尔比一再强调，没有经历温暖和恒常的依恋关系的幼儿，长大后难于跟其他人形成健康的关系。“婴儿期的母爱对心理健康来说，就像维生素和蛋白质对身体健康一样重要。”

开创了精神分析学说的弗洛伊德早就指出，母亲尽心地照料孩子，孩子就能获取一种信任和乐观的态度，这种态度将会伴随他一生。反之，如果孩子的需求得不到满足或者这种满足经常被拖延，他会由于自身的无能为力而哭泣并发怒，长大后变成一个悲观而缺乏信任的成人。弗洛伊德说：“神经官能症都是在幼儿期（0岁~6岁）患上的，尽管其

症状可能很久以后才显现出来。一岁之内的经历对儿童今后的生活来说至关重要。”

既然在孩子早期的依恋关系如此重要，那么妈妈们如何做还能建立好这种安全型的依恋呢？

婴儿依恋的性质最根本的还是取决于与婴儿有关的妈妈的行为，依恋是在婴儿与妈妈的相互交往和感情交流中逐渐形成的，在这一社会性交往过程中，妈妈对婴儿发出的信号的敏感性和其对婴儿的抚爱的回应是最重要的，如果妈妈能非常关心婴儿所处的状态，注意听取和解读婴儿的信号，做出及时、恰当、抚爱的回应，婴儿就能发展对妈妈的信任和亲近，形成安全型依恋。

安全依恋型婴儿长至3岁时一般都会变得非常自信，在婴儿期建立了安全依恋关系的孩子在三岁时表现得坚强、自制力强、具领导力和同理心；相反没有建立安全型依恋关系的孩子却表现出行为的不确定性，表现得回避、退缩、缺乏好奇心。这是因为安全依恋关系的婴儿之所以有自信去探索世界，是因为他们把父母作为安全稳定的后方，随着年龄的增长，自信更能使他们变得独立起来。爱通常是自信和独立滋长的土壤，如果我们知道有人爱自己，会更容易去独自面对世界。

如果孩子在婴儿期的看护人频繁变动，那么孩

子以后就很难对其他人培养起信任关系，因此这个时间最好看护人固定。当然，如果孩子小的时候就一直由外婆或者奶奶带，那么孩子就会对老人建立了依恋关系，无法与妈妈最亲，而这一影响也是终身的。

孩子的智慧的发展，也必须自婴儿时期得到细致入微的观察和关注。因为，婴儿最早的智慧活动，常是倏忽即逝，要靠抚育人捕捉、发现并演化它。

老人带孩子，在教育方法和精力、体力上是否能满足孩子成长的需求？即便是老人能很好地照顾孩子，你能接受将来孩子不能与你建立牢固的亲密关系的现实——那是你在未来努力弥补也收效甚微的。

这些就是你在孩子婴幼儿时选择离开所要考虑的。

有一位著名的儿童教育专家选择了在孩子三岁前在家陪孩子，她这样说：“在孩子生命的头几年，与他朝夕相处，一方面熟知他的成长过程，充分了解他的思想感情，掌握他的脾气秉性，这样可以为今后成功地教养培育他打下基础。另一方面培养我们之间的感情依恋，培养他对父母的信任，给他以完完全全的家庭安全感，让他知道，不管发生

了什么事情，妈妈永远在他身边，第一个给他鼓励、安慰和支持，是他最知心的朋友。安全感使他获得自信心，由此自信心他最终可获得独立。”

一个充分获得母爱的孩子（当然前提是母亲本身是健康快乐的），才会培养出健全的心理和人格，才会懂得真正去爱别人。所以，为孩子一生的幸福，放弃几年工作，完全是值得的。

过来妈妈贴心话

很多妈妈面临家庭和事业之间的选择时感到左右为难，很大原因是内心有恐惧，害怕被别人看不起、害怕被社会遗忘、害怕被丈夫抛弃。这是与社会对全职妈妈这个工作缺少必要的尊重和认同是密不可分的。但是，我们一旦了解了在孩子的成长初期妈妈的重要性之后，首先要和老公达成一致性的意见，要让老公明白全职妈妈的价值，他的支持很重要。

另外，也不要有为了孩子牺牲自己的想法，如果有这样的心态，怨天尤人，甚至期待孩子对我们感恩戴德、顺从并且报答，那也不是真正的爱。

养育孩子的过程中会让妈妈获得了无与伦比的快乐与丰富的知识，更加透彻地了解生命、了解生活、了解这个世界——只要你肯付出你的爱。

不要用错误的爱害了自己的孩子

我们强调，应该给孩子无条件的爱，但是，作为家长，因为不确定自己是否曾经获得过无条件的爱，所以他们不能明确这种无条件的爱是什么样的形式。

妈妈对宝宝内心都是怀有爱的，以为爱就是内心的那种被自己认为爱的感觉，当那种爱在我们内心中激荡的时候，我们会做一些能够表达这种爱的行为。我们会认为我们所做的所有的事都对对方有好处，都是在爱对方。实际上不然，很多家长在爱的感觉引领下为被爱的孩子做的事却是对对方没有益处的，甚至会害了孩子。

有的妈妈为了更好地照顾孩子当起了全职妈妈，下决心一定要把全部的爱给孩子，于是每天精细地盯着孩子，满足孩子所有的要求，包办孩子的一切，最后自己累的腰酸背痛，孩子也没有得到独立的发展，只会更加依赖着妈妈。有的妈妈不仅一个人24小时照顾宝宝，还拉上自己的父母、保姆，宝宝只要一个眼神，或者用小手一指，大家就会猜透孩子的心思，赶紧满足了孩子，结果孩子的语言没有得到充分的刺激，因为他不必说话，最后这样的爱让孩子得了自闭症。

有的妈妈整天担心孩子，焦虑不止，凡是与孩子有关的事情，一概都不放心，所以每天找到各种细节去为孩子担心，还以为这是在爱孩子。这样的妈妈可能自己的童年有一些问题，内心充满了焦虑和恐惧，于是就容易将自己的这些情绪投射在孩子的身上。只要离开了孩子就会想孩子会不会哭了没人管啊，会不会有人欺负我的孩子啊，孩子会不会受伤啊……成天担心，惶惶不可终日。见了孩子就急不可待地拷问孩子，孩子刚掉了两滴眼泪，马上就没来由地问孩子是不是有人欺负你啦，把所有的可能性都说一遍。这样的妈妈只能把自己的孩子培养成为受伤害的狂想者，在训练孩子寻找使自己受伤害的机会，会变得对伤害非常敏感，最终觉得生活中到处都是让自己受伤的人，从而与幸福的生活无缘。

还有的妈妈把孩子尊为“公主”、“王子”，自己甘愿做仆人和随从。这样的妈妈都有被爱的欲望，但是自己却没有被满足。于是把自己内心想得到的爱理想化之后用在了孩子身上。认为只有无尚敬仰地对待孩子才是爱，只有这样的爱才能让孩子感到幸福和快乐。这种爱的方式不是建立在互相平等的基础上的，而是将孩子的地位抬得比自己高，使自己屈居于仆人的地位，使孩子失去了有力量的

家长和成长的导师。这样的爱会让孩子误以为自己是世界的主宰，以为其他的人都应该这样对待他。如果别人以平等的态度对待自己反而觉得受了委屈和伤害，结果长大后都会使得其他人都远离他，因为谁都无法和一个如此以自己为中心的人交往。这样，又会影响孩子的社交，让孩子变得自卑，但是，一旦他回到家里，他又会恢复强势和霸道，以找回在其他人那里受到的“不公正”待遇，就这样，最后孩子练就成了一个“不孝子”。

可以说，失去了度的爱，没有约束的爱，毫无原则的爱，只能让孩子性格扭曲，品德受挫，人格变形。这样的爱，是错误的，是温柔、美丽的伤害。爱，绝不是无原则的接受，也包括必要的冲突、果断的拒绝、严厉的批评。

过来妈妈贴心话

孩子需要的是我们正确的爱，正确的爱不是无条件的给予，而是无条件的接纳；正确的爱不是一种感觉，而是一种行动，来自对孩子的理解，对孩子的有效帮助。给孩子爱，不如给孩子一颗会散发爱的心，送她玩具，玩具会坏掉旧掉丢失掉，给他买新衣服买好吃的，可这些都会消失掉。给他一颗爱心，他就会在生命里制造爱，制造无穷无尽的爱，让他一直生活在爱的包裹中，生活在爱的世界

里，因为他是那爱的核心。

胎教，万丈高楼平地起

自从宝宝在肚子里安家了之后，准妈妈们都会小心翼翼来呵护这个小精灵。确实，胎儿时期对宝宝的精心养护，对其一生都有着重要的影响。

美国著名心理学家经过多年研究得出结论：人的智力50%在4岁以前获得，30%在4——8岁获得，20%在8岁以后获得，其中4岁以前的智力又有50%通过胎教获得。所以，对胎儿实施定期定时的各种有益刺激，可促进胎儿大脑皮层感觉中枢更快发育，有助于宝贝今后的发育和智力开发。

怀胎十月，胎教的重点也各有不同，有些注意事项要贯穿整个怀孕过程始终，如要有安静雅致的环境和稳定轻松的情绪。也有随着胎儿的成长而要随之辅助的手段，如胎儿在4、5个月的时候，喜欢低频声音，这时候爸爸就应该多和宝宝讲话，怀孕中期，胎儿着床稳定，妈妈可以适当进行运动胎教等等。

现代社会上很多教育机构都打出：不要让孩子输在起跑线上。那么，严格来说，起跑线在哪里呢？其实从胎儿期就已经开始了。即便我们不去和其他人比输赢，从孩子自身的成长角度看，妈妈们也应该重视胎儿期对宝宝的良性刺激，让宝宝不要

错过这段大脑发育最活跃的黄金时段。

第1个月的胎教重点——环境胎教

在对当妈妈有了充分的思想准备后，我们就要积极着手准备胎教了。有了准备怀孕的想法之后，就应做好孕期的胎教计划。要知道，生命自孕育之初，就具有感知能力，母体的健康、情绪、饮食等等都包含着胎教的意义。在胎宝宝发育成长的各个时期，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的刺激，使胎儿大脑神经细胞不断增殖，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，以最大限度地发掘胎儿的智力潜能，更是胎教的重要手段。

刚怀上宝宝的第1个月，最应该解决的问题就是为准妈妈提供一个优良的环境。首先，应该给孕妈妈提供一个相对安静、优雅、环保的居住环境，如果居住脏乱吵闹，不仅会对孕妇的健康产生危害，而且也会对胎儿产生许多不良的影响。在20世纪70年代，国外曾经有人对居住在国际机场附近的居民进行了调查，结果发现当地居民所生婴儿的体重比其他地区新生儿的体重低，说明强烈噪声很可能影响了胎儿的发育。家装污染更是需要孕妈妈们躲避的，室内环境的主要污染源是甲醛、苯、氨和放射物质。其中，甲醛是世界公认的潜在致癌物，它还能致胎儿畸形。很多白血病患儿日益增多，家装

污染是重要杀手。

除了居家环境需要注意之外，孕妈妈们还要提防家用电器的辐射，尤其是微波炉和电磁炉的辐射。据有关妇产专家的临床调查，排除遗传、用药不当等因素，家电辐射在很大程度上已经成为损害人体生殖系统的元凶，在孕妇身上的表现主要为发生自然流产、胎儿畸形。

孕妈妈好的心理环境也是优境养胎的重点。她的精神情绪不仅可以影响到本人的食欲、睡眠、精力、体力等几方面的状况，而且还可以通过神经体液的变化影响胎儿的血液供应、心率、呼吸、胎动等变化。因此，孕妈妈要注意好心理调适，心态尽量要平和、愉悦。不要大悲、大怒、大喜过望，做到稳定平和，保持愉快轻松的状态。

过来妈妈贴心话

孕妈妈如果有吸烟酗酒的习惯要立刻戒掉。吸烟和酗酒均会影响母婴健康。有些孕妈妈在孕期闲的无聊，爱去人多地方，就可能染上疾病，或者被动吸烟。因此，即便是再爱热闹的孕妈妈，在孕期为了宝宝的健康，也要尽量选择人少、安静的地方散步。

第2个月胎教重点——情绪胎教

有些孩子出生后出现腭裂或唇裂的情况，而原因之一就是孕妈妈长期情绪过度不安或焦虑造成的。妊娠第2个月正是胚胎腭部发育关键时期，因此，孕妈妈保持豁达和轻松的心情，是保证宝贝健康的基础。

作为孕妈妈，虽然你与宝贝的神经系统没有直接联系，但有血液物质及内分泌的交流，你的情绪变化会引起某些化学物质的变化，对胎儿十分不利。如果孕妈妈处于负面情绪下，会心跳加快，血流加速，消耗大量的氧和营养素，还会产生比平时高得多的废物即毒素。要排出这些毒素，体内器官又加紧工作，消耗更多的氧和营养素，形成恶性循环。

科学家曾做过实验，让各种情绪的人呼出气体冷凝成水，悲伤者呼气水的颜色呈白色且浑浊，愤怒的人其冷凝水的颜色偏紫，将这种水注射小白鼠，会很快使之死亡，由此可见，负面情绪产生毒素，会严重影响人体的健康。

同样，当孕妈妈生气、焦虑、紧张不安或忧郁悲伤时，会使血中的内分泌激素浓度改变，胎儿会立即感受到，表现不安和胎动增加。而且，胎宝贝

也是有记忆的，他(她)对外界有意识的激动行为，感知体验，将会长期保留在记忆中，直到出生后，只有保持愉快、平和、稳定的心态，才能为胎儿大脑的全面发育提供有利基础，才能促进胎儿记忆的发展。

据报道，1972年在德国某医院出生了一个名叫克里斯蒂娜的健康婴儿。从出生开始，这个婴儿就一直拒不吮吸妈妈的乳汁，医生让另一个乳母去喂她，却见她迫不及待地大口吃起来。这种罕见的有悖于常理的举动，不仅使人愕然。经过调查分析，才发现这位母亲在怀孕时特别不想要这个孩子，只是在丈夫的恳求下才勉强把孩子生了下来。可见，这位小女孩在胎儿时就已经感觉到了妈妈的想法，所以出生后仍对妈妈“心存怨恨”。

说起来惭愧，在我怀孕初期，因为一下子停止工作返回家庭生活，老公要工作没太多时间陪伴，家里就自己一个人，感觉日子很单调无聊，一时间不知道应该如何适应，情绪很低落。后来翻看到情绪对胎儿的重要影响的文字，还记得那本书再摆完事实后，有一段总结，原话是“如果孕妇长期精神忧郁、苦闷，不仅对胎儿发育不利，而且还会影响到胎儿出生后生理、心理以及智力的发展，并会使孩子在出生后具有遗传性焦虑。”

这段话犹如当头棒喝，一下子让我看清了自己的现状，并且做出了要立刻扭转局面的决定——在那之前，我还沉浸在对生活转变的极大不适应中，还在心里感怀过去的社会角色带给自己的成功和快乐，或者说，突然从过去快节奏的生活突然慢下来，出于惯性，自己还处于切换的痛苦当中，但是，认识到情绪对肚子里宝宝的重要作用后，我开始正式接受和开始享受孕期生活。

过去因为上班，早上看不到太阳就出发，晚上顶着星星回家，却很少观察到细致的美好，我现在可以抬头持续半小时看天上云的变化，也可以眯着眼睛坐在小区的长椅上享受暖洋洋的太阳普照，甚至可以慢慢走完一条街，只为在众多的三叶草中寻找那一株幸运的四叶草……我终于能享受缓慢的生活带来的乐趣，这一转变完全在于意识到了自己情绪一定要为宝宝好起来！

在孕妈妈的情绪问题上，其实老公的理解和帮助也是很重要的一个环节。因此，早一点培养准爸爸也是一项蛮重要的工作。平时也让老公多读一读准爸爸该了解的知识，让他知道，他需要在老婆怀孕期间控制和引导她的情绪，做些力所能及的事情。

自始至终保持平和、宁静、愉快和充满爱的心

理，是整个孕期胎教计划的主要内容。选择空气清新、氧气浓度高、尘土和噪声都比较少的公园里散步，置身在宁静的环境里是保持健康心情的好方法，对母子的身心都将起到极好的调节作用。同时，要听轻松的音乐，看愉快的电影，阅读轻松的小说或者优美的散文等。注意不要看情节惊险的电影，不听强节奏的音乐，不看悲伤的文学作品。

过来妈妈贴心话

孕妈妈可以在网上开设一个孕育博客，记录你从怀孕的最初到孩子出生的每一个细微的变化，各个时期不同的心情和身体变化、感受、胎教方法、宝贝的反应等等，一点一滴地写下来，让它成为你孕育生命的最好记录。随时翻看这些宝贝成长的点滴，母爱就会油然而生，那爱的情绪一定会感染腹中的胎宝贝的。

在自娱自乐的同时，还能与网上众多怀孕的女性朋友交流各自的心得和体会，这也能让停止众多社会活动的孕妈咪找到一定的归属感，避免孤单。将来孩子出生，还可以继续和大家沟通育儿心得，由于长时间的沉淀，还能培养起一批好朋友。

第3个月的胎教重点——抚摩胎教

孕妈妈腹内的胎儿，除了通过听觉与母体内外的环境发生联系外，触觉也是接受信息的一种途径。用胎儿镜做检查时，发现胎儿的手会抓深入宫腔内碰触他手的胎儿镜，脚在被胎儿镜碰触时会立即避开。给胎儿以触觉的信息能刺激胎儿神经系统的发育。因此，有些专家据此制定了“抚摩胎教法”，通过对胎儿进行皮肤触觉的刺激，来激发胎儿的运动积极性和获得爱抚。在抚摩的过程中，胎儿的大脑感觉中枢的细胞在传递这些触觉神经冲动时得到发展，伸展出更多的树突便于建立更多的突触联系，大脑网络更加丰富。

当胎儿长到3个月的时候，胎儿已具人形，对外界的压、触动作可以感应，孕妈妈可用轻柔的手法抚摩下腹部，或在摇椅中轻轻摇动，通过羊水的震荡给予胎儿压、触的刺激，会促进胎儿神经系统的发育。当孕妈妈隔着母体触摸胎儿的头部、臀部和身体的其他部位时，胎儿会作出相应的反应。婴幼儿的天性是需要爱抚的，有规律的抚摩胎教，就像是妈妈与胎儿的对话一样，可以形成良好的反应与互动。

抚摩是孕妈妈与胎儿之间无声的语言，通过对

腹部的抚摩，孕妈妈传递给胎儿是一份浓浓的母爱。按摩胎教在妊娠3个月时进行，以后在胎儿发脾气胎动激烈时，或在各种胎教方法之前都可应用此法。

准备工作

抚摩胎儿之前，孕妈妈应排空小便。抚摩胎儿时，孕妈妈避免情绪不佳，应保持稳定、轻松、愉快、平和的心态。进行抚摩胎教时，室内环境要舒适，空气新鲜，温度适宜。

合适的姿势

孕妈妈仰卧在床上，头不要垫得太高，全身放松，呼吸匀称，心平气和，面部呈微笑状，双手轻放在腹部，也可将上半身垫高，采取半仰姿势。不论采取什么姿势，但一定要感到舒适。

方法

双手从上至下，从左至右，轻柔缓慢地抚摩胎儿。反复10次后，用食指或中指轻轻抚压胎儿，然后放松。也可以在腹部松弛的情况下，用一个手指轻轻按一下胎儿再抬起，来帮助胎儿做体操。有时胎儿会立即有轻微胎动以示反应；有时则要过一阵子，甚至做了几天后才有反应。在轻柔缓慢地抚摩胎儿的时候，孕妈妈心里可以想像你双手真的爱抚在可爱的小宝宝身上，有一种喜悦和幸福感，深情

地默想：“宝宝，妈妈真爱你”；“宝宝真舒畅”；“宝宝快快长，妈妈等你出来玩”等。这个抚摩体操适宜早晨和晚上做，每次时间不要太长，5～10 分钟即可。

过来妈妈贴心话

抚摩胎教从第3个月开始，一直到宝宝出生，都要坚持来做。当孕妈妈有胎动时，也可以使用“指按法”来进行按摩胎教：用食指或中指轻轻触摸胎儿，然后放松即可。开始时，胎儿一般不会做出明显反应，待母亲手法娴熟并与胎儿配合默契后，胎儿就会有明显反应。如遇到胎儿“拳打脚踢”强烈反应，表示胎儿不高兴，应停止动作。8个月时，胎儿的头和背已经分清，此时如胎儿发脾气，母亲可用爱抚法抚摸胎儿头部，安抚胎儿，一会儿胎儿就会安静下来，用轻轻蠕动来回答。此法应定时做，一般在每天睡觉前（晚上9~10点）胎儿活动频繁时做，每次时间在3~5分钟为宜。需要注意的是，切勿使用过于强烈的刺激。

第4个月的胎教重点——言语胎教

宝宝刚一出生就能辨别出妈妈的声音，这是千真万确的。当新生宝宝哭闹的时候，只要听到妈妈的声音，往往就会停止哭泣，换上一副很专注的神情，似乎在倾听。这个柔和的声音让他感到熟悉、温暖、安全，因为这是他在妈妈肚子里听到的最多的声音。

在胎宝宝4个月大的时候，对对声音已相当敏感，胎儿在宫内就有听力，能分辨和听到各种不同的声音，并能进行“学习”，形成“记忆”，可影响到出生后的发音和行为。如果坚持跟胎宝宝对话，不但胎宝宝会认识你的声音，还能成为培养他语言能力的捷径。

临床实验证明，进行过言语胎教的宝宝，出生后情绪稳定，视听能力强，容易被安抚。如果将这种有益的教育延续到出生之后，将来宝宝在语言、认知、情绪和行为能力等方面的发展，将远远超过那些没有进行过言语胎教的宝宝。

朋友海鹰正处于怀孕4个月阶段，有一次去她家，正遇到她老公在和宝宝在说话：“宝宝，周末我带你去吃香香饭饭，就咱爷俩去，不带你妈去！”看到这个场景，真是令人忍俊不禁，孕妈妈

当然被逗的咯咯笑喽。海鹰告诉我说，宝宝有时候在里面动，肚皮有的地方很硬，就朝硬的地方揉揉。没想到老公很严肃地批评她：“忍住，不要揉啊，千万要忍住！你想想咱宝宝现在的小胳膊小腿有多细啊，你一揉还不给我们揉骨折了呀！”

看来海鹰夫妇两很懂胎教，胎宝宝4、5个月大的时候，最喜欢听中低频声音，这时候确实是准爸爸们该露一手的时候了。因此，每天爸爸们趴在肚皮上和宝宝说会儿话是很有必要的。准爸爸每天下班回家时也应该向两个人打招呼了：“亲爱的，我回来了；宝宝，爸爸回来了。”同时给母子俩一个拥抱。别小看这人人都会做的事情，它会对妻子和宝宝都产生极其重要的影响。

当然，言语胎教还得主要依靠孕妈妈们来完成。对宝宝进行言语胎教，孕妈妈不必为谈话内容绞尽脑汁，完全可以就地取材，把生活琐事、工作、学习、娱乐乃至天文地理等作为聊天内容，随时跟胎儿聊一聊。当然，聊天内容也可以是对宝宝的问候或祝福。早上起床时，你就可以问候他：“起床喽，宝宝，你可以开始运动喽！”晚上睡觉前再打个招呼：“宝宝，妈妈要睡觉喽，你也睡吧！”早晨洗脸的时候，可以告诉胎儿人为什么要洗脸，介绍香皂和洗发水的相关事宜，吃饭时，

介绍都做了什么菜，都是什么颜色，都有哪些味道。出去散步时，也可以讲讲路边的小店都卖什么的等等。

每天，孕妈妈可以带着愉悦的心情朗读一些优美的散文、诗歌，选择些好听的故事讲给宝宝听，也许将来这些故事会是宝宝出生后最喜欢的呢！科学也证明，宝宝在出生后出现哭闹时，给宝宝讲你在怀孕时经常讲给宝宝听的故事，宝宝会慢慢的平静下来。准妈妈在给胎儿讲故事的时候，要尽量充满感情，朗读的同时，尽可能地使故事内容在自己的头脑里形成一个个具体的形象，尽量将书画上的内容“视觉化”地传达给胎儿。“视觉化”就是指将鲜明的图画、单字、影像印在脑海中的行为。研究发现，每天进行视觉化的行为，会逐渐增强将讯息传达给胎儿的能力。

需要注意的是，胎教故事不应该有阴暗、暴力的东西，也要避免太过激情、悲伤的内容，例如有些故事中涉及凶狠的大灰狼，都应尽量避免，像我们熟悉的《白雪公主》、《小红帽》等故事，会让没有丝毫心理防备的胎儿感到恐惧，会给他的幼小心灵留下阴影，也应该避免给胎儿讲述。孩子早晚要感知善与恶的，但还是胎宝宝时就知道这些还为时尚早，人生的路很长，有些事情还是让孩子在成

长的过程中慢慢学习吧。

过来妈妈贴心话

每天最好设定固定的“说故事时间”，最好是夫妇二人每天各念一次给胎儿听，借说故事的机会与胎儿沟通、互动。选一篇你认为读来非常有意思、能够感到身心愉悦的儿童故事、童谣、童诗，将作品中的人、事、物详细、清楚地描述出来，例如：太阳的颜色、家的形状、主人公穿的衣服，等等，让胎儿融入到故事描绘的世界中。言语胎教应一直坚持到宝宝出生，让宝宝在妈妈爸爸温柔的声音中更加聪慧地成长。

第5个月的胎教重点——运动胎教

运动胎教是指孕妈妈适时、适当地进行体育锻炼和帮助胎儿活动，以促进胎儿大脑及肌肉的健康发育。怀孕中期，胎儿着床稳定，孕妈妈就可以稍微加大点运动量了。

运动能使孕妈妈吸入更多的新鲜氧气，加速体内废物的排出，有效地缓解孕期的不良反应，让胎儿能够更加顺利地度过整个孕期。适合孕期的运动有散步、孕妇瑜珈、游泳等等，散步可以给予胎宝宝和子宫收缩一样舒适的刺激，当孕妈妈以轻松的心情散步时，子宫便会产生有规律的轻微收缩，这样会刺激宝宝的皮肤，让胎儿感觉温暖和舒适。散步时宜穿着舒适鞋袜，并采取渐进式的方式来增加散步的时间与速度。

孕妈妈坚持做柔软的孕妇操或孕妇瑜伽，会减轻身体的压力，由深度放松的方式得到身心舒缓。运动可刺激脑内啡呔的产生，让孕妈妈与胎宝宝都心情愉快。

准妈妈适当游泳可以消除水肿，还可以缓解全身慵懒的感觉、调节情绪。对骨盆也能起到很好的锻炼作用。但准妈妈游泳时要注意水温(29~31℃)、时间(上午10点~下午2点)，在专人陪

同下进行最好。学会在水中全身放松，对产程顺利进展有相当大的帮助。

如果怀孕期间每天都出门散步或做适度的运动，就不需要特别再去游泳。而那些在孕前根本不会游泳的准妈妈，也不要在此时学游泳。

需要注意的是，孕妈妈不要运动量过大，另一方面，如进行特殊的体育运动，最好有专业人士的指导。

到胎儿第5个月的时候，小家伙在孕妈吗的肚子来活动得就更厉害了，这时候，可以帮助胎儿进行运动胎教了。

对胎儿进行运动“训练”的方法是：孕妈妈仰卧，全身放松，先用手在腹部来回抚摸，然后用手指轻按腹部的不同部位，并观察胎儿的反应。开始时动作宜轻，时间宜短，过几周后胎儿逐渐适应会做出一些积极反应。这时可稍加一点运动量，每次时间以5分钟为宜。24周以后可以轻轻拍打腹部，并用手轻轻推动胎儿，让胎儿进行宫内“散步”活动。如果胎儿顿足，可以用手轻轻地安抚他。如果能配合音乐和对话等方法效果更佳。

对胎儿的运动训练应当注意，一般在妊娠12周内及临产期均不宜训练，先兆流产或先兆早产的孕妈妈也不宜进行训练。此外，手法要轻柔，循序渐

进，不可操之过急，每次时间不宜超过10分钟，否则将适得其反。

运动胎教对孕妇和胎儿有很多好处，能使胎儿适应相对位置改变及子宫内羊水晃动，训练胎儿的平衡觉。还能促进全身血液循环，增加胎盘血供，有利于胎儿健康发育。研究表明，凡是在宫内受过“体育”运动训练的胎儿，出生后翻身、坐立、爬行、走路及跳跃等动作的发育都明显早于一般的宝宝。

运动胎教同样对孕妇也大有益处，能增强孕妇腹肌、腰背肌和盆底肌的张力和弹性，使其关节、韧带松弛柔软，有利于孕妇正常妊娠及顺利分娩。适当运动还能控制孕期体重的增加，促进产后体形恢复，另外，运动能还让孕妈妈心情舒畅。

过来妈妈贴心话

有的孕妈妈在孕期准备了大量的胎教读物来学习，以为接触的信息越多，宝宝也学得越多，尽管怀孕的身体很疲惫，但每天的音乐、按摩、英语等课程都还是要排得满满的。

孕妈妈做胎教都是抱着希望宝宝出生后聪明伶俐的美好愿望，可如果这个愿望太功利，变成了“不能让孩子输在起跑线上”，为胎教而胎教，拼命给自己加码，胎教的效果可能适得其返。试

想：如果你每天为了做胎教而把自己搞的筋疲力尽，那腹中的宝宝就更不要说了。所以，孕妈妈们千万不要“为了胎教而胎教”，把自己搞的很累。定义胎教的目的，无非是想通过外界的刺激，促使胎儿接受更多的优良信息，让他发育得更好、更聪明、更健康，底线是让孕妈妈感觉心情舒畅，至少是没有压力，所以孕妈妈们千万不要陷入教条主义哦。

第6个月的胎教重点——求知胎教

很多孕妈妈在怀孕后都变得发懒起来，更多的精力放在如何吃好，睡好上，其他别的事情都不愿意干，也不愿意去想了。有人认为，这是孕妇的特性，顺其自然好了。但是，这却是胎教学说的一大禁忌。

孕妇与胎儿之间有信息传递的。胎儿能够感知母亲的思想。如果怀孕的母亲既不思考也不学习，胎儿也会深受感染，变得懒惰起来。显然，这对于胎儿的大脑发育是极为不利的。而倘若母亲始终保持着旺盛的求知欲，则可使胎儿不断接受刺激，促进大脑神经和细胞的发育。

胎宝宝6个月时，正是大脑发育的高速时期，所以，为了宝宝的聪明智慧，当妈妈的一定要以身作则，平时，要多思考一些问题，多读读书，使自己精神上获得一净化。孕妈妈心情开朗，精神振奋也能对深居腹中的胎儿起到潜移默化的渗透作用。有条件的话，孕妈妈可以看一些美术作品，去美术馆也是不错的主意。在孕妈妈理解和鉴赏的过程中，美的体验同时也传达给了腹中的宝宝，为培养宝宝将来拥有浓厚的生活情趣打下基础。

如果孕妈妈依然在这个时间上班，也不必为没

有时间给宝宝做好充分的胎教而内疚，工作时候的思考和判断，同样会影响到腹中的胎儿。所以，即便是怀孕也要积极进取，不断探索新的问题弄清根蒂，平时注意观察，把自己的所思所想所看通过视觉和听觉传递给胎儿。总之，孕妇要始终保持强烈求知欲和好学心，充分调动自己的思维活动，使胎儿受到良好的影响。

过来妈妈贴心话

有些孕妈妈在孕期给未出生的宝宝绣十字绣、缝制小衣服或者做些手工的洋娃娃和艺术品，其实这些活动都会间接地促进胎儿心灵手巧。因为，手指的动作精细、灵敏，可以促进大脑皮层相应部位的生理活动，提高人的思维能力。孕妈妈的手工活动，能够通过信息传递的方式，促进胎宝宝大脑发育和手指的精细动作。

第7个月的胎教重点——光照胎教

胎儿的感觉功能中视觉的发育最晚，7个月的胎儿视网膜才具有感光功能，因此，可以在7个月的时候进行光照胎教了。

光照胎教主要是借助手电筒的光透过腹壁、肌肉等进入子宫内，在子宫内光线经过羊水会变成红色，对于黑暗中的胎儿是个新鲜的视觉上的刺激。当胎儿的视网膜的光杆细胞受到光线的变化后，会将这种光线变化的信息以电脉冲的形式在大脑细胞之间传递，传递过程中所走经的视觉神经通路就会得到发展，就可以在这些细胞的基础上延伸出更多的树突或树突棘，从而为形成更丰富的电脑网络奠定基础。

有些孕妈妈担心光照会不会对胎儿造成过强的刺激呢？对胎儿的视网膜以及视神经有没有损害呢？有医院对动物实验结果证明光照对视网膜以及视神经有益无害。利用彩色超声波观察，光照后胎儿立即出现转头避光动作，同时心率略有增加，脐动脉和脑动脉血流量亦均有所增加。这表明胎儿可以看到射入子宫内的光亮。但是，孕妈妈们大可不用担心，光线进入子宫内后，羊水的颜色发生了变化，虽然存在轻微的明暗差异，但对于一个终日处

于黑暗中的小生命而言，这点差异完全不用计较。

孕妈妈在7个月的时候通过产前检查应该已经知道了胎儿头部的位置，就可以每天选择固定时间，用手电筒通过腹壁照射胎儿头部。时间不要太长，切忌强光照射，每天孕妈妈腹部照射3次，胎儿看到光线，会转头、眨眼。照射的同时，准妈妈和宝宝进行对话，告诉宝宝现在是什么时间。这样，可促进胎儿视觉功能发育，对日后视觉敏锐、协调、专注和阅读都会产生良好的影响。

孕妈妈还应注意把自身的感受详细地记录下来，如胎动的变化是增加还是减少，是大动还是小动，是肢体动还是躯体动。通过一段时间的训练和记录，孕妈妈就可以总结一下胎宝宝对刺激建立的特定反应了。

利用光照胎教还可以训练宝宝的昼夜节律，孕妈妈可以在每天早晨起床前，用手电筒的微光一闪一灭地照射胎宝宝腹部，告诉他：“宝宝，从小就要养成早起的好习惯哦！”在晚上准备睡觉时，同样以用手电筒的微光一闪一灭地照射腹部，告诉胎宝宝：“宝宝晚上需要休息的时间到了！”长期以往，宝宝就会和妈妈一样，养成白天活动，晚上休息的作息规律了。

过来妈妈贴心话

光照胎教和其他胎教一样，都是孕妇自身磨练性情、提高修养的过程。如果进行光照胎教，要坚持下去、有规律地去做，才能使胎儿领会其中的含义，并积极地做出回应。

第8个月的胎教重点——艺术胎教

到了第8个月份，胎儿初步的意识萌动已经建立，所以，对胎儿心智发展的训练可以较抽象、较立体的艺术胎教法为主。艺术胎教要求孕母通过看、画、听、闻，感受生活中一切的美，将自己的美的感受通过神经传导输送给胎儿。

生活中每个人都会被一些艺术作品所吸引，我们可以从中感受到大自然母亲般的胸怀，体会到这个世界的美好和温馨。这不仅可以使孕妇本身得以充实、丰富，同时熏陶了腹中的宝宝，而且还会刺激胎儿快速地生长，使其大脑的发育优于其他胎儿。由于这种教育使胎儿事先拥有了朦胧美的意识，出生后一般也较其他婴儿聪慧、活泼、可爱。孩子与母亲的关系会因此而倍感亲密。

孕妈妈看一些使人精神振奋、情绪良好的书会对自身及胎儿双方的身心健康都大有裨益。一位哲人说过：“读一本好书，就像是与一位精神高尚的人在淡话。那精辟的见解、分析，丰富的哲理，风趣幽默的谈吐，都会使人精神振奋，耳目一新。”伟大人物的传记，优美的诗歌、儿歌，令人神往的童话和神话，鼓励人向上的世界名著，著名的山水和名胜古迹的游记等等都可以作为孕妈妈涉

猎的范围。

画画也是令孕妈妈获得美的感受的方式之一。心理学家认为，画画不仅能提高人的审美能力，产生美的感受，还能通过笔触和线条，释放内心情感，调节心绪平衡。画画具有和音乐治疗一样的效果，既使不会画画，你在涂涂抹抹之中也会自得其乐。画画的时候，不要在意自己是否画的好，你可以持笔临摩美术作品，也可随心所欲地涂抹，只要你感到是在从事艺术创作，感到快乐和满足，你就可以画下去。

一些优美的音乐也是能让孕妈妈获得陶冶的方式，在下一个月份，我们会重点谈到音乐胎教这个话题。

如果孕妈妈心绪不宁，也可以在芳香中放松自己。芳香疗法可以使你身体和精神放松。在优雅地享受芳香的同时，轻松地获得健康。

总之，利用一切可以用来感受美好的东西来使自己心情愉悦，孕妈妈心理状态好，脑部就会开始分泌快乐激素，这种快乐激素会到达子宫的血管，通过脐带送到胎儿身上，由脐带血管的放松过程中，提供给胎儿更多、更好的养分和氧气。

过来妈妈贴心话

孕妈妈不必一一涉猎各种艺术，只要选择自己

喜欢的一两种方式就可以。心情愉快，能切实地感受到生活的美好是最终目的！

第9个月的胎教重点——音乐胎教

音乐胎教对胎儿智力开发具有特殊功能。优美的音乐能使人获得美感，陶冶人的情操。但孕妈妈听音乐，不仅能调节自身情绪，对胎儿也很有好处。实践证明，受过音乐胎教的宝宝，出生后喜欢音乐，反应灵敏，性格开朗，智商较高。

在孕妈妈心情烦躁的时候，舒缓、轻柔的音乐是安抚情绪，使孕妈妈慢慢平静下来的有效方式，例如丝竹乐《春江花月夜》，就很适合孕早期孕妈妈情绪暴躁时倾听，能镇静孕妇的情绪；古筝曲《渔歌唱晚》：适合孕妇在睡眠不好时听，它乐声悠扬，能帮助孕妇的情绪回归宁静；当然孕妈妈也可以在情绪轻松、愉快的状况下听音乐，这样更能改善其微循环，从而为宫内正生长发育的宝宝提供优良的宫内生活环境。

胎儿在成长的中期已经具备了听力，因此在孕晚期可以适当给胎儿听些音乐。适合胎宝宝听的音乐应选择那些委婉柔美、轻松活泼、充满诗情话意的乐曲。如中国古典乐曲“梅花三弄”，二胡曲“二泉映月”；西方古典乐曲“A大调抒情小乐曲”，德国浪漫派作曲家门德松的“仲夏夜之梦”；现代音乐，如“让世界充满爱”，“好一朵

荣莉花”等。

音箱可以放在离孕妈妈1.5~2.0m之间的距离，胎教音乐最好每天播放1—2次，每次20—30分钟，音量不易太大，应控制在45—55分贝之间。

但是，不使用传声器的情况下，音乐从空气传播到宫内，传播的效果不理想，如果要保证好的声音效果，就要使用传声器。但是需要注意的是，把传声器直接放在孕妇的腹部，其

高频声音对胎儿内耳基底膜上面的短纤维刺激很强，耳蜗底部最容易遭到破坏，导致有的孩子出生以后，听觉能力受到损害，轻者仅能听到说话，但对高频声音听不到，重者会造成终生耳聋！因此，孕妈妈们不懂乐理知识，为了保险起见，最好不要直接将耳机放置在腹部，以免造成遗憾。

另外，目前市场上销售的“胎教音乐”磁带，劣品较多，绝大多数的音乐节奏与胎儿的心率不和谐，而且音量难以掌握，让胎儿听了有害无益。

为了谨慎起见，音乐还是以调节孕妈妈心情为主，多听听舒缓、轻柔、欢快的乐曲，那些悲壮、激烈、亢奋的乐段会影响胎儿的正常发育，严重的会造成婴儿畸形或闭锁心理，不要选用。

孕妈妈们其实最简单的音乐胎教就是平时给胎宝宝哼唱歌曲。我在怀孕时经常给宝宝哼唱的就是

《鲁冰花》和《听妈妈讲那去的事情》，声音很低，语调很慢，就像给她唱催眠曲一样，结果等她出生后，每当她不好好睡觉时，我就抚摩着她的头，给她唱这两首歌，不一会儿，小家伙就会乖乖地进入梦乡了，特别管事儿！

过来妈妈贴心话

如果不是有一定的音乐素养，甄别胎教音乐的音质、频率等都将是一个麻烦，所以孕妈妈不如自己给宝宝哼唱歌曲，唱的时候要保持心情舒畅，富于感情，如同宝宝就在面前，可以充分把心底的愉悦传递给胎宝宝。而经常聆听妈妈母的歌声的胎宝宝，会精神安定，母与子心音谐振，将来宝宝出生后还可以继续唱，用来催眠，一举两得。

第10个月的胎教重点——冥想胎教

在一些孕妈妈的房间里，经常会看到墙上贴着一些漂亮可爱的小宝宝的照片，孕妈妈们天天看这些小可爱，也会在心里描绘自己宝宝的样子。心理学上将这种现象称为“观摩法”，即事先为自己设立了一个形象，之后在心里不断地像这个形象靠近，最终自己会获得这个形象的特征。因此，孕妈妈们在受到房间里可爱宝宝的形象刺激后，在内心冥想自己宝宝的具体形象、什么性格、什么气质，越具体化形象化越好，以“我的宝宝”就是这个样子的坚定信念传递给腹中的宝宝，还可以把自己的想法通过言语、动作的形式传递给宝宝。这些都会在潜移默化中影响腹中的小生命。在心理学领域，这也是对潜意识的开发，宝宝在腹中是能受到相应的影响的。

10个月的孕妈妈因为马上要临产了，内心肯定有些紧张，即便是先前的孕检结果说明骨盆条件合适有条件自己生产，但是很多孕妈妈还会在“自己生”还是“剖腹产”犹豫，原因就是担心自己忍受不了分娩时候的阵痛，因此想避过这个痛苦直接在麻醉中完成这个过程。

自然分娩比剖腹产好的种种理由相信早已在相

关的孕妇教材、医院的宣传中知道了，但是那仅次于烧伤痛苦的生宝宝的痛苦仍会让80后的妈妈们心有余悸。还有一些妈妈，在阵痛初期就忍受不住而要求选择剖腹产。

为了减少痛苦和恐惧，将要临产的孕妈妈们应该多看看关于生产过程的宣传片，多学习减少痛苦的临产的动作、呼吸方式等，在接受了这些学习后，内心可以多次冥想真正生产时候的样子，有一个心理实验证明了心理意象中的练习和实际中的练习对最后的真正行为产生的效果相差无几，因为神经系统无法区分实际的经验和生动想像得出的结论，因而心理的意象便给我们提供了一个实践的机会，让我们可以通过冥想让自己练习“生宝宝”。

冥想除了以上的作用外，还是贯穿孕期始终的一种调节孕妇身心的活动。孕妇在做瑜伽的时候可以做冥想练习。普通瑜伽的冥想是让习练者把思绪只停留在一点上，固定不动，以观察自我。而孕妇的冥想有所不同，是指进入冥想状态时，另一个自我在静静端详怀孕的你和你肚子里的宝宝。通过瑜伽的冥想排空杂念，孕妈妈可以获得自在的智慧和宁静，使宝宝与你在心灵和身体上都得到平和，这才是怀孕期间我们最想要的胎教和达到和谐的状态。

?过来妈妈贴心话

每天最好在同一时间、同一地点来做瑜伽冥想，黎明和黄昏是最好时间。选择一个幽静的环境，一段自己喜欢的音乐，坐姿一定要稳定、舒适；头、颈、背挺直，尽量保持在一条线上。在做冥想的时候，呼吸是最重要的，缓慢而深沉地呼吸更能帮助我们进入状态。孕妈妈的每次呼吸都是与胎宝宝最好的沟通和共鸣，想像宝宝坐在子宫里，胎膜是笼罩宝宝全身的天然光环，正在接受妈妈呼吸带给宝宝的新鲜氧气。另一个自己就站在正前方，慈爱地端详着母子俩，慢慢地、慢慢地，整个画面都沉浸在无尽的爱意之中……

0～1岁孩子的心理特点

1岁前的宝宝还不会用语言表达自己的内心想法，因此，妈妈们要掌握好宝宝这阶段的心理发展规律，才能更好地帮助小宝宝成长。

简单来说，有规律地喂食，按时换尿布，按时睡觉，孩子哭的时候立即安抚，针对孩子做一些感知上的训练，从而使孩子拥有健康的身体和开朗的性格。

6个月前的婴儿，以睡眠为主，眼睛能够随着眼前的物品移动，能够随着声音转头，开始有目的地伸手抓其爱你面的东西和较长时间地玩胸前的玩具，并喜欢把东西放在嘴巴里。这时候宝贝主要靠感觉器官来认识事物。

6个月～1岁的婴儿，眼睛能长时间注视某一件物品，在物品不见的时候能用眼睛去寻找，爱扔东西玩，能听懂一些简单的语言，并且模仿。由于学会了爬和能够扶着东西行走，事宝宝对探索自己周围的世界表现出极大的兴趣，对什么都想看看、摸摸或者把东西放入口里尝一尝。这个阶段妈妈应与宝宝一起做各种游戏，教孩子说简单的话，以尽量满足宝宝急于想探索世界的需要。

宝宝从黑暗的子宫来到这个崭新的世界，对一

切都充满了未知和恐惧。这个时期，母子关系就是宝宝的整个世界，作为重点抚育宝宝的妈妈来说，没有与宝宝建立亲密的依恋关系更重要的事情了，只有得到妈妈悉心的照料，在精神上得到充分的爱抚和热情的关怀，孩子才能建立对父母对这个世界的安全感和信任感，从而为其个性的健康打下基础。

有些人一生都无法相信别人，缺少爱别人的能力，缺少希望品质，这与婴儿期的抚育是有很大关系的，因此，虽然这个阶段照顾宝宝很辛苦，妈妈们也要克服困难，因为要知道，你们照顾的不仅是你的孩子，还是一个社会的人，他的心理是否健康，不仅关系到一个人的幸福，还关联着方方面面人的幸福，从这个角度来说，妈妈的育儿工作不仅具有着血缘的意义，还有着深远的社会意义。

固定的声音和气味对宝宝的重要性

1月~3月的婴儿并不是通过大脑思考来认识世界，而是通过感觉来认识世界的。

由于听觉和嗅觉非常敏锐，孩子能通过声音和气味认出妈妈。因为在胎儿时期，宝贝的听力就已经发育完善，因此，刚出生的婴儿听见妈妈的声音就会将头转向妈妈。因此妈妈要多与宝贝温柔地“说话”，多逗宝贝玩，让宝贝继续生活自己所熟悉的声音环境里。妈妈的气味对小宝宝也很重要，宝宝的嗅觉是与负责情绪发育的脑组织直接相关的，如果每天都闻到同一种气味，将有助于孩子的情绪发育。

因此，在孩子小的时候，如果家里经常来客人并在孩子身边停留、说话，对孩子的成长是不利的。同样，如果孩子小时候经常更换抚养人，今天奶奶带，明天保姆带，后天又姥姥带，不断更换声音和气味，对孩子同样不利。

不仅在宝宝刚出生的几个月，直到宝宝1岁，都应该让孩子每天都能听到同一个人的说话声，闻到同一种气味，用同样的方式吃饭、睡觉，形成有规律、有安全感的生活，这对孩子来说比什么都重要。

对婴儿发出的哭声要及时回应

宝宝在妈妈肚子里时可是舒舒服服的，既温暖又感觉不到饥饿，听到的也是稳定的妈妈身体内的声音，但是出生后，一下子来到这个明晃晃的世界，又冷又怕，曾经不间断供应食物的“餐厅”打烊了，自己有可能好几个小时忍饥挨饿；温度还忽冷忽热，再加上湿乎乎的尿布，有时候，还听到很多陌生嘈杂的声音，天啊，一天当中没有多少舒服的时间了。宝宝表达自己不舒服的意思只会一种方式，那就是——哭，因此，只要宝宝一哭，妈妈就要立刻过来帮助解决问题。

宝宝哭闹的原因无外乎有几种原因：肚子饿了想吃奶；尿片湿了需要换；小屁屁长了尿布疹难受；想睡觉了；受到惊吓了；温度不合适了；生病或者疼痛。

妈妈和情绪和宝宝是可以相互感染的，只要妈妈觉得紧张或者不耐烦，宝宝也可以感受到而大哭，因此妈妈一定要保持良好的心态，对宝宝发出的信号积极并且立即做出回应，这是最哭泣的宝宝最好的安慰。

如果宝宝一哭，妈妈就过来给予安慰和解决，那么宝宝就能知道自己的举动所带来的结果，从而

有所期待。

但是，如果不幸妈妈此时正处于产后抑郁状态或者情绪不良时期，宝宝肚子饿了有时及时喂奶有时不及时喂，尿布湿了一直哭，任凭怎么哭，自己就是不过去管孩子。

还有的妈妈宣称：要养成宝宝按时吃奶的习惯，任凭宝宝怎么哭，都不去理睬，一定要到点“吃饭”。

还有的妈妈从孩子出生就要培养“坚强的品质”，哭的时候故意不理睬，什么时候哭累了不哭了再过去看，从而训练宝宝“不要什么事情都哭鼻子”……

这样错误的方式会导致什么后果呢？

宝宝会因为没有出现自己期待的结果而感到慌张和不安，这样不仅会对孩子的智力发育造成影响，还会让他对这个世界和父母产生不信任感。未来长大了，也很难对其他人建立信任，对追求的事物也容易持有消极的态度。

抱着宝宝睡到底好不好

对于几个月大的稚嫩小宝宝，妈妈和爸爸都是万分呵护的，有的妈妈一看见孩子哭，马上抱起来哄，结果小宝宝果然不哭了，这就累惨了妈妈，一天天总是抱着，一放下孩子就哭，真没有办法！也有的妈妈说了，孩子小，怕孤单，渴望温暖，妈妈抱着宝贝就是在爱着宝贝，增加肌肤相亲的机会，人一生能有几年被人抱？累点也值了！

可也有的妈妈说了，小宝宝骨骼很柔软，经常抱着，脊椎总是呈弯曲形状，时间久了对孩子的骨骼生长不利。而且，3个月以内的宝宝头部相对较大，颈椎很难支撑头部的重量。如果让宝宝平躺在床上，可以减轻颈部的负担。

那么，小宝宝我们是该抱还是不该抱呢？

3个月内的宝宝，大部分时间都在用来睡觉，在睡着的时候，妈妈不必要抱着。宝宝醒了后，可以抱起来，四处走走、看看，温柔地说说话。

小宝宝的身体很柔软，头部比较重，抱的时候，一定要保护好脖子和腰部。用一只手托住宝宝的背、脖子、头，另一只手托住小屁股和腰。或者将宝宝的头放在左臂弯里，肘部护着宝宝的头，左腕和左手托住背和腰部。用右胳膊护着宝宝的腿

部，右手托着宝宝的屁股和腰部。最好让宝宝的头贴着你的左胸。当宝宝听到当胎儿时熟悉的心跳声，就会因为熟悉而产生安全感。

抱宝宝的时候，3个月以内都要以横着抱为主。因为宝宝的颈部、背部肌肉还没完全发育好，横着抱可以最大限度减轻背部和颈部压力。

让宝宝体会到你的爱，不仅仅是多抱抱就能达到目的的。在抱宝宝的同时，要和宝宝多交流、多说话，这样既能感受到你的爱，又能接受语言刺激，开发了宝宝的大脑。否则，妈妈们就是一天24小时抱着宝宝，舍不得放下，也不见得效果就有多好。

给宝宝强大的爱——抚触

抚触是母婴之间的一种重要的交流方式，使宝宝感受到妈妈的爱与呵护。经常接受抚触的宝宝与同龄宝宝相比，其表情更加丰富，体力也明显增强。

刚出生的宝宝更喜欢浑身赤裸着依偎在妈妈怀里，感觉着过去熟悉的心跳声，感觉着妈妈身体的温暖。经常和新生儿用这种方式接触，可以帮宝宝调节自己的体温。对母乳喂养宝宝来说，当享受到妈妈的袋鼠式的怀抱时，母乳喂养将变得更轻松、更方便，因为宝宝有了更多机会接触妈妈的乳房。对大多数宝宝来说，这种接触方式还会给他们带来更稳定、更安静的睡眠，而这对宝宝的大脑发育至关重要。

袋鼠式的怀抱对早产的宝宝也有很明显的帮助。来自美国的护理早产儿专家Ludington教授指出“和你的早产宝宝皮肤挨着皮肤，保持相互依偎，这样只需要20分钟，就可以帮他降低身体的紧张状态，激发他的新生儿反射。宝宝得到放松的同时，也增加了抵抗外界感染的能力。”

为宝宝抚触前，先要找一个舒适、安静的场地，保证足够的温度，撒满阳光的地板上、舒适的

床上、或者你家的餐桌上都可以。注意不能在宝宝饥饿或刚吃完奶时抚触，还要注意妈妈的双手要温暖、光滑，指甲要短，无倒刺，并不戴首饰，以免划伤孩子的皮肤。

你可以让宝宝赤身躺在一层软软的垫子，接着在你的手上涂一些婴儿油，双手来回互搓，让手掌温暖。准备就绪，抚触可以开始了，整个过程只需10分钟左右，但是要保证你和宝宝一直有目光交流，最好再有点优美的音乐来点缀环境。

给宝宝抚触的顺序可以按照头部、胸部、腹部、上肢、下肢、背部、臀部来做。

（1）头部

A.用两手拇指指腹从眉间向两侧滑动。

B.两手拇指从下颌上、下部中央向外侧、上方滑动；让上下唇形成微笑状。

C.一手托头，用另一只手的指腹从前额发际向上、后滑动，至后下发际，并停止于两耳后乳突处，轻轻按压。

（2）胸部：两手分别从胸部的外下方（两侧肋下缘）向对侧上方交叉推进，至两侧肩部，在胸部划一个大的交叉，避开新生儿的乳头。

（3）腹部：食、中指依次从新生儿的右下腹至上腹向左下腹移动，呈顺时针方向画半圆，避开新

生儿的脐部。

（4）四肢：两手交替抓住婴儿的一侧上肢从腋窝至手腕轻轻滑行，然后在滑行的过程中从近端向远端分段挤捏。对侧及双下肢的做法相同。

（5）手和足：用拇指指腹从婴儿手掌面或脚跟向手指或脚趾方向推进，并抚触每个手指或脚趾。

（6）背、臀部：以脊椎为中分线，双手分别放在脊椎两侧，从背部上端开始逐步向下渐至臀部。

A.婴儿呈俯卧位，两手掌分别于脊柱两侧由中央向两侧滑动。

B.以脊柱为中线，双手食指与中指并拢由上至下滑动四次。

宝宝气质差异与妈妈的照看方式

小宝宝从降生开始，就会表现出气质上的不同，性格上的差异。有的好动，有的活泼，有的安静，有的急躁，这就是先天气质差异。

气质分类有很多种，其中以托马斯和切斯的类型学说最受重视。他们按照适应性、生活节律、情绪状态、趋避性等的表现，将婴儿的气质类型分为三种：

1、容易型：易于适应环境，生活习惯规律，情绪愉快，喜欢探索，主动交往。容易型儿童容易获得父母和周围人的关怀和喜爱。

2、困难型：难以适应环境、生活无节律，负性情绪多，对新异刺激反应消极。困难型儿童容易使亲子关系有所疏远。

3、迟缓型：适应环境缓慢，生活习惯逐渐变化；情绪通常不甚愉快，对新刺激慢慢感兴趣，慢慢活跃起来。迟缓型儿童引起父母的反应往往介于前两种类型之间，并因具体情况而异。

一般来说，容易型婴儿对各种各样的教养方式都容易适应。对困难型婴儿，需要父母具有特别的热情、耐心和爱心才可以，这样孩子的妈妈，一定要理智地克制自己的烦躁，采取适合其特点的、有

针对性的方法，才能使这些孩子健康地适应社会。对迟缓型婴儿的教养的关键，在于让这些孩子按照自己的速度和特点去适应环境。家长不要给予他们施加压力，多鼓励孩子去尝试新经验。

在活动中与宝宝进行交流

宝宝到第3个月的时候，不像过去那样总是呼呼大睡了，清醒的时间逐渐多了起来，而且眼睛也能够喝妈妈的眼睛对视了。因此，这时候妈妈应该加强增加与宝宝的接触，陪着宝宝一起活动、做游戏等。

宝宝这时候开始了“咿咿呀呀”的最初“语言”，宝宝2个月的时候已经回发出两三个元音，如“a、o、e”等。在宝宝发音时，妈妈要作出回应，用夸大的口形和宝宝说话。3个月的宝宝会发出双元音，有了初步的应答能力，妈妈要多与宝宝进行声音交流，鼓励宝宝大声说话，大声笑。

妈妈要经常逗宝宝笑，一方面妈妈自己要面带微笑，另一方面，可以抓挠宝宝的身体、抚摸宝宝的小脸蛋进行逗笑。经过一段时间的逗乐，宝宝会在大人逗乐时发出快乐的笑容。因此，多与宝宝逗乐对促进宝宝以后的语言学习也很重要。

在和宝宝玩耍时，也可以利用玩具来增添气氛。可以把玩具放在宝宝的眼前摇晃，让玩具发出声音，激发宝宝的兴趣，要用自然而丰富的表情和手势，轻快欣喜的语调，如“宝宝真棒”等的语言加以鼓励。

还可以给宝宝做健身操。主要包括：全身放松运动，先从手腕开始，环行至肩部，1~4拍；从脚踝环行至大腿根，5~8拍；胸腹部环行，1~8拍。也可以做上肢训练：肘关节屈伸、肩关节环绕，下肢训练：踝关节、膝关节、腿部屈伸等等。

为宝宝选购合适的玩具

玩具能促进宝宝大脑的开发，因此，给宝宝买一些合适的玩具是有必要的，对于3个月期间的小婴儿，妈妈应重视培养宝宝的注意力和手眼协调能力，那么，初生婴儿可以玩什么玩具呢？

小于3个月的婴儿适合玩一些色彩鲜艳夺目的玩具，因为色彩鲜艳的玩具能够吸引宝宝的注意力，引发宝宝伸手去触摸这些玩具，玩具的色彩一定要纯正，选择正红、正黄、正蓝等颜色的玩具，可以为1岁后认识颜色打下良好的基础。

妈妈在选购宝宝玩具时，可以考虑购买一种可以挂在床边的、带音乐的娃娃或小动物造型的玩具。当然，色彩要鲜艳夺目，最好上了发条或安上电池后，玩具会随音乐转动，宝宝躺在床上，一边听音乐，一边望着旋转的玩具，一定会乐在其中。这些床边的小玩艺，能刺激宝宝伸手触摸，随着宝宝成长，终有一天能摸到。当然，还要注意，玩具不妨经常换个位置，免得宝宝因长时间向一个点凝视而引起一些生理的小问题。

床头风铃也是不错的选择，最开始的最好只有手指粗细，方便宝宝抓握。但不要买柄过长的摇铃，不安全。

为宝宝选购玩具时，要留意玩具的质地以及安全问题，而且要随着宝宝成长不断更换，让宝宝在游戏中得到生理和心理的成长。

?过来妈妈贴心话

宝宝出生的头3个月，是妈妈们最辛苦最要命的时期，妈妈们至少要承受三重苦难：伤口的疼痛（不论侧切还是剖腹产）、乳头的皴裂以及睡眠的破碎。如果遇到困难型气质的宝宝或者宝宝身体有疾病，更让妈妈们无论从身体上还是心理上都将筋疲力尽。在这种情况下，也是产后抑郁症的高发时期，妈妈们一定要为宝宝注意自己的情绪！当宝宝感受到不安而啼哭时，妈妈必须保持安定的心情抚慰宝宝。

宝宝的感官综合训练

4~6个月的宝宝，视网膜已经有了很好的发育，这一时期的宝宝会以视线寻找声音来源或追踪物体，例如有人在房间里走动，婴儿的眼睛也会跟着转动，也会伸手去捉眼睛看到的东西，如在婴儿床上方挂着的小吊饰等。4个月左右的宝宝就会表现出对不同颜色的喜爱，比较喜欢看红色的东西，因此，妈妈们可以拿一些红色的玩具给宝宝来玩耍。5个月的宝宝，视觉又有了进一步的发展，会随着目光追随掉在地上的玩具，还会注意到距离远的物体，如天上的白云和大街上的车辆等。这时候妈妈要更多地指认周围的事物介绍给宝宝听，不要去管宝宝是否能听懂，不要嫌麻烦，一遍遍重复给宝宝听，就会让宝宝有所感知。

在宝宝4个月的时候，听力的功能就已经和成人差不多了。听到妈妈的说话声后有时候会做出一些回答，开始了简单的互动。5个月的时候，可以训练宝宝叫名字回头。如在小区里和几个孩子妈妈一起抱孩子晒太阳的时候，其中一个陌生的妈妈叫别的小朋友的名字，看看宝宝有无反应，然后再说宝宝的名字，看他是否回头，当孩子听到名字回头并表现出很高兴时，要及时地鼓励宝宝：“你真棒，

真聪明！”用以强化宝宝对自己名字的反应能力。当然，对宝宝的称呼固定最好，否则也会让小家伙无所适从，不确定是否叫自己。5~6个月时，妈妈还可以给宝宝念儿歌，虽然他还不懂儿歌的意思，但是会喜欢儿歌有韵律的声音和欢快的节奏，更喜欢你念儿歌时候的亲切又丰富的表情、口形和动作。念儿歌时候注意使用固定的内容、动作和表情，使宝宝做到耳、眼、手、足、脑并用，便于记忆和学习。

宝宝现在对外面世界的好奇心与日俱增，因此特别喜欢和妈妈出去散步。对于只能躺着的小家伙来说，没有比散步更能调节情绪的方式了。很多一到家里就哭，一到外边就好的小宝宝，就是充分体会到了外边世界的精彩。带宝宝多散步，还会使宝宝的皮肤得到很好的锻炼，增加宝宝感知器官发育的机会。

无论对宝宝进行怎么样的训练，妈妈们一定要记住及时鼓励和表扬宝宝，虽然他不一定能听懂你的话，但他能从你的语气、表情当中感受到你的鼓舞，从而增强他探索这个世界的勇气。

“藏猫猫”和“打哇哇”游戏

“藏猫猫”是大人和婴儿之间常见的游戏，这种游戏不仅可以增进宝宝的记忆力，还可以增强宝宝的反应能力。妈妈可以用手捂着自己的脸，让宝宝看不到妈妈的脸，之后突然把手放下说：“猫儿，看见啦！”这时候宝宝就会发出咯咯的笑声。妈妈还可以藏起来，宝发现眼前的人突然变没了却还有声音，一副很吃惊的样子，用眼睛到处寻找，这时候你一下子蹦了出来，熟悉的人突然回来了，宝宝就觉得很好玩。有时还可以玩三个人的“藏猫猫”游戏，一个人抱着宝宝，另一个人就在左或右面不同位置叫宝宝的名字。

我家的相册里至保留着一张老公抱着女儿的照片，女儿乐得眼睛眯成一条缝，因为笑的太厉害了，小鼻梁上挤出很多道褶褶，口水都留到下巴上了，当时就是我们三口人正在玩这个游戏。刚开始的时候开始宝宝并不懂这是在做什么，只是寻着声音的方向找是谁在喊自己。宝宝乐的左一下右一下的寻找，小脖子灵活的转来转去，后来逗的人变换了规律，随意的左左右右，一开始宝儿还是按原来的规律左一下，右一下，左一下，右一下，嗯？发现这次没有人了，就在那等着，特别逗，再后来宝

宝越来越熟悉了怎么回事，可以灵活的知道声音到底从哪里来的了。

“藏猫猫”的游戏可以伴随孩子不断的成长，难度也会不断加大，一直会成为孩子从婴儿期到童年期的最有趣的游戏之一。

“打哇哇”也是这个阶段妈妈和宝宝互动的一个有趣的游戏，尤其在宝宝哭闹时用上这一招，很多时候会让宝宝变得高兴起来。

带宝宝的妈妈们经常在小区里边抱着宝宝晒太阳，边开“育儿交流会”，浩浩妈在浩浩6个月的时候成功地让他掌握了这个本领，她忍不住分享她成功的经验：

有一天，我忽然想起这个游戏，就把手放在他的嘴上说：“小宝，打哇哇。”他怔了一下，很诧异地看着我，没有任何反应。我又把手放在自己嘴上，很有节奏地拍着，嘴里发出“哇哇哇”的声音。浩浩很好奇，这时老公从身边经过，我忙拉住他，把手放在他的嘴上对宝宝说：“小宝，爸爸也打哇哇。”老公照着我的样子做起来，宝宝笑了。我又把手放在宝宝嘴边，轻轻拍着，嘴里说：“哇哇哇……”这时，浩浩竟然也发出了“哇哇哇”的声音，尽管声音很小，但我还是受到了莫大的鼓舞，于是抱起浩浩，亲了又亲。当我再次把手放在

他嘴边轻拍时，他的哇哇声比刚才大了，也更清晰。这样反复几次，浩浩配合得很好，现在只要我抬起手来说：“打哇哇。”他都主动把小嘴送过来，而且声音很大很有节奏。有时他的小手也拍我的嘴，我就发出“哇哇哇”的声音。宝宝非常喜欢这个游戏。即便是他不高兴或是正在哭的时候，只要我一打哇哇，他就会笑起来!

“打哇哇”游戏不仅锻炼孩子的模仿能力，还能让宝宝掌握了简单节奏，这是他感到好玩、快乐的事。

与镜子的亲密接触

在3个月之前，宝宝对镜子中的自己没有多大兴趣，对来说，镜中的影像不过是一幅画而已，就跟墙上的墙贴一样没有差别。可宝宝到了4个月，对镜子的认识就不同了，开始对镜子中的影像感到好奇，会伸手来摸镜子，对镜子里那个“小伙伴”也会逐渐感兴趣了，他会对镜子里的小人笑一笑或者做个其他的动作。

如果宝宝对镜中“小伙伴”有亲昵、友爱的反应，实际上就是宝宝对他人、对周围环境的信任感和安全感的体现，这些正是社会性内容的一部分，所以说，镜子是培养宝宝社会亲和性的有益玩具，而且对丰富宝宝视觉体验也很有好处，是宝宝的好朋友。因此，6个月以前的宝宝可以利用镜子来进行其社会性培养。你给宝宝提供的镜子，实际上是给宝宝提供了一个一起玩的“小朋友”，在宝宝与“小朋友”玩的过程中，宝宝的社会性也随之得到发展。

8个月之前的宝宝还分辨不清镜子里的影响和实体间有什么不同，有时候对着镜子笑，是因为镜子里的“小朋友”也对着他笑而已。只有宝宝到了10个月的时候，才能了解到镜子里看到的不是真的，

只不过是个影像罢了。

镜子给宝宝提供了认识自己的机会，这对自我意识的发展有积极的帮助，也对日后建立自信有促进作用。

妈妈可以把宝宝抱到穿衣镜前，并拿一个能发出响声的玩具。先问宝宝“玩具在哪里？”宝宝多半会向镜子中的影响伸出手，这时候你把玩具弄出声音来，让宝宝转过头看玩具，然后把玩具藏起来，让他的注意力回到镜子上。反复进行，宝宝会玩的很开心，慢慢他就明白镜子中的影像与现实中物品的区别。

妈妈还可以借助镜子教宝宝认识自己和自己的五官，把宝宝抱到穿衣镜前，指着宝宝的脸，反复叫他的名字，再指着他的五官（不是镜子中的），以及头发、手、脚，让宝宝认识。

镜子是个很好的玩具，随着宝宝的成长和妈妈的耐心引导，宝宝就会在认识自己的历程中，迈入一个新的阶段。

宝宝黏人不是坏习惯

很多妈妈出门的时候都很愁，因为宝宝只要看到妈妈要出门就会哇哇大哭，一时一刻也不想离开妈妈。对于孩子的这种黏人行为，妈妈们既是欣慰又是发愁，欣慰的是，宝宝对自己的依赖，自己是宝宝最重要的人，发愁的是，自己哪里也不能去，也不能总这样陪在孩子身边啊！

宝宝愿意独自玩耍，喜欢黏人，那是他对熟悉的亲人逐渐产生依恋情绪的表现，是宝宝成长过程中不可避免的现象，宝宝黏人至少说明他的情绪能力发展正常。宝宝在6个月之后，进入依恋建立期，形成了对父母特殊的、明显的依恋以及对生人的恐惧。尤其一到晚上，宝宝就会更黏人，因此，很多宝宝如果没有妈妈在身边就会不断地哭闹，即便是困的不信也难以入睡。

心理学的研究表明，依恋行为同睡觉、吃饭一样，是儿童生存的基本需要。宝宝黏人不仅不是坏习惯，适当黏人的宝宝还直接有利于将来的沟通和交流。

0~1岁半的宝宝多半会对天天和自己在一起的父母产生依恋感。如果到了这一年龄的宝宝，还没有建立对家人的依恋感的话，就会对宝宝未来的生

活产生阴影。所以这段时间宝宝最好自己带。

很多妈妈在休完了产假之后就上班了，没时间照顾宝宝，宝宝只能交给保姆或者祖父母带。孩子和妈妈的关系慢慢疏远了。有些妈妈还引以为豪，认为自己生了个不会“黏人”的、大大方方的宝宝。

但这些妈妈却不知道，家庭才是最能够给每个孩子温暖和勇气的地方，而提供这些力量的就是孩子和父母之间温暖、亲密、连续不断的关系——适度的依恋（也就是“黏人现象”）。这不仅可以使孩子找到满足感，而且还可以帮助孩子享受愉悦感。适度的依恋有助于建立信赖度和自我信任感，将来能够成功地与人和睦相处。

亲子依恋可分为三种不同的类型：

1．安全型。这类孩子跟妈妈在一起时，能在陌生的环境中进行积极的探索和玩耍，对陌生人的反应也比较积极；当妈妈离开时，表现出明显的苦恼和不安；当妈妈回来时，立即寻求与妈妈的亲密接触，继而能平静地离开，只要妈妈在视野内，就能安心地游戏。

2．回避型。这类孩子对妈妈在场或不在场影响不大，妈妈离开时，并无忧虑表现；妈妈回来了，往往不予理睬，虽然有时也会欢迎，但是短暂。这

种孩子实际上并未形成对妈妈的依恋。

3．反抗型。这类孩子当妈妈要离开时表现出惊恐不安，大哭大叫；一见到妈妈回来就寻求与妈妈的接触，但当妈妈去迎接他，如抱起时，却又挣扎反抗着要离开，还有点发怒的样子，孩子对妈妈的态度是矛盾的。他们即使在妈妈身旁，也不感到安全，不能放心大胆地去玩耍。

妈妈与婴儿交往的态度和行为以及婴儿本身的气质特点，是影响婴儿形成不同依恋类型的两个主要因素。那种负责任的、充满爱心的妈妈，其孩子常为安全型依恋；反之，则可能是反抗型或回避型依恋。

有了安全型的依恋，婴儿就能在陌生的环境中克服焦虑或恐惧，从而去探索周围的新鲜事物，并尝试与陌生人接近，这样就可以使婴儿扩大视野，其认知能力、智力都可得到快速发展。否则，长大后将不能很好地与他人交往。

妈妈这个角色，对孩子的心理健康至关重要，是孩子心理上“安全岛”和快乐的源泉。请尽可能多的给予宝宝爱抚和鼓励，无论是充满感情的言语表达还是搂抱、亲吻等身体的接触，都不要吝啬，更不要长期离开自己的孩子，如果有可能，尽量避免隔代抚养方式，因为老人大多文化较低、老传统

较深、缺乏科学育儿知识。美国、日本等发达国家的妈妈一般都会在孩子3岁进幼儿园之前选择陪在孩子身边，之后再开始学业或者工作。

教会宝宝独立玩耍

虽然宝宝黏人不是坏习惯，但是妈妈们也应该有意识培养孩子的独立性。独立是孩子健康人格的表现之一，独立自主的孩子在思考、想象和活动中，较显著地不依赖、不追随别人，能够相对独立地进行活动，它对孩子的生活、学习质量以及孩子成年后事业的成功和家庭生活的美满都具有非常重要的影响力。

很多妈妈认为，小宝宝还不懂事，能做的事情也很少，要等到孩子大些才开始培养孩子的独立性。其实不然，也许孩子还不能自己去做什么事情，但是独立性的性格和意识，应该是越早培养越好。因此，在婴儿期，我们就应该注意培养。

妈妈可以先给宝宝一个玩具，一旦发现宝宝开始投入玩耍，妈妈就可以退到一旁，站在宝宝身边看着他玩，让他自己独立玩耍。然后慢慢尝试离开他一定的距离看着他玩。等宝宝逐渐适应后，就可以进一步加大与宝宝玩耍的距离，并在宝宝的视线里做一些其他的事情。如果宝宝对这一切都已经适应，妈妈就可以尝试从他的视野里消失一段时间，当然，时间也要循序渐进，从1分钟到3分钟到更长。为了防止宝宝因为孤单寂寞找妈妈，除了给他

一些玩具之外，还可以给他听音乐与儿歌，分散宝宝的注意力。当宝宝意识到妈妈不在身边而发出信号的时候，妈妈也不要过于急切地走过去陪伴他，可以先和宝宝保持一定的距离和他说说话，从心理上给他一种安慰，以便逐渐延长宝宝自己玩的时间。

为了进一步锻炼宝宝独立的能力，妈妈应尽量选择色彩鲜艳的玩具或带有声音的玩具，并且经常给孩子更换玩具，更换玩耍的场所，让他保持新鲜感，使之充分享受游戏的快乐。在孩子独自玩耍时妈妈们需要注意的是：不要让孩子离开你的视野范围，而且千万要注意不要让宝宝拿到药物、针、装开水的杯子等这些具有危险的物品。对于那些好动的宝宝，妈妈们更要当心一些。

宝宝“怕生”的正确理解和引导

5~6个月的宝宝，自我认识和活动范围进一步扩大，识别能力不断增强，已能区别父母和其他人了。这时候你会发现，3个月的时候，朋友来看宝宝，宝宝还在人家怀里笑呵呵的，但是这个时候，人家再来抱他，他却“翻脸不认人”，甚至是朋友一开门让宝宝瞅见，宝宝就开始哇哇大哭起来，真是令妈妈很尴尬！

于是有些妈妈就想：为什么宝宝越大越胆小了呢？

如果妈妈们了解了宝宝的认知规律就会明白，这个阶段宝宝“怕生”是正常现象。这说明婴儿开始有了情绪的记忆，这恰恰是一种进步。

原来3个月左右的宝宝对谁都“自来熟”是因为那时候他还不懂得“怕生”，慢慢才能辨认出亲近的人和陌生的人，辨认出他们脸的模样的不同，到了5～6个月的时候，宝宝开始有了明显的记忆力，“怕生”是婴儿认识能力发展过程中重要的变化，说明婴儿的感知和记忆能力在发展，对亲人和陌生人能加以区分，而产生不同的反应，因为对陌生人不熟悉，不喜欢，他会感到恐惧、不安全，所以产生了“怕生”现象。

但是到了以后，直到宝宝长到了几岁的时候，还是“怕生”，那就不是正常的事情了，如果这时候父母不注意正确引导而任其自然发展，那么将来就有可能影响宝宝的社会化进程。

因此，在宝宝刚有“认生”迹象的时候，妈妈可以有意识地带宝宝多接触其他人。比如，让家里其他人员帮着给宝宝喂奶、喝水、换尿布、逗着说话、抱着玩、做简单的游戏，让宝宝不太熟悉的人逗宝宝玩等，通过与其他人的接触，帮助宝宝适应他可能接触到的各种社会环境。

另外，可以多带宝宝出去接触陌生的环境，接触陌生的人，循序渐进地扩大他的接触范围，让宝宝一点点适应与陌生人交往以及加强适应陌生环境的能力。一般来说，宝宝都比较喜欢年轻女性和小宝宝，因此，让宝宝接触陌生人可从这些人群入手。当带宝宝到户外玩耍、去亲友家或有友人来自己的家中做客时，父母可抱着宝宝先与那些漂亮阿姨或者小朋友打招呼，讲几句话，让宝宝逐渐意识到除了家里人外，周围还有许多别的人，他们也都是和蔼可亲的，用不着害怕。妈妈可以根据宝宝的这些特点，尽量围绕宝宝的喜好来扩展宝宝的社交圈子。

妈妈们需要注意的是，在解决宝宝怕生问题时

绝不能一厢情愿勉强宝宝和谁亲近，这样只会进一步加深宝宝的排外心理。当陌生人到来时，如果宝宝怕生，可以允许他熟悉情况后再逐渐和陌生人接近。如果宝宝不愿意跟陌生人亲近，不要强迫他，更不要让他单独与陌生人在一起。在遇见朋友的时候，妈妈可先自然地与对方打个招呼，谈谈话，待宝宝习惯后再告诉宝宝对方是谁。等到宝宝与陌生人熟悉之后，才可以让他们摸摸宝宝甚至抱抱宝宝，千万不能很突然地将宝宝交给“陌生人”抱，以免加强他的戒备和紧张心理，反而让他更为害怕。

如果父母对宝宝总是很担心、很焦虑，敏感的宝宝多半就会变得比较胆小。过分认生就是这种养育方式造成的后果之一。

如何与6个月前的宝宝沟通

宝宝表达不满的时候，还只会用一种方式，那就是??——哭。妈妈们一看到宝宝哭闹往往会不知所措，总有想立即帮忙的冲动。听到宝宝哭时，妈妈们先不要着急，先在旁边，等上几秒钟。不要一听到哭声就立刻弯腰把宝宝抱起来。让你停顿片刻，并非是让你对宝宝的情绪置之不理，而是应该去听宝宝正在对你“说”什么？宝宝的肢体语言暗示了些什么？周围环境如何？宝宝哭闹前发生了什么事情？如果已经进行了综合分析，你就能知道宝宝究竟想要表达什么了。

这个阶段宝宝是听不懂语言的，但是妈妈的表情和情绪他是能有所体会的。因此妈妈要利用表情正确引导宝宝，使宝宝能根据妈妈的感情和态度，修正自己的行为，提高辨别是非的能力。比如说宝宝拿自己的小手来摸妈妈，就要赶紧对宝宝说：“宝宝真乖！”并亲亲他的小脸蛋。看到父母愉快的表情，听到亲切的声音，得到甜甜的亲吻，宝宝就知道妈妈喜欢他这样，就会形成条件反射。但是宝宝如果用指甲抓了你的脸一下，你感觉宝宝太小，即使自己很痛，也不生气，采取放任的态度，有的妈妈甚至还让宝宝抓自己的头发玩！还有

的爸爸故意拿宝宝的小手来拍自己的脸，时间长了，宝宝自己也分不清那些行为是正确的，那些行为是不恰当的，因此就会变得任性、不听话，想干什么就干什么，到那时候，你再想阻拦改变就困难了。

因此，当宝宝做出某些不恰当的事情或某些危险的举动时，妈妈一定要用严肃的表情和语言进行制止和教导。

如果宝宝想要去摸刀子，要严肃地制止他：“不能摸！”宝宝虽然不懂什么是危险的，但是看到妈妈严肃的表情，就会明白这个东西是不能玩的。这样，宝宝的一些规矩才能逐渐培养起来。

过来妈妈贴心话

如果妈妈在此期间必须要上班，不得不把孩子交给别人看护，需要注意一个原则，那就是要保证这个人自始至终地照顾孩子。看护孩子的人经常变更或按时轮换会使得孩子在气味、声音等感觉方面得不到规律性的刺激，不利于情绪发育。这个时期的孩子还无法正确分辨出谁是妈妈，只会喜欢和自己相处时间最长的人。因此，如果和妈妈相比，孩子更喜欢追随其他主要抚养人是非常正常的。妈妈心里虽然难受，但也只能接受，如果主要抚养人能很好地照顾宝宝，还是应该心存感激的。相反的情

况，如果妈妈一出现，孩子就跑过来找妈妈而不想回到主要抚养人身边，这就说明主要抚养人没有给孩子提供安定的养育环境。如果老人带孩子的时候让孩子整天看电视，或者带着不喜欢陌生环境的孩子在社区里走东家串西家、让孩子接触到许多人，就很难与孩子建立稳定的依恋关系。

宝宝能力综合大训练

7~12个月的宝宝开始有记忆力了，但也只能记住一些极其简单的东西。如果大人讲话或动作反复了几次之后，孩子就会期待着下一个动作或下一句话，也就是说，孩子已经记住了或理解了前面的动作和语言。如果满足了他的希望，小家伙的眼睛都会亮起来。妈妈们要抓住这个时段孩子的发育特点，多给宝宝念朗朗上口的简短的儿歌，讲故事的时候也要注意自己的面部表情、口型和动作，每次讲的故事最好一字不差，以便加深宝宝的印象和记忆。每天坚持都给宝宝念儿歌讲故事，宝宝就会对图书越来越感兴趣，对宝宝的学习语言也很有帮助，有利于培养他的将来的阅读习惯。

9~12个月是婴儿语言理解阶段，妈妈要多给宝宝准备一些图片卡、识字卡，图像要清晰，色彩要鲜艳，主要教婴儿指认动物、人物、物品等。对于生活中的事物，妈妈也要有意识地告诉宝宝它们的名称和说法。在教宝宝学习语言的时候，也要注意培养孩子对数字的概念。虽然现在宝宝不会说话，更不可能口头数数和说出对数的理解，但当宝宝理解了一些字词句之后，就能够理解一些最初的数字了。比如在书本中看到三只小鸡，就可以数给他

听：“1只小鸡、2只小鸡、3只小鸡……”不要以为这是对牛弹琴，当妈妈做了这样大量的积累之后，宝宝的数学能力就会被奠定了牢固的基础。

婴儿期是开发孩子数学能力的重要阶段，在此关键期得到科学系统且具有个性化的训练，孩子的数学能力就会得到理想的发展，不仅在心算能力、掌握数字概念以及空间概念方面表现突出，情商和智商也远远超过同龄人，一旦错过此关键期则会造成不足。因此，妈妈们不要小看宝宝7~12个月的时候的初期培养哦。

爬行开发宝宝的智力潜能

有一位人类智力开发研究专家说：“若只用三个字来说明怎么样才能开发你孩子的智力潜能，那就是——让他爬。”

7~8个月的宝宝开始学会爬行了，爬行对宝宝的成长很重要，但是有些妈妈重视训练宝宝站立和行走，对爬行却不太重视，一味求“快”，好像别的孩子在学习爬行的时候她的宝宝已经练习走路就“赢在了起跑线上”一样，妈妈们千万要知道，“二抬四翻六会坐，七滚八爬周会走”，自然规律不可违背，在哪个阶段就要做哪个阶段的事情，否则会影响宝宝更好地成长。

让孩子扎实地经历成长的每个阶段，宝宝才会越来越聪明。宝宝早爬行、多爬行，可显著地帮助宝宝大脑发育，帮助大脑加强对手、足、眼的神经运动的调控，开发宝宝的智力潜能。有研究资料显示:会爬、早爬与多爬的宝宝动作举止比较灵敏，协调能力好，懂事快，求知欲强。爬行是孩子力所能及主动探索的过程。而不喜爬行的宝宝多显迟钝、情绪低、协调性差、不爱接触新人、新事。同时，爬行好和好爬行的宝宝认知力强，看图识字、语音构成与发声能力，以及日后行走、跑步的平稳程度

均好于迟爬或少爬的孩子。

爬行也可以算是对脑神经系统功能的一次强化训练,对于宝宝大脑的发育具有不可替代的特殊作用。因为爬行动作是要由最初的爬行反射,经过抬头、翻身、打滚、匍行等中间环节,最终才能发展成为真正的爬行,需要经历多次的学习、实践；每一次学习与实践都是对大脑积极性的调动与激发。

宝宝会爬后，他开始能自主地探索这个世界了。因此，可能会碰触妈妈不允许他做的事情，这在客观上增加了亲子情绪互动的机会，进一步促使婴儿的社会性情绪发展。

爬行还会有效地锻炼宝宝的身体。爬行时是需要全身都要协调运动的，可以锻炼胸肌、背肌、腹肌以及四肢肌肉的力量。并且爬行中消耗能量较大，有助于宝宝吃得多、睡得好、体重、身长长得快。

宝宝学会爬后，会很兴奋，因为他看到的世界变的大了很多！我非常赞赏同学小伟的做法，她带宝宝来我家做客的时候，把宝宝往客厅的地板上一放，接着小家伙就开始爬到这个屋子里看看，再爬到那个屋子里瞅瞅，小伟跟着注意一下宝宝的安全，完全由小家伙自己自由探索。

有的妈妈看到孩子爬起来，就开始大呼小叫，

不是怕脏，就是怕碰到什么危险，这也不让干，那也不让干，长期以往，孩子就会获得习得性无助，变得胆小怕事，自卑胆怯，依赖感很强。

因此，对孩子的保护应该把握分寸，不应该过度干涉孩子玩的自由，让小家伙自由自在地获得自己探索世界的乐趣远远比洗几条裤子更重要，只要保证宝宝不出什么意外，随他爬去好了！

宝宝开始主动要求独立做事

这个时期的宝宝，独立性开始加强，我记得我家宝宝在这个阶段，明显特征就是非常讨厌别人喂她吃饭，她“嗷嗷”地反抗，要求自己拿小勺子吃饭。虽然吃的满脸、满身都是，但还是乐此不疲，害的我每次都要给她清理战场。

还有一些关于侄儿这个成长时段的记忆，哥哥抱着他回老家，他看到农村院子里的花特别兴奋，可是每次哥哥摘给他，他都会把花扔在地上，小手依然往前去够花，固执地一定要自己摘花才行。

心理学家指出：当孩子的独立活动的要求得到某种满足或受到成人支持时，孩子就表现出得意、高兴，出现“自尊”、“自豪”等最初的自我肯定的情感和态度，否则就出现否定的情感和态度。因此，妈妈们必须十分珍惜幼儿的独立性意向，给予热情鼓励和支持，使其独立性不断发展。

在欧美国家，父母非常重视孩子独立性的培养，他们主张从小就培养孩子的独立意识。孩子一出生就让他独宿一室，极少与父母同住。孩子学走路时，跌倒了，自己爬起来。可是我们中国的父母在这方面做的就很不够，尤其是由老一辈人带大的孩子，往往是在万分宠爱、呵护备至的溺爱中长

大，即便是宝宝有独立的愿望，也因为宝宝还做不太好而取而代之了。

由于吃东西是宝宝每天的主要大事，既然这个时期的宝宝已经表现出了一定的独立性，妈妈们不妨从训练宝宝吃饭开始。要成功训练孩子吃饭很重要的一点就是妈妈要有耐心，要给宝宝一定的时间和机会。刚开始吃饭的时候不是一片狼藉，就是慢条斯理，左右扒拉就是不进口，此时妈妈千万不要斥责宝宝，使他感到紧张和压力，更要忍住急躁的心情，越俎代庖喂他吃，打击他的积极性，甚至失去想学习的意向。

如果孩子吃的不好，妈妈应该在一边示范给他看，教会他一些基础的技巧，如怎么样握小勺，怎么端起来，怎么样保持平衡，直到他顺利完成。

别小看吃饭这个事情，它能不进培养了宝宝独立生活的能力，也训练了他的手指灵巧功能，对促进大脑皮层的发育成熟有不可忽视的作用。俗话说“心灵手巧”，通过日常生活锻炼双手的功能，宝宝的小手才会越来越灵巧，大脑也在不断地接受外界信息刺激中逐渐发育成熟起来。

适合7月~12月宝宝的游戏

游戏是增强宝宝身心成长不可或缺的项目，妈妈和宝宝一起玩游戏，不仅可以锻炼宝宝各方面的能力，还可以增加与宝宝之间的感情。这个时期的游戏要根据宝宝的成长特点来进行。

撕纸的游戏

这个阶段的宝宝特别爱撕纸，这是因为宝宝控制肌肉运动的能力有所增强，手的功能也有所提高。在撕纸的过程中，他可以体会控制物体的喜悦。所以说，千万不要觉得这是浪费，撕纸可是促进孩子智力、情绪发展的很好的游戏。妈妈们应多给宝宝准备些干净的纸，让宝宝撕个痛快，当然，给宝宝准备阅读的书最好是宝宝撕不坏了，否则恐怕都会小家伙撕个稀烂哦。

爬大山的游戏

爬行是这个阶段宝宝的主要活动，妈妈可以通过爬行的游戏，让宝宝翻越障碍，增加宝宝的运动，这样也可以更好地锻炼孩子的平衡能力。妈妈可以在地毯上或者大床上躺下来，让宝宝从一侧怕越到妈妈的身体另一侧，同时对宝宝说“宝宝爬山喽！”玩这个游戏的时候要注意一下宝宝的安全，最好在更为宽阔的地方玩。

找爸爸的游戏

妈妈先和宝宝看爸爸的照片，告诉宝宝：“这是爸爸！”之后把照片放在地毯或者床的对面，诱导宝宝朝照片爬：“宝宝快来找爸爸！”过一会再移动照片，鼓励宝宝继续爬，夸张地给宝宝加油。当宝宝终于爬到终点，要鼓励宝宝：“找到爸爸啦，宝宝真棒！”

认识五官

这个游戏可以帮助宝宝加深对五官认识，增强宝宝的社会适应性。妈妈先亲热地搂抱宝宝，之后拿起宝宝的小手，让他摸摸妈妈的脸，告诉宝宝：“这里是眼睛”、“这里是鼻子”等。通过和妈妈的亲密接触，有利于和妈妈建立亲密的依恋感，有助于建立安全感和情绪稳定，发展良好的人际关系。

为宝宝走路做好准备

宝宝这时候已经自己能扶着东西站立了，并且表现出了往前移动的愿望，这就表示从现在开始，宝宝要开始学步了，但从扶着走到独自行走还有一个相当长的过程，在这个过程里，妈妈们要了解宝宝学步的关键问题。

首先要选择适合走步的衣服。衣服要以肥大、宽松为好。衣服的袖子、裤腿宽大，才能使宝宝的四肢有充裕的活动余地，更有利于生长发育。有些妈妈过早给孩子将牛仔裤、紧身裤统统装扮上，却不知道这些裤子会影响宝宝的血液循环，浅档包臀不仅让宝宝蹲起来不方便、跑跳都不方便，而且还会影响生殖系统的发育。还有一些妈妈会给宝宝穿松紧带的裤子，这样的裤子同样也对孩子不利。因为此时的宝宝的呼吸方式是胸腹混合呼吸，松紧带让宝宝的腹部受压，影响呼吸，如果裤子过长影响到胸部，也会使被压的肋骨向内凹陷。因此，这个时期的宝宝最好选择穿背带裤。

宝宝学步时候的安全措施要做好。现在宝宝不仅学会了怕，又开始站立移动，他能够到的东西就更多了，因此妈妈的安全措施更要加强一些。家里的摆设要尽量避免妨碍宝宝学习走路，对于一些有

危险性的物品，应该放置高处或移走，并且需要特别留意家具的尖锐的角，以防宝宝去碰撞。另外，宝宝经过门窗的时候也要特别留意，因为在开关的时候很容易夹伤宝宝。

学步车是很多宝宝学习走路之前的学步付诸工具，它可以给终日看护宝宝的妈妈们带来了一定的方便，终于能腾出手吃个饭做做家务了！但是，有的妈妈如果过早让宝宝坐上学步车的话，对宝宝是非常有害的！因此对于7个月以下的孩子是坚决不能使用学步车的。因为7个月前的宝宝腰腿部骨骼和肌肉力量都不是很强，长时间站立或行走对宝宝的生长发育不利。不要以为早点让宝宝接触学步车，宝宝就能早一点学会走路，宝宝都有其生长发育的规律，没必要让他过早学会走路。

因此，学步车必须在宝宝7个月以后，能够支撑颈部并平稳坐立时再使用。每次时间不能过长，不要超过20分钟。学步车的高度要适合宝宝的身高，不宜过高或过低。另外，使用学步车的宝宝的活动应在大人的视线范围之内。

预防宝贝断奶综合征

在6个月之前，妈妈的奶水是最好的天然食品，但是6个月之后，就要尝试给宝宝断奶了，如果到了1岁还不能断奶，母乳就会不够吃，宝宝的营养供应不上，就会出现营养不良。对幼小的宝宝和不忍心看宝宝难过的妈妈来说，断奶都是件很痛苦的事情，不少妈妈不忍心让宝宝受罪，奶断了一次又一次，一直到宝宝1岁了还断不了，还有的妈妈要上班，忽然之间给宝宝断奶，让宝宝身心俱伤。

如果断奶不按照循序渐进的方式，可能会使宝宝体内蛋白质缺乏、兴奋性增加、容易哭闹、哭声不响亮、细弱无力，有时还会伴随腹泻等症状。其中，蛋白质摄入不足和精神上的不安会使孩子消瘦、抵抗力下降，易患发热、感冒等病，医学上称这种现象为断奶综合症。

强行断奶的宝宝，由于还没有适应母乳以外的食物，断奶之后对新事物兴趣不足，吃饭时候经常会拒吃，引起脾胃功能紊乱，导致食欲差。由于每天摄入的营养不能满足身体的正常需求，通常会出现消瘦、面色发黄、体重减轻的症状，从而影响了生长发育。这样的宝宝一般抵抗力比较弱，爱生病。

妈妈的奶水除了给宝宝提供食物之外，对宝宝来说更有着情感上的依恋，如果事先没有足够的铺垫就粗暴断奶，宝宝会因为没有安全感而产生母子分离焦虑，妈妈一走开就紧张焦虑，到处寻找，情绪低落，害怕与别人交往，怕见陌生人。

为了宝宝的身体和心理健康，妈妈们要过了6个月以后就要实施过渡性断奶计划了。因为宝宝对各种营养的需求量增多了，光靠母乳已经不能满足需求了，而且宝宝的乳牙开始依次萌出，咀嚼、消化功能逐渐成熟，已经能适应半流质或半固体食物的饮食了。断奶越晚，宝宝的恋乳心理就越强，不愿吃粥、吃饭和其他辅食，最后营养不良甚至还可以影响智力发育。

断奶还要考虑时机，要考虑宝宝的身体状况，如果宝宝正在生病，则不能断奶，如果本身宝宝体质不好，则也可以考虑迟一些也是可以的。还有考虑季节，避免在夏季炎热时断奶，夏季本来宝宝就容易发生胃肠功能紊乱，如果此时断奶就会更加加重这种状况。因此，春、秋、夏三季较为合适。

有的妈妈认为断奶很简单，只要几天不见宝宝，不给宝宝吃奶就可以了。于是就挑选了一个假日，回娘家躲开宝宝，把孩子交给爸爸来带，或者像我哥哥一样当初把侄儿带回老家避开嫂子待几

天，宝宝在哭闹中把奶给断掉了。另外有的妈妈就像当初我妈妈给我们哥两断奶的手段一样，给乳房上涂满黑色的墨汁，或则抹点辣椒粉，让孩子不敢再吃。这些都不是科学的断奶方法。如果没有一个过渡的过程，孩子很难接受其食物，及时勉强接受了，胃口也很差。另外，与孩子断然分离的方式也很不可取，对于出生后一直依恋妈妈的孩子来说，短短几天的分离，就可以让他们产生很强的焦虑情绪。

断奶要循序渐进，慢慢减少哺乳的次数，慢慢增多辅食的数量，辅食的量每次不要多，保持少食多餐。还可以尝试使用其他进食方式，让宝宝逐渐淡忘从前在妈妈怀里的进食方式。可以可先将母乳或果汁放入小杯子中用小匙喂宝宝，让宝宝习惯于用匙、杯、碗、盘等器皿进食。

这时候，爸爸要发挥重要的作用了。实施断奶计划的时候，妈妈要逐渐减少和宝宝相处的时间，增加爸爸照顾宝宝的机会，给宝宝一个心理的适应过程。刚开始宝宝可能有点不习惯，但渐渐他就会明白，爸爸一样也可以照顾他，并且妈妈也一定会回来的。对爸爸信任后，也会减少对妈妈的依赖。这样也能缓解断奶时宝宝心理上的不适。

过来妈妈贴心话

这个阶段最重要注意的就是学步车不能给宝宝使用太早，一定要在宝宝7个月以后使用，另外一个需要注意的就是合理断奶的问题，一定要循序渐进来进行，不论从辅食的增加还是从宝宝的情感需要，都要照顾到。

1～3岁孩子的心理特点

1～3岁的宝宝最重要的心理发育特征有以下几点：

1、不断地发问

一岁半到2岁的孩子，经常会说的话是：这是什么？那是什么？当孩子这样发问的时候，就表示孩子的语言能力急速成长来到了，孩子这时候几乎把所有精力都花在记事物的名称上，一旦知道所有的东西都有名称后，他便会每天不厌其烦地东问西问。不过2岁前后的“问题阶段”所问内容都相当单纯，可能让妈妈们感到非常罗嗦，因此有的妈妈对此询问感到非常厌烦，通常不加理会，但是，孩子就是由这种方法来记人名及事物的，这说明宝宝已经开始自己思考问题，并且在充满热情地学习，你的冷淡会打击孩子学习事物的热情，这个时候，做妈妈的要多说话，不厌其烦地告诉宝宝这是什么，那是什么，别以为那么简单的东西没有必要说，不要以你的生活经验去和宝宝不到2岁的经历相比，所以你要有耐心，去积极地解释和引导宝宝，保护好他学习的热情。

2、凡事喜欢有规律

他们喜欢凡事都有规律性：妈妈的杯子就是妈

妈用的，偶尔爸爸用一下，他就非常不高兴；自己的鞋子一贯放在哪个位置，就必须放在哪里，放在别的地方是不行的；如果他已经开始自己学习叠衣服，如果你帮他叠好了，他可能会哭闹着把叠好的衣服散开，重新自己叠。对于这些“固执”的举动，有的妈妈很生气，觉得孩子是简直是无理取闹。实际上，这种表现是这个年龄阶段孩子的发展特征。这种规律感，是孩子安全感的来源之一，是孩子对于事物做出准确分辨与判断的基础，也是孩子建立道德意识的奠基石。

孩子的规律感来源于对环境的控制欲望，这种控制欲望的根源在于对未知未卜的恐惧。生活有序，孩子才感到安全。一旦这个秩序有所变动，孩子感到未卜，就会产生焦虑和恐惧。只有一遍遍重复原有规律，不断巩固安全感，直到把握了这个规律的恒定，内化了守恒概念，知道在一定范围内的发挥不会影响后果，顺利地度过这个阶段，他才能进一步发展。

3、有了最初的自我意识

两岁孩子开始出现自我意识的萌芽。自我意识是指对自己的认识，就是使自己既成为主体，又成为客体，把自己和外界区分开，意识自己和外界的关系，特别是自己和别人的关系。这是比较高级的

心理活动，两岁孩子只是处在萌芽阶段，其出现的主要标志是能够运用代词“我”，开始不听从父母的要求和意见。会出现独立行动的需要，常说的话是：“我自己来”，开始“知道”自己的力量，会用语言指使别人。出现占有意识。两三岁的孩子开始能够意识到哪些东西是属于自己的。另外，随着自我意识的萌芽，孩子也会出现新的情感萌芽，如自豪感、自尊心、羞愧感、同情心等。

4、进入人生“第一反抗期”

2～3岁是儿童心理发展的一个转折期，心理学家称这一时期为人生“第一反抗期”。不少父母也感到两岁左右的孩子不听话、不服管、脾气大。这时父母不了解这一年龄阶段的心理发展特点，不按身心发展规律实施正确的教育，认为孩子“成心找碴儿”、“惯坏了”、批评、斥责甚至镇压孩子的情绪反应，那么，父母与孩子之间的矛盾必然激化，后果是导致孩子出现真正的执拗、任性等不良性格。其实一个可爱且有依赖性的孩子试着反抗，这对大人而言也算是件可喜的事。多少产生点反抗意图，较能激起他应对人生冲突的意志而增加思考能力。随思维的真正发生，孩子也会出现探索和求知的萌芽，通常会说出一些父母认为的“歪理”，其实这是随生活经验和思维的发展，孩子在头脑中

形成的自己的标准。父母切勿认为这是孩子对你的反抗。

1～3岁是孩子心理发育的飞速发展时期，孩子的人格在这一阶段基本形成，但是这阶段冲突也会有很多，因此，妈妈们一定要多注意这个时间段孩子的心理发展规律，因势利导，为孩子健康的人格打好基础。

儿童的情商是什么

情商（EQ）又称情绪智力，是近年来心理学家们提出的与智力和智商相对应的概念。它主要是指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。总的来讲，人与人之间的情商并无明显的先天差别，更多与后天的培养息息相关。

情商与智商（IQ）两者互异，但并不冲突，它们之间互相制约联系，共同影响人的一生。心理学的研究提出了如下的公式：

成功100%=IQ20%+EQ80%

即人的一生，20%由智商决定，80%由情商主宰。

二十世纪末期，国外已把情商纳入正式教育。美国的一些名牌大学不失时机地推出情商发展计划，其目的都是为了造就高情商的现代人才。甚至有外国教育学家指出：“情商是决定人生成功与否的关键。”我们中国的学校，看到的只是通过开设各种不同学科来提高人的思维水平，提高智商，很少看到一个课堂专门教孩子如何提高情商。那么，妈妈应该怎样提高孩子的情商，弥补这样一个空白呢？

1、要用自己的好情绪来影响孩子。

孩子的情绪往往受大人的影响。平时在家中，妈妈和爸爸就应该用热情、豁达、乐观、友善等好情绪对待孩子和他人，控制住自己不良的情绪，这样孩子才会具有活泼、大方、快乐、关心他人的良好情绪和性格。同时大人还要及时排除孩子的恐惧、抑郁、悲伤、愤怒等坏情绪。应该让孩子懂得：应该在什么场合，用什么样的情绪，以便让孩子逐渐形成自我控制情绪的能力。

2、关注孩子情感的细微变化。

妈妈平时要注意孩子的情绪情感的变化，对于一些合理的、能够满足的要求，要尽量满足，对不那些不合理的、不能满足的，则要说明为什么不能满足。不能不关心孩子的痛痒，也不能让孩子放任自流，更不能压抑孩子的情感流露。要了解孩子产生某种情感的原因，才能帮孩子及时解决问题。

3、要多带孩子参加集体活动，多接触他人。

如果孩子经常和同龄的小朋友一起玩，就会慢慢学会怎样相处、怎样生活。可以欢迎其他小朋友上自己家来玩，也可以鼓励自己的孩子到别的小朋友家里去玩，在孩子与其他小朋友交往的过程中，要教育自己的孩子严于律己，宽以待人，相互信赖，彼此尊重。如果家里来了客人，要让孩子学会接待，家长也可以适当带孩子参加一些聚会，让孩

子见见世面，学习与各种人打交道。去超市买东西、进公园，都可以锻炼孩子去付费等等。

4、让孩子学会延迟满足

延迟满足就是不要立刻满足孩子的要求，要让他们学会忍耐，学会等待，培养孩子的耐心，不为眼前的利益所诱惑。一个心理研究的案例向我们表明了培养孩子学会延迟满足的重要性。研究者告诉孩子们说：“这里有糖，你们可以马上吃，但如果等我出去办完事回来再吃，你们可以得到双份的糖。”跟踪实验的结果表明：那些有耐心等待的孩子，长大后比较能适应环境、讨人欢心、敢冒险、自信、可靠；而那些只满足眼前欲望的孩子，长大后各方面的成就都不高。

宝贝的第一次反抗期

孩子在两三岁的时候，就会开始不像过去那样什么事情都依着妈妈了，从前听话的孩子突然间不乖了，他可能变得很固执，甚至有些自以为是。你不让他爬高，他偏去爬高；你不让他去踩水坑，他偏去踩；你问他：“……好吗？他会不假思索地说：“不！”我女儿现在三岁，我和她之间也经常发生如下对话：“小宝，妈妈刚才说的话你听见了吗？”“没听见！”

出现这种状况是因为孩子在这一期间自由活动能力大大增强，各方面知识不断增多，就表现出独立的愿望，虽然能力不强也要自己动手自己干，变得不太听话。这是一种意志的自我表现，心理学上称此为第一反抗期。

在这期间的孩子，特别喜欢按自己的主意去做，他如果在试着用积木搭一个楼房，尽管搭不好，却不让大人插手，有时会因大人的“好心”帮忙而变得急躁起来，或干脆一把将积木推倒。这时候大人就会很生气：这孩子怎么这么不可理喻！有的妈妈开始担忧了：宝宝怎么不听话了？宝宝是不是变坏了啊！

其实，妈妈们不用焦虑反而应该高兴，因为我

们的宝宝控制自己的能力增强了，为了达到目的，也能想办法克服困难。这是孩子成长的标志，随着孩子自我意识的增强，他们希望通过自己对大人观点和指令的否定，来强调自己的存在，也是寻求大人对他们尊重的一条途径。他们也希望借此向大人展示自己已具备的能力，因为他觉得自己的能力已经很强了。一旦家长觉得他还是小娃娃，什么都想包办，什么事都想代他做决定，亲子冲突就日日上演。

心理学实验表明，在三四岁期间表现出反抗精神的孩子，更容易成为心理健康、独立坚强的人，而丝毫没有反抗表现的孩子，则往往在性格上趋于软弱和寡断。

那么，妈妈们应该如何做才能帮助孩子顺利度过这个阶段呢？

有时候，孩子总对妈妈说不把妈妈惹得气急败坏，此时，让自己的情绪保持理智是第一位的。妈妈应该明确这一点：孩子说“不”，或者和你唱反调的时候，他不是针对你，也不是针对这件事，而只是想表达他有权利否定。有时候，也不排除孩子故意看你生气的样子，感觉有成就感，这时候要注意，孩子再怎样撩拨你，你也不动怒，孩子就会对这种“试探妈妈底线”的游戏失去兴趣。

不问青红皂白地采取粗暴态度，常常导致孩子更强烈的反抗，形成退缩、孤僻等不良性格。而在孩子反抗时，采取以退为进的方法，暂时依着他，然后通过说服、引导，则是有效的做法。当然，该有的底线还是得有，对宝宝的不合理反抗也要坚决纠正，例如，绝不能让两三岁的孩子玩弄电器开关，也不允许他们玩打火机等等。

在“反抗期”家长应注意尊重孩子，让孩子有所选择。你可以把自己所期盼孩子接受的做法与其他几种可能摆在一起让他选择，既让他有所独立，又往往能心甘情愿地顺从你的建议。如在给孩子买衣服时，你可以征求他自己的意见：“宝宝喜欢那件衣服？”吃饭的时候也可以问他：“宝宝喜欢吃芹菜还是青椒呢？”

孩子和其他小朋友打架怎么办

和其他小朋友打架是三岁前宝宝在社交时候常见的现象，这时候的宝宝口语表达能力还比较差，不能准确地表达自己的愿望，往往以动作代替语言，从而发生误会。记得女儿在两岁左右时，当别的小朋友靠她太近了，或者盯着她手里的好吃的走过来的时候，她就会举起小拳头打人，边打边自己哭起来。

两三岁的孩子之间的打架，完全是由于抢人家东西或者东西被人家抢的简单原因所致。孩子在3岁前，不明道理。如果任其所为，几会没有限度，往往会用手里拿着的东西打人出现危险。在此情况下，大人不能仅仅说“住手”，明智的办法是把他们的注意力转移到孩子感兴趣的对象身上，紧急时候妈妈要紧紧地抱住宝宝，制止他的攻击行为，拥抱能缓解宝宝的紧张心理，也表明了妈妈对这个行为的制止。如果宝宝已经打了对方小朋友，要多关注和安慰被打的孩子，对于自己的孩子，要注意自己不要体罚孩子，体罚往往增加宝宝的攻击性行为，因为体罚本身就对孩子的攻击性行为起了示范作用。

打架看似小问题，却影响小孩子性格成长，妈

妈们既不愿小孩子当‘狼’，也不忍心他当‘羊’，失去自我保护能力。不能简单地以“还手还是不还手”看待此问题，关键在于树立小孩子自我保护的意识和引导小孩子自己寻找解决的方式。

对于三岁以下的孩子，他们能想出躲避或求助的办法，这样的表现并不总意味着怯弱，有时反而是机智的表现，能保护自己不受伤害。

如果孩子生性胆怯、总受人欺负，与其一味的指责他“你怎么不知道还手”，还不如先让他多和性情相近的孩子或者年纪小的孩子玩，先树立自信，再从讲道理解决问题入门，学会解决冲突的最佳方法。

告诉孩子你希望他在碰到冲突时怎样做，比如可以让孩子对同伴说：“我们不要打架，应该轮流玩。”如果孩子用讲道理的方式对待朋友，父母应给予表扬。久而久之，孩子能从中体会到道理的分量，也可以品尝到化干戈为玉帛的甜头。

对攻击性较强的孩子，应注意父母自身的言行是否给孩子起到了不良的影响，另外不要让孩子看那些带有暴力情节的镜头的电视节目。其实孩子攻击他人，是想通过这种方法达到自我表现的目的，这就需要父母好好引导，提高其辨别是非的能力。父母和孩子可以一起在家饲养狗、猫、金鱼等，从

日常生活的小事中，教给孩子对待弱者的方法。这一点尤为重要。

也可利用孩子模仿能力强的特点，因势利导，遵守“不许打人”的行为准则，利用故事、儿歌等多种形式对宝宝进行教育，激发孩子产生向故事里的人物学习的愿望。

对孩子与同伴间的矛盾冲突，家长不要偏袒自己的孩子，放手让孩子学习自己解决问题，如果孩子犯错，必须要求他道歉。

家长还可以设计出不同的情景，相互扮演不同角色。几次实战下来，让孩子明白，拳头不是不能用，但绝对不能滥用。

让宝宝逐步克服对医院的恐惧

害怕上医院，怕打针吃药，是小宝宝们常见的现象。有的宝宝知道爸妈要领着去医院，死活赖在地上不去，让爸妈们真是头疼！

孩子对医院感到恐惧，无外乎有几种原因：

对医院这个陌生的地方感觉害怕，进入一个陌生的环境，宝宝会有种本能的自我保护意识；生病本来就已经很不舒服了，到了医院又要让陌生人量体温、听诊或者进行其他检查，在没有心理准备的情况下，很容易产生恐惧感；孩子以前看病，“打针很痛”的印象非常深刻，看到医院不免就记起了以前痛苦的经验；孩子看完病后，接着带回家的有些是“苦药”，而父母因为焦虑，每到吃药时，可能一反平日温和的态度，硬逼着他吃药；还有的宝宝不听话时，家长爱用“医院”来恐吓孩子：“再不乖就把你送到医院，让护士阿姨给你打针……”这样一来，还有哪个宝宝肯乖乖地去医院；还有的孩子本来可能不觉得怎么样，可是在医院里看到其他的孩子哭，也感染了害怕的情绪。

想要克服宝宝的“医院恐惧症”，妈妈必须在平时和看病时两方面做努力。

平时聪明妈妈们要做的事情是：

1、不要用“医院”恐吓孩子

家长切不可为了贪图省事而采用“恐吓”这种捷径，当时是解决了问题，但日后就会给你带来新的麻烦。

2、多和孩子玩上医院的游戏

如果有专门的医药箱玩具最好，没有玩具也可以，我们可以用手来完成全部看病过程。可以把凉手伸进宝宝的衣服内，假装听诊。玩打针的时候可以告诉宝宝，因为病得很重，所以需要打针，然后用手指扎在宝宝的屁股上，宝宝会感觉非常痒也会很高兴配合你玩。这样可以让宝宝知道，病到很严重的时候是一定要打针的，恐惧感就会减少。

3、拓展孩子的口味，可以减少对药物恐惧

孩子不爱吃药，多数是因为嫌药物苦。解决宝宝吃药问题是很容易的事情。平时我们在喝浓茶、喝咖啡、甚至喝啤酒、白酒的时候，都可以给孩子少量的品尝机会。这样既可以帮助开拓孩子的味觉，也有助于帮助孩子接受药物。当然只限于品尝，少量的品尝对孩子的伤害是可以忽略不计的。在孩子吃中药时，我们就可以说成是咖啡味儿的，或者啤酒味儿的，孩子会很高兴喝下去，兴许他还会再要一杯的。

在去医院的时候，妈妈们也要注意的是：

1、要事先和宝宝沟通

去医院之前可以把将要发生的情况详细地告诉孩子，例如：我们要在候诊室里坐着等一会儿，你可能要脱衣服，护士阿姨要给你量体温等等。如果孩子知道将要发生什么事情，就会有一些心理准备，千万不要骗孩子，把孩子诓到医院，那样孩子就会失去对你的信任，这种后果比生病更可怕。无论是什么事情，只要是孩子想知道的，一定要如实告诉宝宝。也就是说，如果宝宝问道是否要去医院或者要打针、吃药，妈妈一定要如实告诉他，如果你不确定是否要打针，也要告诉他这要看你病得够不够重。这样既可以建立宝宝对妈妈的信任，可以让他感觉不那么突然。再加上妈妈的耐心说服，宝宝会感到有后盾。

2、转移宝宝注意力

家长可以让孩子带上最喜欢的玩具或书籍，还可以为孩子准备果汁、水等安抚情绪的食物。到了医院，可以让宝宝先玩一会儿，缓解宝宝的紧张情绪。不要硬生生地让孩子等着看病。

3、最好是熟悉的医生

有条件的话，尽量选择同一个医生给孩子看病。对于熟悉的医生，宝宝会容易放下戒备心理。

由于宝宝们的个体差异，对于上医院这件事表

现是不同的，有的宝宝从来就不怕吃药或者打针，有的宝宝因为经常打针而习以为常了。但是有些宝宝即便是做过上述的训练，在打针的时候还是会哭的，其实他只是在撒娇。因为打针的确是疼的，所以只要不是一直哭闹，撒一会儿娇我们应该满足他。但是，宝宝的对打针这种疼痛是可以忍受的，关键是看他是以何种心态来面对。所以只要妈妈平时注重在游戏中有目的地训练，宝宝是可以变得勇敢、坚强的。切勿在宝宝哭闹时责备孩子，甚至打孩子，因为宝宝的自尊心是很强的，你的粗鲁不仅会伤害孩子的自尊心还会导致宝宝更强烈的反抗。

宝宝发脾气时的应付指南

处于第一反抗期的宝宝，由于对周围环境充满了强烈的好奇心，希望去探察一切，但是因为自己还不能圆满应付问题，父母怕出意外或者是由于其他原因经常限制宝宝的活动，宝宝有自己的主张，又不能很好地通过语言来表达，因此，这会使独立个性正在形成、独立需求增加的宝宝大为恼火，往往因情绪激动而大发脾气，有时还撒泼打挺，让妈妈们很是恼火，对于发脾气的宝宝我们应该怎么应付呢？

首先，对宝宝的行为要理解。孩子发脾气并不说明他们“坏”，他们正在做着他们这个年龄要做的事。一般这种现象会延续到四到五岁，以后会好一些。

对于发脾气的孩子，一方面要尊重和满足孩子的需要和感受。另一方面要小心地选择不伤害孩子自尊心的方式来规范和纠正他们的行为。可以使用的方法如下：

1、表达你的爱

这个时候妈妈一定要冷静，如果你发火会使孩子更加发火，毕竟孩子的自我控制能力较差，而你是大人。温柔、温和、平静地和孩子讲话，对他安

静下来有好处。靠近孩子，抱他爱他。身体上的亲密能达到很好的安慰效果，可以使气氛缓和下来。让孩子坐在你的大腿上，或者亲密地坐在孩子身边帮她平静下来。他表现出一点控制自己的能力时，你要有针对性地表扬，比如本来他发脾气时要扔东西，这回虽然发了脾气，但没有扔东西，应该表扬他。

2、不予理会

有时候感觉太烦了，可以躲到另一个房间里去，要让他明白，叫喊没有用，只有好好说话，你才会注意听。缺少了观众，宝宝的脾气也发不起来了。如果孩子因为得不到某一样东西而大发脾气，千万不要为了让他安静而把东西给他。如果一发脾气就能得到想要的东西，以后他就会更随心所欲地乱发脾气。

3、转移注意力

说些傻话，做些奇怪的动作，或者突然把电脑关掉又打开，或者放点音乐，可以吸引孩子的注意力，使哭闹停止。也可以忽然提出一个建议，要孩子和你一块儿去干，他就会忘记发脾气的事。

4、隔离政策

如果孩子在超市里因为要得到某种东西而大哭大闹，只要平静地把他带出来或带上车。安静地等

他哭过之后，再继续回去把刚才的事做完。不要让孩子觉得发脾气可以使你受到要挟。如果宝宝在家里发脾气，可以心平气和地把孩子抱到另外一个房间，告诉他不再哭闹时，就可以回来。

妈妈们记住，以下是宝宝发脾气时候切勿要做的：

在宝宝发脾气的时候和他理论是没有用处的，他一定听不进去，等事情过去了，他平静下来的时候，再和他谈谈，这样效果会好。

在孩子发脾气时坚持你自己的立场很重要。你必须遵守自己制定的纪律。永远不要说你并不打算真正照做的事，例如“如果你再哭，我就把你扔到大街上不要你了！”

教会孩子正确地进行情绪管理

处于叛逆期的宝宝难免经常会有这种不良的情绪产生，而对于情绪的管理是发展情商的一项重要的内容。妈妈们如何做才能帮助宝宝疏导好负面情绪呢？

1、教孩子识别情绪

对于三岁以下的孩子来说，他们对这些情绪还缺少认知，因此妈妈首先要帮助孩子对情绪进行识别。比如当孩子愤怒的时候，要平静的告诉宝宝：“你生气啦？”“你这个样子是生气，不过生气是正常人每个人都有的情绪。”在语言和行为上接纳宝宝的负面情绪，同时让他认识到自己的情绪名称。平常在自己也有负面情绪的时候也可以适时告诉宝宝，如：“妈妈现在有点紧张，心跳的很快。”“妈妈现在有点烦，不过和你没关系，我想一个人呆会儿，好吗？”让宝宝明白，人都有各种情绪存在的，不论大人还是小孩，但是妈妈在有负面情绪的时候讲明白和宝宝没关系是有必要的，以免宝宝对妈妈的情绪产生内疚心理。

2、教宝宝讲出自己的感觉

平时妈妈就可以经常问孩子：“你感觉怎么样？”“什么事情让你这么生气？”有一次我正在

洗衣服，三岁零一个月的女儿走过来对我说：“妈妈，我一个人玩有点无聊。”当时，真为宝宝能说出“无聊”这样的词感到惊诧，不知道什么时候她自己学会的。

3、教会宝宝处理自己负面情绪的方法

告诉宝宝，如果自己生气了，可以用语言告诉妈妈或者其他人，玩具也可以，将自己心里的不愉快说出来。

还可以做一些自己喜欢做的事情来转移自己的注意力，如看看动画片。

也可以找东西来宣泄，但是不能攻击人，可以用棍子打一棵树，用拳头捶打毛绒玩具等。

具有创作型的发泄情感的方式是可以进行一些艺术创作或表演，通过画画，把自己的愤怒表达出来，在玩具乐器上弹奏一首很生气的歌，跳一个很生气的舞等。

4、不要否定孩子的情绪

孩子想哭的时候，不要制止孩子。孩子哭闹发脾气的时候，妈妈不要为了制止孩子，去批评和威胁孩子，更不能离开孩子。有的孩子哭的时候，妈妈就会说：“哭！看你就会哭！你在这哭吧，我走了！”孩子哭的时候已经很伤心了，这个时候，如果妈妈批评他、甚至要离开他，会让孩子的内心更

加伤心无助。其实，让孩子哭出来，对化解孩子的情绪，非常有帮助。

孩子的情绪发展和其他事物的发展一样，不是直线上升的，面对2～3岁宝宝情绪波动期的无理取闹和火爆脾气，妈妈一定要多理解他们，并趁这个机会交给他们调节情绪的方法。拥有良好情绪、健康心态的孩子，在将来的生活中更容易获得幸福和成功，因此，这个时间段对情绪管理的教养更显得重要，妈妈们一定要重视哦。

“色宝宝”其实内心很单纯

前几天和小区里的晨晨妈聊天的时候，晨晨妈提起两岁多的儿子很担忧：“你们说晨晨这孩子怎么这么小就这么色呀！”我们都很诧异。晨晨妈就和大家讲述了最近发生在儿子身上的两件事。

“有一次我带他到一家餐厅吃饭，我们旁边的餐桌上有个漂亮的年轻女孩，因为衣服穿的很短，腰部的皮肤露出来一些。我这儿子竟然从椅子上溜一下，跑到人家跟前去摸那女孩的腰！给人家吓了一跳，周围人都笑了，弄的我好尴尬！”

“还有一次我们去参加一个幼儿园组织的亲子运动会，当时来了很多小朋友，晨晨和几个宝宝一组正准备要玩兔子蹦的比赛，还没等老师发令呢，他看见旁边有个小女孩很漂亮，竟然走过去就亲了人家脸蛋一口，结果又造成了轰动效应，我真羞的不知道怎么办才好！”

晨晨妈妈很忧虑：这孩子现在就这样，长大了还得了！

其实，有着晨晨妈妈一样担忧的妈妈们根本就没必要这么但心。两三岁的孩子还处在无性阶段，那些在家长眼里带有性意味的拥抱、亲吻、抚摸，甚至玩自己的生殖器等动作，实际上是不带任何性

色彩的，根本不像父母想的那样是出于性冲动。他们这么做的目的很单纯，有的是因为好奇、好玩，还有的出于模仿，还有的是出于对美好事物的喜欢。

这个年龄段的宝宝也会对自己身体有些探索，通过触摸自己的生殖器获得一些快乐，这和他们吮吸手指获得一定的心理满足的情况差不多，都是一些无意识的行为。对于这些自发的行为，家长完全没必要过分担心或忧虑，应该自然对待。

有的家长遇到晨晨这样的行为，会很尴尬很反感，有的会打骂、吓唬孩子。但是，这样做反而强化了孩子对这种行为的印象，等他们再大一些、到了青春期就会对性有超乎寻常的兴趣。另一方面，家长的这种干涉行为也可能给他们带来挫折感，给孩子心理上造成很大的创伤，影响孩子性心理的发展。

正确的做法是，冷静地对待孩子的这些行为，对于这些正常的行为家长不要大惊小怪，不要表现出对孩子的这些行为过分关注，应该用更有趣的活动来转移孩子的注意力，过一段时间孩子的这些行为就会自然消失。

三岁左右的开始开始注意到男孩女孩的不同了，尤其是小便的时候，他们就会问到一些有关性

的问题，家长要摒弃“羞于谈性、耻于谈性”的禁锢，让孩子从小就意识到男女有别，对自己的性别有个正确的认识，明确讲清，男孩与女孩就是不同，就像爸爸与妈妈不同一样。当孩子问及自己的性器官，如“女孩子为什么没有小鸡鸡”，家长可以告之孩子一些生理结构的常识问题。

对于孩子提出的有关性的问题，家长最正确的做法应该是不主动去问，不主动去讲，有问必答，不说谎，根据孩子的理解能力简略真实地回答。

正确对待宝宝的“自私”

2岁的芒芒抱着一个玩具熊和妈妈在小区公园玩，突然一个小朋友手中的布娃娃引起了她的注意。于是，她二话不说上去就抢，那小女孩哪里会依她，出手狠狠地一推。芒芒被推倒在地，哭得像个泪人；

2岁半的西西手里拿着一袋饼干和妈妈在亭子里乘凉，这时候小区里的和西西年纪差不多的亮亮眼巴巴地盯着西西的饼干看着，口水都流了出来，西西妈妈赶紧说：“西西，快把饼干给亮亮几块，大家一起吃！”可是西西把饼干袋捂的紧紧的，把小脑袋摇的像拨浪鼓：“不，不给！”

冬天，由于天气太冷不能下楼，青青妈妈怕孩子一个人太孤单，就把小区里的和青青差不多大的阳阳请到自己家来玩。没过几分钟，青青妈妈就发现青青和阳阳因为抢玩具而发生了矛盾，青青妈妈要求青青做个“小主人”的样子，把玩具给“小客人”玩，并找了一个其他的玩具给青青。“冲突”似乎平息了，可没过几分钟，她们又开始“战斗”了，还没等青青妈妈过去调节，两个宝宝各自抓着一个芭比娃娃的头和脚都放声大哭起来……

以上的这几种情况，相信3岁前的妈妈都有同

感，宝宝很难做到和小朋友们分享，有时候还可能抢别的小朋友的东西，如果你想让他做个懂礼貌的“小主人”，他更难有那样的“胸怀”。有的妈妈感叹了：“宝宝这么小就这样自私，将来可怎么办呢？”有时候，尴尬的妈妈会强行把宝宝手里的东西分给其他小朋友，自己的宝宝就会放声大哭，弄的妈妈很无奈。

其实，宝宝“自私”是一个正常的现象，宝宝在这个时期自我意识刚刚建立，逐步能分清楚“我”和“他人”，正在建立“我、我的”的概念。自私，正是宝宝走向分享的必经之路。在他们心目中，所有的东西都是“我的”，并没有意识到别人也有“我的”这种观点，也不明白为什么要跟别人分享。其次，他们尚未掌握“借”与“还”这种概念，不知道“借”出去的物品还能完璧归赵，而是片面地认为一旦离开手边，就意味着丢失。分享意识的建立是一个漫长的过程，孩子首先要建立自我意识，建立我、你、他的关系，而后才能在反复的社交活动中，逐渐体会到分享的快乐。一般来说，宝宝要到四岁之后，才能做到心甘情愿的分享。

对于4岁以下的宝宝来说，分享是一个很难达到的心理发展任务，它包括去理解别人的需要和有时

的延迟满足。敏感的家长会注意到宝宝经常会因为被要求去分享玩具或者食品而与别的宝宝发生冲突，您需要做的是尊重孩子的权利，尊重孩子的物权意识，同时在合适的机会帮助孩子学习。

所以不是现在的宝宝“自私”，而是这个年龄段的宝宝有这样的心理特点、行为特点。不能认为这是道德问题，总是用“自私、小气”这样的字眼来教训宝宝，过早地给孩子贴上负面的标签。

有些时候在众人面前，家长往往为了面子，而忽略孩子的心理需求，替孩子做主，强迫孩子分享，但是这往往会给孩子带来伤害。强迫分享不仅对宝宝不尊重，也会让孩子对小朋友产生敌意，影响以后的交往。如果在宝宝并不愿意的情况下经常这样做，宝宝就会养成为了别人牺牲自己的习惯，自己不再尊重自己的感受和需要。分享一定要建立在心甘情愿的基础上，如果宝宝不想分享，请一定尊重他的感受不要强求。

理解并接纳宝宝的这种特性，并非意味着我们束手无措。想要建立孩子的分享意识，需要家长的积极参与。参与的方式之一，就是巧妙地给孩子创造分享与合作的机会和条件，让孩子在自由玩耍中，自发产生分享与合作的需求。其次，要教会他们以礼貌的方式来得到他们的想要的东西，如果想

玩别人的玩具，需要先征求对方的同意。随着孩子的成长和与外界交流的增强，他会变得“大方”起来。

但是如果儿童总是在成年人的严格监督下，因为害怕冲突而不允许他与小伙伴多接触，那么他永远也不会产生分享的需求和愿望。

迷恋规矩的执拗宝宝

2～3岁的宝宝的妈妈这时候会发现宝宝变得越来越固执，什么事情都要遵循自己的规矩，父母稍微不能按照他的意愿行事，他就会气嘟嘟的，对于秩序的完美，有着一种近乎顽固的追求。

他们坚持每样东西必须归其“主人”所有，他人不得动用。表现为宝宝不愿分享自己的物品，表现出很“自私”的样子；家里其他人的物品也不能随意交换使用。妈妈的毛巾爸爸是不可以使用的，理由很简单：“那是妈妈的！”如果爸爸用了一下，宝宝就会很生气地阻止。

他们坚持拿到手里的食物或者其他物品必须是完整的。比如，妈妈没有征求孩子同意就在苹果上咬了一口，然后再给孩子吃，他们就会非常生气，要妈妈把吃进去的苹果吐出来。如果衣服上有一个小洞，他就拒绝再穿，一定要换个新的。

他们坚持每个举动，必须按照一定的程序，或者是自己的设计来完成。如果父母忽略了他们的要求，或者没有准确理解他们的意图，而导致事件过程的偏差，他们会固执地要求“重新来一遍！”就像我家宝宝一样，如果你没经过他同意就擅自帮她系扣子，她会把你系好的扣子再全部解开，之后自

己再一个个系好。吃饭的时候，谁如果经常坐一个座位，而这一次没有坐在这里，她就会要求必须回到那个座位上去，连叠被子的方法、枕头放置的位置都要符合平常时的样子。

有些妈妈对孩子这种对规矩的迷恋感到困惑不解，觉得这对自己的生活带来了很大的麻烦，对孩子“自私”、“小气”、“故意找碴”，有时候生气了还会打骂孩子。

其实这是2～3岁的宝宝的常见现象。在每一个孩子心里，都与生具有强烈的秩序感。秩序感能使人产生愉快、兴奋、舒服的感觉。它也是人生命中的基本情感需求，表现形态为安全感、归属感、格局感、时空感等。生物学、心理学、教育学等研究表明：胎儿对秩序感就有了生物感应；3个月大的婴儿喜欢与脸部体现对称、比例均衡的人交流，从而获得秩序感，满足心理需求；3岁前的幼儿有着强烈的安全需求，当被置于杂乱无章、陌生的环境中，孩子会哭闹。

这种秩序感，来源于宝宝对环境的控制欲望，是儿童安全感的来源之一。只有当周围的事物保持一种秩序状态，宝宝才会感觉安全，如果有变动，出于对未知的恐惧，宝宝就会害怕，因此，只有一遍遍重复原有的秩序，不断地巩固安全感，直到宝

宝把握了秩序的恒定规律，才会知道一定范围内的变化不会产生什么可怕的后果，之后才能进一步成长。

这种对规律的迷恋也是宝宝产生道德感的基础。当一个小宝宝为了被子没有被抻平、为了苹果被吃了一口而生气发怒时，那是因为他感觉整齐的、完整的才是“对”的，而凌乱的、残缺的是“错”的。于是，他对事物有了“对”和“错”之分，行为自然也有“好”和“坏”、“正”和“误”之分。这时候，他开始意识到什么是“标准”、“正当”的，开始把自己的行为和产生的后果联系到一起来思考。这对家长来说，也是一个进行教育的契机。

如果妈妈此时不了解孩子秩序感敏感期的特殊心理和行为，批评、斥责甚至镇压孩子的情绪反应，就会逐渐破坏孩子的秩序感，阻挠孩子对标准和完美的追求，也扼杀他们的自律感萌芽，导致孩子将来在遵守规则和发展道德感方面，出现各种障碍与问题。

因此，妈妈应该理解并尊重儿童秩序感敏感期的特殊要求，不强求孩子分享他们自己的物品，保护好孩子的物权意识。如果孩子因为秩序感破坏而要求重复，也要不厌其烦地等待，否则你可能要花

费更多的时间来平息他的情绪。

也可以趁机引导孩子把这个“秩序感”向好的方向健康的方向发展。当孩子出现这个“秩序感”问题的时候不应该“怪他、哄他、干扰他”，而是应积极的“引领他、开导他、点化他”。

秩序一旦形成，会转化为品质体现在生活的任何方面，这就是素质。秩序养成习惯，习惯成自然，自然成人格，所以妈妈一定要重视并且要“善待”孩子的“秩序期”。

当宝贝说谎时应怎么办

宝宝在3岁左右的时候，会“撒谎了”，比如我家小宝有一次不小心把杯子弄洒在地板上，我发现了问她：“这是谁弄洒的啊？”她竟笑嘻嘻地说：“是妈妈弄洒的！”看来小家伙已经知道推卸责任了。

据调查，我国大约有50%的孩子从3岁开始说谎，9岁的孩子70%以上说过谎。可见，说谎是儿童普遍的行为。加拿大多伦多大学儿童研究中心的李康博士说，孩子特别是学龄前童撒谎并不是坏事，反而是其智力成长的表现。认知功能越健全的孩子，就越会撒谎，因为他们可以把谎变得更圆。他们已经成长到可以通过多项大脑活动处理信息，将真相藏在脑子里，同时说出谎话。李博士还指出，学龄前孩子撒谎跟长大后会不会作弊、诈骗等没有直接联系。因此，妈妈们要放心，如果你的孩子三岁前就知道撒谎，不用过分紧张，反而应该觉得欣慰，因为这是聪明的标志，而且这跟道德没关系，只要好好引导，让他尽快改掉就行了。

孩子说谎有很多原因，就3岁前的宝宝来说，主要有以下几种情况：

1、想象与现实混同

由于这个时期的宝宝的心理活动和思维发展不够完善，因此有时会把想象和实际混为一谈，说一些与事实不符的话。在他们丰富的想像力和表现力的发展过程中，他们往往会即兴、随意地把自己听到的故事，看到的事物经过自己的想像加工后套用到现实的人或事上去，出现没有逻辑、不真实的“撒谎”。但是他们的这种撒谎没有明确的目的性，属于幻想型撒谎。比如明明只吃了一碗饭，他却告诉别人吃了三碗；听到别的孩子说做梦，他也说自己做了个梦，而且还能讲除内容，其实他根本没做梦。在这种情况下，我们成年人通常会把这种天真的想象斥责为“说谎”。

幻想型撒谎往往没有什么目的性，有时是很即兴、很随意的，对于这类孩子应注意启发与引导。由于孩子想象力方面的表现欲很强，可以鼓励孩子自编一些故事，或者经常与孩子玩假扮游戏。如：可以将家里的一些玩具作为道具，可以把一些童话故事续编等，使孩子的想像力与创造力得到充分地释放，并锻炼其语言表达能力。不应该一味地批评、指责，这会损伤孩子的创造与想像意识，或者对孩子的表现听之任之，会使孩子习惯性地将想象的事物当作现实的事物，导致孩子缺乏理智感，为成长埋下隐患。

2、不会判断

宝宝由于年龄还小，对事物没有正确的判断，导致说的话与事实不相符。比如一次我让宝宝看看家里的某盆花需不需要浇水，宝宝跑过去一看，回来说：“不需要”。可是我走过去一看，那盆花已经有点打蔫了，花盘里的土已经很干了。就有点生气地问宝宝：“都干成这样了，怎么不需要浇水呢？”宝宝理直气壮地说：“我问过花‘你渴吗？’它没回答啊！”我这才意识到宝宝还没有那个判断力，过于要求她了。

对于这种情况，没有弄清楚前，更不应该给宝宝贴以“撒谎”的标签了。而应该适时给宝宝讲讲生活常识，让他多长知识和生活经验。

3、避免矛盾

有很多亲属朋友经常爱问宝宝这样的问题：“奶奶好啊还是姥姥好啊？”或者“妈妈好啊还是爸爸好啊？”宝宝的回答多半是“都好”，因为这可以让大家都高兴，但背后宝宝可能会如实回答“奶奶好”或者是“妈妈好”。

这样的宝宝也体现了一定的处事能力，最终博得了各方面的高兴，如果没有父母的提醒，宝宝说出让大家皆大欢喜的答案，也是一种聪明的体现，说明宝宝很小就学会察言观色了。但是妈妈们还是

要避免宝宝总是处于这样的两难选择之中，毕竟，这也是违心的体现，虽然宝宝学会了圆融，但是也丧失了童真的一面。

4、自我保护

就像刚开始提到的那样，宝宝自己弄洒了水却推到别人身上，这说明宝宝已经知道了自己做了错事，不想承担这样的责任，是一种自我保护的行为。

当发现孩子犯了错时，妈妈先要压压自己的火气，在气头上教育孩子，往往容易犯急躁的毛病。这时应当想想孩子为什么犯错？如果孩子是由于顽皮、好奇、过失而犯错时，不要对孩子太严厉，要耐心地向孩子指明错在何处，应该如何做；如果孩子的错误确实应当受到惩罚，或者旧错重犯，还要想一想孩子是否承认了错误。如能主动承认，就应减轻惩罚，并说明之所以如此，是由于其主动承认错误的结果，对孩子主动承认错误一定要给予积极的肯定；如果不主动承认，还要蒙混过关，则要加重惩罚，并告诉他，他还多犯了一个错误——说谎或欺骗。

5、虚荣心理

现在的孩子，家长都会尽力满足孩子的各种需要，在“你有我也有”、“我有的你没有”的心理

支配下，有的孩子为了满足虚荣心而说谎。如果一个孩子说“我爸爸给我买了一个火车玩具。”另一个孩子可能会接着说：“我家有火车玩具，还有飞机玩具呢！”其实，他家没有火车玩具，更没有飞机玩具，这么说，完全是虚荣心在作祟。

虽然宝宝这种说谎虽然只是暂时的，也不会造成什么严重后果，但是家长要注意这种苗头。宝宝这种虚荣攀比的心理，很大程度上受家长的影响，如果家长成天追求的、谈论的、赞赏的全是社会地位、物质财富，孩子也必然会受到影响，不切实际地谈论追求物质财富、社会地位，在其他小朋友面前制造种种谎言。大人在儿童面前应该有一个良好的形象，同时教育孩子没有必要进行这种爱慕虚荣的说谎。

面对宝宝的嫉妒该如何引导

人天生都有嫉妒心理。宝宝从16～18个月就开始有嫉妒心理的表现了，如果妈妈去抱别的小朋友或者与其他小朋友表现亲密一些，他就会哇哇哭起来。2～3岁的宝宝嫉妒吃醋的心理就更明显、很复杂了，嫉妒会折腾宝宝不高兴、不愉快，甚至担心害怕……

两个宝宝一起搭积木，其中一个搭的又快又好，可是一个搭的又慢又差，搭的差的宝宝多次努力，就是赶不上搭得好的宝宝，一气之下往往把搭得好的积木一捣了之，让大家都玩不起来。这种现象在小宝宝的玩耍中很常见，这也是宝宝嫉妒心理的表现之一。

一般来说，宝宝嫉妒心理的形成与以下几种原因相连：

1、对失去爱的恐惧

正如刚才提到的，如果妈妈去亲近别的小朋友，宝宝就会不高兴，这是由于宝宝天生就有一种自我保全的强烈意识，担心失去爱自己的人。

2、不如别人的愤怒

如果和别的小朋友比赛，人家跑在了前面，他就会千方百计地把“跑”在前面的人拉下来，使之

与自己“同步”，或者落在自己的后面。

3、受到表扬的冷落

早教班的老师说晶晶的画画的比我好，哼，我给她的画胡乱涂上几笔，这回老师该表扬我的画画的最好了吧？

宝宝的嫉妒心理产生后，常常容易把怨气指向别人，或想方设法攻击对方。过分嫉妒的包包的性格慢慢变得古怪起来，如抑郁多疑、神经过敏、执拗浅薄、自暴自弃、推卸责任等。事实上，宝宝的嫉妒心理有时候是由妈妈爸爸培养起来的，生活中我们也常见如下现象：

1、故意让孩子吃醋

“小宝，如果你不吃，妈妈就给楼下的皓皓吃喽！”这是孩子不吃饭时候，有些妈妈常用的伎俩，结果孩子忙不迭地把饭吃了下去，但是也吃下了嫉妒。“你再闹，我就给别的小朋友当妈妈了！”宝宝果然不闹了，但是也让宝宝增长了嫉妒心理，给宝宝带来了焦虑不安。

让宝宝好好吃饭是每个家长的良好意愿，但是从长远来看，使用这样的方法是得不偿失的。因此，尽量使用积极的、正面的教养方式比较好。

2、故意骚扰宝宝

有的父母或者其他成年人喜欢和宝宝逗闹，童

心一上来可能一把抢过来宝宝的东西，说：“这是我的！”或者“我不给你了！”直到把孩子惹哭了才把东西还给宝宝。宝宝还小，这时候根本判断不出玩笑的真假，在势单力薄的大人面前，他会因为竞争不过而容易产生自卑心理，自卑常常是转化为嫉妒的前奏。

有些成年人就爱这样逗孩子，可是，你也不好意思当面驳人家的面子，你可以悄悄地对着宝宝耳朵说：“别着急，别理他，一会儿他就给你了。”这样反而锻炼了宝宝的耐挫心理。

3、把宝宝的嫉妒当成趣事到处散播

有的妈妈看到宝宝嫉妒的事情很有意思，逢人就当笑话来讲，孩子在一边听着，时间长了，孩子看妈妈因为自己的“嫉妒趣事”而变得很快乐，就会故意给妈妈创造快乐的养料——他会把继续嫉妒当成取悦妈妈的手段。

妈妈的这种做法是非常不利于孩子的心理健康发展的，她这样做，无疑是让孩子觉得自己做的是正确的，得到了更加的强化作用。

既然嫉妒心理是人天生就有的，因此，嫉妒心理不会消失，作为聪明的妈妈，要学会正确的引导，让嫉妒这根刺不要伤到宝宝和他人，将消极心理向积极心理转化。

1、教导宝宝要见贤思齐

宝宝嫉妒别人跑得比他快，在哪里气嘟嘟地生气，要告诉宝宝，自己要好好吃饭，身体变得强壮了才能跑快。对于大一点儿的宝宝，要告诉他别人胜利的原因，是怎么样“奋发努力”的，而自己通过努力也可以做到，从而使宝宝改变只从结果进行比较的低层次思维。

2、让宝宝“输得起”

有的家长为了让孩子高兴，在和孩子做游戏的时候往往故意输给孩子，给孩子制造胜利的假象。孩子与成人的思维方式不一样，大人觉得让让孩子只是玩玩而已，儿童却把游戏当真，要在游戏中让孩子知道有输有赢，并锻炼他承受输局的心理压力。这样的心理感受会渐渐迁移到其他情境中，使宝宝敢于承认别人比自己强，减少嫉妒情绪的产生。

3、“欣赏教育”别过分

现在的妈妈们都懂得“欣赏教育”，对自己的孩子总是夸奖、赞美。如果孩子有什么不对的地方，有的妈妈会把责任推给别人，如孩子摔倒了，就会指责绊倒他的东西，还教孩子去打骂来发泄。时间一长，孩子就觉得什么事情都是自己是对的，自己是最棒的，自己有了什么问题也都是别人的责

任。这样就不会懂的欣赏别人，活在自恋的幻想里。但是在现实的生活中一旦受挫，就会通过否定别人，打击别人来获取心理平衡。

4、要教会孩子欣赏别人

认可自己，也欣赏别人，这是一个拥有健康心理的表现，也是一个人应该拥有的气度。妈妈平时可以和宝宝多念叨一些其他小朋友的优点，加强宝宝认可别人，接纳别人的情商的培养，要让宝宝从小就有一个牢固的信念：“我行，别人也不错。”

5、将嫉妒转化为前进的动力

很多时候，宝宝都是因为能力不如别的小朋友而产生嫉妒心理的，知识和技能上的匮乏常常是孩子产生挫败感的直接因素，也潜藏着嫉妒的危机。因此，聪明的妈妈要趁这个情形，鼓励孩子提高相关的技能和能力，从而建立信心和成就感。

扭捏的宝宝如何变得大方

有些小宝在生人面前总是扭捏害羞，任凭妈妈怎么鼓励，就是大胆不起来，此时如果家长表现得焦急万分，不仅不能让宝宝大方起来，反而适得其反。但是有的妈妈说了：“宝宝因为害羞无法参加集体活动，无法结交好朋友，怎么能不让我着急呢？”如果家里有个这样的宝宝，妈妈该如何面对呢？

2岁左右的宝宝语言表达能力还较差，在碰到陌生人和不熟悉环境时，表现出不安和尴尬都属于正常而自然的反应。但如果宝宝每次都退缩、不说话也不做出任何行动，就会封闭自己，妨碍交往能力的发展。害羞宝宝的退缩和不够主动，会让其他小伙伴误以为他不友善，不易与人相处，因此与他疏远，甚至直接把宝宝孤立，使得宝宝无法融入团体生活中。其实“害羞”是可以通过家庭教育得到改善的，如果家有“过度害羞”或“过于内向”的宝宝，家长要通过恰当的方式引导宝宝、帮助他学会用自己的方式克服困难，适应社会。否则，过于害羞，会导致宝宝退缩和裹足不前，将会阻碍他们身心的健康发展。

首先要接受宝宝的害羞。害羞是人的一种天

性，适度害羞是种自我保护的行为。另外，孩子天生就有不同的性情，有些友好、外向，有些胆小、害羞，有些则徘徊于这两者之间。不要因为他的行为没有符合你的期望而当面指责害羞的孩子，要接受他害羞的事实并把它当做孩子独特个性的一部分。不必大惊小怪也不必操之过急。在孩子需要家长支持或协助的时候，给予额外的注意和体谅。

要想让孩子大胆起来，家长的榜样作用很重要。要让孩子有充分的机会看到大人在人际交往中的表现，同时，和你的孩子扮演不同的角色，教他在特定的场合说话，例如对刚见面的人要问好，别人问他的名字时，要大声回答出来。鼓励宝宝去餐厅时向服务员点餐和索要吸管、碗碟；见到交通警察时鼓励宝宝向警察叔叔问路等等。练习随时随地都可以进行。

如果你的孩子发表了他的意见，要及时给他一些鼓励和赞美，如：“我很赞同你对那朵花的看法，确实，那朵花的色彩更鲜艳一些。”时间长了，孩子就敢于在人多的时候发表自己的意见了。平时也要给孩子创造一些发表意见的机会。可以在每天吃过晚饭之后问问孩子：“你今天在幼儿园都发生了什么事情？”“你今天最高兴的事情是什么呢？”“这个点心的味道你觉得怎么样？”

如果你的孩子知道犯错后不会受到责任或羞辱，他就会更容易放弃那些害羞的行为方式。例如孩子不小心把牛奶打翻了，你应该安慰他说：“没关系，让我们一起来清理干净。”

过度害羞的宝宝在交友上较易遭到阻碍，友伴关系发展欠佳，父母应及时培养宝宝的适应力与包容力，先找邻居或者亲戚的同龄宝宝建立起“一对一”的友谊关系，慢慢再发展更多的一对一，最终就能让宝宝融入到团体中，形成良好的社交能力。

害羞的孩子在一群孩子中往往不能有出色的领导能力，因为不管做什么事，他都躲在别人的后面。因为害羞，他会失去在人前表现的机会，表现的机会少了，孩子更害羞了。这是一个很打击孩子自信心的恶性循环。针对这种情况，妈妈不妨找几个年龄更小的小孩，让他们一起玩。宝宝虽然害羞，但因为比其他孩子年龄大，游戏中他就会处于主动的位置。不管是玩什么游戏，出什么主意，他都会自然地成为孩子中的“小司令”，这样下去，慢慢孩子在同龄孩子中也会产生自信。

即使面对孩子的害羞感到很焦急，也不要恳求你的孩子回答别人的问题，这样只会加强他的沉默，导致他将来出现更多的拒绝；更不要惩罚或侮辱他，这样只会更加打击孩子社交的信心；如果你

当孩子的面告诉别人：“他是一个害羞的孩子”或者“他不会说话”这种方式来为他的行为而道歉，只会强化孩子对其他人的恐惧并给自己帖上了标签。如果孩子以“我就是一个害羞的人”来自我定义，就会阻碍他将来对不同行为的尝试。

如何教会孩子面对挫折

孩子不可能永远都在我们的羽翼之下生活，早晚他们要独自面对生活中的狂风暴雨，如果平时对孩子娇宠溺爱，那么孩子面对挫折的能力就会非常弱，最终不能成为一个真正独立的人。因此，妈妈们在宝宝很小的时候，就要有意识培养他们克服困难的能力，克制住“想帮他一把”的冲动和焦虑，让孩子自己去体验自己的生活。

从孩子蹒跚学步时就要开始挫折教育了，如果孩子不慎跌倒，是让他强忍着痛自行爬起，还是由家长好言安慰着扶起？当孩子间发生争吵纠纷时，是让他们自行调解缓和矛盾，还是由成人介入作评判处理？这不同的方法中，就隐含着对孩子不同的教育，前者是让孩子自行化解挫折，后者却使孩子学会依赖于他人。

父母的行为也在潜移默化地影响着孩子，如果你对挫折的态度乐观，能够以轻松诙谐的心态面对生活的起起落落，这样的父母会是孩子们很好的榜样。但有一点需要提醒你：你可以自嘲，但永远也不要嘲笑你的孩子。在合适的时候，跟孩子讲讲自己的失败体验，孩子会从你的故事中了解“生活中困难总是难免，它们会让人很不舒服，但是我们都

能慢慢克服。”如果你对不愿意上幼儿园而苦恼的孩子说你小时候也不喜欢上幼儿园的故事，孩子一般都会听从你的继续的引导。

大一点的孩子有时会主动拒绝尝试新的或者是他们认为困难的事情。但是如果你确定的目标只是“试一试”而不是“成功”，那孩子们就比较容易接受了。如孩子不愿意参加幼儿园的运动会，你要对孩子强调的是“我们只是锻炼一下在人多面前如何表现，第一不第一的不是最重要的事情。”

缺乏“挫折抵抗力”的孩子往往会把他们遇到的挫折或者失败归结为一些看来“无法改变的原因”：“我太笨，我就是学不会数字”；或者“普遍的原因”：“我做不好这个，我什么也做不好”；或者是“自责的原因”：“我在新的幼儿园里找不到朋友，因为没有人喜欢我。”……而“挫折抵抗力”强的孩子看问题的方式就截然相反，在他们心目中，挫折只是暂时的，而且并不一定是自己的错。比如，一个小宝宝从幼儿园回家和妈妈哭诉说：“乐乐不给我玩洋娃娃，因为他不喜欢我。所有的小朋友都不喜欢我。”另一个则说：“乐乐不给我玩洋娃娃，他真小气。”第一个孩子恐怕就需要在“挫折抵抗力”方面得到更多的帮助。

在某一领域里有充分的自信可以帮助孩子们更

好地面对来自其他方面的挫败。你要努力发现孩子擅长做哪些事情，并且鼓励他去做。假如你的宝宝不善言辞，但是他骑三轮自行车比其他小朋友又快又稳，你就可以说：“虽然宝宝不太喜欢说话，但是骑自行车你却是最棒的，宝宝很勇敢。

另外，父母对孩子的评价也在一定程度上影响着孩子的受挫能力。

美国的哥伦比亚大学曾经有心理学者做过这样一个实验：科学家让400名小学一年级生参加了一个考试，然后对所有孩子都说他的成绩很好。但是在表扬孩子成绩的时候，科学家采取了不同的说法。他们对一些孩子说：“你很聪明，你的考试成绩非常好。”而对另一些孩子则说：“你很努力，你的考试成绩非常好。”

几天之后，这些孩子又参加了一次考试，这次，科学家告诉孩子们，他们的成绩不如上次好了。面对这样的结果，那些曾因为“很努力”而受到表扬的孩子表现出了很好的控制力并且愿意接受挑战。这是因为失败对他们来说只是意味着“还不够努力”。而那些因为“很聪明”而受表扬的孩子则显得缺乏对失败的忍受力，因为他们认为失败意味着“我笨”。

从上面的例子，我们可以看出，这两类孩子面

对挫折表现出了不同的忍受力与之前科学家们对他们的评价有关，因此，在表扬孩子的时候，要记得表扬他所做的努力而不是天赋，要让孩子明白，成功意味着通过自己的努力掌握了一项技能，而不是在炫耀一种天赋。

需要注意的是：空洞的夸奖并不能让孩子形成真正的自信，不要小看孩子的判断和思维能力，对你对孩子说上一百遍：“你做什么事情都能做得最好”是没有用的，即便是年龄很小的孩子也能知道自己到底什么真的做得好，什么不行。

孩子真正的自信、最大的成就感来源于父母对他的珍视与骄傲，如果孩子有了“我是爸爸妈妈心目中最重要的人”的信念，就会帮助他克服挫折，让他有面对痛苦的勇气。因此，你一定要留给孩子一些全心全意陪伴他的时间。无论是亲手为他做的早餐，睡前必念的歌谣，还是半个小时的游戏，你一定要从自己忙碌的生活中分出一点点时间来，专门留给你的孩子——哪怕是周末带他一起去超市采购。当这些时间成为日常生活的习惯，孩子会知道，不管大家在做什么，不管生活中发生什么事，不管爸爸妈妈有多忙，他们一定会有时间和自己在一起，一起解决碰到的问题。

过来妈妈贴心话

1～3岁是培养宝宝情商的黄金期，培养宝宝情商是这个时期教育的主要任务。传统早教只关注宝宝运动、语言、认知、音乐等智能发展，而情商教育的目标是使孩子能够主动、自发地成长，重点是提高宝宝的自信心、独立性、好奇心、情绪控制、规则感、同理心、社会适应能力和与同伴的合作沟通能力等。在1～3岁的成长阶段，宝宝会出现很多的情绪或社会交往困惑，比如分离焦虑、不自信、不善于探索、爱发脾气、有攻击行为、因为一点小事就哭闹、没有耐心和规则感、没有主动性、平时表现积极，可关键时候就表现退却、不顺从、反抗等，这些都是传统“早教”难以解决的问题，但却正是早期情商教育关注的核心。

不要错过早教的“最佳黄金期”

意大利幼儿教育学家蒙台梭利经过研究发现：人的功能在0～3岁这一阶段上比3岁以后直到死亡的各个阶段的综合还要大，从这一点上来讲，我们可以把这三年看做是人的一生。

美国著名学者布鲁姆也得出相似的结论，他通过对近千名婴儿长达20年的跟踪研究表明：若以17岁时的智力为100，8岁时进行开发，只能开发20%，4岁时进行开发却能达到50%，而更大的潜能开发在3岁以前。所以，美、日等发达国家已开始把生命最初3年儿童的发展，作为本国21世纪争雄世界的第一战略。

现在已经有很多父母意识到早教的重要性，但是还是有一些家长有着认识上的误区。

有人望文生义，说人生发展切忌“早”，什么“早产”、“早熟”、“早恋”、“早婚”“早衰”都是违背自然规律的，也是不幸的……

有些“知识父母”一听说“早教”就理解为父母的急功近利、拔苗助长，是“把晚饭提到早饭上来吃”。他们坚持“要给宝宝自由自由、快快乐乐的童年，读书识字是上小学之后的事情，决不以牺牲孩子幸福的童年去换取他的早熟！”他们把早期

教育的快乐学习与生活玩耍严重对立起来，总认为自由自在地玩是快乐的，而丰富生活中的学习无论如何都是苦的，是累的，是不得已而为之的。

更有很多人把教育等同于对孩子进行说教和灌输，造成现在很多家长重知识传授，轻心理养育；重智力开发，忽视性格培养；教育方法上惯用说教，不去培养孩子主动性和创造性；将对孩子的教育寄希望于幼儿园的课堂，忽视了孩子广泛兴趣的培养，更忽略孩子与同龄人的游戏的重要性。

还有的人误以为早期教育是小学课程的下放和提前，是刻意培养“神童”的，由于误解了早期教育，因此做一段时间后就感觉困难无法做下去了。

与这些误区相反的家长又容易走进另一个误区，即认为孩子到了3岁或6岁，大脑就发育完全了，因此我们必须分秒必争，在这个大限来临之前多塞一些东西进去！虽然脑细胞在孩子很小的时候就长全了，但并非意味着大脑的功用也在如此年幼的时期就发育成熟。事实跟我们想象的不一样，大脑的发育是一个持续的、长久的进程。孩子看待问题和解决问题的能力，是随着年纪的增长和经验的积累，逐渐变化成熟的。

因此，作为孩子早期教育的启蒙者，我们要掌握早教的“最佳期”，根据孩子不同年龄、不同的

教育内容、在不同的“最佳期”里，抓好孩子的早期教育，从而把握教育的主动性，获得事半功倍的效果。

以下就是教育“最佳期”的相关提示，妈妈们一定要掌握：

出生至4个月是训练五官的最佳期；

6个月左右时发展手、脑协调动作的最佳期；

7～8个月是学习爬行的最佳期；

9～12个月是学习指认事物的最佳期；

1岁～1岁半是口头语言获得的最佳期；

2岁左右是学习遵守规则的最佳期；

2岁～2岁半是识字训练的最佳期；

2岁～3岁是计数能力开始发展的最佳期；

3岁～5岁是发展音乐能力的最佳期；

3岁～7岁是记忆发展能力发展最快的最佳期；

3岁～8岁是学习外语的最佳期；

4岁～5岁是发展阅读能力、培养抽象思维能力、学习各种技能的最佳期；

4岁～16岁时身体锻炼最有效的最佳期。

当然，以上划分不是绝对的，有时候因人而异，但是教育的最佳期是存在的，只有在最佳期的教育，才是最有效的教育，它将为孩子的一生奠定基础，一旦错过了最佳期只能是事半功倍。因此，

妈妈和爸爸们，一定要因时制宜对宝宝进行有效的教育。

目前在社会上，我们往往看到父母们为了让孩子上个好学校，不惜掷重金。但在3岁以前，他们却将孩子交给保姆或寄养在祖父母家中。实际上这是将孩子一生中最宝贵的潜能开发的时机丢掉了。

所有的孩子都可能生来就具有世间罕见的才能。问题在于如何选择时机和方式去开发它。正像学者所指出，教育从3岁开始已经太晚。没有什么工作比抚育3岁前的孩子更重要。

如何低成本开发孩子的智力

带宝宝逛玩具店的时候，你是否为那些“益智类”玩具的价格而瞠目结舌？心里是否和我一样盘算：买回来吧？这玩具这么贵，寿命也不会太长，不买吧，没有这些辅助的玩具，宝宝的智力又得不到有效的开发。那么，有没有低成本又能有效开发宝宝的办法呢？

玩具固然能开发宝宝的智力，而普通的生活中的东西同样也能起到开发宝宝智力的作用。比如让宝宝玩水、玩泥，玩扑克等，都能让宝宝认识事物，激发想象力和创造力。

妈妈在洗衣服的时候，宝宝往往也凑到卫生间来要“帮忙”，这时候可以给他一个盆，然后让他把一些玩具，如小木块、小石头、玻璃珠子或一些塑料的小鸭、小船等放到水里玩，边玩边观察，看看哪些物品在水里沉了下去，哪些物品却浮在水面上，哪些物品灌进了水之后也会沉下去。

大人在包饺子的时候宝宝也要来包，这时候可以给他一小块面团让他来玩，或者可以给他买一些彩色的橡皮泥，教他根据自己的想象，把塑泥捏成一些生活用具或者小动物，如“碗”“筷子”“小猫”“小兔”等等。

扑克也是一个很好的益智玩具。我就是通过扑克教宝宝来认识阿拉伯数字的，先是让他在几张扑克中找到一个固定的数字的牌，如“5”，等宝宝找到后，再慢慢增加扑克的数量，锻炼她进一步观察和甄别的能力。等到她掌握了这个技术之后，我们的游戏升级了，开始玩“找相同好朋友”的游戏，我们分别有两叠牌，之后我们两个人再分别将手里的牌分成七八份，将每份的第一张牌翻过来，之后开始找相同数字的牌，找到之后，再继续翻下面的牌。虽然牌花花绿绿的，但是宝宝经过仔细观察就能发现相同数字，欢叫着把它们放到一起，等到给牌全都找到了“好朋友”，宝宝非常兴奋，很有成就感。等到宝宝对扑克的掌握更牢固的时候，还可以利用扑克对宝宝进行数学加减法的启蒙教育，寓教于乐，妈妈何乐不为呢！

其实，像以上这样的生活用品还有很多，只要妈妈们仔细找，身边有很多这样的东西可以借鉴，大可不必盯着那些名牌和忽悠人的广告说明浪费咱的money。玩具终归是一种辅助工具，而父母付出的爱心和努力才是锻炼孩子脑力体力的最重要因素，这比任何玩具都更珍贵，更有价值。

手指多运动头脑更聪明

一位日本医学博士对手与脑的关系作了多年研究之后指出：“如果想培养出头脑聪明的孩子，那就必须经常使他锻炼手指的灵活能力，因为手指的活动可以极大地刺激大脑皮层中的手指运动中枢，继而促进全部智能的提高。”

2岁～3岁的宝宝已经有了自己的意识，随着思维和动作的发展，产生“自己动手”的愿望，这时候父母最好给他们更多实践的机会。俗话说“心灵手巧”，手指的运动对开发孩子的智力功不可没。

可是在日常生活中，我们经常看到的是有些妈妈出于疼爱孩子，连穿衣服、系纽扣、解鞋带都不让孩子去做，甚至还给很大的孩子喂饭，其实，这都是极其错误的做法。要知道，人脑中与手指相关联的神经所占面积比较大，平时经常刺激这部分神经细胞，大脑就会日益发达。

因此，妈妈们平时就应该让孩子学习做各种力所能及的事情，如穿衣服、叠衣服、洗袜子、饭前餐具摆放、饭后帮助收拾碗筷、整理玩具等等，这对孩子来说，即参加了劳动，培养了劳动习惯，又促进了孩子智力的尽早、尽快发育，可谓一举两得。

也可以借助一些简单的工具和游戏来帮助孩子的小手“动”起来，提升其手指的灵巧程度。

平时在家里可以和宝宝玩撕纸的游戏，买一些五颜六色的纸，让孩子自由地撕成条、块，并可以根据撕出的形状，想像它是面条、饼干、小汽车、手表等等。这个游戏不仅锻炼了宝宝的小手，还进一步拓展了想象力。

还可以玩穿珠子、纽扣的游戏，让孩子用线、塑料绳把各种色彩、形状的珠子、纽扣穿起来。随着孩子动作的熟练和精细化，珠子和纽扣的洞眼可以逐渐变小，绳子逐渐变细、变软。

用筷子夹球也是一个锻炼孩子手指灵活性的有趣游戏。让孩子用筷子把碗里的玻璃珠、乒乓球一个个夹到另一个容器里，锻炼一段时间后，可以换成颗粒更小的糖果或黄豆、花生米等。

孩子上了幼儿园后，一般都会学习歌舞和手工，妈妈可以辅助老师进一步对宝宝进行训练，在孩子唱歌时，鼓励孩子用小手比划出各种动作，把内容表演出来。在家里给孩子准备一把幼儿专用的圆头的安全小剪刀，教他们学习如何剪纸，之后把剪下来的部分黏贴起来，做成各种造型，让宝宝在小手的锻炼中获得成就感。

怎样对三岁前的孩子进行语言训练

1岁～1岁半的宝宝什么都能听懂，就是不会说，有要求时候用手指，会“哇啦哇啦”说一些大人听不懂的话。这是因为这个时期的宝宝已经在头脑里积蓄了很多词语和语言，并明白了它的意思，只是发音器官尚未成熟，虽懂但却说不出来。这个时候，大人可以多教孩子说字和词，让他学会用字或词来表达自己的要求，如宝宝用手指门，可能是想出去玩，这时候妈妈可以对宝宝说：“宝宝，你想出去玩是吗？以后要和妈妈说‘玩、玩’。”在短时期内，可以教宝宝说重复的单音节字，如“狗狗、猫猫、果果”等，目的是让孩子好模仿，促使他早点说话，但以后就不要用这种“儿语”了，另外要坚持在这个阶段多用词或简单句与孩子交流，这有利于孩子快一点说话，如“妈妈抱”、“宝宝吃”等。

2岁～3岁阶段的孩子已经进入语言复合句阶段，在大人强化作用下已经将主谓宾结构的句式巩固下来，说话的句子明显加长了，到了逐步学会说复合句的时候了。如会说“我要吃这个，妈妈吃那个”，“我先吃饭，再出去玩”等；还会用语言表达眼前不存在的事情，如会说：“爸爸上班还没回

来”，这时候孩子的语言已经脱离具体的环境，从具体形象的语言内容向抽象逻辑的语言内容发展，表明孩子已经开始进行语言思维了；他们还学会了用语言来描述人和物的关系，如“这是我的玩具，这是你的玩具”“这是我的，不给你。”等；也不会了用语言来评价人和事，如看到别的小朋友哭闹，他会说：“那个宝宝不乖，不是好宝宝。”等。

这个阶段孩子的语言能力的发展会发生一个飞跃，发生质的变化，家长要把握住这个时机对孩子进行良好的语言训练。具体可以参考以下的方法：

教孩子复述语言。复述的语言从短到长，不一定要求孩子复述完整，主要是激发他说话的兴趣。妈妈可以小声对宝宝说：“今天我们吃完饭后一起去公园玩。”叫他将这话传给爸爸，让孩子在游戏中练习语言。

在生活场景中向孩子提问。再带孩子外出时，可以就眼前的情境对孩子进行提问，如：“你认为这些人中，谁的衣服最漂亮？”“这是什么颜色的花？”“今天的月亮像什么呢？”等等，孩子亲眼看到这些场景问题，很容易喜欢回答，无形之中，锻炼了他的思考能力和语言能力。

要培养孩子的时间概念。首先要从孩子的实际

生活的经历中教他领悟，如告诉孩子：闹钟叫我们起床的时候是“早上”，午饭和晚饭之间的时间叫“下午”，天黑了要睡觉了，这个时候是“晚上”，等孩子慢慢领悟了这些概念，就你可以问孩子：“吃完午餐后你睡觉了，这个时间是上午还是下午？”“现在这个时间是早上还是晚上？”

继续教孩子背诵儿歌，如果能与看到的实景联系起来学和背就更好了。如背诵“一条鱼，水里游，孤孤单单在发愁。两条鱼，水里游，摇摇尾巴点点头。三条鱼，水里游，快快乐乐做朋友。”的儿歌，若家里在养着小金鱼，就可以诱导孩子一边看鱼一边背这个儿歌，这样背诵的儿歌更有意境。

鼓励孩子复述故事中的情节。这个年龄段的孩子都喜欢听故事，可以引导孩子简单复述故事中的部分或者全部情节，只要孩子能说出个大概，哪怕是几句话都要热情鼓励和称赞。刚开始孩子会很吃力，妈妈可以根据故事过程用提问的方式加以引导。如《小马过河》的故事，可以这样引导“有一天，谁和谁要去很远的地方啊？”引导孩子说出：“有一天，小马和妈妈要去很远的地方”的话，妈妈接着可以边听边附和着问：“后来呢……嗯！后来发生什么事情了呢？”直到孩子讲完。

这时候也可以教孩子说一些简单的复合句。在

孩子能够说出完整简单句的基础上，可以教他说由两个简单句或三个简单句组成的复合句。如“我先亲妈妈一下，再去亲爸爸一下。”“太阳都照屁股了，大家都该起床了。”“我喜欢粉色，也喜欢绿色，还喜欢黄色。”等等，鼓励孩子说的越多越好。

孩子为什么喜欢听重复的故事

2岁～3岁的宝宝总要要大人重复讲那些已经听过的故事，就像我家宝宝，《三个小猪》的故事已经讲了N遍了，但是只要你再讲，她还会百听不厌，有时候因为有事，刚想敷衍她丢掉一点情节，结果她马上就发现了，非要我补上不可，甚至要求我从头再来。

当孩子有这样的要求的时候，大人们往往忍不住要抱怨孩子：总听一个故事多没有意思呀！可当你想给他讲别的，他还不乐意，仍然要听过去讲过的。为什么孩子这么喜欢听重复的故事呢？

其实，这是由孩子的年龄特点决定的。这种重复对小宝宝的发展至关重要，因为虽然孩子能听懂，甚至能觉察和补充故事中遗漏的情节，但自己还不能很好地复述故事，因此，“你讲他想”这样的方式对他来说是莫大的享受。孩子这个时候认知能力有限，只有在不断重复的过程中才能不断发现和体会新的东西，因为，大人认为“没意思”的重复对孩子来说并不是简单的重复，而是每次都有新的感受和收获的。所以，父母不厌其烦和心平气和的讲述，对孩子来说是最好的爱和教育。

事实上，每一个阶段，孩子真正让大人不断重

复的故事是非常有限的，这些故事也是他特别喜欢的。但是到了一定的时候他就会自然不要家长重复了，所以不要认为孩子听重复的故事影响他学习新东西，事实上，孩子的重复不仅体现在讲故事，还包括玩玩具、看动画片，只要他喜欢，就可能不断重复，但是，这些重复对孩子的智力发展，却有着不可低估的作用。

3岁左右孩子的语言正处在迅猛发展期。在日常生活、学习活动、游戏交往中，孩子常常会有意无意地进行语言模仿。电视广告语、儿歌内容、成人的表达等，都成为孩子主动模仿的对象。尤其是一些孩子在反复听赏某一个之后，会对中的一些优美词句、语言句式进行迁移运用、模仿创造。当孩子熟听了《龟兔赛跑》之后，就会在一些情景下冒出：“不能骄傲，骄傲就会失败”的话来，这种语言的模仿创造活动是整个幼儿时期孩子语言学习的一种重要形式。而让孩子听重复的，恰好是为孩子的语言模仿创造提供了良好的途径。

孩子长大一些，都喜欢自己编故事来娱乐，但是真正的编构离不开一定的知识经验、表达能力，它来源于平时积累的文学作品的学习。重复听，能使孩子逐渐地掌握中的词句，使一些好词好句在记忆中得到反复强化，并积累一定的语言经验，从而

使孩子在自编时，把那些储存在脑海中的语词语句，迁移运用到新的情景中。所以，让孩子听重复的故事，不但令孩子获得了有关知识信息，学习了一些语词语句，懂得了相关的道理，此外还有重要的一点就是为孩子提供了创造性言语表达的素材，开发了孩子的语言潜能。

此外，许多孩子都喜欢模仿中的角色对话、动作。而这又必须建立在孩子熟知情节内容的基础上。这样的话，就如俗话“熟能生巧”，孩子便会轻松自如、愉快地进行角色的表演，甚至还有可能自编自演。这为孩子将来的表达以及表演能力都奠定了一定的基础，说不定，还能慢慢培养出一个剧作家或者演员呢。

总之，孩子喜欢听重复的故事是这个年龄阶段最正常不过的现象，父母没有必要大惊小怪，最重要的是要不厌其烦，永远保持稳定的情绪来满足孩子的要求。当然，父母也应因势利导，引导孩子听赏不同风格体裁的儿童文学作品，让孩子在“重复”的故事中长大。

家长如何教孩子学习画画

快到3岁的孩子，特别喜欢拿着彩笔到处画，有时候沙发上、茶几上、床单上、墙上到处都留下他的即兴之作。这时候妈妈们有点为难了：送宝宝去绘画班学习吧，恐怕他坐不住，自己教他画吧，又不懂方法。这个阶段的妈妈们该如何在家里对孩子进行一些绘画的启蒙教育呢？

要教这么大的孩子学画画，家长要明确两个问题：

首先，要明确教宝宝画画的指导思想。教宝宝画画主要目的不是为了这么早就把孩子培养成一个小画家，而是为了启蒙孩子的动手能力、想象能力和创造能力，培养专注安静的性格和喜欢画画的兴趣。如果带着急功近利的想法就会容易将教孩子画画视为压力和负担，而端正了目的后就会感到教孩子画画是一种有趣的活动，妈妈和孩子都会轻松愉快。

其次，要明确宝宝画画的标准是什么。有的妈妈总以画的像与不像作为标准，如果孩子画的不像就赶紧画个样子或者叫孩子照着图画书上的样子来画，有的干脆动手为孩子修改，有的甚至越俎代庖，这些做法都是将自己的意志强加到了孩子的身

上，完全忽略了孩子的想象力和创造力的发展。妈妈要知道，孩子画画的标准不以看他画的像与不像来衡量，而是要看他的画中有没有他自己的意愿、想法、爱好和生活经验。大人不能以成人的认识水平来要求和衡量孩子的画画水准，更不能以自己的喜好随意去纠正、指责孩子的画，要充分赏识孩子的创造、想象的自我表现能力。

明确了以上两个问题后，我们该如何对宝宝进行绘画启蒙呢？

首先，要鼓励孩子“涂鸦”。所谓涂鸦，就是宝宝没有目的的涂涂画画，完全没有什么实质的内容的乱画一气。这是他智力发展的一个阶段。这个年龄的宝宝在生理上正处于生长发育的早期阶段，神经系统的发育还不够完善，大脑皮层的控制能力较差，手指小肌肉的协调动作还不灵活，因此不能画得像模像样。但两岁的孩子有丰富的想象力，他们需要表达，而涂鸦是他们最好的表达方式。这时候，妈妈一方面要引导孩子给“涂鸦”的画取个名字，一方面帮宝宝作适当的补充。如宝宝画了一个圆，妈妈就可以对他说：“宝宝画的是什么呀？”孩子可能会说：“鸡蛋”“苹果”“太阳”等不同说法，不管是什么说法妈妈都要表示赞同，随即在纸的下方帮孩子写出画的名称，并当着

孩子的面做一些适当的补充，使之变成一幅好的作品。这样孩子的画画兴趣会越来越浓，自信心也会越来越足，涂鸦的目的也会逐渐明朗起来，慢慢就会便想便画，大胆地想象和创造了。

其次，在孩子自己涂鸦画的基础上，因势利导地引导他画出形象更全面、更逼真的画。如宝宝画了一个圆，之后在这个圆的下边又画了一个圆，妈妈就可以问宝宝画的是什么，宝宝可能会说：“熊猫”，那么妈妈就可以顺势说：“哦，真像熊猫啊，熊猫除了有个胖乎乎的身体外，还有什么呢？”宝宝可能继续说：“有耳朵，有眼睛”。“宝宝真聪明，来把眼睛和耳朵画上去吧！”……“宝宝画的熊猫可太棒了！你知道熊猫喜欢吃什么吗？”“喜欢吃竹叶。”“那再画几根竹叶给熊猫吃吧。”最后，在引导孩子给画好的画起个名字，如《大熊猫吃竹叶》或其他名字，最后写上画画的人名和日期，并帮助宝宝保存起来，家里来客人的时候，可以给客人看看宝宝的杰作，这样更加强化宝宝的成就感和对画画的兴趣。

宝宝在这个阶段很容易因为画画而把房间弄脏，这大大加重了妈妈的家务工作量，有的妈妈甚至恼羞成怒禁止宝宝作画，但平静下来之后又明白这明显在扼杀宝宝的绘画潜能，可是怎么样让宝宝

不乱画呢？

和众多妈妈聊天的时候，大家共同激发出一些好方法，现与众姐妹一同分享一下：

1．说明情况

带宝宝仔细参观一下家里的各个摆设。和宝宝商量什么地方能画，什么地方不能画。请宝宝在能画的地方贴上笑脸的粘纸，在不能画的地方贴上哭脸的粘纸。例如瓷砖处——贴上笑脸，家电、家具处——贴上哭脸。注意标志要醒目，贴在孩子相等高度的地方。

2．共同补救

一旦发现孩子乱涂乱画，最好的办法是领着孩子对比脏和干净的墙面，让宝宝和父母一起擦拭被弄脏的地方，使他感到被涂脏的墙壁门窗想再恢复原样是多么的困难。爸爸妈妈可将这种乱涂的危害性稍微放大，让孩子觉得所犯的错误不可原谅，从而改掉乱涂的习惯。

3．墙上贴大纸

在墙壁上贴上大纸，然后孩子可以在上面随便画，作为家长也可以在上面慢慢引导孩子学习绘画。既能保持墙面清洁，又为宝宝涂鸦提供便利。

爸爸妈妈要购置各种各样的涂鸦工具，满足孩子的涂鸦兴趣。可为宝宝提供各种各样的无毒的画

笔和颜料。在纸的选择上，可利用废旧的挂历纸、宣纸、广告纸、报纸等等，甚至纸盘、牛奶盒也可以制造不少创造性游戏。孩子在涂鸦要在父母的陪伴下进行，要注意安全，提醒宝宝不要将颜料和笔放到嘴里。

怎样教孩子学习英语

“某某宝宝上阶梯英语学习班了！”“某某宝宝上剑桥英语学习班了！”你是否从朋友或者邻居那里听到这样的消息？英语在现在的社会如此重要，这是大家都公认的事实，可是不到三岁的宝宝即便是送学习班学习，恐怕他也坐不住，那在上幼儿园之前，该如何培养孩子的英语能力呢？有的爸妈把当初学的英语知识都忘光了，又怎么指导孩子学英语呢？

教育实践表明，中国的孩子学习外语的最好时期是3岁至12岁，那在2岁之前，让孩子看一点DVD儿童英语光碟或者听英语磁带，让他感受一点英语的语调和情境，但这个时候孩子不可能有多大成效，因为这些语句是事先固定好的不是孩子生活中正在发生的行为的语言，他无法领悟其中的意思，更无法有兴趣模仿发音，这个时候只能让孩子感受一点英语的环境。

等孩子2岁多会说话时，可以从孩子感兴趣的动物或者身边的物品的英语单词入手来学一学，一般来说，这个时候的孩子比较喜欢学习动物的英语单词名称。3岁以后孩子比较听话了，也能坐得住了，再找一个幼儿英语班学习，如果可以，大人最

好跟班学习，做好事先预习，课后复习，一直坚持到小学毕业，孩子上了中学就有了良好的基础，那时候他也有能力根据网络或者光盘等手段自学了。

那么，具体我们应该怎么教孩子学习英语呢？

1．给孩子创造一个学习英语的氛围

现在市面上有很多适合宝宝学习英语的早教音像材料。比如《迪斯尼儿童英语》、《剑桥幼儿/儿童英语》、《篮猫儿童英语》、《阶梯英语》等等，都是很好的学习资料，如果孩子上了幼儿园，一般幼儿园也都会选定一套教材。和孩子固定一套他们喜欢的英语教材，每天和他们看半个钟头。一边看一边模仿。念儿歌或者故事的时候也可以偶尔穿插一些英语单词，比如“Sun Sun 老公公，笑脸比那花儿红，早早起，挂天空，叫醒梦中小懒虫。”日常对话也可以中英文结合来表达。比如，“宝宝，来洗洗hands洗洗face”。在家里贴上一些有英语单词的画，根据学习的内容而更换。让孩子在家里每天都习惯听和看到自己熟悉的英语。

2．在游戏中学习英语

玩是孩子的天性，符合孩子天性好动的特点。将知识融于游戏中，让孩子在情趣盎然的游戏中练习所学知识。也在不知不觉中掌握了知识，更重要

是感受到学习英语的乐趣。比如在上楼梯的时候每踏一步就数数字“one two three……”、在吃饭的时候全家人一起玩“食物单词大比拼”，在上学或放学的路上和他们比赛说出看到的颜色，车辆，商店等。还可以全家编一些英语小短剧来玩，让孩子在快乐的家庭氛围中一起感受学习英语的乐趣。

3．在家里创造一个英语角

有的妈妈和爸爸工作都很忙，没有那么多时间来陪孩子学习英语，但是可以给孩子提供一个属于孩子的英语空间，哪怕是一个小小的英语角，在这个角里面尽可能多地摆放、挂置一些属于孩子并且和英语有关的物品。比如把英语大挂图贴到墙上，地上摆一个小书架，上面专门摆放英语图画书，还有英语卡片和图画等等。总之要让孩子感觉到这个和英语有关的“一角”是他的领地，有他的功劳。当有客人来拜访的时候，可以带他们参观一下孩子的英语角，孩子就会非常有成就感。孩子在这样的鼓励下，也会努力将英语学好。

4．做好监督员

这个阶段的孩子没有太大的耐心，也没有长久的注意力，因此，妈妈需要做好督促、鼓励才能让孩子持续学下去。除了妈妈之外，家里的每个人都可以提醒孩子：“这个用英语怎么说？”“现在该

听英语了”。有的老人虽然不会说英语，但也可以做好监督员的工作，比如，平时就可以督促孩子：“宝宝，这个蔬菜用英语怎么说？”“宝宝，用英语和叔叔打招呼吧。”

5．带孩子多参加英语活动

除了在家里多创造英语环境之外，还应该多带宝宝参加一些英语活动，让宝宝能多使用英语和其他人交流，如和小区里的小伙伴玩耍时，尽量让他们多说些英语；见到外国朋友，多鼓励孩子和他们主动去交流；让孩子看电视上有同龄孩子的英语节目；在路上和孩子讲解看到的英语广告和标语；带孩子参与各种英文歌曲，才艺比赛……只要妈妈肯用心，不愁孩子学不好英语！

要孩子学习好英语，妈妈还要注意以下几个问题：

1．要保护好孩子的学习兴趣

妈妈们要知道，在孩子3岁之前，培养他们对英语的语感和对英语的学习兴趣最重要，至于孩子学会了多少单词多少句子并不重要，因此，要有足够的耐心容忍孩子的沉默，接受孩子的延迟模仿行为，不要从一开始就催促或强迫孩子“说呀”、“认认这个词”、“快写字母”，以免挫伤孩子的学习积极性，把外语的学习当成苦差、负

担。

2．要控制好自己的急躁情绪

3岁之前孩子的英语学习更多需要依靠音像材料，孩子在观看的时候，可能将更多的注意力放在有趣的人物、绚丽的色彩和滑稽的情节上，但他们在反复观看的过程中，就能熟悉英语的语音，并能自动地将语音与情节逐步地对应起来，这就为其进一步地学习奠定了基础。在观看时，成人不要反复询问“说什么了”、“什么意思”，也不要性急地为孩子讲解，而要鼓励他们根据画面来猜测人物对话的含义，帮助他们逐步将对话和情节结合起来。

3．自己英语差一样能教孩子

有的妈妈英语底子差，过去学的英语单词都忘光了，因此，在对孩子进行英语早教的时候有点犯怵，甚至干随放弃了对孩子这方面能力的培养。实际上，孩子的学习英语就像孩子学母语一样。先从“听”的输入再到“说”的输出。听的次数多了，开始模范，模范多了就可以随心所欲地表达了。有的家长自己说普通话不是很好，可孩子不是照样能说一口标准流利的普通话嘛！因此，即使妈妈底子差，但是给孩子创造了足够多的英语听力环境，一样可以促进孩子的英语学习能力。如果想让孩子对英语掌握的更好，底子差的妈妈不妨放下家

长的架子和他们一起玩，一起学习，承认自己的不足和无知之处，和孩子共同进步。俗话说得好：Never too old to learn（学习永远不晚）。

如何教宝宝快速识字

心理学家、语言学家以及智能开发的专家都认为，智力的第一因素是语言能力，而语言能力主要是词汇量，教孩子尽早来识字，会使他词汇量迅速增加，从而激活语言的潜能。另外，3岁儿童大脑皮质细胞机能的分化基本完成，这之前孩子接受的信息刺激越丰富，大脑网络越完善，脑功能越发达。

孩子在不同的年龄阶段有不同的识字特点，妈妈们要掌握好这些规律，采取适时、适当的方法来教，才能做到有的放矢。

6个月～1岁3个月是宝宝的识字准备阶段。此阶段孩子不会说话，主要是让他来认识物品，为识字做准备。可以给孩子随机指点物品名称、讲简单故事、念连环画来刺激他的识字兴趣和识字敏感度，这个阶段孩子以指认字为主，反复告诉孩子某字的名称，之后再让他去找。

1岁5个月～2岁是宝宝的识字缓慢阶段。这时候教孩子识字主要利用环境濡染、生活识字、游戏识字等方式，如果教导得当，这个时期的孩子能认识到上百个字，但一定要坚持以识字乐趣为主，不要强迫孩子去识字，也不要将识字作为早教的重点内

容。

2岁～4岁是宝宝的快速识字阶段。这时候的孩子已经认识了许多的事物，生活经历也丰富了很多，识字处于快速增长阶段。这个时候利用游戏识字、生活识字和阅读识字会取得很好的效果。

从上面的识字特点上来看，妈妈们需要在宝宝2岁之后重点下功夫培养宝宝的识字能力，那么，都有哪些方法可以教宝宝快速而有效地识字呢？

1．从生活中最常见的字和词教孩子认读

对孩子进行识字启蒙，首先要从日常生活用品、动物、植物、食品、水果、蔬菜以及自然现象等有关的字和词入手来教，这些都是孩子感兴趣的，学习起来也比较快。有的家长认为先从简单的笔画来教，之后慢慢学习哪些笔画复杂的字，这样的教法是不恰当的。因为这个阶段的宝宝学习认字，通常是把整个字当作一幅图画来认识的，脑子里一开始是对字的整体形象进行表象记忆，而不是按照逐笔逐画来看的。因此，识字速度快与慢，是由这个字义对宝宝来说是否常见，是否感兴趣决定的。这样教到一定程度，还可以适当的归类，如按照同一属性规律，或者按照同义词、反义词来归类，便于宝宝更好地将这些字联系起来，形成一个记忆的网络。

2.将识字与阅读联系起来

教宝宝识字的目的是为了培养他未来的阅读习惯，但这并不是要等到宝宝认识了很多字之后再去阅读，完全可以将两者并驾齐驱来进行。妈妈可以找一些字迹大、趣味性强的儿歌和故事，要求孩子一边朗读一边用手去指字，这样使孩子的眼、手、口都集中到每一个字上，反复朗读，慢慢孩子读得多了也就自然而然地认识了字和词。平时在朗读完后，妈妈可以提出文中的某个生字和生词，让宝宝单独认读，还可以去生字表里让宝宝来指认刚刚学会的字，这样便于宝宝加深印象，但注意不要让宝宝一次学的太多，以免负担过重，影响宝宝的学习兴趣。

3.在游戏中教孩子识字

生活中教，游戏中学，这是对宝宝进行早教的最好方式，为了避免学习的枯燥，妈妈们一定要掌握一些利用游戏来识字的方法，让宝宝在快乐中学习。妈妈们可以因地制宜地自己创造适合玩的游戏，如可以把字和词制成卡片当牌玩，一边出牌一边教宝宝认字；也可以将要学习的字和词贴在墙上，玩手电筒照字的游戏，让宝宝边照射边认读，为了激发宝宝学字的热情，妈妈可以故意读错孩子比较熟悉的字，让他发现；还可以玩打电话来找字

的游戏，一方面培养宝宝接听电话的礼仪，一方面可以说：“我找某某字呀”，让宝宝在一堆字词的卡片里找这个字……这样的游戏有很多，妈妈们可以自由开发。

在教孩子识字的时候，妈妈们还要注意：可以将生字熟字一起来教，能起到“以老带新”的作用；可以将字和词结合起来同步教，尤其是那些单个不能表达一个完整意思的字则更要结合词来教，对于意思比较独立、清楚的字可以单个教；不要在教宝宝学习汉字的时候同时学习汉语拼音，因为这个阶段的孩子是通过“印象记忆”来识字的，拼音会让孩子感到枯燥无味，再加上孩子这时候的发音器官正在发育中，读准拼音也很难；在2岁之前，宝宝的注意力不超过3分钟，3～4岁不超过8分钟，因此，不要指望宝宝能有多大的耐心去学习识字，要解决这个问题，可以利用活泼有趣的游戏来延长宝宝的注意力，其次要控制好教的时间不要过长，让宝宝产生单调的感觉。最后要在孩子识字游戏玩的最开心的时候结束，让他保持学习的“饥饿感”。

如何对孩子进行数学启蒙

在对孩子的数学启蒙的问题上，让妈妈们都很头痛，因为教孩子识字或者学习英语或者绘画，都有相应的实物与之对应，可是数就不同了，它不是一个具体的事物，而是一个看不见的抽象概念。其实，日常生活中，随时随地都能碰到“数学”，做父母的只要细心、耐心、热心，就会使你的宝宝在不知不觉中愉快地走进“数学乐园”。

1.帮助孩子认识数字

可以利用数字卡片和孩子玩认数字、找数字的游戏。如果孩子都不认识也无妨，你可以先举起一张数字卡，然后要他找出和你相同的数字，先教会孩子认识数字的“长相”，再慢慢教他了解每个数字所代表的意义。

2.帮助孩子建立数的概念

对于3岁内的孩子来说，只要掌握1到10的数字概念即可。在教导孩子基本数学概念时，可利用身边的各种事物来进行，如平时边走路就可以边问孩子：“你看这些树有几棵呢？”吃饭的时候也可以问孩子：“桌子上有几个碗？”对于孩子感兴趣的东西，都可以让他来数一数。数概念建立起来以后，还不能教孩子直接去做加减计算，必须学习数

的分解与合成，如，4可以分成1和3、2和2、3和1等，掌握了数的分解与合成，那么学习10以内的简单加减计算就容易多了。但让孩子掌握合成与分解是个难点，妈妈要有耐心。

3.帮助孩子建立几何概念

积木是帮孩子认识几何图形的最佳教材。如两个三角形并成一个正方形，一个圆形拆成两个半圆形，切割、合成的立体实例，让孩子了解几何图形的形成、变化情形，而在孩子反复堆叠的游戏过程中，留下深刻的印象，为日后建立“透视”的理念打下基础。

4.帮助孩子建立立体概念

柔软度高的橡皮泥、陶土、面团、水饺皮等，可搓可揉，可任由孩子拿捏成形，无论是方、圆、长形，可变性大，而且可以做成立体形状。还可以塑胶刀进行切割，能帮助孩子建立等分概念。

5.帮助孩子认识容量概念

宝宝喝水的水杯或者一些止咳糖浆的瓶子上一般都有刻度，可以利用这些物品对孩子进行容量概念的训练。在孩子玩水的时候，可以让他用这样的容器盛水、舀水，或者在往带有刻度的杯子里倒饮料、果汁的时候，让孩子注意这些行为中的容器容量的变化。

1. 帮助孩子建立分类概念

分类是逻辑推理一个很基本的概念。教导孩子分类，也可以利用日常的生活物品来进行。如将晾干的衣服收下来后，可以让宝宝把自己的衣服、妈妈的衣服和爸爸的衣服分别拣出来并尝试叠好自己的小衣服。平时玩具玩了一地，可以和宝宝玩“玩具回家”的游戏，将各种玩具送回自己相应的“家”里，孩子在玩的时候，就会在头脑中建立起分类的概念了。

左撇子要不要纠正过来

有细心的妈妈发现：宝宝平时拿勺用左手，端杯子喝水也用左手，后来拿筷子吃饭也用左手——宝宝是左撇子！于是妈妈开始焦虑了：宝宝的左撇子要不要纠正过来呢？

从生理上说，左撇子不是病，完全是一种正常的发育情况。人的大脑功能，并不是平均分布在两个脑半球上，其中有一个具有优势的脑半球，它执行着人类绝大部分比较高级的功能，而绝大多数人是左脑占优势，所以习惯用右手，但也有少数人右脑占优势，因而习惯于用左手。

左撇子天生右脑为优势大脑，左侧肢体的活动又使右脑得到锻炼，促成大脑左右半球同样发达。这种情况对促进小孩大脑的发育是非常有利的。

相反，如果家长强迫左撇子改用右手，使孩子已经建立的大脑优势半球从右侧改为左侧，就会使孩子本来以右脑直接支配左手的顺利动作变得复杂而麻烦。因为非优势的左脑半球不能完成的高级动作，还要通过“神经元链”传递到右脑，而人脑半球之间的连接功能比较差，必须通过“脑干”绕路，这样一来极易发生信号阻塞现象，常常造成原有的语言中枢混乱，最常见的症状是出现口吃现

象，也有的孩子唱歌走调，发音不准。

强行纠正左撇子还会对孩子的心理健康产生严重的负面影响。

儿童的心理是，“我用左手得劲儿，右手却不听使唤，既写不好字，也拿不好筷子。为什么偏偏不能使用左手呢？”对于左撇子孩子的这种疑问和意见，家长是可以理解的，但往往难以给小小年纪的孩子一个合适的解释。

打骂是强行纠正左撇子最常见的方法，严重的还要捆绑体罚。左撇子孩子总是在担心“又要挨打挨骂了。”他们对使用左手似乎有一种罪恶感，每逢受到指责时，就像作了什么坏事被发现似的，吓得心惊胆战。

这种情况如果持续下去，使孩子的挫折感、罪恶感、劣等感郁积在胸，势必影响心理健康发育，智力发育迟滞，甚至神经质。那些心理更敏感的孩子，对于外界对他们天然的不可抗拒的用手倾向的挑剔指责迷惑不解，变得不那么自信，处理问题忧郁不决，严重的可能产生走投无路的绝望感。这一切对儿童人格和智能的健康发展都是十分不利的。

对于强迫左撇子改用右手这种现象，美国哈弗医学院作过一项试验和调查，强迫孩子改用右手的成功率仅有5%，其余95%的孩子在心理上产生的

阴影能影响其一生。

脑科学研究表明：左撇子的节奏感强、空间平衡能力好、色彩敏感，更擅长形象思维。 反之，右撇子抽象思维能力依赖于大脑左半球，其抽象能力和逻辑性就明显要强。有的妈妈担心宝宝左撇子会不会不聪明，其实你只要上网查查资料就知道，左撇子成功人士数不胜数：科学界有牛顿、爱因斯坦、居里夫人；企业家有福特、盖茨、福布斯；艺术领域更是举不胜举，达?芬奇、米开朗琪罗、毕加索、贝多芬、莫扎特、歌德等等——《左撇子的神奇世界》一书的作者说，左撇子是个盛产天才的群体。

因此，即便是孩子是左撇子，一定要顺其自然，不可强行纠正。在中国，因为汉字的特点，用右手书写比左手方便，如果孩子也感觉不方便，只要改用右手写字就行了。

怎么样激发孩子的想像力

如果宝宝画了一个黑色的太阳，你去告诉他，这样不对，太阳是红色的；假如宝宝画了一朵有着七种颜色的花，你去告诉他，这样不对，世界上没有这样的花……你知道你在做什么吗？你在扼杀孩子的想象力！

俄国教育家乌申斯基说：“强烈的活跃的想象是伟大智慧不可缺少的属性。”你的孩子可能有很多知识，但是如果不能把知识学活，不会联想，不能举一反三，触类旁通，那么他只能再现过去曾感知过的形象。所以激发儿童的好奇心，鼓励他们多问几个为什么，引起他们思维活动的兴趣，使其想象处于活跃状态是妈妈教育孩子的首先任务。

对于3岁之间的宝宝来说，重要的工作就是给他的头脑里输入景象、声音、气味和感觉等信息，只有当宝宝头脑里有了多种多样的信息，他才能将各种信息连接到一起而产生想象力，要知道，如果你没看任何大象的概念，你怎么能想象出一头大象呢？

除了要给宝宝的头脑里输送更多想象力的材料，平时也要注意利用各种方法来激发孩子的想象力：

1.运用故事来增强想象力

给孩子讲故事的时候，不要讲完，让孩子尝试给故事编个结尾，当然结尾要符合故事情节的发展；还可以让孩子给故事命题，想的越多越好；当故事讲到高潮时，故意中断故事，制造悬念，让宝宝猜猜后面会发生什么；还可以根据一幅画，一段生活经历，引导孩子变成故事讲出来。我通常选择在睡觉前锻炼宝宝这方面的能力，鼓励宝宝讲一讲“今天发生的故事”，讲什么都行，添枝加叶的也可以，除了刺激想象力还能加强她的记忆力和概括能力。

2.利用图形来进行多种想象

让宝宝观察一个简单的图形，如一个圆形，让孩子想象它像什么，鼓励孩子想的越多越好，如太阳、苹果、脸蛋、眼睛、球等。

3.利用物品的用处来刺激想象

看到生活中的一些物品，就让宝宝说出它的用途。如吃饭时候看到碗，就可以问孩子：“碗都有些什么用途？”孩子马上回答：“能盛饭来吃。”此时可以加以引导：“宝宝真聪明，能想到这样，再来想一想还有什么作用呢？”孩子想的越多越好，如可以用来装玩具当玩具的家、可以装小鱼当鱼缸、可以扣在头上假装当帽子玩等等，这些

都是具有发散性、创造性的答案。

4.想多种办法解决问题

如果生活中遇到了什么事情，妈妈要忍住帮孩子解决的“好心”，鼓励孩子自己想办法来解决，并且引导他想出多种解决问题的方法。平时和宝宝玩游戏的时候，就可以问他：“假如在超市里和妈妈走散了，你怎么做才能找回家呢？这样不仅可以预防孩子万一出现此类事情手足无措，也能锻炼宝宝的思维能力。如果宝宝回答不出，你可以慢慢引导：“你可以找服务台阿姨广播找妈妈；还可以请人帮忙打家里电话，我们家电话号码是多少来着……”

5.在角色扮演中发挥想象

孩子们从他们日常生活和想象生活中的戏剧化事件中学到了很多东西。当你的宝宝发明了一个情节和故事，或者你来设计情节和故事，他在角色扮演中不仅会发挥强大的想象力，与人交往的能力和语言技巧都能得到有效的锻炼。当他重演包括感觉伤心、高兴、害怕或安全的游戏情节时，会最终解决情绪问题。想象自己是个超人、妈妈或者是幼儿园老师会让宝宝觉得自己很强大，也能让他明白他自己能作主，可以成为任何自己想当的人。

当孩子画出一个黑色的太阳或者是七色花，不

要先去否定孩子，而是应该先问问为什么孩子会这样画，当孩子给出诸如“黑色的太阳是因为太阳带了墨镜啊！”这类充满想象力的理由时，家长要及时对孩子加以赞扬和肯定。家长不要过于关注孩子给出的答案或结果是否正确，而是要关注他们发现创意的过程。

如何发现孩子的特殊兴趣和才能

现在很多妈妈都送孩子上各种兴趣班，但孩子上兴趣班也的等到3岁之后，因为3岁前的孩子很难坐的住，注意力也难长久。因此，3岁之前的兴趣开发和培养主要靠妈妈和爸爸来进行。

每个孩子的智力发育，受遗传、营养、教育、疾病等因素的影响。所以在智能上，有的孩子表现运算能力强，有的表现记忆能力强，有的则能歌善舞。这些异乎寻常的特长，就是孩子的特殊才能。

对于孩子的早期智力开发，我们应该在全面发展的基础上做到对孩子个性特长的培养，这样才能做到全面而有充分的发展，也能够做到避免效仿他人教育孩子的方式，盲目跟风。

谁都希望自己的孩子聪明，但如果没有掌握孩子身心发育和智力发展的规律，不善于观察，可能会限制了孩子的智力发展。那么，怎样发现和培养孩子的特殊才能并且对孩子的早期教育做到有的放矢呢？

美国哈佛大学教育研究院讲座教授霍华德?加德纳教授在他的《智能的结构》一书中提到：人与生俱来具有八种不同智能，包括语言智能、空间智能、逻辑与数理智能、肢体运动智能、音乐智能、

人际智能、内省智能、自然观察者智能。这些智能由人的大脑构成决定的。

1.语言智能

具有语言优势的宝宝大都很早就会说话，我家小宝就属于这一种，当她还不会说话时就经常“叽叽呱呱”地跟着大人们说个不停，有时候声音太大了搅的大人们没法说话。这类宝宝善于记忆诗歌和富有韵律的电视解说词，在经常阅读的故事中改变一个词，孩子马上就会纠正你；喜欢讲故事、唱儿歌，绘声绘色非常动听。

对于具有语言才能的孩子，你应该让他多读一些故事，多买一些富有知识性和趣味性的图书给孩子阅读，教孩子背诵儿歌、诗词，与孩子一起搞些猜字、猜谜语、看图说话等文字游戏，大一些了，培养他独立阅读的能力。

2.空间智能

这类宝宝善于认路，在小区里玩的时候，自己能找回家去。你带他去朋友家串门，再去的时候他也能根据记忆找到对方的家。在大街上走很少迷路，会指着某些地方说：“这个地方我们来过。”对地图等指示方位的东西比较敏感，画物体非常清楚明了。

如果你的宝宝这方面的能力很强，可以早一些

培养他绘画的能力，也可以经常带他去一些不熟悉的地方散步，并鼓励他把去过的地方画出来，等他过了三岁之后，可以上绘画的兴趣班和专业的老师学习。

1. 数学逻辑智能

这类宝宝平时经常提出“什么时候开始的”这类问题，对数字和几何图形特别感兴趣，反应很快，喜欢给玩具和生活用品分类放置。

对于这类宝宝，可以着重开发他的数学能力，早一点教会他数字的概念、几何概念、立体概念、容量概念和分类概念等，慢慢过渡到加减法的学习。教孩子早点用直尺、圆规等工具画图形，从简到繁，循序渐进。还可以利用扑克牌游戏来增加孩子的数学能力，大一些了可以培养下跳棋、围棋等兴趣。

1. 肢体运动智能

这类宝宝动作优雅，很小就会骑三轮车，急拐弯都会控制的很好，踏板车也滑得很快很稳。喜欢和电视上表演舞蹈的人一起跳舞，形体模仿和表现活灵活现。

对于这类宝宝可以早一点培养他的舞蹈能力和

手工制作能力，平时在家里就可以加强这方面的培养，当孩子取得了一点微小进步，都应给予热情表扬与鼓励。

1. 音乐智能

具有音乐方面天赋的孩子就对音乐很敏感，会随着音乐摆动身体，当家人放音乐的时候，他能持续听很长时间。很小就能唱出歌曲的主音调，喜欢听不同的乐器发出的声音，并能很容易地通过乐器所发出的声音认出它们；对各种不同的声音评头论足。

对于这类宝宝，妈妈要经常唱歌给他听，如果自己感觉唱的不好，可以多给孩子听幼儿歌曲，鼓励孩子跟着一起唱；早一些让孩子接触一些乐器，可以给孩子买一些电子琴、长笛、萧等，大一些就可以去上专业的音乐课了。

1. 人际智能

人际智能的定义是“理解他人和关系的能力”。这类宝宝比较合群，人缘比较好，喜欢和小朋友们一起玩，在大庭广众之下也不怯场，喜欢上幼儿园或者人多的地方。能够注意别人、照顾别人和喜欢教育别人。

对于这类宝宝，可以培养他的领导能力、组织能力和号召能力，平时可以和宝宝“策划”一些小活动，邀请其他孩子一起参加，锻炼宝宝主持和对复杂一点环境的掌控能力。当然，孩子担任领导者和被管理者的角色是很重要的，孩子需要同时熟悉领导者的角色和习惯被人领导，有些家长只想让孩子成为领导者的角色，事实上，成为一个领导者的最好的准备就是先成为一个好的被管理者，

1. 内省智能

内省智能相对其他智能不太好容易理解，简单来说，内省智能就是自我认识的能力，内省智慧强的人，能够清楚地把握自己的情绪、动机、脾性，能恰当地认识自己的特点、长处和短处，并能据此做出适当的行为。内省智能强的宝宝比较喜欢玩角色扮演的游戏，喜欢自己来编故事，喜欢自己来做选择。

对于这类宝宝，妈妈要在日常生活中强化此智能的培养，加强宝宝自己动手能力；经常引导宝宝说出自己的心情；观察自己，描述自己的外貌或者特征；鼓励宝宝自己多做选择，并且询问他此选择的原因；适当做一些小计划并且时候总结，内省能力强的宝宝未来可能会成为文学家、哲学家、心理

学家，这样的人都有高度的自省智能。最起码会有比较强的自律自控能力，并且具有自尊心和自信心，也容易与人建立良好的关系。

1. 自然观察者智能

自然观察者智能是指观察自然界中的各种形态，对物体进行辨认和分类，能够洞察自然或人造系统的能力。学有专长的自然观察者包括农夫、植物学家、地质学家、猎人、生态学家和园林设计师。自然观察者智能突出的宝宝喜欢大自然和户外活动，观察力敏锐，常常能观察到别人忽略的事物，对动物和植物有非常浓厚的兴趣，对自然世界有着无穷的好奇心并愿意去探究自然。他们喜欢提问题，喜欢动手操作去验证自己的想法和观念。

对于这类宝宝，一定要多创造机会和条件鼓励孩子多接触自然，在郊游时，可以收集附近几种常见的自然物，如梧桐树的树叶、松果、鹅卵石、野花等，再让孩子仔细看并认真记住是什么东西，然后到周围去寻找这些东西；引导他们观察细小的东西，如观察蚂蚁搬家，引导孩子注意观察蚂蚁是如何见面，如何相互问候的。如果孩子感兴趣，可以给孩子讲一个有关蚂蚁的故事；生活的环境毕竟是有限的，并非每一个自然现象、每一种自然物都能

得到直接的感知、观察和了解。因此家长应教给孩子通过图书、网络等扩大孩子的眼界。

过来妈妈贴心话

有些爸妈以为孩子认识一些字、会背几首唐诗就是智商高的表现，其实这些只是记忆力而已，是智力多种内涵中的一种。智力包括孩子的理解力、想象力、观察力、记忆力和创造力。因此，开发孩子的智力应从多方面入手。

对新事物的好奇心和热情是影响孩子智慧的重要因素。但是，如果家长利用不恰当的奖励和物质报酬会降低孩子对事物的好奇心和热情。假如你的孩子本来对看书很感兴趣，可是当他读完一本书你就奖励他一块糖，那么就会损害他对读书的热情，慢慢地，他对读书的兴趣就会由自动自发而转为不给奖励就不再读书。

另外，不要给三岁之内的孩子吃一些薯片、雪饼、虾条等膨化类食物，在膨化食品的制作过程中会有微量的铅进入到食品中，会影响到孩子的智力发育，孩子对于铅危害的承受能力远远不及成人，但是发育中的儿童对于铅的吸收量却大大高于成人，铅一旦吸收就不容易排出。虽然膨化类食物看上去很诱人，口感又好，但是如果纵容孩子经常吃，就会害了孩子。

3岁前孩子心理问题的主要原因

众所周知，0～6岁是培养一个人健康人格的黄金时期，但是在孩子0～3岁时没有打好基础，那么以后就很难弥补了。这就好比盖房子打地基，地基没有打好，将来不论在上面盖多漂亮的房子，也难免摇摇欲坠，因此，0～3岁，是培养孩子健康人格最关键的时期。

心理学界有一句名言："如果一个孩子出现了心理问题，可能是他所成长的家庭出了问题。"

可以说，孩子出现了心理问题，基本上都有由于家庭环境和父母不当的教育方式造成的。而一个孩子在以后的成长历程中发生的各种各样的心理问题，其实都是儿童时期父母不良的教养方式在几年或者十几年之后的一个折射。

在本书开始介绍0～1岁孩子的心理特点时已经多次强调，作为主要抚育者妈妈来说，她在孩子三岁前对孩子付出的母爱至关重要，这个阶段是孩子建立安全感的最重要时期，核心就是亲密感。如果妈妈本身情绪不好、频繁更换抚育者或者过早把孩子寄养在祖父母家里，都会给孩子未来的健康心理埋下隐患。这个阶段，孩子需要有规律的生活，包括睡觉、吃奶、母亲的声音刺激、母亲的气味刺

激，需要对孩子的反应及时回应，包括发现不舒服要及时查看原因，孩子发出高兴或者不开心的信号就要马上作出反应等。

对于1～3岁的孩子来说，要了解这个时期孩子的生理发展特点，由于自我意识的发展，孩子会出现“自私”、“叛逆”、“执拗”、“嫉妒”等现象，如果不理解孩子的心理发展规律，父母往往会使用粗暴、批评、讽刺或溺爱等不当的教养方式，从而也不利于孩子健康人格的培养。

另外，父母感情不和对孩子的心理健康会产生很大的影响，他们养育的小宝宝也会总显得很忧郁。虽然孩子很小，不会明白父母间的微妙关系，但是他们却能敏感地警觉周围发生的微妙变化。如果夫妇每天当着孩子的面吵架，婴儿虽然不明白父母为什么吵架，吵的内容是什么，但他们却能从中学会憎恨和仇视。

非语言的信息对0～3岁的孩子影响是相当大的，虽然这个时期的孩子不懂语言也不懂道理，但是他能通过人的表情、态度、说话的语气、语调的高低等做出对环境的判断，他们很容易在情绪上受到外界环境的影响。父母在家中经常发火，常给孩子脸色看，大声地对孩子吼叫，就容易使孩子性格变得胆小、内向。

因此，可以说，孩子的健康的人格不仅建立在父母健康人格的基础上，还建立在父母和谐关系的基础上。

要接纳孩子流露出的各种情绪

想要拥有高品质的亲子沟通，接纳孩子的情绪是个重要的武器。不知道你的身边有没有这样的爸妈，当孩子哭泣的时候，他们会大声吼道：“不准哭！闭嘴！”或者以抛弃相威胁：“如果你再哭闹，我就不要你了！”这样的做法可能会使孩子即刻停止了哭闹，可是却给孩子留下了心理阴影，一种不被理解和接纳的负面感觉连同刚才没有得到疏导的情绪一同积压在孩子的心头。

如果一个人想获得另一个人的理解和让对方感受到自己的爱，接纳他的情绪，包括负面情绪是一个重要的功课。负面情绪是人们因某种让自己不满意的生活事件发生之后所产生的不舒服感受，基本上是一种主观的状态，因此没有什么对错之分。但是，我们在成人与孩子沟通的情境中，往往会听到这样的话：“那有什么可生气的呀！”“那有什么可好的，你看你那样子！”这样的否定和质疑孩子情绪的话语经常在沟通中被听到。

孩子有自己主观的感受，有自己的生活经历，所以他才会有那样的感受，任何人都不能替代另一个的感受，也不能像当事人一样能够做到感同身受，所以对孩子的情绪和感受我们应该要无条件的

接纳与包容。

接纳孩子的情绪就是无论孩子处在哪一种情绪中，都要对他的情绪给予关注、尊重和理解，而不是立刻反对他的情绪。这些情绪不仅包括积极的情绪，如兴奋、快乐、激动，也包括消极的情绪，如烦躁、绝望、委屈、生气、孤独。

接纳孩子的情绪，并不等于认同、赞同、支持他的情绪，而只是希望你能关注到、意识到、觉察到对方的情绪，并且要表明你已注意到、看到、感觉到、认识到并能理解孩子的情绪。心理学上称之为“共情”，也叫“同理心”。

做到能与孩子共情之后，就会使自己有一个更宽的视角面对问题、解决问题。避免主观、偏见的产生。即使你认为孩子的情绪不对劲儿，你也要先接纳他的情绪，然后再想办法改变他的不良情绪，或不正确的想法和行为。人喜欢的是他自己，其次是喜欢像自己的人。接纳了孩子的情绪，孩子就会喜欢你、信任你，从而愿意听你的建议或看法。

接纳孩子的情绪是有方法的，下面介绍几种好用的方法，当然要掌握宗旨之后灵活运用：

1.用“是吗”、“恩，我明白了”或者重复一下孩子的话等方式表示接纳。

有些时候这些简短的话，就可以换来孩子的信

任和平静心情，如果你需要给孩子建议，说完这样的话之后可以再说出你自己的关心或看法。如孩子在超市里看到一个玩具一定要买，而这超出了你的预算，孩子生气哭闹起来，这时候你可以说：“我明白宝宝非常喜欢那个玩具，说实话，妈妈也很喜欢。但是妈妈的钱不够了，买不了这个玩具，以后我们有钱了再买好不好？”孩子听到妈妈对自己的理解就会心情平复一些，不会在超市太给你难堪。但是又的妈妈可能会这样说：“那玩具有什么好的，不能买！”结果孩子就会继续撒泼打滚。

1. 用和孩子相同的感受回应表示接纳

如果孩子在公园里玩的兴高采烈，妈妈想让宝宝宝宝喝点水补充一下水分，懂沟通的妈妈会说：“宝宝玩的可真开心啊！妈妈也很高兴！来，喝点水再去玩”，不懂沟通的妈妈这个时候却可能说：“别玩了，过来喝水”；孩子不小心摔了一跤哭了，懂沟通的妈妈妈妈会说：“宝宝摔的一定很疼吧！妈妈的心也跟着疼了，但是宝宝可以勇敢站起来”；不懂沟通的妈妈可能却会说：“摔一下有什么大不了的！快起来吧”！

3.替宝宝说出他们的感受

3岁前宝宝的心思很简单，但是自我表达能力却

不强。如果你正带宝宝在小区里玩，这时候过来一个小宝宝直接奔孩子手里的食品冲过来，结果孩子伸手推到了对方，两个小宝宝先后哭了起来。这时候懂沟通的妈妈会说：“宝宝看到别的小朋友来抢东西，心里很害怕，所以就推到了他是吧？但是推人是不礼貌的。这个时候你可以请妈妈保护你或者分一块给小朋友一起吃”。不懂沟通的妈妈可能会说：“看，把小朋友推到了，快点扶人家起来！”之后还可能会强行把宝宝手里的吃的掰一块给被推倒的小朋友。

只有做到接纳孩子的各种情绪，孩子才能从父母这里得到所需的支持和信任的时候，便会感到安慰，他与父母在一起的时候会觉得安全和温暖。

批评宝宝应坚持的原则

很多妈妈在育儿过程中都过于焦虑，怕这怕那的，宝宝这样也不行，那样也不行，对宝宝的行为总是大加谴责、恐吓，却忘记了犯错误是很好的学习机会。家长们的批评是想阻止宝宝再犯同样的错误，但这样做常常会产生相反的作用。孩子们或因害怕受责备而不敢冒险，失去学习新技巧的热情和胆量；或产生反叛心理，以后事事都故意和父母对着干；过于频繁的责备不仅让孩子变得“皮”了，对批评充耳不闻，也容易认为自己做什么都不行，将父母的评价内化为自己的评价，长大后无法建立自信。

有的家长动不动就因为孩子小小的过错对孩子横加指责，甚至打骂。也有的家长习惯于用食指和孩子说话，他们完全没有把孩子当作一个独立的个体来看待，没有考虑孩子的个人感受，认为孩子只有在逆境中才能成才。其实不然，孩子常常会在你“人为”制造的逆境中沉沦、绝望，最后毫无斗志。

因此说，批评孩子，里面有很多学问，说深了，怕伤了孩子的自尊心；说浅了，又怕孩子不把批评当回事。怎样批评犯错的孩子，既能产生最佳

的教育效果又不伤到孩子呢？

1.尊重人格，就事论事

孩子有过错，理应批评，但其人格应受到尊重。批评应对事不对人，要维护孩子的自尊心，不能因为孩子犯错就一味否定的孩子的行为。就事论事，不要翻老账，不要把问题扩大化。尤其应避免使用以下语言：“你这个傻瓜，你这个没用的东西！你怎么这么没出息！我真后悔生了你！”等等。因为这样不仅使被吓坏了的孩子认识不到自己错在哪里，而且自尊心也会受到伤害。孩子一旦失去自尊，任你怎样批评也没用了。

2.有理不在声高

一边是大声哭闹的孩子，一边是厉声训斥的家长，我们时常会看到这样的状况，但是这样的批评有效果吗？人处于激动时，语音的分贝总是很高，节奏很快，神经紧绷，面红耳赤，情绪失控，争执只会越来越严重。所以，遇到孩子不接受批评时，家长应持平和的态度，同时降低声调，这样不仅能使孩子情绪稳定，也容易使自己变得理智。

3.无声批评更有效

对于孩子某些不良行为，家长可通过施予孩子不愉快的非语言刺激，来减少和控制孩子不良行为的频率，比如：目光注视（以冷峻的目光较长时间

的注视孩子）、距离控制（逼近或远离孩子）、轻微的惩罚（拿走孩子喜爱的物品），这样会使孩子对自己的错误行为产生内疚和羞愧，从而减少和消除不良行为发生的次数。

4.“三明治式批评”最科学

表扬——批评——鼓励，这种方式也叫三明治式批评，这种方式会使受批评者愉快地接受批评。这种现象就如三明治，第一层是认同、赏识、肯定、关爱对方的优点或积极面，中间这一层夹着建议、批评或不同观点，第三层总是鼓励、希望、信任、支持和帮助，使之后味无穷。这种批评法，不仅不会挫伤受批评者的自尊心和积极性，而且还会积极地接受批评，并改正自己的不足方面。这种方式用在育儿教育上同样适用。如孩子想自己吃饭但却不小心打碎了碗，你可以这样说：“宝宝想自己的事情自己做，这种想法很好。但是打碎了碗不仅会伤到你的小手还浪费钱财，妈妈知道你不是故意的，下一次我们一定要注意，好吗？”这种方式就比：“不要你自己吃你偏吃，看看把碗打碎了吧！”这种方式好得多了。

表扬宝宝应坚持的原则

现在的年轻父母以及爷爷奶奶和姥姥姥爷们都非常懂得“赏识教育”，“宝宝最棒了！”“宝宝真厉害！”这样赞扬的话每天说得不计其数，但是如果给孩子的表扬和奖励过多过滥，并不一定能起到好的作用，有时候还会伤害到孩子的成长。

如果表扬只是流于形式，就不会真正起到鼓励的作用。如果对孩子完成了应完成的任务、做了应该做的事情这些本来就应该做到的一般行为大张旗鼓地进行表扬和奖励，甚至为了照顾情绪，拿金钱来平衡，对今后的孩子的行为就可能出现负效应。孩子就会把这些一般行为当成是一般人难以做到的“好孩子”的专利，做到了就应该受到父母的赞扬和褒奖，如果得不到，就会失去心理平衡和继续做下去的动力。可以说，这种廉价的表扬是一种短视行为。

与批评宝宝一样，表扬孩子同样是一门艺术。那么，我们在表扬孩子的时候应该注意些什么呢？

1. 表扬要恰如其分

表扬应该是有限度的，是在平时生活中随时进行的，过高的奖励一定是匹配不一般的行为，只有

这样，孩子才会把应承担的义务看作是“应该做的”、“必须做的”，做不到应该受到严厉批评，做到了不应当“邀功请赏”，只有做得好才会立功受奖。

2.表扬要具体到位

表扬得越具体，孩子越容易明白哪些是好的行为，越容易找准努力的方向。例如，宝宝玩完了玩具，自己把玩具放回原处。如果这时妈妈只是说：“宝宝表现得不错。”表扬的效果会大打折扣，因为孩子不明白“不错”指什么。你不妨说：“你自己会把玩具送回家，妈妈真高兴！”一些泛泛地表扬虽然暂时能提高孩子的自信心，但孩子不明白自己好在哪里，为什么受表扬，且容易养成骄傲、听不得半点批评的坏习惯。

3.表扬要及时

孩子做了好的行为一定要及时表扬。否则，孩子会弄不清楚为什么受到了表扬，因而对这个表扬不会有什么印象，就不会起到强化好行为的作用。2～3岁宝宝的心目中，事情的因果关系是紧密联系在一起的，年龄越小，越是如此。因此，一定要及时强化这种好的意识和行为。

4.要表扬孩子做的努力而不是能力和天赋

在前面“如何教孩子面对挫折”的内容里，已

经强调了表扬孩子的一个重要原则，那就是：要记得表扬他所做的努力而不是天赋，要让孩子明白，成功意味着通过自己的努力掌握了一项技能，而不是在炫耀一种天赋。否则，将来孩子遇到困难和挫折，很容易直接否定的是自己，而不会想到是自己不够努力，因此，要少说类似：“宝宝最勇敢了！”“宝宝最漂亮了”这样的话，而应该说“宝宝这次摔倒了都没哭，真勇敢！”“宝宝自己搭配的衣服很漂亮哦！”

5.外在的表扬和奖励会扼杀孩子的兴趣发展

心理学上有个“德西效应”，指的是人们在外在报酬和内在报酬兼得的时候，不但不会增强工作动机，反而会降低工作动机。在对孩子的教育上，妈妈们也要警惕这个“德西效应”。比如有的宝宝对歌唱很感兴趣，唱歌的时候很投入，很开心。这时候妈妈为了表示对孩子的鼓励和关心，也为了进一步鼓舞孩子，对孩子说：“宝宝好好唱，唱完一首妈妈就奖励你5元钱，随便你买好吃的。”结果这孩子变得只为钱而唱歌了，如果不给钱就拒绝唱歌。本来一个很好的兴趣，就这样被妈妈“好心”地摧毁了。

6.物质表扬要适当

有时候，可以给予一些物质上的奖励，但是一

定要适度。一个人除物质需求外，还有被人尊重、被人爱、被社会认可、被人理解等多方面的精神需求。因此，家长在选择表扬方式的时候，不妨多给孩子一些精神鼓励，可以是一个拥抱、一件小礼物或者是一次全家出游等，同样能达到良好的效果。

如何避免“唠叨教育”

2～3岁的宝宝进入了人生第一叛逆期，经常会做出令父母头痛的事情：不是光着脚丫把沙发和床单踩脏就是把玩具丢的到处都是，你这里正撅着屁股给他收拾呢，没想到他又用小手去摸电源插座去了……总之，只要你稍有疏忽，宝宝就会“犯错误”，搞得有的妈妈一天跟在宝宝的后面不断地唠叨他。

中国的妈妈们普遍都“唠叨”，虽然现在已经成为了孩子的妈妈，但是我们做孩子的时候，也没少受自己妈妈的“唠叨之苦”。唠叨在某种程度上是对孩子的轻视，是一种最低级的教育方式，其教育结果也是往往是失败的。只要回忆一下当初自己对妈妈唠叨的反应，就会认同这个观点。作为新一代的妈妈，我们应该如何避免“唠叨教育”更加科学地育儿呢？

很多妈妈都存在着一个误区，习惯苦口婆心地教育孩子，她们认为自己说得越多，尽得职责就越大，对孩子的教育成果就越好。因此，每当宝宝出了“小状况”，她们便会教训他，并固执地认为这样会督促孩子不断地进步。

唠叨都是带有批评、埋怨和指责的成分的，因

此，这是一种对孩子的否定，从唠叨宝宝的频率来说，不管宝宝犯多少错误，每天批评他最好不要超过两次。否则宝宝长时间面对这种“攻击”，就会使自信心会不断受到打击，进而怀疑自己的能力，产生严重的自卑心理。最后使孩子变得胆小怕事。

当重复性的说教积累到一定程度时，孩子就会对这种刺激产生“免疫力”。使说教只能产生较小甚至负面影响。而在家长唠叨声中成长的孩子，往往会表现出较明显的心理和行为惰性，导致一件事叫上十次八次，孩子压根置若罔闻，而这样的结果又促使家长再次唠叨、催促，又会使孩子产生不满甚至敌对情绪，甚至出现逆反行为，从而形成教育的恶性循环。

每个人都有感觉阈限，单调、重复、刺激的话，无异于精神的“疲劳轰炸”。对孩子进行没完没了的、重复性的批评只会使他们厌烦，失去感觉，产生“心理惰性”。也就是说，如果你老对孩子说：“快点，别磨磨蹭蹭的！”“去把你的玩具收起来！”时间一长，孩子就会把你的话当做耳旁风，那这样的训斥也没有意义了。不如换一种说法，如“超市要关门了，我们快点吧！”或者“玩具们想回家了，宝宝送它们回家吧！”

日常生活中，孩子犯一些小错是正常的。作为

家长，既要及时指出，帮其改正，也不能操之过急，允许孩子有一个改正的过程。当孩子犯错误时，家长不妨用平和的态度对其正确引导，让他们在轻松的氛围中认识到错在哪。假如宝宝喜欢“超人”，妈妈就可以因势利导：“宝宝，快来做个家务助手超人吧！把这些鞋子摆整齐！”之后做个超人的典型动作，宝宝很可能跑到你的前头把鞋子都摆好了。

对于孩子屡教不改的坏习惯，要避免不断地唠叨，而要让他们知道这样做要受到的惩罚，当然，如果孩子依然如故，一定要注意执行。如孩子赖床，妈妈可以先提醒一次，和他约好起床的时间，并告诉他“违约”后的处理结果。如果孩子没有按时起床，那么说过的“处罚”一定要及时执行，不可妥协。相信几次下来，妈妈不再唠叨，孩子也会按时起床了。

过多批评让孩子“破罐破摔”

“破罐破摔”是一些颓废的成年的写照，有这种心理的人可能是因为遭受了太多的挫折，慢慢变得对自己失去了信心，从而过着随波逐流、不思进取的生活。这是一种彻底放弃了自我，放弃了努力的极其消极的行为，是一种心理上的“癌症”。但是，这样的人，也许在人生的早年就已经产生了这样的“癌症毒瘤”，而滋养这个“毒瘤”的，可能就是孩子最近亲的你。

先看一个心理学的实验：这个实验的对象是一只饥饿的小狗，实验地点是安装有两块木板的实验室。

第一天，木板被设置成按A板可得到肉丸子，按B板会被电击。小狗很偶然地按动了A板，结果得到了一个肉丸子；又很偶然地按动了B板，结果被电击了一下。多次尝试之后，小狗终于知道了只有按A板才可以得到吃的。

第二天，A和B两块按板的功能调换了。小狗刚开始当然是不断地按A板，可是每次都得到了电击，它于是尝试按一下B板，咦，居然得到了肉丸子。多次尝试之后，它终于懂得了只有按B板才可以得到吃的。

第三天的情况又发生了变化，无论按A板还是B板，都会被电击，不再有肉丸子。小狗在很努力地尝试了若干次后，终于学“乖”了，趴在地上不肯按任何一块木板。

第四天，两块木板的功能又被调整过了——随便按哪一块板都能得到吃的。但当饥饿的小狗再次进入实验室后，实验者等了又等，学“乖”了的小狗却不再做任何尝试了，甚至把肉丸子放到它的脚边，它都懒得去碰。

这个实验叫做“习得性无助”。“无助”指的是小狗什么都不愿意尝试的状态，但这种无助不是天生的，而是后天习得的。实验告诉我们这样一个道理：如果你像第三天那样，对小狗所做的任何尝试均报以电击，而没有任何肉丸子的话，小狗就不知道什么才是被鼓励的行为，因而变得无所适从，并从根本上失去自信。

孩子天生就喜欢到处探索和学习：他一张开眼睛，就尝试着到处看；当他能控制自己的动作时，就开始喜欢到处爬，到处摸……当然，因为是“第一次”，所以就像那只尝试着的小狗一样，出错很多。如果孩子的每一次尝试成人都报以厉声呵斥“不准……”或大惊小怪的惊呼“危险！不要……”时，他就好像被电击一样，久而久之，他

对自己要做的事情变得不自信了，因为他不知道做完了之后大人是不是又该大声说“不”了。结果，他也许会如你所愿地变成一个“乖”孩子，哪儿也不碰，什么也不摸，但却把“自卑”的种子深深地根植于心中。

有的父母总担心表扬孩子会造成他的骄傲，便总用批评的语气。于是孩子就会失去信心，变得茫然，进而会觉得自己是一个废物。

有的家长因为孩子以前没有做好，就认为孩子一直不会做好，进而凭自己一种主观的判断认为孩子永无出头之日，对孩子不抱希望。对孩子做的事情熟视无睹，既不批评，也不肯定。长此以往，孩子的行为没有了标准，他就会变得麻木，对世上的一切都没有了兴趣。这样的孩子长大后，遇到一些困难，就容易产生“破罐破摔”的消极行为，因此，怎能说这不与早期的家庭教育有关呢？

那么，应该怎么做才能让宝宝从小就杜绝这种“心理癌症”呢？

1.放手让孩子去探索

当宝宝到处探索和尝试的时候，只要不是极端危险的和损害别人的，就不要横加指责或制止，而应该对孩子敢于尝试的行为予以鼓励和帮助。积极的评价会让孩子对自己充满信心，自我效能感因此

提高；负面的评价会打击孩子的自尊心和自信心，孩子可能因此而破罐破摔。心理学家认为，这种“说你行，你就行，不行也行；说你不行，你就不行，行也不行”的现象，其原因就是孩子长期受到这些话的影响，在心理上形成了正面或负面的自我评价，久而久之，就会固化成他们的行为特点。

2.培养孩子的自主能力

当你在做家务，而孩子总想跃跃欲试时，请别对他说：“不行！你太小，洗不了！”假如孩子总来抢你扫地的扫把时，别简单地拒绝：“去去去！越帮越忙！”而是给他一个小扫把，让他扫个够，即使他真的把地扫得一团糟，也不必太计较，在赞扬了他：“真能干，会帮妈妈扫地了！”之后，再悄悄地把脏地收拾干净；孩子要吃大蒜辣椒，不用担心他被辣着，在经过尝试后他自然会选择以后还要不要吃；孩子去摸仙人掌，用不着告诉他上面有刺，只是在他大喊疼痛的时候对他说：“你真棒，发现了仙人掌会刺手”。

3.失败时要及时给予情感支持

孩子第一次漱口，结果把水都咽到了肚子里。面对沮丧的宝宝，你可以说：“没关系，第一次难免会咽进去，妈妈小时候也总这样。”孩子试着自己折飞机，却没办法让飞机飞起来，你可以建议

说：“把头弄尖一点试试。” 切忌在孩子失败的时候挖苦他，那会熄灭他的探索热情；也不要在孩子失败的时候可怜他，那会使他丧失克服困难的勇气。

4．对孩子的尝试予以进一步的启发和建议

如果孩子出于好奇把小闹钟给拆了，先别着急责备他，而是问问他，你想知道什么？可不可以试着自己再把闹钟装上？孩子看动画片入迷了，与其为此而发愁，不如在网上下载一个动画片，一起给动画片配音玩。要是孩子哪一天说“我可不可以不吃饭？” 完全可以让他试一次看看！

如果您的孩子有自卑的人格倾向，唯一的办法就是停止对他进行“电击”——作为家长的你不再动辄对他所做的事情指责、挑毛病，而是适当多给些“肉丸子”——只要他做就给予鼓励。鼓励是自信的酵母，夸奖是自信的前提，自信是信心的基础。夸奖不仅仅表明了父母对孩子的信心，同时也坚定了孩子对自己的信心，只有孩子对自己充满了信心，他才会为成功找办法，不为失败找借口。在未来的人生中，才能不会被困难所轻易击垮。

意见不同时该如何与孩子沟通

在面对反抗性很强的宝宝时，教导他们的行为符合社会规范是一项艰巨的工作。这源于我们成年人和孩子在需求上的矛盾。成年人讲究的整洁、礼仪和按流程办事在宝宝这里被贯彻下来可是非常之难，因为他们根本就不在意这些。我们越是让他们的行为符合社会规范，态度上越强烈，宝宝的反抗就越强，甚至有时候会把我们当成“敌人”，总是让他们去做他们不喜欢的事情。

“吃饭前要洗手……吃完饭别立刻就去睡觉……穿上睡衣……该上床睡觉了……睡觉前不能再喝甜甜水了……快睡吧……”孩子要按自己的意愿行事，可是妈妈要求孩子“要按我的方式行事”，于是，矛盾就不可避免地发生了。

责备、谩骂、威胁、命令、说教、警告、控诉、比较、讽刺等是不会沟通的妈妈们常用的方式，结果都是收效甚微，甚至是伤害孩子的，那么，在沟通问题中，当家长不同意孩子的某些想法、要求或行为的情况下，应该如何沟通呢？

1.要接纳孩子的情绪。

如：我知道你刚才在床上玩的很开心，不想在玩的时候去扔垃圾。

2.用中性的语言不加评价地描述孩子的想法、行为或要求。

如：但是你把苹果核和蛋糕渣弄的满床都是。

3.表述家长的看法或告诉孩子他的想法、行为或要求给家长带来的困扰、感受和状态。在这个步骤，孩子可能会为家长着想，自觉让步。

如：这样把干净的床单弄的好脏，床单不高兴（3岁前的孩子会认为任何东西都是有生命的），妈妈也很不高兴，因为我还要给床单洗澡。

4.必要的时候，提出期望。

如：妈妈希望你现在和我一起把床单身上的东西收拾到垃圾桶去，我们一起来吧！

这个沟通公式就是：接纳→行为→感受或看法→期望

以上是在孩子做了不符合规范时候的沟通方法，那么，如果让孩子主动去做符合规范的事情呢？下面有4个方法和妈妈们分享。

1.幽默提示

如孩子到了睡觉的时间却还在迷恋看动画片，你你可以模仿机器人走路的样子和说话的声音，对他说：“先生您好！机器人提醒您，现在是睡觉的时间了！”这个方法避免了无休止的唠叨，能够透过传达愉快的情绪，调动孩子的积极性，提醒他去

做应该做的事情，便于孩子接受。

2.制造当下的痛苦

有时候孩子不去做某件事情，是因为痛苦不够。但是你要是给小孩子讲大道理他是听不进去的，尽管大道理中有你添加的痛苦的成分存在。假如孩子死活还要吃糖，你和他讲：“吃多了糖将来会长蛀牙，让你牙齿掉光光，你就吃不了饭了。”这样说是没效果的。你不如假扮医生，让他张开嘴巴，用很夸张地声调说的：“哇，不得了！你吃的糖在牙齿上变成小虫子了，正在你嘴巴里呢！如果你不再吃了，它就会消失的。”也就是说，你要给那些很小的小孩子当下的痛苦，现在就能感受到的痛苦，你不要说未来有多么痛苦，不要说吃冰激凌会拉肚子吃药打针，小孩子是没办法如此理性思考的。

3.制造当下的快乐

这个道理和上面的一样，比如孩子爱看书识字，那么可以一边教他，一边告诉他：“只要你讲这些字学完，就可以自己来看旁边的这本图画书了。这样，当下的看书识字就会成为一件很快乐和有希望的事情。当然，痛苦法和快乐法，可以单独运用，也可以合并使用。

1. 转移注意力

如果孩子为了得到一件你不想给他的东西而哭闹时，可以转移他的注意力，这也叫做打断惯性。这个时候，你可以给他讲一些他从来没有听过的故事，或者用什么别的东西吸引他，让他从目前这个情绪中摆脱出来，过一会儿，孩子就会忘记了刚才哭闹的事情了。

要给孩子积极的心理暗示

年龄小的孩子都有容易受暗示的特点。什么是暗示呢？暗示是指通过语言、手势、表情等施加心理影响的过程，暗示的结果是使受暗示的人在心境、情绪、兴趣、意志方面发生变化。暗示教育最大的特点就是“暗”。因此，智慧的妈妈要注意在潜移默化、不知不觉中影响孩子稚嫩的心灵。

但是，在生活中我们可能会看到这样的现象：有的父母对自己调皮的孩子“不上进”感到很焦虑，经常对孩子说：“你瞎了吗？这样的东西都看不见？”或者“你聋了吗，我讲的话你都听不进去？”这样长期以往，可以预见的是：这个孩子将来在他的视觉或听觉方面肯定会有心理障碍，或者是看不全充足的颜色，或者是听不清充足的音色。这就是消极暗示的影响。

而积极的心理暗示带给孩子的是积极的认识和体验。与说理教育相比，暗示教育能融洽妈妈与宝宝之间的关系，含蓄而委婉，避免说理教育给孩子带来的压抑感和逆反心理，使孩子于无形中养成良好的道德认识和行为举止、以及坚强的情感意志。

那么，如何对孩子进行积极的心理暗示呢？简单来说，对孩子积极的心理暗示可以理解为对孩子

的希望和期待。

在宝宝很小的时候，他就相信他有成就一切的可能。从人的潜能来说，人确实有实现一切的可能性。只不过成年人失去了开发自己的热情而对此表示怀疑罢了。但是请不要对宝宝怀疑，更不要打击小宝宝的积极性。心理学上有所谓的“皮格马利翁效应”，这个效应如果放在育儿教育上，其含义是：父母师长若以正面的信念期望孩子能成为什么，将来孩子就会成为什么。肖伯纳在他90岁寿辰时说过：“要记住，我们的行为不是受经验的影响，而是受期待的影响。”

因此，假如你希望孩子将来学富五车，就要孩子多接触“博士”的概念，给孩子多灌输关于“博士”的感性素材，让他观察博士特征的衣服、帽子，平时在电视里一旦出现博士的信息，要及时指认给宝宝看，慢慢地，宝宝就会对“博士”这个概念的认知越来越强烈，将来就可能成为一个奋斗的目标。但是在这个过程中，父母对孩子将来能成为“博士”的期盼越强烈，孩子才越能去实现这个目标。当然，如果将来孩子自身有强烈的梦想，与家长的期望有所矛盾，还是应该去尊重孩子的意愿。

积极的心理暗示还包括直接和间接地夸奖孩

子、表扬孩子、鼓励孩子，给孩子指明前进的方向和努力的希望，在孩子的心里形成一种“我能行”的信心和“我要行”的动力。相比用直接的方式夸奖孩子来说，间接的夸奖孩子对孩子的成长进步更有效果。因为，直接的鼓励、表扬、夸奖，有时候会被孩子看成是父母对自己的“奉承”，他们会对这些话在相信程度上打一些折扣。而积极的心理暗示则是父母通过对别人的谈话或让孩子实际参加各种有益活动这些形式间接地“承认”和“肯定”孩子的，所以，孩子对这些形式会更加容易接受。

因此，要运用好间接夸奖孩子的艺术很重要，你可以在给别人打电话时（当然是孩子能听到的情况下），故意夸孩子最近取得的进步，如“小宝现在能自己拿筷子吃饭啦！”“和小朋友玩的时候，小宝能知道照顾年纪更小的小宝宝了！”或者客人到家里来做客时，可以把宝宝画的画、会认识的字卡等拿出来，在客人面前夸奖孩子一番，从而激励孩子更加喜欢去做这些事情。还可以带孩子参加一些亲子活动，鼓励孩子参与一些竞技比赛，夸奖孩子做的好的方面，让孩子通过事实证明自己确实是“很行”的。

积极暗示还包括一些非语言的行为。这些暗示

用不着任何语言，就可以对孩子产生良好的影响。如妈妈的一些神态表情和行为举止都会在润物细无声的教育中滋养孩子的心灵。当孩子独立完成一件事时，妈妈可以给孩子赞赏、肯定的眼神，让孩子体会到成功的愉悦；当孩子遇到挫折时，妈妈可以给孩子鼓励、安慰、爱抚的目光，让孩子感受到勇气和力量。如果孩子不排队，你不用说什么，只要自己排好队，孩子自然就会模仿；如果孩子乱扔垃圾，你主要蹲下去捡起来再扔到垃圾桶里，孩子以后也会培养起这个好习惯。

只有当孩子的心目中从小就对自己确定了坚实的自信，才能从容面对未来的一切困难和挑战，而这个自信的种子，需要妈妈在孩子很小的时候就要精心呵护和培养，特别要用到这个积极暗示的沟通艺术。

如何让孩子说出心里话

要想让孩子对你说出他的心里话，你的倾听很重要。有的妈妈可能会认为，倾听有什么难的，我每天不都在听宝宝说话吗？实际上，倾听并不是这么简单的。

先看一个生活场景：3岁的鑫鑫看到爸爸妈妈下班非常高兴，手舞足蹈地要和他们分享今天看到的书上的故事，但是他说话不清楚，表达上很吃力，还没说完，爸爸就笑着进卫生间洗手去了，而妈妈则一头钻进厨房去做饭了，留下鑫鑫一个人站在沙发上说着，但是小家伙看到爸爸妈妈都做其他的事情去了，就撅着小嘴在沙发上坐下来玩别的东西去了。

鑫鑫的爸爸妈妈的行为，无疑是让孩子闭嘴的无声命令，孩子怎么能感觉不委屈呢？以后还会爱向你说话吗？当宝宝有向你倾诉的需求时，你是否很好地满足了他呢？恐怕更多时候是只顾自己畅所欲言，让宝宝这样做那样做，但是这样的情形发展下去，就会演变成常见的沟通误区——说教，孩子也有渴望交流的愿望，他们也希望自己的话能被好好地倾听。

孩子的观点往往与大人是不同的，但是由于这

时候的宝宝在语言表达上还不太流利，家长往往缺乏足够的耐心，不等听完孩子的话就打断、走开或者发火，把孩子对某事的看法说成是小题大做，或者嘲笑和讥讽孩子的某些奇特的想法，这样的沟通模式都会让孩子的内心很受伤，慢慢变得封闭起来，不愿意再与你敞开心扉。

记得我家小宝刚上幼儿园的时候，刚开始很喜欢去，后来有一天却说什么也不愿意去，背着书包蜷缩在沙发一角就是不肯动，眼看要到幼儿园要关门的时间了，我非常着急，大道理讲了一箩筐宝宝就是说不动。后来我想起应该学习体会她的感受，去共情，才能让她说出不想上幼儿园的原因。深呼一口气，让自己焦急的心情放松一些，走进宝宝轻声说：“小宝好像不想去幼儿园啊！”小宝噙着眼泪说：“恩！”“在幼儿园发生了什么不愉快的事情呢？”边说边过去把小宝搂在怀里，她终于哇一下哭出来说：“小朋友都有木马骑，就我一个人没有！”知道了她不想上幼儿园的原因，我就有了办法，但是，如果用粗暴、强制、讲大道理等方式，我想我是不可能让宝宝说出自己的心里话的。因此，和宝宝沟通时，一定要注意克制冲动和自以为是的想法。

孩子要跟你说话时，你应该放下手头的事情，

全神贯注地听孩子讲话，这能让孩子体会到你对他的尊重和鼓励，觉得你很在意听他说话，这样才能愿意和你说出他的心里话。

沟通时还要注意自己的表情和身体语言。如果孩子在和你说话时，你面无表情，或是背对着孩子，孩子恐怕以后不会跟你讲心里话了。因此，家长应表情柔和、平静，眼睛看着孩子，或坐下来，面对着孩子，身体微微前倾。这样，孩子才有情绪和你讲他的世界里的苦恼和欢乐。

在孩子说话的过程中，你不仅要表情关达，还应不停地点头；或是用“哦，这样啊”“是的”一类的话语来表示自己在认真地听。如果孩子有些迟疑或者停顿，你可以用“之后呢”“后来怎么样了呢”等引导孩子说下去。

对于3岁前表达不顺畅的宝宝来说，一定在倾听时有足够的耐心，引导孩子把事情说清楚，说具体。千万不要训斥孩子：“什么事情都说不清楚！”或是着急，“到底出了什么事情？”那样的话，孩子以后也会害怕和你讲心里话。这个时候认真倾听孩子说话，不仅加强你与孩子的亲密感，还能锻炼孩子的口头表达的能力，因此，这是十分重要的。

吓唬孩子害处多

对于哭闹、不听话的孩子，很多妈妈都有一个比较好用的杀手锏，那就是：吓唬孩子。

“你再哭，大灰狼听见了就会来吃你！”

“别乱跑，要不碰见坏人就把你带走了！”

“你再不听话，警察叔叔就来把你抓走！”

一旦听到妈妈说这样的话，宝宝立刻被吓的老老实实，效果真是立竿见影，这让妈妈心生得意，看来，这个办法百试不爽。

可是，吓唬孩子给孩子带来的不良影响是很严重的，一位早期教育专家说：“不要让孩子的心灵装进恐惧、忧虑、悲伤、憎恨、愤怒和不满，这些情绪和情感有害于孩子的神经，引起身心虚弱，影响身体健康。”，具体来说，吓唬孩子至少有以下4种害处，妈妈要注意了：

1.会增加宝宝的精神压力和恐惧心理

什么被大灰狼吃掉啊，被坏人带走啊，这些想法盘旋在孩子的头脑里，会直接危害孩子的身心健康。很多孩子在夜里经常做噩梦、睡不稳当，很多都是被“吓”的。

2.容易让形成软弱的性格

经常被吓唬的孩子都会胆小、软弱、遇到事情

畏手畏脚、优柔寡断，不利于培养孩子坚强的性格。

3.造成错误认知

吓唬孩子的话，很多都是在着急的时候顺口说出来的，比如：“你不听话，警察叔叔就把你带走！”“妖怪来吃你！”这些话不符合情理，也不符合生活常识，会给孩子带来错误的认知。

4.自毁在孩子心目中的形象

那些吓唬孩子的话因为根本无法兑现，久而久之，孩子就知道这是骗人的话，以后也很难相信你了。

因此，用“吓唬”的方法教育孩子是弊多利少的，若孩子经常被恐惧感占住心灵，精神就容易受创伤，发展下去，还可能会引起口吃、遗尿、失眠、智力发育迟缓，甚至患精神官能症，影响孩子心理的正常发展。

对于1～2岁的宝宝来说，由于他们缺乏生活经验的生活体验，不知道外界有些事物是会对自己造成伤害的。因此，对于这个时段的孩子根本不需要用“吓唬”这种低级的办法，而是应该采取诱导或转移注意力等方式。因为他们十分相信父母，一般情况下是愿意接受父母的教育和劝导的。

2～3岁的宝宝正处于叛逆期，因此，这个阶段

很多人可能会用到这个方法来让孩子听从自己，但是，了解了吓唬孩子带来的害处之后，我想你一定能摒弃这个做法了。

但是，已经被你吓的胆小的孩子怎么办呢？你要细心观察孩子害怕什么，设法从心理上去消除他的恐惧感，克服紧张情绪。如孩子怕黑暗不易入睡时，可以告诉他，白天和晚上是一样的，没有什么可怕的。平时可以和孩子一起关了灯看电视、听音乐，在黑房间做游戏，使他将害怕的事和愉快的事联系在一起，亲人陪伴也会使他产生安全感。入睡前可将灯一时开，一时关，让孩子把屋子探个究竟，逐步不怕黑暗，慢慢地他就会习惯独自的关灯的房间里睡觉。

要懂孩子的心理需求

宝宝有时候会表现出不高兴的样子，无论大人怎么逗他，他都不高兴，造成这样的原因往往是由于大人不懂孩子的心理需求造成的。对于0～3岁的宝宝来说，除了在生理上要满足吃好，睡好，生活有规律，环境清洁卫生以外，还要满足他们心理上的需求。

6个月之前的宝宝，心理需求会通过表情和身体语言来表达。大致归纳为：微笑代表兴奋愉悦；瘪嘴是啼哭的先兆，实际上是对大人有所要求，比如肚子饿了要吃奶、寂寞了要人逗乐等；撅嘴、咧嘴或者表情显得“一本正经”则代表要小便、大便；眼神无光多为身体不适、有病的先兆；玩弄舌头或吐气泡表示他自己已经懂得自娱自乐了。

6个月～1岁的宝宝，除了可以用面部表情来表示自己的意愿之外，还会以各种动作来表示自己的思想感情。比如6个月时宝宝会张开双臂扑向妈妈，要求搂抱、亲热。而如果陌生人想要抱他，则转头将脸避开，表示不愿与陌生人交往。7～8个月的宝宝会以拍手和笑脸代表高兴，以点头表示谢谢，对不爱吃的食物以摇头代表拒绝。9～10个月的宝宝如果想出门玩，会用小手指着门的方向发

出“恩恩”的声音，也会用小手拍拍自己的头，表示让妈妈帮他带上帽子。

2岁以后的宝宝，心理发展得更为丰富，希望每天早上都能看到父母的笑脸，开始心情愉快的一天，如果爸妈都着急上班，早上慌慌张张的，只顾赶时间，对不爱起床的宝宝情绪不好，使孩子一清晨感受到的不是亲切，而是烦躁；看到的不是的笑脸，而是紧张厌烦的表情。孩子接受了不良的刺激后，就会情绪消极，心理不安，影响他一天的正常生活。

3岁之前的宝宝都对父母特别依恋，总想和父母亲近玩耍。因此，如果父母都上班，回家后应该多一些时间来陪伴孩子，讲讲故事、做做游戏，并且和孩子多一些身体上的亲密接触，如果宝宝一心想和爸爸妈妈亲近，结果却遭受到父母的冷淡和不欢迎，宝宝肯定会强烈感受到难过和沮丧，发脾气哭闹也是难免的。有的爸爸妈妈埋怨宝宝不乖，老“作”、老“磨人，却没有想到原因其实就在父母自己身上。有的宝宝为了得到父母的关注，甚至会故意把房间弄的乱七八糟，把东西故意打烂，有的还会反复强调自己的不舒服，如“我肚子好疼”“我被虫子咬了”“我生病了”，其实这些状况都不是实情，而是孩子想引起父母关注的信号，

孩子是想通过父母对他们的关心感觉到自己的重要。

2岁前的孩子基本上都是接受和服从成人的安排，可是2岁之后，孩子慢慢有了自己的意志，在尊重需要的支持下会表现出自主性行为，也就是不在依赖他人给他做的选择和判断，他们会自己选择穿那件衣服，霸占电视只看动画频道，把爸妈的要求都当做耳旁风。也许在成人看来，宝宝的理由根本站不住脚，甚至他们的标准难以捉摸，但是宝宝们都要坚持自己的主张。但是一旦大人真的严厉起来，他们的反抗能力也是很有限的，但是，只要大人有一些退让，他们就会继续捍卫自己的选择，实际上，这也是在捍卫自己作为一个人的尊严的标志。因此，要尽量尊重孩子的选择和意愿，毕竟，这是属于他自己的人生，而从一定意义来说，人生就是一个选择的过程。

总来“帮倒忙”也是这个时期孩子的特点之一。不仅是自己的事情要自己干，看到妈妈在拖地在洗碗，他也总想过来“插一手”，他们跑来跑去，忙个不停，即便是大人拒绝他们的“好心”，他们也会坚持来“帮忙”，有时候大人生气，强令禁止、训斥他们，他们才气鼓鼓地罢手。由于他们的能力很有限，所以能独立完成的事情也很受局

限，但是他们却从这有限的行为中看到了自己的力量，体会到了自己对这个世界的操纵感和控制感，由此得到成就感和自尊感的体验。因此，应该安排一些宝宝能力所能及的家务让他来做，如让他将鞋子摆放整齐、叠好自己的衣服和袜子、给爸爸妈妈捶捶背等，只要没有什么危险性，尽量让他去做，即便是宝宝帮一些倒忙，把地扫的乱七八糟，你也可以先做别的事情，等他感觉扫地不好玩的时候再过去把地打扫干净，千万不要因为宝宝做不好或者给自己添乱而呵斥宝宝，伤害他的自尊心。

如何应付任性的孩子

妈妈们面对孩子的任性有时候很头疼：你带他去超市采购，他看上一个东西非得要拥有，你不给他买，他就躺在地上不起来；大冬天的，看到图画书上画着冰激凌就非的要立刻买来吃，你说破了嘴他也听不进去，就是一个“我要！”看到别的小朋友买了一个比自己大的小飞机，他就非得让妈妈必须也买一个一摸一样的，要是不买，就一直哭个不停……面对这些情况，妈妈们有些为难：顺着他吧，恐怕会惯出毛病，不顺着他吧，这样哭下去会不会哭坏？

事实上，2～3岁的孩子，正处于快速成长阶段，孩子的任性是对紧张状态的一种反应，宝宝的任性是他心理需求的一种表现，与父母的娇惯没有必然的联系。

随着宝贝的成长发育，他们越来越多地接触更多的事物，这些事物带给宝贝很多意想不到的困惑，为了解开自己心头的疑问，宝贝总希望通过自己的方式来解决问题。对一切事情都想亲力亲为，弄个透彻，这原本是好事，但是，这种“亲力亲为”的心理行为，往往会不合情理不合时宜地表现出来，这就导致了我们所说的任性。如刚提到的那

个非让妈妈买一摸一样玩具飞机的小宝宝，他可能发现人家的玩具飞机和自己的不一样，急于探究这种区别存在的原因，于是宝宝可能会任性地坚持要妈妈给自己买一辆一模一样的玩具飞机来延续自己的探索活动。但是，在大人看来，只看到了对方小朋友的玩具比自己宝宝的玩具大，宝宝是由于“贪心”才去做“攀比”。

我们除了要识别宝宝任性的原因，也要恰当地处理宝宝的任性。对宝宝的这种任性行为既不可惟命是从，也不要断然拒绝，而要根据当时的实际情况采取不同的措施区别对待，毕竟它也是宝贝的一种心理需求，应该得到尊重。具体来说，我们可以通过以下的方法让孩子减少任性的行为。

1.事先打好招呼

你应该对要发生的事情有个心理预期，如果要上街，宝宝很可能会要求你抱着他；如果去超市，宝宝很有可能因为看上某东西而哭闹；如果要上朋友家玩，宝宝很有可能去翻看人家东西或者要吃的。了解了这些规律，做好了心理预期之后，在离家之前，就要和宝宝“约法三章”，预防他任性的发作。如：“今天上街不要妈妈抱，如果宝宝累了，告诉妈妈，我们可以找一个地方休息之后再走”“今天我们去超市，妈妈只是去买一桶油，其

他的东西是不能买的”“到了叔叔家，如果想吃什么要征得妈妈同意”等。有了事先的约定，宝宝一般会遵守自己的承诺。

2.冷处理

虽然有了事先的约定，但是有时诱惑太强了，宝宝就会“食言”。到了超市，本来说好只买油的，可是他忽然发现了五颜六色的糖果，于是就开始要你买。这个时候，你最好遵从刚开始的约定，否则无原则的顺从孩子只会让他的任性加剧，没有规则的限制，孩子就会认为他想要的就必须得到。可是孩子已经哭闹了怎么办呢？这时候你可以把约定的事情再重复一遍，之后稍微离开，而不是哄孩子，但是要注意让孩子在自己的视线范围内。没有妈妈在身边关注他，他会感觉无趣；孩子哭了一阵发现妈妈不在身边了，也会慌张。当然，你也可以选择站在他身边陪伴着他，一直等他哭累了，再继续走，不必说什么，你坚定的行为会让孩子知道他利用哭闹这些手段是不能打破事先的约定的，以后就会慢慢放弃哭闹这些工具。孩子心里其实是知道该要什么不该要什么的，但是如果你表露出心疼、怜悯或者担心尴尬而迁就他，那他就会越发有恃无恐，也会变成一个不尊守承诺的人。

3.转移注意力

这种方式比较适合这个阶段的孩子，可以利用孩子注意力容易分散、容易被新鲜事物吸引的心理特点，把孩子的注意力从其坚持的事物上转移到其他有趣的物品或事物上。比如孩子有时拒绝吃饭，这是一些家人不当的做法造成的，尤其是一些老人，在喂孩子吃饭的时候哄着捧着的，甚至在后边追着孩子吃，让孩子感觉吃饭是一件任务似的。如果孩子不想吃饭，就不要勉强，可以先和孩子聊天，投其所好地："宝宝想不想早点长大个子啊，想不想和小区里的某某姐姐一样高啊"，宝宝肯定说"想啊（你已经对宝宝的想法有一定的了解了）"，之后你就可以假装漫不经心地说："听说好好吃饭能长大个！"慢慢孩子就会好好吃饭了。

4.适当惩罚

有时候单靠正面的教育是不够的，适当的惩罚也是一个很有效的教育手段。还是关于孩子吃饭的例子，到了吃饭的时间，大家都坐在餐桌上吃饭，但是宝宝在客厅玩玩具，怎么叫他过来吃饭他都不来吃，这种现象恐怕也是有些妈妈经常遇到的。孩子不养成按时吃饭的习惯，会非常麻烦。因此，如果他实在不过来吃饭，索性就不管他，等他想吃的时候告诉他，现在已经过了吃饭的时候，必须要等到下一顿饭的时候才能吃，不论孩子怎么哭闹也要

坚持到一下餐的时间，有了一次挨饿的经历，再次吃饭喊他的时候，他保证就会痛快过来。当然，用这种方法，妈妈要狠下心来。

过来妈妈贴心话

很多亲子之间的沟通，都存在着“父母说，孩子不听；孩子说，父母听不进去”的现象。大多数年轻父母对孩子在生活上十分关爱，可真正将孩子作为有独立人格的人来尊重的父母却不多，甚至有些父母看到宝宝胖就叫他“小肥猪”，看到宝宝对某些事物表现迟钝就叫他“小笨蛋”，自己不允许宝宝打断自己的话，可以对宝宝横加指责，却没有耐心去倾听不太会表达的宝宝的话，甚至宝宝要亲近的时候把宝宝推到一旁，这些都会让宝宝从小就对你关上了心门，也会给宝宝的心理过早地造成了创伤。在与宝宝的沟通中，尊重宝宝，像对待一个成年人一样去尊重孩子，才能让孩子学会自尊和尊重他人，才能奠定与你说知心话的基础。

3岁前宝宝的心理健康标准

很多家长都很关心孩子的身体健康，孩子不小心磕了一下，就紧张得不得了，流了鼻涕，恨不得马上去医院。但是，孩子的心理健康却容易被父母所忽略。3岁前是一个人人生的关键期，这一时期的发展将为日后奠定最初的基础，而此时的任何看似微不足道的偏差，都有可能成为将来重大心理问题的隐患。但是，由于这个时期宝宝的发展和变化非常大，又容易出现一些心理问题。

那么，什么样的标准意味着宝宝的心理是健康的呢？

婴幼儿的心理健康有其特定的内容，一般认为，婴幼儿的心理健康包括如下内容：

1.具备正常的智力

这是指心理健康的婴幼儿应具备正常的注意力、记忆力、观察力、想象力、思维力。

2.要有良好的性格特征

心理健康的幼儿性格应开朗，活泼，热情，愿与同龄幼儿交往、不孤僻，较少敌对行为等。

3.有着较为积极的情绪、情感状态

心理健康的幼儿应内心轻松愉快、较少烦躁、焦虑等不良情绪。

4.没有心理疾病

主要是指没有啃咬指甲、焦虑、口吃、遗尿、攻击性行为等，这些现象都或多或少说明幼儿的心理存在着某些问题。

那么，在宝宝这人生的三年中，我们该如何做才能尽量保证宝宝的心理健康呢？

宝宝出生的第一年，对于他们来说算是发生了“翻天覆地”的变化，这一年，他们要完成从母体内环境转入母体外环境的过渡。宝宝出生前依附于母体生存；出生后，他们脱离母体，将在新的环境中自己生存，他们必须适应新的环境。但是，这个时候的小宝宝毕竟很软弱，在适应环境的过程中势必会产生或多或少的适应困难。外界的各种声音，变化的温度，不同食物的味道等等对于刚出生的小宝宝来说都是陌生的，这些事物对他们的心理或身体会形成冲击，从而引起他们心理上的不安全感。因此，他们需要成人无微不至的照顾、安抚、需要成人常常地抱一抱，接受肌肤之亲，需要别人为他们及时换掉湿尿布摆脱不舒服的感觉等等，总之，他们需要足够的爱来帮助他们完成人生的第一个转折。如果此时期这些需要经常得不到满足，就会造成心理挫折，留下心理创伤，给未来心理的健康发展造成隐患。因此，可以说，对于1岁之前的

宝宝来说，无论家长怎样宠爱，都不为过。

宝宝在1岁后，开始学会了行走，思维和语言能力都有了很大的发展，开始有了一定的自我意识，独立性也大大加强了。这个时候，他们会表现得不再听话，甚至是故意违背大人的意志，总是尝试去做很多事情，但是由于自身能力有限总是做不好。尤其到了2岁之后，这种“叛逆”的行为更是加强，而且稍带会出现“任性”、“自私”、“嫉妒”、“固执”等行为，这些现象，我们在以前的内容中都有所提到，都属于这个时期孩子的正常行为，因此，家长要给予足够的爱和理解，而不应该对他们大吵大嚷，甚至是打骂，鼓励和帮助他们自己来做事，培养好他们的独立自主的感觉。同时，也要温柔而坚定地树立好规则，不能对他们一味放纵。对于1～3岁的宝宝来说，家长的理解和爱的智慧更显得尤为重要。

孩子为什么爱吮吸手指

3岁前的孩子经常把手指放在嘴巴里津津有味地品尝，妈妈们总是担心宝宝的小手不干净怕坏了宝宝的肚子或者感染上什么细菌。但是，不管你阻挠也好，训斥也罢，宝宝总是难改这个习惯。那么，宝宝为什么这么爱吮吸手指呢？妈妈又如何以科学的方式让他改掉这个习惯呢？

用精神分析的理论来解释就是：宝宝出生后第一年称为“口欲期”，是人格发展的第一个基础阶段，宝宝吮吸手指，是一种性快感的表现。有些人认为性活动从青春期以后才有，但是精神分析学派认为人的性活动（指广义的，非狭义上的性交）在婴儿时期就开始了。

小宝宝吮吸手指、唾口水、发出咯咯的笑，并对这一切感到十分开心，这是宝宝口欲期的最初表现。宝宝的嘴巴是性的快感区，他们从吮吸母乳中，不仅满足了食欲的需要，而且，从吮吸所产生的快感中获得了性欲的满足。妈妈的乳房则是宝宝获得性快感的源泉，若早断奶，宝宝得不到口欲的满足，长大后，便有可能发生吮吸手指、咬指甲等神经症表现或者口欲攻击，如咬人、骂人、讽刺、挖苦、下流语言等等，从这个方面来说，有些妈妈

过早给孩子断奶，对孩子的心理发展是不利的。

有些妈妈虽然没有给宝宝断奶，但是母亲喂奶时的方法不正确，或者妈妈是个急性子总要求宝宝快快吃完，未能充分满足孩子吸吮的欲望。宝宝肚子虽然饱，但心理上还未满足，便也会以吸吮手指来代替。

若妈妈由于忙碌其他的事情无暇有过多的时间来陪伴宝宝，或忽略了宝宝与外界交流的需要，他们便会自然地玩弄自己的手指和吸吮手指来解闷，以度过感觉无聊和寂寞的时间。

如果孩子到了3岁以后，依然有吮吸手指的行为，或者本来没有这样的行为，后来却忽然产生了，这说明宝宝有可能有紧张和焦虑的情绪，用吸吮来满足口腔的欲望，以减少其内心的忧虑。这样的孩子通常生活在缺少父母关注的家庭里，或者父母感情不和，家庭氛围不和谐，或者是父母对孩子的管教不一致让孩子无所适从，更有可能出现在父母离异或者亲人病故的家庭中。有的孩子刚上幼儿园时期也可能会出现这样的现象。

了解了小宝宝喜欢吮吸手指的原因，妈妈们在喂奶的时候就要留意不单只给孩子营养，还要提供足够的爱和温暖。在尽可能的情况下，一定要坚持母乳喂养，并且在喂哺时，心境要保持平和，不急

不躁，以免给宝宝造成压力。

不要让宝宝独自一个人待着的时间太久，以免孩子感到无聊而把手放进嘴里，因而养成吸吮手指的习惯。

当宝宝有吸吮手指的倾向时，尽量把宝宝的手指轻轻拿开，并用玩具或其他东西转移注意力。

应该尽量使宝宝的生活丰富起来，多陪伴宝宝说说话、做游戏、看书、讲故事等，让他总是有事可做，注意力放在这些事情上，这样他就没有机会把手放在嘴里了。

孩子入睡前，或听、看有趣事情入神时，最容易不知不觉地吸吮手指。这时，如果为孩子固定手的位置能在一定程度上避免这个行为。如，睡觉时将手放在被子里，听故事、看电视时把手放在腿上，也可以避免吸吮手指。

对于已经能听懂话的孩子，要经常给他讲吮吸手指的害处，这样的行为与自己健康的关系等等。孩子明白了道理，也会自己慢慢改掉这个行为。

让孩子改掉这个习惯，家长千万不能操之过急。有的家长索性采取一些“有效”的方法，如用苦味、辣味的东西涂在手指上，甚至于责怪打骂孩子，使孩子产生自卑感和恐惧心理，这些强制性手段，大多效果不佳，且对孩子的心理造成严重的伤

害。因此，千万不要使用。在想改变孩子这个行为前，要先了解他这个行为所代表的意义和动机，能真正地了解孩子的心理，才能帮助孩子改正过来。

如果你费了很多力气，仍不能改掉宝宝的这个习惯，也不用担心，一般说来，在 3 岁到 6 岁这段期间，吮吸手指的习惯是会自然消失的。 6 岁以后，如果还没消失，可能表示孩子在环境的适应上有问题，父母就要特别小心了。

宝宝爱“咬人”该如何矫正

当小宝宝用自己的小牙牙第一次咬妈妈的时候，可能你还挺高兴：“哈哈，宝宝长牙啦！”可是当宝宝用自己的牙齿不断地制造“祸端”，甚至给别的小朋友的脸上留下两排牙印的时候，恐怕你就笑不出来了。

心理学家认为，咬人（或物）和吸吮一样是人类最原始的本能。咬人的本能深深地埋藏在潜意识中，如有的成年人在激动的时候会咬嘴唇、指甲，思考问题的时候会咬笔头、橡皮，这都是咬人反射的表现。

宝宝咬人也是一个常见的现象。一般来说，咬人只是一些宝宝从长牙到3岁这段时间里产生的暂时性行为。尽管宝宝咬人会让父母觉得很尴尬，而且被咬的宝宝的父母也会觉得很难受，但是，我们应该对宝宝咬人有个理性的认识。

美国明尼苏达州大学教授朱迪恩?加勒德博士认为：“2岁宝宝习惯用嘴去感觉事物，这是他们了解外部世界的一种途径，也是他们自我放松的一种方式。”比如“我想知道那东西是什么味道的，咬上去会有什么感觉”。

美国心理学家奥本?史达姆博士认为：“这个年

龄的宝宝咬人并无恶意。“”这是刚刚学步的孩子还不懂得用语言表达他们的生活感受，所以常常喜欢通过咬人这种方式来表达他们的兴奋和激动。”宝宝咬人并不是调皮捣蛋，而仅仅是由于缺乏某些技能而已。宝宝咬人往往是由于在与人交流的过程中觉得受挫后又不知道该以哪种合理的方式来表达自己。

按照宝宝的成长规律，宝宝咬人都有一些不同的原因，具体来说有如下几个方面的原因：

1.刚刚长牙

有的宝宝在刚出牙的时候经常会咬到妈妈的乳头，刚出牙的时候，对嘴里的新东西还不习惯，因此吃奶时会尝试着咬妈妈的乳头，试图摆脱自己的新牙。还有一种可能是宝宝的衔乳姿势不正确，觉得自己没有被抱稳，本能地咬住乳头防止自己摔下去。感觉到宝宝咬乳头时，可以将宝宝的头轻轻地扣向乳房，堵住他的小鼻子．宝宝呼吸不畅，会自动把嘴松开。同时，为了满足他磨牙的需求．可以给他一些安全的东西来咬，和牙胶或磨牙玩具。

2.谢奶礼

有的宝宝在吃完奶之后会咬妈妈的乳头一下，把妈妈咬的很痛，吃饱后的小宝宝常会咬妈妈，这是他对妈妈表达感激的方式，是在说：“谢谢妈妈

给我这么好吃的乳汁。”但是这种“谢奶礼”通常让妈妈无法忍受，都会下意识抬开宝宝或尖叫一声，但为了避免吓到宝宝，最好不要这么做，当然也没有必要咬紧牙关任他咬。宝宝咬奶头，通常都是不想再吃了。捏一捏他的小鼻子，或将手指头插进乳头和宝宝的牙床之间，让他松口。

3.表达爱

宝宝在和妈妈玩耍高兴时有时候会咬妈妈，越让他松口，他越是咬住不放。实际上，这是宝宝对妈妈表达爱意的一种方式。有的妈妈喜爱宝宝会经常吻宝宝，甚至用牙齿轻轻地咬宝宝，宝宝通过模仿学习也这样对待妈妈，只不过力度有时候把握不好，才造成了妈妈的疼痛。当然，如果妈妈在宝宝咬自己的时候，同样“以牙还牙”，更会造成宝宝的兴奋，误以为你在和他玩，会强化他的这一行为。对待宝宝造成的疼痛，妈妈要适当表达不愉快的表情，并逐步引导他用亲吻、拥抱来表达爱。

4.表达负面情绪

2～3岁的宝宝往往表现出强烈的自我中心，当他的心理感到不满时，就要通过咬人来发泄出来。比如，有时父母外出，没有带宝宝一起出去，或者爸爸妈妈忙于工作，很少回家，他就有一种不满的情绪要发泄。于是，当父母回家之后，他会用咬人

来向爸爸妈妈宣泄。因此，父母要重视与孩子的亲子互动。亲子关系不是时间关系，而是质量关系！亲情质量是发展宝宝亲子关系最重要的因素，因此最好每天固定一个专门属于宝宝的亲子互动时间，全家一起做游戏，暂时放开工作和家务，这是增进感情的最佳选择。

5.语言贫乏

宝宝在和小伙伴玩耍时，偶尔会发生咬人和被人咬的情况，除了宝宝们在表达自己的一些负面情绪外，也和他们不会通过语言表达和缺少社交技能有很大关系，由于宝宝们不懂得如何与人交往，所以他们常常用推、拉、咬等非常手段来引起同伴的注意，以此实现交往和表达意愿的目的。当看到宝宝有咬人的倾向时，就要用话语或眼神严厉地制止，让他明白，你不希望他这样做。必要时上前用手捂住他的嘴巴，并对他说：“咬人是不对的。告诉别人你需要什么。”

应该认识到宝宝咬人大多是属于这个时期生理和心理发展上的阶段性问题，还不属于攻击性行为。这个认识对很多妈妈来说非常重要，有了这个认识的前提，你才能更好地解决孩子发生咬人时候的情况。

当宝宝发生咬人事件后，不要去责怪孩子，要

迅速拉开宝宝，拥抱一下他，然后对他说：“咬人是不对的。”当宝宝咬人以后一定要先让宝宝冷静下来，再去安慰被咬的宝宝，并向他的父母道歉。把你真实的想法告诉对方的父母：“宝宝咬人我觉得很不好意思，但是我觉得惩罚他是不能解决任何问题的。我会尽力帮他改掉这个习惯。”

不过也有对你这个说法不满意，要求你必须惩罚自己的宝宝的家长。这时候你一定要立场坚定。你可以说：“我知道大家管教孩子的方式有所不同，但是用自己的方式强加于别人也是对别人的不尊重。”说完后你可以带宝宝离开，这样既能保持自己的尊严，又尊重了对方。要知道，你的宝宝比别人对你的看法要重要得多。

研究证明：强度刺激也是引起宝宝咬人的最常见的因素之一，一个拥有安静的睡眠，并且睡眠充足的宝宝一般较少用牙齿咬人。因此，让宝宝玩安静的游戏，保证他充足的睡眠可以平静宝宝的情绪，当他们心理有不满时，也不至于极端地采取咬人行为。

别轻易给孩子贴上“多动症”的标签

有的妈妈问：“我家宝宝吃奶的时候总是手舞足蹈的，放在床上他又不停地爬来爬去，经常的兴奋不已，没有一刻消停的时候，是不是多动症啊？”

还有的妈妈问：“我带宝宝去儿童乐园玩，面对着各种玩具，她尝试了一个便跑起来去玩另一个，结果哪一个都没有玩够2分钟，看人家小朋友都非常享受地玩某一个玩具很开心的样子，可她却一直跑来跑去的，宝宝会不会是多动症啊？”

当这些家长怀疑孩子是“多动症”，或者已经给孩子贴上“多动症”的标签时，你知否知道什么是多动症？

“多动症”是一种较为常见的儿童行为障碍，占学龄儿童心理障碍的第一位。多动症的实际发病时间多半是在幼儿时期，有的甚至早在婴儿时期，但其求医就诊的年龄多数为6至12岁。此时孩子已经进入学校学习，课堂纪律要求严格，使其症状更为突出，从而引起父母的焦虑不安和学校老师的关注。

多动症的原因有很多种，如脑神经递质数量不足、脑组织器质性损害、摄入含铅量过度的饮食和

遗传因素等，近年，许多独生子女家长“望子成龙”心切，由于教育方法不当及早期智力开发过量，使外界环境的压力远远超过了孩子力所能及的程度，是当前造成儿童多动症的原因之一。 此外，国内资料表明，在多动症患儿的不良家庭教育方式中，家长中所谓的“严格管教者”占61.7%，放任不管者占3.5%，过分溺爱者占7.05%。国外也有学者认为，暴力式的管教，会使患儿症状发展，并增加新的症状，如口吃、挤眉、眨眼。而对患儿漠不关心、放任自流和过于溺爱等，常可能促使症状出现，或使已有的症状加重。

多动症的患儿与顽皮的孩子的表现很相似。孩子在发育过程中，由于神经系统发育不完善，自控能力较低，环境的各种刺激就容易导致孩子兴奋，加上孩子能量较多，浑身有使不完的劲，就会表现出正常的好动；孩子好奇，常常要探索周围的环境，对一些新鲜事物特别感兴趣，喜欢触摸，活动量大；孩子在生病时，也可能表现出活动过度的情况，例如细菌感染导致肚子痛时就很难安静坐住。真正的多动症的核心表现为自控能力差，主要表现有以下四个方面：活动过多、注意力不易集中、冲动任性和学习困难。与好玩耍的孩子的本质区别：顽皮孩子对自己感兴趣之事注意力非常集中，且行

为有目的、自控能力很好，但是多动症的孩子却不能做到，即使让他做自己最喜欢的事情，他也不能安静超过十分钟以上，让他做运动时，又表现出没有力气，不能协调的情况。

多动症虽然是一种发生在孩子身上的一种疾病，但是只有一小部分的孩子才患有此病，家长千万不能把自己孩子的活泼好动的情况随便视为多动症，要知道，大部分的孩子都是正常而活泼好动的。

如何对待宝宝的恐惧心理

恐惧感是每个人都曾体会的正常心理，可以说，这是包括人类在内的所有动物自我保护的本能。但是由于认知的不够成熟，3岁前的宝宝们可能对日常的事物也会产生恐惧心理，比如怕黑、怕打雷、怕火、怕某种动物或者怕陌生人或者某些机构等。可以说，宝宝每战胜一次恐惧，心理和认知上就成长了一步。但是，恐惧感过强，会成为宝宝的心理障碍，对毫无害处的动物、植物或自然现象、虚幻幻想形象的恐惧，只能使宝宝缩手缩脚，胆小如鼠，严重了还可能产生心身疾病。

6个月前的宝宝对声音的刺激很敏感，如果出现大的噪音会令他很恐惧。但由于还不会说话，他只能通过大哭、四肢震颤来表达恐惧。这时候，你的安抚对他来说十分重要，可以把他抱起来，轻轻拍拍宝宝的后背，哼唱些宝宝熟悉的歌谣来让他平静，让他感到环境是安全的。

6个月～1岁的宝宝会对陌生人产生恐惧，在以往的“宝宝‘怕生’的正确理解和引导”中已经提到，不要把孩子单独留在陌生环境里，也不可强行把孩子交给别人抱。与此同时，父母应逗留在孩子的视野范围内，尽量不要给孩子“单独留下”的压

力。

迫于生活的压力以及其他种种原因，多数妈妈会在宝宝3岁前重新工作，妈妈的消失会让宝宝产生严重的“分离焦虑”，为了消除宝宝的恐惧心理，妈妈们应该做好离开时候的过渡工作，分离的时候与宝宝正式告别，并在承诺的时间内回来，让宝宝知道妈妈消失不是永远的，慢慢就会克服担心妈妈永远消失的恐惧感。

有些宝宝的恐惧完全是由大人“吓唬”出来的，前面的“吓唬孩子害处多”中就提到这是让孩子对某物恐惧的一个重要原因，对于哭闹的孩子，虽然你一句：“再哭，大灰狼就来吃你了！”当然能让宝宝停止哭闹，可是后患也无穷。

家长的过分保护也可能是宝宝产生恐惧心理的一个原因。有些家长怕宝宝和其他孩子玩脏东西或者担心受欺负，总是不让宝宝和其他小朋友们一起相处，结果孩子也变得胆小怕事。

过早让宝宝接触一些“小红帽”或者“卖火柴的小女孩”这样带有恐惧和悲哀的故事，也会让孩子产生恐惧心理，在大人看来无所谓的事情，可能对孩子来说是个盘旋不去的阴影。

另外，恐惧具有传染性，如果父母经常有恐惧心理，胆小怕事的话，也会传染给孩子。

因此，要让宝宝克服恐惧心理，首先父母必须克服不该有的恐惧心理，对待恐惧的事物，要显示出沉重勇敢的样子，才会给孩子增添克服困难的勇气和力量。

如果宝宝有恐惧心理，应鼓励他讲述他的害怕情绪。你要注意地听，表明你对他的故事感兴趣和对他表示同情。即使宝宝难以表达他的害怕情绪也一定要听他讲完，帮助宝宝解除恐惧心情，给他讲一些例子。讲讲你是如何认识和对待这些恐惧的。千万别戏弄或取笑孩子的这种情绪，因为那样只会促使他隐藏这种情绪，并会使孩子与你疏远。

让孩子知道，你永远是他安全的避风港，为了消除孩子一些不该有的恐惧心理，你可以尝试以下几种做法：

1.感同身受

使宝宝消除顾虑的方法之一，就是告诉宝宝你小时候也跟他完全一样。所有的小孩都喜欢听父母小时候的故事。但是你要编个故事，告诉宝宝，你是怎么克服恐惧心理的，宝宝就会愿意来效仿你。

2.耐心解释

如果宝宝因某件玩具或者家庭用品而引起惧怕，你可以向他解释这是干什么用的，如何工作的；如果宝宝害怕迷路或发生意外事件，你应该告

诉他怎么办，而不是否定：“你不会走丢的，你不会有事的。”逃避不是问题，不会打消宝宝心头的顾虑，还不如教会他面对突发事情如何应对。

3.系统脱敏

心理学认为，人类的神经过敏不是先天的，而是后天学习获得的，是每个人在生活中经过模仿、暗示等学习而形成的。“过敏”既然可以由学习而得到，那么也可以经过再学习去消除，去摆脱。例如宝宝害怕狗，可以先给他看狗的图片，之后在远远地观察真实的狗，等到宝宝能接受了，再慢慢接近狗，最后做到能抚摸狗，完成对狗的恐惧脱敏。

如何降低孩子的焦虑

焦虑症是最多见的儿童情绪障碍。表现为焦虑不安、心神不安、坐立不停、心烦意乱、无心活动等。除了这些焦虑的心情和不安宁的外表外，还见有心悸、气喘、出汗，甚至腹痛、恶心呕吐及头痛等植物神经功能紊乱症状。而且常以植物神经功能紊乱症状为突出表现。儿童焦虑患儿常有认真仔细、胆小多疑的性格，在某些精神因素如亲人重病、意外事件等诱发因素影响下而发病。

3岁以下的宝宝产生焦虑的原因主要是分离焦虑。所谓分离焦虑是指：当孩子和对他有反应的人面临分离时，会产生一种不适应行为，而这种不适应行为，依不同年龄，会有不同的行为反应。越小的孩子，会表现出来紧紧抱着父母不放、害怕、非常爱哭；而较大的孩子，则会有惧怕的表情出现、情绪非常不稳定、又叫又跳的、耍赖、哭躺在底上不起来等等。

如果妈妈趁着宝宝睡着时离开去做别的事情，让宝宝醒来时发现妈妈不见了，没有预期接受依附对象不在身边的事实，且重复有这样的情形发生，会渐渐埋下分离焦虑症的种子。

孩子最大的担心是父母不再爱他，抛弃他。虽

然2岁后的宝宝会很“任性”和“固执”，甚至爱发脾气，但是永远不要威胁说要抛弃孩子。不管是开玩笑，还是愤怒当中，都不要警告孩子说他或她将被抛弃。

假如是家长要短暂与孩子分离，应该在跟孩子说再见前，要先给少许时间让孩子熟习陌生环境，并预先给他喜爱的玩具。先跟孩子玩片刻。当他熟习下来时，便可向他解释你要外出一回儿，并且用肯定的语气向他说，很快便会回来接他，向孩子介绍谁会暂时照顾他。离开时不要回望或再次道别，否则会使孩子感到不安。如果要和孩子道别，不要为了安抚他而安排一些特别活动，因这些突然而来的活动，反而会引起孩子不安，甚而产生恐惧。不要静悄悄地溜走，这会使孩子对你缺乏信任。

当生活的情势使得我们不得不离开自己年幼的孩子时，分离之前必须作好充分准备，否则孩子会觉得自己遭到了抛弃而沉浸在无比恐惧和焦虑的痛苦中。例如你要去医院做一个手术，你可以再此之后和宝宝玩“妈妈上医院”的游戏，一遍遍告诉宝宝这个过程，之后等宝宝能接受了再离开他。千万不能无声无息地离开。

如果父母有敏感、多虑、缺乏自信等焦虑人格，常常也会影响到孩子。面对孩子的焦虑表现，

父母先要管理好自己的情绪，沉着、冷静、自信、果断，避免大惊小怪，将内心的焦虑彻底甩掉或克制自己，在孩子面前不显露出蛛丝马迹。如果在父母的脸上流露出哪怕一点点的焦虑，对孩子来说都是雪上加霜。当孩子被焦虑困扰时，他们更需要的是父母的心理支持。如果家长轻松地和自己一起积极寻找应对策略，就会逐渐淡化孩子对焦虑的感受。

有焦虑症的孩子时时担惊受怕，内心敏感、容易受伤，一点点风吹草动都会引起他们的情绪波动。因而特别需要一个温馨、和睦、踏实、能给他安全感的家，父母的体贴、呵护、安慰和精神上的引导，能有效地降低孩子的焦虑指数。因此，不论夫妻两有多大的分歧，也不要在孩子面前表露出来，更不能吵架，避免一些外界因素刺激孩子。

当孩子情绪不稳或者做错了事情的时候，告诉他“没关系”、“不要怕”之类的话，慢慢地，孩子可能就会建立自信，走出了焦虑，学会了应对困难，并形成了乐观开朗的性格。

患有严重焦虑症的孩子一定要去医院进行治疗，不能回避药物的作用，但一定要在医生的指导下服用。

严厉苛刻的管教是强迫症的温床

强迫症是一种明知不必要，但又无法摆脱，反复出现的观念、情绪或行为。患病者都为此十分痛苦，但是自己却无能为力，无法控制自己的大脑。成人的强迫症中有1/3起病于15岁以前，尤其多见于在敏感、害羞、谨慎、办事刻板、力求完美等个性特征的孩子中。儿童强迫症的表现在：不论是否吃饭反复洗手、上下楼梯时反复数楼梯的级数、看图书时反复数图书里的人数等。

儿童强迫症既有强迫观念又有强迫行为，甚至有的儿童将强迫症状当做秘密而隐藏起来。值得注意是，在儿童正常发育阶段，也会出现一些正常的“强迫”现象，例如：不可克制地去碰触周围的一些东西，走路遇到路面有裂缝时就不自主地跳过去或总重复唱一名歌词，上床脱衣服时，总有拍胸捶腿等习惯性动作，然而这些动作没有痛苦感，也不影响孩子的日常生活，更不会因为不可克制而产生焦虑，并且随着时间的推移会自然消失。

患有强迫症的孩子都具有一个共同的人格特点，就是过分追求完美。他们对自己的要求特别高，而且常常还带有一定的程序，漏了哪一道心里都会感到焦虑不安。同时，这些孩子十分注意自己

的举止，行为循规蹈矩。他们的行为往往被大人误认为“认真”、“仔细”而备受周围人的赞扬。其实，这是一种不健康的个性和行为，如果不及时发现和纠正，这种个性和行为很容易在孩子以后的成长过程中不断地被重复、强化、巩固，形成强迫症。

心理学家临床的大量研究发现，有强迫性人格的父母，子女患强迫性人格障碍的比例比正常人的患病率高，其中一反面的原因可能有遗传的因素，另一方面是这种家庭生活习惯对孩子起到了潜移默化的作用。

一般来说，强迫性人格障碍的形成起于幼年时期，与家庭教育和生活经历密切相关。通常，孩子的父母对其管教极其严厉和苛刻，处处要求循规蹈矩，所以导致了孩子做事的时候非常小心谨慎，思前想后，生怕做错事情受到家长的惩罚，慢慢就养成了孩子优柔寡断和过分焦虑的习惯。

这里要提醒2岁～3岁宝宝的家长，尽管这个时期的宝宝对规矩很迷恋，有些事情必须按照他所要求的程序来，看似有些“强迫症”的影子，但不要乱给宝宝扣上这这个帽子，这是宝宝这个时期的心理特点决定的，这在前面的内容中已经提到的，而且宝宝做这些事情的时候也没有痛苦的个体感受。

但是，对于宝宝的“循规蹈矩”的行为，家长要慢慢引导宝宝，让他懂得有些事情是可以改变和灵活处理的，对他“固执”的行为，切不可不尊重，又不能赞扬强化。

这个时期，有些家长已经开始对宝宝进行早教开发，但是，如果不懂宝宝心理发展的特点，对宝宝的智力过度开发，而且要求又特别严格，可能会给孩子日后的强迫症打下基础。

对于孩子的过分认真和仔细，父母要有正确的对待和认识，不要将之误以为优点而盲目地加以赞扬和鼓励。

一般来说，3岁前的孩子不会有什么强迫症状，强迫症多见于10～12岁的儿童。但是家长要注意自己的教养方式，否则可能会在孩子大一些的时候出现强迫症的苗头。因此，家长要把握好这个培育健康人格的基础时期。

孩子得了自闭症该怎么办

自闭症又称孤独症，被归类为一种由于神经系统失调导致的发育障碍，其病征包括不正常的社交能力、沟通能力、兴趣和行为模式。自闭症是一种广泛性发展障碍，以严重的、广泛的社会相互影响和沟通技能的损害以及刻板的行为、兴趣和活动为特征的精神疾病。

部分自闭症患者经过诊疗、实习及特殊教育，可改善他们的社交能力。但以现时医疗科技水平来说，并不可能完全根治自闭症。根据调查，自闭症儿童的发病率为1/150，目前全球约有6500万患者，我国有患者约700万人以上。自闭症男女发病率差异显著，男女的比例约为4：1，在我国比例似乎更为悬殊，约为6：1—7：1，自闭症儿童数量近年有逐年上升的趋势。

自闭症的病因至今未明，可能包括：心理因素、遗传因素、围产期并发症、器质性因素等。也正是因为病因不明，所以很难对症下药。

患有自闭症的孩子在3岁前就会有一些临床表现：

1.极其孤独

不愿意与其他孩子一起玩，总是喜欢呆在家

里，对周围的事情漠不关心，对什么事情都不感兴趣，不论发生什么都不闻不问，整天沉浸在自己一个人的世界里。

2.情感淡漠

对人缺乏相应的情感体验，常常避开别人的目光，缺乏眼神交流，平时活动时目光也游移不定，看人时常眯着眼，斜视或余光等，很少正视也很少表现微笑，也从不会和人打招呼。面部常没有什么表情。

3.沟通障碍

语言发育迟滞，说话内容，速度，及音调异常。对语言理解和非语言沟通有不同程度的困难。可能欠缺口语沟通的能力，有的孩子不用言语表达自己的愿望，喜欢拉着别人的手去拿他想要的东西，有的孩子根本就不理解别人的语言，不能与人交流。

4.适应困难

在日常生活中，坚持某些行事方式和程序，拒绝改变习惯和常规，并且不断重复一些动作，如反复不断地吃同样的食物、穿同样的衣服或者做同样的游戏。如果有些物品位置有所变动，就焦虑不安或哭闹不休。

5.大多智力发育落后及不均衡

70%左右的孤独症儿童智力落后，但这些儿童可能在某些方面具有较强能力，20%智力在正常范围，约10%智力超常，多数患儿记忆力较好，尤其是在机械记忆方面。

6.特殊依恋

虽然对人的反应很冷淡，但是对某些无生命的物体或小动物却能表现出特殊的兴趣，并产生依恋。如果夺走这些依恋物，孩子就会哭闹不休。

美国儿科学会针对0岁之后孩子的成长过程给出了更为具体的儿童自闭症的行为特征，其中语言能力滞后、缺乏人际交流的能力是最直接的外在表现。

如果你的宝宝在成长过程中表现出以下特征，那么极有可能患上了孤独症。这些行为如下：

当婴儿盯着父母或者照顾他的人时，却没有表现出高兴的反应；

出生后2个月还不会笑，对周围事物反应差；

5个月左右的孩子，不发出交流的咿呀声；

不能辨认出父母的声音，当爸爸妈妈叫他名字时没有反应；

不和别人进行眼神交流；

9个月后才发出咿呀声；

说话前很少配合手势，如挥动小手；

拿着某样东西，反复重复一个动作；

16个月大时还不能说出一个字；

一周岁时仍不会发出咿呀声，而且也不做任何交流性手势；

两周岁不能说两个字的词语；

即使会说话了，但却缺乏语言技巧；

不喜欢模仿大人的动作，语言单调，经常说重复语言、刻板语言或自造词句。

了解了自闭症的相关症状表现，家长一定要早早警觉，2～6岁是治疗自闭症的最佳时间段，发现和治疗地越早，效果越好。如果孩子两岁多还不会说话，那父母就应该引起注意。父母是孩子身边最亲近的人，能够对自己孩子的行为正常与否做出即时判断，不至于耽误了孩子。

不当的教养方式会造成孩子自闭症

产生自闭症的原因很多，如脑损伤、病毒侵入、遗传等原因，但可以肯定的是，有部分自闭症孩子的致病原因与家长的不当教养方式以及家庭环境有很大关系。

有的家庭对孩子过于溺爱，但不知道，这样反而害了孩子。孩子一出生，全家人就围着他一个人转，个个都睁大了眼睛，生怕小宝宝哪里不舒服。慢慢地，只要孩子一个表情，对孩子关心之至的家长就知道孩子的意图，什么事情都不用楠楠干，需要什么东西只要将手指向物品，家里人就立即拿给他，甚至有的时候他的目光落到哪儿，家长就立即将东西拿过来。楠楠就是一个在这样的环境中长大的孩子，但是，到了两岁他还不会说话，这下家长们着急了，结果送到医院被诊断为自闭症。

楠楠的自闭症就源于家人的过度关爱，过分得到满足。使他既不需要动手，也不需要动口，慢慢孩子会感觉什么都不必做，不用说话就能满足需求，没有语言刺激，没有语言交流，就失去了对语言的敏感，逐渐就会沉浸到自己的世界里。

1 ~ 2 岁之间是孩子语言形成的最好时机，这时孩子最渴望得到启发式教育，家长应想尽办法刺

激孩子发展语言能力。正确的处理办法应是，当孩子将手伸向某件东西时，应告诉他所指的东西是什么，再问他要这个干什么，多给孩子一些语言的刺激，激活孩子的语言天赋。平时也要多和他说话，并且对他说出的话要给予鼓励、强化和引导，否则，孩子无需通过语言就能获得满足，他又何必说话呢？

除了这种过度溺爱造成宝宝产生自闭症之外，电视机也是造成现在宝宝患有自闭症的一个重要杀手。

把宝宝放在电视机边的家长基本上都很忙，没有那么多精力照顾宝宝，有的家长认为电视还能起到对宝宝的智力开发作用，因此，就把宝宝往电视机前一放，忙自己事情去了。也有的孩子由老一辈人照顾，他们由于精力不够或者溺爱孩子任由孩子看电视。于是，电视机变得让孩子自我封闭的一大“凶器”。有的孩子晚上甚至看到后半夜，白天则在家里呼呼大睡，基本没有与外界交流的机会，这样的“电视宝宝”最后只能生活在自己的世界里。

宝宝天生对颜色、声音比较敏感，在胎儿期就能对音乐有一定的反应，出生后不久，看到五颜六色的电视画面就会目不转睛，6个月以后，就能看

懂简单的电视节目，并被电视所吸引。一旦让宝宝们坐在电视前，他们会非常安静地一直盯着电视看，如果宝宝的耳朵长期适应了机械的声音，就会导致他们对家人的声音渐渐失去反应，从而削弱和真实生活中的人交流的能力。因此，家长在孩子2岁以前尽量不看或少看电视，在哺乳和进餐期间关掉电视机，不要在婴幼儿居住的房间里摆放电视机等。即使是在孩子2岁以后，对外界有逐渐的熟悉和了解，家长也应当是适当选择一些适合的电视节目引导式地观看。对于3岁以前的孩子来说，每周看电视最好不要超过两次，每次不超过15分钟。

自闭症的康复是一个长期甚至是终身的训练过程，而且相当消耗护理人员的时间和精力，最后的疗效也不一定很显著，但自闭症孩子一旦停止治疗就很可能在与人交流上越来越退化，越来越封闭自己，有些孩子还会做出危害社会的行为。如果孩子患上自闭症，对家长来说无疑是一个终生的折磨。因此，在日常生活中尽量多的培养孩子与社会与同龄人的交往能力，多与孩子进行亲子互动，不要因为你的错误的爱或者忽略影响了孩子的一生！

如何改变孩子的“恋物癖”

3岁的悠悠每天都抱着他那个已经旧了的玩具小兔，一刻也不离手，在妈妈的记忆里，他大概从2岁开始就有了这样的习惯。如果你跟他要他的这个小兔子，他是说什么都不会给你的，倘若你强行从他手里夺过来，他就会拼命反对，哭闹不止。不管你是如何的哄劝利诱，都不能让悠悠放下他的小兔，即使是在睡觉的时候，他也会把小兔搂的紧紧的。

这让悠悠的妈妈很担心，除了那只玩具小兔以外，悠悠没有对任何其他的人和事表现得如此依恋。他好像很难适应新的环境，在小区里，也不愿主动和小朋友说话，也不愿意和小朋友们玩，唯一喜欢做的就是躲在角落里抱着玩具小兔自言自语。可是，这样下去，他如何能如鱼入水般融入社会群体中去呢？

悠悠这样的行为并非个别，她患上的是儿童“恋物癖”。除了对自己的某一个玩具有特别的感情之外，有些宝宝对自己的枕头，妈妈某个身体部位都有这类似的依恋。

简单地说，宝宝恋物就是一种成长过渡期的依恋行为，是宝宝从“完全依恋”转为“完全独

立”的过渡期间所产生的行为。宝宝产生依恋行为的时间，绝大多数发生在6个月大至3岁之间，其恋物表现在2岁时最为强烈。为什么宝宝会迷恋这些物品呢？因为它们是宝宝心理安全感的依靠，尤其在白天变成黑夜、宝宝想睡又怕失去知觉时，不安全感就会大大增加，此时某些物品对宝宝来说就非常重要。

对于出生几个月的小宝宝来说，他们对乳房和奶瓶非常依恋，因为这时候吃是宝宝最基本的生存需求，一旦这种需求无法得到满足，那么宝宝就会对与吃有关的物品格外关注，进而寻找一种替代性的满足。

小宝宝长大一些后，他要寻求自己能够完全掌控的物体，以此来满足心理上的安全感时，指头、玩具或拳头便成为最好的选择。伴随着小宝宝对基本需求的生理满足，这些物品也将让小宝宝更加愉悦，尽快把糟糕的负面情绪排解掉。

除了那些能带来熟悉味道的物品之外，宝宝对某些物品的触感也非常在意，因为这种感觉能传达出令人心安的讯息，比如安抚性奶嘴、奶瓶、毛巾、毛毯、被子、枕头和毛绒玩具等。

除了具体的单个物品之外，主要照顾者的身上部位也常成为宝宝一再光顾的地方，如脸、耳朵、

手、头发等，有的宝宝睡觉的时候一定要用双手捧着妈妈的脸才能入睡。

宝宝的这些依恋的行为，随着长大有的会慢慢消失，但是如果像悠悠那样一直过于依恋某一个物品，并且对社会交往产生了一定的回避倾向，就有可能患上了“恋物癔”。

儿童的这种“恋物癔”是一种离了某一样陪伴惯了的东西就忐忑不安的行为，会使患者怕见生人，回避集体活动，不敢与人说话和交往，胆怯退缩，表情淡漠。据有关专家研究表明，该“恋物癔”大抵是因为安全感匾乏引起的。

事实上，儿童“恋物癔”就是一种轻微孤独症的表现，容易培养出敏感退缩、忧郁脆弱的人格特征。

“恋物癔”的孩子容易出现在过于重视教育，而忽略亲子互动的家庭中，这样的爸妈认为只有孩子在“学习”才是干正经事，而玩耍就是浪费时间；还有可能出现在父母都忙于工作，将孩子长期托付给严肃的全职保姆的家庭里；另外，现在有的家庭条件很好，住房宽敞，为了早日培养宝宝的独立性，宝宝很早就一个人独立睡觉，这样的宝宝也有可能由于安全感不足而患上“恋物癔”；另外，一些“电视宝宝”过早接触暴力镜头，也可能会产

生这样的症状。

“恋物癖”的根源在于孩子缺乏安全感，而把那份安全感寄托在物品上。那么，要消除孩子的症状，也要从增强孩子的安全感做起。

父母平时多拥抱孩子，多拍抚孩子的背部和头顶，以解其“皮肤饥饿”，让孩子体会到父母的爱。拥抱应该是经常的、无条件的，尤其在孩子感觉害怕或者失败时候，更应该给孩子一个充满爱的拥抱。经常性的拥抱给孩子这样的暗示：我在你身边；我爱你；别怕，有我呢；失败了不要紧；你很安全……慢慢地，孩子就不会将某一个玩具当成自己的精神寄托了。

父母应该和孩子多沟通，多花些时间和孩子在一起，并多带孩子到公园、游乐场让孩子开阔视野，和外界交流，避免让他沉溺在自己和所恋物品的狭小天地里。

孩子的心理和行为很容易被他的朋友影响，因此，家长不妨多给孩子创造与其他小孩接触交流的机会，让他有自己的同龄朋友，这样也可以让孩子的性格更加开朗一些。

就算孩子独处一室，也应该在宝宝睡着前一直陪伴左右，等到他睡熟了再离开。孩子本能上畏惧噩梦和黑暗，所以硬性将孩子与父母分开，是一件

很难接受的事。很多孩子就是在入睡前的害怕不安中染上“恋物癔”的。

对于宝宝的“恋物癔”，父母应该逐渐向孩子输入安全感，让孩子自动放弃恋物行为，而不应该强行将宝宝依恋的物品夺走或者丢掉，这对孩子来说，是很大的打击。在关爱孩子的同时，还要保证宝宝依恋物的卫生、安全。

宝宝哭得“没气儿”了怎么办

有的妈妈说，自己的孩子脾气特大，一旦哭起来，半天缓不过气儿来，脸憋得铁青，甚至不省人事，真是吓死个人！不过好在时间很快，往往没等大人缓过神儿来，宝宝能在瞬间完全恢复正常。不过，经历过这个过程，都让妈妈们吓的心惊胆战，为了不让宝宝哭闹而发生这种现象，都使劲了各种方法，不惜一再向宝宝妥协。但是为什么宝宝会出现这种情况，这会不会对宝宝的身体造成损害呢？总是顺着他会养成娇惯心理，可是不顺着他又该怎么办呢？

宝宝的这种现象，叫做“屏气发作”，屏气发作为婴幼儿时期的一种神经症性发作。6个月前少见，最多见于1～3岁的孩子。每当宝宝受到物理因素（如疼痛）或情绪刺激后（如痛苦、恐惧、发怒或 受到挫折）即高声哭叫过度换气，接着就屏气、呼吸暂停、口唇发紫、四肢强直，严重者可以短时期意识丧失（昏厥）及四肢肌肉的阵挛性抽动。全过程约一分钟左右。然后全身肌肉放松，出现呼吸，大部分孩子神志恢复或短暂发呆，也有立即入睡的。随着年龄增长，宝宝发作的次数也会减少，通常到3～4岁时，症状就会消失。

屏住呼吸的情形，在婴幼儿中发生比例约为1/5，但绝不足以造成任何脑部伤害。有的妈妈担心这是不是癫痫发作？屏气发作和癫痫很容易区别，一般的屏住呼吸会先有哭泣，然后宝宝在失去意识之前脸色先变青；如果是癫痫，通常没有任何前因，而且宝宝在发作之前也不会转为青色。

预防孩子凭气发作，父母应及时了解孩子的情绪变化，尽量避免情绪方面的刺激。还应该让宝宝得到足够的休息，因为休息不够容易使宝宝爱动肝火。

对于爱使性子的宝宝，在使性子以前，想办法让其平静，利用音乐、玩具或其他转移注意力的方法（可别用食物，这只会造成另一个坏习惯）。

一旦有发作倾向，应该及时安慰宝宝，或把孩子抱到室外，换一个环境或许就能缓解宝宝的情绪。如屏息状况开始，爸爸妈妈要冷静处理，焦虑只会让事情更糟。

如果宝宝发现自己用这“招”让爸爸妈妈大惊失色，就会利用自己的这个“杀手锏”来控制父母。因此，如果宝宝屏气发作时，家长要适当的克制一些，比如不要刻意注意他，不要去宽慰他。这虽然看上去很“残忍”，但是如果不这样做，就等于间接鼓励孩子继续保持这个习惯。不过在孩子屏

住呼吸这段时间内，父母还要注意观察孩子会不会跌倒而伤害到自己。但是，要让孩子明白，用这种方式要挟父母是行不通的。

绝大多数的屏气发作不超过一分钟，有的发作后立即入睡也就不会有什么问题了。

但如果宝宝反复出现较为严重的屏气发作则可能造成脑细胞受损害，对宝宝的智力发展有一定的影响。宝宝屏气发作时间过长，会造成大脑暂时性缺氧，很可能导致宝宝意识丧失，四肢痉挛性抽搐、大小便失禁等危险症状，这是应及时送孩子去医院抢救，除了氧气吸入外，还应该注射镇静药物。

如果发觉孩子有以下症状，就不是简单的屏气发作了，要及时带宝宝就诊：孩子在没有发脾气的时候突然停止呼吸；在昏厥或睡着的情况下而不是在完全清醒着的时候屏住呼吸；屏住呼吸时肌肉同时出现痉挛、抽搐现象。

宝宝竟有“撞头“癖好

有很多妈妈都说，自己的宝宝都有撞头的行为，当然宝宝不是想自杀了，可是，为什么他们这么做呢？这种行为是不是病呢？

撞头是宝宝的一种常见行为，是健康宝宝正常的生理反应。有多达20%的宝宝会故意撞自己的头，不过，男宝宝撞头的几率要比女宝宝高出3倍。

有的宝宝会随时随地摇头晃脑；有的会将后脑勺或前额向床沿、墙壁撞去；有的宝宝会不停地在床上翻滚摇动，知道头部顶到床边为止；有的宝宝则有事没事猛打自己的小脑袋。宝宝对自己头部的“自虐”可算是花样繁多。

一般来说，宝宝的这些有节奏的动作通常出现在6个月之后，在18～24个月时达到高峰期。到3～4岁时慢慢消失。

那么都有哪些原因让宝宝有撞头的冲动呢？

1. 转移自己的注意力

如果宝宝感到疼痛，你的宝宝也可能会撞头。撞头似乎能让宝宝感觉好些，这或许是因为这样能把他们的注意力从身体其他部分的不适感上转移

开。

2.自我安慰

作为成年人你可能有些不能理解，大多数宝宝撞头仅仅是为了放松自己的情绪。宝宝会有节奏地撞头，像跳慢四一样——在要睡觉的时候，夜间醒来的时候，甚至在睡梦中都会有撞头的状况发生。从这方面来看，撞头是宝宝自我安抚，帮助入睡的一种方式。

1. 情绪失落

人在情绪失落的时候都需要宣泄，宝宝也同样，但是他还没有用语言来表达内心的能力，宣泄的途径很有限，只有这种身体行动才能帮助自己来发泄强烈的情绪。

4.赢得关注

撞头也许是宝宝想要吸引你注意力的一种方式。很容易理解，当你看到宝宝在做一些看似自虐的行为时，怎么可能不着急呢？正因为你对他这种行为的惊讶和关注程度，他才会觉得好玩并且继续这种行为。

5.智力问题或者自闭症

撞头有可能与婴儿自闭症和智力障碍有关——但绝大多数情况下，这些病症还会伴随其它的发育

警示，单纯的撞头很难说明问题。判断孩子是否是自闭症，可以参考前面“孩子得了自闭症该怎么办”中提到的自闭症的相关症状，如果宝宝没有哪些症状，就可以排除不是自闭症。

当宝宝撞头时，我们该怎么办呢？

为了避免宝宝把头撞伤，可以预先做好防范措施，比如把婴儿床四周包上衬垫，改用没有轮子的婴儿床，或者将床靠着墙边固定好，防止宝宝把婴儿床撞的到处跑而发生危险。

知道了宝宝撞头有时候是一种“自我调节”的行为，你就不用那么担心了吧？你的孩子不太可能撞得太狠，使自己严重受到伤害。他清楚自己疼痛的极限，如果撞得很痛的话，宝宝自己会有所收敛的。

如果宝宝用撞头来引起你的注意，请不要上他的当。你大惊小怪只会强化他的这种行为，也不要指责或惩罚他，他还太小，不知道这是怎么回事，你的负面情绪也只能起到强化作用，因为负面的关注也是一种强化。最好在平时多给宝宝一些正面的、积极的关注，要不让宝宝用这种方式来提醒你。

对于将撞头当做一种节奏来抒发对音乐喜爱的宝宝来说，你应该帮助他找到其他方式来表达自己

对节奏的喜爱。如给他放一些音乐和玩一些乐器的玩具，让稳定的节奏来安慰他。

另外，在白天，尽可能多带宝宝出去，让他多运动，以宣泄可能引起宝宝撞头的紧张情绪。

当发觉宝宝撞头时有以下情况，请带孩子及时就诊：孩子撞头时总是撞一个侧面，这有可能是耳部感染疾病的一种预兆；孩子撞击头部的时间过长；孩子超过3岁还一直喜欢撞击头部；孩子猛撞头出现了肿胀或者受伤；孩子有自残倾向，甚至出现语言、智能发展延迟的迹象，以及持续不自主的运动等。

宝宝总爱摸私处该怎么办

“我家宝宝一岁了，经常摸自己的私处，我看到后就把她的手拿开，或者和她说不许这样的话，但是越这样，她就越摸的厉害，就像和你玩游戏一样，真让我头疼！”在一个育儿网站，有一个妈妈发了一个这样的帖子，之后得到了相当多的回复，这些妈妈共同犯难的都是这样的问题。

“我家宝宝也有这样的习惯，最近发展更为严重了，以前她还只是在睡觉之前摸自己，现在变成了睡觉前老喜欢趴在什么东西上蹭自己的阴部，好言劝也不听，吓唬也不管用，我真的愁死了，幸好这种事情白天还不会发生。”

“宝宝这些天总把手放在小鸡鸡处拽、捏呀，看得我直头痛，也不知道是他那里难受还是觉得好玩，见他那样就拿玩具吸引他，可还是纠正不过来，小鸡鸡也不红也不肿的，我该怎么办呢？”

……

从点击率和回复来看，这真是个众多妈妈关心的问题，可是如何看待这个事情，又如何引导孩子的行为呢？

小宝宝常有用手玩弄、摩擦自己外生殖器的习惯动作，有的妈妈感觉很尴尬：孩子怎么这么小就

学会了“自慰”……其实，对小宝宝的这种行为称为“自慰”并不恰当，应称为“习惯性阴部摩擦”或“习惯性擦腿动作”。

小宝宝的这种行为与成年人的手淫有本质的区别。成年人有手淫现象，这种现象，可以说是成年人自己主动的选择，我们可以从性生理、性心理的成长、发育角度，对这种现象作出科学的解释。小宝宝们的这种行为很难说这是他“主动”的选择，虽然男孩可能伴随有阴茎勃起，但对于小孩子来说，既不是性，也不是情感发泄，仅仅是一种舒服的感觉而已。

该习惯动作大多发生在临睡前、睡醒后或单独玩耍时，宝宝躺在床上常表现为两腿伸直、交叉内收，有时伴擦腿动作，年龄较大的儿童可表现为两腿骑跨于凳子或某些硬物体上进行擦腿。

那么，宝宝是如何产生这样的行为的呢？

大多数宝宝产生这样的行为可能是由于阴部不舒服造成的。大多女孩因外阴部湿疹或炎症，男孩因包茎引起包皮炎，或蛲虫病，感到发痒而摩擦，尔后发展成为了习惯性动作。

还有就是宝宝的好奇心导致的。宝宝在探索身体各个部位时，自然会发现生殖器官。由于触摸它可以产生愉快的感觉，所以孩子就会经常触摸它。

这里重点强调的一点是：很多男孩爱玩小鸡鸡是是一种模仿和游戏，这是由家长以及周围的人“培养”出来的，在一些农村地区或者一些重男轻女的家庭中尤为常见。

当家里生了一个男宝宝，爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆、亲朋好友、男女老少，都喜欢拿小宝宝的“小鸡鸡”开玩笑，都要揪个“蛋”吃，都要看看这“带把的茶壶”。尤其是新爸爸这一边的亲戚朋友，看到大胖小子，更喜欢“来个蛋吃”，做出揪孩子小鸡鸡的动作，有的人干脆就真的去揪一下。太多人把注意力放在了小男孩的“小鸡鸡”上，慢慢地，孩子自己就会形成一种印象：人人都喜欢我的“小鸡鸡”，并为自己的“小鸡鸡”感到骄傲。有了这样的印象，孩子就无比单纯地开始了模仿大人的游戏：主动揪“小鸡鸡”给大家吃。这样“聪明”的宝宝，让家人、亲戚朋友都高兴，拍手的，鼓掌的，亲一亲的，如此这般赞美，更强化了孩子抓“小鸡鸡”这种不良行为。

对于这样完全由家庭环境造成的孩子的这种不良行为，父母应该有所反思，不要让这么小的孩子从小就在心灵上刻画上“男尊女卑”的落后观念。对于一些爱挑逗孩子“小鸡鸡”的亲戚朋友，家长应该在养育过程中尽量回避，如果偶尔遇到“给叔

叔揪个‘蛋‘吃”的亲戚朋友，最好把孩子暂时抱开，不必解释。

对于由于身体探索和炎症原因导致的孩子的这种习惯性动作，家长切不可责骂或者惩罚，否则可能会影响孩子性心理的成长和发育，对未来的性生活带来不良的影响。那么到底该怎么办呢？

首先要注意给孩子穿宽松的裤子，以减少局部刺激。尽量给孩子不穿开裆裤，尤其是对于有这样行为的孩子，即便是穿开裆裤，也要垫上尿片，杜绝孩子用手去触碰；

要要注意蛲虫寄生或者昆虫叮咬或细菌感染引起瘙痒，平时要注意保持生殖器部位的清洁；

睡觉时要注意孩子神态是否正常，睡醒后即令孩子起床，不让他赖床；

多带孩子出去玩耍，让他多说话，鼓励他多参加集体活动，跟小朋友一起唱歌，跳舞，做游戏等，避免宝宝孤独。

发现孩子有玩弄生殖器行为时，要把孩子的注意力转移到别的事物上去，以冲淡他的那种神秘感。

孩子总眨眼睛、抽鼻子、耸肩膀是病吗

生活中，我们有时候会发现有些孩子有眨眼睛、抽鼻子和耸肩膀等异常行为，这让很多妈妈非常担心，不知道这是不是一种病。

其实，宝宝的这些行为，大多数都是暂时的，只持续几个星期到几个月的时间，慢慢的会自行消失。宝宝的这些动作都是不自主的，可能是由于孩子正在成长的神经系统中发生了肌肉痉挛和抽动。

有的家长为了阻止孩子的这样的行为，会采用一些简单粗暴的方式强行让孩子停止，但孩子的症状并没有因此而变好，甚至得到了强化。对于孩子的这样的行为，最好的方式是表面上忽视，内心里注意观察，不要让孩子看出来你很在乎他的这种抽动，避免抽动的频率更高，持续的时间更长。单纯的抽搐并不是严重的心理紊乱或者是潜在疾病的信号。

但是，如果孩子出现了以下的症状，应及时去医院进行就诊：抽动的正常经常性的发生并且已经持续三个月以上；抽动的同时还伴有其他行为，如哼哼声和眨眼睛；抽动的时候还伴有大叫大嚷，全身不停地抽动；即使在睡觉的时候，这种抽动也不会消失。

出现了以上症状的孩子有可能患上了儿童抽动症。儿童抽动症是一种以多发性不自主的抽动，语言或行为障碍为特征的综合征。引起抽动症的原因与遗传因素，生化代谢失调或环境因素等有关。本症通常在3至15岁间发病，男孩较女孩多。表现为短暂、快速、突然、程度不同的不随意运动，开始为频繁的眨眼、挤眉、吸鼻、噘嘴、张口、伸舌、点头等．随着病情进展，抽动逐渐多样化，轮替出现如耸肩、扭颈、摇头、踢腿、甩手或四肢抽动等，常在情绪紧张或焦虑时症状更明显，入睡后症状消失。发声抽动常有多种，具有爆发性反复发声，清嗓子和呼噜声，个别音节，字句不清，重音不当或不断口出秽语，性格多急躁、任性和易怒。抽动症症状呈波动性、进行性、慢性过程。

某些神经精神类型的儿童易发生本病。比如神经质、胆怯、多动、情绪不稳定、对人对事敏感及有固执倾向者。而且本症常伴有不明原因的头痛、腹痛及便秘、遗尿等。

某些精神刺激可诱发本病。例如对孩子要求过度、责备过多、家庭不和、感情上受到忽视或环境中某些紧张气氛等，这些因素均可使孩子产生矛盾心理，抽动行为即是心理上的矛盾冲突的外在表现。另外，过分限制孩子的活动也可成为本病的诱

因。

儿童开始的抽动表现可能是由于条件性的逃避反应。比如眼中有异物而眨眼，或模仿他人的抽动症状，日久形成了习惯。

某些突发的疾病，例如上呼吸道感染及脑部的轻微损伤也可成为诱因之一。

抽动症的危害是显而易见的，由于抽动症症状的表现常常被小朋友们嘲笑、奚落，使孩子产生自卑，性格孤辟。久而久之孩子变的孤独，不愿与人接触，甚至对嘲笑者产生报复、敌视心理，就有可能出现伤害别人的行为。

有些抽动行为一般可短时间内自愈或经治疗而愈，顽固者可延数年，甚至延续到成人。因此，对待孩子的抽动症状，家长一定要仔细辨别轻重，如果症状严重赶紧送孩子去医院咨询医生。

过来妈妈贴心话

对于3岁之前宝宝出现的各种不良或者异常行为，你一定不要慌张，及时请教一些心理机构的心理咨询师或者医院的精神科大夫，切记不要对孩子粗暴干预，这样只能会让孩子的症状加强并给孩子留下心理伤害。一定要在专业人士的指导下，该忽略的忽略，需要及时治疗的千万不能耽误，否则可能会延误孩子的一生。