

<<别让你的孩子自卑>>

图书基本信息

书名：<<别让你的孩子自卑>>

13位ISBN编号：9787505728783

10位ISBN编号：7505728784

出版时间：2011-7

出版时间：中国友谊出版公司

作者：李芳

页数：263

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<别让你的孩子自卑>>

### 内容概要

人类的婴儿相对于动物婴儿自保能力发展极慢，他必须籍借父母的无条件接受才能自保，因此，0-1岁的宝宝因为生存的压力极端敏感，也是健康阳光的心理形成的关键时期。

“见人就打”、把手边的东西扔得到处都是……  
宝宝想要对妈妈说什么，这时候妈妈怎样处理才恰当？

宝宝在发脾气或者微笑时，妈妈怎样才能取悦宝宝，才能让宝宝感到自己被无条件接受、充满安全感……

妈妈照顾宝宝时，哪些方式能让宝宝的情绪得到控制，那些方式能让宝宝学会正确表达自己，那些方式能让宝宝想要与现实的环境保持接触。

这本书将给出一系列真实的案例，让准妈妈、新手妈妈在真实的案例中，知道在0-1岁这个关键期用怎样的方式去教养自己的孩子，让自己的孩子逐渐形成阳光健康的心态。

## <<别让你的孩子自卑>>

### 作者简介

李芳，女，医学硕士，第二炮兵总医院儿科主任，主任医师。

现任全军儿科专业委员会委员、全国小儿中西医结合专业委员会委员、中国儿童医学救援协会委员、北京师范大学医学研究院特聘教授；《长缨国防医学杂志》编委。

从事医疗、教学、科研工作30余年，在小儿常见病、多发病的诊治方面积累了丰富的经验。

曾获全军科技进步三等奖，北京市科技进步二等奖。

参编专业著作七部、学术论文三十余篇。

## <<别让你的孩子自卑>>

### 书籍目录

#### 第一章 别以为你懂宝贝心

0—1岁，真的很关键

小贴士 阳光宝宝养成必需因素

十天的你，原来已经懂这么多

小贴士 0~1岁宝宝的主要活动

宝贝需要的，不过是自由

小贴士 0~1岁宝宝的敏感期

孕时的心态决定宝宝性格

小贴士 和谐的孕前心理环境

提前衡量各种教养方式

小贴士 警惕错误的教育方式

不要说“你真丑”

小贴士 世界卫生组织0~1岁儿童体格心智发育评价标准参考值

#### 第二章 初生的宝贝，比你想象的聪明太多

惊讶我们没教他也会很多

小贴士 让宝宝体验环境的亲子游戏

宝宝为啥对你的抱抱“忽冷忽热”？

小贴士 6种抱宝宝的方法

宝贝为什么一直扔东西？

小贴士 注意宝宝的一些异常举动

宝贝为什么这么爱爬？

小贴士 爬行时注意宝宝安全

耐心说、听宝贝对会放心说

小贴士 如何学好母语？

宝贝表情正在告诉你一切

小贴士 0~1岁宝宝的表情

睡眠姿势也是一种语言

小贴士 给宝宝建立个性化睡眠档案

三周的宝宝已经开始社交啦

小贴士 引导宝宝树立正确社交理念

两个月的宝贝比成人更擅长发现

小贴士 1岁以内宝宝的认知能力

#### 第三章 宝贝有自己愿意接受的“教育”方式

宝贝为什么见啥都往嘴里放？

小贴士 这些不需要阻止宝宝

爱的细语让宝宝轻松学说话

小贴士 如何养成和宝宝轻声说话的习惯？

适时适当地表扬吧！

## <<别让你的孩子自卑>>

小贴士 表扬宝宝时要注意的事情

我们的宝贝懂得游戏规则

小贴士 如何让宝宝变得懂规矩、守秩序  
知道宝宝想什么,才知道怎么跟他相处

小贴士 如何抓住宝宝心理  
为什么宝宝老打人?

小贴士 让宝宝感到幸福的方法  
怎么让宝宝愿意分享自己的果冻?

小贴士 注意宝宝分享的误区  
一定要立即喝奶不然我就哭

小贴士 让宝宝学习等待  
宝宝为什么喜新厌旧?

小贴士 孩子注意力不集中的原因及解决方案  
游戏里面有什么智慧?

小贴士 开发宝宝智慧的小游戏  
第四章正确照顾,宝宝身体与心理同样阳光

母乳喂养宝宝健康妈妈健美

小贴士 正确的哺乳姿势  
人工喂养,小细节大问题

小贴士 人工喂奶的注意事项  
宝宝的哪些表现说明消化有问题?

小贴士 六点改善宝宝的消化不良  
自己做辅食健康又安全

小贴士 经典的宝宝膳食制作  
药物与营养品可能伤害到宝宝健康

小贴士 哺乳期的妈妈不能用的药物  
吃得多反而不健康

小贴士 宝宝标准体重一览表  
10个月宝宝吃的可以放宽选

小贴士 让宝宝养成良好的用餐习惯  
怎么护理宝宝娇嫩的身体?

小贴士 宝宝日常护理注意要点  
全身按摩让宝宝更健康

小贴士 给宝宝按摩的注意事项  
婴儿操让宝宝健康成长

小贴士 一些婴儿操的动作要领  
没有哭声的睡眠

小贴士 不同月龄宝宝的睡眠特点  
安抚奶嘴有危险

小贴士 宝宝更需要什么?

## <<别让你的孩子自卑>>

宝宝不要蜡烛包

小贴士 打襁褓的4个提醒

抱宝宝技巧多多

小贴士 如何抱3月前的宝宝？

### 第五章 好妈妈胜过好医生

宝宝发烧怎么办？

小贴士 疫苗接种种类与时间一览表  
宝宝咳嗽怎么办？

小贴士 一些需要赶紧就医的咳嗽  
宝宝吐了怎么办？

小贴士 6条原则教你从容应对宝宝呕吐  
宝宝肚子不舒服怎么办？

小贴士 哪种腹部不适需要送医院？

宝宝得了皮炎怎么办？

小贴士 宝宝易感染的其他皮肤病  
宝宝得了鹅口怎么办？

小贴士 三招预防、治疗新生儿鹅口疮  
宝宝得了肺炎怎么办？

小贴士 宝宝肺炎的预防  
宝宝出现黄疸怎么办？

小贴士 小儿黄疸医学观察的要点  
宝宝食物过敏怎么办？

小贴士 过敏食物和非过敏食物大PK  
宝宝惊厥了怎么办？

小贴士 何种惊厥需要看医生？

宝宝吞食了异物怎么办？

小贴士 对宝宝人工呼吸的方法  
宝宝蛲伤烫伤怎么办？

小贴士 各类烧烫伤的应对方式

## &lt;&lt;别让你的孩子自卑&gt;&gt;

## 章节摘录

0~1岁,真的很关键。从降生到成长,宝宝给我们每一个做父母的,都带来了无数惊喜:第一声啼哭,第一次睁开双眼,第一次环顾世界……宝宝发展的每一步、成长的每一个瞬间,都让初做父母的我们特别关注。

很多时候,看起来毫无意义的动作、毫无逻辑的咿咿呀呀,却有可能是宝宝掌握某种技能的第一步。而0~1岁,是宝宝从出生到成长的关键时刻,这时的宝宝,更需要父母们的精心呵护。

当宝宝啼哭时,你是否听到了宝宝的希望——得到你的拥抱和爱抚?

当宝宝吮吸你的乳汁安然入睡时,你是否了解到宝宝的心理——他已经开始认得自己的母亲了……在他们每一个表现背后,都有一个理由——渴望得到父母的关注——精神上或身体上的……宝宝受内在潜力的驱动,在某个时间段内,会专注于环境中某一事物的特质,发展自己的某一方面,并不断学习重复,在自我发展的需求下慢慢成长。

蒙台梭利育儿专家称之为敏感期。

0~1岁敏感期的宝宝因各方面发展不成熟,最需要得到爸爸妈妈的关怀、引导和教育,否则他们的敏感期不仅不会如约而至,反而会因为父母的误导,阻止孩子天性的发展,抑制敏感期。

如果这种发展一直被压制,得不到疏导,宝宝的成长将变得孤独和压抑。

我很庆幸,能够在丫丫(我的宝贝)0~1岁的时候,陪着她一起成长,这一个阶段的共同成长,让我惊奇地看到,宝宝的世界有多丰富!

同时,也在丫丫的“督促”下,成长为一名合格的妈妈。

0~1岁的宝宝主要是以安全感为中心的。

宝宝需要感觉到这个世界是安全的,感觉到自己是被无条件接纳,并且在父母的眼中非常重要,若是这两点无法被满足,宝宝长大后特别“黏人”,甚至会对他未来的生活,如恋爱、工作产生负面影响。

为此,父母可以通过对宝宝日常无微不至的照顾,给予他应有的关注,通过抱抱、爱抚,和他一起说话、游戏让宝宝有安全感。

这点父母们可以在第三章中得到详细的信息。

0~1岁这个时期,也是宝宝各项技能发展的敏感期。

宝宝对周围事物充满好奇,这时的他们像是外星人一样,做许多父母们看不懂的事。

此时,不要破坏孩子探索的每一步,顺应宝宝的心理并给予正确的引导,才能让宝宝顺利度过各个敏感期。

在第五章,我将根据自己养育丫丫的经验,与大家分享父母怎样通过正确的方式和教育去引导宝宝的各种行为。

宝宝从出生到1岁这段时间,基本上不能用语言来表达他们的愿望。

所以,父母们只有掌握了宝宝这段时间的身体和心理发展规律,才能更好地帮助宝宝健康成长。

这个阶段,也是宝宝与你建立基本信任的关键阶段。

家长要学习如何喂养和照顾宝宝,如何区分宝宝的不同病症,如何与宝宝建立起亲密的亲子关系。

这些在第四到第六章会有详细讲述。

当了解到宝宝的心理需求之后,再来观察宝宝的表情变化、动作变化,父母就能大致猜出他们想些什么了。

由此,进一步去关爱宝宝就显得游刃有余了。

因此,最优秀的父母应该是这样的:他们时时关注孩子的心理,知晓孩子的心理发展变化;善于察言观色,乐于倾听孩子的心声;善于引导孩子进行积极地心理暗示,给予孩子足够的空间,不责骂孩子,允许孩子有情绪……换句话说,最优秀的父母不仅是好父母,还是宝宝最好的心理师。

帮助他们适应从黑暗到光明,帮助他们消除恐惧,帮助他们认识和理解周围的新环境,帮助他们建立对爱的认知,帮助他们快乐成长。

做宝宝最好的心理师并不是一件容易的事情,这首先要求准父母做好功课:了解宝宝1岁内的成长情况,包括语言、身体、智力……学习心理学,把握宝宝的心理活动;爸爸妈妈们还需要有一套自己固

## <<别让你的孩子自卑>>

定的教育方案，并且在实施中保持理念不变，及时化解教育分歧，共同为宝宝创造良好的教育环境。

真诚地希望，全天下的父母们，通过这本书，真正了解怎样去做一个好爸爸、好妈妈，在共同学习和养育中，分享和体验宝宝成长的点点滴滴。

阳光宝宝养成必需因素 1.充分的关爱。

爸爸妈妈充分的关爱能够带给宝宝满足和温暖，让他们体会到幸福和安全。

关爱包含体贴的语言、关心的表情、轻柔的交流和充满爱的肢体语言。

2.充实的活动。

宝宝如果有恰如其分的学习、劳动，会让最初的成长变得快乐而有意义。

3.和谐的家庭。

家庭的和睦能够给宝宝带来安全和被保护的感觉，有助于消除他们对环境的恐慌。

4.艺术的陶冶。

艺术能促使儿童的人格获得健全、和谐的发展。

音乐有助于儿童提高听觉和节奏感；美术则主要是造型和色彩的熏陶；文学可以拓宽宝宝的思维空间和想象力。

5.健康的身体。

身体健康是心理健康的重要前提，宝宝敏感的身体时刻能够影响到宝宝的心理。

6.经常与同伴交往。

与同龄宝宝在一起能够增强宝宝的社交心理和提高宝宝的交际意识。

宝宝哭闹着要妈妈抱，是因为他感觉这个世界不如意，想要，回到子宫，回到与妈妈没分离时的感觉。

P2-5



## <<别让你的孩子自卑>>

### 编辑推荐

人类的婴儿相对于动物婴儿自保能力发展极慢，他必须籍借父母的无条件接受才能自保，因此，0-1岁的宝宝因为生存的压力极端敏感，也是健康阳光的心理形成的关键时期。

《别让你的孩子自卑——0-1岁决定宝宝阳光心态》将给出一系列真实的案例，让准妈妈、新手妈妈在真实的案例中，知道在0-1岁这个关键期用怎样的方式去教养自己的孩子，让自己的孩子逐渐形成阳光健康的心态。

宝宝哭闹着要妈妈抱，是因为他感觉这个世界不如意，想要回到子宫，回到与妈妈没剥离时的感觉。

把宝宝孤零零地放在某个地方，他会感到无依无靠，感到恐惧。

妈妈均匀而又有节奏的心跳，是宝宝曾经最熟悉的声音，它会给宝宝带来安全感。

两个月的宝宝露出微笑，如果没有得到妈妈的及时回应，他的微笑就会越来越少。

反之，宝宝们的微笑会越来越多。

毫无疑问，这有利于孩子日后自信心的养成。

如果宝宝缺少爱和关注，他也会因无法找到爱和关注的对象，变得游离不定，无论做什么都无法坚持，自然而然的就缺乏自尊、自信和安全感。

这是一种自我意识的防御。

<<别让你的孩子自卑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>