

<<0-3岁妈妈不可不知的育儿心理学>>

图书基本信息

书名：<<0-3岁妈妈不可不知的育儿心理学>>

13位ISBN编号：9787504213198

10位ISBN编号：7504213195

出版时间：2010-10

出版时间：李丽 新时代出版社 (2010-10出版)

作者：李丽

页数：210

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>

## <<0-3岁妈妈不可不知的育儿心理学>>

### 前言

俗话说，3岁看大，这句话并不是空穴来风，它是有着很深的科学依据的。

一个人在3岁的时候。

性格、心智、气质、潜能等方面的发展就已经为其未来的成人期打下了基础。

发展心理学将0~6岁的幼儿期视为“人格形成的最关键时期”，而0~3岁又是人格形成的最基础时期，这就好比是一幢大楼的地基，地基打不好，这幢楼建得越高就会越危险。

对于这个问题，备受中外家长们推崇的早期教育名家蒙台梭利也曾强调：一个人的能力、智力水平的增长在0~3岁这一阶段要比3岁以后直到死亡的各个阶段的发展总和还要大。

从这一点上来讲，我们甚至可以认为0~3岁决定了一个人的一生。

宝宝在3岁之前的人生是如此重要，但是我们却看到有太多的年轻父母们，因为各种原因不能很好地照看孩子。

比如，我们一直提倡的母乳喂养，其实就是针对有的妈妈担心身材、担心工作而不给孩子吃母乳的现象；还有的妈妈在生完宝宝后就着急上班，把孩子交给保姆和其他亲人来带。

## <<0-3岁妈妈不可不知的育儿心理学>>

### 内容概要

《0~3岁，妈妈不可不知的育儿心理学》介绍了从孕期到宝宝3岁这段时间，孩子的心理成长规律，以及家长需要了解育儿心理学知识，并对年轻父母进行了操作层面的指导，理论功底扎实，实践性较强。

本书读者对象为0~3岁宝宝的妈妈和准妈妈。

## <<0-3岁妈妈不可不知的育儿心理学>>

### 作者简介

李丽，毕业于北京大学新闻与传播专业，资深媒体人。

国家二级心理咨询师，曾任健康863心理网主编，现为《孕妈畔》杂志心理专栏指导专家，12355北京市青少年咨询台志愿者。

曾出版作品有《超级解压》、《好心情离不开心理学》等。

《0-3岁，妈妈不可不知的育儿心理学》是作者晋升为母亲后的个人经验的总结以及与年轻父母、儿童心理专家长期交流的心得体会，希望能对更多的手父母有所启发，让我们的孩子在充满爱和智慧的环境里健康成长！

## 书籍目录

第一章 生宝宝前，妈妈要做好的心理准备“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地成长，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。

第1节 好妈妈是一个自我修炼的过程没有人天生就会当妈妈不要苛求做完美妈妈第2节 新手妈妈的苦乐经婆婆来了怎样避免产后抑郁左右为难：上班还是在家带孩子错误的爱会害了孩子第二章 宝宝出生前——大脑发育最活跃的胎儿期生命自孕育之初，就具有感知能力，妈妈的健康、情绪、饮食等等都包含着胎教的意义。

在胎儿发育成长的各个时期，科学地提供视觉、听觉、触觉等方面的良性刺激，使胎儿大脑神经细胞不断生长，神经系统和各个器官的功能得到合理的开发和训练，最大限度地发掘胎儿的智力潜能，更是胎教的重要手段。

第1节 怀孕初期——宝宝性格形成的关键期第1个月的胎教重点——环境胎教第2个月的胎教重点——情绪胎教第3个月的胎教重点——抚摩胎教第4节 怀孕中期——开发胎儿脑力的重要时期第4个月的胎教重点——言语胎教第5个月的胎教重点——运动胎教第6个月的胎教重点——求知胎教第7个月的胎教重点——光照胎教第3节 怀孕后期——调节孕妈妈心情和提高宝宝心智发展第8个月的胎教重点——艺术胎教第9个月的胎教重点——音乐胎教第10个月的胎教重点——冥想胎教第三章 宝宝0~1岁——建立信任和安全感的乳儿期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，妈妈就是宝宝的整个世界，只有得到妈妈悉心的照料。

在精神上得到充分的爱和关怀，孩子才能建立对这个世界的安全感和信任感，为其健康的性格打下基础。

第1节 宝宝1~3个月，交流和抚触最重要固定的声音和气味对宝宝很重要对婴儿发出的哭声要及时回应抱着宝宝睡到底好不好给宝宝强大的爱——抚触宝宝气质差异与妈妈的照看方式在活动中与宝宝进行交流为1~3个月的宝宝选购合适的玩具第2节 宝宝4~6个月，在游戏中锻炼宝宝的心智宝宝的感官综合训练“藏猫猫”和“打哇哇”游戏与镜子的亲密接触宝宝黏人不是坏习惯教会宝宝独立玩耍宝宝“十白生”的正确理解和引导如何与6个月前的宝宝沟通第3节 宝宝7~12个月，全方面开发宝宝的能力宝宝能力综合大训1. 训练爬行开发宝宝的智力潜能2. 让宝宝开始主动要求独立做事适合7~12个月宝宝的游戏为宝宝走路做好准备预防宝宝断奶综合征……第四章 宝宝1~3岁——人格初具的婴儿期第五章 孩子3岁前需要注意的心理问题

## <<0-3岁妈妈不可不知的育儿心理学>>

### 章节摘录

插图：宝说话：“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，孕妈妈当然被逗得咯咯笑。

海鹰告诉我说，宝宝有时候在里面动，肚皮有的地方很硬，于是就朝硬的地方揉揉。

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，你一揉还不给揉骨折了呀！”

”看来海鹰夫妇俩很懂胎教，胎儿四五个个月大的时候，最喜欢听中低频声音，这时候是准爸爸们该露一手的时候r。

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向两个人打招呼：“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，言语胎教主要还得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，并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，选择一些好听的故事讲给宝宝听，也许将来这些故事会是宝宝最喜欢的呢！

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，宝宝会慢慢地平静下来。

准妈妈在给胎儿讲故事的时候，要尽量充满感情。

## <<0-3岁妈妈不可不知的育儿心理学>>

### 编辑推荐

《0-3岁妈妈不可不知的育儿心理学》：智慧妈妈宣言：爱孩子，是母鸡也会做的事，我们绝不作母鸡，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。

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>