

<<培育阳光宝宝>>

图书基本信息

书名：<<培育阳光宝宝>>

13位ISBN编号：9787506469586

10位ISBN编号：7506469588

出版时间：2011-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：阿达丽

页数：243

字数：195000

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>

## 前言

作为一名教育和心理工作者，在最近这些年的工作经历中，总是会有太多的父母问我类似的问题：“我的宝宝几个月大，想好好培养他，看了很多早教方面的书籍，最大的困惑就是需要培养的内容太多了，感觉无从下手。

作为父母到底应该怎么做，才能在自己力所能及的范围里，尽可能好地去培养孩子呢？

”从这些年轻爸爸妈妈的身上，我能看到一种很可贵的品质，那就是——责任心。

他们会想方设法去获取各种各样的育儿理念和方法，目的就是为了让孩子健康快乐地长大。

而在这里的“健康快乐”已经不单指富裕的物质条件，更多的是指心灵上的健康和自由。

孩子内心深处的幸福和快乐感、自我的价值感，最终取决于是否具备健康的心理。

很多爸爸妈妈都会认为，健康心理的培养是孩子到了某个年龄阶段才需要做的；认为“只要给予孩子充足的爱”就可以无后顾之忧，就可以水到渠成。

这样做的后果就是，不仅耽误了孩子健康心理建立的最佳时段，而且“充足的爱”已经腐蚀并削弱了孩子自身成长的力量。

如今的爸爸妈妈，面对生存条件改善带来的物质生活的压力，社会发展带来的就业的压力；面对身边频频发生在年轻人身上的各种现象和问题，在认识到人格健康重要性的同时，也产生了这样的感慨：

培养出一个各备方面都健康的孩子怎么这么难！

做个称职的父母怎么这么难呢？

## <<培育阳光宝宝>>

### 内容概要

随着人们对心理认识的提高，心理健康越来越受到人们的重视，而婴幼儿心理健康则是成人心理健康的基础，从某种程度来讲，心理健康的重要性要超过生理健康和智力发育。

《培育阳光宝宝：3岁前决定孩子一生的心理健康》是一本关于婴幼儿心理健康培养方面的原创作品，旨在为一直想培养孩子健康心理的父母提供基本的心理知识和具体方法。

作者通过自己对心理科学理念的独特认识和灵活运用，并结合自己多年心理治疗的临床经验和做妈妈的亲身体验，为站在眼花缭乱的育儿理念之中却不知所措的年轻父母们，指出了孕期以及0~3岁孩子心理健康发展的主要任务，同时给出了简单而又实用的养育技巧。使年轻父母们不仅能轻松理解心理发展的规律，又能立刻获得系统有效的应对方法。作者“抓大放小”的养育理念，为所有想培养好孩子而深感重重压力的父母们轻松减了压，也指明了道路。

本书另一个最大的亮点是，首次提出了孕期妈妈的状态和夫妻关系在育儿方面的重要性，用真实案例阐明观点的同时，还附有具体的指导方法。这些都能让年轻父母们意识到，要想培养出心理健康的阳光宝宝，孕期妈妈的状态、爸爸妈妈自身的心理健康、夫妻关系的和谐都是不可忽略的因素。

## 作者简介

阿达丽，婴幼儿心理专家

中国心理卫生协会会员、北京晨帆心理咨询中心主任、国家图书馆绘概念美育中心特约心理专家、摇篮网特约心理专家、CCTV-12《孕婴专家》栏目特邀心理专家、北京电视台《科教博览》栏目特邀心理专家。尚德培训机构知名心理培训师。

迄今为止，举办过上百场婴幼儿发展心理方面的讲座及培训，发表文章百余篇，为《北京科技报》、《心灵世界》等多家报纸及杂志心理栏目特约专家，从事心理咨询工作十余年，在家庭、婚姻情感、青少年成长等方面有丰富的经验和独到的见解。目前从事婴幼儿心理研究及咨询工作。

## <<培育阳光宝宝>>

### 书籍目录

#### 第一章 健康心理，从孕期开始

写在前面

- 一、妈妈的状态是决定宝宝健康的第一步
- 二、面对孕期焦虑，准爸爸妈妈们可以这样做
- 三、正确的胎教让妈妈，宝宝齐受益

小烦恼一点通

阿达丽老师秘籍：孕期要做的心理准备

心理学知识补给站：“皮格马利温效应”——让宝宝发挥潜力的小窍门

#### 第二章 0-1岁：培养宝宝健康心理的“黄金时代”

写在前面

- 一、信任感是宝宝早期健康心理的核心
- 二、失去信任感，宝宝长大后的世界会怎样
- 三、建立信任感，妈妈可以这样做
- 四、妈妈良好的情绪，宝宝能“看到”的信任

小烦恼一点通

阿达丽老师秘籍：该上班上，妈妈如何实现轻松告别

心理学知识补给站：“储爱槽”——宝宝安全依恋的建立方法

#### 第三章 1-2岁：让孩子在“触摸”世界中体验快乐

写在前面

- 一、宝宝的“奇怪”行为说明什么
- 二、健康观念下的安全保障工作

小烦恼一点通

阿达丽老师秘籍：“夹腿综合征”——爸爸妈妈“难言之隐”的缓释方法

心理学知识补给站：“泛灵论”——爸爸妈妈的好帮手

#### 第四章 2-3岁：生命力开始勃发的关键年龄

写在前面

- 一、主动性与规则意识是健康心理的支撑
- 二、如何培养宝宝的主动意识和规则意识

小烦恼一点通

阿达丽老师秘籍：宝宝入园的准备工作

心理学知识补给站：“情绪管理”——培养孩子去做情绪的主人

#### 第五章 健全心理不可忽略的其他“营养”

写在前面

- 一、被遗忘的“运动抑制”能力
- 二、自我认同是心理自信的来源
- 三、学会欣赏别人，让你的人生更快乐

小烦恼一点通

阿达丽老师秘籍：30分钟的爱，一生的幸福感

心理学知识补给站：“尝试错误说”——不允许犯错就是不允许孩子快乐

#### 第六章 夫妻关系，宝宝健康心理的土壤

写在前面

- 一、“流动的爱”让宝宝茁壮成长
- 二、沟通是和谐夫妻关系的基本功
- 三、年轻妈妈，请学会减压

小烦恼一点通

<<培育阳光宝宝>>

阿达丽老师秘籍：做“刚刚好”的爸爸妈妈

心理学知识补给站：“太空时间”——处理夫妻矛盾的心理技巧

第七章 孰是孰非热点探讨

写在前面

一、面对新生儿，爸爸妈妈需要清醒

二、新时代爸爸妈妈的思考

小烦恼一点通

阿达丽老师秘籍：如何对待隔辈老人的“溺爱”

心理学知识补给站：产后抑郁——丈夫该如何面对

我的育儿终极梦想

参考文献

后记

## <<培育阳光宝宝>>

### 章节摘录

插图：延迟满足是最近几年很流行的家教名词，也称得上是一种新理念，相对于“即时满足”或“即刻满足”而言。

通俗的意思是指不要对孩子的任何需求马上就进行满足，哪怕孩子的要求多么合理，也要延迟一下满足的时间。

主要目的就是为了让孩子学会等待，让他知道要想达到目的是要付出一定代价的，哪怕是时间上的付出。

这一理念的兴起和我国独生子女一代的教育方式有密切的关系，家长们都太溺爱自己的孩子，不管自己多么辛苦，对孩子的任何要求都会即刻满足。

所以延迟满足的教育理念是有一定的依据和可行性的。

但是，现在的很多家长却将对的理论用在了不恰当的时间段。

我常听见有些爸爸妈妈和我分享自己的育儿经验：“宝宝饿了，在那里哭，我会让他哭一会儿，差不多了再喂，目的是让他学会等待，不能让他一哭就有奶喝，时间长了他会用这个来控制你！”

“我家孩子一岁多点，摇摇晃晃刚会走，摔倒了，只要不严重我一般不会马上扶他起来，而是等一会儿再扶起来，不能让他感觉摔跤了就有人抱，不能那么快就让他舒服，这是在锻炼他。”

我知道这些家长的新理念是有一定依据的，但是，他们把正确的理念用在了不恰当的时间。

1岁前的宝宝，是建立对身边养育者的信任和亲密感的关键时期，延迟的感觉对这个阶段的宝宝而言，次数多了影响不亚于心理的创伤。

延迟满足应该是对3岁以上的宝宝进行训练的内容，而不是对这么小的宝宝！

所以，我们的爸爸妈妈需要知道，对这个阶段的宝宝而言，只要是他有需求，我们就一定要尽量而且尽快地满足他们，不要有意地去延迟，从而造成人为的、不必要的伤害。

## 后记

在大家的鼓励与支持之下，这本书终于要圆满地画上一个句号了。

回想这一年多写作的过程，感觉自己又当了一次妈妈，把一个孩子从怀胎十月一天天地养大至3岁。

其实，这本书中的一些观点，我在不同的场合都讲过。

记得每次讲完相关内容的课程后，总有学员会说：“老师，听完您的课，最大的感受就是真想再生一个孩子，重头来一遍。

”也有的学员会说：“老师，我一直不敢要孩子，因为觉得责任重大，太难了。

可是听了您的课，感觉也没那么难，心里变得很清晰了，真后悔没早点听您的课，没早点要个宝宝。

”现在的社会，育儿观念纷繁多样，让人眼花缭乱，教育方面的各种“泡沫”现象也越来越多。

我的书就是想让爸爸妈妈从那些“泡沫”中，收回自己的视线，回到那份最朴素的爱心和育儿本能上，按照孩子发展的特点给予孩子需要的爱和营养，对“爸爸妈妈”这样一个角色进行全新的定位，最终双方能达到“双赢”。

在这里孩子的“赢”绝对不是体现在将来一定能获得成功上，因为我的书不是什么“成功育儿”的宝典，而是一本让爸爸妈妈如何能轻松、有效地尽到自己的责任，同时能和孩子一起收获彼此幸福感的一本书；一本让爸爸妈妈在孩子成长之后，不必为自己在孩子早期阶段的付出留有任何遗憾的书。



## <<培育阳光宝宝>>

### 媒体关注与评论

作为一名长期从事心理治疗临床工作的专业人员，我想通过阿达丽的这本书呼吁父母要从小重视培养孩子的健康心理。

这本书按照清晰的心理发展规律，告诉年轻父母在培养孩子心理健康方面该怎么有效地去做，该做些什么。

建议年轻的父母都来学习这本书，让自己轻松教育，让孩子真正健康快乐自由地成长。

——央视《心理访谈》心理专家张久祥作为一名女性工作者，我深知妈妈们在孕期和养育孩子的阶段会遇到的各种困惑。

但让我欣喜和钦佩的是，阿达丽通过自己专业的知识和真实的养育故事，把孕期至3岁孩子需要培养的能力和遇到的困惑进行了清晰的解读，直入人心。

希望所有打算要宝宝的年轻夫妻都能读一读这本书，去学习去思考，真正做到快乐陪伴和教育！

——中华杰出女性协会副会长刘海宁儿童早期教育非常重要，可以说人生成败的许多基础是在婴幼儿期奠定的。

这本书主要写儿童的早期心理教育，把日常照料和培养儿童健康心理结合起来考虑，同时还有可操作性的方法，为年轻的父母们提供了一本实用的育儿指南。

——《（好妈妈胜过好老师）》作者尹建莉无论是在咨询室里还是在其他场所，总能见到那么多困惑的家长和无辜的孩子。

这本书用最通俗但却有说服力的语言，为家长们如何在早期培养孩子的健康心理方面提供了很好的示范和可能性。

——阳光华仁资深心理咨询师周虹“真希望有可能再重新养育一个孩子”，这是我读完这本书时发自内心的一个声音。

希望其他的妈妈们能早点看到这本书，早点受益，不要像我留下无法弥补的遗憾。

——一位孩子的母亲

<<培育阳光宝宝>>

编辑推荐

《培育阳光宝宝:3岁前决定孩子一生的心理健康》：畅销书《好妈妈胜过好老师》的作者尹建莉倾情推荐，知名心理专家曾奇峰亲笔作序推荐，著名教育家滕纯强力推荐。

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>