

《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

出版社：中国纺织出版社

作者：阿达丽

页数：243

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《培育阳光宝宝》

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

《培育阳光宝宝:3岁前决定孩子一生的心理健康》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。本书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会，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。

《培育阳光宝宝:3岁前决定孩子一生的心理健康》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。

《培育阳光宝宝》

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。

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

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

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。

精彩短评

- 1、是可以一看的书，有作用自己觉得
- 2、美好的东西往往是简单的，简单可以让我们思路清晰。而爱的方式也可以变得非常简单，这本书告诉新手爸妈用最简单最直接的方式抵达宝宝的内心，去了解他内心的需求，从而去培养出一个阳光的、健康的宝宝！这本书内容清楚，有条理，让我对宝宝3岁前的心理发育一目了然，最重要的是心理有底有自信了，谢谢阿达丽老师！！非常值得3岁前的所有父母读一读！！强烈推荐！！
- 3、本书值得细心品味，每天睡觉前都会翻阅几页，不错的育儿书。虽说宝宝还在肚子里，但是每次看这本书都有个好心情，总是看了还想看。值得推荐。
- 4、不能再当毛粉
- 5、很多书都是一堆理论，看似懂了，一转身就忘了，但这里面都是小实例，看了之后可以理解很多宝宝的行为了，突然发现宝宝的世界原来是这样，很多不错的
- 6、虽然我暂时还没有孩子，这本书也先备下了，每天工作之余慢慢学习一番，等到宝宝真的到来的时候，我就可以从容地应付宝宝的心理教育问题，因为，这不是一本单纯的育儿书，而是一本足以深刻影响我育儿观念的书，比如书中所提出的，宝宝的健康心理从孕期就开始了，还有，夫妻关系是宝宝健康心理的土壤，这些观念在其他的育儿书上都是学习不到的，首先学习新理论，慢慢地内化为自身的观念，等到将来真正育儿的时候就能游刃有余了。书中不仅有观念的深刻变革，还有对一些宝宝具体心理问题的分析和指导，阿达丽老师作为婴幼儿心理专家，为我们提供了有效的、权威的建议。每个做母亲的、将要做母亲的女人，都值得购买的一本书！
- 7、谢谢哦，真需要呢
- 8、到货很快 想送给刚生了宝宝的姐姐做礼物 简单看了一下 内容很全面 而且讲得通俗易懂 还有不少小案例 相信会对初为人母的妈妈有很大帮助 很推荐！
- 9、听朋友说过《培育阳光宝宝:3岁前决定孩子一生的心理健康》一书不错，前几日也买了一本，读来感觉真不错。尽管我的孩子已经大了，当时也没有这方面的图书，所以没有对自己的孩子迟到责任感感到有点遗憾。就像这本书的名字所讲的一样，3岁前决定孩子一生的心理健康。孩子的心理健康了，可以影响他的一生。作为母亲，谁不希望自己的孩子身心健康，既然给了他生命，就更应该给他良好的身心。这本书可以是妈妈送给孩子的最好礼物。
- 10、打算送人，翻了一下，很有意思……书里面有很多案例，还有一些妈妈的切身感受，相信看书的妈妈会感同身受，是一本让人轻松又增长一些间接经验的书。不错，值得购买。相信对送的人会有帮助的。呵呵
- 11、卓越网送书够快。书的质量不错，特别是书的内容很实用，咱们做父母的真需要好好学点心理学的知识，有时认为对孩子好，其实倒把孩子害了，自己还不知道。真是一本每个做父母的人都应该看的书
- 12、不错喜欢速度很快
- 13、很好很不错很实用 学习到了很多知识
- 14、这本书印刷不错，内容不错。
- 15、昨天上午下的订单，下午就收到了，神速哇。晚上睡前翻翻，里面有好多符合孩子实际的例子，让我们能够更深入准确的了解孩子的心理及应该如何应对。相当实用，强烈推荐。希望所有的宝宝都长成健康的阳光宝宝。
- 16、怀孕是瓜熟蒂落的过程，做好父母也非一日之功，不读书不学习怎么行。《培育阳光宝宝：3岁前决定孩子一生的心理健康》是等不及要去读的书，俗话说：“三岁看大，七岁看老”孩子的心理健康程度在3岁前就基本定型，想给孩子一个健康的性格、阳光的心态，早期教育很关键，甚至从孕期开始就有很多事情要做，而且要夫妻一起去做，这样的效果最好。培育阳光宝宝，越早开始越好！
- 17、有阳光的孩子，一定有一个幸福的家，家一定有互爱互谅的爸爸妈妈外公外婆奶奶~~
- 18、校友的著作，看的摘要，有一部分内容说到我的缺处，借来一看，值得借鉴的部分就那么几处，不过这几处确实值得借鉴。可读性一般，估计和我一样，都是混日子的人。哎，我总爱拉上高人来垫背，瞎说什么呢
- 19、有点零碎，但是也值得一读，例子挺多的，适合看不太深的家长，入门级。
- 20、凑合看吧。不是很棒。

21、阳光宝宝

22、适合各位爸爸妈妈们看看地

23、非常高兴能买到这本书，读完真的很有感触：全书从怀孕开始就用一些真实的例子说明，让准妈妈们知道如何正确胎教？真正的胎教又是什么？在此，我也想分享一点就是胎教真的不是听听音乐、做做孕期操……这些都只是辅助，其实就是准妈妈美好的心情和对未来宝宝的期许，如果在整个孕期都是积极乐观，淡定从容的，那么你的宝宝将来也一定会跟准妈妈所期许的一样。反之，你的不安和焦躁同样会感应到肚子里的小宝宝，将来出生后或多或少都会影响到性格和脾性。这本书也从很多实例中解释说明心理问题的根源，如果爸爸妈妈们没有注重孩子某一年龄段的心理发展，孩子将来很有可能会引发和本书案例中一样的心理问题。看过很多育儿方面的书籍，内容大致都是讲如何引导和教育孩子。这两天认真读了阿达丽老师的这本《培育阳光宝宝》，了解到新的信息。这本书为父母们提供了两个重要的视角，一是孕期，二是夫妻关系。当宝宝开始孕育在妈妈体内时，他们就已经学习去感知世界了，在这个过程中，妈妈用自己的身体和心灵与宝宝进行着沟通与交流，宝宝的安全感、亲密感都来自于对妈妈情绪的体验。而家庭是宝宝成长过程中的第一个“学校”，父母是他们人生的榜样，宝宝眼中的父母关系也决定着他们未来对亲密关系的认识和理解。市面上的育儿书籍很多，大多数是关于宝宝的喂养、睡眠及身体健康方面的，因为爸爸妈妈们常常将这些方面作为养育宝宝的重点来抓。但这本书会让你明白，其实育儿心理学的知识与应用在育儿过程中起着非常重要的作用，宝宝的心理健康与否、认知发展水平高低很大程度上决定了他未来能否成长为一个健康的人、能否成才，因此，培育宝宝心理健康的重要性绝不亚于调理好宝宝的喂养与睡眠等基本生理需求。比如1岁前，是建立对身边养育者的信任和亲密感的关键时期。帮助宝宝建立信任感，是爸爸妈妈在宝宝1岁前的主要任务。完全赞同作者的这一观点。在带宝宝的过程中，自己很注重培养宝宝对我的信任和亲密感。除了信任和亲密感的培养之外，也曾想对宝宝进行延迟满足训练（前段时间在另外一本育儿心理学书籍上了解到延迟满足这一概念及应用），希望能借此改掉他饥饿一点就要马上吃奶或辅食，吃不到就大哭的急脾气。阅读过该书才了解到：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。延迟的感觉对0~1岁的宝宝而言，次数多了影响不亚于心理的创伤。对这个阶段的宝宝而言，只要是他有需求，爸爸妈妈一定要尽量而且尽快地满足他。写完读后感受，再谈谈对这本书的评价，我认为它真应该作为准爸爸准妈妈、新爸爸新妈妈的育儿必备宝典，之所以这样说，是因为——通过本书，不仅能了解0~3岁宝宝的心理状况及其发展，更能透过“小烦恼一点通”、“阿达丽老师秘籍”、“心理学知识补给站”这几部分来解决在实际育儿过程中遇到的难题。婴幼儿心理健康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。宝宝饿了知道要吃的，困了知道睡觉，知识和技能有学校和社会来教授，而心理健康，却有赖于爸爸妈妈的培育。阅读更多 ›

24、听过阿达丽的课，发展心理学讲的不错，也做自己的工作坊。听完课对育儿还是很受启发，这本书也不错，早阅读，早受益。

25、根据里面的内容了解宝宝的行为和情绪以及怎样处理。

1、全国妇联的一项调查显示，有80%的家庭存在着不同程度的教育问题，例如：逃课厌学、紧张失眠、考试压力、亲子冲突、离家出走、网络成瘾、就业困惑、早恋早孕、盲目追星、意志涣散、不擅理财、与老人冲突、单亲（或隔代）教育、暴力事件、青少年犯罪等问题。相信类似这样的调查结果能令每位爸爸妈妈反思，因为除了明显的生物学层面问题，没有人会认为几个月大的婴儿有什么问题。常常听说“每个新出生的孩子都像天使一般纯洁可爱”，然而为什么随着时间的推移，我们的爸爸妈妈对他们是越来越束手无策，甚至疑惑为什么自己多活了这么多年，反而管理不了一个半大孩子呢？这份调查也让我不由想起第一次看到几米的绘本《我的错都是大人的错》的初体会，当时对这样的标题是真的非常不以为然，但是仅仅五岁多一点的孩子却极其喜欢，尤其在受批评的时候。确切的说，孩子并不是对书中的漫画多么的热爱或者能明白画中的含义，最初我更想把孩子这样的想法归为推卸责任，为自己做错事找借口。然而在更多的接触一些家长的询问，听到他们的育儿疑惑，再加上自己在教育孩子的过程中的得失经验，越来越能体会到这句话的内涵，再遇到孩子的养育问题，我更多的是希望爸爸妈妈们先考虑自己是否存在问题，再解决孩子的问题。科技昌明的现代社会，生育孩子早已超越了它的生物学意义，更为关键的应该是“育”，即赋予他们更好的生存于人类社会中的能力，这意味着，每个人不仅身体健康，同时更要心理健康，有的时候心理健康还会影响身体健康程度，诸多事实早已证明拥有一份健康、积极、阳光的心理状态，将会对我们的生活和事业起到良好的促进作用。而对于每一位孩子来说，他们的健康心理的形成更多的来自于爸爸妈妈的培养和在共同生活中的潜移默化。在这个激烈竞争的社会里，不是简单的给孩子所谓优越的物质生活就一了百了了，如何让孩子能够轻松应对他们未来中可能会出现的各种学习、生活、人际交往和自我意识等方面的心理问题，也是爸爸妈妈们要学习掌握的一门新技能，孩子越早得益于这些知识内容，不仅会令以后亲子关系越来越舒畅，更会让孩子赢得了未来成功的准备。当然这不是说爸爸妈妈为此要去学深奥的心理学课程，阿达丽的《培育阳光宝宝》有非常好的参考价值，虽然书的封面强调“3岁前决定孩子一生的心理健康”，但是3岁以上孩子的爸爸妈妈也没必要着急惶恐，只要方法得当，本着真正热爱孩子的心理，相信什么时候都会让孩子在心理上受益的。

2、三岁看大，七岁看老——这是一句流传甚广的俗语，它得到大众的认同与传播，间接的证明了这句话的普遍性意义。的确，三岁以前懵懂的时光，对于孩子的一生非常重要。这段时光，包涵了从准备到孕育到呵护到培养的四个过程。很高兴，在这本书中从一个心理学家的角度，有理有据的系统介绍了四个方面常见问题以及解决方式，对每个孕妈妈或新妈妈都有一定的指导意义和心理疏导作用。因此，我选了这本书送给我的一位准备孕育宝宝的同事，防患于未然提前做好心理准备是一个最妥帖的办法。这本书，得到了《好妈妈胜过好老师》的作者尹建莉的倾情推荐，还有很多心理专家的作序，品质当算不错的。仔细研读，发觉其实这本书也很适合在类似《心理月刊》这类书上做专栏连载，应该在妈妈帮里很有市场的。家家有本难念的经，看看书中各色出场人物的问题，都是从小问题开始，愈演愈烈，最后成为一种困扰妈妈的情结的。其实，为人父母的确是一门人生的必修课，其路遥遥，一个孩子从孕育开始成长到三岁要经历一千四百天的历程，每一天都会有新的小困扰小课题需要去解决，谈何容易。我不能说作者每一个观点都一定是对的，或者说是绝对的可行性的，毕竟在生活中实施起来有太多不确定或人为的情感因素在内，但从大局出发，怀揣着满满的爱意去面对做父母时身份角色的变化，相信就能处理得更好一些。孕育培养一个宝宝，不但身体上会有很多困扰，情绪上的困扰更加不可忽略，一旦没有做好调整，轻则焦虑，重则抑郁，而孩子更加会因为妈妈的情绪困扰所作出的各种反应而受到影响，我希望每一个热爱生活热爱家人热爱孩子的妈妈，都能认真的对待这个阶段，培育出自己的阳光宝宝。

3、——《培育阳光宝宝》首先要感谢自己能申领到这本书的试读，阿达丽老师从自身职业出发，给我们描述了宝宝0-3岁这个最关键时期的心灵成长。其实我自己觉得我的孩子绝对是所谓的“阳光宝宝”，最终发现我的育儿观念与阿丽达老师的竟不谋而合，看来心只要跟着爱一起走，你的宝宝自然而然就阳光起来~现在的家长都在关注孩子的德智体美劳方面，当然也有人关注早期性启蒙教育，这些都是很好的情况，也是我们家长必须学习的内容。当我们成为了宝宝的监护人，我们有责任培养他们，给予他们正确的引导和教育，不论是哪个方面的。而这本书主要从心理层面出来，分段介绍各个年龄段婴幼儿的心理路程，确实是一本不错的宝宝心理学指导书。以前读过国外蒙台梭利所著的关于儿童心理学方面的书，但没有这本书这么细腻，蒙氏早教主要写两岁以上孩子的认知和心理成长；国内

《培育阳光宝宝》

也有好几位育儿专家也有从孩子的心理发展出发写过类似的书，但似乎都没有这本书实用和全面。现今的社会，育儿观念纷繁多样，令人眼花缭乱，加之商业教育充斥着市场，教育方面的各种“泡沫”现象更是数不胜数，使教育变向成一种投资。既然是投资，每个人都希望在这个投资中盈利，于是各人在心里都敲着小算盘，将孩子无形中变成投资中的筹码。大家都知道，入市有风险，投资须谨慎！而那些将教育视为投资的人，很多是不计成本的，甚至是不惜一切代价的，因为他们觉得在教育投资这块，投了多少比没投的要好（不知道是因为花钱找平衡还是心理安慰的理由）很多家长也根本没有去考虑一下自己手中的这个筹码是个人，而不是一件东西。是人，他就有自己的思维想法和成长规律。而我们也知道，知己知彼方能百战百胜，所以当我们拿着这份“筹码”去投资时，我们是不是应该先了解一下这个“筹码”的特性呢？如果只是一味地按照自己的想法，自己的眼光，自己对市场的了解而将这个“筹码”进行风险投资的话，会不会有点冒失呢？更何况将来万一投资失败的话，最终搬石头砸到脚的还是自己，更何况这个痛苦更影响了这个“筹码”的一生！因此，我们给予孩子的爱，也要了解孩子的心，让家长们从教育“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，最终使这份所谓的教育投资荣获“双赢”！全书从怀孕开始就在举例说明，所以更是一本孕期保健的育儿书，让准妈妈们知道如何正确胎教？真正的胎教又是什么？在此，我也想分享一点就是胎教真的不是听听音乐、做做孕期操……这些都只是辅助，其实就是准妈妈美好的心情和对未来宝宝的期许，如果在整个孕期都是积极乐观，淡定从容的，那么你的宝宝将来也一定会跟准妈妈所期许的一样。反之，你的不安和焦躁同样会感应到肚子里的小宝宝，将来出生后或多或少都会影响到性格和脾性。这本书也从很多实例中解释说明心理问题的根源，如果爸爸妈妈们没有注重孩子某一年龄段的心理发展，孩子将来很有可能会引发和本书案例中一样的心理问题。看到最后阿达丽老师育儿的终极梦想，我也深表感触。真的很希望所有的家长能怀着一颗感恩的心，去面对自己的宝宝，将孩子健康幸福地养育长大！让爸爸妈妈的心跟着爱一起走！加油！

《培育阳光宝宝》

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:www.tushu000.com