

这种注意力涣散的现象可能会持续几个月，之后注意时间才会慢慢变长。但是，把注意力长时间集中在一件事上要等到6岁左右，还要没有外界刺激和吸引。需要提醒的是，注意力的培养是一个缓慢、循序渐进的过程，家长要慢慢引导。

● 宝宝的否定意识

这个阶段的宝宝特别爱用“不”或“不要”这类否定词，宝宝有“不”的意识，是他成长过程中进步的体现，说明他有了自己的想法，并且想通过挑战权威显示自己的独立。但是，宝宝说“不”并非都在表达否定的意思，比如他可能在妈妈递过来饼干时刚刚说了“不”，却又马上拿起来要吃。

家长要明白，宝宝对事物包括对语言的认知，都要经历一个逐渐加深理解的过程，当他嘴上说着“不”的时候，可能心里并没有完全明白“不”所代表的意思。因此，宝宝在说这个字的时候，除了有时候真的是在表达自己拒绝的意思，还可能仅仅是将它当作了回应的一种方式。

在这种情况下，家长需要做的就是给宝宝正确的引导，让他既能正确认识并表达自己的想法，又能合理地拒绝，而不是执拗地反抗。具体的引导方式，详见第339页。

喂养常识



● 晚上不要给宝宝加餐

有些家长习惯睡前为宝宝准备一顿夜宵，这种做法不利于生长发育。因为宝宝吃过夜宵短时间内就要进入睡眠状态，导致夜宵提供的能量无法消耗，容易出现营养过剩，造成肥胖。而且，胃肠由于要消化食物，入睡后一段时间内仍处于工作状态，影响宝宝睡眠质量。

因此，建议家长不要给宝宝准备夜宵，如果已经形成了这样的习惯，家长可以采取措施引导宝宝戒掉。第一，准备热量低的食物作为夜宵，同时讲睡前故事转移宝宝的注

意力，帮助他慢慢戒掉夜宵。第二，将晚餐时间安排得稍晚，宝宝睡前没有饥饿感，夜宵的吸引力就会减小。要注意，晚餐时间不能太晚，以免晚餐等同于夜宵。宝宝坚持几天不吃夜宵后，再将晚餐逐渐调回正常时间。第三，家长要以身作则，戒掉吃夜宵的习惯。因为各种原因不得不加餐时，不要让宝宝看见食物或者闻到味道。家长创造一个良好的饮食环境，才能帮宝宝形成健康的饮食规律。

● 鼓励宝宝自己吃饭

大部分宝宝都有自己尝试吃饭的强烈欲望，不过由于控制能力有限，可能会把餐椅搞得一团糟。必须承认，宝宝不可能马上学会自己吃饭，并保持餐桌干净和整洁，而是需要长时间地、一次又一次地练习。对于宝宝练习过程中造成的混乱局面，家长除了耐心帮忙清理，还要给予足够的宽容。

至于要忍耐多久，没有一个标准答案。每个宝宝情况不同，学会吃饭需要的时间也不一样，家长只能尽可能地耐心指导，并给宝宝提供一切能够提供的帮助。事实上，在练习吃饭的过程中，每一次的涂、压、铲、甩都是有价值的，能够让宝宝更快地掌握独立进食的技能。

为了缓解进食脏乱的情况，家长可以多准备一些不容易造成混乱、便于清理的食物，比如饺子、包子、面条等；对于比较松软的食物，如香蕉、面包、蛋糕等，不妨切成小块让宝宝直接用手拿着吃。平时可以跟宝宝玩一玩需要动手的游戏，比如手指画、沙子、黏土、手指玩偶等，这有助于锻炼手部精细运动，也能避免把食物当作玩具。

日常护理

● 关注宝宝的睡眠规律

大多数1岁多的宝宝，白天睡眠时间明显减少，通常睡上两觉，上午一觉，下午一

觉，每次1个小时左右；也有些宝宝每天只睡一觉，时长2~3个小时。这样的睡眠习惯能够保证宝宝获得足够的休息，满足其生长发育的需要。但也有些宝宝不遵循这样的睡眠规律，像猫咪打盹儿一样，白天总是处于小睡的状态。睡眠质量不佳导致宝宝情绪暴躁、缺乏耐心。这很可能是睡眠规律紊乱造成的，家长要培养宝宝规律的作息习惯，早上按时起床，晚上按时入睡。白天，家长不要把宝宝禁锢在婴儿车或婴儿床上，应让他自由活动，适当增加运动量，体验疲劳感。一旦宝宝出现明显的疲劳信号，如打哈欠、揉眼睛、目光呆滞无神，家长应及时哄睡，以逐渐养成固定时间睡觉的习惯。

除此之外，如果宝宝频繁夜醒，家长首先要考虑是否身体不适，排除生病原因后，再从环境因素进行排查，包括温度、穿盖、光线、噪声等。需要提醒的是，宝宝半夜醒来，家长最好不要改变原有的灯光环境，比如马上开灯察看宝宝的情况，也不要立即跟宝宝说话或者哄逗，尽量让他再次主动入睡，也可轻拍帮他重新入睡。

● 让宝宝习惯使用杯子

宝宝乳牙陆续萌出，如果仍然长时间使用奶瓶，可能会影响牙齿的健康发育，因此家长要引导宝宝逐渐放弃奶瓶，使用杯子。

首先，在理解的基础上引导。面对宝宝的一次次失败，家长要有耐心不要训斥，指责训斥会让宝宝产生排斥心理，更不容易接受杯子。其次，带宝宝一起去买杯子，给他充分的自主权选择自己喜欢的杯子。用心仪的杯子进行练习，能有效提高宝宝的积极性。再次，注重榜样的作用。宝宝有很强的模仿能力，爸爸妈妈可以多示范如何用杯子喝水；带宝宝外出时，看到其他小朋友正在使用杯子，家长可以借助这个机会，让宝宝向别人学习，强化使用杯子的决心。最后，让宝宝使用杯子，并不意味着马上将奶瓶彻底带离他的世界。家长可以将奶瓶作为玩具，以另一种方式满足他对奶瓶的依恋。

早教建议



● 适合1岁宝宝的玩具

玩具对精细运动、大运动、认知、情感等各项能力的发展有很好的促进作用。给宝宝挑选玩具时，在保证安全和适合月龄的前提下，要注意两点：一是重种类而非数量，每个种类可选择一两件；二是考虑耐用性，即尽量选购多用途的玩具，即使宝宝再大一些，也可以继续玩。

有助于练习运动技巧的玩具

简单的拼图、形状配对玩具、捡拾玩具（可以让宝宝倒东西和装东西的容器和小物品）、钓鱼玩具等，能够锻炼宝宝的精细运动发育；不同大小的球、推拉玩具（如小推车）、可以骑或爬的玩具（如摇马、秋千、滑梯）可以锻炼各项大运动能力。

能够开发想象力和创造力的玩具

娃娃玩具（包括服装和配饰）能够激发宝宝的想象力；积木、叠叠乐、串珠等嵌套或堆叠玩具，蜡笔和纸张，橡皮泥、手指画等对促进创造力很有帮助。

可以满足宝宝敲打欲望的玩具

这个阶段的宝宝喜欢敲打各种物品，不同的声音让他非常快乐。小鼓、沙锤、喇叭、玩具琴等各种可以拍打或敲击发声的物品，都是不错的选择。当然，有时一个旧罐子和一把木勺也能让宝宝玩得不亦乐乎。

帮助宝宝了解生活的玩具

各种汽车模型（警车、消防车、急救车、铲车等）、厨房玩具（电炉、铲子、勺子、盘子、冰箱及食物模型）、清洁工具（扫帚、簸箕、抹布、刷子等）和其他生活类玩具

（收音机、购物推车等），都能帮助宝宝了解生活。

● 鼓励宝宝涂鸦

涂鸦可以锻炼宝宝的精细运动，培养手眼协调性，对激发创造力和想象力也有着不可忽视的作用。

如果宝宝已经过了口欲期，不再见到什么都想放进嘴里尝一尝，家长可以提供一些手指画颜料、易抓握的蜡笔等画具，注意不要选择彩色铅笔、水彩笔等，以免纤细的笔尖戳伤宝宝。另外，在宝宝涂鸦的过程中要注意看护，以免他把蜡笔或颜料放进嘴里。即使宝宝的涂鸦作品惨不忍睹，也不要忘记肯定和鼓励，这对宝宝保持涂鸦、绘画的兴趣及热情有十分积极的作用。

另外，宝宝可能不满足于家长提供的纸张，而热衷于更大、更有趣的空间，比如纸张的边缘、桌子上、墙上等。面对这种情况，家长千万别急着批评，可以给宝宝提供更大的纸张，如果条件允许，甚至可以专门辟出一面便于擦洗的墙，让他自由发挥。

● 鼓励宝宝玩耍

对宝宝来说，玩耍是为了学习，是一项重要的任务，可以说，玩耍就是宝宝的工作，在玩耍中宝宝才能得以成长。

玩耍的好处体现在五个方面：第一，认识世界。当宝宝玩耍时，能够借助听觉、视觉、味觉、触觉感知一切，从而认识声音、形状、颜色、味道，懂得空间感、逻辑性等。第二，发展运动能力及手眼协调能力。宝宝玩玩具、做游戏时，需要用眼去看、动手去拿，甚至爬过去、走过去够取。玩耍具有的吸引力，可以促使宝宝快速高效地练习这些技能。第三，锻炼语言能力。对宝宝来说，玩耍是学习语言的好时机。这不仅包括对玩具本身的语言称谓认知，还包括在玩耍过程中，对语言规则的理解和掌握。第四，培养创造力和想象力。对宝宝来说，玩具不仅仅是个物件，他能够在没有所谓“对”与“错”的玩法中随性发挥。在他的世界里，色彩可以随意搭配，造型可以随便搭建，在这种不

加约束的玩耍中，宝宝常常会展现出令人意想不到的想象力和创造力，并使其持续得到锻炼和强化。第五，收获自信和成就感。当宝宝实现一个小目标，比如用颜料将一张白纸涂抹得五颜六色，或者成功搭起几块积木，内心会得到极大的满足，并从中收获对于人生非常重要的自信及成就感。

● 创造引导宝宝说话的语言环境

在这个阶段，宝宝一般都开始咿咿呀呀地学说话了。宝宝想说话的欲望可能很强，只是还没有学会怎样说，所以会发出各种奇怪的音，并把这些音串联在一起，形成自己独特的语言。这对宝宝来说就是在说话，可以满足他的心理需求。家长应积极理解宝宝想要表达的意思，并对其学习说话进行相应的引导。

与大运动发育不同，语言发展并不是水到渠成的，而是需要不间断地、反复地进行语言刺激。家长的示范和重复，对宝宝语言能力的发展起到至关重要的作用；并且，准确的示范还能逐渐帮助宝宝建立语言与环境、动作、情绪之间的联系，比如，给宝宝洗澡时，将洗澡的每个步骤讲解清楚。另外，家长要尽量多地创造让宝宝开口的机会，避免成为“超级翻译师”。当宝宝用眼神、手势或表情提出需求时，不要马上满足。家长可以故意“犯错”，引导宝宝用语言表达出自己的需求。多次之后，宝宝就会明白，说话是满足自己需求最简单直接的方式。

通常，宝宝要经过很长一段时间的练习才能熟练运用语言，而现阶段他可能正忙着练习其他新发现、新学会的，通过短期练习就能操作得很熟练的技能，所以可能会暂时忽略练习说话。另外，有些运动能力发育比较提前的宝宝，语言发育滞后的可能性相对更大，因为在提高身体活动能力时，可能会把语言能力上的进步摆到次要的位置。因此，家长在坚持进行引导、帮宝宝练习时，不妨多些耐心，多给他些时间，让他按照自己的节奏完成语言的学习。但是，如果家长发现宝宝根本没有说话的欲望，或者好像注意不到、听不懂家长在说什么，提示宝宝可能存在听力缺陷或其他问题，家长要及时带宝宝就医检查。

● 理解宝宝不断丰富的情绪

随着认知水平的逐渐提高，内心情感的不断丰富，宝宝已经拥有了越来越复杂的情绪，且会通过表情、语言、动作等表达出来。家长只有理解宝宝，才能更好地关注他的心理需求。

这个年龄段的宝宝具有以下情绪特点：第一，丰富的同情心。这个阶段的宝宝情绪感知能力很强，容易受身边人情绪的影响，比如当妈妈情绪低落伤心流泪时，宝宝很可能也烦躁不安甚至撇撇小嘴哭起来。这不是坏事，同情心可以在一定程度上促进宝宝社交能力的发展。第二，害羞或焦虑。有的宝宝表现出明显的陌生人焦虑状态，比如见到陌生人就躲在妈妈身后或害怕得大哭；有的宝宝会畏惧新环境或新鲜事物，这种反应有时也会被理解为害羞。第三，依赖父母。除了因害羞表现出的依赖外，有的宝宝会时刻希望父母陪在身边，一旦父母离开自己的视线，就会大哭大闹，直到父母再次出现为止。虽然一岁多的宝宝自我意识越来越强烈，但他仍会在独立与依赖两种情绪中摇摆。宝宝知道我的世界在不断扩展，但父母仍旧是他的中心。第四，非常执拗。大部分宝宝想要什么东西就一定要得到，无法容忍“等一等”“过一会儿”“不能做”这样的要求。宝宝可能无法理解为什么父母不能马上满足自己的需求，更不能接受父母的拒绝。第五，喜欢拒绝。随着独立意识的萌芽，宝宝喜欢把“不”字挂在嘴边。但很多时候，宝宝显得口是心非，口中说着“不”，本意却并非想拒绝。

随着宝宝年龄的增长，他终将学会如何控制自己的情绪，也会逐渐脱离父母的保护，独自去尝试和探索。但是，这将是一个长期的学习和适应过程，家长需要在这个过渡阶段，给予宝宝更多的理解、关爱和鼓励，同时也要避免对宝宝过度保护，而阻碍他的成长。

● 怎样应对宝宝的否定

面对宝宝说“不”，家长首先要给予理解，然后放平心态，平和应对。第一，家长自己要少说“不”。家长要以身作则，跟宝宝或其他人交流时，少说甚至不说“不”，以免影响宝宝。第二，多给宝宝选择的机会。和宝宝说话时，尽量不用可能得到宝宝否

定回答的表达。比如问他吃不吃草莓，不要说：“宝宝要不要吃草莓？”而要说：“你是吃香蕉还是吃草莓？”第三，如果没有商量的余地，就不要问宝宝意见。对于没有商量余地的事情，要坚决地说清楚。比如在开车出发前必须让宝宝坐进安全座椅里，如果家长问：“你想坐安全座椅吗？”宝宝很可能会说“不”。不如直接把宝宝抱到安全座椅里，并对他说：“请坐！”第四，不要因宝宝说“不”发火。家长在宝宝叛逆时要冷静，不要态度强硬，也不要惩罚。对宝宝做出解释的时候，应尊重他说“不”的权利，倾听他的意见，耐心跟他沟通，解释这件事情为什么能做，那件事情为什么不能做。第五，在宝宝强烈反抗时，带他换个环境。有时宝宝知道自己的行为是错误的，只是不知道如何收场。家长可以带他换个环境，给他一个台阶。第六，家长要偶尔妥协。家长不要总是一副强势的姿态，遇到无关紧要的事情，或不涉及安全及其他原则性问题时，不妨尊重宝宝的意愿，给宝宝更多自己做决定的机会，减少他否定的次数。第七，强化宝宝对“不”的认识。当宝宝给予“不”的回应后，却做出“是”的举动，家长应及时跟他解释，他说的“不”是拒绝的意思，而现在的行为与表达的内容不相符，并示范应怎么用语言做出回应。

● 为宝宝建立规则意识

人生活在社会中，都要遵守一定的社会规范，只有这样才能与人和谐共处。宝宝并不是长大后的某一天突然拥有规则意识的，而是依靠从小潜移默化的熏陶及家长有意识的引导。给宝宝建立规则意识，不会让他感到束缚，虽然有的限制有些“残忍”，但恰恰正是这些限制，才能保证宝宝的安全，帮他更好地适应社会，体现出父母的爱。

为宝宝建立规则意识时，家长可以先从宝宝熟知的生活场景入手，比如告诉他在超市要付款后才能把商品拿走；想要玩别的小朋友的玩具时，要征得对方的同意；想玩滑梯时，要等前一个小朋友滑下来才可以去玩，等等。

为宝宝建立规则意识要注意循序渐进，如果每天的生活都充斥着大量的限制，宝宝可能会产生抵触情绪。并且，无论何时何地，家长都要保证规则的统一，不要在家是一

套规矩，在公众场合是另一套，以免宝宝产生混乱；家庭成员之间，对于规则的执行标准也应统一，针对同一件事情，不要爸爸允许但妈妈禁止，更不要今天限制，明天放开约束，以免宝宝对规则产生怀疑，无法形成正确的认知。

● 怎样应对宝宝的自我意识

宝宝已经有了比较清晰的自我意识，他会认为周围人就该无条件地满足自己的要求。家长要在理解这一点的基础上，适度满足宝宝的合理需求，针对不合理的要求，也要用适当的方式进行引导。

第一，家长要尊重自己的感受与权利。有些家长面对宝宝的需求会失去限度，认为宝宝还小，只要不是十分过分的要求，理应全部满足。这种无条件的溺爱，可能会带来让人失望的结果：宝宝变得任性和自我，家长变得失去立场，筋疲力尽。因此，建议家长在满足宝宝合理的需求时，也要顾及自身的需求，比如留出时间和机会放松、提升自己，这种做法也能让宝宝知道，他并不是家庭的中心，每个人都有自己的生活。

第二，和宝宝像朋友一样交流沟通。宝宝已经具备一定的语言理解能力，因此遇到有意见分歧的事情，家长可以尝试和宝宝讲道理，或者以平等的身份与宝宝沟通商量。虽然对于复杂的道理宝宝可能只是一知半解，也不能靠语言清晰地表达自己的意愿，但是通过这种交流可以让宝宝明白，任何人都有自己的想法，他应尝试站在别人的立场上想问题。

第三，将宝宝当成朋友一样尊重。有时家长与宝宝起冲突，并非由于宝宝的需求不合理，而是家长忽略了宝宝的感受。比如，将宝宝的玩具送给来做客的小朋友，面对宝宝的抗议，家长可能会责怪他不懂分享。宝宝的反抗，一方面可能是因为失去了玩具，另一方面可能是对家长不尊重自己的感受而感到不满。因此，家长要意识到，尊重宝宝并非只是一句口号，而应真正将宝宝视为朋友与伙伴，发自内心地尊重。

● 怎样应对宝宝的社交问题

随着户外活动机会逐渐增多，大部分宝宝都开始了社交活动，面临一些社交问题。有些宝宝拒绝社交，有些宝宝不能和别的小朋友和平相处，针对不同的情况，家长应以不同的方式区别应对。

拒绝社交

宝宝并非生来就会社交，现阶段的宝宝不会把一起玩的小朋友视为同伴，如果很多同龄宝宝在一起，一般都是各自玩耍、拒绝合作。但是，这不代表现在开始学习社交为时太早，家长可以创造机会让宝宝学习。

首先，让宝宝尝试与父母以外的家人互动，之后再与相熟的小朋友组成小小社交圈，经常接触。起初宝宝之间可能没有交流，但长久看来，利于社交的环境终究会对培养宝宝的社交能力产生积极的影响。其次，家长应成为宝宝的榜样，展示如何与人交往，并引导他尝试与小朋友互动。当然，如果宝宝仍然表现出对社交的抗拒，家长不要操之过急。在陌生的人和环境面前，家长的关爱与支持对宝宝来说最重要。

不能与别人和平相处

在这个阶段，宝宝的攻击行为都是没有预谋和恶意的，很多推、打等动作的出现，都是因为好奇、不知道正确的情感表达方式，或无法很好地控制自己的动作幅度和力道。因此，如果遇到宝宝有打人的行为，家长要平静地制止，然后弄清打人的原因。如果宝宝并无恶意，只是无心之失，家长可以示范正确的做法。如果宝宝确实在用打人表达愤怒，家长也要弄清原因，帮助宝宝寻找表达愤怒的其他方式，并向他说明“打人是错误的，不要打人”。

需要注意的是，一定不要用暴力制止宝宝对他人的攻击行为，以免让他认为以暴制暴是一种正确的解决办法。在宝宝有攻击行为或被攻击时，家长要妥善控制自己的情绪。