



您是否想要做一个“明智”的中国家长？

孩子为什么不听话？孩子奇怪的行为是为什么？孩子易怒、难缠、霸道、不自信、孤僻怎么办？孩子胆小、好胜、娇气、不爱学习怎么办？

让您头疼的“大难题”原来可以这样简单解决！

汇智书源 编著

明智家长们必懂的

1000

孩子心理学常识

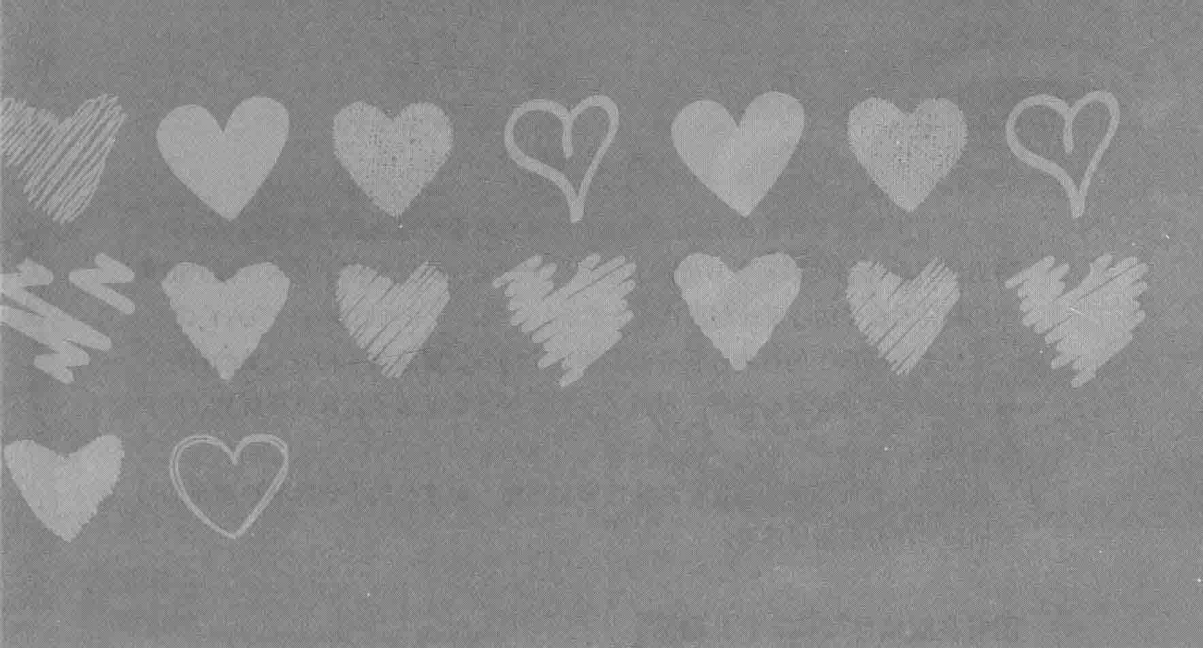
3~8岁



案例版  
图解

一本揭秘童真世界，窥探“中国小王子、小公主们”心理的百科全书！

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



汇智书源 编著

明智家长们必懂的

1000

个

孩子心理学常识

3-8岁

案例版  
图解

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 内 容 简 介

天下所有的父母都希望自己的孩子能够健康快乐地成长，但这与父母的教育方式有很大的关系。本书从孩子的各个方面出发，结合孩子成长中遇到的典型问题，对孩子的心理问题进行深入剖析，并提出一系列切实可行的教育建议。

想要改变孩子的行为，首先要了解孩子的心。要想孩子拥有完美的性格，家长就必须学点儿童心理学，对孩子多加引导，帮助孩子发挥性格优势，弥补性格缺陷。

本书具有很强的知识性、趣味性和实用性，对家长们了解和解决孩子的心理问题有很好的指导作用。

### 图书在版编目（C I P）数据

明智家长们必懂的 1000 个孩子心理学常识：3~8 岁：  
图解案例版 / 汇智书源编著. — 北京：中国铁道出版社，2016. 1  
ISBN 978-7-113-21055-7

I. ①明… II. ①汇… III. ①儿童心理学—图解  
IV. ①B844. 1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 251462 号

书 名：明智家长们必懂的 1000 个孩子心理学常识（3~8 岁）：图解案例版  
作 者：汇智书源 编著

策 划：武文斌  
责任编辑：苏 茜  
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056

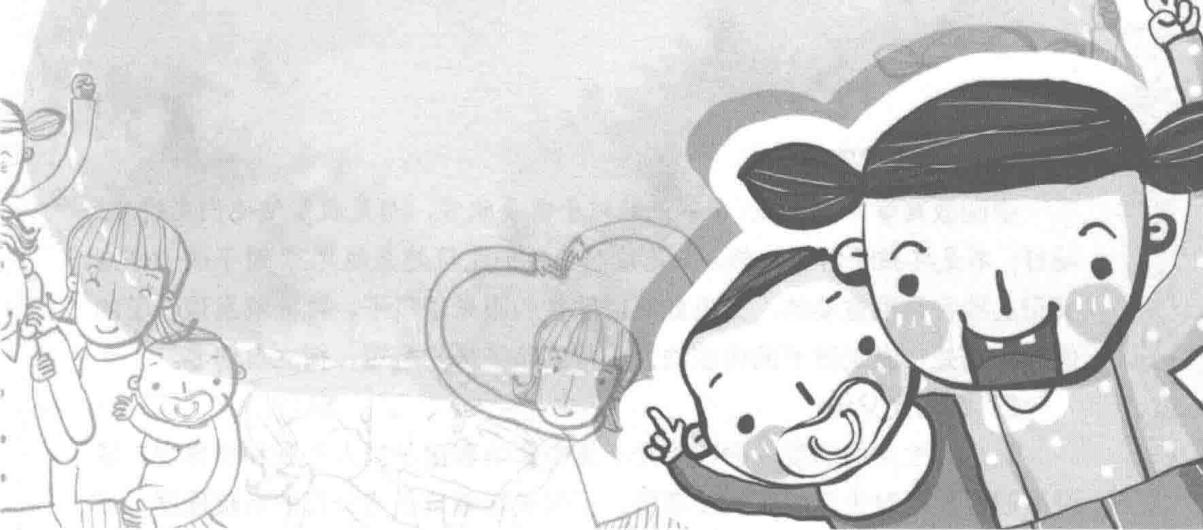
封面设计：**MXK** DESIGN  
STUDIO

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码：100054）  
印 刷：北京鑫正大印刷有限公司  
版 次：2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷  
开 本：700mm×1 000mm 1/16 印张：19.75 字数：375 千  
书 号：ISBN 978-7-113-21055-7  
定 价：39.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：（010）51873174

打击盗版举报电话：（010）51873659



# PREFACE 序言

## 父母要懂心理学：让孩子做最棒的自己

随着网络时代的快速发展，改变的不只是成人的生活方式，孩子也深受其影响。孩子越来越成人化，他们有时会说大人话、说狠话，甚至变成暴力宝宝。孩子的种种行为让父母们措手不及，有时孩子提出的问题千奇百怪，让家长都不知如何回答。更有甚者，因为亲子关系处理得不好而焦头烂额。

众所周知，人类的行为是由心理活动所支配的。那么作为父母，要了解孩子、教育孩子，就必须从孩子的心理入手。父母如果能够了解孩子内心的想法，并因势利导就可以收到良好的教育效果；如果不了解孩子的心理，父母的一些行为可能让孩子产生逆反心理，使情况更加糟糕。

鲁迅就曾说过：“孩子的世界，与成人截然不同，倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。”

父母是孩子的第一任教师，也承担着帮助孩子人格形成与性格等心理发展的重任。但有很多父母却因为严重缺乏基本的心理学知识，而与孩子长期陷于种种心理纠纷中不能自拔，在家庭教育中经历了一些教子失误甚至失败。

其实，父母都是为了孩子好，都希望孩子可以健康、优秀。虽然父母的出发点是好的，但却缺乏足够的教子技能，以至于和孩子矛盾重重。因此，儿童心理学专家强烈呼吁，父母必须要懂一些儿童心理学，让孩子做最棒的自己。

那么父母到底如何做才能了解孩子的心理，让孩子成为最优秀的自己呢？



### 1. 懂得欣赏孩子

中国教育学家周弘说：“不是好孩子需要欣赏，而是欣赏使他们变得越来越好；不是坏孩子需要抱怨，而是抱怨使他们变得越来越坏。”对于孩子来说，父母的欣赏是很重要的。父母如果以欣赏的眼光看孩子，就能够发现孩子的优点和长处，激发孩子的内在动力，帮助孩子扬长避短，树立自信心。

### 2. 做阳光父母

父母对生活的态度，会在不知不觉中影响着孩子的人生观和世界观。研究表明，父母对生活的满意度高低，不仅决定着孩子与父母的亲疏程度，更决定着孩子是否能够拥有幸福的一生、成功的一生。因此，要做阳光父母，让孩子拥有积极的生活态度。

### 3. 制定的规则自己也要执行

父母在教育孩子的过程中，经常犯两个错误：一是纵容，二是将权威与严厉相混淆。所以作为规则的制定者和执行者，父母一定要明白一个道理：不是孩子就一定要听大人的，而是大人和孩子都得听规则的，必须严格按照规则行事。

### 4. 做孩子的心理医生

父母是与孩子最亲密的人，父母的职责并不仅仅只是关心孩子的衣食住行、生活起居。更应该有耐心、细致地走进孩子的内心世界，成为孩子可以真正依赖、信任的人，及时帮助孩子排解忧愁和压力。

### 5. 尊重并给予孩子权利

父母对孩子健康的爱，应该做到：了解、尊重、关怀、给予。这其中，倘若缺乏足够的尊重、缺乏权利的给予，爱就会变为支配与控制。因此，好父母不会认为“好孩子一定要听大人的话”，在他们看来，“孩子的想法也很重要”。

### 6. 做到与时俱进

在孩子的眼中，最好的父母也要与时俱进，跟上时代的步伐。优秀的父母，必须懂得适时向孩子展示自己的优秀，为孩子树立一个好榜样。

没有坏孩子，只有不懂孩子的父母。如果你想轻松做一个懂孩子、爱孩子、会培养孩子的明智家长，建议就从本书开始吧，它可以矫正你的教育思路和教育方法，让你走出家庭教育的困境。

汇智书源

2015年11月



# FOREWORD 前言

在我们的认知中，每个孩子生来都是纯洁而美丽的，他们拥有甜美的笑容、稚嫩的嗓音、活泼的身影……然而，随着孩子一天天的长大，一切都变了，孩子变得越来越“不可理喻”，变得越来越难“对付”。尽管父母一直在孩子身边，陪着孩子成长，但真正能够读懂孩子的却寥寥无几。

为何父母很难读懂孩子？他们的小脑袋瓜里究竟在想什么？

其实，不是孩子不懂父母的苦口婆心，而是因为父母不懂他们的心理需要。孩子心理上的对峙就表现为行动上的抗拒，即便是你软硬兼施，如果不能进入他们的内心世界，就永远得不到他们的真正认同，再好的理念、想法也没有用，花再多的钱，说再多的话也是白费。

解决的办法只有一个，那就是走进孩子的内心。

你必须了解孩子那些看起来奇怪的心理，才能够从根本上打开那扇沟通的门，让孩子接受你的教育改造。其实，我们都应该明白这样一个道理：教育实际上就是一门“动心”的艺术，如果不能把工作做到孩子的心坎上，教育效果只会显得苍白无力。

在孩子们正常成长的过程中，总会出现这样或那样的问题，有些孩子调皮过了头；有些孩子成了小霸王；有些孩子出现怪异行为……这都是孩子的心理出现了问题，而且有些常见的心理疾病，对孩子的伤害也远远超过我们的预测。



因此，父母应该知晓一些常见的儿童心理疾病的成因、伤害程度等。这样才能做到有的放矢，真正地了解孩子的内心，以及孩子心理出现问题的原因。只有找到原因，我们才能更好地帮助孩子解决问题，健康成长。

《明智家长们必懂的1000个孩子心理学常识(3~8岁)图解案例版》通过对孩子常见的言行进行深入剖析，详细分析了孩子这些行为背后深层次的、心理上的原因，并提出具体的解决方案，指导父母正确对待孩子的不良行为，并引导孩子去纠正。

本书分为三大篇章，首先带家长入门，对孩子心理进行简单了解，然后帮助父母进行实战以及经验指导。在体例上设置了三大版块。第一个版块为案例部分，引出孩子的不良行为，具有抛砖引玉的作用；第二个版块为解读心理行为，从心理学的角度来分析孩子某种行为背后的心理原因；第三个版块为儿童心理专家经验指导，涵盖心理专家提供的许多宝贵建议。

本书介绍了大量儿童心理学的理论知识，寓深刻于浅显，让所有的父母都能够一看就懂，一学就会。另外，书中精选了大量真实的生活案例，以给父母提供更具体的参考。汇聚种种，本书旨在让所有的父母更加了解自己的孩子，更轻松地培养出优秀的孩子，使亲子关系更融洽，让读者的家庭生活更美满。

最后，祝愿所有的父母和孩子能在这本书中，找到幸福和快乐！

编者

2015年11月

# 目 录

## CONTENTS

### 第一篇 入门篇

#### 第一章

#### CHAPTER 01

#### 做最明智的家长——爱孩子先要了解孩子 / 2

- 一、确定孩子的性格类型：因材施教 / 3
- 二、熟悉孩子的常见心理：有的放矢 / 5
- 三、父母不可不知的“潮湿的水泥期” / 8
- 四、为孩子创造更好的成长空间：适度关注 / 9
- 五、尊重孩子的安全边际：平等原则 / 11
- 六、爱孩子，更要会爱孩子：细心原则 / 12

#### 第二章

#### CHAPTER 02

#### 从不理解到知道怎么办——父母不苦恼的心理学常识 / 15

- 一、孩子为什么总是不听话：禁果效应 / 16
- 二、孩子为什么不耐烦：超限效应 / 17
- 三、孩子为什么爱说谎：心理畸变 / 19
- 四、孩子为什么不专注：过多干涉 / 21
- 五、孩子为什么爱撒娇：过分宠溺 / 23
- 六、孩子为什么爱告状：依赖心理 / 25
- 七、孩子为什么喜欢搞破坏：探索与发现 / 27

## 第三章 CHAPTER 03

- 八、孩子为什么喜欢重复：学习的最好方式 / 28
- 九、孩子为什么喜欢玩“结婚”游戏：处于“婚姻敏感期” / 30

### 言为心声——孩子那样说，父母这样听 / 33

- 一、“我就是那个！”：警惕孩子的占有欲 / 34
- 二、“妈妈，我做了一个有趣的梦！”：孩子渴望沟通 / 36
- 三、“那个老爷爷，真可怜！”：你要激发他的同情心 / 37
- 四、“不用你们帮，我自己可以！”：培养孩子的自信 / 39
- 五、“妈妈，抱抱！”：拒绝孩子的依赖心理 / 42
- 六、“我是最大的功臣！”：缺乏团队意识的孩子不受欢迎 / 44
- 七、“他长得太胖了”：以貌取人的心理必须要纠正 / 46
- 八、“妈妈，你不要走！”：警惕孩子的分离性焦虑 / 47
- 九、“我就是不原谅他！”：孩子的心胸太狭窄 / 49
- 十、“我不好意思说不”：让孩子学会合理地拒绝 / 51
- 十一、“妈妈，你太霸道了”：请给孩子解释的机会 / 53
- 十二、“我已经长大了，都懂了”：肯定孩子长大的意识 / 55
- 十三、“我生气了！”：孩子自我意识的觉醒 / 58

## 第四章 CHAPTER 04

### 孩子有怪行——孩子异常行为背后的心理密码 / 61

- 一、生人面前不说话：社交恐惧在作祟 / 62
- 二、不敢尝试第一次：极度缺乏自信心 / 64
- 三、奇怪的恋物癖：他在寻求情感寄托 / 66
- 四、大声尖叫情绪失控：他渴望你更多的关注 / 68
- 五、喜欢虐待小动物：虐待动物不等于暴力 / 69
- 六、孩子爱说谎：不必戳穿孩子的假话 / 71

- 七、可笑的异食癖：你需要给他更多的安全感 / 74
- 八、坐不住的他：不可忽视的多动障碍 / 75
- 九、人来疯：孩子的选择性缄默 / 78
- 十、我只是拿过来玩玩：他只是缺乏“物品所有权”的概念 / 80

## 第五章 CHAPTER 05

### 正确解读信号——小嘴里有大乾坤 / 82

- 一、水杯不是我打碎的：正确处理孩子的防御性撒谎 / 83
- 二、小顽童爱说大人话：小心孩子童心早失 / 85
- 三、出口成脏：孩子的心理要“清污” / 86
- 四、就是要顶嘴：独立期孩子的逆反 / 88
- 五、孩子话太多：他有很强的表现欲 / 90
- 六、孩子爱吹牛：正确引导孩子的好胜心 / 93
- 七、爱说狠话：他有一颗无法摆平的心 / 95

## 第六章 CHAPTER 06

### “雕刻”孩子有技巧——善用心理学法则培养孩子 / 97

- 一、狐狸法则：爱他，就让他独立 / 98
- 二、蝴蝶效应：教育孩子要从细节入手 / 100
- 三、鱼缸法则：给孩子自由成长的空间 / 102
- 四、洛克定律：有专一的目标，才有专注的行动 / 104
- 五、避雷针效应：善于及时疏导孩子的坏情绪 / 106
- 六、南风效应：宽容比惩罚更重要 / 108
- 七、甘地夫人法则：“挫折教育”必不可少 / 110
- 八、标签效应：请给孩子贴上积极正向的标签 / 112
- 九、章鱼心态：避免孩子钻“死胡同” / 113

## 第二篇 实战篇

### 第七章

#### CHAPTER 07

### 孩子“胆小”怎么办——心理学教父母处理 畏缩心理 / 117

- 一、不想去幼儿园：是害怕分离还是缺乏安全感 / 118
- 二、一考试就怯场：詹森效应造成的怪现象 / 119
- 三、马桶会把我抽走吗：奇怪的想象型惧怕心理 / 121
- 四、紧张时就会吃手：他的心中很不安 / 123
- 五、害怕一个人去洗手间：刺激型胆小 / 125
- 六、不敢当众表演：了解孩子的害羞心理 / 127
- 七、一见水就怕：不敢尝试的畏缩心理 / 128
- 八、见到客人就躲：增强孩子自信心，克服羞怯心理 / 130
- 九、一出门就退缩：警惕孩子退缩性行为 / 132

### 第八章

#### CHAPTER 08

### 孩子易怒怎么办——心理学教父母处理暴力 心理 / 134

- 一、不让玩就打人：正确疏导孩子的焦虑 / 135
- 二、跌倒就大哭：远离依赖心理是关键 / 136
- 三、喜欢欺负小朋友：孩子的敌意型攻击要纠正 / 138
- 四、不给买就哭个不停：如何应对孩子在公共场合的  
哭闹 / 140
- 五、我就不，我就不：孩子的倔强心理要理解 / 142
- 六、我骂人是因为他随便碰我：教孩子正确处理与  
他人的摩擦 / 144
- 七、热衷于攻击性战斗游戏：合理引导孩子宣泄情绪 / 145

## 第九章 CHAPTER 09

### 孩子难缠怎么办——心理学教父母处理任性心理 / 148

- 一、“不吃，就不吃!”：椰壳效应，让孩子爱上吃饭 / 149
- 二、穿衣爱磨蹭：纠正孩子的拖延症 / 150
- 三、做事三分钟热度：培养孩子的专注力 / 152
- 四、家有“马大哈”：让粗心、马虎的孩子细心点儿 / 154
- 五、就是不起床：纠正孩子赖床的坏习惯 / 156
- 六、孩子是个“冒失鬼”：这样让“冒失”的孩子慢下来 / 157
- 七、做事敷衍：孩子缺乏责任心 / 159
- 八、就是不刷牙：培养讲卫生的孩子有诀窍 / 161
- 九、总是“慢半拍”：请对孩子多点耐心 / 162

## 第十章 CHAPTER 10

### 孩子霸道怎么办——心理学教父母处理自私心理 / 164

- 一、不给我，我就抢：纠正“儿童独占症” / 165
- 二、这是我的，别人不许动：为什么孩子喜欢“唯我独尊” / 166
- 三、我就是要看动画片：令人头疼的第二“反抗期” / 168
- 四、就是不给你吃：培养孩子的分享意识 / 169
- 五、这不是我的错：引导孩子勇于承认错误 / 171
- 六、家有超级“小霸王”：消灭孩子的“放纵溺爱型”霸道行为 / 173

## 第十一章 CHAPTER 11

### 孩子不自信怎么办——心理学教父母处理自卑心理 / 175

- 一、容易自暴自弃：如何引导孩子走出习得性自暴自弃 / 176
- 二、上课不敢举手：胆小型自卑心理 / 177
- 三、总是说“我不行”：孩子的自我不认同心理 / 179

## 第十二章 CHAPTER 12

- 四、总是掩饰自己的缺点：“甜柠檬效应”帮助孩子  
提高自信 / 181
- 五、牙齿掉了的“丑小鸭”：警惕孩子换牙期的  
自卑心理 / 183
- 六、一受批评就自卑：小心孩子在批评中失去自信 / 185
- 七、总是嫌自己胖：帮孩子远离缺陷型自卑心理 / 187

## 孩子孤僻怎么办——心理学教父母处理自闭心理 / 189

- 一、捣乱分子：孩子的捣乱行为要合理引导 / 190
- 二、不愿参加集体活动：警惕孩子的自闭型孤僻 / 192
- 三、一个人的世界：独生子女的孤僻症 / 193
- 四、不敢主动和小朋友玩：他需要更多的自信心 / 195
- 五、孩子是个“跟屁虫”：以正确的心态和方法处理  
孩子的“随从”行为 / 197
- 六、担心别人说她的坏话：怎样应对猜疑型的孩子 / 199
- 七、我不和幼稚的小伙伴玩：巧妙克服孩子的狂傲  
心理 / 200

## 第十三章 CHAPTER 13

## 孩子淘气怎么办——心理学教父母处理逆反心理 / 203

- 一、墙壁是他的涂画板：孩子为什么喜欢涂鸦 / 204
- 二、爱玩脏东西：孩子独特的创造力与感知力 / 206
- 三、爱拆东西：孩子的探索心理要呵护 / 208
- 四、就是和你对着干：走入“禁果效应”的他 / 210
- 五、拿着玩具穿外套：孩子的心中都有一定的秩序感 / 212
- 六、孩子的超级模仿秀：他正在实践中学习 / 214
- 七、喜欢往高处爬：正确认识孩子的“攀高心理” / 215
- 八、喜欢上蹿下跳：别盲目扼杀孩子的好动因子 / 217
- 九、提到作业就厌烦：超限效应带来的厌学症 / 219

## 第十四章 CHAPTER 14

十、玩具玩一件丢一件：预防孩子的“智力厌食症” / 222

### 孩子好胜怎么办——心理学教父母处理嫉妒心理 / 223

- 一、就是见不得别人好：引导孩子走出酸葡萄心理 / 225
- 二、我的妈妈不许抱别人：霸道型嫉妒不可有 / 227
- 三、有了妹妹，妈妈不疼我了：孩子爱吃醋，怎么办 / 229
- 四、不懂装懂的“百事通”：你的孩子爱逞能吗 / 230
- 五、我必须要是第一：孩子的好胜心需要正确引导 / 232

## 第十五章 CHAPTER 15

### 孩子娇气怎么办——心理学教父母处理依赖心理 / 235

- 一、承受不住批评：易碎的“蛋壳”心理 / 236
- 二、不能受半点委屈：孩子的耐挫力要提高 / 238
- 三、孩子乖到没主见：剔除孩子的奴性思维 / 240
- 四、遇到困难就哭：溺爱型的孩子需要更多的坚强 / 242
- 五、输了就哭：孩子需要经历更多的风雨 / 243
- 六、别人一碰就哭：正确引导秩序敏感期的孩子 / 246
- 七、从来不自己洗脚：培养孩子的独立意识 / 248

## 第十六章 CHAPTER 16

### 孩子不爱学习怎么办——心理学教父母因势利导 / 253

- 一、兴趣心理：让孩子爱上学习 / 254
- 二、成就动机：帮助孩子找到学习的动力 / 256
- 三、椰壳效应：用孩子喜欢的学习方式提高他的成绩 / 257
- 四、遗忘曲线：根据遗忘规律安排孩子的学习计划 / 259
- 五、罗森塔尔效应：用积极的期望激励孩子 / 261
- 六、高原现象：有效克服学习中的停滞不前 / 263
- 七、7±2 法则：孩子的学习任务要适量 / 265
- 八、马太效应：越自信越成功，越成功越自信 / 267

九、感官协同效应：教孩子运用多种感官提高学习效率 / 268

十、德西效应：避免不当的奖励机制削减孩子的学习兴趣 / 271

十一、敷衍心理：让孩子端正态度，做最好的自己 / 272

---

## 第三篇 经验指导篇

---

### 第十七章 CHAPTER 17

“坏孩子”父母造——父母不可不知的心理教育误区 / 276

一、父母爱唠叨，违反了超限效应 / 277

二、父母过于溺爱，造成孩子的任性 / 279

三、父母常开“空头支票”，让孩子习惯撒谎 / 281

四、父母常吵架，导致孩子心理畸变 / 283

五、父母使用冷暴力，小心孩子患上心理疾病 / 284

六、父母期望过高，孩子容易在高压下自我否定 / 286

### 第十八章 CHAPTER 18

明星也是人——教育专家讲讲明星父母育儿那些事儿 / 288

一、林志颖 要蹲下来和孩子说话：平等 / 289

二、王艳 不强求孩子听大人的：换位思考 / 290

三、黄磊 共同树立家长权威：立场一致 / 292

四、贾静雯 发现女儿的潜台词：体谅 / 294

五、张亮 和天天是好哥们：沟通 / 295

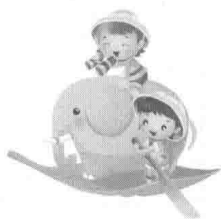
六、吴镇宇 严父如山，大爱无言：恩威并施 / 297

七、曹格 慈爸如水，温柔相待：耐心 / 298



## 入门篇

在孩子的成长过程中总会出现这样或那样的问题,而作为家长的我们有时真的不知如何应对。本篇将详细介绍一些非常实用的儿童心理学常识,让你很容易就能发现自己的孩子所存在的问题,迅速找到心理学的依据,并获得恰当且行之有效的解决方案,帮你迈出走进孩子内心世界的第一步。



# 第一章

## CHAPTER 01

### 做最明智的家长 ——爱孩子先要了解孩子

养孩子就像养花，每一种花都有它与众不同的特性，孩子的性格也不尽相同。有时父母总是不满意自己的孩子，不明白孩子到底是怎么想的，亲子教育遇到了麻烦。很多家长喜欢称这种问题为代沟，其实这是很不负责任的说法。究其原因，还是父母不了解孩子的心，父母看到的往往是孩子的“问题”。如果父母能够了解一点儿童心理学，孩子的教育问题将迎刃而解。因此，家长们爱孩子先要从了解孩子做起。

