



◎妈妈必备的家庭教育手册

13岁前，妈妈 不可不知的那些心理学

13SUI QIAN, MAMA BUKEBUZHI DE NAXIE XINLIXUE

最实用的心理学教育方案指南

解密孩子的心理和行为

因材施教，不同气质的孩子培养方法大不同

吴海溪 编著



都说孩子纯真，其实小孩子的心理不简单

都说妈妈最爱孩子，但你知道孩子在想些什么吗？

妈妈必须要懂得那些心理学，才能准确地为孩子的生活和学习指路引航

因为，孩子的未来取决于妈妈

朝华出版社

父母必读的家庭教育手册



13岁前，妈妈 不可不知的那些心理学

13SUI QIAN , MAMA BUKEBUZHI DE NAXIE XINLIXUE

吴海溪 编著

● 朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

13 岁前, 妈妈不可不知的那些心理学 / 吴海溪编著.

—北京: 朝华出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5054-2354-1

I. ①1… II. ①吴… III. ①儿童教育: 家庭教育—教育心理学
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 016641 号

13 岁前, 妈妈不可不知的那些心理学

作 者 吴海溪

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 李 磊

责任印制 张文东

封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 150 千字

印 张 14.5

版 次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2354-1

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序

13 岁前，父母的教育方式决定孩子的一生

都说 13 岁前的孩子最黏妈妈；

都说 13 岁前的孩子最聪明；

都说 13 岁前的孩子最难管教；

都说 13 岁前的孩子最需要父母操心；

都说 13 岁前的孩子是最娇贵的花蕾，期待好花匠来帮助他们
绽放吐蕊……

13 岁前这个年龄段，真的有这么重要？

是的。经过权威教育专家论证分析，13 岁——孩子成长过程中的一个分水岭，这不仅是因为孩子即将告别小学生活，进入中学阶段，更为重要的是：孩子在 13 岁以后就已经形成了自己独有的心理、个性、习惯以及情商、智力等，往往很难改变。

有一句话说得好——成功的父母未必有成功的孩子，但能够在孩子 13 岁前对他进行科学教育的父母，却可以大大提高教育出成功孩子的几率。所以，13 岁前的孩子，具备极强的可塑性。孩子一生的性格基调和成长基础，就在这一阶段由父母一手奠定。

一位拥有成功教子经验的妈妈这么说：

“让孩子依照自己本性来成长固然好，但父母的管教绝不能少，而且要趁早。

“孩子还没出生，我就买了很多家庭教育书来看。通过学习，我明白教育孩子的关键在于13岁前这一重要时期。所以，在这段时间里，我几乎成为了一个‘专业妈妈’，无论工作多忙，教育好孩子总是排在我内心第一位的。

“现在我的孩子，已经上了高中，说真的，小时候给他打下了好底子，也许辛苦点儿，累点儿……但是最后自己看到孩子懂事，生活、学习都不用我操心，真的是比什么都强。”

其实，天下所有的父母，莫不希望自己的孩子能成才。而孩子究竟能不能成为那匹脱颖而出的“黑马”，除了要趁早教育孩子，还取决于父母的教育方式。

因此我们从心理学、情商、教育方式等方面入手，向广大父母推出了这一套书系：

《13岁前，妈妈不可不知的那些心理学》中，我们用最科学、最通俗的方法向父母展示孩子最柔软的内心，向父母讲解孩子在生活、学习上的心理需求，为妈妈更好地教育孩子创造了有利的前提条件。为了你的孩子，我们希望父母可以做到：

- ◎ 掌握科学的教育心理学知识，用心理学的方法管教孩子；
- ◎ 愿意去改变自己对孩子的固有的认知；
- ◎ 对孩子像一个朋友，而不是教官；
- ◎ 理智对待孩子的各种行为；
- ◎ 当孩子产生负面心理情绪时，包容并指导他走进正轨。

《13岁前，如何培养男孩最好的情商》《13岁前，如何培养女孩最好的情商》中，我们从性别差异的角度出发，详细阐述了情商的重要性和培养方法，让每一个男孩和女孩都拥有高情商。为了你

的孩子，我们希望父母可以做到：

- ◎ 重视情商，在教育中向孩子渗透人际交往、洞察情绪等知识；
- ◎ 通读本书，找到最适合自己孩子的情商培养方式；
- ◎ 灵活掌握情商技能，父母要以身作则；
- ◎ 抓住每一个教育孩子的机会；
- ◎ 不仅让孩子感受到生活和学习的快乐，自己也要去经营快乐。

《13 岁前，父母一定要为男孩做的 100 件事》《13 岁前，父母一定要为女孩做的 100 件事》中，我们向父母提供了一些温馨小事的做法。也许在很多父母看来，它们有的是微不足道的小事，但“细节决定成败”，父母与孩子的每一次亲密互动接触都是一次教育的好时机。为了你的孩子，我们希望父母可以做到：

- ◎ 不因事小而不为，因为你眼里的小事，在孩子心中却无比重要；
- ◎ 有选择地去做这些事，最了解孩子的只有你自己；
- ◎ 根据生活环境，灵活地去做这些事；
- ◎ 在你为孩子做这些事的时候，要充满耐心和爱；
- ◎ 有计划地去执行它们。

我们希望父母能在本套书系中得到想要的知识和方法，也希望你的孩子在这些方法中受益，更希望所有的父母都能行动起来，去学习科学的教育方法。

正如本文前面所说的——父母的教育方式决定孩子的一生。

愿天下的孩子都能健康成长！

编者
2010 年 3 月

目 录

第一章 小孩子的心理不简单

孩子有着属于他自己的小世界，在这个小世界里，有着大人所不知道的各种小秘密；他时而快乐，时而悲伤，时而活泼，时而沉默，时而任性，时而温顺……也许会像蜡笔小新一样狡黠可爱，也许会像樱桃小丸子一样带着幼稚的成熟。总之，他的心灵世界难以捉摸，变幻莫测，拥有属于自己的性格和情绪；事实上，他并不在你的掌控之中。而作为妈妈的你所能做的就是，竭力去了解孩子的心理世界，理解他、帮助他、引导他。

孩子的心理——没你想象得那么简单	1
0~3 岁情感依恋期：“妈妈，不要离开我”	3
3~6 岁萌动的幼儿期：自我意识的觉醒	5
6~13 岁迷茫的儿童期：正确的引导	
才能让孩子迎接未来	8
如何面对孩子的第一、第二反抗期	11
“什么样的水养什么样的鱼”——孩子最	
需要的 3 种成长环境	16
这个世界上，你最清楚孩子需要什么——尊重	
孩子的 6 个心理需求	19
孩子需要你的信任——其实他长大了	21

第二章 探索孩子的成长秘密，发现孩子行为 背后鲜为人知的真相

孩子撒娇，妈妈无可奈何；
孩子发脾气，妈妈无迹可寻；
孩子做错事，妈妈痛心疾首；
孩子不听话，妈妈失望之极……

孩子的这些行为背后，深藏的原因是什么？探寻孩子的成长秘密，也许妈妈真的会吓一跳——原来我的孩子就是这么想的！

破坏物品——探索世界的真相	25
与人攀比——虚荣心在作祟	28
说脏话——生活的虫洞	32
做事情拖拉——不要成为惯性	34
虐待小动物——寻找遗失的爱心	37
沉迷电视和电子游戏——疏胜于堵	40
追星族——利用好这把双刃剑	42
乱发脾气——孩子也需要宣泄空间	45
说谎——根源来自妈妈给予的压力	48

第三章 因材施教，不同气质的孩子培养方法大不同

胆汁质、抑郁质、粘液质、多血质……气质是孩子与生俱来的，跟先天的遗传有关。教育家孔子曾经指出，人的智力有智、愚、中之分，人的性格有鲁、静之异，人的心理状态有勇进与退缩之别，而且每个人的才能有不同的发展趋势，在教育中必须根据这些不同的心理特点因人而施教，才能获得理想的效果。

发现孩子的天性，是气质教育的前提	52
了解孩子的气质心理，调整你的教养方式	54
胆汁质孩子的培养——如何让孩子“静若处子”	57
抑郁质孩子的培养——“激发+鼓励+引导”	60

粘液质孩子的培养——给孩子一点儿甜蜜的刺激	63
多血质孩子的培养——踏踏实实地做事	65

第四章 妈妈如何应对孩子的负面心理

谁说孩子就一定是天使？谁说孩子就完全是“真、善、美”？

所谓人无完人。大人尚且有自己的小缺点，何况是自制力和分辨力都不强的孩子呢？妈妈的包容，就是应对孩子负面心理的最佳武器。如何帮助他摆脱这些心理困扰，让我们来帮你实现。

叛逆心理——为了引起大人的关注	68
依赖心理——对孩子不要管得太多	72
怯懦心理——给孩子勇气的源泉	76
自私心理——寻找集体光环	79
自卑心理——拉孩子走出阴暗的角落	82
自负心理——别让自信成为骄傲	85
嫉妒心理——只会让自己更痛苦	89
消极心理——乐观来自家庭氛围	92
自闭心理——是谁先关上那道心门	95
任性心理——地球不是围着你转的	97

第五章 亲子沟通中的心理学

为什么孩子屡教不改，屡劝不听？社会心理学家研究指出，人际交往中70%的问题皆因沟通不畅所致。孩子渴望妈妈理解自己、尊重自己，妈妈也渴望孩子能够体会妈妈的苦心，听妈妈的话，两者并不矛盾。沟通是双向的，而在家庭教育中，妈妈往往只管自说自话，很少顾及孩子的感受。所以，在沟通前，妈妈一定要了解一些沟通的技巧，从而打开孩子的心门，真正进入孩子的内心世界。

爱与尊重原则——孩子喜爱什么样的沟通方式	101
归因偏差思想——多从孩子的角度考虑问题	104

妈妈如何说，孩子才会听	107
妈妈如何听，孩子才会说	111
平等原则——蹲下来说话	115
边际递减效应——表扬的技巧	119
反弹琵琶效应——批评的技巧	123
身体语言——一次拥抱胜过十次说教	127
低声效应——低声讲述比高声斥责更有效	130

第六章 学习中的心理学

怎样才能让孩子爱上学习？最有效的办法就是让孩子成为学习的主人，快乐、轻松地学习。说起来容易做起来难？其实，一点儿也不难。妈妈只要懂一些学习心理学，对孩子的学习做到正确把脉，对症下药，适当地对孩子进行心理引导，让孩子爱上学习就不是难事。

椰壳效应——帮孩子克服厌学心理	134
兴趣心理——让孩子喜欢上学习	137
成就动机——让孩子主动去学习	140
第十名现象——不要对孩子的成绩过分苛刻	145
门槛效应——短期目标对孩子很重要	147
家庭氛围效应——为孩子营造最佳的读书氛围	150
感官协同效应——提高孩子的学习效率	154
7±2 法则——给孩子的学习任务要适量	156
高原现象——有效应对孩子学习成绩止步不前	159

第七章 性格和习惯培养中的心理学

良好的个性和习惯，可以使孩子受益一生。“三岁看大，七岁看老”，孩子小时候像一张白纸，可塑性极强，所以，培养孩子良好的习惯和性格，妈妈要从小抓起，掌握一些必要的心理学知识，针对孩子的天性、天分和气质，塑造一个健康、快乐、自信的孩子。

易塑性原则——性格和习惯的培养要从小开始	162
21 天效应——培养孩子的好习惯	165
半途效应——教孩子做事有始有终	169
卡迪拉克效应——让孩子发挥自己的特色	172
斯万高利效应——莫让挫折左右人生	175
拒绝“融合效应”——培养孩子的责任感	178
狐狸法则——培养孩子的独立性	183
从低到高原则——培养孩子的爱心	186
海格力斯效应——培养孩子的宽容心	190
亲和效应——让孩子拥有好人缘	195

第八章 妈妈不可不知的心理教育误区

只有不会教的妈妈，没有教不好的孩子。溺爱、任性、唠叨、强迫、打骂，这些“教子”方法，在现代家庭教育中，仍然大量存在，由此引发的严重社会后果也屡见报端。教育孩子，妈妈的责任大如天。如果妈妈们在教育孩子时有如下误区，就要注意了。

唠叨——会让孩子患上心理慢性症	200
放纵——孩子的任性是“惯”出来的	204
溺爱——最深情的毒药	207
专制——孩子不是妈妈的私属物	211
贿赂——不正当交流的开始	213
“空头支票”——得到的是失望，失去的是权威	215
棍棒教育——“欠揍”的孩子如何教	219
冷暴力——孩子一生的阴影	223
别听你爸爸的——家庭内部教育不一致	226

第一章 | 小孩子的心理不简单

孩子有着属于他自己的小世界，在这个小世界里，有着大人所不知道的各种小秘密；他时而快乐，时而悲伤，时而活泼，时而沉默，时而任性，时而温顺……也许会像蜡笔小新一样狡黠可爱，也许会像樱桃小丸子一样带着幼稚的成熟。总之，他的心灵世界难以捉摸，变幻莫测，拥有属于自己的性格和情绪；事实上，他并不在你的掌控之中。而作为妈妈的你所能做的就是，竭力去了解孩子的心理世界，理解他、帮助他、引导他。

孩子的心理——没你想象得那么简单

现在的孩子越来越古灵精怪，妈妈往往能感觉到，孩子一代比一代聪明，而且越来越琢磨不透他们的内心。有时候会突然蹦出非常成熟的话语，令妈妈们惊讶不已。

什么时候起，你的孩子总是躲在自己的小房间一个人搭积木，或者一个人看动画片？

什么时候起，他不再叽叽喳喳向你讲着幼儿园的奇闻轶事？

什么时候起，你的小天使变成了小魔鬼，他开始对你颐指气使，甚至让爷爷奶奶给他当马骑？

什么时候起，你的孩子开始变得贪得无厌，什么零食和玩具都满足不了他的需求，总是胡乱向你要更昂贵的东西？

什么时候起，那个聪明勤奋的孩子开始厌学，甚至连作业都不愿意做？

.....

你发现他身上的问题越来越多。原来可爱的孩子怎么变得如此陌生？降临的惊喜淡去的时候，作为妈妈，你是不是开始因为孩子的改变而焦躁起来？其实这是因为你并不了解孩子，你根本不知道他想要什么，因此你为了挽救亲子关系而所做的一切都将徒劳的。

不要再以为孩子只是一个听话的玩偶，事实证明，小孩子的心理没你想象中的那么简单，他也会有喜怒哀乐，用自己清澈的眼睛观察这个世界，观察这个家庭，观察着你！

随着萌萌的长大，妈妈发现自己越来越不了解女儿心里在想些什么，根本无法进入女儿的内心世界——

有的时候，看电视里的俊男美女热恋，她偶尔会冷冷蹦出一句：“我看他们长久不了，门不当户不对，没戏！”有时候，我让她去写作业，她却很无奈地说：“妈妈，我的童年就这样被学习毁掉了，我会有阴影的。”这种听上去又成人又稚嫩的话语总是“雷”倒我……我自问年纪不是很大，对孩子的教育也很开明，但是孩子变化得太快了，我根本摸不到她的思维规律，不明白她小小的内心在这个变化飞速的信息化时代里都接受了什么样的认知。我很害怕，我的孩子不再像我小时候那么单纯，是不断发展的社会改变了我们固有的认知，面对这个“最熟悉的陌生人”，我该如何教育她？

“不知道孩子在想什么”“不知道孩子究竟想要什么”的妈妈注意了：如果你不能尽快去解决这个问题，不但你们的亲子关系将受到威胁，对孩子今后的发展更是大大不利！

在接下来的内容里，我们将向妈妈详细介绍小孩子的种种心理现象，帮助妈妈了解孩子的内心规律，帮助孩子重新回归那个可爱的童年世界，找到和谐家庭的快乐。

0~3 岁情感依恋期：“妈妈，不要离开我”

这个阶段的孩子，一般来说是属于妈妈的，因为这个时期的孩子性别特征并不是那么明显，他们很脆弱，需要妈妈温柔地照顾，喜欢让人抱着，喜欢有人跟他玩，喜欢有人关爱和抚摸。

当孩子在襁褓中和蹒跚学步时，会和妈妈形成一种特殊的依恋关系，因为妈妈最乐意照看孩子，妈妈为孩子提供乳汁，妈妈慈爱可亲，妈妈在他哭闹时会第一时间来到他身边，给他最大的抚慰——妈妈简直能为孩子提供他所需要的一切。

可以说在孩子从出生到 3 岁期间，妈妈的爱和教育会影响他的一生。如果妈妈在对他严格要求的同时，又给予足够的关爱和安全感，那么你的小宝贝就能健康活泼地成长。

妈妈首先需要了解孩子在这一时期的特点：

1. 情感脆弱，需要被关注。

很多妈妈认为孩子是贪玩的，只要有玩具和动画片就什么也不想……不过，根据教育学的研究显示，在 0~3 岁期间，孩子对妈妈的情感需求高过任何一个年龄段。

久久的妈妈是典型的职业女性，久久断奶后，她就又投入到繁

忙的工作中去，平时就把孩子交给奶奶托管。她认为，这样反而能锻炼孩子的独立性。这天，她回家的时候发生了一件事情。

看到妈妈回家，久久立刻拿起沙发上的枕头扔向妈妈，然后哭着扑上去捶打她的腿。

“怎么啦？告诉妈妈谁欺负你了？”妈妈急忙问。

“就是你，就是你！”久久哭着。

妈妈抱着久久，耐心地问：“妈妈怎么了？”

“妈妈不陪我，每天都是奶奶去幼儿园接我，小朋友们都说我没有妈妈。呜呜呜……妈妈根本不管我！”

听着孩子的哭诉，妈妈抱着久久不知道该怎么办才好。

孩子黏妈妈仿佛是一件天经地义的事，因为从孩子刚出生起，最开始接触的人就是妈妈，这是任何人都无法替代的。也许妈妈认为孩子很坚强，平时表现也很好，但请注意，在孩子0~3岁之间，他们是脆弱的，是需要妈妈更多的耐心与关注的。

2. 没有妈妈的时间是漫长的。

一个2岁的孩子闹着要找妈妈，爸爸告诉他：“宝贝不闹了，两个小时后妈妈就会回来了。”然而，让爸爸纳闷的是，孩子哭闹得更加厉害了。这个爸爸不知道，对孩子来说，没有妈妈的两个小时是很漫长的，也许会比两天都要长呢。

小孩子根本没有理性思维来理解妈妈为什么离开自己，向他解释、给他讲道理，只会让孩子感到痛苦。这一时期，孩子对妈妈的依恋是空前绝后的，妈妈是能包容他全部世界的保护伞。妈妈应尽量安抚孩子，不要对孩子不告而别，尽力向孩子解释自己为什么不能陪伴他，给孩子最大的安全感。

3. 需要妈妈为他做主。

“儿子，你是想喝粥，还是想吃面条？”

“宝贝，周末我们是去公园呢，还是去姥姥家？”

经常听到妈妈这样问孩子，而孩子在这种情况下往往会不知该怎样选择。

心理学研究表明，如果总是让3岁以下的孩子在很多的选择中自己去做决定，那这个孩子长大后不但不会有主见，反而会成为一个没有决断能力的人。因为这个年龄段的孩子需要的是引导，而不是选择。在这一阶段，需要妈妈为孩子做主，为孩子规定好每天的生活。例如，吃什么食物、穿什么衣服、去什么地方玩，这样会使孩子清楚地认识自己，并获得很大的安全感，从而更利于他们的成长。

在孩子0~3岁时期，他们最依恋的人是妈妈，所有的安全需求都来自妈妈，最离不开的就是妈妈的关爱。不要等到你的孩子楚楚可怜地说出“妈妈，不要离开我”这样的话时，再展现你的感情与陪伴。希望所有的妈妈都能多抽出时间与孩子做游戏、交流，让孩子不再感情缺失。

3~6岁萌动的幼儿期：自我意识的觉醒

弗洛伊德认为3~6岁这个阶段是孩子一个动荡不安的时期。很多妈妈都发现，孩子到3岁时会突然发生很大变化：有些孩子开始变得不听话，直接向妈妈表达“不”；有的孩子开始幼稚地模仿大人，追求老成；有的孩子开始正儿八经地批评爸爸妈妈的行为，甚至还会出口“教训”父母；有的孩子情绪突然变得很不稳定，甚至会拒绝妈妈的感情……这些足够让很多妈妈苦恼了。而且，在3~6岁的孩子中，男孩的恋母情结和女孩的恋父情结开始展露苗

头，更让很多父母如履薄冰，生怕带给孩子不好的影响。所以在心理学界，人们把3岁左右称为一个关键时期。

为什么在3岁左右会出现这些明显的变化呢？这是因为，3岁儿童的大脑发育虽然还没有完全成熟，但是已经发育成型，并且这一时期的孩子语言发育已经接近成熟，生活经验也积累了很多，对于孩子来说，每一天都是一个新的开始，他们日新月异地进步着。尤其是，3岁左右的孩子可以完全脱离大人的帮助自己走路，这使得他们有了探索世界的能力。这些发展都使得3岁左右的孩子产生了自我意识，他们开始意识到，“我”是和别人不一样的，“我”可以自己干事情，可以独立地吃饭、拿取东西、走动，当遇到事情时，他们的心里也会有属于自己的判断。

阿青今年3岁了，当她吹灭蛋糕上3根蜡烛时，突然对妈妈说：“妈妈，我长大了，以后你们别喂我喝牛奶了，我要喝酒。”

妈妈笑了，问：“为什么要喝酒？”

阿青一本正经地说：“因为酒是又苦又辣的，大人就是要吃苦，所以我要吃苦。唉，妈妈，做大人真难啊。”

妈妈哭笑不得，但她能感受到，阿青的内心似乎有了微妙的转变，她不再像小时候一样依恋妈妈，而盼望成长为“大人”。她不仅仅对别人有要求，逐渐也意识到自己的需求，要求自己成长。

这一时期的孩子也比过去更可爱，因为他们总是说出一些令大人忍俊不禁的“成人话”，干出一些让妈妈惊奇的事情。女孩会模仿妈妈，穿上蹩脚的高跟鞋；男孩会拿起爸爸的电动剃须刀或者领带，自己在镜子前面比划。甚至他们认为自己也能够照顾妈妈了，当妈妈难过的时候，孩子还会过去安慰她。

这些都是因为他们有了自我意识，在逐渐觉醒直到他们成人。因此，伴随孩子的成长，妈妈要适时改变自己的教育思路，在3~6