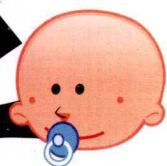


好妈

儿童行为心理学

孩子

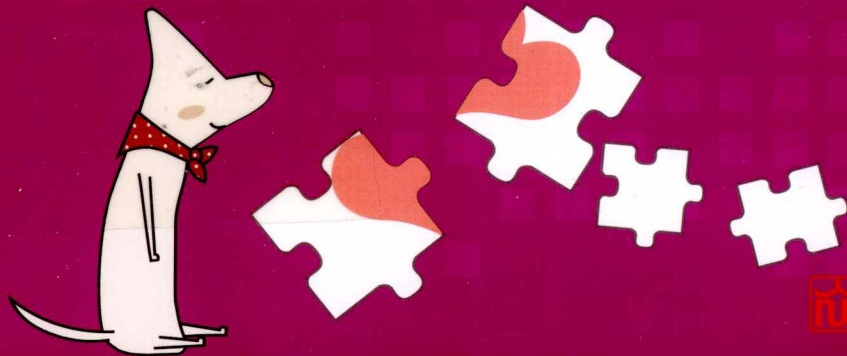


我知道你在想什么

张丽娟 著

孩子的行为折射成长轨迹
教您如何为孩子心理健康添砖加瓦

KID,  
i KNOW WHAT'S
ON YOUR MIND



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

孩子



我知道你在想什么

张丽娟 著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子, 我知道你在想什么 / 张丽娟著. —北京: 新世界出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-5104-2177-8

I. ①孩… II. ①张… III. ①儿童心理学②儿童教育:
家庭教育 IV. ①B844. 1②G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第193766号

孩子, 我知道你在想什么

作 者: 张丽娟
责任编辑: 张建平
责任印制: 李一鸣 黄厚清
出版发行: 新世界出版社
社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)
发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)
总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)
<http://www.nwp.cn>
<http://www.newworld-press.com>
版 权 部: +8610 6899 6306
版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn
印 刷: 北京振兴源印务有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 700×1000 1/16
字 数: 150千字 印张: 14
版 次: 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷
书 号: 978-7-5104-2177-8
定 价: 29.80元

版权所有

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。
客服电话: (010) 6899 8638

前言

Foreword

父母的爱是神圣而不可亵渎的，但现实生活中，却有很多父母不会给孩子最需要的爱，因为她们不懂孩子的心。

一年前，我开设了一个个人网站，发布自己的作品，并和网友交流。期间有家长给我留言，谈自己在育儿过程中的困惑和不解，希望能得到帮助，也有很多家长把自己的育儿经验拿出来和大家一起分享。

一日，一位妈妈留言道：我儿子3岁了，我觉得他是个破坏分子，在他1岁多时我就发现了这个苗头，当时他总喜欢把搭好的积木推倒，并且还以此为乐。不管我怎么说，他依旧我行我素。后来，这个坏行为刚刚有所改善，又开始破坏家里的其他物品：手电筒、首饰盒、文件袋等。不管是能拆或不能拆的，他都要打开看看，家里所有的抽屉他都要弄个底朝天，把里面的东西倒到地板上或者床上，房间被他搞得乱糟糟的不说，而且只要经过他的手，基本上都不能再用了，不是被他“肢解”，就是被他摔坏、砸烂。更可气的是，刚给他买的新玩具，还是他心仪已久、争取了很长时间才买给他的，而且价格不菲，没想到招拆不误，当自己装不上的时候，还生气发火，我被他搞得快要崩溃了。我现在怀疑他是不是有破坏心理，我也担心孩子长大了会成为危害他人和社会的人。

其实，这位妈妈就没有读懂孩子的心，对孩子行为进行了错误的理解。因为她的孩子不仅是个正常的孩子，而且有非常强的好奇心和求知欲，这很难得。把孩子推倒积木的行为简单地认为是故意捣乱或者上升到道德的层面，那就大大地冤枉了孩子。在大人们看来，推倒辛苦搭好的积木，好像是一种不珍惜劳动成果、不友好的行为，可是对于孩子而言，他这么做正是对积木倒后情形的好奇。另外，孩子破坏玩具也是在玩玩具，只是没有按照说明书上的要求来玩，想用自己的玩

法来玩而已。破坏玩具也是孩子的一种探索和学习，这种行为对孩子成长还有非常有利的方面，因为孩子在破坏玩具的过程中，大脑处在兴奋状态，脑细胞非常活跃，所有的信息就会在那一刻重新被排列和组合，正是培养孩子想象力的关键时刻，也是其创造力的体现。因此，家长要对孩子行为提供足够的空间，并做适当地引导，让孩子得到更好地成长。

汇总家长们的留言，发现大家关注的另一个焦点就是孩子总是和家长对着干：你让他做什么，他偏不做什么，你不让他做的，可他非要做，不管是能不能做好的事情，都要“自己来”。孩子任性、反抗、和父母对着干，其实并非他们的本意，而是想通过自己的行动来了解这个世界，向大家证明自己已经长大了，有了做决定的能力，是自我意识发展的一种表现。如果家长不知道孩子进入了人生的“第一个反抗期”，对孩子的行为置之不理或强加干涉，战争也许从此展开。

育儿的真正目的是什么？并不是让孩子成为一个听话的“小绵羊”、来帮我们完成我们没有完成理想的人，而是要让孩子成为有主见、自立、自强的他自己。培养孩子不能仅仅依靠我们那颗爱孩子的心，更要不断地学习育儿方面的知识，从心理学中找法宝。

所以，家长要有教学相长的精神，和孩子一起成长的过程中，什么时候都不要忘了尽量让自己平静下来，从自己身上找原因，不要做出伤害孩子的事情。什么都比不上保护孩子的好奇心、培养孩子的情绪调节能力、帮孩子养成良好的生活习惯、建立道德意识、开发孩子的创造力更加重要。做孩子最好的陪伴着，就要蹲下来，从孩子的角度来看世界，了解孩子的心理特点和成长规律，读懂孩子的行为语言，明了孩子行为的真正意图，进而给孩子最需要的爱。这也是我写此书的初衷。

张丽娟

2011年6月

目录

CONTENTS

第一章

孩子的行为折射成长轨迹

都说孩子的心灵犹如一张白纸，可您是否知晓其背后隐藏了多少个“为什么”；都说父母最爱孩子，可您是否知道孩子的一举一动又代表了他们怎样的需求？

只有善解孩子的行为，父母才能真正走进孩子的内心世界，说出让孩子最贴心的话语，给予孩子最适合的关爱，成为孩子最知心的朋友，做孩子成长中最好的陪伴者。

1. 善解童心..... 14
2. 从小开始，为孩子心理健康添砖加瓦..... 16

孩子的到来，给我们的生活带来了无比的快乐，在父母眼里，孩子的一招一式都是那么可爱。当他们还不能用语言来表达自己的内心感受和需求的时候，我们怎样通过孩子的行为来读懂他们的心，并给他最好的照顾？这就需要您能用科学的育儿知识来解析孩子的行为，读懂孩子的行为语言，让我们与孩子的沟通变得更畅通、更有效。

1. 哭——怎样理解孩子的需求和动机信号 20
2. 微笑——从“无心”到“有意” 23
3. 易受惊吓——怎样为孩子营造适宜成长的环境 26
4. 吃手——关注孩子的另类饥渴 30
5. 喜欢鲜艳的色彩——如何满足孩子视觉发展需要 33
6. 爱照镜子——培养孩子自我意识需注意什么 36
7. 拿什么吃什么——孩子为何要“品尝”世界 39
8. 怕生——如何帮助孩子缓解社交恐惧 42
9. 爬——让孩子更加优秀的关键之路 45
10. 撕书——如何把撕书变成一种学习 48
11. “扔东西”——“扔”也能得到成长 51

孩子，你终将远航。当你挣脱爸爸妈妈怀抱的时候，你的翅膀是否已经有足够的力量？在你漫长的人生路途中，放心地去飞翔吧，我们愿做你最好的同行者。

人生是一一次次断乳的过程，勇敢地迈出你人生中的第一步吧，爸爸妈妈支持你“自己来”！

1. 不肯松手独自走——怎样让孩子勇敢地迈出人生第一步 . 56
2. 偏食——纠正方法要得当 60
3. 不和小朋友玩——正确看待孩子的社会性 63
4. 喜欢推倒搭好的积木——家长应怎么处置孩子 65
5. 什么都是“我的”——如何培养孩子的自我意识 68
6. 黏妈妈——积极应对孩子的依恋行为 71
7. 什么都要“自己来”——哪些事情可以给孩子“放权” . 74
8. 好动——如何培养孩子的注意力 77
9. 公共场合撒泼哭闹——家长如何巧解围 81

如果您3岁的孩子和您对着干，那么我要恭喜您，因为他发育正常，顺利地进入了人生特殊而重要的时期——“第一个反抗期”。现在，请放下您的抱怨、责怪和喋喋不休，来尊重孩子的成长规律，理解孩子的任性和怪脾气，帮孩子度过他人生中关键的一步吧！

1. 和家长“对着干”——您是否了解孩子的“第一反抗期” 86
2. 不愿分床睡——孩子多大和父母分床合适 89
3. 不要洗脸——弄清孩子拒绝的理由 92
4. 做事磨蹭——适当让孩子体验后果 95
5. 喜欢说“不”——先让孩子说声“好” 99
6. 见什么“买”什么——怎样让孩子学会等待 102
7. 爱生气、发脾气——让孩子学会用合适的方式表达情绪 106
8. 破坏玩具——合理保护孩子的创造力 109
9. 太爱看电视——“度”的把握是关键 112
10. 不愿意收拾自己玩过的玩具——如何培养孩子的责任心 116

4岁的孩子变得更加能说会道、古灵精怪，总有问不完的“为什么”；今天想学这个，明天又想学那个，兴趣和厌烦交织在一起，好奇心强而又不肯坚持；虽然有时候会因“输不起”而哭闹，但却不会因此而减少对游戏的热衷。

1. 爱问“为什么”——如何做孩子思考的引导者..... 122
2. 不愿去幼儿园——正确对待孩子的分离焦虑..... 126
3. 轻易放弃——兴趣班该不该坚持..... 129
4. 男孩也爱哭——让孩子学会用正确的方式表达..... 133
5. 玩游戏“输不起”——如何让孩子正确看待输赢..... 137
6. 害怕怪兽——如何赶走孩子的恐惧..... 140

现在，孩子更加语出惊人，有时候说话像个小大人儿；有时会“人来疯”，在有外人的时候不给您面子；做事情三心二意；想得到什么东西时就要马上得到而不愿等待。因此，培养他们的主动性，让孩子更具自我管理意识，是他们此时的成长任务。

1. 沉迷于电脑游戏——如何让孩子自己关上电脑..... 146
2. 要什么就要马上得到——培养孩子自控力..... 149
3. 不懂感恩——如何让孩子学会施爱..... 153
4. “人来疯”——多方入手培养孩子控制力..... 157
5. 做事情三心二意——如何让孩子拥有持之以恒的动力.. 161
6. 不敢尝试——如何让孩子勇敢地面对困难..... 164

第七章

塑造高尚人格，父母要从心理学中找法宝

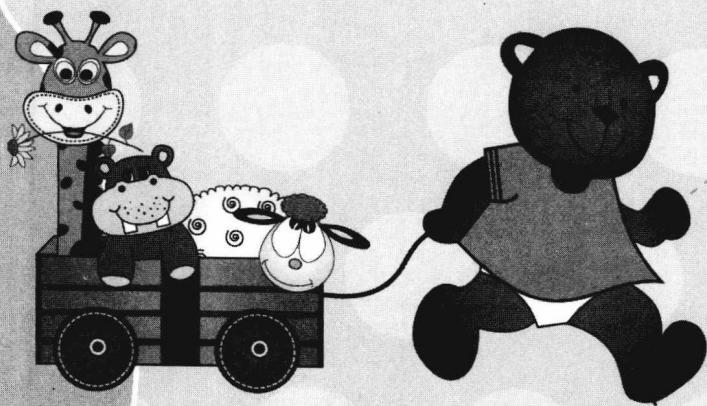
拥有一个诚实守信、宽容大度、不卑不亢、坚强勇敢的孩子，是家长共同的心愿，但是我们不能希望不用付出就可硕果累累。说谎、任性和小气抠门等行为也并非“洪水猛兽”般可怕，家长也不要太过担心，这本是孩子成长过程中极易出现的行为，要想让孩子纠正不良行为，不能靠意气用事，而应该从心理学里找法宝。

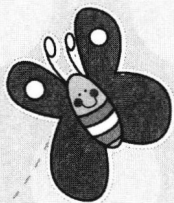
1. 说谎——培养孩子诚信的几个重要环节..... 170
2. 任性——对孩子进行科学的引导和管教..... 174
3. 打人——正确对待孩子的攻击行为..... 178
4. 自卑——增强自信从体验成功开始..... 182
5. 不守时——如何为孩子建立时间观念..... 186
6. “小气”和“抠门”——怎样教孩子用合理方式维护权益
..... 189

教育是一门学问，更是一门艺术。

教育渗透在和孩子一起走过的日日夜夜，培养孩子的过程不仅需要辛劳，更需要智慧。尊重科学、尊重孩子的成长规律，您就是最好的家长。

1. 蹲下来——怎样和孩子建立同理心..... 194
2. 赞美——言之有物且用词恰当..... 197
3. 亲子游戏——教育孩子的好机会..... 201
4. 放手——让孩子拥有成长的机会..... 205
5. 保持童心——做孩子成长中最好的陪伴者..... 209
6. 做孩子忠实的听众——让孩子学会用合理的方式倾听和表达
..... 213
7. 别拿孩子的短处和别人的长处比——让孩子接纳自己.. 216
8. 乱给孩子“贴标签”——别忽视了孩子的可塑性..... 220





第一章 孩子的行为折射成长轨迹

都说孩子的心灵犹如一张白纸，可您是否知晓其背后隐藏了多少个“为什么”；都说父母最爱孩子，可您是否知道孩子的一举一动又代表了他们怎样的需求？

只有善解孩子的行为，父母才能真正走进孩子的内心世界，说出让孩子最贴心的话语，给予孩子最适合的关爱，成为孩子最知心的朋友，做孩子成长中最好的陪伴者。





孩子

我知道你在想什么

1. 善解童心

都说孩子的心灵犹如一张白纸，可您是否知晓孩子的心里隐藏了多少个“为什么”；都说父母最爱孩子，可您是否知道孩子的一举一动又代表了他们怎样的需求？

童心有“十万个为什么”的求知欲望，他们对一切充满了好奇和向往，更想通过自己的行动来探索和征服这个世界。家长只有善解孩子的行为，才能真正走进童心世界，说出孩子最贴心的话语，给予孩子最适合的关爱，成为孩子最知心的朋友，做孩子成长中最好的陪伴者。

孩子从呱呱坠地的那一刻起，就努力用自己力所能及的行为和这个世界进行沟通：响亮的哭声、甜甜的微笑、用清澈的眼神对妈妈进行端详，您可知道，孩子的每一个行为都包含着大学问！

我曾经听很多家长说过这样的话：带孩子真是太累人了，每天晚上孩子都要莫名其妙地哭，真是没办法；有的父母说自己的孩子爱吃手，认为这个行为对培养良好的卫生习惯不利，可是纠正起来又非常困难；也有的家长说孩子胆子太小，不让生人抱，担心这样会影响孩子将来的社交能力；还有的家长抱怨自己孩子太黏人，不愿去上幼儿园。随着孩子年龄的增长，父母的困惑也会不断地推陈出新：孩子淘气、任性、什么都要自己来、跟家长对着干、不让他做什么他偏要做什么，甚至说谎、



撒泼、乱发脾气和不懂感恩……

这就要求我们家长从孩子的每一个细小行为中，明白他们的需求和心理动向。要想理解孩子的行为语言，首先要了解他们成长中每个阶段的不同特点。

我曾看到过一个美国孩子写给爸爸妈妈的信：

“我的手很小，无论做什么事，请不要要求我十全十美。我的脚很短，请慢些走，以便我能跟得上您。我的眼睛不像您那样见过世面，请让我自己慢慢观察一切事物，并希望您不要过多地加以限制。家务事是繁多的，而我的童年是短暂的，请花些时间给我讲一点世界上的奇闻，不要只把我当成取乐的玩具。我的感情是脆弱的，请对我的反应敏感些，不要整天责骂不休。不要严厉地批评、威吓我。您可以批评我做错的事情，但不要责备我本人。请给我一些自由，让我自己决定一些事情，允许我不成功，以便我从失败中吸取教训，总有一天，我会决定自己的生活道路。请让我和您一起娱乐，孩子需要从父母那里得到欢乐，正像父母需要从孩子那里得到欢乐一样。”

当孩子来到这个陌生的世界时，父母是他们最信任的人。面对未知的一切，他们的无助我们可想而知。但他们还不能用语言和您进行沟通，把自己的困难向您倾诉，这就需要您能从孩子的行为中读懂他们的心声，了解他们的需求；当他们渐渐长大，面对诱惑和不解，他们更想通过自己的行动来对这个世界进行探索，这同样需要您从孩子的行为中去洞察他们的心理动向。

因此，要想做一个好家长，不仅要在生活上对孩子进行悉心的照顾，让孩子拥有强健的体魄，学到更多的知识，更要有读懂孩子行为的能力。在对孩子具体的教养中，让孩子体会到成长的快乐，保护和开发孩子的





孩子

我知道你在想什么

想象力和创造力，培养孩子良好的心理品质，让孩子的身心都得到更好的发展。

2. 从小开始， 为孩子心理健康添砖加瓦

我们都希望自己的孩子聪明、健康、活泼、可爱，各种能力都能得以发展，而这需要健康的身心来做保障。如果想让孩子拥有一个美好的未来，我们不仅要重视孩子身体健康，更要为他们的心理健康添砖加瓦。

很多家长对孩子的心理健康重视不够，把更多的精力放在了让孩子吃饱、穿暖以及孩子的学习上。随着孩子年龄的增长，希望他能考上一个理想的大学，将来能有一份体面的工作和不错的收入，能够组建一个幸福的家庭。然而，所有的一切都需要建立在健康的心理之上。

前不久，震惊国人的“药家鑫连捅受害者8刀故意杀人”案，给我们敲响了警钟，孩子的心理健康问题重新引起了大家的关注。

据《新京报》报道，西安音乐学院学生药家鑫在朋友眼中是个柔顺却又倔强的年轻人。他喜欢弹钢琴，很在意自己的外表，想要去整容。2010年10月20日，他驾车撞倒一名女士，因嫌“农村人麻烦”，连捅被撞者8刀并致人死亡。

有人因此称药家鑫为“恶魔”“疯子”，那么，外表温顺的大二学生，为何会下如此凶狠之手，是什么样的家庭塑造了这样一个人？一时