

好父母 好孩子



- ◎你一定要知道的孩子的81心理需求
- ◎学会听懂孩子的潜台词
- ◎可以穷孩子，但不要伤孩子
- ◎走进不受欢迎的孩子的内心世界
- ◎爱孩子，就请给他自由



# 读懂 孩子 的 心

父母与孩子有效沟通必修课

主编 张乐乐



第四军医大学出版社

# 读懂 孩子的心

父母与孩子有效沟通必修课



主编 张乐乐

编者 陈玉新 葛永慧 郭晓伟 胡俊

徐芳 赵爽 李成坤 丁修山

金东东 赵会会 刘曼 刘冲

张辉 张健 李尚芳子

第四军医大学出版社·西安

## 图书在版编目(CIP)数据

读懂孩子的心——父母与孩子有效沟通必修课/张乐乐  
主编. —西安: 第四军医大学出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5662-0109-6

I. ①读… II. ①张… III. ①家庭教育—教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核子(2012)第082744号

## 读懂孩子的心——父母与孩子有效沟通必修课

- 主 编 张乐乐  
责任编辑 杨耀锦 汪 英  
出版发行 第四军医大学出版社  
地 址 西安市长乐西路17号 (邮编: 710032)  
电 话 029-84776765  
传 真 029-84776764  
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn/>  
印 刷 西安新华印刷厂  
版 次 2012年6月第1版 2012年6月第1次印刷  
开 本 710×1000 1/16  
印 张 12.5  
字 数 180千字  
书 号 ISBN 978-7-5662-0109-6/G·24  
定 价 26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



# 前言

Foreword

曾经在某报纸上刊登过这样一则故事：一扇铁门上有一把厚重的铜制大锁，有人拿铁棒费尽了力，却无法将铜锁打开。等到另外一人把钥匙拿来后，只听“咻”的一声，细小的钥匙轻轻在齿孔中一转，大锁便开了。于是拿着铁棒的人奇怪地问：“为什么我费了那么大的劲却怎么也打不开，然而一把小小的钥匙就轻易地把锁打开了呢？”拿钥匙的人说：“因为只有钥匙最了解它的心。”

是的，钥匙和铜锁最为匹配，虽然短小却只有它才能住入锁的心里。锁芯如此，那么孩子的心呢？很多家长总是喜欢用“天真”来描绘孩子的外貌和心理，但对于孩子某些幼稚的动作及心理却不屑一顾。其实只要你认真倾听孩子的内心世界，你就会发现，原来孩子的心理居然是如此丰富绚烂。

每个孩子的内心都是一个神秘而脆弱的世界。他们虽没有成人那样丰富的阅历，没有成人复杂细腻的心理，但是他们却能通过简单的活动表达出内心最为真实的心理语言。然而他们所表现出的这些行为，并不是都能被大人所理解和接受。作为孩子的父母，你真的知道他们的想法吗？会明白对他们的误解吗？

孩子是父母未来的希望，而他们成长中的一滴一滴都来自于父母的关爱，如若父母不注重孩子的心理成长，忽略孩子的内心感受，那么对孩子的成长会有很大的影响。

心理学家曾经认为，孩子天生就具备复杂的心理活动，而且由于心理抵抗力差，极易出现这样或那样的心理问题。父母要细心观察，及时了解孩子的心理活动，并引导其向健康的方向发展。这样父母才能真正成为打开孩子心灵的那把“钥匙”。

孩子不是一本书，但是他们却可能比一本书更难读懂。每位家长只有深入他们的内心，并且读懂他们的心理需求，给予其精心呵护和引导，孩子才能在你的培育下健康茁壮成长。

## 第一章

## 你一定要知道的孩子的 8个心理需求

有时孩子烦躁、哭闹，或许只是要你给他一个拥抱，一阵抚摸……

孩子总是抱着心爱的却又脏又破的玩具不放，或许只是缺乏安全感……

孩子总是像“小跟班”似的跟着你，或许只是想和你说话……

……

- 皮肤饥饿：拥抱你的孩子 / 002
- 记忆饥渴：到了陌生环境就不安分 / 005
- 安全感：孩子恋物源于安全感不足 / 007
- 依恋：想和父母说话玩耍 / 011
- 交往欲：让孩子成为一个受欢迎的人 / 013
- 游戏欲：陪孩子玩吧 / 015
- 探索欲：满足孩子的好奇心 / 018
- 秩序敏感期：坚持进门顺序的豆豆 / 021



## 第二章 认识孩子的情绪脸谱

很多孩子一不如意时，就大声吼叫、哭闹不休，或是摔东西，甚至躺在地上打滚。家长束手无策，不知该如何是好。真是孩子不大，脾气不小。

很多家长都认为孩子的生活是无忧无虑的，不曾想孩子也会得抑郁症。在不了解状况的情况下，就可能会对孩子的身心发展造成伤害。

许多大人有压力的时候都想找一个地方宣泄一下，以发泄内心不满的情绪。而孩子，往往也需要这么一个空间来进行自我调节。

- 人不大，脾气不小 / 024
- “我不想去幼儿园” / 026
- 抑郁，就是高兴不起来嘛！ / 028
- 不要一味压制孩子的反抗情绪 / 031
- 引导孩子学会正确宣泄 / 033
- 运动，让孩子摆脱坏情绪 / 035

## 第三章

## 增进亲子关系，在沟通中了解孩子

鲁迅在《我们现在怎样做父亲》中说过：“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。”沟通的前提是尊重孩子，而尊重的前提是理解。蹲下来，站在孩子的角度，用孩子间流行的“密语”，摒弃“奶味儿”语言……和孩子沟通，增进亲子关系。

- 蹲下来，和孩子平等交流 / 038
- 试着用“密语”和孩子交流 / 040
- 尽量避免用命令的语气同孩子说话 / 042
- 用正确的方式夸奖孩子 / 045
- 别用“奶味”语言教孩子 / 047
- 睡觉之前和孩子聊聊天 / 050
- 爸爸妈妈错了也要道歉 / 052
- 听懂孩子的“潜台词” / 055

## 第四章 解析孩子行为背后的心理奥秘

很多孩子有大人不可理解的行为——

有的孩子整天嘴里嚷嚷的是“奥特曼”，电视、影碟里全播放的是他；有的孩子整天光着脚在屋里乱跑，甚至在室外也不穿鞋；有的孩子平时乖巧懂事，可是家里一来了客人，就跟“疯了”似的张扬；有的孩子喜欢虐待动物，他到底喜不喜欢它们呢……

究竟是什么原因让孩子有这些行为的呢？





- 孩子的“奥特曼”情结 / 060
- 为什么小孩子喜欢“裸体” / 062
- 孩子为什么会“人来疯” / 064
- 孩子“淘气”的原因 / 067
- “破坏狂”孩子心理大揭秘 / 069
- 喜欢虐待小动物的孩子有心理障碍 / 072
- 穿纸尿裤才能大便的男孩 / 074
- 孩子见到白大褂就哭 / 077

## 第五章 因材施教，天性不同，教养不同

有一位年轻的妈妈，她第一次参加家长会时，幼儿园的老师对她说：“你的孩子可能有多动症，在板凳上连三分钟也坐不了。你最好带他上医院去看看。”在回家的路上，孩子问妈妈：“老师说了些什么？”她摸摸儿子的头，微笑着告诉儿子：“老师赞扬了你，说你原来在板凳上坐不了一分钟，现在能坐三分钟了。其他小朋友的妈妈都非常羡慕妈妈，因为全班只有我的宝宝进步了。”

孩子是云，父母是风，想要孩子往哪儿飘，关键要看父母往哪儿吹。

- 鼓励自卑的孩子多做自我肯定 / 082
- 用激将法对待有志气的孩子 / 084
- 对脸皮薄、敏感的孩子别用愤怒的语调 / 086
- 引导内向性格的孩子学会表达自己 / 089
- 不要催促慢性的孩子在短时间内做决定 / 091
- 针对孩子的血型来因材施教 / 093

■ 给精力过剩的孩子一定的自由 / 095

## 第六章 可以穷孩子，但不要伤孩子

也许你的家庭不富裕，不能给孩子富足的生活。其实孩子在意的并不是“穷”日子，反而最怕“伤”。

孩子犯了错，家长没有挥舞手中的棍棒，也没有任何过度的责骂，而是用冰冷的表情、无情的贬斥，深深地刺痛孩子脆弱的心灵。

并非所有的表扬和夸奖都是激励孩子向上的催化剂，它就像治伤的灵药，虽然疗效很快，但切忌不可多用或乱用。

- 别让冷暴力伤了孩子的心 / 100
- 一不小心，表扬伤了孩子 / 102
- 惩罚孩子别说“不要你了” / 105
- 别让你的坏情绪影响孩子 / 108
- 别让离婚伤孩子太深 / 110
- 照顾孩子的自尊心，别把孩子当“玩物” / 112
- 批评孩子，不要用侮辱性的语言 / 114

## 第七章 孩子学习中的烦恼谁来解

“好好学习，天天向上！” “宝贝呀，你要好好学习，



将来长大了才有出息，才能买得起房子、车子，才能娶到漂亮媳妇。”“宝贝，起床啦！再不起来，学琴就要迟到了（周六上午6:30分）。”

一对80后小夫妻的孩子说：“听我爸说，他们小时候经常去地里捉青蛙、抓蜻蜓，爬到树上捉知了、摘水果，和小朋友们踢毽子、扔沙包……好羡慕啊！这些游戏我都没玩过，我有写不完的作业，周末还要学这练那的。”

- 就是不喜欢学习 / 118
- 无法安心做功课的孩子 / 120
- 不喜欢新来的任课老师 / 123
- 一考试，就紧张 / 125
- 爸爸妈妈，请别逼我成“龙”成“凤” / 128
- 孩子总说学习苦、学习累，怎么办 / 130

## 第八章

## 走进不受欢迎的孩子的内心世界

“我想自己一个人呆着，我不要跟他们玩儿。”

“他们都不喜欢跟我玩，就我一人……”

“我们班有几个小坏蛋，他们老是嘲笑我，而且还总是给我取外号……”

“笔套是佳佳的，我觉得好看，就拿回来了。”

“我同桌的钱丢了，她说是我拿了，还跟其他同学说了。”

走进孩子的内心世界，告诉他们什么是正确的，他们并不孤独。

- 孤独症：宁愿一个人看蚂蚁也不和其他孩子玩的孩子 / 136
- 别的同学老是欺负我 / 140
- 班里的小坏蛋总喊我外号 / 142
- 当孩子遭遇冷落时 / 144
- 喜欢“拿”同学东西的明明 / 146
- 被同学、老师误解、冤枉，好难受 / 149

## 第九章 这些孩子是怎么了

4岁的豆豆穿鞋有固定的顺序，如果先穿了右脚就要脱掉，重新从左脚开始……

8岁的晶晶总是觉得爸爸妈妈不喜欢自己，更喜欢哥哥，总是抱怨爸爸妈妈太偏心……

5岁的中中，坐在电视机前，一呆就是半天。两眼只盯着荧光屏，对其他东西都不感兴趣，不乐意和别的小朋友玩，不愿意参加集体活动，不愿意玩游戏……连对吃饭也提不起兴趣。

……

这些孩子是怎么了？

- 强迫症，一小时就要换一双袜子 / 152
- 嫉妒，“哼，没什么了不起的” / 155
- 虚荣，“我就是要坐车去上学” / 157
- “电视瘾”和“电视孤独症” / 160
- 过分依赖也是病 / 162
- 孩子为何如此冷漠 / 164



## 第十章

# 正确的爱是给孩子最好的心灵鸡汤

孩子的成长阶段是无法独立处世的阶段，父母应该给予孩子保护和关怀，但绝对不能溺爱和纵容孩子。

父母要学会正确地表达对孩子的爱。爱的方式有很多种，但是孩子需要理性的爱、有距离的爱、有限度的爱。

著名的教育家陈鹤琴曾说：“儿童不是‘小人’，儿童的心理与成人的心理不同，儿童时期不仅作为成人之预备，也具有他的本身价值，我们应当尊重儿童的人格，爱护他的烂漫天真。”

孩子的好心态需要培养，培养的关键是父母给予什么样的爱。

- 母爱，孩子心理的安全岛 / 170
- 从溺爱孩子的漩涡中摆脱出来 / 173
- 被爱也有自主权，爱不是限制自由 / 176
- 充分信任孩子 / 178
- 学会分享孩子的喜悦 / 181
- 尊重，是给孩子最好的爱 / 183



# 第一章

## 你一定要知道的孩子的 8个心理需求

有时孩子烦躁、哭闹，或许只是要你给他一个拥抱，一阵抚摸……

孩子总是抱着心爱的却又脏又破的玩具不放，或许只是缺乏安全感……

孩子总是像“小跟班”似的跟着你，或许只是想和你说话……

……



## 皮肤饥饿：拥抱你的孩子



### 心灵导航

无论你有什么理由，都不要忘记经常拥抱你的孩子。记住，把孩子抱在怀里走路比推着婴儿车更重要。当你的孩子伸着双手要你抱抱时，不要拒绝，尽量满足他。拥抱能使孩子更聪明、更机灵、更自信、更独立。

我们都有这样的体验，当亲爱的人给我们一个拥抱，或者是触摸一下我们的脸颊、拍拍我们的肩膀，我们的内心就会感到非常温暖。这是因为人类和其他所有的热血动物一样，都具有一种天生的特殊需求，即互相接触和抚摸。科学家们称这种现象为“皮肤饥饿”，这是种情感上的需求，是无法通过饮食获得满足的。

婴幼儿对这种情感上的需求更为强烈。我们不难发现，三四个月的婴儿就开始喜欢让人抱，哭闹的婴儿被抱起来后大多就会安静。稍大一点的孩子，如果你抚摸他的手、头或身体其他部位，他就会变得温顺和安静。适当地满足孩子的这种情感需求，不仅能加深其与父母的感情，还能对孩子的心理产生良好的刺激，使得大脑的兴奋和抑制变得协调，从而良好地促进大脑的发育、智商的提高和心态的正常。加拿大一所儿童研究中心的人员作过长时间的观察发现，母亲搂抱婴儿时间的长短，对孩子日后的智力发育有着举足轻重的作用。

如果孩子的这种特殊需要得不到满足，就会出现“皮肤饥饿”症，表现为烦躁不安、胆怯和抑郁，甚至会出现一些异常行为，如咬嘴唇、咬手指等。如果皮肤长时间处于“饥饿”状态，则可引起食欲不振，并且影响智力和身体的发育。

一个小镇上开了一家孤儿院，条件还不错。可是，不久后院长发现孩子们都面无表情、目光呆滞，活动少了，饮食量也下降了。院长给孩子们请了医生，但检查结果一切正常。

院长最后找到了一名叫斯宾塞的心理医生。心理医生看到这些失去亲人或遭遇不幸的孩子就像霜打的茄子，失去了生命的活力，他就给院长出了一个点子：从一个小学请了一些活泼的女孩子每天下午到孤儿院，先把孤儿整理得干干净净，然后拥抱、亲吻他们，并和他们一起玩耍。

没多久，这些孤儿们就恢复了活力，笑声、歌声多了，饮食也增加了，脸色变得红润，体重也增加了。

院长问斯宾塞原因，斯宾塞说：“这些孩子只是‘皮肤饥饿’，需要爱抚和亲吻。”

正如孩子的胃肠缺少了食物就会感到饥饿一样，他们的皮肤如果缺少了满怀爱心的抚摸，也会感到“饥饿”。胃肠的饥饿，会影响孩子身体的成长；而“皮肤饥饿”则会妨碍其心理的发育。

4岁的乔乔，出生后不久父母就离婚了，他跟着爸爸生活。爸爸工作繁忙，每天辛苦工作一天回到家倒头就睡，根本没有时间和乔乔一起玩耍。于是，乔乔就养成了一个习惯，每晚上临睡前，总要抓住被子，抠里面的棉花，抠累了才能入睡。有一次父亲责怪了他，拿走了被子，他就委屈地大哭起来，久久不能入睡。而且，他见了女性，总是特别高兴，不自觉地想与她们亲近。

时下，很多年轻的父母因为工作繁忙，为了争取宝贵的时间，就把孩子寄养在爷爷奶奶或者姥姥姥爷家，使得孩子长期得不到父母的抚爱、搂抱，就养成了在睡觉前抱枕头、抓毛巾的毛病，否则就不容易入睡或哭闹不止。稍大一些，就表现为动不动就发脾气，或者故意挑衅打架，希望从中得到满足。

还有一些夫妻感情不和，频繁争吵，使孩子生活在恐怖环境里，得不到双亲的抚爱，因而变得孤僻、畏缩、抑郁、少言寡语等。比如，当别的孩子做游戏时，他们往往选择孤独地站在一边，静静地看





同伴们玩乐而不参与。

### 《《给父母的建议》》

一般来说，孩子的年龄越小，对皮肤触摸的需求越大，而随着年龄的增长，赞赏的作用逐渐增强。为实现早期教育，家长对孩子应触摸与赞赏并举，年龄小的以触摸为主，年龄大的以赞赏为主。触摸的具体形式可采用“抱、按、捏”等方式。

**▶▶▶抱：**若你的孩子还是小婴儿，他哭闹不止，也许只是想让你抱一抱，以获得精神上的安慰。因为每当头与头、胸与胸贴在一起时，伴随着父母充满爱意的表情，婴幼儿就可以感觉和领会到父母的爱，他的身体和情绪都会放松下来。

当你的孩子稍大一点后，他从幼儿园归来，不妨给他一个热烈的拥抱和亲吻，表达你对孩子回家的期盼，同时说：“看看我的宝贝今天有什么进步。”这不是什么形式，而是爱心的重复，这种行为，孩子一定是喜欢的，而且还会潜移默化地影响孩子的未来。

**▶▶▶按：**对于婴儿期的孩子，经常给予轻微的按摩非常重要。按摩时，用手轻轻抚摩孩子脸部、腹部和背，轻轻按揉孩子的臀部及大腿、小腿和胳膊。小于六个星期的孩子，一次按摩大约只需要10分钟。当然，爱的呵护随时都可以进行，比如，把孩子抱在怀中时可做局部按摩，可以用手摩擦婴儿的手臂、手指，也可以用脸或手轻轻抚摸小儿的前额和脸颊等。

**▶▶▶捏：**捏比按稍用力，捏揉可以使孩子全身和四肢的肌肉更加坚实。一般先从两上肢至两下肢，再从两肩至胸腹进行，每次做10~20次。在捏揉的过程中，可以很好地改善小儿胃泌素的分泌和小肠的吸收功能，对脾胃功能虚弱、消化不良的婴儿效果也非常显著。

需要注意的是，按摩、捏揉不宜在进食中或食后不久进行，否则易致食物吐出或呛入气管。最好选择饭后2小时进行，尤其是洗澡后更佳。操作手法要轻柔，稍用力时也要以婴儿感到舒适为度，注意不要