

你**其实**不懂

儿童心理学

升级版

DON'T TELL ME YOU KNOW
CHILD PSYCHOLOGY



“狼来了”是因为爱撒谎吗？
玩具不离手，真的只是因为喜欢？
捣蛋虫，真的只是因为好动？

作者 · 刘臻

教育≠叫育！每天吼叫 1000 遍，也教不出好孩子
再不懂点儿童心理学，孩子就长大了

南方出版社

你其实不懂 儿童心理学

升级版

DON'T TELL ME YOU KNOW
CHILD PSYCHOLOGY

作者·刘璨

南方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你其实不懂儿童心理学：升级版 / 刘璵著. —海口：南方出版社，2017.10

ISBN 978-7-5501-3967-1

I. ①你… II. ①刘… III. ①儿童心理学—通俗读物
IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第178305号

你其实不懂儿童心理学·升级版

刘璵 / 著

责任编辑：孙宇婷 王田芳

责任校对：盛洁

版式设计：吴磊

出版发行：南方出版社

地址：海南省海口市和平大道70号

电话：(0898) 66160822

传真：(0898) 66160830

经销：全国新华书店

印刷：三河市北燕印装有限公司

开本：690mm×960mm 1/16

字数：120千字

印张：14

版次：2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5501-3967-1

定价：36.00元

新浪官方微博：<http://weibo.com/digitaltimes>

版权所有 侵权必究

该书如出现印装质量问题，请与本社北京图书中心联系调换。

目录

Contents

第一章 做最称职的父母——儿童心理学入门

- 3 确定你孩子的性格类型:因材施教
- 12 熟悉孩子的常见心理:有的放矢
- 22 尊重孩子的安全边际:平等原则
- 26 给孩子更好的成长空间:适度关注
- 29 爱孩子,更要会爱孩子:细心原则

第二章 从哀叹为什么到知道怎么办——父母的苦恼一扫光

- 35 孩子为什么不听话:禁果效应
- 39 孩子为什么撒娇:安全效应
- 43 孩子为什么怕黑:睡眠障碍
- 47 孩子为什么不耐烦:超限效应
- 50 孩子为什么忘性大:遗忘曲线规律
- 53 孩子为什么人来疯:选择性缄默
- 57 孩子为什么爱说谎:心理畸变
- 61 孩子为什么坐不住:多动障碍

第三章 言为心声——孩子这么说，父母这么听

- 67 “我要！我就要！我还要！”：提防孩子的占有欲
- 70 “不要你们帮，让我自己来！”：培养孩子的自信
- 74 “好妈妈，快亲我一下啊！”：拒绝孩子的依赖性
- 77 “妈妈，我做了个奇怪的梦！”：引导孩子的沟通欲
- 81 “那个是我的！不给他玩！”：建立孩子的自我意识
- 84 “你再这样，我真的生气了！”：彰显孩子的独立意识
- 88 “我就不听！我就不听！”：提升孩子的情商
- 91 “看那个老奶奶，她真可怜！”：激发孩子的同理心

第四章 正确解读信号——孩子异常行为背后的心理密码

- 97 撕书扔东西：孩子的攻击欲望强
- 101 吮吸大拇指：孩子有另类饥渴
- 104 怕生不敢说话：孩子患有社交恐惧症
- 107 奇怪的恋物癖：孩子找不到情感寄托
- 110 不敢尝试第一次：孩子极度缺乏自信
- 113 大声尖叫，情绪失控：孩子渴望被关注
- 116 可笑的异食癖：孩子不安全感在增强
- 119 孩子躲避检查：不可忽视的阉割忧虑
- 122 过多的异常行为：孩子缺乏关爱

第五章 孩子不爱学习怎么办——心理学教父母因势利导


- 129 椰壳效应:帮助孩子克服厌学心理
- 132 兴趣心理:让孩子喜欢上学习
- 135 成就动机:让孩子主动去学习
- 138 感官协同效应:提高孩子的学习效率
- 142 7±2 法则:给孩子的学习任务要适量
- 145 高原现象:有效应对孩子学习成绩止步不前
- 148 倒U型假说:给孩子适当的压力
- 151 马太效应:自信带来成功,成功增强自信

第六章 让孩子与众不同——利用心理学法则培养孩子

- 157 避雷针效应:及时疏导孩子的坏情绪
- 160 凯迪拉克效应:让孩子发挥自己的特色
- 163 洛克定律:有专一目标,才有专注行动
- 166 甘地夫人法则:让孩子从容面对挫折
- 170 南风效应:宽容比惩罚更有效
- 174 罗森塔尔效应:有一种期望可以激励孩子
- 177 狐狸法则:培养孩子的独立性
- 180 亲和效应:让孩子拥有好人缘

第七章“坏孩子”父母造——父母不可不知的心理教育误区

- 187 父母行使否决权，破坏了首因效应
- 190 父母爱唠叨，孩子容易患上心理疾病
- 193 父母一味溺爱，导致孩子任性
- 196 父母的占有欲，刺激孩子的自私
- 199 父母开空头支票，让孩子习惯撒谎
- 202 父母设置“附加值”，导致孩子心理障碍严重
- 205 父母使用冷暴力，给孩子带来一生的阴影
- 208 父母互相拆台，导致孩子的自闭心理



第一章 做最称职的父母 ——儿童心理学入门

孩子不听话，不让自己满意，甚至和自己对着干；自己不能理解孩子在想什么，需要什么，亲子教育遇到了大麻烦。碰上这些情况，很多人喜欢一言以蔽之：代沟。但是代沟只是对现象的描述，而不能成为解决问题的良方。哀叹“我和孩子之间有代沟”是很不负责任的说法。事实上，代沟完全是由父母的“无知”造成的，因为他们对孩子真的一无所知。如果父母能了解一点儿童心理学，很多问题都将迎刃而解。所以，想要成为称职的不烦恼的父母，就要学习儿童心理学。



确定你孩子的性格类型：因材施教

王女士的孩子2岁时，脾气就特别执拗，要被小心哄着才听大人的话。随着年龄的增长，孩子的脾气越来越大，什么事情都很顶真，不依不饶。王女士的脾气也很大，有的时候气急了还会关孩子禁闭，不让孩子吃饭甚至是打孩子屁股。不过让她失望的是，这些方法收效甚微，孩子还是我行我素，经常和父母顶嘴。

王女士不知道她的孩子是典型的胆汁质性格。这种类型的孩子随着年龄的增长，自我意识会迅速觉醒。这个时候如果父母违背他们的“天性”，他们轻则对父母的安排失去兴趣，重则产生抵触和反抗心理。而当父母比较强势时，在亲子关系中，就会出现对峙。

其实，出现这种状况，很多时候父母要担负主要责任。孩子的性格类型是什么？兴趣是什么？孩子为什么会产生这样的兴趣？父母知之甚少。所以，父母只有解决了这些问题，然后顺藤摸瓜，才能懂得孩子，才能知道如何与孩子相处，以及如何教育和引导孩子。

古希腊名医希波克拉底认为，人体内含有血液、黏液、黄胆汁、黑

胆汁四种体液，人的外在表现由这四种体液的多寡搭配而定。俄国生理学家巴甫洛夫通过实验研究发现，神经系统的兴奋和抑制过程具有强度、平衡性、灵活性三种基本特性。根据这三种特性的差异组合，人的高级神经活动可以分为四种类型，与希波克拉底的分类恰好可以一一对应，即可划分为四种性格类型：多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。

从儿童心理学角度入手，根据儿童的性格类型因材施教很有必要。性格是先天的，无好坏之分。父母需要明确的是，性格类型不能决定一个孩子将来成就的大小。许多父母总以为多血质、胆汁质的孩子将来成就大，而黏液质、抑郁质的孩子日后成就有限。这种看法是片面的。更值得警惕的是，如果父母存有这种先入为主的观念，对孩子的发展是极为不利的。因为性格类型只能在孩子的先天特质上修补，而不能完全推翻。如果父母强行要求自己的孩子把性格类型从抑郁质变为多血质，只会给孩子带来可怕的结果。

每一种性格类型既有积极方面，也有消极方面。胆汁质的孩子热情好动，但显得冲动，缺少耐心；多血质的孩子活泼亲切，但可能轻率肤浅；黏液质的孩子恬静稳重，但可能略显迟钝；抑郁质的孩子感情深刻，但可能内向孤僻。因此，每一种性格类型都有不稳定性，孩子最终会向积极的还是消极的方面发展，取决于父母在日常生活中是否施加了正确的影响。

父母可以采用具体的方法，强化孩子性格类型中好的一面，压制甚至消除不好的一面。为了达到这一目的，父母首先应了解孩子的性格类型，并教育孩子正确地对待自己的性格类型，改造自身的消极方面，使个性更为完美。虽然孩子出生后，性格类型已经确立，但典型性格特征还需要后天来完善。大多数孩子是以某种性格特征为主，同时又兼具其



他性格特征。在社会生活和成长过程中，在父母的教育影响下，孩子兼具的这些性格特点是可以进行微调的。根据孩子所属的性格类型，父母可以有针对性地进行教育引导，以更好地塑造孩子。

下面我们具体来分析一下孩子的不同性格类型和父母应该采取的相应方法。

胆汁质的孩子

从气质特征来看，胆汁质的孩子一般目标很明确，做什么事都以目标导向为基础，他们独立性很强，不太希望别人施以援手。他们需要的是自由的成长空间，如果父母总是习惯性地对他们加以限制，打击他们原始、向上的精神，显然会让他们积极主动的天性受到伤害。

有这样一个著名的实验：科学家将跳蚤放在一个封闭的环境里，然后不断降低这个空间的高度，最后，由于长期的高度限制跳蚤都不会跳了。具有胆汁质性格的孩子有很多优点，一旦父母利用强制手段限制他们，这些优点可能就会消失。孩子由“跳蚤”变成“爬蚤”，估计是所有父母都不愿意看到的情景。

胆汁质的孩子比较有主见，爽快率直，不拘小节，并且有很强的支配力，不希望其他人总是支配和压制自己。这类型孩子最大的特点就是性子急，遇事容易仓促做决定。他们总是安静不下来，不是坐在椅子上乱动，就是到处走来走去，还常常会发出奇怪的叫声，显得很好动，像患了多动症一样。

胆汁质的孩子优点明显，但缺点也很明显。他们比一般孩子更勇敢，更容易对外界的刺激做出反应，所以在幼儿园里，他们的表现往往更突出一些。但胆汁质的孩子自我约束能力不强，很容易形成“骄”“娇”二

气，没有耐心，做事容易失败。这是他们性格中最明显的短板。在胆汁质的孩子身上，短板效应尤其明显。胆汁质的孩子总是被他们的短板扯了后腿，制约了发展。

胆汁质的孩子比较自信，独立性和自主性都很强，往往会忽视他人的善意忠告，一意孤行，酿成苦果。所以对于父母来说，让胆汁质的孩子学会接受他人的意见，显得尤其重要。只有学会接受意见，他们才能更好地适应环境，更顺畅地与他人合作，大大增加获得成功的可能性。要让胆汁质的孩子接受别人，首先要让他们学会认识自己。然而胆汁质的孩子恰恰是最难认清自己的，他们常夸大自己的优势面，对自己的缺点往往视而不见。通过性格气质的分析，父母就能够让孩子对自己有所了解，否则的话，即使父母给他充足的空间，他也会受制于自己的短板，难于展翅飞翔。

在日常生活中，常常看见胆汁质的孩子在行为表现等各方面都很优秀，但自控能力很差，所以这类孩子的父母应该注重培养他们的自控能力。对于这类孩子，一般的约束可能不仅起不到相应的作用，反而会引起他们的抵触心理，特别是如果父母限制太严，很容易激发他们的反叛心理。所以，对胆汁质的孩子来说，父母需要讲究一定的技巧，宜采用“指导”而不是“领导”的办法，为孩子创造一个更大的空间，这样才能使孩子比较容易接受自己的建议，从而更大限度地发展孩子的潜力。

抑郁质的孩子

抑郁质的孩子一般都比较胆小，不爱讲话，不爱与人交往。他们说话的声音很小，对出头露面的事情不太关注。他们情感细腻，容易受到外界的影响，当受到表扬或批评时，就会表现出情绪的高涨或低落。他



们离开亲人会难受得撕心裂肺，见到亲人又会高兴得泪流满面。抑郁质的孩子的优点是：安静、遵守秩序、富有同理心、专注、想象力丰富、情感体验持久、善于觉察细微的变化等。他们的缺点是：胆小、不爱讲话、不爱与人交往、孤僻、缺乏信心、敏感、沉闷等。

抑郁质的孩子很在意外界对自己的评价。当外界环境宽松的时候，他们的表现就会很自如；如果外界压力过大，他们就会有情绪波动，严重的甚至会出现自闭症。基于这样的性格特征，抑郁质的孩子很容易被外界所左右。心理学上有一个破窗效应，就是提醒父母对于抑郁质的孩子，一定要将其与外界不好的影响隔离开。

破窗效应是美国心理学家詹巴斗通过试验得出的结论。他将同样的汽车分别停放在不一样的社区，一为富人区，一为贫民窟。结果前者一个星期都安然无事，而后者不到一天就被人偷走了。接着，詹巴斗把停在富人区的汽车的一块车窗玻璃敲碎了，结果，仅过了几个小时车就被偷走了。詹巴斗认为每个人都会受到某些暗示性的纵容，在外界刺激的影响下，做出一些出格的事情。

对于抑郁质的孩子来说，这种效应更加明显，他们会被父母的“坏评价”所引导，成为“坏孩子”，让父母越来越不省心。相反，如果父母能够适时鼓励，他们就会产生更强的动力，会变得更好。因此，父母要在家庭教育中注意保持轻松、快乐、温馨的气氛。这种氛围对抑郁质孩子的成长非常有利。父母要注意的是，当环境发生变化时（特别是家庭发生变故，孩子可能会产生不安全感的时候），要更加关心和照顾他们，鼓励他们参加集体活动，增强他们对环境的适应能力，帮助他们克服孤僻、敏感的情绪反应。

抑郁质的孩子需要更多的爱，父母应该想办法让他们感觉到更多的

爱。这也是改善这种类型孩子性格的最好方法。同时，抑郁质的孩子比其他类型的孩子更渴望被欣赏，这个时候父母应该多运用激赏教育。美国心理学家詹姆士提出了“肯定原则”，他认为“人最本质的需要是渴望被肯定”。每一个孩子自我意识的产生，主要依赖于父母对他的评价。对于抑郁质的孩子而言，他们尤其需要得到父母的肯定，以增强他们的自信心。对于他们，父母应该不吝赞扬和鼓励。父母要记住，一句简单的肯定，会给抑郁质的孩子带来莫大的鼓舞，极大地提升他们的自信和前进的动力。

爱与欣赏可以逐渐缓解抑郁质孩子的敏感性，帮助他们融入周围的环境。

黏液质的孩子

黏液质的孩子的优点是：情绪稳定、做事稳重、考虑问题全面、安静、善于克制和忍耐、注意力稳定而集中。他们的缺点是：缺乏主见、压抑自己的感受、自我麻醉、消极。

黏液质的孩子一般比较安静，喜欢沉浸在自己的精神世界中，不易受到周围刺激的烦扰。他们常按老习惯办事，不喜欢做出改变，也不喜欢辩解，但这并不意味着他们不具有反抗精神，他们只是消极对待而已。情绪郁积时间过长容易造成心理障碍，这反而更可怕。很多父母拿孩子消极的“非暴力不合作”完全没有办法。虽然黏液质的孩子很平和，但他们也有坚强的一面。父母应该去激发他们，给他们足够的动力，给他们创造机会。只有这样，黏液质的孩子才能不将“随便”这样的消极词语当作自己的口头禅和行为习惯，才能勇于尝试，不封闭自己的感受，不为发展设限。



黏液质的孩子一般不愿意与别人沟通，总是避免对抗。他们容易满足，没有过分的要求，显得很乖。黏液质的孩子在遇到问题时，总是倾向于忽视它，拒绝去解决它。他们往往压抑自己的感受，往往缺乏主见。他们往往不以真实的自我来面对周围的一切，追求所谓的安静、平和，所以很容易成为被支配的对象，失去自我。黏液质孩子的这一特点，父母一定要注意。

黏液质的孩子和外界的互动不足，很少有事物能引起他们的参与热情，他们还经常会给父母的计划泼冷水，而且表述自我时，带有很大的虚假性。因此面对黏液质的孩子，父母应该改善自己的教育方式。父母不能总是苛求孩子，更不要总是责问孩子，压力会让孩子患上谎言癖。父母要做的除了点燃孩子的激情以外，更要以正面的方式方法来引导和教育他们。

黏液质的孩子如果教育得不好，容易形成保守、固执、冷漠、不关心他人和集体等性格，并且性格多面。所以和对待抑郁质的孩子一样，父母应该去赞扬、鼓励和引导黏液质的孩子，而不要一味地批评和束缚他们。积极的教育方式才能塑造积极的性格，才能培养出一个积极向上的孩子。

多血质的孩子

多血质又称“活泼型”，这种类型的孩子活泼好动、精力充沛、反应迅速、善于交际、适应环境的能力较强。他们的缺点是：缺乏耐心，注意力不易集中，兴趣广泛却往往不够稳定、持久，情绪不稳定，做事浮躁，不踏实，怕吃苦，投入度不够。多血质的孩子往往具有较大的可塑性，父母要注意培养他们踏实、坚韧的个性品质，要严格要求他们，避免他

们自由化。

多血质的孩子优缺点都很明显，父母要做到扬长避短，除了要发挥他们的机智灵活、善于交际等优势外，还要注重培养他们的耐心、毅力、专注和踏实的品质，以及做事有始有终的习惯。对这些性格品质的培养，父母要循序渐进，逐步提高要求和标准。比如，鉴于多血质孩子好动的特点，父母应该有意安排一些益智游戏或文体活动，如弹琴、唱歌、画画、练字等，慢慢地减少孩子性格中好动的因素，让孩子逐渐弥补自身性格中的不足。

对多血质的孩子，父母应该抓住其主要的优缺点，进行专项教育，健全孩子的性格。例如，针对孩子性格特征中的优势，父母应该因势利导，发挥孩子的长处，着力培养孩子活泼开朗的良好性格；同时也不能对他们的缺点掉以轻心。对多血质的孩子，尤其要注意培养他们的自我控制能力和锲而不舍的精神，加强他们的责任意识 and 自律意识。只有这样，父母才能把多血质的孩子培养成具有勇敢、顽强、乐观向上等良好性格的人。



专家支招

每个孩子一出生就有自己独特的性格类型，而每对父母也都有各自的性格类型。父母不仅要了解孩子的性格类型，还应该了解自己的性格类型，知道自己与孩子性格中的优点和缺点，这样才能够更好地与孩子相处，使亲子关系和谐融洽，才能给予孩子更为有效的教育和引导。