

WHAT IS MY KID THINKING ABOUT?

我的孩子 在想啥?

0岁开始的心理健康课



0~18岁爸爸妈妈一定要懂的少儿心理学
读懂孩子的心灵密码，发现孩子健康成长的秘密
把握孩子心理发育的各个关键期，掌握纠正孩子不良心态的关键细节

李茜编著
成都时代出版社

百万父母参阅的心理辅导手册
中国家庭教育必备的实用读本

教育专家主讲
最值得关注的一堂少儿心理课
理论与案例结合

儿童心理学

What is My Kid Thinking about?

我的孩子在想啥？

李茜 编著

成都时代出版社

序言 Prologue

我的孩子在想啥？

这是很多父母面对的难题：

孩子每天早晨起床的时候为啥不开心？

孩子为啥不愿把想法告诉我？

孩子为什么总是爱把自己关在屋子里？

孩子为什么总是喜欢扔东西？

孩子随手涂鸦的画里究竟蕴藏着什么？

孩子为什么总喜欢把手插进口袋里？

当我和孩子在一起的时候，我是让他像我，还是让我像他？

每位父母都在为自己的孩子操心，每位父母都希望孩子像自己期望的那样成长。世间万物各不相同，孩子的问题亦是如此，面对孩子的种种问题，许多父母常感到茫然不知所措，就好像明明知道目的地在彼岸，却找不到横渡之舟。

胎儿期 与孩子的内心交流，有助于建立胎儿与父母之间的温情、相互信任等的情感联结，对胎儿的身体、智力和心理发展都有着积极重要的作用。

婴儿期 是孩子大脑神经细胞发育最重要的时期，也是决定孩子一生发展的关键期。这个时期的心理发展显得尤为重要。

幼儿期 是家庭对孩子影响最大的时期。家庭的环境与氛围、父母的言传身教对孩子的心理、情绪、态度和行为，以及成年后的兴趣、信仰、行为方式和价值观念等的形成均有较大的影响。



儿童期 孩子入学是走向社会的起点，他们的生活环境、人际关系都发生了重大变化，是孩子心理发展的一个重要转折点。

青春期 是人体第二个生长发育高峰期，也是孩子人格形成的重要时期，更是孩子心理发展最关键的时期。这时期孩子的心理变化非常明显。

决定孩子成长的因素，有时是环境，有时是教育，有时是心理。

什么样的水，养什么样的鱼。健康孩子的成长需要好环境、好父母以及父母的好心态、好的心理学方法。父母是孩子最好的老师，父母也是孩子最好的心理师。别以为孩子的心理很简单，父母只有走进孩子的内心世界，先懂他（她），才能再爱他（她）。父母要学会消除孩子成长中的心理障碍，为孩子煲好“心灵鸡汤”，为孩子种下成功的种子。

“孩子身上无小事”，父母不能用成人的眼光去判别孩子的行为。在孩子成长的过程中，稍有不慎就有可能影响孩子一生的发展。如果把握住了孩子各个年龄阶段的心理特征，父母就能掌握促进孩子心理发展的主动权，就能更好地培养和教育孩子。

本书融专业性、知识性、可读性和趣味性于一体，全面介绍了0~18岁孩子的心理学知识，并重点讲述了经常被父母忽略的孩子幼儿期的心理教育；书中援引了大量典型的故事和案例，贴近现实生活，将晦涩的专业知识寓于轻松的故事中，教你从脸型、眉毛、眼睛等表情细节以及肢体语言、生活细节上了解孩子内心，揭示不同时期孩子的心理成长特点，让你在轻松愉快的阅读中快速了解和掌握孩子的心理历程。本书作者还介绍了父母应该怎样用学到的心理学知识教导孩子的方法，并提出了许多心理应对方案，用科学关爱的“养料”滋养快乐的“幼苗”。

目录 Contents

第一章 孩子在想啥，真的重要吗？

- 一、孩童时的心理会影响成年后的行为
- 二、我们的孩子心理健康吗？

第二章 1分钟读懂孩子在想啥

- 一、性格写在孩子的脸上
- 二、肢体语言揭示孩子的性格
- 三、从生活细节观察孩子的性格特征



第三章 量体裁衣，每个孩子都是独一无二的宝贝

- 一、不同阶段，不同的重点
- 二、不同气质，不同的方式

第四章 儿童心理的“十字岔路”

- 一、如何处理生活中常见的儿童问题
- 二、及时治疗严重性儿童心理问题

第五章 什么样的种子，发什么样的芽

一、问题行为要及时矫正

二、玩具也能矫正心理问题

三、“延迟满足”，培养孩子的自控力

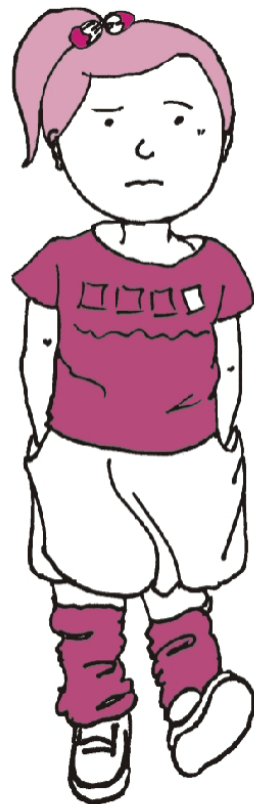
四、呵护“自尊”的珍贵幼苗

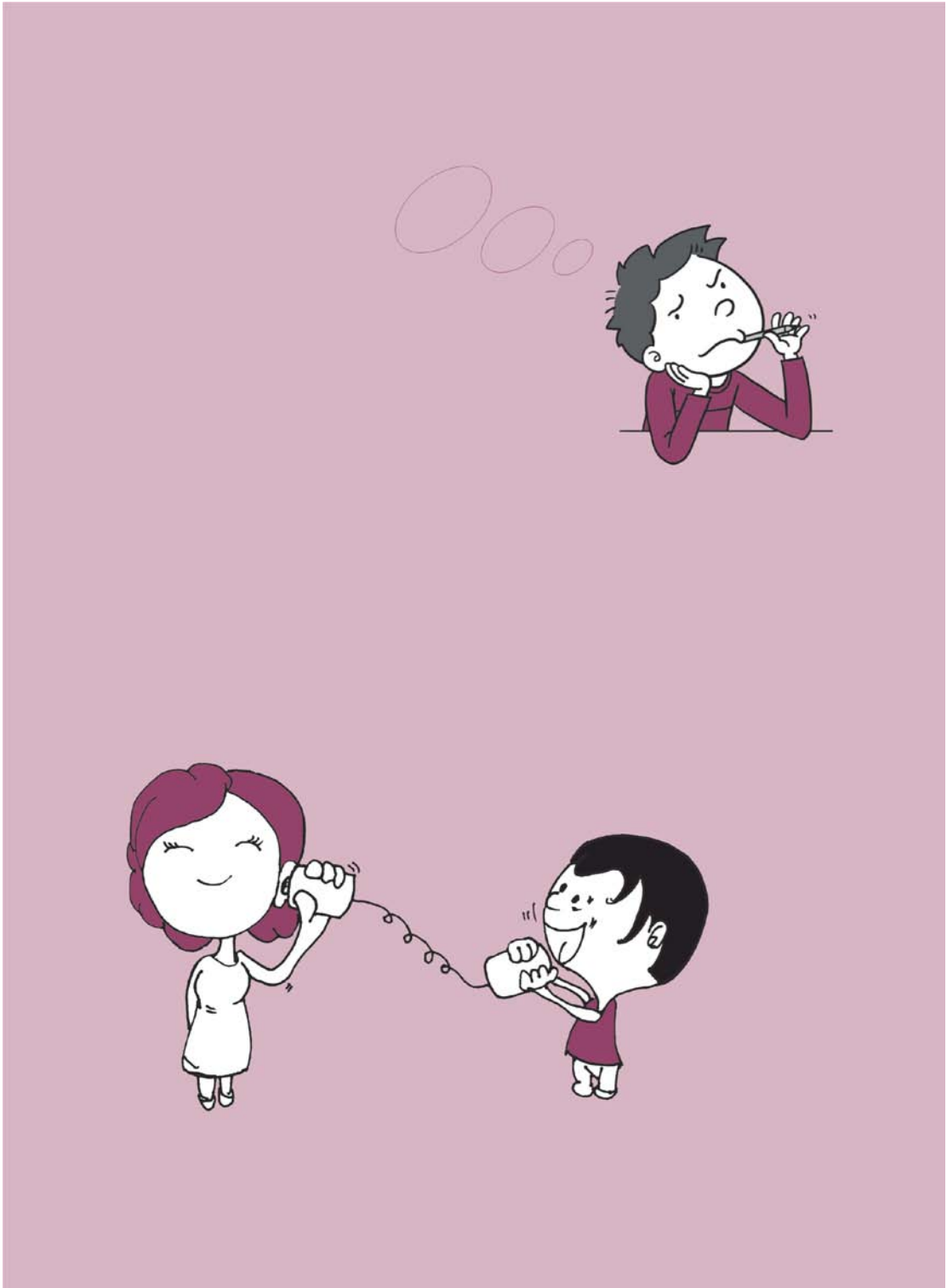
五、让孩子学会分享

六、帮助孩子建立自信

七、保护孩子的好奇心

结语





Chapter one

What are Children Thinking about, does it Matter?

第一章

孩子在想啥，真的重要吗？



孩子是天使，是祖国的未来，是每个家庭的希望。孩子的抚育、教育与成长，是全社会最为关注的话题之一。那么，从出生到 18 岁，是什么导致了孩子不同兴趣的养成、不同个性的产生呢？孩子成人之前，充满不可预知的种种可能与方向，足以令每一位疼爱孩子的父母，对自己的孩子充满殷切的期望……

那么，作为孩子最可依赖的家长，我们该如何在日常生活和教育当中，充分引导孩子，将孩子人性当中善良、积极、上进的一面发扬光大呢？对于错误的、负面的人生观念和环境，我们又该如何为孩子筑起一道屏障呢？这是任何一个时代和社会均不可忽视的重要课题。面对当下的社会状况，对这个课题深入研究显得更为迫切。下面，我们试图先从孩子心理发展的角度，结合全球儿童心理学研究的传统结论与现代成果，进行初步的探讨。

“不能让孩子输在起跑线上”，几乎是每一位父母的心声。那么如何做到这一点呢？许多父母认为就是要让孩子从小掌握更多的技能，这样就能赢在起跑线上，于是就出现了还在上幼儿园的孩子们像明星赶场一样，一个晚上要参加几个诸如钢琴、绘画、英语之类课程的现象。孩子失去了玩耍的时间，被弄得疲惫不堪，孩子会快乐吗？而半强制似的兴趣培养，甚至会让孩子失去了学习未知知识的兴趣，

以及对外面世界探索的好奇心。

其实，一个孩子成年进入社会后，他能否顺利适应社会，并为社会所接受，成为一个具有良好适应性和自我认知力的社会健康人群之一员，决定因素并不是他拥有多少技能，而在于他的心理是否健康、人格是否完善。许多孩子输在了起跑线上，并不是他少上了几门课，而是父母们缺乏对孩子心理的了解，教养方式不当，使孩子的性格趋向负面发展。



一、孩童时的心理会影响成年后的行为

Does Children's Psychology Effects Their Behaviour after Grow up

“一个人对己、对人、对事物的态度和行为方式都能表现出自己的心理特征：有的平和，有的急躁；有的宽厚，有的刻薄；有的温柔，有的粗暴；有的博爱，有的自私；有的坚强，有的懦弱；有的乐观有，有的悲观……这些都是人的个性特征，是形成一个人性格的最主要的元素。这些性格的养成，是从一个人出生之后就开始的。

俗话说，“三岁定一生”，就是因为儿童时期的经历将影响甚至决定着一个人性格的形成。任何一位父母都不希望自己的孩子性格不正常，但如果父母在孩子的早期给予孩子的只有负面的伤害、打击与阻碍，那么孩子的性格很可能发生偏差，向负面发展。阅读下面几个例子，孩童时期的经历对性格形成的影响就可见一斑！”

1. 负责任的小小图书管理员：比尔·盖茨的童年故事

1965 年的美国西雅图景岭小学有一个名叫比尔·盖茨的小学四年级学生，他很喜爱阅读，常常主动到学校的图书馆帮忙。管理员给他安排的任务是归整放错了位置的书，小盖茨觉得这个工作像当侦探一样充满乐趣，十分投入地干了起来。第一天，他找出了好几本放错位置的书；第二天，他去得更早，工作得更卖力了。

就这样小盖茨度过了非常有意思的两个星期，可是他们要搬家了，小盖茨需要转校到另外一所新学校就读。小盖茨只能依依不舍地离开了这份他热爱的工作，并且还担心：“我走了，谁来整理那些站错了队的书呢？”

可是，到了新学校小盖茨才发现，新学校的图书馆不让学生帮忙。

失望之下，小盖茨向父母强烈要求，要转回原来的学校。爸爸妈妈看小盖茨如此坚持，便由小盖茨的爸爸承担起汽车接送任务，将他转回了景岭小学。

读完这个故事，有些父母可能觉得小盖茨的父母太“迁就”孩子了。可是，这种“迁就”，是对孩子求知欲的理解和配合，是对孩子敬业精神的鼓励。可以说，比尔·盖茨后来成为全球最著名软件公司及互联网技术的领导者、世界首富，与其从少年时代起，就一直得到父母积极、良好的教育和支持是紧密相关的。

启示一：要保护孩子的兴趣。爱因斯坦说过，兴趣是最好的老师。从心理学上分析，如果父母不尊重孩子的意愿，压抑孩子的兴趣，既不易发挥孩子的天赋，还可能使孩子变得敏感、自卑，严重的还会趋向自闭，产生厌世心理。



启示二：理解孩子，多站在孩子的立场思考问题。孩子并不是父母的私有财产，家长要注意营造民主、和谐的家庭氛围，遇事多考虑孩子的想法，从他们的角度思考问题，看什么是真正的为孩子好，只要孩子在理，就应当大力支持。

启示三：保护孩子的社会责任意识。小盖茨所做的整理图书的工作完全是公益性的，这样就很容易培养孩子的责任心和爱心。正是这种从小培养出来的社会责任意识，让比尔·盖茨在事业成功后，积极投入社会公益事业，也为全球富翁们树立了公益行为的典范。

2. 不沉迷玩乐的勤奋学生：“铁娘子”撒切尔夫人的童年故事

玛格丽特·撒切尔夫人出生于一个平民家庭，她的父亲罗伯茨是一个鞋匠的儿子，通过自己的努力开了一个杂货店维持一家人的生计。从小，罗伯茨就着手培养孩子的独立能力，给玛格丽特安排一些力所能及的事情。此外，他还谆谆教导玛格丽特要有主见，不要随波逐流。

玛格丽特上学后惊讶地发现，她的同学有着比她更为自由和丰富的生活，他们可以去街上游玩，可以一起玩游戏、逛街、野餐……这一切，都深深地吸引住了年幼的玛格丽特，她幻想着有一天也能与同学们自由自在地玩耍。

一天，她终于鼓起勇气对父亲说：“爸爸，我也想跟同学一起出去玩。”罗伯茨的脸色马上暗了下来，说：“你必须有自己的主见！不能因为你的朋友在做某件事情，你就也得去做。你要自己决定你该怎么办，不要随波逐流。”见玛格丽特沉默下来，父亲便放缓语气，耐心地劝导她说：“孩子，不是爸爸限制你的自由，而是你应该要有自己的判断力，有自己的思想。现在是你学习知识的大好时光，如果你想和一般人一样，沉迷于玩乐，那样一定会一事无成。我相信你有自己的判断力，你自己做决定吧。”

听罢父亲的话，小玛格丽特再也不吱声了。父亲的一席话深深地印在了她的脑海里。她想：是啊，为什么我要学别人呢？我有很多自己的事要做呢。刚买回来的书我还没看完呢。



正是因为父亲罗伯茨经常这样耐心教导女儿，让她坚持自己的主见、自己的理想，才帮助玛格丽特成长为一个特立独行、坚强自信、立场坚定、做事果断的女性，成为英国历史上第一位女首相，并以自己的个性魅力在相当长的一段时间里影响了整个英国乃至欧洲，被誉为“铁娘子”。

3. 事业顺利的白领女子为什么会有强烈的自卑感？

一位母亲带着她 21 岁的女儿找心理咨询师，因为她女儿找了一个比自己条件差很多的男性作为恋爱对象。母亲反复劝阻无效，不得已才向心理咨询师求助，希望心理咨询师能帮助她做通女儿的思想工作。

通过母亲的叙述，了解到：这位漂亮的女儿大专毕业后就在深圳的一家外资公司工作，因英语能力出色，事业一直处在上升阶段。此时，公司里两位主管级的男生分别对女儿表示了想交往的愿望，这两位男生的条件都不错，但女儿却断然拒绝了这两位男生的追求，与一位各方面条件差很多的男生交往。这个男孩子因家境贫穷，十几岁就辍学出来打工，一直生活在社会的最底层，与女孩儿所处的白领阶层确实存在相当的差距。做母亲的使出浑身解数来反对，非但没能阻止俩人的交往，女儿甚至向母亲宣布，两个月后会辞去现有的工作，随男孩子到东莞开始同居生活。听完母亲的叙述，心理咨询师问女孩儿：“你觉得你自卑吗？”女孩儿回答：“是的，我很自卑。”接下来，在心理咨询师的要求下，女孩儿叙述了在她眼中她们母女之间的关系，并举出了令她印象深刻的例子。女孩儿说，从小母亲对她的要求就很严格，她很少听到母亲对自己的赞赏，更多的是听到母亲指责她做得不够好。她记得五年级时，一次因为没有按时完成作业而受到老师的批评，老师将此事告知了家长。晚上回家后，母亲让她坐在桌前，扔了两包老鼠药在桌上，同时严厉地对女孩儿说：“你这样做让我很丢脸，活着

还有什么意思？干脆咱俩一人一包老鼠药，死了算了！”女孩儿说，当时她在内心与自己对话：人的生命就这么不值钱吗？因为一次没完成的作业就得死啊？

通过这个女孩儿的故事，父母应该意识到，过多的指责只会让孩子丧失自尊，形成不良的自我意识，从而在某些方面缺乏自信。这位女孩儿在恋爱时，放弃条件好的男孩儿，转而与条件不好的男孩儿交往，是因为担心自己不够好，不能让条件好的男生一直爱自己，索性找个条件不如自己的，这样就不会被人抛弃了。这种行为是缺乏安全感的表现，与女孩儿早期的成长环境是有直接关系的。当心理师把这位女孩儿的心态分析讲给母女俩的时候，女孩儿连连点头，说她就是这么想的。而母亲则相当惊讶女儿的恋爱行为居然与自己的早期教育有关。后来，母亲说了一段令人印象深刻的话。她说在她与心理师谈话之前，她从不认为女儿所表现出的这一切与她的教育有关，她一直认为自己是个负责的母亲，给女儿的是最好的教育，一切都是为了女儿好。

从这个案例中，父母应该了解到，学会了解孩子在不同时期的心理需求，在孩子需要时给予正确的引导，对孩子的性格养成是非常重要的，是帮助孩子获取未来成功的奠基石。就像农民种地一样，只有了解何时施肥、何时喷药，秋后才能有一个好收成！

4.马加爵杀人案：童年经历对反社会人格形成的深刻影响

几年前，云南大学在校生马加爵杀人案成为轰动全国的新闻。人们对于马加爵身为大学生做出如此匪夷所思的行为感到不解——他与受害者并无深仇大恨，为什么一定要通过杀人这种方式来解决问题呢？

不过分析一下马加爵的早期经历，我们就不难找到马加爵杀人行为的原因。

马加爵出生在一个贫困山村的贫困家庭中。由于家庭贫穷，自小就处在一个受歧视、被人瞧不起的环境中，年幼的马加爵渐渐形成了自卑而内向的性格。那时的马加爵，只能寄希望于通过考上大学来改变自身的命运，这个信念几乎成为他青少年时期应付各种歧视的精神支柱。但当他如愿地考入大学后，他发现自己的境遇并没有得到改变，他依然受到歧视，依然不能与大部分的同学建立起友情。除了家境贫困的原因外，从小缺乏与同龄人正常交往的经验，是其中最重要的原因。

心理学认为，人格在 18 岁形成，18 岁之前的经历对人格形成有重要影响。所谓人格，就是一个人相对稳定的为人处事的态度。18 岁前的马加爵一直处在一个备受歧视与凌辱的生存状态，年幼的他渐渐地形成了看待世界的角度：认为周围的人都是不好的，由这些不好的人组成的社会也是不好的，因而就形成了反社会人格。反社会人格有个特点，就是伤害他人不会内疚，因为他认为都是别人对不起自己——这也就解释了马加爵为什么会因为打牌中同学的一句戏言就动了杀机的原因。

以极端形式报复社会，是反社会人格的一个特点。许多重大恶性案件的制造者都是反社会人格。从马加爵的案件中，我们再次可以看出早期童年经历对于一个人性格养成的重大影响。

二、我们的孩子心理健康吗？

Is Our Children's Psychology Healthy?

儿童与青少年的体格、智力、心理都处于发育期，且处于成长期——这段特殊时期的孩子的内心都较为敏感，对外界刺激反应较为强

烈；同时又因为缺乏适当的表达能力，以及词汇量的欠缺，使得孩子在出现心理问题时也无法跟大人有效沟通，所以面对自己的问题他们常会通过一些怪异的行为来表达，如为博取父母的关爱而假装生病、以顶撞父母的方式来掩饰内心的悲伤，等等。

此外，儿童时期是正逢利用周围环境建立自我概念的阶段，如果能及早与孩子沟通，及时解决孩子的心理问题，对孩子自我概念的建立也会少走弯路。但是若拖延解决问题的时间或对问题置之不理，那么对孩子的影响就较大，甚至造成不可挽回的损失。

因此，每一位父母都要学会分析孩子的行为，理解孩子好奇、喜爱探索和模仿的心理特点，同时多将孩子的心理特点、行为方式与同龄的孩子相比，看您的孩子是否健康；另一方面，家长应在教育子女的态度上达成一致，创造良好的家庭氛围，从小培养孩子勇于面对困难、克服困难的精神，确保孩子健康发育，正确面对人生。

1. 什么是儿童心理问题

所谓儿童心理问题，也称“儿童问题行为”或“儿童行为障碍”，是指儿童在身心发育过程中，由于心理冲突、外界刺激或生理机能失调等因素导致的心理方面的障碍和不适当行为。

通常，儿童的心理问题分为一般性和严重性两类。一般性的心理问题包括口吃、尿床、怯生、不吃饭、暴力、逃学、说谎、好动等，通过父母观念的调整，与孩子进行有效沟通，了解孩子的心理，多接纳、多支持、多鼓励孩子的好行为，就可帮助孩子走出心理阴霾，健康生活；严重性的儿童心理疾病，包括强迫症、自闭症、孤独症、抑郁症、学习障碍、适应障碍、癫痫、儿童期精神分裂症等等，需要送孩子到医院接受专业的治疗与训练，让孩子早日适应外界环境。

一般来说，孩子的心理问题是可观察到的，通过孩子的举止，如

穿衣、吃饭、说话、游戏等，观察孩子的行为是否有障碍，是否危害孩子自身或他人的安全，就可以判断出您的孩子心理是否健康。

通常来说，儿童的问题行为包括以下几个方面。

（1）行为不足

行为不足指所期望的行为很少发生或从不发生。如孩子到了2~3岁都还不会说话或很少说话、不愿意与同龄人接触、不会自己穿衣吃饭、智力发展迟缓等，都是行为不足的表现。

（2）行为过度

行为过度是指某一类行为，或正常行为或异常行为出现太多。如经常吃手指、反复洗手、上课做小动作扰乱他人等，都是行为过度的表现。有些正常行为如果发生次数太多，也是有问题的表现。

（3）行为不当

行为不当是指某些心理表现或行为在适宜的条件下不发生，却在不宜的情境中发生。如悲伤时大笑、欢乐时大哭、将喜爱的玩具丢弃等。

2. 孩子心理健康的标准

儿童心理状况受很多外在因素的影响，如家庭和学校的環境，父母与老师的教育方法，以及同龄人、父母、老师的言行等等。其中，社会、家庭、学校是造成儿童心理问题的三个主要因素。家庭是儿童首要和主要的生活环境，父母是孩子最初的老师，因此，家庭环境的优劣和父母的榜样作用是影响儿童心理发展最重要的因素。因此，当孩子的心理出现一定的问题时，父母首先应该从反省自己做起，尽力