

希望与成长孩子沟通丛书



笑对 孩子的恼人行为

鲁 杰 王志扬 主编



化学工业出版社
现代生物技术与医药科技出版中心

希望与成长 亲子沟通丛书



笑对 孩子的恼人行为



鲁杰 王志扬 主编



化学工业出版社
现代生物技术与医药科技出版中心

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

笑对孩子的恼人行为/鲁杰,王志扬主编. —北京:化学工业出版社, 2006. 6

(希望与成长亲子沟通丛书)

ISBN 7-5025-9039-0

I. 笑… II. ①鲁…②王… III. 儿童-不良行为-研究
IV. ①B844.1②B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 071086 号

希望与成长亲子沟通丛书

笑对孩子的恼人行为

鲁杰 王志扬 主编

责任编辑: 蔡红 孙小芳

文字编辑: 邹朝阳

责任校对: 洪雅姝

封面设计: 史利平

*

化学工业出版社 出版发行
现代生物技术与医药科技出版中心

(北京市朝阳区惠新里 3 号 邮政编码 100029)

购书咨询: (010)64982530

(010)64918013

购书传真: (010)64982630

http://www.cip.com.cn

*

新华书店北京发行所经销

北京市彩桥印刷有限责任公司印装

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 10 $\frac{3}{4}$ 字数 240 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5025-9039-0

定 价: 20.00 元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责退换

前言

preface

每一个孩子都是一个独立存在的个体，尤其是童年早期有其自身明显的独特天性，同时，他必然来自某一个特定的家庭。他的行为受到周围环境和人际关系的深刻影响，同时也影响着他周围的环境和人际关系。撇开孩子与其周围的互动关系，而孤立地去解决孩子的问题常常是事倍功半的，因此，要解决孩子的问题，就必须理解孩子的行为。

作为《希望与成长亲子沟通丛书》中的一本，《笑对孩子的恼人行为》旨在科学地解释孩子的行为，并从亲子互动成长的角度出发，帮助家长接纳孩子的行为，培养和建立孩子的好习惯，以给予孩子成长过程中最有力的支持。

在这里，我要感谢充满爱心的家长们，是你们对孩子的无私的爱，对家庭教育知识强烈的需求激励着我完成书稿。每一个家长都希望孩子能快乐、健康、聪明、幸福……但愿这本书和这套丛书能对所有的家长有助益。

由于每一个孩子的成长过程都是不同的，每一位家长也都拥有自己独到的教育体会，期望读者在阅读和使用本书过程中，提出意见和建议，使本书得到进一步的修订和完善。

中国家庭教育学会理事
鲁杰

2006年5月

目 录

contents

“夜哭郎”	1
不肯独自睡	4
晚上不睡，早上不起	6
夜半惊梦	12
挑食偏食	16
贪吃	24
做事情太拖沓	28
唱反调	32
结巴	37
爱“咬人”	42
“小犟驴”	47
黏人	50
恋母	56
恋父	63
恋物	66
拿人东西	75
一刻也不停	80
多动与好动	85
“说谎”	93
讲脏话	97
不关我事我不管	100
总想当第一	104

输了就哭 106

对外“公平竞争”，对内一切耍赖 109

和小朋友争吵 112

“人来疯” 117

“假小子” 121

害羞 125

敏感 132

被拒绝参加游戏 135

“受气包” 138

爱自己才会爱生活——自我意识的培养 143

让孩子学会愉快地欣赏自己 147

让孩子学会勇敢地控制自己 150

让孩子学会在自信中快乐成长 153

自理能力强的孩子更有责任心 157

注意培养宝宝的“物权”概念 162

培养学习能力是教育的主要目的 167

老是记不住 174

你关注孩子的空间秩序感了吗？ 179

孩子你能不能仔细一些呢？ 183

从“走神宝宝”到“专业户” 189

好奇心是创造力的前奏 192

丰富的想象力——创造力的翅膀 196

创造性思维是培养创造力的关键	200
动手实践帮助孩子实现创造	203
与创造力相关的个性社会性	206
如何做入学准备?	208
小学适应困难是因为智商吗?	211
入学不适应的表现和应对	215
学习成绩坐滑梯	218
不喜欢学习	220
电子游戏是天使还是魔鬼	225
看电视的喜与忧	231
父母怎么对待孩子花钱的问题?	236
培养性别意识	240
儿童性健康问题	243
不容忽视的儿童心理健康	249
儿童心理健康问题总述	255
令孩子备受煎熬的焦虑情绪	269
令孩子与世隔绝的孤僻自闭	284
绷紧神经无法放松的强迫行为	293
远离快乐的抑郁心境	299
威胁孩子安全健康的恐惧感	306
嫉妒	319
给沮丧的宝宝加油	326

“夜哭郎”

格格三个月了，这三个月来，爸爸妈妈没有一天休息得好的，原因就是格格太爱哭，尤其是每次睡觉醒来后都要哭。开始妈妈以为是身边没人的原因，后来发现，旁边有人在时，她仍然要哭。每次宝宝哭的时候，妈妈都在想是什么原因，却怎么也找不到。尿布换了，奶也喂了，嗝也打了，也没有胀气，摸摸小脑袋和小手心，没有发烧啊，可宝宝还是不停地哭。不但爸爸妈妈没日没夜地围着格格转，就连爷爷奶奶也一起着急，也跟着睡不好。这可怎么办呢？

“夜哭郎”就是小儿夜啼

过去常把夜里不停哭啼的宝宝叫做“夜哭郎”。这样的宝宝常常在入睡后，突然大声号哭，一旦开始夜啼就哭个没完没了。大人因怕影响邻居休息，只好把哭个不停的宝宝抱起来。但有的宝宝即便抱着、摇着，也哭个不停，即使暂时不哭了，只要一往床上放，马上又会大放悲声。

这种睡不安稳而哭泣的症状，称为“小儿夜啼”。本病多见于三个月以内的婴儿，根据统计，几乎每十个婴儿中，就有三四个婴儿“夜晚不睡觉”！小儿夜间啼哭的原因，除了所谓的“受惊吓”之外，其他如饮食不当、消化不良、饥饿、尿布浸湿、衣带过紧、皮肤瘙痒、室内温度过高、光线过强、睡眠环境不安静、生病等原因均可引起啼哭。

小儿夜啼原因多多

婴幼儿不会用言语来表达自己的感觉和需求，不少年轻父



母缺乏带孩子的经验，其实婴儿睡醒后啼哭有很多原因。

生病导致睡眠不佳。生病的宝宝通常夜间睡眠状况都不好，如：睡眠少、易醒、睡不安稳等。各种疼痛，如牙痛、头痛和神经痛等都会使宝宝夜间睡眠不好，瘙痒、肠胃系统疾病或呼吸性疾病也会使宝宝惊醒。睡前烦躁不安、睡眠中踢被子、睡醒后面面发红、呼吸急促可能是发热；患佝偻病的宝宝睡眠时常会啼哭，睡醒后大汗淋漓，平时容易激怒；而睡觉前后不断咀嚼、磨牙，则可能是睡前过于兴奋或有蛔虫感染。因此，家长要检查被子和尿布等情况，如果没有异常，则可能是疹子、发热或咳嗽引起的啼哭。

因肠胀气引发痉挛性腹痛。由于吃奶时含乳头的方式不正确，吸吮乳汁的同时也吸进了过多的气体，尽管打了嗝，但也会存留一些在体内，导致肠胀气引发痉挛性腹痛。可用小儿开塞露（注意将开口修剪圆润）半支挤到宝宝肛门内，稍堵住肛门片刻，使其排便排气，一般即可缓解。

因为饥饿，如果抱起婴儿来喂些奶，就不哭了。有的婴儿夜啼是因为环境太热或太冷，适当调节室温后，宝宝就会慢慢地安静下来。

两个月左右婴儿夜啼的另一个重要原因，有可能是缺钙。血钙下降可使宝宝的神经肌肉兴奋性增高、易激惹，夜间或睡眠时稍受惊吓便啼哭不止，同时可伴有多汗、枕秃等。应请医生处理。

还有一种可能是功能性的肠绞痛，这在婴儿中也不少见，常常是突然啼哭，怎么哄也不行，也不让抱，不让碰，哭过一阵后才睡去。这时最好让宝宝俯卧，轻轻地从上往下抚摸宝宝的后背。等宝宝长大一些后，夜啼自然会好。

室内吸烟也是引起婴儿夜啼的原因，特别是冬天夜晚门窗

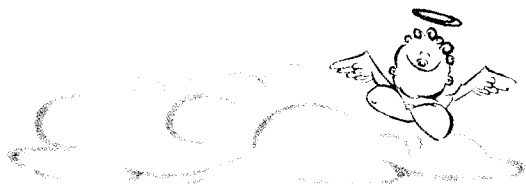


紧闭的情况下，室内氧气不断减少，婴儿脑细胞缺氧难以安睡；被动吸烟吸进的烟雾，还可刺激迷走神经，引起胃肠道平滑肌痉挛，造成腹痛啼哭。白天睡眠时间过长，则夜间无睡意，婴儿也会不住地啼哭。

过去有人认为，小婴儿哭时不要抱起来，要多让他自己躺在床上，以免小儿经常要人抱着。这是错误的。如果你对新生儿的啼哭表现得那么冷漠，会使宝宝有无依无靠的感觉。父母要对宝宝的需求给予满足。

如果孩子不停地哭闹，父母应过去安慰一下。不要开灯，也不应逗孩子玩、抱起来或摇晃他。如果越哭越厉害，等两分钟再检查一遍，并考虑是否饿了，尿了，有没有发烧等疾病征兆。

总之，婴儿夜啼的原因很多，爸妈应该细心观察一下，如果怀疑是疾病所致，就要带孩子到医院检查一下，只要找到了原因，及时加以解决，小宝贝一定会甜甜蜜蜜入梦乡的！



不肯独自睡

有的家长对孩子的独立睡眠这个问题并不在意，这对培养孩子的独立自主性十分不利。还有的家长很关心孩子的独立睡眠问题，却不知道何时该让他独立睡眠。有的家长在孩子婴儿时期就让他独睡一床甚至独睡一室了；还有的家长在孩子两岁时试图锻炼孩子独立睡眠但多以失败告终；即使到了四五岁，家长做这种努力时也经常遭到孩子的“抵抗”……有的孩子都上小学五六年级了，还跟妈妈睡在一个床上，一个被窝。这样的孩子无疑是依赖的、胆怯的。有的孩子习惯了和母亲睡在一起，还会非常排斥父亲，希望父亲出差，不在家才好。

独自睡的意义

孩子应该独立睡眠，在孩子成长的过程中，让孩子从小学学会独自睡眠是一件非常有意义的事。

减少父母对孩子睡眠的打扰。如果孩子与父母合睡，大人的作息时间肯定与孩子不同步，大人走动、起夜都可能打扰孩子睡觉，容易将孩子惊醒，影响孩子的睡眠质量。

有利于儿童的呼吸。父母与孩子同睡，大人呼出的二氧化碳等废物可能会直接对着孩子，这样对孩子的健康十分不利。

帮助孩子树立独立和自信。让孩子单独睡眠，可从小培养孩子的独立性，形成内在的安全感，有利于孩子自信心的建立。孩子从小与父母睡在一起，容易使孩子产生强烈的依恋感，不愿意与父母分离。长大后的分床会使孩子感到痛苦，没有安全感，在心理上难以承受。

避免不良行为的产生。有的孩子长期与妈妈睡一床，养成了睡觉时必须搂着妈妈才能入睡，或是摸着妈妈的身体才能入



睡的习惯，可对儿童的心理健康产生不良影响。

如果孩子不能独立入睡，甚至由大人抱着睡觉，一方面会影响孩子的睡眠质量，大人不可能抱着孩子一动不动，稍微动一下就会将孩子惊醒，不利于孩子休息；另一方面，大人也会被搞得疲惫不堪、情绪低落。如果妈妈担心孩子哭可能是不舒服或病痛的反应，不妨试着将孩子抱起，如果孩子马上就不哭了，那可能就没有什么问题，孩子只是想得到大人的关注。如果你不能确定，可以再试一次看看孩子的反应。总之，从小养成孩子自己睡觉的习惯，是孩子早期生活中的一件大事。良好的睡眠习惯需要父母帮助孩子一起来建立。

独睡阻力在哪里

许多家长也知道孩子独立睡眠十分重要，但在培养孩子独立睡眠过程中会遇到许多阻力。对于那些婴儿期习惯独立睡眠的孩子来说，幼儿期少儿期的独立睡眠是十分自然的，而到了两三岁再培养独立睡眠就相对困难了，孩子对黑暗、孤独有了很强烈的感受和想象，强行让孩子独立睡眠会影响孩子的安全感和心理健康。

独自睡眠分步走

建议原来没有独立睡眠的孩子家长尝试在孩子五六岁，也就是上小学前后培养孩子独立睡眠，因为这个期间孩子的自理能力已发展到一定水平，并开始有独立要求，在此阶段，他会要求一个相对独立的空间，自己看书、写作业和收拾书包，为此他会感到十分骄傲。同时，家长也要向孩子传递成长的概念：独立睡眠是一种大家都佩服的能力，是一种骄傲，代表自己长大了。鼓励孩子独立睡眠时，最好是分步骤进行，先分床，再分房间，最初分房间时妈妈最好每天陪孩子到入睡，并且鼓励他自己入睡，孩子渐渐就可以做到与家长完全分开，独立入睡了。



晚上不睡，早上不起

龙龙活泼好动，聪明伶俐，招人喜欢。但有一件事让龙龙妈妈特别头疼，一到晚上睡觉的时候，龙龙就想方设法不上床睡觉，哪怕什么都不让他玩儿了，他也会在床上哇啦哇啦地唱歌，就是不睡；可是早上呢，又赖在床上不起，总说困，不想起，常常搞得妈妈上班迟到，必须要对他发脾气才能入睡和起床，每天都是如此。

龙龙磨蹭不睡觉最善于玩的招数：

到睡觉时间让他收拾玩具，他会慢慢腾腾地收拾玩具，眼睛却盯着电视；

赖在电视机旁不走，要求“再看一会儿，再看一会儿”；

躺在床上听故事。故事一个接一个地听，妈妈讲得口干舌燥，他还要再讲一个；

让妈妈陪着睡；

躺在床上不断地提要求，一会儿喝水、吃东西，一会儿上厕所、开灯、关灯，再一会儿又是喝水，上厕所。

龙龙早上磨蹭不起床最善于玩的招数：

妈妈叫了好几遍才睁开眼，但躺着不动；

妈妈催急了就会坐起来，等妈妈出了卧室再躺下；

赖叽叽地说困，想睡觉；

说小朋友欺负他，老师不喜欢他，所以他不想去；

不喜欢穿妈妈找的衣服，说不好看，非要自己找；

不愿意刷牙洗脸嫌水凉；



嫌爸爸昨天接自己晚了，今天想让妈妈接……

最后的结果呢？经常是到最后把妈妈弄烦了，责骂他一顿，甚至打他几巴掌，龙龙就会大哭大闹起来，接着会抽泣着入睡或起床出门。妈妈担心龙龙快上小学了，天天如此不能保证睡眠，上学后怎么办呢？会不会影响到上课和学习？妈妈下决心要把龙龙的“坏毛病”纠正过来。

好睡眠才有好身体高智力好性格

睡眠习惯问题是让许多家长头疼的大问题，除了晚上不睡，早上不起的睡眠问题之外，有的孩子还睡眠不安、夜间啼哭、日睡夜醒、经常做噩梦、夜惊、梦游等，睡眠问题严重影响着孩子的身体健康和情绪健康。

人的一生大约有三分之一的时间是在睡眠中度过的。睡眠是大脑休息、消除疲劳的有效手段，儿童睡眠状况不仅影响孩子白天的注意力、情绪、学习效率，还会直接影响身高体重的增长。促进儿童生长发育的生长激素在夜间睡眠状态下分泌最旺盛。每当夜幕降临、孩子安睡之后，大脑的下丘脑会分泌生长激素，促使儿童长高、长大。如果儿童夜晚睡眠少，即便是白天睡眠时间长，整体睡眠时间够了，也同样会影响到生长激素的分泌，使孩子长得缓慢。

我们在生活中经常可以看到，孩子清晨或午后一觉睡醒，经过充分的休息后，心情愉快，脸上挂满了微笑。神清气爽的孩子更喜欢参加学习、交往活动，孩子学习接受新东西又快又好，精力充沛，家长也感到轻松愉快。但如果孩子没有睡醒被强行叫起，或是夜间犯困却又睡不着，孩子就会烦躁、哭闹、情绪低落，常常弄得家长也疲惫不堪，因而心烦意乱。

六岁左右的孩子由于大脑皮层发育不全，神经系统容易兴



奋，抑制能力差，每天一醒来就一直处在不停的活动，自己很难将活动停下来休息一会儿。只有睡眠才能使幼儿停止活动，恢复精力体力，松弛神经。孩子借助晚间睡眠、午睡，或小憩都可迅速恢复体力。同时，睡眠也是儿童调节情绪的最有效方法。充足的睡眠可将儿童的紧张情绪完全缓解，一觉醒来，孩子一整天都会心情平和而快乐；否则，孩子一整天都会处在暴躁、哭哭啼啼、不讨人喜欢的状态中。

因此，父母们必须对儿童的睡眠给以高度关注，保证他们每天都有充足的睡眠，特别是要保证足够的晚间睡眠，注意提高儿童的睡眠质量。

不可取的睡前或早起惩罚

每天都为孩子睡眠问题头疼，并在睡前惩罚孩子的家长可能都忽略了孩子的心理健康。每天临睡前受到惩罚无疑会影响孩子晚上睡眠前的情绪状态，孩子会因为家长的态度感到委屈甚至是恐惧不安，这不但不利于松弛神经，反倒会压抑孩子的大脑和神经。睡眠中，当他对白天所见所闻进行加工整理和提炼时，压抑的情绪状态会抑制孩子对知识的理解和吸收，并且会把老师、小伙伴的一些中性行为甚至是友好行为理解为敌意，这些潜意识的活动是孩子晚上睡眠时自己加工的，我们成人无法干预这一过程，而白天孩子的行为有意无意地会流露出其潜意识，因此，睡觉前家长对孩子的态度和言行会对孩子的心理健康产生潜移默化的影响。家长一定要注意睡前对孩子的态度，尽量不要在睡前惩罚、责骂孩子。

再有，每天早上起床之后的精神状态对孩子一天的状态影响也是非常大的。如果早上家长与孩子之间因为起床和出门的对待过于激烈，孩子一天都会很不愉快地度过，影响孩子的学习和交往，即使有好玩的高兴的事情令他兴高采烈，不愉快也



不会消失，而是被压抑到潜意识中，加重孩子的心理健康问题；而且，敏感的孩子早上对噪声非常敏感，敏感的孩子也会因家长的情绪状态而烦躁，影响一整天的精神状态。总之，睡前和早起时家长对孩子的态度在日深月久地影响着孩子的心理健康。

不睡有理

准时上床是应对孩子晚上不睡，早上不起的好办法。孩子天生不喜欢睡觉。这个期间，孩子正处于对外界事物好奇、有强烈探究欲望的阶段，外界的一切事物都会吸引孩子的注意力，动画片，故事书，一天都没摸到的家里的玩具，孩子什么都想看，什么都想听，什么都想尝试一下，不到困得睁不开眼，是不会甘愿闭上眼睛去睡觉的。

再有，在幼儿园和学校一整天了，他会感到身心特别受拘束，因为他在家里已经养成了自由的习惯，因此，回到家之后特别需要放松一下，他感到格外的兴奋，因此不容易入睡；还有，一天都没有看到父母了，他特别想在爸爸妈妈跟前多呆一会儿；再说，一想到明天还要出门，不能自由地享受这种幸福和快乐，他就不愿意睡，想睁着眼，想让这种幸福的时光停留在晚上，不想到早上。如果没有睡好，或者睡前没有很好的被对待，孩子早上自然就无精打采，心情不好，因此就会赖着不起不出门。

解决问题有绝招

针对孩子晚上不睡，早上不起的情况，最重要的是要控制晚上睡觉的时间。睡觉前的环境、睡觉前的秩序，时间规律与否，灯光、声音和活动程度都是影响孩子上床睡觉的重要条件。具体建议如下。



父母规定全家人的作息时间表并严格执行。孩子该洗漱睡觉时，父母必须要提醒自己严格执行时间规定，不要随意改变睡觉时间，不能随便妥协。家里孩子睡眠有问题的家长，往往意志软弱、自控力较差，而许多孩子正是抓住了父母的这一弱点，不断要求晚睡，才养成磨蹭的习惯。如果父母严格执行睡觉时间，孩子就没有机会养成磨蹭的习惯。无论孩子是哭、是闹，还是找借口，家长都要坚持按点睡觉，让孩子感到没有退路。

给予多次自由选择机会，最后一次由家长控制。家长可以在洗漱睡觉时间来临之前半小时亲切提醒孩子3~5次，并取得孩子口头许诺，即到时洗漱睡觉。如果孩子磨蹭或找借口，父母可以将平和的态度变得略严肃，最后可强行将孩子手里玩的东西或吸引孩子注意力的东西取走，力量可以大些，表情要平静，接着仍用亲切的态度把孩子引领到卫生间，不管孩子是要赖还是对抗，都要保持平静，恶劣的态度将会使孩子因没有得到尊重而不配合。此外，还要注意一定要在规定睡眠时间前上床，而不是每次拖到睡眠时间后才去提醒孩子，往往时间越晚家长越焦虑，而家长越焦虑，孩子就会难以自控。

保证良好睡眠条件。全家人要自动关闭电视，并停止大活动量的活动，比如打牌、与邻居高声谈笑等，并且尽量关掉所有大灯，只留一盏微弱的灯照明用作睡前整理。

睡前活动要适度。睡前不要玩过度兴奋的游戏，白天让孩子多参加运动量较大的活动，这可使孩子感到疲劳产生睡意，便于入睡。

规定睡眠程序。按照固定程序睡觉可以帮助孩子建立睡眠条件反射。睡眠程序建议如下：每天睡前先喝奶，牛奶有助睡眠；刷牙，洗澡或洗脸洗脚；上厕所；脱衣服、上床，盖好被

