



张尚国/编著



父母

最想知道的

亲子心理学



中国父母培养优秀孩子的实用方案
一份特殊的礼物，一份真诚的心灵关爱

亲子关系是每个人来到世间的第一种人际关系，
它对每个人的身心健康都是十分重要的。

北京工业大学出版社

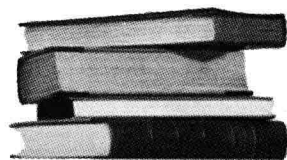


父母

最想知道的

亲子心理学

张尚国/编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

父母最想知道的亲子心理学 / 张尚国编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2011. 6
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2735 - 7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 077266 号

父母最想知道的亲子心理学

编 著:张尚国

责任编辑:王轶杰

出版发行:北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010 - 67391106(传真)bgdcbs@sina.com

出版人:郝 勇

经销单位:全国各地新华书店

承印单位:北京高岭印刷有限公司

开 本:787mm × 1092mm 1/16

印 张:17

字 数:219 千字

版 次:2011 年 6 月第 1 版

印 次:2011 年 6 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 5639 - 2735 - 7

定 价:29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请寄本社发行部调换 010 - 67391106)

前言



苏联教育心理学家苏霍姆林斯基曾说，不懂心理学的教师不是一位好教师，掌握心理学知识是成为一位优秀教师的重要条件。那么，身为孩子第一任教师的父母，懂得心理学知识是十分必要的。做父母的只有懂得一些心理学知识，才能与孩子进行有效沟通，了解孩子真实想法，消除孩子心理困惑，引导孩子树立健康的心态，形成良好的品格。

美国一位心理学家为了研究母亲对人一生的影响，在全美选出 50 位成功人士，他们都在各自的行业中获得了卓越的成就。同时又选出 50 位有犯罪记录的人，分别写信给他们，请他们谈谈妈妈对自己的影响。其中有两封回信给心理学家的印象最深刻。一封是由监狱里一位服刑的犯人写来的，另一封是由白宫一位著名人士写来的，他们谈的都是同一件事：小时候妈妈给他们分苹果，可是产生的影响却大不相同。

那位来自监狱的犯人在信中这样写道：小时候，有一天妈妈拿来几个苹果，红红绿绿，大小不同。我一眼就看见中间那个又红又大的苹果，非常想要。这时妈妈把苹果放在桌子上，问我和弟弟：“你们想要哪个？”我刚想说要最大最红的那个，这时弟弟抢先说出了我想说的话。妈妈听了，瞪了他一眼，责备他说：“好孩子要学会把好东西让给别人，不能总想着自己。”于是，我灵机一动，改口说：“妈妈，我想要那个最小的，最大的留给弟弟吧。”妈妈听了我的话非常高兴，在我的脸





上亲了一下，并把那个又红又大的苹果奖励给了我。我没费任何力气得到了我想要的东西，而且还得到了妈妈的表扬，从此，我学会了说谎，因为说谎对我有好处。

那位来自白宫的著名人士是这样写的：小时候，有一天妈妈拿来几个苹果，红红绿绿，大小不同。我和弟弟们都争着要最大最红的，妈妈把那个最大最红的苹果举在手中，对我们说：“这个苹果最大最红最好吃，谁都想要它。很好，现在你们来比赛，我把门前的草坪分成三块，你们三人负责修剪好，一人一块，谁干得最好，谁就有权利得到它！”

于是，我们三人开始比赛剪草，结果我赢得了那个最大的苹果。我非常感谢妈妈，她让我明白了一个最简单也最重要的道理——要想得到最好的，就必须努力争第一。她一直都是这样教育我们，也是这样做的。在家里，你想要什么好东西都要通过比赛来赢得，这很公平，你想要什么，要多少，就必须为此付出多少努力和代价！



上面两封信中，同样是妈妈分苹果的故事，可是两个妈妈不同的教育方法使得两个孩子形成了截然不同的人生。可见，对父母而言，教育方法的好坏在一定程度上决定了孩子未来的成败。那么，怎样才能选取好的教育方法呢？掌握孩子的心理是关键。因此，父母学习心理学知识是非常必要而且十分紧迫的。孩子的时间是有限的，很可能因为父母错过了一时，而错掉孩子的一生，学习亲子心理学知识，可使家庭教育少走弯路，为孩子赢得美好的人生。

本书从众多家长的需求出发，从心理学角度分析了家庭教育中常见的一些心理现象及背后规律，对不同年龄段孩子常见的“不良行为”进行了心理解读，并提供了切实可行的应对措施。本书语言简洁流畅，内容丰富有趣，可读性强，理论性与实践性兼具。书中精选了大量贴近生活的事例，阐述了很多家长教育孩子的成功经验和失败教训，能让读者在阅读中大有收益。

阅读本书，可有效提升父母运用心理学知识科学育人的能力，让读者在教育孩子方面做到事半功倍。

目 录



第一章 心理健康是孩子一生幸福的基础 1

培养孩子的健康心理比培养孩子的健康身体更重要，因为心理健康关系孩子的体格发育、智力发育和人格完善，是孩子顺利成长的要素。孩子只有具备了健康的心理，才能挑战未来，走向成功。



心理健康,孩子聪明身体棒	2
爱是孩子的第一需求	4
孩子的心理也易“感冒”	6
吃好喝好并不能代表孩子心理健康	9
对孩子的心理多操一份心,孩子就会健康十分	10
杜绝不良的教养方式,孩子心理才健康	13
别让家庭“生病”	17
为孩子营造和谐的家庭氛围	20



第二章 健全人格是孩子身心发育的关键一环 23

一个人如果个性开朗、随和、有弹性、适应力强,有智慧、有理想,会思考又能积极实践,品行端正、没有不良习惯,观念正确、态度正当,不偏不倚、不卑不亢、情绪平衡,有爱心、能体谅别人,就应该算得上有“健全人格”的人,受人欢迎和喜爱的人,而这也正应该是父母教养子女的目标,相信父母都希望自己的儿女能成长为身心健全的人。

爱孩子,就要放手	24
学会容忍,学会克制	27
耐心“等待”,孩子会得到更多	30
不要剥夺孩子品尝苦果的机会	32
孩子的责任心是培养出来的	35
培养孩子的同情心	37
让孩子有一颗感恩的心	40
教育即生活,生活即教育	42
对孩子的“挫折教育”必不可少	45
千万不要“贿赂”孩子	48
规则一旦制定,就必须执行	50

第三章 给孩子一面“自我认知”的镜子 55

在这个世界上,每个人都是独一无二的,都有自己的优缺点。自信的孩子容易看到自己的优点,并懂得发扬光大;自卑的孩子喜欢盯住自己的缺点不放,非但不喜欢自己,还可能讨厌自己。父母应引导孩子发现自己的闪光点,尤其是自己在“学习”与“分数”之外的优秀品质和优良性格。

喜欢自己的孩子最快乐	56
------------------	----



让孩子确信自己是最棒的	58
让孩子感受到自己的巨大潜力	60
不要随意给孩子贴标签	63
孩子你会成功,但要经历失败的考验	67
让孩子自己解决问题	69
每个合理的梦想都能成真	72
让孩子在不断尝试中成长	75
细心观察,发现孩子的潜能	77
只有想得到,才能做得到	80
 第四章 得到尊重的孩子,心理才会更健康	83
自尊来源于受到尊重。孩子受到尊重时,会产生良好的自我感觉,积极、主动的心态。总是有良好的自我感觉,自尊就会萌发起来,这对孩子很重要,只有自尊,才能增加自强、自立的精神。	
“小人物”也有大自尊	84
尊重孩子,让他独立选择自己的人生	86
父母要学会向孩子“示弱”	88
不要侵犯孩子的“隐秘”世界	90
顺应天性,尊重个性	93
给予孩子充分的信任	96
对孩子要指导,不要唠叨	99
不要让孩子背上沉重的包袱	102
家庭教育切忌自相矛盾	104
与孩子一起讨论人生大事	106



温和与理解是沟通的润滑剂	109
--------------------	-----

第五章 在风雨中成长的孩子,更具竞争力 113

天下的父母都爱孩子,却未必会爱孩子。邓颖超曾经说过:“母亲的心总是仁慈的,但是仁慈的心要用得好,如果用不好的话,结果就会适得其反。”过分地关心孩子,实际上是剥夺了孩子遭受适当挫折、困难和学习爱护别人的权利。这样的孩子从小只会享受,不知奉献,心中只有自己,没有他人,不管在身体还是精神上,都十分软弱。

大自然是孩子成长的最佳环境	114
让孩子在风雨中成长	117
给孩子自由,父母也获得自由	119
激发孩子对家务事的兴趣	122
只有去亲自实践,才能健康成长	125
培养孩子战胜困难的意志力	128
适当给孩子制造一点麻烦	130
给孩子找一个“对手”	133
让孩子独自面对挫折和打击	136
不断接受挑战,才能更强	138
激发潜能,创造无限可能	141

第六章 巧用赏识和批评,把握孩子心灵跷跷板 145

认可、表扬孩子的恰当行为是增加孩子的正性行为、减少负性行为的有效手段。关注孩子的正确行为,会增加孩子的自信心和自尊心,使孩子向有利于其成长的一面发展。但如果孩子犯了错误,也要给予适当的惩罚,因为“没有惩



罚就没有教育”，适当的惩罚是控制孩子不良行为的有效方式。父母要把握好赏识和批评的平衡，让孩子健康成长。

表扬要具体，认可要及时	146
没有惩罚就没有教育	148
激励比批评更有效	151
批评要注意方式方法	153
心理制裁法需要巧妙运用	156
一句话影响孩子的一生	158
先处理情绪，后处理事情	161
打不是“亲”，骂不是“爱”	163
一次拥抱，胜过十次说教	167
孩子不是货，不要随意“货比三家”	169
巧用爱的语言，杜绝语言暴力	172
把餐桌当作爱的课堂	176
严格孩子的行为，宽容孩子的感受	178
用表情和动作向孩子表达爱	181



第七章 想要孩子心理健康，父母心理一定要健康

父母是孩子的第一任老师。在每个家庭里，父母的角色对孩子起着启蒙的作用。父母说话和气举止文明，孩子慢慢也会变得懂礼貌；父母经常吵架，举手打人张口骂人，孩子性情也会变得乖戾。孩子就像一棵小树，要想让它长大成材，父母从小就要进行精心呵护。然而，呵护不是溺爱，不是放纵，更不是无原则的惩罚。

父母是孩子的最好榜样	186
让孩子感受到父母的爱	189

父母有耐心,孩子才会有耐心	191
不做缺席的父母	194
给教育加入幽默的“调料”	197
孩子在变,父母也要变	200
对孩子的兴趣感兴趣	202
坚持与孩子一起“悦读”	205
不把无端的焦虑表露在孩子面前	208
让孩子的心中永远充满阳光	212
多感恩,少抱怨	215
学会分享,让烦恼顿减,让快乐倍增	218



第八章 小孩子大心理——解读孩子行为背后的心理成因

..... 223

孩子的很多行为都让父母无法理解,比如,喜欢搞破坏、做事磨蹭、喜欢叛逆、乱丢东西……其实,孩子的每个行为背后都有其心理成因,父母要学习心理学,注意与孩子沟通,了解孩子行为背后的真实心理,从而引导孩子健康成长。

孩子没主见,鼓励孩子多作决定	224
孩子爱动,须分清是“好动”还是“多动”	227
孩子胆小,不要吓唬也不要溺爱	230
孩子好攻击他人,及时干涉并采取措施	232
孩子喜欢“搞破坏”,不要盲目制止	235
孩子做事磨蹭,不能只是强调时间观念	237
孩子犯错屡教不改,必要时可当头棒喝	240
孩子注意力不集中,指导要有的放矢	242

目 录

孩子爱撒谎,家长应该多反省	246
孩子没有朋友,帮助孩子提升交友技巧	249
孩子叛逆,注意沟通技巧	252
孩子恋父(母),性别教育须及时	254
孩子沉迷奖赏,杜绝一味的物质奖励	257



第一章

心理健康是孩子一生幸福的基础



培养孩子的健康心理比培养孩子的健康身体更重要,因为心理健康关系孩子的体格发育、智力发育和人格完善,是孩子顺利成长的要素。孩子只有具备了健康的心理,才能挑战未来,走向成功。

心理健康,孩子聪明身体棒

孩子健康成长是父母的最大心愿。但什么才是真正的健康呢?

世界卫生组织(WHO)给健康定义为“生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况,而不仅仅是指没有生病或者体质健壮”。简言之,健康是指生理、心理和社会三方面的,相辅相成,不可或缺。

对儿童来说,也是如此。身心的健康是孩子生长发育的两个重要方面,心理健康不容忽视。拥有健康的心理,孩子更聪明、身体更棒。

美国弗吉尼亚医学院的儿科专家在一项最新研究中发现:孩子的心理因素与其成长发育有着密切的关系。专家曾对1 000余名少年儿童进行调查,这些孩子有的充分享受双亲之爱,有的只能享受单一的母爱或父爱,有的享受的关爱很少,还有的根本享受不到任何爱……统计显示,有幸充分享受父爱母爱的孩子,发育状况比起其他孩子要好得多,平均身高、体重指数也较高,身材矮小者的比例小得多。

对此专家解释说,当孩子得不到爱,特别是父母的爱时,“带着阴影”的心理状态会妨碍他们正常的进食、消化和睡眠,而且还会引起生长激素分泌紊乱,最后导致长不高、长不壮,甚至发育不良。调查中,专家们还发现有8名孩子原先生活在缺乏爱的环境里,身高明显低于同龄人,但后来回到父母身边,身高恢复正常,然而再回到原先的环境,生长发育又一次减慢了。

可见,心理健康与身体健康休戚相关,没有心理上的健康,也就不会有真正的身体健康。其实,心理健康不仅关系身体健康,还关系智力发展。研究发现,孩子早期的心理健康状况会影响大脑发育。

研究表明,一个人的心理变化对其生理的影响是相当大的。美国

华盛顿心理实验室曾做过这么一项实验：将一支玻璃管容器放在冰水杯中，管底朝下，空口朝上。被试者从管口向管内呼气。气遇冷而凝结成在管内壁集聚的水。如果被试者的心理状态正常，呼气凝成的水呈无色透明，如同一般的水；如果被试者有怨恨、害怕、嫉妒等不良情绪，玻璃管中的水就会出现种种不同的颜色。经过化学分析，这些不同颜色的水都含有致命的剧毒。研究还发现，情绪失控的母亲为婴儿喂奶的话，轻则婴儿生病，重则死亡。关于这一结论，没有实验室条件的家长也可测试，就是把乳汁放在太阳下晒一会。通常，母亲发怒时分泌的乳汁晒后会变成绿色，而正常的乳汁则为白色。

这说明，不良情绪会严重地伤害身体。因此，保持良好的情绪至关重要。这也说明，父母重视孩子的心理健康，对孩子的心理多操一份心是很有必要的。

通常，心理健康的孩子拥有更多的积极情绪：轻松、愉快、乐观，这些情绪可激活思维，增强孩子的学习兴趣和记忆力。长期下去，孩子不仅精力充沛、成绩好，其智力也能得到良好的发展。反之，如果孩子长期处于焦虑、恐惧等不健康的心理状态下，可能会反应迟钝，思维呆滞、记忆力下降，甚至会认知错乱，影响智力的正常发展。心理健康关系孩子身心的正常发展，也关系孩子未来事业的成败。

如今，社会竞争激烈，生存的压力越来越大，孩子虽不像成人那样直接面对社会，但他们也有压力：老师的批评、同学的欺负、父母的训斥，还有学习上的困难与挫折。克服这些困难，化压力为动力，需要一个健康的心理。如果困难老是不能克服，压力总是无法及时转化，孩子的心理很容易受影响，滋生不良情绪：自卑、恐惧、怯懦、压抑、仇恨等，甚至可能埋下心理隐患，酿成惨剧。

近年来，令人震惊的青少年暴力事件频频发生便是例证。浙江金华的高中学生徐力用榔头杀害了母亲；湖南衡阳的初三学生李毅（化名）毒倒了全家；贵州安顺的两名 16 岁孪生姐妹毒死父母；云南大学



学生马加爵用铁锤杀害4名同室同学；美国弗吉尼亚理工大学学生赵承熙开枪杀死33人，后开枪自杀……这些事件的直接“导火索”有着惊人的相似之处：社会与家庭环境诱发了当事人的心理问题，而因为家长、老师及旁人的漠视，他们的心理问题未能及时得以化解，日积月累，最终引发了血案。

儿童时期是培养健康心理的黄金时代，所谓“机不可失、失不再来”，做父母的千万不要掉以轻心。如果希望孩子聪明健壮，将来事业有成、人生幸福，就请从现在开始关注孩子的心灵成长！



爱是孩子的第一需求

美国心理学家哈洛等人曾设计过这样一个实验：

哈洛等人首先制作了两个假的猴妈妈——一个假妈妈是用铁丝编成的，另一个是将一个母猴的模型套上松软的海绵状橡皮和长毛绒布，然后把两个“猴妈妈”和出生不久的小猴子放到一个笼子里。

这时，一个有趣的现象出现了，小猴子很快就和布妈妈难舍难分。要是铁丝妈妈身上没有奶瓶，而布妈妈身上有，小猴子就一直和布妈妈待在一起。要是奶瓶放在铁丝妈妈的身上，小猴子也不愿意在铁丝妈妈身边多待一会儿，只有在感觉饿了的时候才跑去吃奶，其余时间则依偎在布妈妈的怀里。

哈洛等人对此的解释是：小猴子对母猴的依恋并不仅仅是因为母猴能给它喂奶。更重要的是母猴能给小猴子带来柔和的感觉。而且，布妈妈给予小猴子的还不止这些。在小猴子离开布妈妈出去玩耍时，

如果突然给它看一个模样古怪的庞然大物,小猴子会惊恐万状地撒腿奔向布妈妈,紧紧依偎着它,逐渐定下心来。

然而,如果把布妈妈换成铁丝妈妈,小猴子就不会跑过去寻求安慰。这说明,布妈妈还能给小猴子安全感。

后来,哈洛等人给布妈妈增添了越来越多的母性特征,比如在身体里装上灯泡,使“体温”升高。这时相比之下,小猴子就更愿意去找温暖的布妈妈,而不愿找冷冰冰的铁丝妈妈。假如把布妈妈设计成能摇动的,吸引力就更大了。总之,布妈妈拥有的母性特征越丰富,小猴子就越喜欢它。

当然,布妈妈的母性特征再丰富,也不能同真的母猴相提并论。与在真妈妈身边长大的小猴相比,在布妈妈身边长大的小猴心理活动不太正常。可见,真妈妈给予小猴的还要更多。同时这也说明,小猴除了需要从母猴那获得食物之外,还需要接触、温暖、安全感等,否则,其心理可能受到损伤。

其实不只是小猴子,孩子也是如此,父母的爱是他们的第一需求。如果你仔细观察,不难发现,每个孩子出生时都有爱的需求,而且在情感上表现得十分敏感:孩子那紧盯着父母的眼睛,微微咧开的小嘴,俏皮的微笑,似乎都在渴望来自父母的爱的“回应”。

据心理学家研究,一岁婴儿已有“情感共鸣”,而且这种“情感共鸣”将为婴儿日后的道德感、理智、美感等高级情感的形成和发展打下良好的基础。有关婴儿依恋、幼儿情感发展、亲子关系等的研究都已表明,没有爱或缺少爱的孩子,往往会生长发育差,言语、动作发育迟缓,智力和非智力因素均落后于得到父母正常关心与爱护的孩子。可见,爱与情感上的满足是促进孩子健康成长的一种宝贵的“营养素”。

身为父母,切忌只生不养,不论你多么忙,也要花一定的时间和精

