

爱孩子更要懂孩子，懂点家教心理学，做最好的妈妈！

鲁鹏程 ◎ 著

13岁前 妈妈一定要懂的 心理学

13 sui qian
Mama yiding yao dong de xinlixue

走进孩子的心灵世界，掌握孩子的成长规律，
给他最适合的教育！

❁ 13岁前决定孩子一生

13岁前是孩子发展成长的关键时期，智力、习惯、性格都在这一段时间逐渐定型，到以后很难改变。

作为妈妈，只有了解孩子的心理，才能读懂孩子行为背后的心理，和他无障碍地沟通，从而抓住成长的关键期，给他最好的教育，培养最优秀的孩子！

13岁前

鲁鹏程 著

妈妈一定要懂的 心理学

*13 sui qian
Mama yiding yaodong de xinlixue*



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

13 岁前,妈妈一定要懂的心理学/鲁鹏程 著. —北京:北京理工大学出版社,2011.7
ISBN 978-7-5640-4449-7

I. ①1… II. ①鲁… III. ①儿童心理学—通俗读物 ②青少年心理学—通俗读物 IV. ①
B844.1-49 ②B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 070366 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 北京精彩世纪印刷科技有限公司

印 刷 / 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 16.25

字 数 / 212 千字

版 次 / 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

责任校对/周瑞红

定 价 / 29.80 元

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

每一位妈妈都应该是教育家，只有这样，才能把自己的孩子教育好。遗憾的是，今天的很多妈妈，对孩子的教育问题都是“力不从心”。于是，这些妈妈就想当然地按照自己的想法“教育”孩子了。可教育来教育去，发现孩子越来越难教，越来越不“听话”，于是，她们的“教育”方法就“升级”了——呵斥孩子，甚至是打骂孩子。结果可想而知。

教育孩子，是一件大事，是一件不容忽视、来不得半点马虎的大事。不过，我们也不用着急，因为任何一位妈妈，只要努力，都可以成为一位不错的妈妈，都可以成为一位称职的家长。因此，教育孩子的前提，就是我们做妈妈的努力，努力学点真正有价值的教育常识。

其实，教育孩子，很关键的一点就是要走进孩子的心理，了解他的心理，知道他在想什么。这样，我们才能“对症下药”，找到好的教育方法，有效地引导孩子，陪伴他一路快乐地成长。孩子的世界，跟我们的世界是不同的。90多年前，鲁迅先生就曾说过：“孩子的世界，与成人的世界截然不同，倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。”但直到今天，妈妈们依然不了解孩子的心理。所以，好妈妈要知道一些教育孩子的心理学，这是刻不容缓的事情。

举一个很简单的例子：日本大约有50%的父母看过《狐狸的故事》，于是他们知道了培养孩子独立性的重要意义，于是就狠下心来做父母；美国约有33%的父母知道心理学上的“罗森塔尔效应”，于是他们懂得怎样去赏识孩子，怎样去赞美孩子。而我们，好像只知道要求孩子考高分，孩子考不好就是给我们丢脸，考不好，就是“笨”，就得看我们的脸色；只知道“爱”孩子，实际上却是打着“爱”的旗号，干涉孩子的独立成长与心灵的自由，等等。

我们都有一颗爱孩子的心，但是我们应该正确地爱孩子，爱他，就要懂他的心理，就不要误解孩子，就要用心理学的智慧教育孩子。其实，家庭教育心理学的很多规律、理论、法则等，已经存在了几百年，甚至是几千年。这些教育心理学的智慧，经过了时间的检验，证明是对孩子的教育有很大帮助作用的。教育的道理从来都不是晦涩的，心理学的规律从来也不是难懂的。教育心理学，没有什么玄妙的，也并不是抽象的，都是活生生的。所以，对教育心理学，我们无须畏惧。

毋庸置疑，教育孩子，一定要懂得家庭教育心理学。只有了解孩子的心理，才能对他施以正确的、有效的教育，才能利用教育心理学的规律调适孩子，才能培养出卓越不凡的孩子。对13岁前孩子的妈妈来说，我们应该知道哪些家庭教育心理学呢？这正是《13岁前，妈妈一定要懂的心理》所要回答的。

本书从“读懂孩子13岁前的心理成长蓝图、满足孩子的心理需求、调适孩子的负面情绪、解读孩子行为背后的心理、学习心理学、沟通心理学、赏识与批评的心理学、根据孩子的气质因材施教、培养孩子健全人格的心理学、妈妈改变心理避免走入误区”等10个方面帮助妈妈识别孩子的心理，掌握教育心理学，并知道如何恰当地运用这些心理学知识培养孩子。相信，本书一定会成为妈妈了解孩子心理、塑造最棒孩子的不可多得的好帮手。

每个孩子都是珍贵的存在，每个孩子都可能成为天才，而每位妈妈，都可能是培养天才的教育家。我们不能仅仅关注孩子智力的开发和身体的成长，更应该关注孩子心理上的微妙变化，更应该知道前面提到的家庭教育心理学，知道如何在生活中运用它们。如果能这样那我们就真的是“培养天才的教育家”了。最后，衷心祝愿每一位妈妈都能做有智慧、懂教育的好妈妈，每一个孩子都能受到最好的教育，都能健康、快乐地成长。

目 录

第一章 读懂孩子 13 岁前的心理成长蓝图 /1

作为妈妈，我们是否是世界上最了解孩子的人呢？实际上，我们越来越发现孩子是那么多变，让我们难以捉摸，因为，孩子拥有属于自己的小世界，在那里，有着很多我们所不知道的小秘密。然而，我们所能做的就是，读懂孩子的心理成长蓝图，采取更好的教育方式，引领他走向美好的未来。

1. 0~3 岁依恋期：孩子在心理上需要妈妈的爱抚、拥抱等 /2
2. 2~6 岁敏感期：解读孩子敏感背后的心理成因 /5
3. 3~6 岁“潮湿水泥期”：孩子性格塑造的重要阶段 /10
4. 7~12 岁“正凝固的水泥期”：了解孩子尝试独立的心理 /12
5. 13 岁前，孩子有两个不快乐时期，关注他的“求救信号” /14

第二章 13 岁前，妈妈要满足孩子的心理需求 /17

13 岁前的孩子，随着年龄的增长和接触事物的增多，已经不再满足于只去探索简单、新鲜的事物了，而是开始有了更高层次的追求，那就是心理需求。在家庭中，妈妈和孩子的关系最为亲近，如果想要孩子健康成长，妈妈就必须满足他的心理需求。

6. 给孩子心灵成长的自由，尊重他——鱼缸法则 /18
7. 孩子需要归属感，妈妈要做他的“避风港” /21
8. 关爱，孩子永远需要，对孩子“说”出你的爱 /24
9. 给孩子成功的体验，满足他的成就感需求 /27
10. 与孩子保持一定的距离，鼓励孩子自己去做事 /30

11. 别替孩子选择，尊重他的选择——“霍布森选择效应” /33
12. 信任孩子，就是对他最大的尊重——信任效应 /36
13. 征求孩子的意见与看法，并尽可能地尊重 /39

第三章 做孩子最好的心理医生，调适其负面情绪 /41

孩子 13 岁前，往往不知道怎样表达自己的感受，甚至在孤独、焦虑、不安的时候，不能体察自己的情绪。但这些负面情绪会在他的言行中体现出来，妈妈应该从孩子的神情、言行间发现他的负面情绪，并帮他调适负面的情绪。

14. 不满：给孩子一个释放情绪的空间，允许他使性子 /42
15. 孤独：蹲下来与孩子一起看蚂蚁，让他感到温暖 /45
16. 自卑：用“马太效应”建立起孩子的自信心 /48
17. 自负：教孩子认清自己，重新塑造自我 /51
18. 抑郁：是情绪而不是病，及时关爱与引导 /54
19. 焦虑：找出根本原因，及时帮孩子摆脱情绪的障碍 /57
20. 怯懦：不要恐吓孩子，鼓励他大胆些、勇敢些 /60
21. 给孩子一个安静的空间，别用“安慰”打扰他 /63
22. 积极暗示——帮孩子摆脱坏情绪的好方法 /65
23. 增强孩子的挫折承受能力——“甘地夫人法则” /68
24. 适当地给孩子一点压力——“倒 U 形假说” /71
25. 增强孩子的自我约束与控制能力——“延迟满足效应” /74

第四章 孩子的行为不是偶然的，解读其背后的心理 /77

孩子在成长的过程中，可能会做出一系列不尽如人意的举动，比如他突然学会了说脏话，会动手打人，会调皮捣蛋，会说谎，会告状，会虐待身边的动植物……乍一看，这些举动实在令人头疼，但是，我们是否解读过孩子这些行为背后的心理呢？他也许是出于害怕、慌张、好奇、自我保护等心理而做出了这些行

为。只要我们能够体会孩子的内心世界，就能理解孩子，并帮他纠正这些不当行为。

- 26. 诅咒：发现语言的力量，妈妈要正确引导 /78
- 27. 攻击：正确看待他的行为，妈妈要“冷处理” /81
- 28. 淘气：先“体察民情”，再想解决之道 /84
- 29. 嫉妒：教孩子要看到别人的长处，并向其学习 /87
- 30. 告状：客观分析孩子的告状动机，不武断处理 /90
- 31. 虐待动植物：坚决制止，但不要“以暴制暴” /93
- 32. 说谎：很大程度上是我们自身的原因造成的 /96
- 33. 攀比：虚荣心在作怪，妈妈要先反省自己 /99
- 34. 早恋：巧妙化解，避免出现“罗密欧与朱丽叶效应” /102

第五章 学点心理学，让孩子轻松爱上学习 /105

相信天下每一位妈妈都希望自己的孩子好好学习，热爱学习，于是想尽各种办法给他创造优越的学习环境、报各种各样的补习班。可遗憾的是，很多孩子一提起学习就头疼，成绩也大多不尽如人意，结果令很多妈妈很失望。其实，如果我们能够掌握一点心理学知识，用恰当的方法引导孩子，就能使他慢慢地爱上学习。

- 35. 帮孩子订立一个合适的学习目标——“篮球架效应” /106
- 36. 教孩子及时复习所学的知识——艾宾浩斯遗忘曲线规律 /109
- 37. 帮孩子提升学习的效率——“感官协同效应” /112
- 38. 如何应对孩子学习止步不前——走出“高原现象”？ /115
- 39. 捕捉孩子学习的“闪光点”——“优势效应” /118
- 40. 孩子的学习任务一定要适量——“ 7 ± 2 ”法则 /121
- 41. 找到孩子喜欢的学习方式——“椰壳效应” /124
- 42. 对孩子的成绩要求不要太苛责——“第十名现象” /127

- 43. 从孩子的兴趣出发，让他爱上学习——兴趣心理 /130
- 44. 多鼓励，培养孩子的自主学习习惯——成就动机 /133
- 45. 相信孩子一定会变优秀的——战胜“习得性无助” /136

第六章 掌握沟通心理学，亲子沟通无障碍 /139

在这个世界上，无论我们做妈妈的多么爱自己的孩子，缺少了良好的沟通，也无法让孩子接受我们的爱。我们都希望走进孩子的心灵，但不是靠管教和监视，而是靠良好的沟通。其实，亲子沟通是一门艺术，蕴涵着很多原则和技巧，如果我们能够把握这些原则和技巧，良好的亲子沟通就会真正实现了。

- 46. 蹲下来，放低姿态与孩子平等交流——“位差效应” /140
- 47. 认同孩子的委屈，别急着讲大道理——“自己人效应” /143
- 48. 不中断孩子，做他最忠实的倾听者——“霍桑效应” /146
- 49. 别对孩子进行长篇大论的说教——简短原则 /149
- 50. 多抽点时间陪陪孩子，经常与他唠唠家常——“调味品效应” /152
- 51. 沟通时，摆正自己与孩子的位置——“坐向效应” /155
- 52. 善用让孩子感觉更温暖的沟通方式——身体语言定律 /157
- 53. 尝试用幽默的方式与孩子沟通——“幽默效应” /160
- 54. 最终以快乐的基调结束与孩子的谈话——“近因效应” /163

第七章 教育孩子，学点赏识与批评的心理学 /167

赏识与批评，是教育孩子过程中我们最常用的两种方法。不过，赏识也要用得对，才能使孩子从中受到鼓励；而批评更要做得恰到好处，才能让孩子从中领悟道理。所以说，教育孩子，我们也要学习一些赏识和批评的心理学，以使我们的教育更加人性化。

- 55. 赏识教育的“真实谎言”——“罗森塔尔效应” /168
- 56. 赏识的是孩子的勤奋与努力，而不是他的聪明 /171

- 57. 用鼓励来成就孩子的自信心——“手套效应” /174
- 58. 表扬太多，孩子也会心烦——“边际递减效应” /177
- 59. 赏罚要分明，实现良性循环——强化定律 /180
- 60. 千万别讽刺与挖苦孩子——恶语伤人恨难消 /183
- 61. 不要当着别人的面批评孩子——归过于私室 /186
- 62. 用表扬“刺激”孩子去反省——“反弹琵琶效应” /189
- 63. 宽容有时候比惩罚更有效——“南风效应” /192

第八章 发现孩子的气质，根据气质因材施教 /195

每个孩子都有自己的气质，这里所说的气质和人们平时说的“某人很有风度，气质好”的那个气质不同。孩子的气质是天生的，可以分为胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。不同气质的孩子会有不同的表现，教育方法也大不同。如果妈妈能在孩子 13 岁前发现他的气质，就能根据气质因材施教，更好地引导孩子。

- 64. 解读孩子的气质，尽早对其施以正确的教育 /196
- 65. 胆汁质孩子：以鼓励为主，提升情绪调控能力 /199
- 66. 多血质孩子：训练耐性、专注力，情绪不要多变 /201
- 67. 黏液质孩子：让他不要因循守旧，要懂得变通 /204
- 68. 抑郁质孩子：培养他的主动性，多与人交际互动 /206

第九章 培养孩子的健全人格，离不开心理学 /209

人格，是指人所具有的资格或品格，往往被称为“人的第二生命”。孩子只有人格健全，才会受人欢迎、招人喜爱。我们教育的目的，就是要培养孩子有健全的人格。运用心理学，我们可以更好地把握孩子的心理，从而使他的人格能得到健全地发展。

- 69. 换位思考，教孩子理解他人——“同理心原理” /210

- 70. 在孩子心上种下一颗“诚信”种子——“苹果原理” /213
- 71. 让孩子承担过错，增强责任感——“自然惩罚法则” /216
- 72. 教孩子学会助人为乐——“跷跷板互惠原则” /219
- 73. 让孩子全面发展，德行尤其要跟上——“木桶定律” /222
- 74. 给孩子做好“孝敬父母”的榜样——“榜样效应” /225
- 75. 让宽容增添孩子的个人魅力——“海格力斯效应” /228

第十章 妈妈作出心理改变，走出教育误区 /231

我们不惜使用各种各样的教育方式，以期孩子能够最终成才。然而，有时候，我们可能会出现“好心办坏事”的情况，此时就需要我们改变一下原有的心理，走出教育误区，只有正确的教育才能让孩子真正受益。

- 76. 在教育问题上，与孩子的爸爸保持“统一战线” /232
- 77. 配合老师的教育，避免“ $5+2=0$ ”的负效应 /235
- 78. 别唠唠叨叨，让孩子远离“心理慢性症” /238
- 79. 给孩子创造一个良好的环境——“破窗理论” /241
- 80. 适当地请孩子帮忙，向他“求救”——“示弱效应” /243
- 81. 千万别让溺爱毁掉孩子的一生——“天鹅效应” /246

第一章

读懂孩子13岁前的 心理成长蓝图

作为妈妈，我们是否是最了解孩子的人呢？实际上，我们越来越发现孩子是那么多变，让我们难以捉摸，因为，孩子拥有属于自己的小世界，在那里，有着很多我们所不知道的小秘密。然而，我们所能做的就是，读懂孩子的心理成长蓝图，采取更好的教育方式，引领他走向美好的未来。





1.0~3岁依恋期： 孩子在心理上需要妈妈的爱抚、拥抱等

在亲子交往中，依恋是一种充满感情的、积极的心理状态。这种依恋心理会贯穿人的一生，但是在不同的年龄段，其依恋的对象和方式却有所不同。心理学家研究表明，孩子在0~3岁，其依恋的对象主要是妈妈，此时他对妈妈的情感需求超过任何一个年龄段。可见，在这个关键的时期，做妈妈的起着重要的作用。

孩子在刚出生的时候，并没有表现出依恋的倾向。但是，到了6个月的时候，孩子开始关注周围的人，尤其是妈妈。在这个过程中，孩子接触最多的人就是妈妈，所以他对妈妈的依恋成为他最基本的需要，是任何人所无法替代的。

这一时期的孩子，会以微笑、大叫、哭泣等信号来呼唤周围的人。当孩子发出的这些信号得到周围人的回应时，他的心理需求就会相应得到满足。我们很多妈妈都有这样的经历，当孩子需要我们的时候，他就会发出特有的哭声来呼唤，当我们来到孩子身边时，他就会停止哭泣，晃动着小手，对着我们微笑。

这就是孩子依恋我们的一个表现，他时刻都需要我们的关怀和照顾。在这个过程中，孩子还会产生最初的信任感和安全感。如果我们总能爱抚孩子，满足他生理和心理的需求，那么他就会感到周围的人是可以信赖的，他的内心就会是安全的。

海静两岁半的时候，父母工作很忙，于是把她送到了幼儿园。但是，最让妈妈头疼的是，海静不愿意上幼儿园，到了幼儿园，她就会抓着妈妈的手不放，又哭又闹。在妈妈和幼儿园老师的努力下，海静虽然乖乖待在了幼儿园，但是她表

现得不快乐。

一开始，妈妈认为海静不愿意上幼儿园，是因为她还不适应那里的生活，也许过段时间就会好了。但是，两周过去了，海静依旧如此。一天，妈妈终于忍不住发火了，对海静说：“我还有自己的事情需要做，你怎么这么不听话呢。如果你再这样下去的话，妈妈可就不喜欢你了。”

海静哭着说：“我想要妈妈陪，我想要妈妈陪。”

听到海静这样说，妈妈的心软了，说：“你现在长大了，需要上学，妈妈也需要上班，我们回家还可以在一起啊？”

海静撅着小嘴，说：“哪有，每天都是我自己玩，你没时间陪我……”

妈妈这才明白，原来海静之所以“不听话”，是因为她缺少关爱。从此之后，妈妈只要有时间，都会陪在海静身边，给她最大的安全感。

当孩子进入一个陌生的环境时，他的内心充满了新奇和不安，他最需要向亲近的人寻求关爱。有时候，孩子可能会动不动就哭，我们不要简单地以为这是他不听话的表现，也许这是他最直接地表达自己需要关怀的方式。

我们很多妈妈认为孩子天性爱玩，只要让他玩玩具、看动画片，他就会听话了。其实不然，孩子在0~3岁时，更需要的是我们时时刻刻在他身边陪着他。他喜欢我们陪他一起玩，喜欢我们抱着他，喜欢我们爱抚他……因为，孩子的情感是脆弱的，而妈妈能给他最大的抚慰，满足他内心的需求。

在孩子对父母形成依恋的关键时期，我们应该采取积极的养育方式，对孩子付出更多的关怀，建立良好的依恋关系。这不仅会影响孩子以后的人际关系，而且还会为他身心的健康发展奠定基础。

一般情况下，孩子与我们形成良好的依恋关系后，他会表现出自信、友好、善良、宽容等良好的品质，他知道如何爱别人，如何和别人友好相处。而且，这样的孩子很有安全感，能在陌生的环境中克服恐慌和焦虑。

孩子到了3岁之后，便开始进入幼儿园，与我们接触的时间越来越少，他的认知范围也越来越大，这时候，他将会进入新的发展阶段，他的依恋对象和方式



13岁前， 妈妈一定要懂的心理学

也开始发生变化。曾经依恋我们的孩子终将长大，这种依恋的情结会随着时间的推移而慢慢减弱。

因此，在孩子对我们形成依恋的关键时期，我们应该给他无条件的关爱，多陪在孩子身边，抓住每次和他说话的机会，多给他爱抚、拥抱、亲吻等。这样一来，孩子就会慢慢投入我们的怀抱，会和我们建立良好的依恋关系，这会影响他的一生。

2.2~6岁敏感期： 解读孩子敏感背后的心理成因

对于2~6岁的孩子，他会不厌其烦地重复自己喜欢的事情；他会沉迷藏游戏有特殊的兴趣；他会特别喜欢关注微小的事物；他会突然表现得特别执拗；他会“爱”上同龄的小朋友；他会把自己当做超人、白雪公主；他会喜欢在所有能想到的地方留下笔迹；他会变成一个完美主义者……

在我们看来，这一切都是那么不可思议，孩子为什么会有这样的表现呢？事实上，这源自于一个特殊且关键的阶段——敏感期。所谓敏感期，是指孩子在2~6岁这个年龄段，出于自身发展的内在需求，面对他所感兴趣的某种特定事物，表现出一种学习的热情。直至他内心的需求得到满足或敏感力减弱，这个阶段才正式宣告结束。

教育研究和实践表明，孩子的敏感期是他心智发展的关键时期，把握好这一时期，他的心智发展会有一个巨大的飞跃。对这一时期的孩子，如果我们教育得当，他的心智就会健康发展；如果我们教育不得当，他的心智就得不到很好的发展。

在敏感期，孩子会满怀热情地看待周围的一切，并能轻松地学会每件事情。但是，我们很多妈妈却不了解孩子的敏感期，反而把他在敏感期里的正常表现认为是“不听话”，于是采取某些措施“教育”他，结果就会阻止他在敏感期的发展，进而影响他心智的发展。

敏感期对孩子的成长和发展是非常重要的，所以，我们千万不要错过这样好的教育时机。虽然几乎每个孩子都会经历敏感期，但是他们的具体表现却不尽相



同，出现的时间也不一致。因此，我们需要耐心观察，发现孩子的内心需求，捕捉他的敏感期。

我们很多妈妈可能会有这样的担心：把握孩子的敏感期实在是不容易，如果发现不了或教育不得当，那该怎么办呢？其实，我们也不必这样担心，如果没有足够的信心把握孩子的敏感期，那么就不要去打扰他，给他自由成长的空间，任由他去发展。

▲ 秩序敏感期：不合孩子心意的事，他就要“重来”

3岁的轩轩每天回家都要做同一件事情，当妈妈打开家门的时候，他就要求妈妈抱着他去按亮家里的灯。如果轩轩忘了这个程序，或者是妈妈替他做了，他就会哭闹，然后一定要让妈妈把灯关了，然后由他重新按亮。

显而易见，这个3岁的孩子进入了秩序敏感期。这时候，孩子喜欢给物品找“主人”；喜欢将所有物品“归位”；不合孩子心意的事，他就要“重来”……如果我们阻碍了这种敏感性的正常发展，孩子就会感到极度不安，就会出现哭闹的行为，不利于他认识事物、熟悉环境。因此，我们需要读懂孩子在秩序敏感期所表现出来的行为，理解并帮助他建立内心的秩序感。

▲ 关注细小事物敏感期：对细小的事物非常敏感

一天，妈妈带着两岁的儿子来到公园玩。当儿子吃饼干的时候，不小心把一块饼干掉在了地上，他没有捡起来，而是淘气地把饼干踩碎了。

过了一会儿，儿子发现，地上的饼干碎屑竟引来了很多小蚂蚁，于是，他专心致志地看起了小蚂蚁。从此之后，妈妈每次带儿子出去玩，他都会要求观察小蚂蚁。

孩子之所以对小蚂蚁感兴趣，是因为他已经进入了关注细小事物的敏感期。这时候，孩子会突然对地上的头发丝、衣服上的小线头、角落里的小虫子、路边的小石子等细小事物感兴趣。而且，当孩子正在关注细小事物时，他会全身心沉浸在其中，这种专注的程度是我们所无法想象的。