



一本真正教会你了解孩子心理的育儿书
一本让你和孩子一起成长的亲子书
让初为人父母的你，更懂得如何去爱孩子
让我们一起抵制「爱暴力」



别让爱成恨

——读懂孩子

武 斌◎著



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生



别让爱成恨

——读懂孩子再谈爱孩子

武斌◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

别让爱成恨：读懂孩子再谈爱孩子 / 武斌著. —广州：广东旅游出版社，
2013.10

ISBN 978-7-80766-700-1

I. ①别… II. ①武… III. ①婴幼儿心理学②婴幼儿—家庭教育—基本知识 IV. ①B844.11 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 234807 号

责任编辑：何 阳

封面设计：艺升设计

责任校对：李端苑

责任技编：刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区先烈中路 76 号中侨大厦 22 楼 D、E 单元 邮编：510095)

邮购电话：020-87348243

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

印刷：北京毅峰迅捷印刷有限公司

地址：(通州区潞城镇南刘各庄村村委会南 800 米)

710 毫米 × 1000 毫米 16 开 14 印张 180 千字

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价：29.80 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书

目录

CONTENTS



第一章 读懂孩子内心情绪表达方式

- NO.1 特殊的呼救方式——心情不好哭给你看 /002
- NO.2 夜晚闹一闹——读懂孩子独特的睡眠规律 /009
- NO.3 睡觉缩成团——恐惧心理的表现 /016
- NO.4 只让妈妈抱——宝宝的自我防御 /021
- NO.5 爱在地上滚——倔强的心理坚持 /027

第二章 读懂孩子的行为意义

- NO.1 不愿分享——独占心理的集中反映 /036
- NO.2 孩子好动——特殊的探索方式 /041
- NO.3 爱用牙齿咬——表达情绪的简单方式 /047
- NO.4 模仿行为——学习的最初方式 /054
- NO.5 棉花糖一样黏人——分离焦虑症的突出表现 /060
- NO.6 能做的不愿做——依赖心理的典型行为 /067
- NO.7 不如意发脾气——第一反抗期的到来 /073



目录

CONTENTS

第三章 探索孩子的懵懂心理

- NO.1 我是女孩——性别意识的建立 /080
- NO.2 破坏大王——认识事物的特殊方式 /086
- NO.3 学会推己及人——培养呵护孩子的同情心 /091
- NO.4 看到更多彩的世界——呵护宝宝的想象力 /097
- NO.5 爱玩垃圾——发展创造力的独特方式 /103

第四章 塑造孩子的性格养成

- NO.1 事事争第一——好胜心的典型表现 /110
- NO.2 虐待小动物——纠正孩子的残忍行为 /115
- NO.3 赢得起输不起——培养孩子抗挫折能力 /121
- NO.4 杜绝孩子说脏话——净化孩子的语言 /126
- NO.5 把别人的东西拿回家——纠正孩子的偷窃行为 /131
- NO.6 孩子爱撒谎骗人——分析孩子爱说谎的心理需求 /138
- NO.7 孩子做事总是虎头蛇尾——如何让孩子拥有一颗恒心 /145

目录

CONTENTS

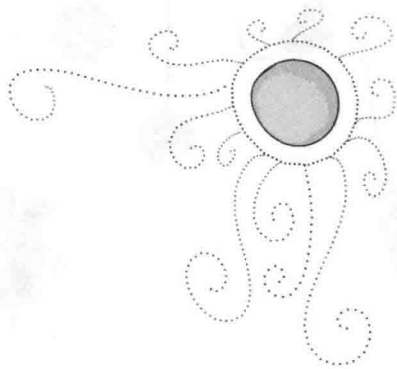


第五章 优化孩子的交往机制

- NO.1 拒绝成人化——呵护孩子的童心 /152
- NO.2 难融入群体——正确引导孩子的沟通欲 /157
- NO.3 适当展现自我——提高孩子的表现欲 /161
- NO.4 十万个为什么——正确对待问题型宝宝 /165
- NO.5 不喜欢幼儿园——淡化孩子的心理压抑 /170
- NO.6 孤僻沉默型宝宝——如何让孩子远离“选择性缄默” /175

第六章 解密典型的效应心理学

- NO.1 电脑“游戏迷”——如何帮孩子走出禁果效应 /184
- NO.2 第二名总是我——让“鲶鱼效应”激发孩子的竞争意识 /190
- NO.3 孩子学习爱走神——诱导和鼓励让孩子精神集中 /196
- NO.4 孩子厌烦文化课——“感官协同效应”提高孩子的学习效率 /202
- NO.5 看到书本就要脾气——“倒U形说”给孩子的压力要适当 /207
- NO.6 孩子总爱丢三落四——如何让马大哈宝宝细心点 /213

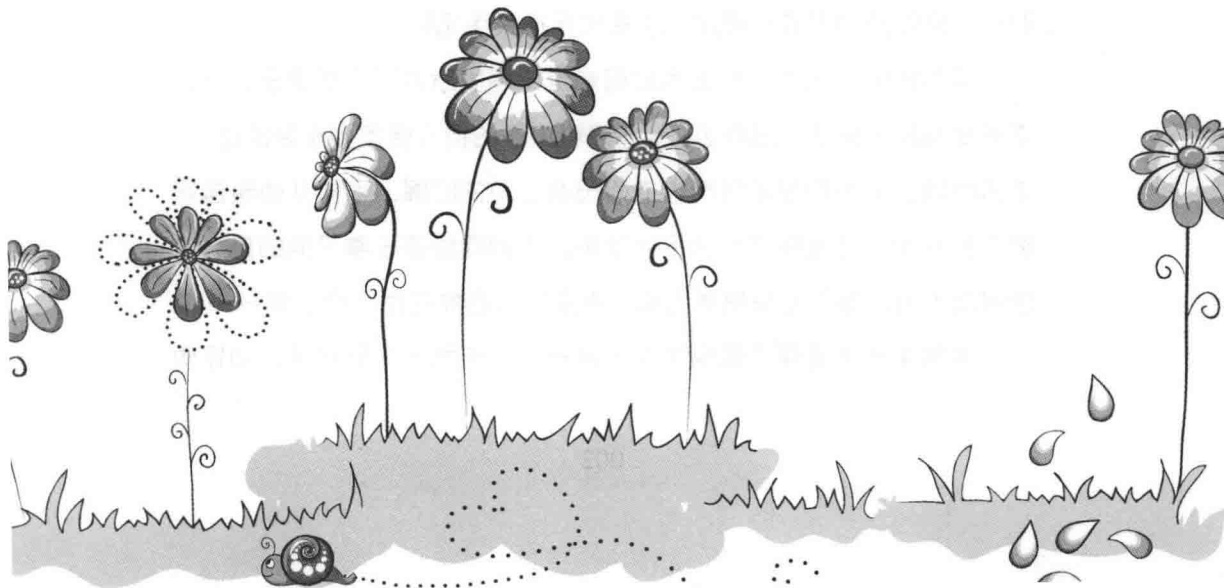


第一章

读懂孩子内心情绪表达方式

情绪是人与生俱来的心理反应，其在幼儿心理发展过程中起到至关重要的作用，幼儿的情绪易受周围环境的影响，且容易激动，内心情绪感触和行为表现基本一致。情绪对幼儿行为表现的影响是显而易见的，积极情绪使幼儿行为积极，消极情绪则会影响幼儿的积极性。刚刚成型的幼儿各方面都处于初级发展阶段，其动作发展不完全，语言表达能力极其有限，这个时期的幼儿感情方面处于“反抗期”，情绪既不稳定，很容易发脾气。

我们只有正确地理解幼儿的情绪表达方式，才能给予恰当的情绪安慰，才能更好地引导幼儿保持积极的心境，使其情感健康地发展。





第一章

宝宝出生后的内心世界

NO.1 特殊的呼救方式——心情不好哭给你看

哭声，是孩子表达自己情绪的一种方式，如果我们把新生宝宝每天的哭声精准记录下来的话，他们每天要哭大约三小时，很不可思议吧。

身为父母，当你的宝宝随意哭闹时，你是否明白他想要表达些什么，你又会有怎么样的应对方式？是烦躁不安，还是细心解读宝宝哭声背后的含义。其实，只要你了解了孩子的内心世界，所有的问题都会迎刃而解。

李芳结婚不久便顺理成章的要了孩子，如今孩子已经两岁半了，职场一直强势的李芳却被这个小家伙弄得束手无策。

李芳的宝宝出生后便由她的母亲带，两岁后为了方便孩子上学，李芳便将孩子接到自己身边，从此照料孩子的担子便落到李芳的身上。李芳照顾宝宝的期间虽然严格依照母亲之前的叮嘱，可自从她亲自照顾宝宝开始，才发现宝宝动不动就哭，比如同龄孩子拿了他的玩具他便号啕大哭，看不到妈妈他会哭，手里的东西掉在地上也会哭……

虽然李芳夫妻俩尽量保护这个孩子，可作为一个男孩子，动辄便

哭难免会让人烦心，久而久之，李芳也被这个棘手的问题弄得焦头烂额，之前脾气极好的李芳日益烦躁，原本和谐的家庭矛盾四起。

为了解决这个宝宝爱哭问题，李芳带着孩子走遍市里的大小儿童医院寻求解决办法，可始终没有什么结果，真不知道该怎么办才好！

专家聊天室：解析宝宝爱哭的心理情绪

宝宝为什么爱哭？这个问题很多人认为很好回答，因为他遇到自己不如意的事，哭是理所当然，然而事实却不尽如此。

哭，是人类生理情趣的一种表达或表露，也是人类表达感情的一种方式，除此之外“哭”还作为一种发泄方式而存在，然而在这里，“哭”往往作为一种传递信息的方式，是反映孩子自身情绪和意愿的一种表现形式，这是学龄前孩子的特点，无对错之分。

0—4岁的幼儿，语言表达能力还不完善，哭闹理所当然的作为表达自身意愿的媒介。在幼儿心理学上，我们将六岁前幼儿爱哭的心理反应归纳为五个方面，世界上没有两片相同的树叶，更别说两个性格相同的孩子，我们可以根据不同的生长环境，不同的境遇情况，列出具有针对性的解决办法。

1. 目的型心理：为索取某些物质或精神需求

目的型哭闹将哭作为一种获取手段，可能是为了得到物质上的需求，或许是为了精神上的满足，幼儿之所以会用哭的形式来满足自己的需求，那么他必定有过相关的经验，一次，两次，屡试不爽，久而久之便成为一种习惯，且越来越依赖以哭的形式来表达自己的情绪，



从而达到自己内心的期望值。例如，别的小朋友拿了浩浩的玩具，他不去讨回，也不向别人倾诉，而是本能地哭了起来。在他的思维里，他哭的目的就是想引起别人的注意，引起别人注意的目的一是给对方施压，让其主动归还自己的东西；二是让周边的大人帮助自己索取，从而达到目的。

2. 间歇型心理：自身情绪低落存在不稳定性因素

孩子接触范围狭窄，缺乏与人交流的倾向，别的小朋友和他沟通时表现躲避，在自己的世界里，其情绪波动只受自己主观意识支配，愿意怎样做就怎么样做，毫无顾忌，旁若无人，久而久之情绪便会逐渐偏离正常轨道，一般表现为情绪低落，只要稍有不如意便会出现大哭大闹的焦虑反应，不肯改变原有的情绪习惯，情绪波动较大，甚至毫无动机，毫无理由的随意哭闹。遇到这样的情况，家长便要准确地读出孩子这一特殊的表达能力，对症下药，稳定孩子情绪。

3. 体验型心理：情绪波动受周围环境影响

孩子的情绪在一定程度上来自于抚养者，身边的人就是他模仿的对象，一个烦躁的抚养者教不出性格温顺的孩子，不和谐的家庭也长不成一个健康快乐的宝宝，周边环境不和谐很大程度上会影响到孩子的情绪，原本活泼好动的孩子突然变得脾气暴躁，大哭大闹，一定是有原因的，只要加以分析，耐心倾听便会找出问题的所在。比如在家庭是否有什么事对孩子产生了不良影响，宝宝幼儿园是不是受到挫折和委屈等都可能触发孩子心底的不良情绪，促使其哭闹。

4. 反抗型心理：外部压力压制所迫

反抗型心理一方面由不恰当的教育方式引发，如幼儿园内强制性的知识灌输，会让孩子心理压抑；另一方面你对自己的孩子是否期望太高，除了幼儿园之外，钢琴，舞蹈，绘画等兴趣班充斥着他的生活。自由玩耍是每一个孩子的天性，过大的压力让孩子失去游戏时间，孩子承载着你的期望，背负起学习成才的包袱，在孩子的潜意识里会产生这样的错觉，自己听妈妈的话，在各方面都取得好成绩，妈妈才会引以为豪，才会竭力爱他。每个孩子都渴望被关注，所以在内心会不断给自己施压，长久下来，孩子的情绪就会变得压抑烦躁，当心理压力积攒到一定的程度便会以哭闹的形式爆发出来。

5. 先天型心理：先天个性多愁善感

有的孩子天生多愁善感，情绪很容易受到外部条件的感染，周围发生的一件小事都可能和他产生共鸣，这样的现象在气质上被定义为情绪本质负向。情绪本质负向的孩子受到局部消极环境影响，便会产生负向的情绪，其表达形式多为哭闹、发脾气。这是孩子的个性倾向所致，多数家长找不到根源，错误的安抚方法使孩子哭闹的更严重，这会导致家长情绪烦躁，无法心平气和的沟通，久而久之亲子之间便会出现隔阂。

家长执行方案：解决孩子爱哭难题

哭是一种自然的情绪表达方式，当孩子的语言表达不完善时，往往用哭来表达自己的感情和挫折，可是当这一举动演变成一种行为习惯时，便会影响孩子的性格塑造，不利于孩子坚强个性的养成。

对于孩子来说，3岁半左右应该就算是个分水岭，为了孩子能顺利长成，幼龄前就应该培养孩子的情绪管理能力，变“哭出来”为“说出来”，如何才能做到这一点？家长首先应该弄清楚孩子哭闹的原因，见招拆招，从小培养孩子良好的情绪习惯。

制胜绝招一：针对目的型哭闹家长该纵容有度

之前提到，目的型哭闹作为一种索取手段，其目的不外乎物质需求和精神需求。对于物质上的索取，宝宝第一次用哭的方式索取成功后，必然会有第二次、第三次，以致成为自然。如今的孩子多是独生子女，对家长的依赖程度很大，溺爱已经成为普遍的社会现象，在这样的环境下，孩子的要求被拒绝后，哭闹时在所难免的。

针对这个特点，家长对于孩子的无理要求应该学会拒绝，对于孩子的合理要求延缓满足，不要让孩子感觉到不是因为他哭所以才达到目的，当然，这里所说的拒绝是要有一个过渡过程，只有循序渐进的拒绝孩子才更能接受。比如孩子和你一起去商场看到一件益智玩具，如果家里有且不需要就应该果断拒绝，之后仔细和孩子进行沟通，寻求更需要的玩具；如果家里没有且你也有购买意向，可以答应他下次来买，记着万不可失信。

制胜绝招二：解决间歇型哭闹该扩展孩子的视野圈

这类孩子很是细腻，性格也较为孤僻，不太愿意同人交流，家长应该多带孩子进行一些亲子活动，加强孩子的人际交往能力，让他体验到与同伴交往的乐趣，家长在教育过程中要有绝对的耐心，言辞不应该过于激烈，避免孩子内心产生抵触情愫，继而升级哭闹情绪。

除此之外，家长应该和孩子多沟通交流，时刻了解孩子的内心想法，给予孩子更多的支持和理解，多鼓励孩子，从正面引导孩子，帮助孩子塑造积极向上，阳光开朗的性格，从而远离哭闹。

制胜绝招三：良好的周边环境洗去体验型哭闹的烦恼

孩子的性格培养多来自抚养者的耳濡目染，模仿行为在幼儿时期是较为普遍的现象，周边环境对孩子情绪的培养和性格的养成起着至关重要的作用。因此，要想让孩子快乐活泼，抚养者必须调整自己的心态，使之积极向上。

幼龄儿童都较为敏感，其思维情绪受环境的影响较大，很容易焦虑、愤怒、忧郁，情绪波动较大的时候其表现形式就是哭闹，比如夫妻吵架，孩子在一旁会不自觉地哭闹。所以孩子的抚养者应该在孩子面前保持乐观愉快的情绪，避免将不良情绪传染给孩子，在自己心情不好的时候，更不可将自己的负面情绪释放在孩子身上，如果出现上述问题应该及时向孩子解释，舒缓孩子的心理情绪。

制胜绝招四：舒缓压力，化解孩子心底的本能抵触心理

反抗型心理多是压力过大所致，望子成龙，望女成凤，这是每个家长对自己孩子的心理期望，可家长不知道的是，压迫越大，反抗就越大，久而久之会让孩子在心底对你的期望值产生抗拒心理，其表现形式多为烦躁不安，脾气暴躁，无理哭闹等。

幼龄儿童在初级成长阶段，在这期间最重要的任务不是让他掌握更多的艺术技能，或者灌输更多的知识，而是培养孩子对学习的兴趣，可现在许多家长往往与之背道而驰。在成长的初级阶段，家长不要给孩子太多的压力，多给孩子自由游戏的时间，这不仅可以培养他的创造力和认知力，提高学习兴趣，更能培养健康向上的心理情绪，解决反抗型哭闹的难题。

制胜绝招五：多点关爱，带孩子走出先天忧郁的阴影

先天多愁善感的幼儿性格都较为内向敏感，情绪容易受到周边气氛环境的影响，所以大人在平时的教育生活中言行应基于平缓，不可过于严厉，在一定程度上引导孩子自我克制，减少哭泣次数。幼儿时期的孩子不可能不犯错误，对于犯错误的孩子，家长切记既不能毫无原则，也不要随意斥责。除此之外，在精神层面要多关心孩子，留出足够的时间陪伴孩子，增进亲子感情，减少孩子内心的孤僻和脆弱。对待这样的孩子要有足够的耐心，不可在孩子面前表露出失望、无奈的表情，甚至当众指责孩子、吓唬孩子，更不可随意给孩子贴上“爱哭、不听话”的标签。

比如，孩子受周边某件事情，或某个东西的刺激开始哭闹，家长应该及时转移孩子的注意力，打开他感兴趣的动画片、拿来他喜欢的玩具等，让他对敏感的事物尽快忘记；孩子无理取闹地哭泣时家长不应该任由他哭闹，或者“恐吓”他，说出让坏人把他抓走等言论，而是换个人去安慰他，给他一个台阶下，情况往往会出乎人的意料；当然，轻音乐有时候也可以让小龄幼儿情绪平稳，关键时候各位家长不妨一试。

NO.2 夜晚闹一闹——读懂孩子独特的睡眠规律

宝宝夜晚啼哭是一个常见的现象，幼龄前宝宝每天都会在固定的时间段哭闹上一段时间，无论家长用什么样的方式哄都无济于事，可固定时间段一过，宝宝便会沉稳地熟睡，这个现象让所有的妈妈都头疼不已。

那么，你深入了解过孩子夜间哭闹背后的原因吗？你知道宝宝晚上哭闹的心理需求吗？你又有什么好的办法来解决这些问题吗？

张女士的孩子一岁多了，因为工作的关系，孩子在一岁之前都由奶奶带，近几个月因为奶奶的身体不适，张女士怕孩子受到影响，于是将孩子接到自己的住处，可工作繁忙的张女士无法全职照顾孩子，只能为不到一岁的孩子请了一个小保姆，孩子平时的生活基本上都由小保姆照料。

每逢周末，张女士一有时间便会带着自己的孩子出去玩耍，从吃喝到玩乐，可谓是有求必应。可最近一段时间，张女士发现孩子每天

睡觉前都哭闹，还经常半夜惊醒哭闹不止，脾气也变得很大，只要稍有不如意就会尖声哭叫，乱打乱动，弄得小保姆束手无策，非得张女士亲自抱着安抚才能安睡。久而久之，工作繁忙的张女士被夜晚爱哭闹的宝宝弄得心烦意乱，疲惫不堪。

张女士和丈夫都以为孩子身体不舒服，于是便带着孩子去儿童医院做全身检查，可孩子各方面并未发现异常，医生便推荐张女士到幼儿心理咨询处咨询。

专家聊天室：读懂宝宝夜晚爱闹的心理情绪

在中国，有的健康宝宝都会出现夜晚哭闹现象，这属于一种适应性行为，宝宝夜间爱哭闹无非是由生理和心理两方面因素左右的，家长首先应该确定孩子爱哭闹是不是受生理因素影响，如室内温度不适宜，饿了，渴了，缺乏微量元素等外部因素所致。

如果一切正常，那便得从心理方面着手，三岁前的幼儿神经系统发育不完善，抑制功能较为薄弱，白天大多数时间都浸泡在接受信息和处理信息的过程中，大脑受到强烈的刺激，晚上睡着以后大脑仍处于兴奋状态，当思维控制不住就会引发在睡眠中突然哭闹，如做噩梦一般。

总体来说，对于幼龄宝宝夜间哭闹的心理我们可以统归为以下几个方面。

1. 溺爱型心理 过度宠爱强化孩子的不良行为

溺爱式培养是社会家庭幼儿教育的通病，家长对于孩子的需要往

往缺乏“延缓”和“拒绝”的分离反应，当孩子以“哭闹”为抗议性的形式表达需求时，家长毫无节制地满足孩子的一切需求，避重就轻，理所当然地承担孩子情绪反抗所导致的后果。家长之前的“迁就”便会让孩子习惯性地问题推给家长，依赖心理愈见强化，当家长一时间无法达到孩子心理的期望值时，孩子就会以破坏性，或者冲突性的方式表达自己的需求，尤其是隔代教养、单亲家庭、性格缺陷抚养者，很容易被孩子的心理需求所控制。

2. 自我型心理 自我中心型人格影响性格养成

自我中心型人格来源于夸大的自我形象，然而自我形象只不过是孩子的主观感受，抚养者无条件的满足会将孩子的主观意识变成客观事实。幼儿时期，孩子受自我中心陶醉的人格特征支配，只要家长对他稍有怠慢，便会以哭闹的形式表现出来，夜晚睡眠时间尤为严重。如自我中心陶醉的人格特征在成长过程中得不到矫正，随着年龄的长成，其性格多会以自我为中心，支配他人满足自己，推卸责任，把挫败归于别人，成功归于自己，在性格养成方面我们定义为控制性、推卸性、归外因的性格范畴。

3. 缺乏型心理 关爱缺乏综合症促使其哭闹

关爱缺乏综合症是一种分离性焦虑情绪心理，其主要表现形式为焦虑不安，情绪低落，精神紊乱，任性多动，睡眠困难，躁动哭闹等。渴望父母的关爱，是所有幼龄宝宝潜在的心理需求，幼龄儿童基本上没有独立自理能力，依恋行为较为严重，一旦与依恋对象分离，就会