



# 每天懂点 孩子 心理学

孙玉梅◎著

一本基于科学而不是经验的教育作品

改变孩子的行为，先要了解他的心

教育的支点是什么？  
他人的经验？  
道听途说？  
某位明星的语录？

# NO!

儿童心理学家写给3-8岁孩子家长，越早读它，你的孩子越出色！

教育的支点必须是科学，  
而不是“刘亦婷”“虎妈”们的片面经验

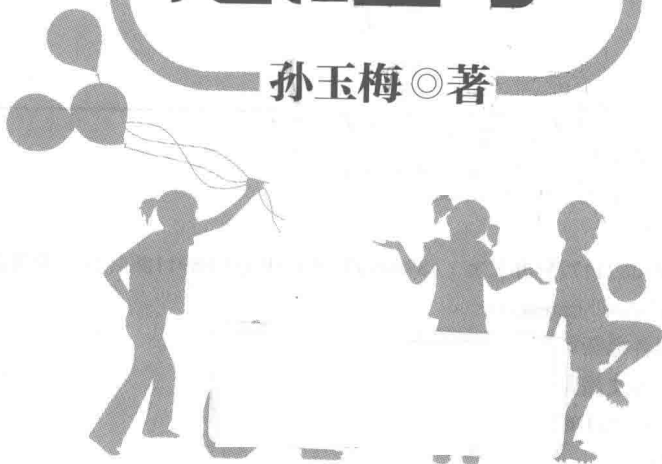
 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS





每天懂点  
孩子  
心理学

孙玉梅◎著



版权专有 侵权必究

---

图书在版编目 (CIP) 数据

每天懂点孩子心理学 / 孙玉梅著. —北京: 北京理工大学出版社,  
2011.11 (2013.5 重印)

ISBN 978-7-5640-5154-9

I. ①每… II. ①孙… III. ①儿童教育: 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 193832 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

印 刷 / 三河市文昌印刷装订厂

开 本 / 700 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 17.25

字 数 / 220 千字

版 次 / 2011 年 11 月第 1 版 2013 年 5 月第 3 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 28.00 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

活泼的身影、甜美的笑容、清脆的笑声，稚嫩的童音……

对于父母来说，孩子都像是上天赐予的可爱天使，给我们的生活增添了绚烂的色彩，给我们的人生以厚度和延续。可随着孩子的成长，一切都变了，特别是孩子3岁之后，父母会感觉越来越头痛。原来的小天使，不知不觉变成了一个小魔怪！他发脾气、顶嘴、打人、脏话连篇、说谎、无理取闹、动辄哭泣、任性、暴躁……一个问题还没有解决，他却正在“练习”新的坏习惯！

几乎所有的家长都觉得孩子小时候的坏毛病，不可小觑。因为，6岁以前，孩子正处于建立是非观念、形成规则意识的重要时期，同时也是生活、学习与思维习惯养成的关键时期。对孩子坏的行为和意识，不加以约束，就会形成习惯，甚至会影响孩子的一生。

非常幸运的是，几乎所有的家长都非常重视对孩子坏的行为的纠正，这可以说是一个很大的进步，尤其对于独生子女家庭来说，更是至关重要的。

但遗憾的是，绝大多数家长的纠正方法是不科学的，这直接导致了两个结果：

一、家长依靠粗暴的方法纠正孩子的错误行为，使得家长和孩子之间的信任、情感交流、亲子关系等等遭受粗暴的破坏。这使得孩子在遇到问题时，不敢请教家长，同时这种情感交流的匮乏直接加重了青春期的叛逆与孤立。

二、家长的不科学管教只向孩子传达出了“你不行、你真笨、你错了”，却没有传达正确的方法。在这种管教中，孩子不仅没有学会正确的行为方式，还使得自己的自信、勇气遭受沉重的打击。

所以，不要再想当然地去教育，你需要更加科学的教育方法。事实上，孩子在成长过程中，每一个阶段都会有不同的问题出现，而且每一个问题都与其心理、成长特点有关。父母们之所以觉得孩子难相处，难对付，是由于不了解孩子的心理特点与成长特点。

本书从孩子的种种错误行为入手，详细分析孩子这些行为背后、深层次的、心理上的原因，并提出具体的、更加科学的、能够被孩子所理解和接受的解决方案，从而指导父母正确地对待孩子的不良行为，并引导孩子去纠正。

本书在体例上设置了四大版块。第一版块为案例部分，引出孩子的不良行为，具有抛砖引玉的功能；第二版块为深度案例分析，从心理学的角度，分析孩子某种行为背后的心理原因；第三版块为心理学家支招，为父母提供切实可行的指导方案；第四版块为他山之石，是一些父母成功的教子经验，可提供借鉴。

没有坏孩子，只有不了解孩子的父母。要想做一个好父母，就从本书出发吧！



# 目录

## Part 1 关闭孩子的暴力门

- ◆ 宝宝暴力倾向测试 ..... 002
- 1. 安安欺负小朋友——如何纠正敌意型攻击 ..... 003
- 2. 小秋又发飙了——如何安抚动辄哭闹的宝宝 ..... 010
- 3. 不给买就不起来——孩子在公共场合哭闹怎么办 ..... 017
- 4. 不让看就砸电视——如何疏导孩子的焦躁 ..... 024
- 5. 我就不，我就不——如何面对孩子的倔犟心理 ..... 030
- 6. 孩子跌倒大哭——远离依赖心理是王道 ..... 036

## Part 2 给淘气宝宝把把脉

- ◆ 宝宝破坏倾向测试 ..... 042
- 1. 家有破坏王——如何洞察孩子的破坏心理 ..... 043
- 2. 爱拆东西的瑞瑞——满足孩子的探索心理 ..... 048
- 3. “上蹿下跳”的沙沙——好动背后的心理需求 ..... 054
- 4. 将墙当成涂画板——涂鸦背后的心理需求 ..... 060
- 5. 孩子爱玩脏东西——呵护孩子的创造力与感知力 ..... 066
- 6. 小强热衷战斗游戏——如何纠正孩子的战斗欲 ..... 071
- 7. 孩子打破砂锅问到底——如何促进孩子的思维发展 ..... 075

### Part 3 小嘴里的大乾坤

- ◆ 宝宝撒谎倾向测试 ..... 080
- 1. 饺子不是我弄地上的——如何应对孩子的防御性撒谎 ..... 081
- 2. 和超人共进午餐的菲菲——如何引导孩子合理想象 ..... 087
- 3. 我家娜娜爱吹牛——怎样引导孩子的好胜心 ..... 091
- 4. 话太多的毛毛——孩子的表现欲该如何呵护 ..... 096
- 5. “脏话大王”晨晨——给孩子心理“清污” ..... 101
- 6. 小屁孩说大人话——警惕孩子童心早失 ..... 106
- 7. 家有“顶嘴大王”——小心“独立期”孩子的逆反 ..... 111

### Part 4 拯救小小冒失鬼

- ◆ 宝宝细心度测试 ..... 118
- 1. 家有“马大哈”——让丢三落四的孩子细心点儿 ..... 119
- 2. 书包跑哪去了——避免给“毛躁”型孩子消极暗示 ..... 124
- 3. 作业小错不断——多让孩子做些“细活儿” ..... 128
- 4. 做事敷衍——如何激发孩子的责任感 ..... 132
- 5. 孩子老丢铅笔——怎样帮助自控力低的粗心孩子 ..... 136
- 6. 家有“冒失鬼”——如何让“冒失”型孩子慢下来 ..... 140

### Part 5 校正超级“小霸王”

- ◆ 宝宝霸道倾向测试 ..... 146
- 1. 奇奇变成了小霸王——如何纠正“放纵溺爱型”霸道行为 ..... 147
- 2. 我的苹果不给别人吃——怎样纠正孩子的“自私” ..... 151
- 3. 不给我玩儿，就要抢——警惕“儿童独占症” ..... 155

4.我就要看少儿台——如何帮孩子度过第二“反抗期” .....	159
5.好东西都是我的——怎样剔除孩子的独享意识 .....	163
6.我的东西，谁也不准碰——孩子为何“唯我独尊” .....	167

## Part 6 警惕！孩子有怪癖

◆ 宝宝怪异倾向测试 .....	172
1.我只是拿来玩玩——如何纠正孩子的“偷窃”行为 .....	173
2.喜欢美女姐姐——如何顺利度过“性意识成长关键期” .....	177
3.孩子言行不一——用门槛效应纠正 .....	181
4.蒙枕巾睡觉的晶晶——如何增强孩子的安全感 .....	185
5.对妈妈不亲的子默——警惕孩子的缄默效应 .....	188
6.佳佳网络成瘾——如何帮孩子走出禁果效应 .....	192
7.爱啃指甲的昭月——如何纠正孩子啃指甲 .....	196
8.孩子虐待动物——校正孩子的残忍心 .....	200

## Part 7 宝宝爱涉险

◆ 宝宝涉险程度测试 .....	206
1.爱从地上捡东西吃——如何应对“好奇型”异食行为 .....	207
2.孩子喜欢按电源开关——正确引导“探险型”危险行为 .....	211
3.让暖水瓶“高高在上” ——怎样减少孩子对危险物品的探知欲 .....	215
4.小小烟头收集家——不要给孩子错误的心理暗示 .....	219
5.孩子爱往高处爬——让孩子远离“攀高心理” .....	223



6.孩子爱玩马桶——正确引导孩子的破坏心理 .....	226
-----------------------------	-----

## Part 8 学习成了大问题

◆宝宝注意力测试 .....	232
1.孩子上学是为了爸妈? ——如何帮孩子树立正确的学习理念 .....	233
2.孩子不喜欢老师——怎样帮孩子跨越情感隔阂 .....	238
3.一提作业头就大了——如何让超限效应远离孩子 .....	242
4.总考第二名——用鲶鱼效应激发孩子的竞争意识 .....	246
5.你帮我报学习班, 征求我意见了吗? ——巧妙应对孩子的叛逆心理 .....	251
6.小龙的头顶有点“秃” ——如何帮孩子减少心理压力 .....	255
7.爱走神的乐乐——用红萝卜效应帮孩子提高注意力 .....	259
8.老师让默写, 她抄写——如何应对孩子在学习上的应付心理 .....	263



## Part 1

# 关闭孩子 的暴力门

很多家长发现，自己的孩子不知从何时开始变成了暴力宝宝：攻击同伴、争抢撕咬、摔打玩具、拍打家长……这些行为令家长很头疼。那么什么是宝宝表现暴力的“元凶”呢？如何引导暴力宝宝不再暴力呢？家长需要懂点技巧。



教育的支点是什么？  
他人的经验？道听途说？某位明星的语录？  
教育不是「刘亦婷」「虎妈」们的片面经验！  
教育的支点必须是科学！

## 宝宝暴力倾向测试

想知道宝宝有没有暴力倾向吗？宝宝暴力倾向的程度怎样呢？先做一个简单的测试。

1. 宝宝是否总是对你“大打出手”？

A. 是      B. 否

2. 宝宝是否经常莫名其妙地“雷霆大怒”，并伴有长时间的哭闹？

A. 是      B. 否

3. 宝宝是否经常抢别的小朋友的玩具？

A. 是      B. 否

4. 宝宝是否经常故意把你刚刚收拾好的东西搞乱，看着你忙忙碌碌的样子，他却在一旁自得其乐？

A. 是      B. 否

5. 宝宝是否经常对自己“施暴”，以此来博得你的疼爱？

A. 是      B. 否

6. 宝宝是否对有暴力内容的动画片特别感兴趣，甚至超过了对其他玩具和游戏的兴趣？

A. 是      B. 否

7. 宝宝是否经常模仿其他宝宝之间、成人之间或影片里的暴力行为？

A. 是      B. 否

8. 宝宝在自己的要求得不到满足时，是否会对别人“发怒”？

A. 是      B. 否

### 测试结果：

“暴力型”宝宝：A项出现6~8次，妈妈需要对宝宝的暴力行为引起高度重视。

“准暴力型”宝宝：A项出现3~5次，你的宝宝已经有了暴力的苗头，不过还要再观察一段时间才能作最后结论。

“安静型”宝宝：A项出现1~2次，妈妈大可放心，你的宝宝暂时还没有与暴力亲密接触。

## 1. 安安欺负小朋友 ——如何纠正敌意型攻击

周四下午，张强去幼儿园接5岁的儿子安放学。可刚进幼儿园，安班上的王老师就把他请到了办公室——看来安安又惹事了。

最近安安的脾气非常大，动不动就动粗。上周，安安就因为抢玩具把同班的小朋友珍珍打哭了。这次，儿子又惹什么事了？张强忐忑不安地进了王老师的办公室。

“安安爸，今天安安又打人了，把班上的东东打哭了。这孩子最近已经打了好几个小朋友了。我想和你聊聊，看看怎么帮助孩子改掉打人的毛病。”

“唉，这小子，越来越不像话了。回家我好好收拾他！”听说儿子又打人，张强的气就不打一处来。

王老师一听急了，说：“安安打别的孩子不对，但你也不能打他、骂他啊！以暴制暴，可不是教育孩子的好方法。”

张强点点头，说：“王老师，我也知道打孩子不对，可有的时候孩子把我气急了，就忍不住给他两巴掌。尤其是最近，孩子越大越不听话，挨的打就多了。”

王老师听后，点点头说：“这就找到原因了。孩子最近在幼儿园的打人行为，就是因为在家里挨了打。家长要和孩子多沟通，别打孩子。越打越纠正不了坏毛病。”

张强听了惭愧地点点头：“好，老师，我听你的！”

……

在教室里见到安安，孩子正被老师罚一个人坐在角落里5分钟，不准说

话和走动，也不准别的小朋友和他说话。张强到教室的时候，惩罚的时间还没到。安安看到爸爸，小脸绷着，低着头不敢看爸爸的眼睛。

这一次，张强没有不顾孩子的面子当着别的小朋友的面训斥他，而是坐在一边的椅子上安静地等儿子的惩罚结束，而后父子两人一起回家了。

路上，张强问安安为什么打人，安安说：“我只是看他不顺眼，我不喜欢他。”

张强忍了几次，终于忍住了没发火动手打安安，但心里却对孩子的暴力行为百思不得其解：不喜欢别人就打人？孩子为什么会这么想，这么做？这么小就这么暴力，长大了怎么办？

## 案例深度解析

美国心理学家威拉德·W·哈特普曾把攻击性行为分为两种，即敌意性攻击和工具性攻击。工具性攻击常在年龄小的儿童身上出现，表现为争抢玩具和其他物品，这种攻击性行为会随着孩子的长大慢慢消失。

但有些孩子随着年龄的增大，表现出以人为中心的攻击，这种攻击不是为了抢夺物品，目的是对人造成伤害。这种攻击性行为就是敌意性攻击。比如，故事中安安因为看别人不顺眼而打人的行为就属于敌意性攻击。

敌意性攻击显然比工具性攻击更加恶劣，但是对于学龄前的孩子来说，不管是哪类攻击行为，都不能列为品德问题。所以，家长不要过于着急。只要引导得当，孩子的攻击性行为就可以得到削减。

孩子为什么会攻击性行为呢？

从儿童心理学来看，这种行为是一种必然。儿童两三岁时，处于自我意识高速发展的阶段，自我意识较强。这一时期，他们理所当然地认为所有好玩的玩具与美食都是自己的。因为不懂得分享、合作，所以，争抢玩具与美食的事时有发生。在争抢的过程中，自然就会产生打人、咬人等攻击性行为。

同时，这一时期，是孩子在自己所属群体中探究与人交往、摸索各自特点、体验交流方式方法，以及学习如何做人的时期。在与其他孩子交往或在一起玩耍游戏的过程中，难免发生误解，产生矛盾，出现争吵、打斗等攻击性行为。这种行为，随着孩子的长大、获得经验的增多，以及语言表达能力

的增强，自然就会逐渐减少。

但有些孩子的攻击性行为比较“顽固”，甚至出现安安那样无故打人的行为。这时，家长就要从以下几个方面来具体分析孩子攻击性行为产生的原因了。

### 1. 父母对孩子的负面影响

孩子的攻击性行为很大程度上是从父母身上模仿来的。比如，父母经常打架，就会影响孩子，当孩子与他人相处不尽如人意的时候，就有可能动手打人。如果父母对孩子要求过于严厉，经常打骂孩子，或使用体罚来惩罚孩子，也会给孩子负面效应，诱发孩子产生攻击性行为。

### 2. 不良环境的影响

有的孩子有攻击性行为，也有可能是因为他长期处于缺少接纳、关爱、赞扬和肯定的环境中。时间长了，必然会心理失衡。比如，缺乏自信心，产生自卑感或忌妒心理，进而引发攻击性行为。

比如，一个孩子受到老师或父母批评时，心里觉得很委屈、失落，并由此产生自卑感。而此时，如果其他小朋友受到赞赏，他必然会对得到表扬的一方产生忌妒心理。如果得到表扬的小朋友再嘲笑他，就可能诱发孩子深藏在心底的自卑，进而对对方大打出手。

电视媒介也会对孩子产生不良影响。比如，孩子经常看《晶码战士》《迪加·奥特曼》等有打斗内容的动画片。看得时间长了，自然就会模仿，学着动画片中的人物，攻击自己不喜欢的小朋友。

### 3. 不良情绪的影响

很多孩子的攻击行为，是因为心中有不良情绪，比如，愤怒、委屈、烦躁，而又找不到合理的发泄渠道，或得不到父母的帮助或疏导，长时间郁积在心中。时间一长，必然会引发与其他孩子之间的冲突。此时，与其说孩子打人，不如说他在发泄自己的不良情绪更为恰当。

### 4. 缺少良好的沟通方式

很多时候，孩子打人的目的不是要攻击对方，而是不知如何与其相处。尤其是1~3岁的孩子，语言表达能力差，不知如何与对方沟通，或向对方表示友好。于是，就喜欢用肢体语言表达。比如，有的孩子喜欢用手拍小朋友一下，或撞小朋友一下。他的行为看上去很像打架，其实，他只是想引起小

朋友的注意而已。

## 心理学家支招

3岁前，孩子的攻击性行为是一种正常行为。3岁后，如果孩子还有这种行为，父母就应该加以引导了。如果对孩子的攻击性行为听之任之，既会影响其个性的发展，又会影响其人际交往。

在日常生活中，父母要多观察。如发现孩子有攻击性行为出现，应找出原因，有针对性地帮其纠正。

### 1. 给孩子积极、正面的影响

在日常生活中，父母之间或与亲戚、朋友有了矛盾，一定要注意处理方式。不要在孩子面前吵架，或大声争论。特别是爱争吵、打架的父母，先要改变自己的行为，以平和的方式解决争执，给孩子树立良好的榜样。

孩子犯了错误，不要打骂或体罚孩子。对于孩子错误行为的改正，打骂起不到任何作用，只有通过讲道理，帮助孩子分析自己的行为为什么错了，正确的行为应该是什么，这样才能使孩子获得进步。

当孩子有不良情绪时，比如，受了小朋友的欺负或老师的不公正批评而生气或委屈时，家长要及时安抚与疏导。父母的爱是最有效的良药。

### 2. 避免孩子接触暴力环境

在孩子成长的过程中，父母应尽可能避免孩子接触暴力环境，如看有暴力情节的电视节目或玩暴力血腥的电脑游戏等。父母要尽可能帮孩子挑选内容健康的动画片或其他电视节目。

如果孩子坚持要看这类有暴力情节的电视节目，父母要陪孩子一起看。一边看，一边给孩子讲道理，让孩子明白暴力行为是不可模仿的。

### 3. 教孩子与他人友好相处

幼儿时期的交往，多以自我为中心，从三四岁开始，孩子才有分享、合作等意识。所以父母要适时对孩子的分享精神、合作精神进行引导，让孩子懂得谦让，体验给予、分享的快乐。

父母可以鼓励孩子邀请幼儿园或邻居家的小朋友到自己家里做客，让孩子当主人。让孩子学习礼貌待客，主动把家里好玩的、好吃的拿出来，招待

小朋友。这样，时间长了，孩子自然就有了分享意识，也能与小朋友友好相处了。

#### 4. 提高孩子的语言表达能力

宝宝的语言表达能力不好时，爸爸妈妈千万不要忽视。良好的语言氛围是宝宝提高语言表达能力的关键。爸爸妈妈平时要多用平和温柔的语言和宝宝交流，尽量为他提供语言表达和申辩的机会。多鼓励宝宝用语言表达自己的想法、意愿和需求，鼓励宝宝自由地表达自己的思想和感情，让宝宝体会到用语言表达的效果和乐趣。

#### 5. 增强孩子的同理心

对于3岁以上的宝宝来说，家长可适时培养孩子的同理心。同理心在与人际交往的过程中起到非常重要的作用。当孩子出现暴力行为时，家长要告诉他，用力打小朋友，小朋友会很疼的，就像你自己不小心摔倒或撞到桌子上那样疼。

#### 6. 巧用“爱抚效应”

心理学上有“爱抚效应”，是指爱抚产生的感觉，可以让人神经系统中的某些化学物质发生奇妙的变化，从而缓解紧张，改善人的不良情绪。

当孩子与其他小朋友争抢玩具而生气或与小朋友发生争执而暴躁不安时，父母可以借用爱抚效应，抚摸一下孩子的头或者抱抱孩子，这样可以有效地改善孩子的不良情绪。而孩子的情绪稳定了，就不会再打人了。

#### 7. 屡教不改的孩子可用身体约束法

对于屡教不改的孩子，家长可以采用一些强制措施，比如用“身体约束法”来制止孩子“施暴”。

具体做法是，让孩子坐下并面对着你，抓住孩子的手臂和肩，大约1分钟后松开。这之后，告诉孩子错在什么地方。连续一星期使用这种约束法，就能见效。

#### 8. 爸爸妈妈不能做的三件事

孩子施暴之后，家长切忌做以下三件事：

不要训斥打人的宝宝，有时候宝宝并不明白自己为什么被训斥，这样只会加重宝宝的暴力倾向。





教育的支点是什么？  
他人的经验？道听途说？某位明星的语录？  
教育不是一刻亦舞「虎妈」们的片面经验！  
教育的支点必须是科学！

不要因为宝宝打人，就让他也尝尝挨打的滋味，这样只能给宝宝留下心理阴影。

不要鼓励宝宝报复打击其他小朋友。

## 他山之石

妈妈姓名：王小丽

职业：公司职员

儿子姓名：浩浩，7岁

我家浩浩今年7岁了，是一个活泼可爱的孩子，人见人爱。可一年前这孩子可是一个混世魔王，大人小孩都不喜欢他，因为他总打人。

浩浩的暴力行为最早出现在他两岁左右，和小朋友抢玩具，因为抢不过，最后动手打了对方。发现浩浩打人之后，我和浩浩爸爸没少给他讲道理。虽然每次都答应再也不打人了，可一与小朋友发生矛盾，他的小拳头就又不老实了。

尤其是上了幼儿园之后，浩浩对于集体生活非常不习惯，与小朋友争执、冲突更是常事，所以几乎每天都动手打人。最后老师提出，希望我们能给浩浩转园。浩浩爸爸又急又气，就动手打了浩浩。挨了打的浩浩只安分了两天，过后依然我行我素。

显然我们的方法不给力。怎么办呢？

一个周末，浩浩在公园里遇见了邻居家的小朋友思思。两人先还玩得好的，可不知为什么就起了争执，浩浩举起了小拳头，我见状赶紧上前捉住了他的手。这次我没有生气，而是温和地对浩浩说：“浩浩，思思是女生，是吧？男生要保护女生！”我一面紧紧拉着他的手，搂着他的肩膀，等待他的怒气消失，一面告诉他，思思是你的好朋友，可以与你一起做游戏，一起玩耍。不管思思做了什么，都不能动手打思思。过了几分钟，浩浩的情绪平静了下来。他不好意思地冲我笑笑，还主动向思思道了歉。我夸张地表扬了他能够控制住自己的情绪以及事后主动道歉的行为。

我觉得这个方法很好，就把这个方法告诉了老师，希望老师在浩浩发怒时能够协助他平息怒气。