

Tackling Psychological
Problems of Your Children

儿童心理问题 实战攻略

性格决定命运，让孩子的成功之路从“心”开始

田艾米 编著

“小刺头” “说谎精” “人来疯” “瓷娃娃” “草莓族” “熊孩子” ……

成长进行时，揭开 **“情绪小魔鬼”** 背后的真相

| 补充“心”能量，快快“心”成长 |

小心思折射大问题，
其实你不懂孩子的心



中国工信出版集团



电子工业出版社

http://www.eipress.com.cn



儿童心理问题 实战攻略

性格决定命运，让孩子的成功之路从“心”开始

田艾米 编著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

儿童心理问题实战攻略 / 田艾米编著. —北京：电子工业出版社，2015.6
ISBN 978-7-121-26016-2

I. ①儿… II. ①田… III. ①儿童心理学②儿童教育—家庭教育 IV. ①B844.1②G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第097212号

策划编辑：张 轶

责任编辑：张 轶

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编：100036

开 本：710×1000 1/16 印张：17.5 字数：255千字

版 次：2015 年 6 月第 1 版

印 次：2015 年 6 月第 1 次印刷

定 价：45.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

近年来报道显示，遭遇厌学、抑郁、暴躁、自卑这些“情绪小魔鬼”折磨的孩子越来越多，甚至还有因此导致犯罪的情况，心理素质差、人际关系冷漠、不与父母沟通、存在交往障碍等问题的孩子也屡见不鲜……你是否也曾为此感到忧心忡忡呢？

在育儿的过程中，很多家长也不时问出看似很“弱”的问题：

“这孩子到底在想什么呀？”

“这孩子怎么这么不懂事儿？”

“我有什么好办法来更好地了解他？”

“我怎么好像不认识ta一样？”

每一位抚养过孩子的父母应该都在心里问过这些问题，就连最应该了解孩子的父母，有时候也不知道自己的孩子到底怎么了。

每一个孩子的内心都是一个充满了奥秘的世界。有时候父母会觉得，孩子乱发脾气、莫名其妙；有时候会觉得孩子单纯天真，担心他无法应付未来的世界；有时候又会觉得，孩子懂得的，似乎比我们想象的还要多得多。因此，也有“孩子跟大人属于两个心理星球”的说法。

如何了解孩子莫名举止背后的真实？

如何走进孩子的内心？

如何帮孩子度过成长的荆棘？

其实，每一个父母都应该懂点儿童心理学，而对于渴望解读孩子内心的一般读者来说，最需要的，不是高深的理论，专业性的论述，而是如本书一般通俗易懂的分析，实用的方法。

就让本书，来告诉你所有这些问题的答案！

本书抽取了家庭教育中，家长的问题最为频繁出现的近百个主题，全方位的对孩子成长历程中各种让父母伤脑筋的问题心理和行为进行了探讨，涉及了孩子内心世界方方面面的培养，读者可以依照编排顺序阅读，也可以从自己最关心的问题开始探索。

在本书中，深奥的理论摇身一变，成了众多活泼易懂的小问题，深入浅出，条理分明。让读者学会读懂孩子的情绪反应，为父母指出走进孩子内心世界的秘径。本书中还特设了一个“别章”——“育儿心理九宫格魔法盒”环节，让家长轻松了解一些儿童教育心理理论。

孩子的内心世界丰富多彩，教养的方法也多种多样，本书也充分考虑到了孩子的不同心理个性，书中所提供的，并不是所谓的标准答案，更多的是提供一个科学的理念，希望读者在阅读本书的过程中得到启迪，找到最适合自己的教养方法。在很多情况下，父母可以直接选用书中的解决方式哦！



CONTENTS 目录

Part 1

难题，要一道一道解开——家教最常见挠头问题迎刃而解

- 哭，是我的第一法宝
——如何正确对待孩子的哭闹 / 2
- “乖宝宝”变成“小刺头”？
——心理反抗期到了 / 7
- 妈妈，我想要这个、这个和这个！
——当家长碰到“无理企图” / 14
- “妈妈，我老是肚子疼”
——为什么孩子要装病？ / 19
- 对不起，我错了……
——当孩子做错事时，打骂是没用的 / 23
- 我不听！我不听！
——让孩子学会倾听 / 29
- “人来疯”是真疯吗？
——如何面对外向的孩子 / 34
- 家有小游戏迷
——游戏也可以教育孩子 / 38

Part 2

问下自己，你真的认识你的宝贝吗——从懂孩子、尊重孩子开始

- 孩子的心不是“白纸”
——了解一下他们到底在想什么 / 44

- 孩子为什么会故意捣乱
 - 可能是为了吸引家长注意 / 49
- 小火药桶是怎么来的?
 - 理解小孩子的大脾气 / 52
- 孩子是父母的一面镜子
 - 父母的潜质 / 56
- 即使你焦虑, 也别让宝贝焦虑
 - 别把成人的过度焦虑转嫁给孩子 / 59
- 明天就“换”个孩子不现实
 - 操之过急不可取 / 62

Part 3

孩子 Where is 你的心结——了解孩子们面临的困惑

- 你们大人说话都不算话!
 - 以身作则, 教育孩子遵守承诺 / 66
- 皱眉头的妈妈, 怎么看也不漂亮!
 - 心情再差也给孩子一个微笑 / 71
- 学会对宝贝 Say Yes!
 - 家长的肯定对孩子很重要 / 76
- 最不喜欢爸爸妈妈翻旧账
 - 批评应该就事论事 / 81
- 爸爸妈妈吵架, 我好难过!
 - 不要在孩子面前吵架 / 85
- 打一棒给个甜枣, 宝宝不喜欢
 - 容易让孩子产生心理困惑 / 90
- 爸爸你说的都对, 但我不喜欢你说话的态度
 - 有时说话的态度比内容更重要 / 95

Part
4

浇灌一颗纯洁的“水晶心”——道德、性格、同理心、正直感的培养

- 感激胜过怨恨
——让孩子在感激中长大 / 100
- 宝贝，你为什么要说谎？
——正确面对说谎现象 / 104
- “小酱油娃”可不好
——教会孩子承担责任 / 109
- 宝贝，你最棒！
——教孩子自信 / 113
- 有时候，爸爸妈妈也会累
——让孩子学会关怀亲人 / 119
- 我说的就是对的！
——学会包容不同意见 / 124
- “小霸王”可不是我！
——教导孩子要礼让 / 129

别章

育儿心理九宫格魔法盒——理论能量补充包

- 心理魔棒第1棒：真心期望孩子变好
——“皮格马利翁效应”（期望效应） / 135
- 心理魔棒第2棒：晚一点满足孩子
——延时满足 / 139
- 心理魔棒第3棒：批评孩子注意“过犹不及”
——避免“超限效应” / 143
- 心理魔棒第4棒：做一阵温暖的南风
——“温暖法则” / 147

- 心理魔棒第5棒：重视聆听
——霍桑效应 / 150
- 心理魔棒第6棒：给孩子打上正能量标签
——标签效应 / 154
- 心理魔棒第7棒：把奖励的法宝用好
——了解“德西效应” / 158

Part 5

“小太阳”是这样升起的！——引导孩子走上成功之路

- 我长大了要做……
——帮孩子正确树立人生理想 / 163
- 考一百分不是第一位
——不能量化的快乐比量化的分数更重要 / 168
- 爸爸妈妈教教我，这样做是对是错？
——培养孩子的自主判断力 / 173
- 孩子长大了，让他自己来吧！
——放手让孩子自己做吧 / 177
- 三分钟热度不可取
——决定了的事情，就要努力完成 / 182
- 我也有名片，好神奇！
——教孩子明确自我定位 / 187
- 5分钟，10分钟，半小时，一小时！
——磨练孩子的注意力 / 192

Part 6

点滴好习惯，生活小大人！——良好生活习惯的培养

- 我是拖拉大王，就是爱磨蹭
——卓有成效的时间管理 / 199

- 孩子一找不到东西就着急
——面对孩子丢三落四的毛病 / 204
- 逛商场，见到想买的东西就走不动路啦
——学会控制欲望，建立正确消费观 / 209
- 我的零用钱，我自己做主不行吗
——教会孩子自主管理零花钱 / 214
- 爱攒钱的小“财迷”
——引导“储蓄罐”宝宝 / 219
- 妈妈，我想养只小猫咪
——让孩子和宠物亲密接触 / 224
- 家有小“御宅族”
——不合群的孩子，怎么办？ / 229



挫折来袭，宝贝不怕不怕！——关于挫折教育点滴

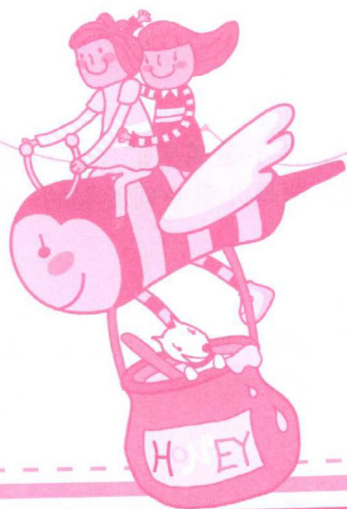
- 在小蚂蚁面前，石子也是一座高山呢！
——不要小看孩子的烦恼 / 235
- 别担心，爸爸妈妈永远支持你！
——做孩子的坚强后盾 / 241
- 不是“瓷娃娃”，不做“草莓族”
——培养抗挫折能力 / 246
- 被人说说怕什么
——不要让孩子对别人的议论过度敏感 / 251
- 被老师和大人批评了，好丢脸啊
——正确面对师长的批评 / 256
- “失恋”了，不是开玩笑
——重视早恋现象 / 261
- 好没劲，活着有什么意思？
——关注青少年抑郁和自杀问题 / 266

part 1



难题，要一道一道解开

——家教最常见挠头问题迎刃而解



1

哭，是我的第一法宝

——如何正确对待孩子的哭闹

· 挠头现象 ·

我家宝宝最近脾气特别坏，稍有不满意就大哭大闹，太任性了！

· 问号家长 ·

我家孩子一遇到不顺心的事就会哭闹，一直要闹到达到目的为止，长期这样下去会不会成为一个任性的坏孩子？

· 一句点题 ·

正确对待孩子的哭闹！

· 误区点拨 ·

孩子出现随意哭闹的情况，并不是简单的任性和无理取闹，只是进入了儿童必经的第一个心理反抗期，这是儿童心理发展的一种正常现象。

· 一针见血 ·

面对孩子的随意哭闹，父母应当了解孩子的心理，合理分析孩子的问题，寻找有效的解决办法，纠正孩子的任性行为。





【真实案例】



• 蕾蕾今年4岁了，可每天早上，都要妈妈亲自给穿好衣服。否则，就会又哭又闹，也不愿意去幼儿园。

• 3岁半的小馨，现在脾气特别大，吃饭时要把玩具一个接一个地换给她，还要唱歌；不能吃的东西也非要不可，不然就会使劲地哭闹和摔东西，在床上耍赖，总之，特别任性。

• 小明3岁了。可是最近妈妈发现，他只要一遇到不顺心的事情就会坐在地上，一边哭闹一边打滚。昨天晚上他要喝奶茶，因为太晚了，而且妈妈也不想给他喝奶茶，因为多喝奶茶对宝宝不好，妈妈就跟他说没有奶茶，妈妈可以冲牛奶给你喝，但是他不愿意，直接滚在地上大哭大闹。妈妈没理他，直接进房间避开了。但是他跟进房间继续闹。妈妈就继续不理他，跟他说没有奶茶，可以喝牛奶。但他不依不饶，就这样继续僵持着，嘴里还嘟囔着：“我不，我就要喝奶茶”。最后还是爸爸过来将他抱到阳台上看星星才解决。

.....



【对话专家】

知心大叔：

孩子在日常生活中或与同伴的交往中，经常会表现出任性行为，这基本上已经成为绝大多数独生子女的通病。孩子任性如此常见，但并非天生就这样，这是儿童心理发展的一种正常现象。

田艾米：

是的，这个时期的孩子常常固执地坚持自己的主张，面对父母的一切安慰、

要求，他都可能会大声说“不”，常常表现出大哭大闹、不听话等行为。宝宝的这种“我不要”或“我就要”的反应，其实是一种自我意愿的表达和企图独立自主的探索。

知心大叔：

假如父母对孩子采取了不合理的教育方式，比如溺爱、过分注意孩子、经常无条件地满足孩子的所有意愿和需求、无原则地迁就孩子等，孩子就会变本加厉，更加为所欲为，甚至养成习惯。

田艾米：

总之，对任性的孩子，父母要想办法找到有效的解决办法，一定不要盲目妥协、顺从孩子的无理要求，对孩子采取适当“强硬”措施，纠正其任性行为。



【儿童心理分析】

孩子任性爱哭闹，从心理学的角度来看，是个性偏执、意志薄弱和缺乏自我约束能力的表现。这种“叛逆”行为常常让父母头疼不已。父母在对付孩子哭闹不安的情绪时，除了要有正确的安抚方法外，首先必须了解孩子闹情绪的原因。

1. 先天气质。

从心理学的角度分析，人的性格有多血质、胆汁质、抑郁质和黏液质等类型，宝宝也不例外。受遗传的影响，有的孩子天生就属于较兴奋的气质类型，他们的情绪表现较强烈，也就是常说的那种“有个性”的孩子，这与家长的遗传因素有很大关系，如果后天再不注意收敛，这样的孩子最容易出现任性的行为。

2. 心理反抗期。

婴幼儿在正常发育的情况下，两三岁就开始出现心理反抗现象，出现强烈的独立需求意识。如愿意自己吃饭、自己穿衣服、上下楼梯不愿别人牵领，自己家的东西不让别人动，处处以自我为核心，遇到不满意不顺心的事情大哭大闹，劝阻和强制都不起作用，直至家长妥协，自己满意为止等。

3. 后天教育不当。

家长对孩子的溺爱、娇惯、放任、迁就很容易造成孩子为了达到目的而哭闹的情况发生；另外，有些家长教育方法简单粗暴，造成孩子的逆反心理，不管家长说得对不对，孩子都不接受，从而埋下了任性的种子。有些家长无视孩子生理、心理的发展，无视孩子的兴趣、爱好，对孩子一味限制，要求孩子绝对服从，想出各种方法让孩子就范，这反而会造成孩子的爱哭闹。



【对策升级】

高尔基曾经说过，“爱护子女，这是母鸡都会做的事情，然而，会教育子女这就是一件伟大的国家事业了，它需要才能和广泛的生活知识。”所以说家长爱孩子，也要讲科学理性，爱，不要溺爱，也应该有限度。如果长期不纠正儿童的任性心理的话，孩子的心理健康和心理的正常发展会受到阻碍。

那么，家长可以做些什么来纠正孩子的这种行为呢？

• 多了解，多鼓励，多尊重

家长应该明确，孩子说“不”，不是故意违背家长，也不是针对这件事情本身，他只是想使用自己的权利，自己掌握控制事情。因此，当爸爸妈妈们在要求孩子做事情的时候，首先应该让他们感觉到被尊重。不妨多多鼓励孩子把自己的真实想法说出来，让宝宝们感觉自己是一个独立的、可以有想法的个体。另外，对于孩子的合理要求，也应尽量满足。

另外，当孩子因为一些生理原因，比如饥饿、疲惫或生病的时候，情绪通常会很低落，容易和爸爸妈妈唱反调，这时家长们应当学会理解孩子，在问题处理上也不妨宽容一些。

• “曲线救国”——使用迂回战术

幼儿期的孩子往往本能地反感被要求做这做那，喜欢自我掌控的感觉。因

此，家长希望孩子从事某种活动时，应该尽量避免直接向孩子提出要求，而是使用迂回战术，引起孩子的兴趣，让他自己积极主动地去干这件事。比如你看到孩子画画老是画那么几样儿，想教他画个别的，最好不要对他直接说：“你怎么就会这几样儿？”而是去拿张纸，若无其事地在旁边画个新的花样，他看到你画得那么好，自然会模仿着一起画的。

• 将计就计，反其道而行之

如果预想到孩子十有八九会说“不”，爸爸妈妈不妨将计就计，顺着孩子的心思，反其道而行之，说些相反的话，可能会起到事半功倍的效果。比如，今天下雨，爸爸妈妈想让宝宝穿上雨鞋，可以倒过来跟他说：“今天不要穿雨鞋哦！会把漂亮的雨鞋弄脏的！”爸爸妈妈的“不要”，反而激发了孩子的“我要”，这样使得孩子的“反抗”正好可以“负负得正”，最终达到目的。

• 利用“后果处罚法”

在一定的范围内，父母可以利用孩子行为后果本身，自然而然地惩罚他的行为，比如小孩非要去摸热水瓶，你与其反复警告他、制止他，不如把瓶塞打开，抓住他的手放在热气上，当他感到烫时，就再也不会碰热水瓶了。

• 学会适当地说“不”

在某些情况下，父母应该适当地说“不”，表达坚定的态度和意志，给孩子提供学习服从的机会。例如，孩子在商场超市里大吵大闹地要买这买那，父母不能因为周围人的目光就满足他的要求。你可以把他带出来，严肃地告诉他：“因为你的表现很差，所以妈妈不能给你买。”当然，在你做出行还是不行的决定之前，要充分考虑到孩子是否能承受。

总之，家长们只要抓住孩子这一时期的心理特点，及时地采取相应的变通措施，做好相应的心理准备和应对策略，就会对孩子良好性情的培养和智力水平的提升，起到积极的促进作用。

2

“乖宝宝”变成“小刺头”？ ——心理反抗期到了

· 挠头现象 ·

我家宝宝最近特别不听话，连交流都很困难！

· 问号家长 ·

我家宝宝以前很听话的，怎么最近这么任性叛逆呢？

· 一句点题 ·

这是“心理反抗期”到了！

· 误区点拨 ·

孩子的任性和叛逆行为是阶段性的，有心理因素的影响，据心理学家分析，孩子在3～5岁和12～15岁这两个成长阶段容易出现逆反心理。3～5岁是孩子的“第一反抗期”，12～15岁是“第二反抗期”。

· 一针见血 ·

面对正处于反抗期的孩子，父母需要支持孩子的选择，尊重孩子，平等地对待孩子。只要父母平静、平等地对待他们，孩子的自尊心就会得到巩固，渐渐走出反抗期。