

读懂孩子，是每一位家长的必修课

BABA MAMA DE DUXIN SHU

爸爸妈妈的 读心术

读懂孩子成长的60个细节

冯丽莎◎编著



从心开始，读懂孩子成长的每一步，
给孩子最舒心、最贴心、最安心的成长空间
一本家长越早看到，孩子就越早受益的家教必读书

北京工业大学出版社

读懂孩子，是每一位家长的必修课

BABA MAMA DE DUXIN SHU

爸爸妈妈的 读心术

读懂孩子成长的60个细节

冯丽莎◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

爸爸妈妈的读心术：读懂孩子成长的 60 个细节 / 冯丽莎
编著. —北京：北京工业大学出版社，2011.10

ISBN 978-7-5639-2825-5

I. ①爸… II. ①冯… 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 168392 号

爸爸妈妈的读心术——读懂孩子成长的 60 个细节

编 著：冯丽莎

责任编辑：王 喆

封面设计：翼之扬设计

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)

010-67391722 (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：北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：14.5

字 数：245 千字

版 次：2011 年 10 月第 1 版

印 次：2011 年 10 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-2825-5

定 价：26.00 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

不同的父母，使用不同的教育方法，孩子的命运往往截然不同。即使禀赋一般的孩子，只要父母教育方法得当，也能成为非凡之人，反之，则会变成凡夫俗子，甚至蠢材。因此，从某种意义上来说，孩子的命运是父母创造的。这就是教育的神奇之处。

日本心理学家多湖辉曾经说过：“在每个孩子身上都蕴藏着巨大的、不可估量的潜力，每个孩子都是天才，宇宙的潜能隐藏在每个孩子心中。”而孩子的“潜能”能否得到开发，关键是能否充分认识到每个孩子的优劣特征，使其有充分的选择机会和发展空间，进而帮助他们扬长避短，引导他们最大限度地去实现自己的人生价值。

孩子的成长需要好环境、好父母以及父母的好心态、好的心理学指导方法。父母是孩子最有效的老师和最好的心理师，因为，在孩子的成长过程中，心理的发育和生理成长发育同等重要。在孩子不同的年龄阶段，都会有不同的心理特点和问题，他们需要父母走进自己的内心世界，懂他们、爱他们。鉴于这一点，父母需要学习一点读心术，读懂自己的孩子，消除孩子成长中的心理障碍，为孩子种下成功的种子。



爸爸妈妈●读心术

——读懂孩子成长的60个细节

本书结合父母在教育过程中一定要懂的一些心理学知识，介绍了如何读懂孩子成长的60个细节，并且提供了具体的心理学法则和方法，以及许多心理应对方案。

每个家庭的父母都希望自己的孩子健康、快乐地成长，本书为您提供最佳的教育工具和方法。

目 录

第一章 从生活细节读懂孩子

孩子的依赖心理	003
孩子的磨蹭心理	009
孩子惧怕挫折的心理	013
孩子的攀比心理	017
孩子的偏食、挑食心理	020
孩子为什么不讲卫生	024
孩子的追星心理	027
孩子的乱花钱心理	029
孩子不爱锻炼的原因	033
孩子抗压能力弱的原因	038
孩子不爱干家务活的原因	041



第二章 从沟通细节读懂孩子

孩子需要沟通	049
孩子需要被赏识	053
孩子需要被人理解	057
孩子需要被惩罚吗	062
孩子的孤独心理	066
孩子渴望交朋友的心理	070
孩子的早恋心理	072
孩子需要父母的倾听	075
孩子有被尊重的心理需求	079
孩子同样爱面子	083
孩子需要有安全感	085

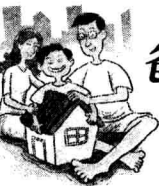
第三章 从个性细节读懂孩子

孩子的逆反心理	091
孩子的嫉妒心理	094
孩子的自私心理	100
孩子的虚荣心理	102
孩子的骄傲自大心理	105
孩子的抑郁心理	109
孩子的自卑心理	112

孩子的胆怯心理	115
孩子的狭隘心理	120
孩子的青春期焦虑症	122
孩子的任性心理	126
孩子的害羞心理	130
孩子的报复心理	132
尊重孩子的个性	134

第四章 从品质细节读懂孩子

孩子缺乏责任心的心理	139
孩子缺乏意志力的心理	141
孩子不孝敬父母怎么办	143
孩子撒谎的心理	147
孩子怎么才能懂礼貌	151
孩子爱看电视和玩电脑的原因	155
孩子的网瘾心理	160
孩子的偷窃心理	163
孩子怎样远离不良诱惑	166
孩子的赌博心理	169
孩子的暴力倾向	172
孩子的抢劫心理	176
孩子怎样养成好的观察习惯	178
如何培养孩子的想象力	183
孩子缺乏独立的思考能力	185



第五章 从学习细节读懂孩子

孩子缺乏学习的兴趣	191
孩子怎样养成好的阅读习惯	195
孩子记忆力较差的原因	198
孩子学习没计划的原因	202
孩子严重偏科的原因	208
孩子粗心马虎的原因	210
孩子怎样才能学以致用	212
如何培养孩子的质疑精神	214
孩子应该如何学会复习	217

第一章



从生活细节读懂孩子



孩子的依赖心理

刚考进某高中的一名女学生，在妈妈陪同下到学校报到注册、办好住宿手续，之后妈妈又为她挂上蚊帐，铺好床单，买好饭菜票。妈妈要走了，女学生拉着妈妈的手怎么也不肯放，妈妈也是千叮咛、万嘱咐，一百个不放心。

果然，妈妈刚离校，麻烦事就来了。傍晚，女学生到学校的浴室去洗澡，全身淋湿后才想起没带洗涤用品和替换衣服（平时都是由妈妈事先替她放置好的）。她不知道下一步该怎么办，只好在浴室里号啕大哭。

上面例子中的女学生，显然有严重的对父母依赖的心理。青少年对父母的过分依赖是现代社会中较为常见的一种心理问题，主要表现为孩子缺少主见、无独立感、过度容忍别人、害怕孤独、难以接受分离、易受伤害等。他们对父母有着过分的渴求，这种渴求是强迫性的、盲目的、非理性的，与真实的感情无关。他们宁愿放弃自己的个人兴趣、人生观，只要能找到一座靠山，或能得到别人对他的温情就能心满意足。依赖心理容易使孩子越来越懒惰、脆弱，缺乏自主性和创造性。

通常，对父母过分依赖的形成与家庭环境有着密切的联系。孩子在幼年时期，孩子离开父母就不能生存。在孩子的印象里，保护他、养育他、满足他一切需要的父母是万能的，他必须依赖他们，总怕失去了这个保护神。这时，如果父母过分溺爱孩子，不让他们有成长和自立的机会，久而久之，在孩子的心目中，就会逐渐产生依赖心理。到青少年时



爸爸妈妈读心术

——读懂孩子成长的60个细节

期以后，如果家长仍然不放手让孩子独立的话，那么，孩子的依赖心理就会更加强烈，就会事事希望父母替自己完成或做决定，而一旦环境发生变化，依赖心理得不到满足，那么孩子的心理障碍便形成了。

也许是我们这个民族曾经受过太多的磨难，也许是由独生子女家庭迅速增加，也许是家庭物质生活条件大幅度改善，当代中国父母对子女的爱实在有些过火，他们舍不得让孩子吃一点苦，经受一点磨难。他们会说：“我疼都疼不过来，还让他干活？”

过度爱护的又一重要原因是受“升学第一”的影响。至于这一原因，父母经常会对孩子说：“你把书读好就行，别的用不着你操心。”这样，孩子遇事也唤起大人来了：“把铅笔给我削了。”“把字典给我拿来。”“把书包给我整理好。”……做父母的也乐意照着办。

其实，这种情形下的孩子学习也未必好。学习不仅依靠智力因素，也依靠非智力因素。过度爱护下的孩子，智力再好，学习也很难获得成功。因为在学习上一旦遇到困难，他就不会处理和克服。

某报登载过这样一则消息：有一个孩子带了一个煮鸡蛋到学校，但又原封不动地带了回来，因为他不知道怎样剥掉鸡蛋外面的壳。可见有过分依赖心理而又缺乏生活自理能力会给孩子带来何等的难堪。

所以，做家长的应该让孩子成长为一株独立支撑的大树，而不是让孩子成长为靠大树遮风挡雨的、经不起风吹雨打的小草。家长们帮助孩子克服依赖心理，培养孩子生活自理能力的方法是多样的，但是，目前最重要的是要充分认识培养孩子生活自理能力的重要性。在此基础上，想出多种方法，让孩子具备独立生活的能力，去适应社会的发展，去应付时代的挑战。

50年前，我国著名孩子教育家陈鹤琴先生曾针对很多妈妈对孩子照料过度的现象说了这样一句话：“做母亲的最好只有一只手。”

50年过去了，今天做父母的对孩子过度照料的现象仍然相当普遍。特别是在独生子女家庭，这种现象更是有增无减。例如：

孩子已经会自己吃饭了，父母还要一口一口地喂；

孩子会走路了，父母非要抱在怀里不可，从这个大人手里传到另一个大人手里，不让孩子双脚着地走路；

孩子会自己拿东西了，父母不让他们自己动手，而是将东西一件一件地递到他们的手里；

孩子会自己洗手、洗脸、洗脚了，父母却给他们打好水，替他们洗；

孩子会自己穿衣服了，父母不让他们自己动手穿；

孩子上学了，尽管距离学校很近，也不经过大马路、小马路，父母却每天要亲自接送；

孩子写作业，父母要陪在旁边，替他们削铅笔、灌墨水，用橡皮擦去除写错的字；

写完作业，父母不是要孩子自己收拾书包，而是替他们收拾；

孩子自己会洗红领巾、手绢、袜子，父母不让他们洗，全由自己代劳。

现在，许许多多的……孩子什么事都不用他们自己动手，一切全都由父母“承包”了。孩子过的是“饭来张口，衣来伸手”的生活，难怪有人称他们是“小皇帝”。

可是现代社会竞争激烈，人们不需要“皇帝”。孩子在家里是“小皇帝”，到社会上都要成为“平民百姓”。平民百姓都要生活自理，连自己的生活都不能料理，就难以正常生存。

孩子在小时候，父母心甘情愿地侍候这些“小皇帝”，那时父母年轻力壮，有精力侍候他们；但孩子从小过惯了“小皇帝”的生活，没有学会生活自理，到他们长大了，父母也变老了的时候，问题就严重了。

当孩子还不能完全生活自理的时候，父母应在生活上给予照料，做父母的有这种责任和义务。但父母还应当明白，照料孩子的目的，不仅仅是为了使孩子生活得舒适、幸福，更重要的是在照料过程中教孩子逐步学会生活自理，进而掌握自立的能力。

天下的父母们，为了孩子的未来，为了下一代的明天，请将孩子从“怀抱”中放下来，在日常生活中多给孩子一些生活自理的锻炼。告诉孩



爸爸妈妈●读心术

——读懂孩子成长的60个细节

子：除了阳光和空气是大自然赐予的，其他一切都要通过自己劳动获得。

《害怕出国的研究生》是一篇真实的报道，说的是一个18岁学习优秀的孩子，因生活不能自理，失去了出国深造的机会。他自幼一切依赖母亲，上大学了，还靠母亲洗衣、叠被，离开母亲的照顾，他就无法生活。

印度著名诗人泰戈尔说过：“鸟翼系上了黄金，这鸟便永远不能在天上翱翔了。”

美国教育专家詹姆斯博士告诫家长：“依赖本身就滋生懒惰、精神松懈、懒于独立思考、易为他人左右等弱点。处处对孩子包办代替，这不是在爱孩子，而是在害孩子。”的确如此。怪不得日本人向我们挑衅：“你们这一代孩子不是我们的对手！”

在发达国家，家长普遍重视从小培养孩子的自理自立能力，因为他们懂得，社会的竞争，决不仅仅是知识和智能的较量，更多的则是意志和毅力的较量，没有这种精神，不可能在激烈的竞争中获胜。

在日本，全家外出旅游，无论多么小的孩子，都要无一例外背上一个背包。如果你问为什么，家长会说：“这是他们自己的东西，应该由他们自己背。”

在美国，一些州立中学规定：学生必须不带分文，独立谋生一周方能予以毕业。不少家长对这一活动全力支持。

在德国，法律明文规定：孩子必须帮助父母做家务。这条法律已有100多年历史，至今不但有效，还规定得更详细：孩子们6岁前不承担家务；6至10岁要帮助父母洗餐具、收拾房间、到商店买东西；10至14岁要在花园里劳动，给全家人擦皮鞋；14至16岁要擦洗汽车，并在花园里除草；16至18岁要完成每周一次房间大扫除。

今天的孩子是21世纪的主人。复杂多变、充满竞争和快节奏的现代社会，要求每一位社会成员具备较强的综合能力。而现代家庭的孩子大多是独生子女，生活相对优越，许多事情大人包办，衣来伸手，饭来张口，孩子在这样的环境中免不了失去独立生活的能力。这对孩子未来参

与社会竞争是十分不利的，因而做家长的应从小培养孩子的“强者品质”。那么，该如何培养孩子的生活自理能力呢？

1. 家长一定要有培养孩子自理能力的意识

很多家长缺乏培养孩子自理能力的意识主要有两方面的原因，一方面是心疼孩子，不愿意让孩子“受苦”，怕孩子不小心磕着或碰着。另一方面是很多家长怕麻烦，有些家长说：有教孩子做事情的那些时间，自己也就替他做好了。

当今独生子女的家长普遍存在着上面两种心态。孩子的自理能力与责任心是紧密相连的，如果家长在孩子需要有自理能力时，没有给予适当的教育和训练，那么他就会丧失做人的一种基本能力，无法站在已有的经验高度上体会对他人的责任心，包括对父母。

完全忽略孩子自理能力的教养方式，既会害了孩子，也害了父母自己。因此，强化家长培养孩子自理能力的意识是很有必要的。

2. 力所能及的事情要让孩子自己动手

孩子长到一定的年龄后，便有了独立完成事情的愿望，如自己洗衣、做饭、搞卫生。而这时的孩子往往由于骨骼发育并不强壮，也由于没有经验，动作会缓慢且缺乏协调性，因此往往想做好事却反而成了坏事一桩。

例如衣服洗完后，领口、袖口照样脏；做饭，饭糊得一塌糊涂；搞卫生时，反而把别的东西给摔破了，等等。这时大人往往会心生厌烦，有的甚至会大声训斥孩子“不会做就不要做”。也有的家长因为有“自己小时吃过苦，现在孩子不能再吃苦”的思想，因而孩子力所能及的事情也替他来完成。这样，无形中限制了孩子动手的机会，而难以让孩子体会到依靠自己的双手取得成功的喜悦。

而这许许多多“善意的帮助”却泯灭了孩子的自信心，又如何让孩子独立生活呢？所以培养孩子生活自理能力的第一步就是凡孩子力所能及的事情尽量让孩子自己动手做。也许第一次、第二次会失败，但总有一天，他们会做得很好。



3. 家长要学会对孩子做的事应予以鼓励

由于孩子年龄小，认识水平不高，考虑问题不周全，在做事的过程中，难免会出现一些失误。家长不应因此指责孩子，更不能惩罚孩子，而应首先鼓励孩子做得对的地方。对于孩子有失误的地方，要帮助他们分析原因，找到问题所在，以提高操作的技能和水平。这样，既能保护孩子自理活动的自觉性、积极性，培养良好的心理品质，又能帮助孩子逐步走向成熟，不断提高自己的认识水平和自理活动能力。

家长们还可以做些示范，如教子有方的家长教孩子做家务所采用的“三步教学法”，就是一种示范的方法：首先是家长先做一次示范表演，让孩子在旁边仔细观察。然后，家长和孩子再一起做一遍，发现孩子做得不对时及时予以纠正，必要时可以手把手地教给他们那些较复杂的动作。最后，放手让孩子独立去做一遍，家长在一旁观察指导。

孩子如有兴趣，可以让他们反复多做几遍。如果孩子总也做得不好，家长切不可性急，更不能漫骂或挖苦，主要是以鼓励为主，肯定他做得好的方面，在此基础上指出其不足之处，使孩子感到自己再加把劲就可以做好了。

这样的教育方法，不仅可以锻炼孩子的自理能力，而且还能极大地增强孩子的自信心，对促进孩子身心发展将产生积极作用。

4. 再富也要穷孩子

在国外，父母不会看见孩子摔倒，或因互相的碰撞便大惊小怪，抱在怀中心疼得不得了，最多只是安慰几句。这就是所谓的“穷”待孩子的现象。

在国外的医院曾有这样一幕：一对夫妇带着一个两岁大的女孩来医院做例行检查。妻子独自一人进入病房去看医生了，小女孩便一直跟在父亲的身边。没过一会儿，孩子便口渴想喝水了，这位父亲便取了一个免费的纸杯，为女儿接了一杯自来水递给她（国外许多的地方的自来水都可以直接饮用，因为经过了净化）。其实，在他们坐的地方旁边就有一台自动售货机，在那里就可以买到饮料，可是，这位父亲却没有这样做。