爱立方

每天懂点孩子心理学 2

孙玉梅◎著

8岁前，你可以帮助孩子获得好性格

3~8岁，是孩子性格形成最重要的阶段
孩子90%的性格是在这段时间形成的

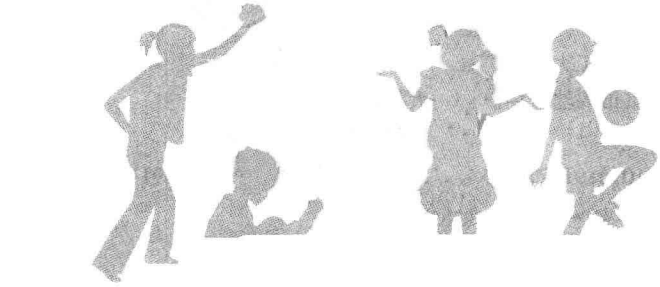
孩子的性格缺陷一定要在8岁前加以纠正。

想要孩子拥有完美的性格，
家长就要注意多加引导，
帮助孩子发挥性格优势，弥补性格弱点。

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

每天懂点孩子心理学 ②

孙玉梅◎著



爱立方专家顾问团（排名不分先后）

黄绎霖 教育心理学专家，儿童文学作家，婴幼儿早期教育研究顶尖专家

吕利萍 朝阳医院妇产科主治医师，妇幼保健中心首席专家

王　涛 哈佛大学心理学硕士，教育学博士，美国儿童发展研究协会会员，金宝贝首席专家

叶　舟 心理学博士，心理解脱师，北京大学、清华大学特聘教授

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

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. 2 / 孙玉梅著. —北京：北京理工大学出版社，2012.4（2012.8 重印）

ISBN 978-7-5640-5494-6

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（2012）第 001816 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 / 16.5
字　　数 / 220 千字
版　　次 / 2012 年 4 月第 1 版　2012 年 8 月第 2 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

这个世界上最难的职业，可能就是“父母”这个职业了。而且这个职业没有任何岗位培训，没有操作指南，甚至没有经验可以借鉴——因为每个孩子都是独一无二的，但是同时，这个职业只允许成功，不允许失败。在零经验的条件下做到零失败，谈何容易？

但是不管这个工作怎么难，我相信任何一个父亲、母亲还是会竭尽自己所能避免陷入教育的误区，避免弯路和歧途。这正是“父母”这个职业的伟大之处。

没有经验，那就后天来补。

怎么补呢？

不要过多依靠“虎妈”或者“羊爸”的教子经验。因为每个孩子天生就具有自己独特的个性，注定他们要走与众不同的成长路线。“虎妈”靠“虎”成功了，但不等于你的孩子也会吃你的那套“虎”做法。

那么怎么补呢？

还是回归到经过几百年积淀过的，经过无数心理学家论证并不断完善的儿童心理学和成长心理学上来。尽管每个孩子都是独一无二的，但是他们的成长还是有一定的规律可循；他们身上错综复杂的一些表象后面，还是隐藏着一些同样的问题。了解这些规律，你就能预测到孩子即将的发展和进步，以及可能会因为成长而出现的问题；了解孩子各种“不乖”行为背后的深层心理原因，有助于你了解哪些行为是成长的正常现象，哪些需要你进行有针对性的引导和干预。

零经验的父母需要一把“知心”的钥匙去了解孩子的心理，就要懂点孩

子心理学。要知道，不同年龄段的孩子，有不同的心理特点，有不同的个性特点，可以说，不懂孩子每一年龄段的心理特点与心理需求，就不能进入孩子内心。不懂心理学，就不能打造孩子良好个性。

父母如何才能懂点孩子心理学呢？最好的方法就是多读点书，多读点有关于孩子心理学方面的书。但在目前的图书市场上，关于孩子心理学的相关书籍，太艰涩了，对于没有心理学基础的普通读者来说，难以理解和领悟。基于此，我们策划了这套书。

与第一部相比，本书更侧重于对孩子尚未定型的不良品质的解析。是从日常生活中，孩子表现出的一些性格弱点入手，分析孩子不良的性格缺陷，并加以干预。如胆小、害羞、敏感、嫉妒心强、性格孤僻、不合群、自卑、懒散、娇气等性格形成的深层原因，并提出了解决问题的方法。

孩子带着自己独特的个性来到这个世界，在 3 岁时，性格已经形成了 80%，到 8 岁时，孩子的性格基本就定型了。本书旨在指导那些想要帮助孩子纠正性格缺陷的家长，在孩子的性格尚未定型之前，加以引导和改变，弥补缺陷，固化优势，使孩子能够更加健康成长。

做轻松的父母，培育个性卓越的孩子，是很多家长的梦想。如果你也有这样的梦想，就从《每天懂点孩子心理学》开始吧！马上开始，从“心”出发，不要犹豫！相信只要你坚持长时间的阅读，你就能读懂自己的孩子，从而能轻松自如地引导孩子，步入健康成长之旅。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

Part 1 孩子变成了胆小鬼！

宝宝安全感测试 …… 002

1.一见虫子就害怕——胆小的背后有什么 …… 003

2.一见水就怕——如何引导不敢尝试型孩子？ …… 008

3.不敢一个人去洗手间——合理引导刺激型胆小的孩子 …… 014

4.马桶会把自己抽走吗？——消除孩子的想象型惧怕心理 …… 019

5.一紧张就吃手——消除孩子的不安感 …… 024

6.一上幼儿园就哭——是分离焦虑还是安全感差 …… 029

7.一考试就怯场——帮助孩子走出詹森效应怪圈 …… 034

Part 2 让害羞宝宝大方起来

宝宝害羞度测试 …… 040

1.不敢当众表演——深解害羞心理 …… 042

2.人多时总黏着妈妈——如何引导内向宝宝社交 …… 047

3.奇奇喜欢躲在妈妈背后——帮助认生宝宝 …… 053

4.一出门就退缩——让孩子“大方”起来 …… 058

5.家里来客人就躲——孩子怯于见人，怎么引导？ …… 063
6.怕哥哥姐姐的成成——帮孩子远离“怕大”心理 …… 068

Part 3 家有敏感儿

宝宝敏感度测试 …… 074
1.别人一碰，思思就哭——如何引导秩序敏感期的孩子 …… 076
2.彬彬总是看人脸色行事——合理引导情绪敏感宝宝 …… 080
3.闹闹总担心门没关好——怎样引导杞人忧天型孩子 …… 085
4.疑神疑鬼的晴晴——孩子太警觉，父母怎样引导？ …… 090
5.娇娇总担心他人说坏话——如何对待猜疑型宝宝 …… 095
6.小小受到刺激后多疑——如何帮助刺激型多疑的孩子 …… 100

Part 4 引导家中的“忌妒王”

宝宝忌妒心理测试 …… 106
1.妈妈一抱别人，奇奇就闹——消除孩子的霸道型忌妒 …… 107
2.杰米总爱吃妹妹的醋——孩子爱吃醋，父母怎样引导？ …… 111
3.谁也不能吃我的好吃的——引导自私型忌妒宝宝 …… 115
4.见不得别人好的超超——带领孩子走出酸葡萄心理 …… 119
5.多多总是不懂装懂——孩子爱逞能，父母怎样引导？ …… 124
6.凡事总争“第一”——如何对待好胜心强的孩子 …… 129

Part 5 我的孩子不合群！

宝宝孤僻度测试 …… 134
1.爱蹲角落的丹丹——孩子不合群，父母怎么帮她 …… 136
2.一出门就不说话——警惕孩子的选择性缄默症 …… 140
3.铭轩喜欢一个人玩——孩子性格孤僻怎么办？ …… 144
4.娜娜不愿参加集体活动——纠正孩子的自闭型孤僻 …… 148

5.邹唐觉得同伴幼稚——帮孩子克服狂傲心理 …… 152
6.彬彬总欺负小妹妹——孩子欺软怕硬，怎么办？ …… 156
7.别人玩时总捣乱——合理引导孩子的捣乱行为 …… 161
8.一点小事就打架——引导冲突型宝宝 …… 165

Part 6 帮助自卑的“丑小鸭”

宝宝自信度测试 …… 170
1.凌萱喜欢说“不行”——警惕幼儿自我不认同 …… 172
2.芝芝是“丑小鸭”——警惕换牙期自卑心理 …… 177
3.自暴自弃的默默——帮孩子走出习得性自暴自弃 …… 181
4.乐乐总嫌自己胖——帮孩子远离缺陷型自卑 …… 185
5.一批评就自卑——警惕孩子在批评中失去自信 …… 189
6.上课有问题不敢举手——合理引导胆小型自卑宝宝 …… 193
7.拼命掩盖缺点的苗苗——巧用“甜柠檬”效应提高自信 …… 197

Part 7 家有懒宝宝

宝宝懒散度测试 …… 202
1.玲玲起床总磨蹭——纠正宝宝的慢性子 …… 203
2.半个小时写两个字——孩子没时间观念，如何引导 …… 207
3.找不到作业本的莹莹——怎样帮孩子提高自理能力 …… 211
4.虎子的房间像狗窝——如何帮孩子养成生活好习惯 …… 215
5.露露从不自己洗脚——怎样培养孩子的独立意识 …… 219
6.从不帮妈妈择菜——家有懒宝宝，父母如何从“心”引导 …… 223
7.女儿是个“马大哈”——粗心的孩子如何教 …… 227

Part 8 娇气宝宝如何教？

宝宝坚强度测试 …… 232
1.输了就哭的蒙蒙——孩子输不起，父母如何引导？ …… 234
2.承受不住批评的月月——帮孩子走出蛋壳心理 …… 238
3.受不得半点委屈的苗苗——冷处理提高孩子耐挫力 …… 241
4.遇到困难就哭的奇奇——孩子太娇气，如何引导 …… 245
5."爱哭鬼"磊磊——让溺爱型娇宝宝坚强起来 …… 249
6.薇薇太"乖"了——引导孩子走出奴性心理 …… 252

Part 1

孩子变成了胆小鬼

每个人都有自己的个性特点与心理特征，孩子同样如此。有的孩子很大胆，什么都不怕；而有的孩子却很胆小，什么都害怕，一只虫子、一盆水都能吓得哇哇大哭。孩子胆小，有时是由于缺少安全感，有时是由于本能反应，有时是受刺激所致，因而，父母不能简单粗暴地对待胆小的孩子，而是要了解原因，之后对症下药。

宝宝安全感测试

你家的孩子有足够的安全感吗？请根据他（她）平时的一些表现，来做一个测试：

1.你的孩子敢到集体场所玩耍吗，比如说小区公园？

A.敢　　B.不敢

2.你的孩子会主动和小朋友打招呼吗？

A.会　　B.不会

3.你的孩子敢晚上独自睡吗？

A.敢　　B.不敢

4.在幼儿园中，你的孩子经常一个人躲在角落里吗？

A.不经常　　B.经常

5.你的孩子会拒绝上学或者不愿意见老师吗？

A.不会　　B.会

6.家里来客人时，你的孩子还像平时那样活泼、爱笑吗？

A. 是　　B. 否

7.遇到小动物的时候，你的孩子经常吓得后退吗？

A.偶尔　　B.经常

8.晚上的时候，你的孩子是不是怕黑？

A.不怕　　B.怕

测试结果：

“超级胆小型”宝宝：测试答案中，当A项出现1～2次时，那么意味着你的孩子很有可能已经出现胆小、缺乏安全感的情况。家长便需要进行及时、适当、正确的引导和改造了。

“胆小型”宝宝：测试答案中，当A项出现3～5次时，你的宝宝已有些胆小倾向了。但父母不必太着急，要多观察宝宝一段时间。如果孩子还是如此胆小，妈妈就要采取行动了。

“超级安全型”宝宝：测试答案中，当A项出现6～8次时，妈妈就不必太在意了，因为你的宝宝既不胆小，也不缺少安全感，是非常正常的宝宝。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

1. 一见虫子就害怕
——胆小的背后有什么

在家人的眼中，3岁的果果一向是个“大胆”的孩子。家人为什么这样认为呢？因为每当春节放炮仗时，果果的哥哥都会吓得躲回房间里，果果却能站在一边看爸爸放炮仗。平时，果果还能一个人去楼下的商店帮妈妈买东西，看到狗也不害怕。所以，邻居们都夸他胆大、勇敢。

可很多人却不知道，果果也有“胆小”的一面——害怕小虫子之类的小动物。无论蚊子还是苍蝇，抑或树上的小软体昆虫，都能吓得他哇哇大哭。

记得有一次，果果妈妈带着他去公园玩。玩着玩着，果果突然惊声尖叫，继而哇哇大哭起来。果果妈妈以为出了什么事情，连忙跑过去看，结果只是在他脚上发现了一只小蚂蚱而已。

“妈妈，我怕。妈妈……我要回家……”果果一边哭，一边拉着妈妈往家走。

“果果，没事，妈妈在。这是一只小蚂蚱，它不会咬你的。我们再玩一会儿好不好？”妈妈尽量安抚果果的情绪。

“不，妈妈，我要回家，我要回家……”果果使劲拉着妈妈的手，眼神之中充满了恐惧。

无奈之下，妈妈只好带着果果回去。而公园里比他小的孩子却在追着蚂蚱玩，一点都没有害怕的感觉。

为什么胆大的果果如此害怕虫子呢？果果妈妈有些不解。

案例深度解析

再胆大的小孩子也有害怕的东西，这是对不熟悉的环境或事物的一种正常心理反应。胆大的果果害怕虫子，便是对虫子有一种紧张或恐惧心理。

几乎每个孩子都会有一些害怕的东西。有的孩子害怕汽车喇叭声，有的孩子害怕电闪雷鸣，有的孩子害怕小动物，有的孩子害怕陌生人，有的孩子害怕医生以及注射器等。一旦看到，孩子就会有恐惧反应，如惊慌、惊叫、退缩、痛苦、求救、逃避，甚至对抗。孩子的这些表现通常被父母认为是胆小、没出息。

真的如此吗？事实上，孩子害怕并非因为天生胆小，而是成长过程中非常正常的一种现象。心理学家研究发现，在幼儿时期，90%以上的孩子多多少少都会有害怕心理，40%的孩子至少有一种害怕的东西。由此可见，恐惧是成长必有的感受。

孩子为什么会有这种心理呢？从儿童成长特点来看，1～3岁的幼儿正在努力分清“我”和“我以外”的事物，正在学习“我”和周围环境怎么相处。由于孩子小，辨别能力差，就会对一些以前不熟悉的环境、不熟悉的物品感到紧张和恐惧，自然也就相应地出现了怕黑、怕水、怕高的情形。其实，这只是孩子对周围环境或事物的不适应、不熟悉。这些现象不会作为一种模式固定下来，而会随着年纪的增长不断消失。因而，这种胆小可以说是“本能性胆小”。

除了这个原因之外，还有什么原因会导致孩子产生紧张和恐惧心理呢？

（1）不良环境效应。

现在的孩子多是独生子女，父母不仅宠爱孩子，也会尽量保护孩子不受伤害，因此很少让孩子出门。此外，城市的孩子多住高楼，居住环境相对封闭，接触到的陌生环境和陌生人较少。孩子见到陌生的环境与人，自然就会紧张、恐惧。

（2）强化反应所致。

有些孩子的父母本身胆小，或怕某一事物，并当着孩子的面有所表现，如父母怕虫子，一见到虫子就大叫。孩子原本就怕虫子，而父母的行为则给孩子留下这样的印象：“妈妈都怕，看来这东西真的很可怕。”这无疑会

强化孩子的害怕或紧张心理，导致孩子以后一见到虫子就大叫，或吓得躲起来。

（3）警觉意识过度。

孩子有害怕的东西，就意味着孩子已经具备避免伤害的警觉意识。具备这种警觉意识，孩子才会更少地受到伤害。为什么这么说呢？很简单的一点，刚出生的婴儿并不具备害怕的意识或者并不明显，所以根本不知道什么是害怕。

心理学家支招

恐惧、紧张是人类自我保护避免受到伤害的一种最常见的反应。孩子对危险物品、不熟悉的东西以及环境产生恐惧或紧张心理是十分正常的，如本文中的果果。孩子年纪小，对他来说，没见过的小东西都是危险的，所以就紧张、害怕。而对于熟悉的事情，他则表现得大胆。这说明孩子的内心已经开始建立“判断”的机制，开始思考哪些东西会伤害到自己，哪些不会。但如果孩子对于某个事物过于紧张或恐惧，父母就要多加重视了。

为什么要多加重视呢？这是因为过于紧张或恐惧不利于孩子心理健康。心理学家研究发现，幼年和童年时期的恐惧心理如果没有得到积极的引导，孩子长大以后就有可能形成严重的心理问题或心理障碍，影响孩子个性的成长。比如，孩子变得胆小、退缩。由此看来，孩子的恐惧心理有必要及时、恰当地纠正。

应该如何处理这种情况呢？

（1）多了解害怕的动物。

孩子之所以怕小动物、小虫子，是由于孩子对于这些事物了解太少了，了解多了，自然不会这样了。因此，父母要想帮孩子消除对小虫子、小动物的恐惧心理，就要让孩子多了解这些事物。比如，可以和孩子一起看《动物世界》，边看边给他讲解。看到老虎，就告诉孩子老虎的习性、喜欢吃什么等，让他慢慢了解动物是怎么回事。

（2）带孩子和昆虫亲密接触。

为了帮孩子消除怕小动物这种恐惧心理，父母可以经常带着孩子去动物

园，鼓励他摸摸温驯的动物，喂它们食物，看它们玩耍（但切记要注意安全）。如果孩子怕虫子，就可以多带孩子去公园捉小虫子，也可以带孩子去郊区、去昆虫纪念馆走走。只有当孩子了解了这些动物之后，才不会产生莫名的害怕和惊慌。

（3）巧用淡化效应。

在一些公园、游乐园，我们经常会碰到这样一种情况：当父母看到一些小虫子爬到孩子身上时，就会尖叫着帮着孩子赶走或踩死那些小虫子。父母保护孩子的心情可以理解，但这种做法就会强化孩子的害怕心理。如果父母发现孩子身上有虫子，最好不要表现得太在意，悄悄拿下就可以了。在心理学上，这种方法叫淡化法。对事物不要做过分的夸张、强化，往往更有好的效果。

（4）让孩子慢慢接受。

从恐惧到接受，心理上的转变是需要一些时间的，成人尚且如此，何况孩子？孩子年纪还小，接受事物比较慢，因此，当发现孩子害怕这些小虫子，甚至表情紧张、尖叫的时候，父母除了要给他解释和示范之外，还不能着急，要给他足够的时间，让他慢慢地接受。不能一看到孩子害怕，就给孩子贴上“胆小鬼”的标签。

他山之石

爸爸姓名：杨坤

爸爸职业：摄影记者

儿子姓名：鹏鹏，3岁

我是一个摄影记者，更是一个摄影爱好者，业余时间总喜欢到野外去拍摄一些风景。有一次，我从野外拍摄回来，刚到家，儿子就跳了起来，要我抱抱，给他讲故事。我随手放下东西，把儿子抱起来。可兴奋不已的鹏鹏却突然大喊大叫起来，连连用手推我的肩膀，要从我怀里挣脱。

这到底是怎么回事呢？同样纳闷的妻子走了过来，看了之后说：“不就是一只小虫子吗？难道鹏鹏是因为这个害怕的？”

按理说不至于呀，鹏鹏可是个胆大的小家伙，一只虫子就把他吓坏了？

妻子问他："你是不是看到那个小虫子了，所以害怕？"

鹏鹏的眼睛还盯在我的肩膀上，一边抽泣，一边回答："是的，妈妈。它是不是在咬爸爸呀？"

原来如此！

我把身上的小虫子弄下来，放在手上，然后告诉鹏鹏："鹏鹏你看，这个小虫子以后会变成美丽的小蝴蝶，它是不会咬人的，你看爸爸把它放在手里，它也没有咬爸爸对不对？你过来看看，摸摸它！"

刚开始，鹏鹏还是非常害怕。但在我的鼓励下，他还是仔细看了看，然后就让我扔掉。为了彻底打消鹏鹏的恐惧心理，我抽空陪着他去了一趟昆虫纪念馆，让他了解更多的昆虫知识。

在了解到这些知识之后，鹏鹏再也不害怕这些小虫子了，甚至还有了研究的兴趣。当周围小朋友害怕这些小虫子的时候，他还会安慰他们，这让我们自豪不已。

2. 一见水就怕
——如何引导不敢尝试型孩子？

北京的夏天天气很热，特别是桑拿天，更是让人喘不过气来。圆圆妈在逛超市的时候发现有儿童专用的游泳池，就买了一个，想让圆圆畅游一番。

回到家，圆圆妈便迫不及待地把游泳池拿了出来。圆圆爸充了气，灌了水，一个游泳池很快就成型了。

“天气这么热，赶紧让圆圆来学游泳吧。你看，还有配送的游泳圈呢。”圆圆妈迫不及待地想要让圆圆享受一下游泳的惬意感受。

“咱家圆圆本来就害怕水，她敢下去游泳吗？”圆圆爸有些担心。

“不知道，赶紧把她抱来看看吧！”圆圆妈给圆圆爸下了“命令”。

很快，圆圆被爸爸从房间里“请”了出来。可圆圆一看到游泳池，立刻就往后缩。

“圆圆，快来游泳，又好玩又凉快！”圆圆妈说道。

“是呀，圆圆，你不是说天气很热吗？爬到游泳池里就不热了。”圆圆爸也在旁边为她打气。

可是，圆圆的眼中充满了恐惧，急忙跑回了房间，玩起了芭比娃娃。

“圆圆，你赶紧出来吧，很凉快的。”圆圆妈跟了进去，伸手去拉圆圆。没想到圆圆非但没有出来，反而哭了起来，边哭边喊：“妈妈，我不要游泳，我害怕……”

“你害怕什么？”圆圆妈明知故问。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com