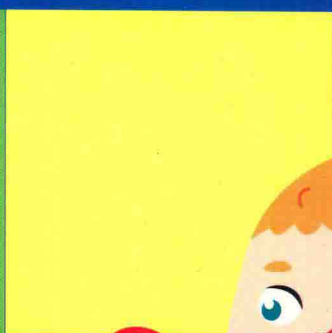




图解儿童 行为心理

爱孩子，就要读懂孩子的内心世界。
了解孩子在想什么，才能更好地爱他。



刘忠纯
杨灿 主编



走进孩子的内心小宇宙

- ▶ 了解儿童健康心理培养准则
- ▶ 解读孩子行为背后的心理需求
- ▶ 父母不困扰、不焦躁、不吼叫



图解儿童 行为心理

刘忠纯 杨灿 主编



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

图解儿童行为心理 / 刘忠纯, 杨灿主编. -- 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5388-9883-5

I. ①图… II. ①刘… ②杨… III. ①儿童心理学-图解
IV. ① B844.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 251876 号

图解儿童行为心理

TUJIE ERTONG XINGWEI XINLI

作 者 刘忠纯 杨 灿

项目总监 薛方闻

责任编辑 刘 杨

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 12

字 数 210 千字

版 次 2019 年 1 月第 1 版

印 次 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9883-5

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨

CHAPTER

1

好父母须知：
儿童心理学入门知识

儿童心理知多少 002

透视儿童行为心理.....002

儿童心理健康的标准.....003

儿童心理问题的常见表现.....004

儿童心理问题产生的原因.....005

儿童心理健康自测.....007

与孩子密切相关的八大心理效应 008

不听话——禁果效应.....008

不耐烦——超限效应.....009

忘性大——遗忘曲线规律.....010

人来疯——选择性缄默.....010

爱说谎——心理畸变.....011

爱撒娇——安全效应.....012

坐不住——多动障碍.....012

怕黑——睡眠障碍.....013

不同年龄段孩子的心理需求 014

0 ~ 3 个月.....014

4 个月 ~ 3 岁.....015

4 ~ 6 岁.....016

7 ~ 12 岁.....	017
13 ~ 18 岁.....	017

健康儿童心理培养十准则 018

言传身教.....	018
因材施教.....	019
适度关注.....	021
学会倾听.....	021
平等.....	022
细心.....	023
尊重.....	023
正确表扬.....	024
正确表达爱.....	024
给孩子更多的陪伴.....	025

父母不可不知的心理教育误区 026

随意行使否决权.....	026
一味溺爱孩子.....	027
习惯用物质“贿赂”孩子.....	028
反复唠叨.....	030
对孩子许“空头支票”.....	031
“棍棒”教育.....	032
对孩子期望过高.....	033
专制与占有欲.....	034
父母总吵架.....	035
家庭冷暴力.....	035

走进小宇宙： 读懂孩子的行为模式

哭声，孩子从出生就有的特殊语言.....040

哭声抑扬顿挫——宝宝在做运动.....040

陌生人一抱就哭——宝宝开始认生.....042

一旦和妈妈分开就号啕大哭——分离焦虑.....043

跌倒后，越哄哭得越厉害——紧张害怕性啼哭.....044

吃奶哭闹，伴随流口涎——鹅口疮.....045

排尿时痛哭——患有尿布疹、尿路感染.....046

夜间哭闹易醒，伴随多汗和烦躁等——佝偻病.....047

排便时哭闹——便秘、腹泻、腹痛.....048

傍晚大哭，伴随惊声尖叫——新生儿肠绞痛.....050

白天能安静入睡，入夜则啼哭不安——小儿夜啼.....052

肢体语言，孩子的直接表达方式.....056

宝宝的心事用“脸”说.....056

当宝宝在微笑时，他在想什么.....057

眼睛是心灵的窗户.....058

好动是孩子的天性.....059

手部小动作，体现“大心事”.....060

怪异举止，孩子成长中可能存在的现象.....062

口吐泡泡——正常的生理现象.....062

故意捣蛋、伸手打人——想引起注意	063
爱吃手指——宝宝处于“口欲期”	064
反复扔东西——不断体现学到的新本领	066
爱说狠话——诅咒敏感期的表现	068
喜欢说“不”——第一反抗期来了	070
喜欢走高低不平的地方——行走敏感期到来	072
随口咬人——正处于口腔敏感期	073
喜欢抢别人的东西——自我意识开始萌芽	074
孩子总是尿裤子——顺利度过肛欲期	076
和大人抢着接电话——提升语言表达能力	078
把别人的东西拿回家——只是喜欢不是偷	080
偷看大人洗澡、玩弄生殖器——性意识开始萌芽	082
孩子恋物——从“完全依恋”走向独立	085
爱告状——依赖心理的表现	088

CHAPTER 3

父母多学习： 化解“熊孩子”难题

掌握科学、高效的育儿技巧	092
表扬要具体、可信	092
惩罚孩子要得当	095

换一种方式拒绝	097
安抚孩子前，先控制自己的情绪	099
无规矩不成方圆，事先定好规矩	100
给孩子纠错时，自己先认错	102
孩子间争吵时，少一些干预	103
玩游戏时，不必时刻让着孩子	104
解决育儿难题，案例来帮您	106
黏人	106
自卑	109
嫉妒	111
爱顶嘴	114
爱说谎	116
爱打架	118
叛逆	121
稍不如意就哭闹	123
沉默少语，不合群	126
“小心眼儿”	128
厌学	130
偏科严重	133
爱攀比	136
容易半途而废	138
沉迷电子产品	141

培养好习惯： 养育健康的好孩子

用餐好习惯，让孩子吃饭香、身体棒 146

从添加辅食开始，好好吃饭 146

规律吃饭，定点定量 152

细嚼慢咽，吃饭更香 153

不挑食、不偏食，营养全面 154

科学摄取日常小零食 155

起居好习惯，健康生活从小做起 156

自己的衣服自己穿 156

学会主动收拾自己的物品 157

不做“电视迷” 159

跟“小磨蹭”说拜拜 161

外出注意安全 163

睡眠好习惯，让孩子一觉到天亮 164

从小建立规律的作息 164

适当地午睡对夜间安睡很重要 165

正确的睡姿有利于舒心睡眠 166

适当的睡前活动有助入眠 167

保持良好的心情入眠 168

睡前不宜玩得太兴奋 168

非睡眠时间不要待在床上.....	169
赖床是种坏习惯.....	169
孩子夜惊不仅仅是做噩梦.....	170
孩子“闹觉”不能一味“哄”.....	170
做不尿床的好孩子.....	171
学习好习惯，打造小小“智多星”.....	172
用正确的姿势看书、写字.....	172
学会管理自己的学习用品.....	173
做到有意识地自主学习.....	174
学会制订学习计划.....	175
合理把握学习过程.....	175
独立钻研，多思善问.....	176
多向别人学习.....	176
不做学习“马大哈”.....	177
其他好习惯，让孩子全面发展.....	178
从小培养讲卫生的好习惯.....	178
热爱运动，强身健体.....	180
做懂礼貌的好孩子.....	181

CHAPTER 1

好父母须知： 儿童心理学入门知识

有一份爱，叫作“爸爸妈妈懂你”。世界上没有问题儿童，只有不会正确引导孩子的父母。理解孩子的心理需求，才能成为育儿路上的“老司机”。

透视儿童行为心理

现今，受生活环境、社会经济等因素的影响，很多成人和儿童都或多或少地承受着各式各样的压力。一般成人会有自己的排遣情绪的方式，从而得到部分缓解，而儿童由于处于语言和自主行为能力的发展期，自我发散能力有限，更容易出现心理行为的异常。有些心理行为的异常表现可能会随着儿童的生长发育而逐渐减少发生的频率甚至消失，而有些异常表现如没有及时得到纾解，将可能伴随儿童的一生，影响其身心的健康发育和未来的发展。

儿童心理疾病发病率较高，不可忽视。据联合国儿童基金会报道，世界范围内的儿童心理行为问题（障碍）的发生率为 17% ~ 22%。在低收入家庭，这个比例更高。2000 年 9 月，在美国召开的儿童心理问题外科医师大会中，将提高儿童心理健康的公众意识及减少儿童心理疾病的伤害作为 21 世纪的首要目标之一。近年来，我国政府也对儿童心理健康给予了高度重视。

每一个孩子都是一粒生命的种子，这粒种子只有具有生理营养才能生根发芽，具有心理营养才能长得更粗壮、茂盛。生理营养易得，心理营养难求。每一位父母都应关心孩子的心理需求，给予孩子“科学”的养分，这样才能让孩子健康茁壮地成长。



儿童心理健康的标准

1992年，世界卫生组织发布了“健康”新概念：一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才算是完全健康的人。

少年儿童是处于特定年龄阶段的特殊群体，他们具有与年龄和角色相应的心理行为特征。少年儿童心理健康的标准可以概括为三个方面：敬业、乐群、自我修养。

敬业

学习是少年儿童的主要活动。心理健康的儿童是能够正常学习的，且学习中能充分发挥智力和能力的作用，进而产生成就感。成就感不断得到满足，就会产生乐学感，如此形成良性循环。

乐群

人际关系方面，少年儿童心理健康体现在以下几个方面：能了解彼此的权利和义务；能客观了解他人；关心他人需要；能诚心地赞美和善意地批评；积极沟通；保持自身人格的完整性。

自我修养

心理健康的人能正确认识自我、体验自我和控制自我。具体表现为善于正确评价自我、能通过别人来认识自己、具有自制力、能扩展自己的生活经验、根据自身实际情况确立抱负水平等。

需要注意的是，心理健康标准只是一个相对的衡量尺度，应该辩证、全面地理解和应用。判断一个人的心理特征，要充分考虑其稳定性，不能简单地根据一时一事下结论。尤其是对于心智尚处于发育期的儿童来说，他们偶尔出现一些偏离正常的心理活动和行为表现，并不意味着一定就是心理不健康了，应视具体情况而定。心理健康状态也并非静态的、固定的，而是动态的、变化的。也就是说，心理健康与否只反映某一段时间内的特定状态。

儿童心理问题的常见表现

随着自闭症、多动症等儿童行为心理疾病发病率的不断攀升，儿童期孩子的心理健康问题也引起了父母和社会的关注。以下介绍儿童常见的心理行为问题，帮助父母了解儿童期孩子的心理发展特点，做好孩子的心理保健及矫正工作。

坏情绪

乱发脾气、善变、爱哭、常年情绪低落、屏气发作等。

不合群

不愿称赞他人、唯我独尊、肢体冲突、拒绝结交朋友、结交“坏”朋友等。

言行异常

咬指甲、抽动症、入睡困难、偏食、撒谎、爱攀比、厌学、过分追求表扬、不能接受批评、离家出走等。

缺乏自控力

爱迟到、做事磨蹭、喜欢半途而废、难以集中注意力等。

语言障碍

口吃、语言表达能力差、语言发育迟缓、选择性缄默等。

性格变化

自卑、嫉妒、孤僻、叛逆、依赖、敏感、惧怕、过度害羞等。



儿童心理问题产生的原因

影响儿童心理健康发展的因素很多，其中影响稳定、持久、深刻的因素主要有个人因素、家庭因素、社会环境因素和学校因素。

儿童身心发育特点

体质虚弱、容貌奇特、智力发育不良、先天性畸形、肥胖等身体状况，都是诱发儿童心理行为异常的因素。比如，有些儿童因为



有生理缺陷，常常遭到其他孩子的围观和嘲笑，久之就会导致性格孤僻、精神萎靡不振、沉默寡言、不合群等。

另外，儿童处于自我意识逐渐加强期，独立性与依赖性同在，自觉性与幼稚性并存，他们一方面发现新的自我，要求独立自主，另一方面又表现得非常幼稚，缺乏必要的分析判断能力。他们年龄小、阅历浅、知识少，不善于理性思考，因而容易受到外界消极环境因素的影响，造成心理问题的产生。

家庭环境的不良影响

如果一个孩子乖巧懂事，通常是因为外界给了他一种积极健康的循环模式；反之，如果家中孩子“精力过剩”，往往是因为他在成长初期走入了一种消极的循环模式，而这种影响又以家庭影响最为深刻。



孩子乖巧懂事，吃得好，睡得香，健康又快乐，大人也更好带。



孩子“精力过剩”，难以管教，孩子过得辛苦，身边的人也很吃力。

现代家庭中，很多父母望子成龙心切，但又缺乏儿童心理素质教育的常识，不顾孩子的心理发展水平和承受能力，对他们提出过多的要求，这样会使孩子的心理压力过大，最终形成忧郁、孤僻、退缩、逆反心理。另外，有部分父母对子女娇惯溺爱，这容易造成孩子自私自利、任性、蛮横、懒惰、依赖等不良心理。此外，家庭破裂、夫妻感情不好，也会给子女造成心理创伤和失落感。

社会消极因素的影响

社会对少年儿童的影响因素是十分广泛且复杂的。不良的社会舆论导向、腐朽的意识形态和道德观念，对少年儿童的心灵起着潜移默化的消极影响。社会上坏人的影响、品行不良同伴的诱惑、不良文化的影响，都会给少年儿童带来严重的精神污染，导致心理问题的产生。

学校带来的不良影响

当前，虽然大部分学校已经逐步实现全面素质教育，但依然有不少学校遵从传统“应试教育”模式，给少年儿童的心理健康造成了消极的影响。过早的启蒙、超负荷的学习量、超高的学习难度、超长的学习时间等，容易导致儿童心理和身体上的疲劳以及情绪上的不安。在教育方式上，有的学校也存在教师教育方法不正确的问题，有的教师挖苦、讽刺学生，对学生差别对待等，这也严重影响了儿童正常心态的形成。爱玩闹是孩子的天性，学校不应压抑孩子的这种天性，而应合理安排孩子的课业以及课余活动，多让孩子到户外活动，让孩子在轻松、愉悦的环境中成长。



儿童心理健康自测

看看下面15道儿童心理健康测试题，再对照一下自己的宝贝，回答“是”计1分，回答“否”计0分，最后计算总分数。

项目	是	否
孩子能轻易被逗笑	1	0
孩子不经常耍脾气	1	0
孩子能安稳地躺下睡觉	1	0
孩子不总把家人激怒	1	0
孩子不挑食	1	0
孩子饭量稳定	1	0
孩子吃饭时不经常耍脾气	1	0
孩子有要好的小朋友	1	0
孩子不经常失去自制力	1	0
孩子不总需要看管	1	0
孩子（适龄）能做到夜间不尿床	1	0
孩子没有吮手指的习惯	1	0
孩子不经常抽噎、啜泣	1	0
孩子能独自安静地待一会儿	1	0
孩子不常有恐惧心理	1	0
测出的分数：_____		

测试结果评估

得分在11分以上，说明孩子心理很健康。得分在6~10分，说明孩子心理健康水平中等，存在一定的隐患。父母应注意培养孩子战胜失败、消除恐惧的技能，磨炼孩子的意志，提高孩子的抗挫能力。得分在5分以下，说明孩子心理健康指标较低，这可能是由于多方面的原因造成的。作为父母，让孩子的身体和心理健康成长，责无旁贷。你可以针对孩子相应的弱点有耐心地寻求解决的方法。