

YU ER XINLI BAIKE

育儿心理百科

教养0岁—12岁孩子的最佳指南

台湾
游乾桂 著



© 国际文化出版公司

情商、智商和健康

育儿心理百科

[台湾]游乾桂 著

国际文化出版公司

图书在版编目(CIP)数据

育儿心理百科/游乾桂编. —北京:国际文化出版公司,
1997.4

ISBN 7—80105—179—3

I. 育… II. 游… III. 儿童心理学—百科全书
IV. B844.1—61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 08905 号

育儿心理百科

著 者 游乾桂
责任编辑 寿 申
出 版 国际文化出版公司
发 行 国际文化出版公司
经 销 全国新华书店
印 刷 北京工大印刷厂印刷
开 本 850×1168 32开
16.125印张 370千字
版 次 1997年4月第1版
2000年10月第3版 第2次印刷
印 数 3001—6000册
书 号 ISBN 7—80105—179—3/C·81
定 价 24.00元

国际文化出版公司地址
北京安定门内大街40号 邮编 100009
电话 64010831 64010840

《育儿心理百科》导读

父母难为吗？

十年的临床心理生涯，让我发现，父母真的不好当，它已不再是传统概念中的“物质”父母，只要提供“吃”、“喝”、“玩”、“乐”的享受即可，而是一种现代的“教育”父母，得提供一套发展孩子人格、智慧与知识的育儿模式。

理想的父母应该能以温柔的爱心包装自己，再用儿童心理学中的科学知识教养出快乐、聪颖的小孩。

这样的定义明显指出，大多数父母的“爱心”学分多半超过80分，但“儿童心理”学分却往往不及30分。

最常见的缺失之一是“不了解”孩子。我常反问我心理门诊的父母：“你的孩子7岁，你了解他的生理、心理发展吗？”太多的情况，让我啼笑皆非，因为他们多半告诉我“莫宰羊”，他们不知道3至6岁的孩子，有段反抗期，会跟父母说“不”，甚至攻击父母，他们也不明白孩子的顺手牵羊，来自于他们的“自我中心”，更难知道，3岁以上的孩子便进入“性”的好奇期，会对异性的性器官产生探索，甚至“自慰”。

对于不了解的知识，人们喜欢揣测，然而揣测往往会增添误解，造成伤害。

于是，可怜的孩子，被定位为色情狂、攻击狂、纵火狂、自闭症……

要弥补这样的缺失，唯有懂得“阅读”，让“书”成为你的好老

师、活字典，在必要的时候提供援手。

不要说这很难，毕竟抚育小孩本来就是一件非常艰巨的工作，但也最富意义。

老实说，父母并非是与生俱来就能胜任的角色，它是一门技术，如：打字、雕刻、养鱼一样，必须经过学习训练，汤马斯·戈登博士的《父母效能训练》便是在这个前提下创造出来的学问。和少林寺中的武僧一样，要练就上乘的教养功夫，也需要有套妙方法。

10年的临床经验，终于让我拥有一套属于中国人的育儿方法，我乐于将它传授给你。

其中的精华，我将它写成《育儿心理百科》一书，全书共7篇。记得史波克博士写了一本美国版的育儿圣经：《育儿宝典》，松田道雄创造了日本版的育儿经典名作：《儿童的健康医学》，我不敢称这本书为中国版的育儿巨作，但希望它能深受喜爱，并成为你的最佳参考资料。

《解疑篇》，是我在临床经验中，发现父母最困惑、最想了解，或最易混淆的问题，将它挑选出来，用一种轻松、有趣的方式写成，期待父母能花最少的时间，了解最多的儿童心理。

什么是关键期？

何谓零岁教育？

孩子为何不听话？

兄弟打架怎么办？

健忘的小孩如何处理？

怎么帮助恐惧的小孩？

想想看，你知道这些问题的答案吗？如果你的答案是否定的，那么解疑篇中的“解答”，相信可以提供你“柳暗花明又一村”的快乐。

其次是《实用篇》。这好比武侠小说的秘笈一般，所想传授给你

的是一招招结实管用的育儿妙法。

小科学家、自信心、慈悲感、独立的小孩、有责任感、守规矩，是每一位父母都期盼孩子拥有的特质，但却不清楚应该怎么教，孩子才能尽合人意。

《实用篇》其实可以比方成“实战方法”，教你把一位心目中的劣等孩子，摇身一变成为人人喜欢的满意宝宝。虽然这有些困难、有点挑战，但只要你有“心”尝试，孩子终究是经得起考验的。

第三篇为《观念篇》。10年的临床经验，让我深深发觉，为人父母者并不是不想扮演一个称职的角色，而是缺乏健全、健康，甚至有见地的教养理念。

比方说，孩子该不该“打”，父母就相当迷信“立即见效”的殴打论，因为打能马上看到一个小孩由不乖变乖，化说谎为不说谎，但却忽略这种方法所隐藏的“恐惧效果”，以心理学的“人格论”来说，常常被责打的孩子，人格往往扭曲不全，然而这却要等到15年，甚至20年后，父母才有机会见到自己种下的恶果。

性问题也是如此。理想的父母应该了解孩子性的启蒙阶段在3岁左右，这时候开始出现很多的“性探索”，但如果父母的观念不够正确，孩子的“性好奇”可能就会被定位成“色情狂”。天壤之别的观念，当然会出现结果迥异的状况。

“观念”好比练武的人所谓的“基本功”，没有这一套成熟的理念，再多的“实用技巧”，也无法发挥效果，少林寺的武僧是从挑水、站地桩学起，要想教好子女，则必须练就一套成熟的好观念。

第四篇为《研究篇》。谈到了解小孩，我想大部分父母都有些“束手无策”。其实那是正常的，心理学探究“人”的行为中，就属小孩的“心理语言”最难了解，截至目前为止，仍有数以万计的心理学家，投身儿童心理的研究工作中，这些成果将是未来父母教养子女的指南，非常值得一窥究竟。

在这一篇里，我将几年来的临床经验，与数千篇的研究报告，吸收、消化之后，化成一篇篇精彩的“研究结果”，它也许不是“舍利子”，但却和它一样珍贵。

第五篇为《儿童安全篇》。有项研究指出，儿童的危险系数是20年前的10倍，也就是说，处在现阶段的小孩，将比20年前的儿童，来得危险10倍。

这样的“环境”变数，并非暗示小孩子非得“徒呼奈何”不可，只要父母多用一点心，多教给孩子一些防御危险的“招数”，孩子仍有机会化险为夷。

《儿童安全篇》中所介绍的种种安全妙招，将是父母必须马上学会的法宝。

第六篇：《亲子游戏篇》，孩子的游戏父母称它为“儿戏”，然而，现代的心理学家却证实，孩子的儿戏大大的不简单，因为那是孩子智慧与学习的展现。

常有游戏可玩的孩子，创意、智力、解决问题的能力，显然比一般小孩子来得强过许多。

美国心理学家曾发明一种治疗儿童心理疾病的方法叫“游戏治疗”，便是取自游戏可以涤除、宣泄个人挫折、压力的理念。

透过游戏，孩子不仅可以丰富自己的才华，甚至可以把内在隐藏的不如意宣泄殆尽，成为一位心理健康的人。

在这一篇中，我提供了80多项“游戏规则”，只要你有兴趣，便可从中取材，和孩子来趟“游戏之旅”。

最后为《儿童心理篇》。目的是想让关心孩子的父母，清晰、细致地了解儿童心理发展中的每个环节。它相当理论化与艰涩，但却颇有价值。

这样的一本书，洋洋洒洒五百页，并非希望你字斟句酌的阅读它，但期待你把它当成你们家的《百科全书》，一如书名《育儿心理

百科》，在你碰到育儿难题时，用一种“参考”的心情，在它身上找寻一点点帮助，如果你还觉得它颇为可读，是一本家庭必备书，更期盼你把它“介绍”给值得推介的朋友！

一胎化的大陆，未来应该面临与台湾一样教养困扰，在传统与现代的夹缝中，我们需要一套更先进、更有效、更能让孩子快乐成长的法子。

没想过《育儿心理百科》是否能在大陆造成与台湾一样的震撼，只希望它能帮助同是炎黄子孙的现代父母，找着一套对中国孩子更有帮助的育儿妙方。

书终于出版了，谢谢好友傅光明先生的引介，也谢谢国际文化出版公司的孙以年先生应允出版，并做此书的责编。

最后，我想以“欢喜自在”作为序的结语，希望未来的中国人，真的欢喜自在。

游乾桂

一九九三年十二月十日写于忘机书楼

目 录

解疑篇

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1 婴儿哭声代表什么? ……
…………… (2) | 怎么教? …… (14) |
| 2 拥抱对孩子有何意义? ……
…………… (3) | 12 1~2岁的儿童怎么教?
…………… (17) |
| 3 怎样训练婴儿听力? ……
…………… (4) | 13 2~3岁的儿童怎么教?
…………… (22) |
| 4 怎样早期发现孩子的
听力缺陷? …… (5) | 14 什么样的孩子算资优?
…………… (26) |
| 5 如何训练婴儿视力? ……
…………… (6) | 15 早期教育会不会影响
身体发育? …… (27) |
| 6 如何早期发现孩子的
视力缺陷? …… (7) | 16 什么是关键期? …… (28) |
| 7 胎教有没有意义? …… (8) | 17 游戏有何意义? …… (29) |
| 8 零岁真能教育吗? …… (9) | 18 如何指导孩子游戏? ……
…………… (33) |
| 9 新生儿怎样教? …… (10) | 19 3岁前儿童的游戏特
点是什么? …… (37) |
| 10 1~6个月的婴儿
怎么教? …… (11) | 20 亲子游戏有何好处? ……
…………… (39) |
| 11 6~12个月的幼儿 | 21 角色扮演益处多 …… (40) |
| | 22 让孩子多在户外玩 ……
…………… (41) |

- | | | | |
|----|------------------------------|----|-------------------------------|
| 23 | 怎样带孩子出去旅游?
..... (42) | | 的孩子? (68) |
| 24 | 户外活动能促进智力
发展吗? (43) | 39 | 害羞的小孩 (69) |
| 25 | 创意玩具不必贵 ... (44) | 40 | 胆子小的小孩 (70) |
| 26 | 如何选择玩具? ... (44) | 41 | 具攻击行为的小孩
..... (71) |
| 27 | 应该常买新玩具吗? ...
..... (48) | 42 | 为什么孩子总想
操纵别人? (72) |
| 28 | 玩具有何功用? ... (49) | 43 | 怎样对待淘气的孩子?
..... (73) |
| 29 | 孩子的冲突,怎么解决?
..... (59) | 44 | 怎样对待“顽皮”
的孩子? (74) |
| 30 | 孩子老被欺负,怎么办?
..... (60) | 45 | 孩子脾气大,怎么办? ...
..... (75) |
| 31 | 懒惰的小孩,怎么办? ...
..... (61) | 46 | 孩子为什么不爱吃饭?
..... (76) |
| 32 | 如何教孩子勤劳?
..... (62) | 47 | 怎样纠正孩子的偏食?
..... (78) |
| 33 | 怎样对待说谎的孩子?
..... (63) | 48 | 吮手指,怎么办?
..... (79) |
| 34 | 批评孩子有何艺术? ...
..... (64) | 49 | 左撇子,怎么办?
..... (80) |
| 35 | 爱告状的孩子 (65) | 50 | 口吃的孩子,怎么办? ...
..... (81) |
| 36 | 孩子为何不听话?
..... (66) | 51 | 兄弟打架,怎么办?
..... (82) |
| 37 | 怎样帮助孤僻的小孩?
..... (67) | 52 | 小孩爱收藏,怎么办? ...
..... (83) |
| 38 | 怎样对待性格内向 | | |

- | | | | |
|----|------------------------------|----|-----------------------------|
| 53 | 拒绝睡觉的孩子 … (84) | 68 | 什么方法可以戒除
孩子说脏话? …… (100) |
| 54 | 抱枕头睡觉的小孩 ……
…………… (85) | 69 | 我的小孩很叛逆 ……
…………… (101) |
| 55 | 尿床小孩伤脑筋? ……
…………… (86) | 70 | 为什么小孩喜欢顺手
牵羊? …… (102) |
| 56 | 过度爱护孩子,
不好吗? …… (88) | 71 | 嫉妒的小孩 …… (103) |
| 57 | 孩子在公共场所大哭
大闹,怎么办? …… (89) | 72 | 孩子为什么喜欢呼朋
结党? …… (104) |
| 58 | 孩子不肯打针吃药,
怎么办? …… (90) | 73 | 什么叫“自我中心期”?
…………… (105) |
| 59 | 孩子不爱上幼儿园,
怎么办? …… (91) | 74 | 孩子也有情绪吗? ……
…………… (106) |
| 60 | 如何选择幼儿园? ……
…………… (92) | 75 | 老爱闯祸的孩子 ……
…………… (107) |
| 61 | 玩具对孩子重要吗? ……
…………… (93) | 76 | 小孩也会谈恋爱吗? ……
…………… (108) |
| 62 | 为什么小孩喜欢破坏?
…………… (94) | 77 | 好动儿怎么治疗? ……
…………… (110) |
| 63 | 我的孩子是放火狂 ……
…………… (95) | 78 | 如何帮助脏宝宝? ……
…………… (111) |
| 64 | 爱扮鬼脸的小孩 … (96) | 79 | 孩子会有心理疾病吗?
…………… (112) |
| 65 | 小孩真的也会失眠 ……
…………… (97) | 80 | 如何停止虐待孩子? ……
…………… (112) |
| 66 | 我的孩子会梦游 … (98) | 81 | 孩子也会有灾难恐惧吗?
…………… (113) |
| 67 | 年幼的孩子都会尿
床吗? …… (99) | | |

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 82 如何防止孩子被诱拐?
..... (114) | 95 如何给孩子选择图书?
..... (127) |
| 83 如何预防孩子被性骚扰?
..... (115) | 96 怎样培养孩子的
学习兴趣? (128) |
| 84 孩子都很吝啬吗?
..... (116) | 97 怎样教孩子数数?
..... (129) |
| 85 体罚有必要吗?
..... (117) | 98 怎样回答孩子的疑惑?
..... (130) |
| 86 怎么培养心灵手巧
的孩子? (118) | 99 艺术家可以培养吗? ...
..... (131) |
| 87 怎样使孩子养成良好的
生活习惯? (119) | 100 如何启发孩子的
绘画才能? (132) |
| 88 为什么孩子需要
规律生活? (120) | 101 音乐能激发孩子
智力发展吗? (133) |
| 89 为什么孩子需要表扬?
..... (121) | 102 怎样培养孩子的自
制力? (134) |
| 90 怎样培养孩子的
坚强性格? (122) | 103 怎样培养孩子的适
应力? (135) |
| 91 怎样使孩子学会爱? ...
..... (123) | 104 孩子为何讨厌写字? ...
..... (136) |
| 92 怎样使孩子学会
关心别人? (124) | 105 提早教孩子识字好吗?
..... (137) |
| 93 怎样帮助孩子建立友谊?
..... (125) | 106 怎样读书给孩子听? ...
..... (138) |
| 94 为什么应该让孩子自己
选择朋友? (126) | 107 晚说话与智力有关吗?
..... (139) |
| | 108 美术活动能促进孩子 |

- 智力发展吗? …… (140)
- 109 孩子不爱学琴,
怎么办? …… (141)
- 110 独生子女会不会有
心理障碍? …… (142)
- 111 独生子女比较孤僻吗?
…………… (144)
- 112 独生子女会有特殊
性格吗? …… (145)
- 113 怎样早期发现孩子的
智力缺陷? …… (146)
- 114 什么样的孩子算低能?
…………… (147)
- 115 如何教养低能儿童? ……
…………… (148)
- 116 何谓资优儿童? ……
…………… (149)
- 117 男女智力有什么差异?
…………… (150)
- 118 能把男孩当女孩养吗?
…………… (151)
- 119 怎样了解孩子的智力?
…………… (152)
- 120 为什么 2 岁的孩子
还不会说话? …… (153)
- 121 真爱与溺爱有何区别?
…………… (155)
- 122 如何注意孩子的安全?
…………… (157)
- 123 父母的表情对孩子
有何作用? …… (159)
- 124 教育孩子是母亲的
事吗? …… (160)
- 125 严父慈母,好不好? ……
…………… (161)
- 126 威权式教育,好吗? ……
…………… (162)
- 127 过度期望有隐忧吗? ……
…………… (163)
- 128 如何建立父母的威信?
…………… (164)
- 129 宠物能带给孩子什么?
…………… (165)
- 130 祖父母应该给孩子
什么? …… (166)
- 131 孩子怕上医院,怎么办?
…………… (167)
- 132 父母能和孩子共浴吗?
…………… (168)
- 133 孩子也会赶流行吗? ……
…………… (169)
- 134 你了解孩子吗? ……
…………… (170)
- 135 怎样建立良好的家庭环

境?	(171)	148 用心动脑庆佳节.....	(184)
实用篇		149 家庭动动脑，	
		孩子受益多.....	(185)
136 做好孩子的阅读前准备	(174)	150 鼓励孩子做研究.....	(186)
137 让孩子乐于阅读.....	(174)	151 创造孩子的音乐兴趣...	(187)
138 如何教孩子读与写? ...	(175)	152 怎样让孩子变得有	
139 与孩子享受阅报之乐...	(176)	创意?	(188)
140 教孩子善用图书馆.....	(177)	153 如何教养聪颖宝宝? ...	(189)
141 鼓励孩子用“笔”沟通...	(178)	154 教你培养小小科学家...	(190)
142 和孩子一起分享创作...	(179)	155 激发孩子的创造力.....	(190)
143 增进孩子的说话能力		156 启发孩子的绘画能力...	(191)
有诀窍.....	(180)	157 亲子同乐玩摄影.....	(192)
144 孩子喜欢听故事.....	(181)	158 让孩子帮忙做家事.....	(193)
145 父母说故事	(181)	159 塑造孩子的自信心.....	(193)
146 鼓励孩子编故事.....	(182)	160 培养快乐的孩子.....	(194)
147 我的孩子是“莎士比亚”	(183)		

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 161 教出乐于助人的孩子…
…………… (195) | 175 教孩子自立自强……………
…………… (206) |
| 162 教子女相敬如宾……………
…………… (196) | 176 协助孩子适应小学生活
…………… (207) |
| 163 教孩子更具慈心……………
…………… (197) | 177 如何培养孩子的自尊?
…………… (209) |
| 164 给孩子一颗感恩的心…
…………… (198) | 178 教孩子克服困难……………
…………… (210) |
| 165 培养孩子的仁爱之心…
…………… (198) | 179 训练孩子独立 … (210) |
| 166 不要让孩子独处……………
…………… (199) | 180 教孩子成为演说家……
…………… (211) |
| 167 消除孩子的坏习惯……
…………… (199) | 181 获取合作 …………… (212) |
| 168 帮助孩子辨别是非……
…………… (200) | 182 教孩子懂得勤劳……………
…………… (213) |
| 169 教出懂得变通的孩子…
…………… (201) | 183 帮孩子建立人际关系…
…………… (214) |
| 170 教孩子处世之道……………
…………… (201) | 184 培养有责任感的孩子…
…………… (215) |
| 171 如何重建孩子的自信…
…………… (202) | 185 如何有效磨练孩子? …
…………… (216) |
| 172 帮孩子交朋友 … (203) | 186 如何培养自动自发的
孩子? …………… (217) |
| 173 培养孩子的道德观……
…………… (204) | 187 教孩子学会作文……
…………… (217) |
| 174 帮助孩子适应新环境…
…………… (205) | 188 培养知足常乐的小孩…
…………… (218) |

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 189 培养孩子的完美人格…
…………… (218) | 204 如何选购音乐盒? ……
…………… (232) |
| 190 自尊的行为与教育…
…………… (220) | 205 选择幼儿园的诀窍…
…………… (232) |
| 191 孩子的伦理教育…
…………… (220) | 206 选择舞蹈班有妙招…
…………… (233) |
| 192 机智、观察与思考 ……
…………… (221) | 207 建立孩子的时间观…
…………… (234) |
| 193 教孩子守规矩 … (222) | 208 有利学习的环境…
…………… (235) |
| 194 鼓励孩子与祖父母来往
…………… (223) | 209 寒假计划 …… (236) |
| 195 培养环保娃娃 … (223) | 210 快乐假期 …… (237) |
| 196 亲子散步惊喜行…
…………… (224) | 211 尽情享受野营乐…
…………… (237) |
| 197 别让孩子成为大玩偶…
…………… (225) | 212 当你旅行时 …… (238) |
| 198 孩子怕上医院 … (226) | 213 家庭时间 …… (239) |
| 199 看医生前的准备…
…………… (227) | 214 订家庭契约 …… (240) |
| 200 如何帮助孩子排遭
住院之苦? …… (228) | 215 假如宠物死了 … (241) |
| 201 回答小病人的疑问…
…………… (229) | 216 穿衣不再是争端…
…………… (242) |
| 202 尊重孩子的品味…
…………… (230) | 217 帮助孩子建立金钱观…
…………… (243) |
| 203 购买安全玩具 … (231) | 218 愉快的用餐 …… (244) |
| | 219 厨房安全规章 … (244) |
| | 220 如何消除孩子间的争执?
…………… (245) |
| | 221 爱吹牛的小孩 … (246) |

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 222 孩子的语言障碍·····
····· (247) | 236 说话障碍的孩子·····
····· (259) |
| 223 教孩子算术,不难! ···
····· (248) | 237 消弥孩子的攻击性行为
····· (260) |
| 224 教出有耐性的孩子·····
····· (249) | 238 暴躁儿的辅导 ··· (261) |
| 225 孩子争宠,怎么办? ···
····· (250) | 239 如何解除孩子的
过度依赖? ······ (261) |
| 226 排解孩子的忧郁心情··
····· (251) | 240 如何教孩子用钱? ·····
····· (262) |
| 227 如何引导孩子就寝? ···
····· (252) | 241 孩子的搬家焦虑·····
····· (263) |
| 228 与孩子谈生死 ··· (252) | 242 帮助胖小孩 ····· (264) |
| 229 教孩子克服紧张·····
····· (253) | 243 恼人的脏宝宝 ··· (265) |
| 230 教孩子面对压力·····
····· (254) | 244 粗心大意不是病·····
····· (265) |
| 231 智防色狼六招 ··· (255) | 245 如何防止儿童发生意外
····· (266) |
| 232 孩子与人断交时·····
····· (255) | 246 如何预防孩子迷失? ···
····· (267) |
| 233 如何教养智能不足儿?
····· (257) | 247 如何提升孩子的
应变能力? ······ (268) |
| 234 不肯盥洗的小孩·····
····· (257) | 248 如何教导孩子不受骗?
····· (269) |
| 235 口吃不再伤脑筋·····
····· (258) | 249 如何做好幼儿的
安全教育? ······ (269) |
| | 250 扰人的性骚扰 ··· (270) |