

万莹 编著



在孩子的成长中，妈妈的作用至关重要。妈妈的言传身教会直接影响孩子的智力发展、性格形成、习惯培养等。知道孩子的想法，了解孩子的内心，因材施教、“对症下药”，才能培养出最棒的孩子。好妈妈成就孩子的一生。

汕頭大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈一定要懂的心理學 / 万莹编著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5658-2495-1

I. ①妈… II. ①万… III. ①儿童教育-家庭教育-教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 045866 号

妈妈一定要懂的心理學

妈妈一定要懂的心理學

MAMAYIDINGYAODONGDEXINLIXUE

编 著: 万 莹

书刊责编: 汪艳蕾

责任技编: 黄东生

装帧设计: 松雪图文 王 进

印刷监制: 高 峰 苏画眉

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 三河市艺海万诚印务有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 498 千字

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

印 次: 2016 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 59.00 元

ISBN 978-7-5658-2495-1

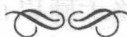
发行/广州发行中心 通讯邮购地址/广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 室 邮政编码/510075

电话/020-37613848 传真/020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前言



从出生到读完小学6年级，是孩子人格、品质、行为方式形成的关键时期。这一时期，孩子可塑性非常强，如果给他的大脑中输入乐观、勇敢、有礼貌、知识无价、人生美好等关键词，那么这些优良的品质与思想，就将伴随孩子的一生，令其受益终生；而如果此时将狭隘、自私、懒惰、学习很苦、社会黑暗等关键词输入孩子的大脑，那么这些不良的品质与思想以后就很难改变，也必将伴随孩子的一生。从出生到读完小学6年级，也是培养孩子的很重要的阶段，这个阶段涵盖了学龄前和小学，是各种能力发展、素质提升的打基础时期，基础打好了，中学、大学乃至成年后的职业生涯都会很顺畅。

人们常说：“见其母，知其子。”妈妈这个角色，在孩子的成长过程中至关重要，甚至在某种意义上决定着孩子的前途命运。国外某教育机构经过研究发现：小孩子90%以上的素质，是由妈妈决定的！换句话说，母亲的素养如何、教育方式如何，将直接决定孩子的未来，乃至一生！妈妈是孩子的第一任老师，从孩子出生开始，她的一举一动带给孩子的都是最直观、最有效的经验指导。孩子是敏锐的，他们擅长捕捉妈妈的喜好，然后不动声色地学习、模仿、调整自我。妈妈错误的教育方式，往往会使孩子误入歧途；而妈妈正确的言传身教，也可以让孩子功成名就，这就是妈妈的作用。从这个意义上说，每个妈妈都应该是教育家，要有爱和洞察力，还要能够透彻认识自己，完善自己的育儿知识和教养方式，为孩子提供一个适宜的成长环境。只有这样，才能够把自己的孩子教育好，使孩子健康幸福地成长，并在人生道路上取得成功。

随着社会竞争的日趋激烈，每位妈妈都希望自己是最好的妈妈，能够教出最优秀的孩子。遗憾的是，不少妈妈对如何教育孩子感到力不从心。有的妈妈，她们想当然地按照自己的想法“教育”孩子，可最后发现孩子越来越难教，越来越不“听话”，于是，她们的“教育”方法就“升级”了——呵斥孩子，甚至是打骂孩子，结果可想而知。有的妈妈不惜血本儿把孩子送进各种名气很大的“艺术班”，并且花重金把孩子送到一流的幼儿园、一流的学校，希望孩子样样都好，可到头来孩子特长、才艺、学习成绩却没有一样突出，甚至还产生抵触心理，变得越来越叛逆。为什么妈妈们用心良苦、付出颇多，教育的结果却与初衷背道而驰呢？究其原因，就在于妈妈没有真正走进孩子的内心。孩子是一本无字的书，妈妈们在解读孩子的成长问题时，应该从

“心灵”入手，而非单纯地从“行为”入手。教育实际上就是一门“动心”艺术，妈妈们应该懂得教育孩子的心理学。孩子的内心世界，跟成年人是大不相同的。鲁迅先生就曾说过：“孩子的世界，与成人的世界截然不同，倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。”教育孩子，很关键的一点就是要走进孩子的心里，了解他的心理，知道他在想什么，“对症下药”，对孩子施以正确的、有效的教育，这样才能培养出卓越不凡的孩子。

本书，旨在帮助妈妈了解最基本的教育学、心理学知识，掌握科学的教育方法、技巧，用心理学的规律去调适孩子，培养出真正优秀的孩子。本书的上篇详细介绍了孩子在0~13岁这一年龄段的心理学基础知识，首先，详细介绍了儿童心理学发展的基本路线和儿童心理学涉及的具体问题；其次，对儿童认知心理学、儿童发展心理学、儿童社会心理学进行了深入浅出的分析；最后，为了给每一个孩子制定适合自己的个性发展路线，我们还介绍了儿童的气质心理学、个性心理学和色彩心理学，并且给妈妈列出了一系列经典的心理学书籍。下篇主要是教给妈妈们心理学知识在教育孩子中的应用技巧。针对孩子的心理需求、人际交往、自控能力、思维能力、自立能力等各个方面可能存在的问题，我们为大家提供了教育孩子时切实可行的操作方法，揭开孩子行为背后的心理真相，帮助妈妈们避开教育中的暗礁。

本书内容贴近现实生活，科学实用，书中收录的一些实例，极具参考价值，是妈妈了解孩子心理、塑造最棒孩子的不可多得的好帮手。每个孩子都是珍贵的存在，每个孩子都可能成为天才，而每位妈妈，都可能是培养天才的教育家。我们不能仅仅关注孩子智力的开发和身体的成长，更应该关注孩子心理上的微妙变化，更应该知道妈妈在家庭教育中应该懂得的心理学，知道如何在生活中运用它们。最后，衷心祝愿每一位妈妈都能做有智慧、懂教育的好妈妈，每一个孩子都能受到最好的教育，都能健康、快乐地成长。



目录



上篇

陪孩子走过小学6年级，好妈妈一定要懂的心理学常识

第一章 陪孩子走过小学6年级，好妈妈要懂的儿童基础心理学	3
孩子心理发展的起跑线	3
生命开始之时，心理发展之初	3
基因不是万能的——环境对胎儿的影响	5
走向新世界——分娩对胎儿心理的影响	6
早产的孩子心理会有缺陷吗	7
探索美丽新世界，婴幼儿生理机能发展	9
本能反应，生存的基础	9
动作发展，渴望独立的信号	11
提前训练对孩子是好还是坏	12
青春期序曲，男孩女孩搞分裂	14
性别分界——课桌上的“三八线”	14
青春期来临，大脑也变化	15
情绪化有原因，化学物质在捣蛋	17
第二章 陪孩子走过小学6年级，好妈妈要懂的儿童认知心理学	19
感知觉，认知能力的最初发展	19
五官动起来，感受摇篮里的小世界	19
婴儿也有思维吗	21
条件反射——婴儿的特殊记忆	22



孩子 3 岁前的记忆去哪里了	24
即使眼不见，心里也在想	25
孩子怎么记不住老师的话	27
哪个容器里的牛奶多	28
以“我”为中心的孩子	29
智力发展，心理成长的催化剂	31
智力发展有规律，避免“填鸭式开发”	31
孩子不哭不闹是好事吗	32
智商与天才没有必然关系	34
男孩比女孩聪明吗	36
语言，表达心理感受的直接武器	37
“咿咿呀呀”——掌握语言的准备工作	37
孩子说出的第一个有意义的单词	39
不要错过孩子语言发展的关键时刻	40
从单词到复合句：语言的小宇宙爆发	42
孩子可能走进的语言误区：外延过度和外延不足	43
孩子什么时候才能理解你的“正话反说”	44
第三章 陪孩子走过小学 6 年级，好妈妈要懂的儿童发展心理学	46
敏感期——儿童发展进程中的黄金时期	46
多样的敏感期行为	46
蒙台梭利的九大儿童敏感期	48
敏感期决定孩子的一生	50
视觉敏感期	51
视觉也需要开发吗	51
宝宝看的是光影交错	53
教大宝宝认识世界的颜色	54
听觉敏感期	55
有声音就有吸引力	55
孩子喜欢“妈妈腔”	57

让孩子的听力更上一层楼.....	58
口的敏感期	59
口是探索世界的工具.....	59
吃手也是孩子的成长任务.....	60
糖是甜的——给孩子最直观的味觉认知.....	62
嗅觉敏感期	63
固定的气味带来安全感.....	63
教孩子认识更多的气味.....	64
触觉敏感期	66
让孩子的双手自由舞动.....	66
宝宝爱上黏糊糊的世界.....	67
玩沙、玩水也是触觉锻炼.....	68
动作敏感期	69
宝宝的世界变大了.....	69
宝宝爱上了爬楼梯.....	70
让孩子体会改变世界的乐趣.....	71
爱游戏的孩子更灵活.....	73
孩子为什么行动迟缓.....	74
语言敏感期	75
感知语言，出生就开始的任务.....	75
学习语言，从重复和模仿开始.....	76
孩子说话晚是大问题吗.....	78
教孩子用语言代替哭泣.....	79
让“口吃”的孩子变成“辩论家”.....	80
第四章 陪孩子走过小学6年级，好妈妈要懂的儿童社会心理学	83
个性，影响心理健康的重要因素.....	83
角度不同，心理感受就不同.....	83
外表也会影响孩子个性吗.....	84
孩子能禁得住糖果的诱惑吗.....	86

要时刻保护好孩子的自尊心.....	87
道德，孩子价值观的根基.....	89
孩子为什么爱告状.....	89
出于同情的奖励伤害更大.....	90
孩子的暴力行为从何而来.....	91
你的孩子能管住自己吗.....	93
做个小小“社会人”——社会性发展对孩子心理的影响.....	95
妈妈离去，为什么孩子的表现如此不同.....	95
“婴猴”实验带给人类的启示.....	96
不要擅自剥夺孩子应得的母爱.....	98
同龄人才是孩子最好的朋友.....	99
生活就是游戏，让孩子在游戏中感受社会.....	101
第五章 陪孩子走过小学6年级，好妈妈要懂的儿童情绪心理学.....	103
情绪，孩子心理的外在表现.....	103
情绪是婴儿交流的手段.....	103
婴儿也会“察言观色”.....	104
孩子为什么会“认生”.....	106
什么是“情绪能力”.....	107
“永远不生气”——环境也能控制情绪.....	109
0~3岁，难舍的情感依恋期.....	111
认识依恋，满足孩子爱的需求.....	111
信任关系的最佳建立期.....	112
自己的孩子自己带.....	113
孩子不认生，不一定是好事.....	115
别让孩子患上“肌肤饥饿症”.....	116
让孩子时刻感受你的爱.....	117
3~6岁，关键的敏感期.....	119
孩子敏感期，妈妈要谨慎.....	119
让孩子在玩耍中度过敏感期.....	120

6 ~ 12 岁, 迷茫的儿童期	122
孩子迷茫, 你知道吗	122
做孩子的灯塔	123
帮助孩子安全度过青春期	124
别在学习上给孩子施高压	126
顽固的“水泥期”	127
人生中的两大“水泥期”	127
利用“水泥期”塑造好性格	128
训练独立的最佳时机	130
反叛的抗逆期	131
自我意识觉醒的“第一抗逆期”	131
心理烦恼的“第二抗逆期”	132
掌握技巧, 让孩子安全渡过抗逆期	134
第六章 陪孩子走过小学 6 年级, 好妈妈要懂的儿童气质心理学	136
孩子的气质是天生的	136
孩子气质越早了解, 越好教育	136
气质没有好坏之分	137
测测孩子的气质	139
“火爆易怒的小狮子”——胆汁质的孩子	141
气质特点: 热情似火, 行为冲动	141
训练孩子的情绪控制力	142
以鼓励为主, 培养耐性	143
“胆小敏感的小鹿”——抑郁质的孩子	144
气质特点: 细心谨慎, 敏感怯懦	144
让孩子走出自己的小世界	146
多与孩子沟通, 培养自信心和独立性	147
“稳重冷静的小乌龟”——黏液质的孩子	149
气质特点: 专注冷静, 固执己见	149
摆脱固执的惯性, 让孩子学会变通	150

创造幽默活泼的环境，给孩子快乐的享受.....	151
“机灵敏捷的小猴子”——多血质的孩子.....	153
气质特点：适应性强，精力分散.....	153
让孩子学会按计划踏踏实实做事.....	154
帮助孩子控制好情绪.....	156
第七章 陪孩子走过小学6年级，好妈妈要懂的儿童个性心理学.....	158
确定孩子性格，发现性格优势.....	158
什么是九型人格.....	158
成长中的孩子也有九型人格吗.....	160
按天性生长，更容易长成大树.....	162
测一测：确定孩子的“型号”.....	163
“富有正义感的超人”——领袖型孩子.....	168
人格特点：雄心勃勃，控制欲强.....	168
性格枷锁：性情暴躁，独断专行.....	169
开锁密码：“做事要雷厉风行，不要目中无人”.....	170
培养技巧：提高孩子情商，让他淡化追逐权力.....	171
“与世无争的世外高人”——和平型孩子.....	173
人格特点：温和友善，自得其乐.....	173
性格枷锁：内心胆怯，害怕冲突.....	174
开锁密码：“宝贝，你是怎么想的”.....	175
培养技巧：激发孩子斗志，让他勇敢接受竞争.....	177
“注重细节的小监察员”——完美型孩子.....	178
人格特点：责任心强，乖巧听话.....	178
性格枷锁：规矩高于一切，过于追求完美.....	180
开锁密码：“玩就要玩得酣畅淋漓”.....	181
培养技巧：鼓励孩子放松，接受世界的不完美.....	182
“体贴入微的小护士”——助人型孩子.....	183
人格特点：助人为乐，甘于奉献.....	183
性格枷锁：牺牲自己满足他人，拒绝求助.....	185

开锁密码：“你的存在就是最珍贵的礼物”	186
培养技巧：告诉孩子爱别人也要爱自己，帮他设定付出底线	187
“聚光灯下的主角”——成就型孩子	189
人格特点：讲求效率，积极进取	189
性格枷锁：嫉妒心强，爱出风头	190
开锁密码：“妈妈爱的是你，跟成绩无关”	191
培养技巧：让孩子正确认识成功，不要太注重别人眼光	193
“多愁善感的林黛玉”——浪漫型孩子	194
人格特点：情感细腻，想象力丰富	194
性格枷锁：性格孤僻，喜欢独处	196
开锁密码：“你很可爱，好好享受每一天”	197
培养技巧：让孩子时刻感受到爱，引导他珍惜已有的事物	198
“理智冷静的思想者”——思考型孩子	199
人格特点：沉静独立，善于思考	199
性格枷锁：行动迟缓，习惯一个人解决问题	201
开锁密码：“你的意见对妈妈非常重要”	202
培养技巧：给孩子思考的空间，鼓励他及时行动	203
“焦虑多疑的小曹操”——怀疑型孩子	205
人格特点：注意力集中，责任感强	205
性格枷锁：缺乏安全感，爱猜疑	206
开锁密码：“无论什么时候，我都会保护你”	207
培养技巧：让孩子保持冷静，学会相信他人	208
“活泼外向的开心果”——活跃型孩子	210
人格特点：喜欢探索，动作夸张	210
性格枷锁：专注力差，害怕挫折	211
开锁密码：“遇到困难，我们一起面对”	212
培养技巧：生活有欢乐也有痛苦，学会承担才能成长	214
九型妈妈PK九型娃：巧适合不如会磨合	215
以符合孩子性格的方式表达对孩子的爱	215
与孩子性格相同就和谐吗	217

妈妈有脾气，九型妈妈大PK.....	218
--------------------	-----

下篇

陪孩子走过小学6年级，好妈妈要掌握的心理学技巧

第一章 “小行为大心理”，揭开孩子行为背后的心理真相.....	223
---------------------------------	-----

小孩子的“怪癖好”.....	223
孩子为什么爱扔玩具.....	223
孩子为什么总是说“不”.....	224
“人来疯”宝宝心里在想啥.....	226
偷东西的孩子就是贼吗.....	227
怎样剪断妈妈的“小尾巴”.....	228
孩子为什么离不开他的破枕头.....	229
比“网瘾”还可怕的“考试瘾”.....	230
孩子总是欺负同学怎么办.....	232
孩子得了“多动症”怎么办.....	233
这些行为要理解.....	235
孩子打人有原因.....	235
骂人的孩子不一定是坏孩子.....	236
我的孩子是个破坏王.....	237
孩子为什么故意“考砸”.....	239
孩子犯了错误总是狡辩怎么办.....	240
孩子遇到困难只会哭鼻子怎么办.....	241
孩子任性其实是一种心理需求.....	243
“为什么”没有错，回答有技巧.....	244
孩子有自慰行为时应怎么办.....	245
孩子是在自残吗.....	247

第二章 “再穷不能穷精神”，满足孩子的心理需求.....	249
------------------------------	-----

满足孩子家的归属感.....	249
----------------	-----

归属感是孩子最早的安全感.....	249
缺少归属感，孩子更叛逆.....	251
让孩子顺利找到归属感.....	252
小孩子也需要被尊重.....	254
许下的诺言要实现.....	254
别跟“别人家孩子”比.....	255
尊重孩子的小秘密.....	257
小成员也有权参与家庭讨论.....	258
授予被爱和爱人的体验.....	260
微笑是最甜蜜的礼物.....	260
爱孩子，不妨直接告诉他.....	261
让孩子学会表达爱.....	263
帮助孩子实现自我认可.....	264
珍惜孩子的每一次成功.....	264
给孩子创造成功的机会.....	265
和孩子一起设计奋斗目标.....	267
给孩子充分的信任.....	268
信任是最大的尊重.....	268
相信孩子做出的选择.....	269
给孩子一个可以打破的碗.....	271
你信任孩子，孩子就信任你.....	272
距离产生美，让孩子独立自主.....	274
独立意识从娃娃抓起.....	274
别让“自己的事情自己做”成为口号.....	276
创造条件，让孩子独立.....	277
聪明的妈妈要“无为而治”.....	279
第三章 “好妈妈就是好导师”，做好孩子的心灵导师.....	281
孩子迷茫时，做好心灵咨询师.....	281
“妈妈，我从哪儿来”.....	281

“妈妈，我怎么和别人不一样”	283
让孩子没有负担地质疑老师	284
天上不会掉馅饼，帮孩子拒绝外界的不良诱惑	286
孩子有压力时，做好心理治疗师	288
及时去掉心理包袱，让孩子轻松前行	288
理解孩子，小孩也会“心累”	289
开心的父母才有快乐的孩子	291
改变不了事实，就改变“想法”	292
爱能让孩子从沮丧中重生	294
及时扑灭不正常的小火苗——消除孩子的心理障碍	296
恐惧症：生活是黑暗的	296
抑郁症：童年是灰色的	297
缄默症：沉默不语	299
感觉统合失调：都市儿童的流行病	300
孤独症：蚂蚁比小伙伴更有吸引力	301
怀疑癖：樱桃到底什么颜色的	302
强迫症：不断洗手的孩子	303
不正常的占有欲：丧失自我的“物质小奴隶”	305
给孩子一个宣泄的出口	306
坏情绪，不疏导就可能会“决堤”	306
不给压力留任何储存空间	308
让孩子在涂画中发泄情绪	309
给孩子一个专属的宣泄空间	311
积极暗示，让孩子摆脱坏心理	312
运动，摆脱坏情绪的好办法	314
第四章 “妙语生花出奇效”，妈妈会说孩子才会听	316
对号入座，不同年龄的沟通小妙招	316
0岁至4岁孩子的对话方法	316
5岁至小学二年级孩子的对话方法	317

小学三年级至青春期孩子的对话方法	319
妈妈要会听孩子才肯说	320
80/20：对话黄金法则	320
孩子有说话的权利，妈妈才有“听话”的机会	321
再忙也要留下和孩子对话的时间	323
要想好好听，先得好好坐	324
做孩子最忠实的倾听者	326
妈妈怎么说孩子才肯听	328
低声说与大嗓门，哪个更有效	328
南风效应：温暖的沟通法最得孩子心	329
教育不粗暴，说服有技巧	330
超限效应：说教切忌唠唠叨叨	332
一个拥抱胜过十次说教	333
争论无罪，分辩有理	335
别把自己的想法强加给孩子	335
让孩子理解你，不是服从你	336
巧用“近因效应”，用愉快结束谈论	338
给孩子写信也能出奇效	339
翻过亲子沟通的围墙	340
缺乏沟通时间，你可以试试这样做	340
蹲下来，从孩子的角度看世界	341
平等协商，让孩子在民主氛围中成长	343
第五章 “梅花香自苦寒来”，不可或缺的逆商教育	345
告诉孩子：没有人会一直做赢家	345
你的孩子是不是个“瓷娃娃”	345
世界“不公平”，心情要平静	347
要好胜，也要输得起	348
放手，让孩子去失败	349
不妨给孩子颁个“失败奖”	351

“劣性刺激”有必要，给孩子一颗“钻石心”	352
请绕行：挫折教育的误区	354
孩子遭受挫折后怎么办	356
正确归因，让孩子认清事实	356
失败也是另一种收获	357
别低估了孩子的抗挫力	358
鼓励孩子向失败学习	359
挫折越多，成长越快	361
鼓励孩子多坚持一秒钟	362
告诉孩子：你是自己最大的敌人	362
让孩子尝到坚持的果实	364
让孩子把一件事情坚持做下去	365
坚持不一定到底，别让孩子做无谓的坚持	366
第六章 “巧打板子妙给糖”，好妈妈要善用赏识和批评	369
孩子喜欢被人夸	369
赏识——激发潜能的武器	369
多一点赏识，让孩子更看重自己	371
真心期望孩子变好，孩子就会更好	372
妈妈的谎言也能成“真”	374
罗森塔尔效应：给孩子积极的心理暗示	375
赞美做到位，孩子更受用	377
赞美孩子，从一言一行开始	377
发自内心的表扬才是有效的激励	378
表扬要适量，多了孩子烦	380
给孩子的奖励要适当	381
表扬要高调，批评要低调	382
批评不可少，但绝不能多	382
批评不是挖苦，别拿讽刺来伤害孩子	383
孩子有尊严，尽量私下批评他	384