

| 儿童行为速查手册 |

儿童行为 心理学

李群锋◎著



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目(CIP)数据

儿童行为心理学 / 李群锋著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2016. 6
ISBN 978-7-5546-0692-6

I. ①儿… II. ①李… III. ①儿童心理学
IV. ①B844. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第119419号

策 划: 花 火
责任编辑: 蒋丽华
见习编辑: 顾 熙
装帧设计: 润和佳艺

书 名: 儿童行为心理学

著 者: 李群锋

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http: //www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 14.5

版 次: 2016年6月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-0692-6

定 价: 35.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。010-89581657

爱孩子，就要读懂孩子的心灵世界

父母是孩子的守护者，也是最爱孩子的人。孩子的细微变化、一言一行都牵动着父母的神经。

在日常生活中，孩子的许多行为常常会令父母感到困惑。有时候，孩子会突然开心大笑；有时候，孩子又会忽然放声大哭；有时候，孩子会和小朋友为争夺一个玩具而大打出手；有时候，孩子又会独自躲在角落里自言自语地玩着什么……

对于很多父母来说，孩子的内心，仍然是一个无法探索的神秘迷宫。也许有的父母认为，小小孩童的心灵就是一张无须解读就可以一览无余的白纸，如果你这样认为，那就大错特错了！其实，孩子的内心世界，要比我们想象的丰富得多！而且他们还爱憎分明，喜欢你就会冲你笑，不喜欢你就会对你置之不理。他们对人的评价不是“好”就是“坏”，对事物的理解不是“是”就是“非”……许多事情在成人的眼中是错误的、可笑的，但在孩子的眼中却是正确的、正常的。

孩子的行为多种多样，而其每个行为的背后都有着和成人不太一样的行为心理，只有抓住孩子行为背后的心理才是解决问题的关键。可是，有

些父母由于对此不了解，看到孩子大哭大闹，他们首先想到的就是把孩子批评一顿，却并不去想孩子为什么会哭，难怪如今很多孩子都会抱怨父母不能理解自己。而更关键的是，还有的父母把孩子的一些正常表现当成了不乖的行为并予以斥责，这样就违背了孩子的天性，孩子会觉得痛苦，从而留下心理隐患。父母要懂得，教育孩子不应该只看表面的东西，要去探究孩子行为背后的心理，这样才能对症下药，正确引导。所以说，读懂孩子，解开孩子行为背后的心理密码是父母的一门必修课。

然而，要想了解孩子莫名举止背后的真实，就要走进孩子的内心世界，这样才能帮助孩子跨过成长中的荆棘。因此，每一个父母都应该懂点儿童行为心理学。而对于渴望解读孩子内心的一般读者来说，目前最需要的，并不是什么高深的理论、专业性的论述，而是通俗易懂的分析，以及实用的方法，而本书则是最佳选择。

在本书中，列举了一些孩子比较常见的行为举止，并且通过浅显易懂的语言进行了分析与讲解。这些深奥的理论摇身一变，就成了通俗易懂的小问题，深入浅出，为父母指出走进孩子内心世界的秘径。

相信只要你通读本书，理解、掌握书中的教育理念，并实践其中的方法，你就一定能够成为称职的父母，你的孩子也可以从小就做一个“快乐宝贝”，长大后成为一个性格积极、身心健康的社会人，从而拥有幸福、美好的人生。

目录 Contents



前言

爱孩子，就要读懂孩子的心灵世界

Part 1	啼哭——宝宝向父母 表达意愿的特殊“语言”	001
	哭声抑扬顿挫——宝宝在做运动	002
	读懂宝宝需求性啼哭，回应才更有针对性	004
	仔细分辨宝宝病理性啼哭很重要	010
	傍晚大哭伴随惊声尖叫——新生儿肠绞痛	013
	白天能安静入睡，入夜则啼哭不安——小儿夜啼	017
	陌生人一抱就大哭——宝宝开始认生了	023
	一旦和妈妈分开就号啕大哭——分离焦虑	027
	跌倒后，越哄哭得越厉害——紧张害怕性啼哭	031

Part 2 读懂宝宝的肢体语言，才能更好地了解他的内心世界 035

- 宝宝的心事用“脸”说 036
- 解读藏在宝宝微笑中的秘密 039
- 眼睛是表达最多意义的器官 044
- 宝宝吐泡泡，在传达什么呢 046
- 手部小动作也能体现“大心事” 048
- 反复扔东西——不断体现学到的新本领 053
- 喜欢走高低不平的地方——行走敏感期到来了 056
- 好动是孩子的天性 058

Part 3 了解孩子的怪异举止，正确解读行为背后的心理密码 063

- 宝宝有根“蜜手指” 064
- 孩子总是黏着妈妈，父母要理解 067
- 随口咬人，并非是恶意攻击 070
- 伸手打人——只是想引起注意 073
- 孩子恋物——从“完全依恋”走向“完全独立” 075
- 帮助孩子顺利度过肛欲期 080
- 玩弄生殖器其实很正常 084
- 孩子喜欢偷看大人洗澡——性意识开始萌芽 089
- 交换——孩子人际关系的开端 092
- 超级喜欢接电话的小家伙 095

Part 4 关爱孩子的心， 轻松培养孩子的好习惯 099

- 用餐好习惯从幼儿做起 100
- 让孩子学会主动收拾自己的物品 104
- 家有“小小电视迷” 107
- 教孩子跟“小磨蹭”说拜拜 110
- 孩子不再“马大哈” 115
- 把别人的东西拿回家——只是喜欢不是偷 119
- 宝宝热爱有秩序的生活——秩序敏感期到来了 122
- 别让尿床伤了孩子 127

Part 5 处理好“糟糕”行为， 妈妈从此不会再头疼 131

- 喜欢抢别人的东西——自我意识开始萌芽 132
- 胡乱涂鸦——孩子最原始的创造活动 136
- 家里有个“破坏大王” 141
- 我家孩子是个“人来疯” 145
- 和小朋友打架——自我意识正在发展 149
- 稍不如意就大哭大闹——希望获得心理满足 152
- 孩子不合群怎么办 156
- 嫉妒——孩子自我意识觉醒的外在表现 160
- 孩子总爱插话并不是故意的 165

Part 6	认真倾听孩子说话， 小嘴里面藏有大乾坤	167
	“妈妈，我从哪里来？”	168
	喜欢说“不”——第一反抗期来了	172
	爱说狠话——诅咒敏感期来了	176
	别给孩子贴上“说谎”的标签	180
	孩子爱告状——依赖心理的表现	184
	不停地问“为什么”	189
	“我要和爸爸（妈妈）结婚！”	192
附录		
	搞懂孩子的心理，才能更好地爱他	196
	了解孩子的心理需求	202
	称职父母最应该知道的那些心理学规律	208
	婴儿抚触：源于心灵的安抚和交流	218

Part 1

啼哭——宝宝向父母表达意愿 的特殊“语言”

随着婴儿呱呱坠地，“哇”的一声哭，宣示着一个小生命降临了。从此以后，宝宝便用啼哭这种方式向父母表达自己的内心需求。可是，很多新手父母由于没有经验，一旦听到孩子的哭声，就急得像热锅上的蚂蚁，不知所措。其实，宝宝的哭声有很多含义，它是宝宝表达自己感情、需要以及身体状况的一种特殊语言。如果父母能够读懂这种特殊语言，那么在照料宝宝的时候就能做到心中有数，处理得当。





哭声抑扬顿挫——宝宝在做运动

我们都知道，由于新生儿还不会说话，哭就是其一种特殊的语言表达方式。可是，由于很多新手父母并不懂得宝宝的哭声背后所隐藏的含义，所以当孩子哭时，就急忙使用哄、抱、走动，以及又哼又唱等方式，但十八般武艺用尽，却都无法让宝宝平静下来。于是他们就怀疑宝宝是不是生病了，急得一筹莫展。

“哭哭”更健康

其实，宝宝有时即使很高兴，他也会啼哭。因为他是在用哭来告诉父母：“我很好，身体很健康！”这是宝宝的生理性啼哭，这种啼哭也是婴儿的一种特殊的运动方式。

当婴儿啼哭时，张嘴闭眼，双臂伸屈，双腿乱蹬，是一种良好的健身运动，这对宝宝的健康很有益处：能加大肺部活动量，即吸进更多的新鲜氧气，排出体内的二氧化碳；加速了血液循环，促进身体的新陈代谢，进而促进生长发育；促进神经系统的发育，使条件反射逐步形成，智力增强；增进食欲，增强胃肠道的消化和吸收能力。

那么，父母如何辨别宝宝的哭声是否是生理性啼哭呢？

表现：宝宝的哭声抑扬顿挫，很响亮，并且伴有节奏感。哭而无泪，进食、睡眠及玩耍都很好。每次哭的时间很短，一天大概能哭好几次。

应对：当你判断出宝宝是生理性啼哭以后，只要远远地看着他就行了，那样可以让他做做运动。当然，生理性啼哭虽然对宝宝有好处，可是哭久了，也不一定是好事。因此，当你觉得已经达到了锻炼的目的，不想让宝宝再哭了时，你就可以轻轻地触摸他，对他微笑，把他的两只小手放在腹部轻轻摇晃两下，这样宝宝就会停止啼哭。

不过，需要注意的是，一定要确信宝宝是生理性啼哭时，才可以远远地看着他。如果不是，父母就一定要马上抱起他，给他安慰，以防宝宝会越哭越厉害。



读懂宝宝需求性啼哭，回应才更有针对性

有些人认为，婴儿一哭千万不要马上就抱起来，那样“爱哭”的行为就会受到鼓励，婴儿就会变得娇气、任性，所以哭就让他哭吧，等他哭累了自然就安静了。事实上，这种想法是不正确的，父母如果不及时对婴儿的啼哭做出回应，婴儿的情感需求就得不到满足。

哭是宝宝的特殊“语言”

婴儿哭闹是一种本能反应，是与父母交流的方式和对内外环境刺激的反应与要求的特殊语言。婴儿通过这种方式来向身边的父母表达自己的情绪，希望得到父母的安抚。

除了上节讲到的生理性啼哭之外，宝宝其他的每一种啼哭都在向父母传达着他的需求，也都特别需要获得父母的回应。如果做父母的能够读懂孩子的哭闹、姿势和平常的行为，那么你和孩子之间的关系就一定会变得更加亲密。

“对症下药”应对宝宝需求性哭闹

身为父母应该用观察的心态去倾听宝宝的哭声，然后判断出宝宝有哪

一种需求，并针对宝宝的需求来做出有针对性的回应，这样才能更好地照料宝宝。当宝宝的需求获得满足时，他就会停止哭泣了。

“我饿了，快开饭吧！”

在宝宝出生后的前3周里，在大部分情况下，健康新生儿的哭是由于感到饥饿，大部分新手妈妈听到宝宝哭声的第一反应也是赶紧喂奶。小家伙只要含上乳头或奶嘴，就会立刻安静下来，开始认真吮吸，并表现出急不可待的样子。

饿哭的典型“声音效果”是低音调，有节奏，并且重复着一定的模式：先短促哭一声，然后有个停顿，再短哭一声，再停顿，就像在说“饿——饿——”一样。直到被妈妈抱起来喂奶，宝宝的哭声才会停止。如果此时宝宝同时张开嘴向四周寻觅，一旦有人抱他，马上就扑到怀里，直奔主题，这也可以帮助判断宝宝是否因饥饿而哭。

当判断出宝宝饿了时，父母就要马上抱起宝宝，同时还要用语言安慰他：“哦，宝宝饿了，我们马上开饭啊。”建议父母在喂奶的同时，还要对宝宝说“宝宝真棒，吃得真好”之类赞扬的话，眼睛不时望着宝宝，投去赞许的眼神，并轻轻抚摸宝宝的脸颊，这样宝宝就能吃得安心、愉快，从而也有助于消化。需要注意的是，不要让宝宝一边哭一边吃，那样会容易呛奶。

另外，一般来说，小宝宝可能2~3个小时就饿了，可有些人总喜欢固定3个或4个小时才给宝宝奶喝，以养成规律的生活习惯，这种方式会导致宝宝饥饿难耐，不是哭个不停，就是有了奶后狼吞虎咽地狂喝，以至于喝入太多空气，这样会造成肚子痛，导致再哭一次。

那么，应该几个小时喂一次奶好呢？这要依据宝宝的个性、气质来定。对于每次喝奶总是又快又急的宝宝，可以在喂完奶后帮他拍背排气，以免宝宝吸入过多的空气。

“我渴了，我要喝水！”

当宝宝不只哭声中带有不耐烦的情绪，还做出了与饿相似的动作，并且还不停地舔嘴唇时，这就表明他现在口渴了。这时你就需要喂他一些水喝。

水分是组成人体重量的主要部分，宝宝的年龄越小，体内所含的水分比例就越高。一般来讲，正常足月婴儿体内的水分占75%左右，早产儿体内的水分占80%左右，成人体的水分占60%左右。所以如何给宝宝喂水也是十分重要的。

也许有的妈妈会认为，吃母乳的宝宝不需要喝水。虽然母乳中含有大量的水分，可是如果在天气炎热的夏天里，母乳中的水分并不能完全满足宝宝的需求，宝宝会因为经常出汗而导致唇干。因此，当宝宝出现上面的行为时，就要为他补充额外的水分，那样他就会停止哭泣。如果宝宝不喝水，那润一润宝宝的嘴唇也是好的。如果是混合喂养或人工喂养，那么就应该在两顿奶之间给宝宝喂一次水。

需要注意的是，喂水的次数和数量要灵活，要根据天气和宝宝自身的状况来定。另外，宝宝口渴时，只要喂他一些温的白开水就行了。很多父母用各种甜果汁、汽水或其他饮料来代替白开水给宝宝解渴，这样是不妥当的。因为饮料里面含有大量的糖分和较多的电解质，喝下去之后不会像白开水那样很快就离开胃部，而会长时间地滞留，进而对胃部产生不良刺激。所以，对于宝宝来说，白开水才是最好的饮料。

“真难受，快给我换尿布吧！”

宝宝尿湿是很正常的事，当宝宝躺在脏的尿布上时，小屁股就会不舒服。这时，他就会发出不是很大的哭声，节奏也比急需喝奶时发出的哭声缓慢得多，而且还常伴有躯体转动不安。当你发现宝宝的这种行为时，就要及时给宝宝更换干爽的尿片，以防宝宝的小屁股变得红肿。

父母要注意的是，在给宝宝换尿片的时候，千万不要指责他的哭闹行为，反而应该说一些“宝宝真聪明，会告诉妈妈尿尿了，很快就换好了”等表扬的话。这种语言是对宝宝哭泣的安抚，而指责只会让宝宝觉得委屈。倘若不回应宝宝的哭声，总是不及时给他更换尿片，不仅会对宝宝的身体造成伤害，更会对宝宝的心理造成难以修正的创伤。

“我就想让你抱着我！”

宝宝没有出生之前，在妈妈的子宫里生活了9个多月，妈妈的子宫是那样温暖，被羊水包围着，身体有依托的感觉，能让宝宝有安全感。可是，当宝宝呱呱坠地时，身体突然暴露在无依无靠的空间中，周围的环境也从妈妈的子宫变成了陌生的世界，一种破碎崩塌的感觉强烈地袭击了宝宝脆弱的心灵，让其产生恐惧不安的感觉。所以，他会很怀念在妈妈子宫里的感觉，会借由哭泣来期待爸爸妈妈给予拥抱或呵护，这是一种撒娇的表现。

当哭得热闹的宝宝刚被抱起来时就停止了哭泣，那就说明他或许需要皮肤与皮肤的接触。有些妈妈担心这样会惯坏宝宝，其实，在宝宝生下后3个月以内，这种顾虑完全没有必要。他只不过是喜欢听到妈妈的声音，听到熟悉的心跳声，闻到妈妈的味道，这太正常了。所以，新手父母们应该多抱抱小宝宝。

不过，有一点需要提醒新手父母的是，即使比较缠人的宝宝，也会在要求被抱的次数和频率上有所改变。也许上次他哭是想被抱，而下次却是想让你放下他。很多婴儿哭是因为他想改变现状，等你抱起他或放下他之后，看看他是否能安静下来，如果他不哭了，那就说明你做对了。

“我太累了，快让我睡吧！”

累了就睡是婴儿大多数时间的本能反应，而且也不需要太多的安抚，

他们很快就能睡着。新生儿一整天需要16个小时左右的睡眠，如果宝宝累了，眼皮就会显得很重，并且会打哈欠，揉眼睛。如果你没有发现他的这些暗示，还是一味地哄他、逗他、抱他，那可就不妙了，宝贝为此大发脾气也是在所难免的。

因为疲劳而发出的哭声很难让人想到他只是想睡觉，因为这种哭声一般很强烈，而且像花腔一样还带着颤抖和跳跃。此时，最明智的做法就是赶快让周围安静下来，把宝宝放到小床上，拍拍他，让他尽快入睡。宝宝越疲劳，就越不容易安静下来，抗议的哭声也就越强烈。所以，照顾宝宝时，要全神贯注地观察他的一举一动，一旦发现他想睡觉的信号，就别再逗他玩了，否则只能好心办错事。

“太热（冷）了，我很不舒服！”

新生儿喜欢身体暖暖的感觉，这和他们在妈妈子宫里的感觉一样舒服。可是在炎热的夏季或者寒冷的冬季，季节的交替变化，就会影响室内的温度。室内过热或者过冷，都会让宝宝感到焦躁或者不舒服而啼哭。

当宝宝感觉冷了时，发出的哭声会不太响，比较低沉但有节奏，而且也不怎么转动身体，小手、小脚摸上去也有些凉。这时，你就要给宝宝加被子、衣物，或把他放在暖和的地方，那样宝宝就不会再哭泣了。

当宝宝感觉热了时，哭声就会很大，并且神情不安，小胳膊和小腿一直舞动，脖子上还有很多汗。这时，你就要给他减少被子、衣物，或把他放在凉爽的地方，他就会马上安静下来了。

“快来陪我玩会儿吧！”

为什么有的宝宝可以很长时间独自躺在自己的小床上不哭不闹，而有的宝宝却几乎离不开人？那些比较警觉的宝宝有更强烈的与人交往的意愿。