

图解

妈妈一定要懂的

育儿心理

10个方面，55条建议
把握儿童敏感期，了解儿童成长规律
轻松读懂孩子，给孩子一个成功的未来

TUJIE MAMA
YIDING YAO DONGDE
YUER XINLI

黄益◎编著
花种子◎绘

感知觉

注意力

记忆力

思维力

语言

情绪

自我意识

社会化

亲社会行为

性别意识



中国妇女出版社

图解



育儿心理

妈妈一定要懂的

TUJIE MAMA
YIDING YAO DONGDE
YUER XINLI

黄益◎编著
花种子◎绘

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解妈妈一定要懂的育儿心理 / 黄益编著; 花种子
绘. --北京: 中国妇女出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5127-1234-8

I. ①图… II. ①黄… ②花… III. ①婴幼儿心理学
—图解 IV. ①B844.11-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第171665号

图解妈妈一定要懂的育儿心理

作 者: 黄 益 编著 花种子 绘

责任编辑: 万立正

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 20.25

字 数: 270千字

版 次: 2017年1月第1版

印 次: 2017年1月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1234-8

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

妈妈养育0~6岁的婴幼儿，常常会遇到各种困惑和难题。比如：

孩子为什么爱吃手，抓到什么东西都往嘴里塞？

孩子为什么不断扔掉手里的东西，你捡起来给他，他又扔掉？

孩子为什么爱学舌？

孩子为什么拿着大人认为又脏又没意思的小石块、小烟头、小纸片玩个不停？

孩子为什么做事总是东瞅瞅西看看，注意力不集中？

孩子动不动就哭闹，怎么办？

孩子爱说“我就不”，总和妈妈对着干，怎么办？

孩子怕生人，怎么办？

孩子爱打人，怎么办？

.....

像这样的“十万个为什么”数不胜数，妈妈按下葫芦起了瓢，觉得孩子真是太难教育了。

其实，这些难题往往不在于孩子有多难教，而在于妈妈不懂幼儿的心

理，不能从幼儿的心理特点和规律出发，而是按照成人的思维去看待问题、对待孩子，从而出现教与学的错位，自然收不到期望的效果了。比如：

孩子爱吃手、爱咬东西，是他在“通过口和手来感受事物、认识世界”，这是孩子在不会说话、不会走路前最主要的学习方式。妈妈不了解这个心理特点，一味阻挠，就破坏了孩子的学习过程，有些行为（例如通过用口感知事物）被抑制后，会在孩子三五岁，甚至更大年龄时以其他形式出现，比如吸吮手指、咬人等。

孩子学舌是他在通过“模仿”这一方式来学习语言。孩子不仅模仿妈妈的言语，而且也模仿妈妈的行为：妈妈炒菜，他也炒菜；妈妈扫地，他也扫地。妈妈应该知道：模仿是0~3岁孩子很重要的智力发展过程；让孩子去做，模仿不是错；放慢自己的动作，满足孩子模仿的需要，给孩子成长的空间。

孩子爱玩小石块、小烟头、小纸片，这是孩子“进入了对细微事物感兴趣的敏感期”，在发展他的触觉、视觉、手眼协调能力、观察力等。

孩子“注意力不集中”，往往是妈妈的要求不符合孩子的心理发展特点。要知道“6岁前孩子的注意力只能维持几分钟到十几分钟”，妈妈却要求孩子安安静静地长时间做一件事。另外，所谓注意力不集中，往往是父母造成的——同时给孩子提供多个玩具，一次向孩子提出多个要求，让孩子做不感兴趣的事情……

孩子说“我就不”，和妈妈对着干，是他在发展“自我意识”，是独立、自尊、自我控制的突出表现。

孩子怕生人，是因为孩子具有“陌生人焦虑”。孩子见到陌生人的表现，反映了孩子与妈妈的依恋关系质量。如果亲子依恋的质量高，孩子拥有安全感，见到陌生人的恐惧就少些。

.....

正是由于妈妈不了解孩子的心理特点，才导致很多教育难题的出现。首先，妈妈不了解孩子为什么会出现这些行为现象，甚至认为这些行为现象是不正常的。其次，妈妈不知道如何面对和处理这些行为现象，或者勉强下手，使用了错误的方式方法，导致孩子的问题愈加严重。这相当于一位医生不会号脉或号错了脉，开出的药方不仅不治“病”，“病”还会越治越重。而掌握了儿童心理学知识的妈妈，就像医术高超的医生，对症下药，药到病除。

所以，妈妈首先应该学习幼儿心理的一些基本常识。这是妈妈的必修课和基本功，是获得“家长执照”的前提。

幼儿心理学是研究幼儿心理活动和行为表现的科学。它能帮助妈妈正确了解幼儿。通过学习幼儿心理的知识，我们不仅会知道幼儿的眼睛看到的事物、头脑里想到的事情、活动中表现的行为与成人完全不同，而且能知道幼儿为什么会这么想，为什么会这么做。

更重要的是，它能为妈妈提供理论依据和教育指南。只有在正确理论和观念的指导下，妈妈才能避免盲目的教育、无效的教育，尽可能减少对孩子的伤害，在正确的时候给予孩子正确的引导和培养。小树在渴了的时候我们需要给它浇水，饿了的时候需要给它填土施肥，这样小树才会茁壮成长。同样地，接受正确教育的孩子才能不被误解和耽搁，才能按照规律有节奏地成长。

本书最大的特点是将幼儿心理的权威理论和家庭教育的实践经验紧密结合起来。书中介绍的理论代表了当前儿童心理学发展的最高水平和最新发现，推广的教育经验经过了家教专家的论证和广大家长的验证，适合广大家长灵活运用。

我国著名儿童教育家陈鹤琴说过：“儿童不是成人的缩影，而是有他独特的生理、心理特点的。幼儿期是身体智力发展的极为重要的时期，必须掌

握其特点，掌握其生长发展的科学规律，才能把幼儿教好、养好。”

愿这部浓缩了中外儿童心理学发展结晶和东西方家庭教育智慧的亲子教育作品，使众多的中国妈妈能够了解0~6岁孩子发展的心理特点和发展规律，走出幼儿教育的迷局和困境，培养出身心健康、全面发展的孩子。



目录

Part 1

感知觉——孩子健康发展的基石

视觉敏感期（0~6岁）——呵护人类最重要的感觉通道 / 3

听觉敏感期（0~6岁）——不要“耳边风”，要听得清、记得牢 / 11

嗅觉、味觉敏感期（0~2岁）——妈妈的气息让孩子最安心 / 16

触觉敏感期（0~6岁）——一点儿碰不得与流血没痛觉 / 18

空间敏感期（0~6岁）——扔东西、钻桌底、躲猫猫、爬高 / 28

时间敏感期（2~12岁）——“我明天去过奶奶家了。” / 33

Part 2

注意力——孩子内心世界的第一扇门

孩子专心做一件事可以保持多长时间——注意力的集中 / 39

爱动，是多动症吗——多动症的特征 / 43

孩子注意力分散——父母要做的6方面反思 / 47

看电视——要么开发智力，要么扼杀注意力 / 55

兴趣——培养超强注意力的法宝 / 58

注意力游戏——越玩越专注 / 62

Part 3

记忆力——孩子智力活动的源泉

婴幼儿的记忆——产生和发展 / 69

幼儿记忆的4大特点——幼儿的记忆力是怎么发展的 / 73

孩子感兴趣，自然记得住——随时引导孩子去记忆 / 78

越形象生动，孩子记得越牢——形象记忆是最有效的学习方法 / 83

多和孩子谈论共同经历的事情——自传式记忆的作用 / 87

Part 4

思维力——孩子智力发展的能量

0~6岁婴幼儿的思维——发展特点和培养指南 / 95

躲猫猫游戏——客体永久性概念的发展 / 104

“孔融让梨，因为他爱吃小的。”——幼儿的自我中心思维 / 108

什么都爱学大人——幼儿的模仿能力 / 115

孩子为什么总爱问“为什么”——孩子的好奇心 / 120

Part 5

语言——孩子自我表达的工具

0~6岁婴幼儿的语言发展敏感期

——把握婴幼儿语言发展的关键期，让婴幼儿跨出关键的一步 / 129

多听、多看、多说——全面提升孩子的口语表达能力 / 136

大声朗读——为孩子的书面语言打基础 / 142

英语启蒙——开发孩子的第二语言 / 149

Part 6

情绪——呵护孩子的情感世界

走进婴幼儿的情绪、情感世界——了解婴幼儿的情感 / 157

恐惧——当孩子害怕或受到惊吓时 / 161

悲伤——当孩子哭泣不止时 / 164

发脾气——当孩子撒泼耍赖时 / 169

安全感——良好的亲子依恋造福孩子一生 / 174

认生——当孩子出现陌生人焦虑后 / 184

Part 7

自我意识——孩子觉醒的力量

“我的！我的！”——重视孩子的自我意识 / 191

“我是好孩子吗？”——培养孩子正确的自我评价能力 / 198

“我不想在别人面前被批评！”——呵护孩子的自尊 / 204

“我不要输！”——孩子自尊心太强怎么办 / 211

“我不！我不！”——引导处于第一反抗期的孩子走向独立 / 216

Part 8

社会化——让孩子学会与人交往

“我们一起玩儿吧！”——幼儿同伴交往的特点 / 229

“没人和我玩儿。”——孩子为什么不合群 / 234

“我有很多好朋友。”——培养受欢迎的孩子 / 239

“就打你！”——正视孩子的攻击行为 / 244

“妈妈不喜欢打人的孩子。”——减少孩子攻击行为的策略 / 248

“小朋友打我！”——被打不等于被欺负 / 254

“我不是受气包。”——让孩子学会自我保护 / 257

Part 9

亲社会行为——培养孩子助人、分享、合作等品质

婴幼儿的亲社会行为是如何发展的——什么是亲社会行为 / 265

移情——孩子助人行为的驱动力 / 269

三大训练法——提高孩子的移情能力 / 273

言传身教——父母用行动引导孩子向上向善 / 279

榜样故事——用故事激励孩子的助人、分享、合作精神 / 284

Part 10

性别意识——从0岁开始呵护童贞

男孩爱打人，女孩说话早——性别差异有哪些 / 289

“我是男孩还是女孩？”——性别认同的发展 / 292

变性人、同性恋——性别认同障碍 / 295

吃手、憋大小便、性好奇——0~6岁孩子的性发展规律 / 298

“我是从哪里来的？”——如何回答孩子提出的性问题 / 303

男孩摸小鸡鸡，女孩夹腿——正视幼儿手淫 / 310

Part 1

感知觉

——孩子健康发展的基石



我们看到一朵花，既能知道它的颜色、枝形、香味等个别属性，也能通过大脑的分析判断出它的整体属性——这是一朵什么花。

人脑对直接作用于感觉器官的事物个别属性的反映就是感觉，包括视觉、听觉、味觉、嗅觉等。人脑对直接作用于感觉器官的事物整体属性的反映是知觉。幼儿期知觉的发展主要表现在空间知觉、时间知觉等方面。生活中，感觉和知觉往往是相联系的，因此我们常把它们合称为“感知觉”。

感知觉在婴幼儿早期的认识活动中占有主导地位，是婴幼儿认识自我、探索世界的第一步。促进感知能力的发育发展，是早期教育的重要内容，是孩子全面、健康发展的基石。

感知觉的发展从婴儿出生就开始了，并在生命的最初几年内迅速发展，绝大部分基本的感知觉能力在0~6岁完成。所以这段时间是孩子感知觉发展的敏感期。

视觉敏感期（0~6岁）

——呵护人类最重要的感觉通道

视觉是人最重要的感觉渠道。研究发现，约有80%的信息是通过眼睛的视觉感受传送给大脑的。对于婴幼儿来说，视觉的作用更为巨大，因为成人有时可以通过语言听觉获得信息，而婴幼儿很难做到这一点，他们对语言信息的接收和理解常常需要视觉形象作为支撑。

视觉敏感期从出生开始，持续到6岁。父母要根据孩子视觉发展的规律，对孩子进行视觉训练，让他顺利度过视觉敏感期。

表1-1 视觉发展规律及培养要点

年龄	0~6岁孩子视觉发展规律与培养要点
0~1个月	◎出生后即能够看见眼前的东西。 ◎新生儿最佳视距在20厘米左右，相当于母亲抱着孩子喂奶时，两人脸对脸的距离。 ◎新生儿更喜欢对比度高、有明显的明暗分界线以及有弧线的中等复杂程度的图案，如白背景下的黑边线、曲线和同心圆式的图案等。（父母可以为孩子准备黑白相间的小道具，比如，黑桃花色、梅花花色的扑克牌，黑白相间的衣服，黑白人脸画，黑白靶心图案，白底黑图卡。尤其是黑白靶心图案，孩子最为感兴趣。）

年龄	0~6岁孩子视觉发展规律与培养要点
1~2个月	◎能看清眼前15厘米~25厘米内的物体，太远或太近不能看清楚。 ◎能盯住大人的脸，开始双眼协调运动。 ◎能够用眼追随移动的物体。 ◎当有物体很快靠近眼睛时，会出现眨眼等保护性反射。
2~4个月	◎能看清大约75厘米远的物体。 ◎开始视觉集中，注视地看。 ◎两眼会跟踪走动的人，能较顺利地追视物体。 ◎喜欢看明亮鲜艳的颜色，偏爱的颜色依次为红、黄、绿、橙、蓝等。（婴儿仰卧位，在其胸部上方30厘米左右用玩具，最好是红颜色或黑白对比鲜明的玩具来吸引孩子注意，并训练孩子视线随物体做上下、左右、圆周、远近、斜线等方向运动，以刺激视觉发育，发展眼球运动的灵活性及协调性。）
4~6个月	◎能对近的和远的目标聚焦，眼的视焦距调节能力已和成人差不多。 ◎可以准确看到面前的物品，还会将其够到或抓起，在眼前玩弄，手眼开始协调。 ◎能认出熟悉面孔，视野发育更加完善。（父母可以让一束细小的光线一会儿靠近孩子，一会儿远离孩子，让孩子用眼睛追逐光线。）
6~8个月	◎能辨别物体的远近和空间。 ◎开始出现视深度感觉。 ◎视点能从物体转向物体，能捡起失落的物体，眼球能自如移动。 ◎观察运动物体并能快速追视。（可以多和孩子玩“躲猫猫”游戏。）
8~12个月	◎视力很好，转眼自如，视线能随移动的物体上下左右移动。 ◎能追随落下的物体，寻找掉下的玩具。 ◎会观察物体的不同形状。 ◎视功能充分发展，可以玩积木或组装物体。

年龄	0~6岁孩子视觉发展规律与培养要点
1~2岁	◎喜欢看图画书。 ◎能区别物体。 ◎能看见细小的东西，如爬行的小虫、飞着的蚊子，能注视3米远的小玩具。 ◎会模仿动作，如模仿敲打与行为表演。
2~3岁	◎远距离视觉发展。 ◎能指出喜爱的颜色，视觉记忆力增强。 ◎能分辨简单的几何图形，如圆形、长方形、三角形。 ◎视觉发育最为旺盛，接近成人视力。
3~4岁	◎依形状进行分类；开始有数量概念；可玩简易拼图、走迷宫等益智玩具。 ◎各种眼部生理反射形成并趋于稳固。
4~5岁	◎眼手协调能力增强，会做涂色、剪贴等手工。 ◎喜欢观察外围的人——父母、老师、同龄人、陌生人等，默默模仿其言行。此年龄段是学习视动协调整合的阶段，以奠定其操作能力。
5~6岁	◎观察图画内在联系。 ◎会临摹简单字母。
6~7岁	◎临摹抽象图画，写字，阅读。 ◎进入成人的视觉，但立体视功能到9岁才可达到正常。

孩子为什么“粗心马虎”——视知觉不足

- 小时候倒着爬。
- 经常把鞋穿反。
- 拼音“b、d”“p、q”经常搞混。
- 数字3、5、7会左右颠倒过来写，常把6和9、2和5等认反。
- 不能直观评价大小或长短等。
- 不能辨别简单的形近字，如“由”和“田”、“人”和“入”等。

分不清“田”字格的左右、上下方位。

对图形观察不仔细，不能按照正确的答案找出对应的数量。

不能指认出自家或父母的电话号码。

当孩子出现以上这些表现时，说明孩子视知觉存在一些问题。

视知觉能力不足，需要及时训练提高，否则入学后在学习上就会出现问
题：“上”和“下”、“左”和“右”、“手”和“毛”分辨不清；混淆数
字，数学竖式对齐总出错；读书跳字、跳行；缺少空间感，不能把字写在格
子里；写作业丢三落四、拖拖拉拉；做起应用题来非常困难；无论在做作业
还是考试时，都会出现一些莫名其妙、不可思议的错误……

遇到这种情况，教师或父母如果判定为“马虎”，那就错了，如果再
指责孩子学习态度不认真，那更冤枉孩子了。不仅如此，孩子还可能被扣上
“多动症”“捣鬼”“笨”的帽子。这都是很不公平的，只能给孩子造成更
大伤害，解决不了问题。

视知觉发展不足的孩子，父母需提高警惕，要早诊断、早训练，否则后
期发展为视觉障碍会给孩子和父母带来极大的苦恼。首先，应该找到造成孩
子视知觉不足的原因。

先天原因可能是：胎儿9个月左右时，妈妈的运动不足，遛胎少，影响
了胎儿前庭平衡系统的建立与学习，所以专家提倡这时期的孕妇要适当
遛胎。

后天原因要更多一些，例如：

早期视觉经验的剥夺。婴幼儿早期视觉能力发展与足够的视觉信息刺激
是分不开的。有个小男孩因为出生后一只眼睛轻度感染，被绷带缠了两周时
间，这只眼睛在这段时间无法接收外界的任何信息，虽然从生理上看那完全
是只好眼睛，但之后却永远看不见东西了。