

PRACTICAL CHILD
PSYCHOLOGY:
WHY DO CHILDREN HAVE THESE BAD HABITS

张蕊颜 著

实用 儿童心理学

为什么孩子会有这些坏习惯

为什么会说谎、骂脏话？
为什么总爱顶嘴、唱反调？

为什么不爱读书，只想玩？
为什么总是拖拖拉拉、磨磨蹭蹭？

请善待
“熊孩子”的
“无理取闹”



中国工信出版集团



电子工业出版社
ELECTRONICS INDUSTRY PRESS
www.phei.com.cn

实用 儿童心理学

为什么孩子会有这些坏习惯

**PRACTICAL CHILD
PSYCHOLOGY:**

WHY DO CHILDREN HAVE THESE BAD HABITS

张蕊颜 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

孩子为什么会说谎、骂脏话？孩子为什么总爱顶嘴、唱反调？作为父母，你必须知道孩子所有与个性、行为有关的坏习惯是如何形成的。本书作者认为，责备和处罚孩子是无法有效抑制孩子养成坏习惯的，只有利用能够感动孩子的教育方式来引导孩子，才能帮助孩子彻底改掉坏习惯。

中文简体版通过成都天鹰文化传播有限公司代理，经大智文化有限公司授权电子工业出版社在中国大陆独家出版发行。非经书面同意，不得以任何形式，任意复制转载。本著作限于中国大陆地区发行。

版权贸易合同登记号 图字：01-2017-6980

图书在版编目（CIP）数据

实用儿童心理学：为什么孩子会有这些坏习惯 / 张蕊颜著. —北京：电子工业出版社，2018.10

ISBN 978-7-121-34975-1

I . ①实… II . ①张… III . ①儿童心理学—通俗读物
IV . ①B844.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 198962 号

责任编辑：王陶然

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：880×1230 1/32 印张：7.125 字数：142 千字

版 次：2018 年 10 月第 1 版

印 次：2018 年 10 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）57565890，meidipub@phei.com.cn。



感动孩子，教育就成功了一半

家庭是孩子生命的摇篮，是人出生后接受教育的第一个场所，即人生的第一个课堂；父母是孩子的第一任教师，即启蒙之师。墨子说：“染于苍则苍，染于黄则黄。”家庭是人生熏陶的开始，人的许多基本能力是在家庭中形成的，如语言表达、基本动作、性格及某些生活习惯等。

孩子是家庭教育的镜子，家庭教育得好，孩子可以成为天使；教育得不好，孩子可能成为魔鬼。因此，对孩子的素质教育不仅关系到孩子个人的成长，甚至还关系到一个国家的命运。

从家庭教育的角度来讲，孩子良好素质的养成，是靠父母平时潜移默化式的教育来进行的。只有在平时的教育中，让孩子从所见、所闻、所遇、所为的事情中形成正确的世界观、人生观、价值观，才能真正让孩子养成良好的素质。

但是，现在不少的父母付出了努力，却与得到的结果不成正比。原因就是许多父母不会培养高素质的孩子。有时父母不经意间的一个动作，可能会在孩子的脑海里刻下一辈子都抹不去的印

记，让孩子永远无法沿着积极、向上的轨道，一路前行；有时父母在气头上不假思索的一句话，可能就毁掉了孩子的信念、尊严，让孩子一生的性格、命运、习惯从此改变。

身为父母的你是否应该好好想一想，当你教育孩子的时候，有没有只注重言传，而忽略了身教呢？在平时的生活中，你是否很注意自己的一言一行对身边孩子的影响呢？

孩子的心灵是一块奇妙的土地，播下思想的种子，就能获得行为的收获；播下行为的种子，就能获得习惯的收获；播下习惯的种子，就能获得品德的收获；播下品德的种子，就能得到命运的收获。可见，孩子未来的命运掌握在父母的手中，父母应该严格要求自己及孩子，努力培养孩子好的品德。

其实高素质的孩子有共同的优点，这都是由于在孩子很小的时候，父母就注意培养他们的心理素质，特别是培养孩子在学习和成长中必不可少的好习惯，远离那些最容易出现的坏毛病。

孩子在成长中最容易养成的坏习惯包括说谎、顶嘴、骂脏话、依赖、磨蹭、厌学……这些坏习惯也在不知不觉中，阻碍了孩子的发展。

习惯是逐渐养成的、一时不容易改变的行为，我们应该保持平和的心态来对待孩子的坏习惯，你不能期望使用任何有攻击性的方法来得到正面的结果，小题大做只会使情况变得更加严重。你必须了解孩子坏习惯背后的潜在原因是什么，你通常可以从与孩子亲切而轻松的谈话中找到答案。

你必须知道孩子所有与个性、行为有关的坏习惯是如何形成的，并运用以身作则的教育方法、体会与谅解的心态来宽恕孩子，利用能够感动孩子的教育内容来引导孩子，才能帮助孩子彻底改掉坏习惯。责备和处罚孩子是无法有效抑制孩子养成坏习惯的。

Part 1 天啊！我的孩子为什么会说谎？

▽说谎，其实是孩子的自我保护机制 // 3

△孩子说谎，有时候是父母逼出来的 // 10

▽家有“大骗子”，潜移默化教出“小骗子” // 18

△小心，别让孩子养成说谎成瘾的坏习惯 // 25

▽正确对待说谎动机，杜绝孩子养成爱说谎的习惯 // 33

Part 2 怎么办？孩子总爱顶嘴、唱反调

▽顶嘴，不过是孩子自主意识的发展 // 43

△允许孩子发脾气，但不可骂人、说脏话 // 50

▽父母太唠叨，会使孩子感到不耐烦 // 58

△孩子从来不顶嘴，父母应该更加担心 // 66

▽疏导情绪，改掉孩子口出恶言的坏脾气 // 72

Part 3 为什么？孩子总是拖拖拉拉、磨磨蹭蹭

▽孩子拖拖拉拉，可能是因为只专注眼前的事 // 81

△孩子磨磨蹭蹭，有时是故意做给父母看的 // 88

▽做事慢吞吞，或许是孩子没兴趣的消磨战术 // 94

△恐惧、害怕做错，让孩子故意拖拉磨蹭 // 101

▽找回孩子的积极性，纠正孩子拖拉的毛病 // 108

Part 4 怎么管？孩子就是不爱读书，只想玩

▽不爱读书，多半是父母错误的教育与影响 // 117

△错误的读书目的，会让孩子失去读书的动力 // 125

▽不会读书的挫折感，让孩子失去读书的兴趣 // 132

△书读得好不好，其实不影响孩子未来的发展 // 138

▽找出孩子未来正确的道路，不会读书又何妨 // 144

Part 5 怎么改？孩子依赖成性，没有抗挫力

▽孩子依赖成性，会使孩子失去抗挫力 // 153

△孩子依赖父母，大多数是溺爱造成的 // 159

▽要让孩子为行为负责，为过错买单 // 164

△消除孩子浮动的情绪，增强抗挫力 // 169

▽为孩子制订独立计划 // 175

Part 6 怎么教？让孩子肯吃苦，不成为“啃老族”

▽孩子无法吃苦，源于父母的错误教育 // 183

△“啃老族”的孩子，都是眼高手低造成的 // 189

▽付出与收获，光跟孩子讲道理是没用的 // 196

△给孩子金钱自主权，让他们为自己的物欲负责 // 203

▽放开庇护，让孩子接受暴风雨的洗礼 // 209

Part 1

天啊！
我的孩子为什么会说谎？



说谎，其实是孩子的自我保护机制 // 3

孩子说谎，有时候是父母逼出来的 // 10

家有“大骗子”，潜移默化教出“小骗子” // 18

小心，别让孩子养成说谎成瘾的坏习惯 // 25

正确对待说谎动机，杜绝孩子养成爱说谎的习惯 // 33



导 语

当父母第一次听到孩子说谎时，都会产生这样的疑惑：“我的孩子怎么学会说谎了呢？是跟谁学来的呢？”紧接着，便开始怒气冲冲地责骂孩子，势必要以最严厉的方式让孩子知道说谎的严重性。

的确，孩子说谎是一件非常不好的事情，一旦成为习惯，纠正起来非常麻烦。但父母是否想过，孩子为什么会说谎呢？他的动机与含义究竟是什么呢？教育孩子要诚实，必须清楚孩子说谎背后的真相，并进行正确引导，才能让孩子有意识地纠正说谎的行为。



说谎，其实是孩子的自我保护机制

说谎，可以说是每个孩子成长的通病，也是每个父母必须经历的“痛”。一则调查报告指出：2岁的孩子，有20%会说谎；3岁的孩子，有50%会说谎；4岁的孩子，有90%会说谎；到了12岁，孩子100%都会说谎。**说谎，可以说是人类自我保护机制的一种重要行为。**所以，一个孩子会说谎，





其实是再正常不过的事了，这只是孩子行为上的一种错误，并不代表孩子在人格上有何缺失。因此，为人父母者必须以正常的眼光与心态来看待并引导孩子纠正错误行为。

孩子通常到了两岁时，就会有说谎的行为发生，这也是孩子在发展过程中的特有现象。但这个年龄段孩子的说谎动机，并不像成人想象得那样恶劣，通常都是孩子无法分清想象与现实导致的，多数是健康的。在这个年龄段孩子的眼中，一块石头也是有生命的，人是可以住到月亮上的……他们常常分不清什么是真，什么是假，因此经常把想象中的事情说出来。比如，3岁孩子偷糖果，说是因为芭比娃娃肚子饿想吃糖，说的某个谎话内容是娃娃偷偷告诉他的……这时的谎话对年幼的孩子来说，只是他们内心编造的一个故事、一个幻想，而夸大了自己的言辞。对孩子而言，他们并不认为自己在说谎，所以此时的父母必须要了解孩子说谎的性质，无须过于紧张或惊异。



当孩子到了四五岁时，渐渐地开始懂事了，也逐渐学会区分想象与现实的不同，但说谎的行为却随着年龄的增長而增加，其主要原因是由于人类的行为总是趋善怕恶、



趋吉避凶的，孩子当然也不例外。所以，一旦孩子出现害怕、委屈等情绪时，便会很自然地说起谎来。一般来说，导致这个年龄段的孩子说谎有多方面的原因，但主要不外乎以下三种情况。

1. 争宠性的谎言。孩子都希望得到父母更多的爱，也害怕父母因生气而不爱他了，所以当孩子看到父母的爱不在自己身上时，就可能会以说谎的行为来保住自己在父母那里的关怀与疼爱。例如，孩子觉得父母比较疼爱自己的弟弟和妹妹时，为了增加父母对自己的宠爱，就会故意说一些谎话，来吸引父母的注意，或者做一些坏事，并把过错推到弟弟和妹妹身上，以破坏其在父母心目中的地位……这类就属于争宠性的谎言。

2. 害怕性的谎言。当孩子做错事时，其实是很害怕被父母责罚的，于是他们为了保护自己，通常会冒险选择说谎。例如，孩子不小心打破东西、弄坏物品、考试考不好……经验告诉他，这些事会惹父母生气、导致自己被父母责骂的时候，会产生恐惧心理而使内心充满压力，这种害怕父母生气的恐慌心理，就会诱发他下意识地隐瞒事实真相而说谎。

3. 妒忌性的谎言。例如，有的孩子羡慕同学带新玩具到学校，或是羡慕同学又到哪里去游玩时，因为妒忌心作祟，所以就跟同学说：“我家有个更新更好的玩具、放假我父



母要带我去一个更远更好玩儿的地方……”有时候孩子会为了赢得同伴羡慕的眼光及好感，以不实的谎话来满足自我，这些都属于妒忌性的谎言。



当孩子在 12 岁左右时，由于生活范围的不断扩大，所积累的生活经验与对父母心态的了解也越来越丰富，再加上此时孩子内心需求的增加及自我保护的意识更加强烈，可以说，100% 的孩子都会说谎。这个年龄段的孩子说谎主要有以下三种情况。

1. 逆反心理。孩子到了 12 岁以后，已经进入青春期，自主意识的心态一天比一天强，他们懂得的越来越多，想法、观点、主意也越来越多，却不一定都与父母、长辈一致，甚至背道而驰。此时，有些父母就使用“高压”政策，把自己的观点强加给孩子，并希望掌控孩子的一切。但这个阶段孩子的心态通常是强烈要求表现自己，实现自我价值，于是为了躲避不愿意做的事，或者为了躲避因与父母不同的想法及价值观而遭受父母的说教和责骂时，便会选择隐瞒及说各种谎话去欺骗父母或老师，以便逃离他们的监控。



2. 逃避现实。孩子在12岁以上时，由于进入青春期，自主思维日益增加，他们会努力地为自己争取自由，但由于这个年龄是孩子学习的重要阶段，于是父母对孩子的学业、交友状态，可以说是更加紧张和担忧，因此对孩子的管教、督促会更加严格，以免孩子在外面学坏，这使孩子失去更多的自由成长空间。而孩子在这个阶段最渴望的就是“独立”，他们为了维护自己内心渴望的“独立”，逃避现实生活中的种种压力与约束，便养成了说谎的习惯。久而久之，孩子便会形成逃避责任、没有担当、不脚踏实地的懦弱性格。

3. 爱面子、输不起。进入成长阶段的孩子，越来越需要他人对自己的认同与支持，尤其到了14岁以后青春期的孩子，这个阶段的孩子十分看重面子，容易被社会环境及多数人的价值观所影响，因此特别容易受到虚荣心的驱使而说谎。

孩子过强的虚荣心往往表现在以下几个方面。

(1) 对自己的能力、水平估计过高，常常在别人面前炫耀自己的特长和成绩。

(2) 听到表扬就得意忘形，而对于批评则不以为然、拒不接受。

(3) 常在同学和伙伴面前夸耀自己父母的地位或家境的富足，以凸显自己的优越感。

(4) 不懂装懂，喜欢班门弄斧、自以为是，如果别



人指出了他的错误，就会恼羞成怒，找到各种借口维护自尊心。

(5) 讲阔气、赶时髦，特别注重穿着打扮，不关心衣服是否适合自己的体貌，只关心衣服是不是名牌。

(6) 对别人的才能从不称赞，反而鸡蛋里挑骨头，说长道短，搬弄是非。

概括来说，孩子的虚荣心就是比美、比富、比能。



大多数孩子都与父母长期生活相处在一起，深知父母的脾气、性格，以及对自己的期许等，也深知不应该让父母伤心、生气。所以，当孩子无法控制自己的行为而做出一些他们认为会使父母生气、失望的事情时，都会借由“说谎”来安慰父母的心，并远离因父母生气和失望所带来的责骂、处罚等不良后果。

当孩子年龄越来越大，孩子生活圈的重心会由父母、老师转为同学、朋友，他们会不自觉地与这些同学、朋友看齐，希望与他们融合在一起，尤其是处于14岁左右青春叛逆期的孩子更是如此。但与父母长期生活相处之下的经验告诉他们，许多事情父母是不会同意他们去做的，许多