

儿童每个行为的背后，都有心理学解释。

教你看懂孩子的行为，学会与
孩子正确地相处。

儿童 微行为 心理学

单婷婷

著

帮助孩子自我管理，
养成良好的行为习惯。

用心地
去观察、去发现，
孩子内心的渴望。

让你和孩子的关系更进一步。

古吴轩出版社

中国·苏州



每一个儿童行为背后，都有心理学解释。

单婷婷 著



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目(CIP)数据

儿童微行为心理学 / 单婷婷著. — 苏州: 古吴轩出版社, 2018. 10
ISBN 978-7-5546-1239-2

I. ①儿… II. ①单… 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220649号

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

书 名: 儿童微行为心理学

著 者: 单婷婷

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

Http: //www.guwuxuancbs.com

电话: 0512-65233679

邮编: 215006

E-mail: gwxcbs@126.com

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

开 本: 880×1230 1/32

印 张: 7

版 次: 2018年10月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-1239-2

定 价: 42.00元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。0316-8863998



前言

每一个孩子都是父母最珍贵的宝贝，父母则是孩子心目中的守护神。从我们为人父母的那一天起，孩子的喜怒哀乐就牵动着我们敏感的神经。孩子每一个阶段的成长都凝聚着父母辛劳的汗水和无悔的付出。

随着孩子的成长，他们由襁褓中的小婴儿慢慢地变为行为独立、有思想的孩子。同时，很多父母也发现自己越来越猜不透孩子的心思了。成年人了解自己的心理都有难度，更何况是全面地了解儿童的心理。

由于知识和能力的不足，很多父母不理解：为什么孩子在家非常乖巧，可在幼儿园却为了一个玩具跟小朋友大打出手？为什么孩子动不动就哭？为什么孩子会出现种种厌学的行为？为什么孩子小小年纪就学会了说谎？为什么孩子会出现一些偏差行为？……父母

不禁自问：“我的宝贝到底怎么了？”

其实，孩子每种行为的背后都蕴含着特殊的心理密码，需要父母用心地去观察、去发现。但因为儿童在心理和思维上与成人存在差异，所以很多时候，父母误解了孩子的行为，甚至会把一些正常行为当作异常情况去处理，以致让孩子觉得父母不懂自己，从而引起他们的不满和反感。

比如，当孩子处于行走敏感期时，大人因不懂孩子的心理需要而动不动就把孩子抱起来，从而导致孩子的行走敏感期延后；当孩子处于阅读敏感期时，大人因不懂孩子内心渴望阅读的需要，而白白错过了培养孩子阅读习惯的黄金时期；当孩子撒谎时，父母可能认为孩子不诚实，但是他们仅仅是因为分不清现实和虚拟世界，从而把想象中的事情当作现实中发生的事，从而出现了“撒谎”行为……还有更多行为，是因为父母不懂孩子而过早地给其贴上了错误的标签，从而致使孩子在负面评价中身心发展不良，影响了他们未来的学业、工作与生活。因此，每一位负责任的父母都需要一本儿童心理学书籍作为指导，通过学习，就能慢慢地读懂孩子心中的秘密，从而更

好地引导孩子成长。

那么，要如何通过孩子的细微行为表现走进他们的内心世界呢？《儿童微行为心理学》为父母提供了最佳答案。

本书从儿童哭泣、说谎、依赖、叛逆、不合群等一系列让父母感到头疼又极度关心的行为问题入手，结合典型案例分析、心理学原因总结、心理专家的建议，不仅解析了孩子每一个行为背后暗含的心理学秘密，同时还做了细致的分析和具体的指导，针对家长应如何引导孩子健康成长的问题，提出了最中肯的建议与最易操作的方法。

《儿童微行为心理学》文字通俗易懂，道理深入浅出，案例经典，建议中肯，适合所有关心儿童成长的父母阅读。本书通过层层递进的阐述，一定可以让您成为最懂孩子的父母，陪伴孩子度过健康、快乐的童年。



目录

第一章 → 哭是儿童的直观语言

婴幼儿哭泣的不同含义	002
敏感型哭泣	007
目的型哭泣	011
胆小型哭泣	015
压力型哭泣	020
分离型哭泣	024
挫折型哭泣	028
焦躁型哭泣	032

第二章 → 说谎——孩子成长期的必经阶段

孩子说谎是一种正常现象	036
攀比式说谎	040
想象式说谎	044
模仿式说谎	047
TRUTH沟通法则	050

第三章 → 孩子爱缠人——帮孩子摆脱依赖心理

安全感缺失型依赖	054
恋物型依赖	057
恋母型依赖	060
电子产品型依赖	064
思维依赖	068
培养孩子的自理能力	073
培养孩子独立解决问题的能力	077

第四章 → 叛逆——孩子独特的内心世界

孩子逆反心理产生的原因	082
厌食型叛逆	086
乱丢乱扔型叛逆	090
执拗型叛逆	093

口头对抗型叛逆	097
行为对抗型叛逆	101

第五章 → 儿童肢体行为的小秘密

好动坐不住	106
吮吸手指	111
嘴巴说不停	115
手部动作	119
坐的动作	122
不停地走	126

第六章 → 抓住孩子爱玩的心理，让孩子越玩越聪明

玩水玩沙	130
玩玩具	133
参加户外活动	137
玩过家家	142

第七章 → 孩子为什么不合群——用心理学法则帮助孩子打造良好的人际关系

抢夺型社交	146
羞怯型社交	150
缄默型社交	155

冲突型社交	159
拒绝分享型社交	163
告状型社交	167
霸道型社交	171

第八章 → 孩子偏差行为背后的心理密码

涂鸦行为	176
说脏话	180
重复行为	184
偷拿行为	188
装病	193
拒不认错	197
耍赖	201
爱提问题	205
咬人	208

——第一章——

哭是儿童的直观语言



哭贯穿了孩子的整个童年，哭是孩子表达内心感觉的最真实的行为语言：摔疼了会哭、饿了会哭、害怕会哭、感受到压力也会哭……孩子的哭声表达了不同的内心需求，家长需要结合孩子的年龄、心理特点、性格特点等多方面因素有针对性地处理。



婴幼儿哭泣的不同含义

婴幼儿哭闹是一种本能反应，他们通过这种方式向父母表达自己的需求与情绪，是与父母交流的方式和对内外环境刺激做出反应的特殊语言，也是主要的活动和锻炼。

“竟然让我单独在小床上躺了这么久都不来抱一抱！作为小宝的我内心很受伤，因为我太需要被人温柔地抱着和爱抚了。”

“我很饿，可是我的语言系统还没有发育完全，我的唯一回应只能是哭泣。”

“我尿床了，很不舒服，可是妈妈并没有发现，我只能通过哭泣引起妈妈的注意。”

……

但是，在父母抱起孩子，喂完奶，换完尿布后，孩子还是没有停止哭泣。这是怎么回事呢？其实，孩子哭泣除了表达饥饿、口渴等基本需求外，还表达了更丰富的需求，父母只有读懂孩子的哭泣

语言，才能更好地照料他们。

不同的哭声代表不同的意思，以下是几种常见的哭声所代表的含义。

1. 健康的表达——“我哭是因为我健康！”

对很多孩子来说，哭泣只是用来证明自己是健康的。这种哭声抑扬顿挫，响亮有节奏，基本没有泪液流出。这样的啼哭每天4~5次，累计总时长约为2个小时，是语言的前期及正常的运动，不会影响到孩子的饮食、睡觉及玩耍。

此时，父母可以轻轻摸摸孩子，或把他的两只小手放在腹部轻轻摇两下，他就会立刻停止啼哭。

2. 意愿的表达——“我哭是因为我要抱！”

如果父母观察细致就会发现，不少孩子在哭泣时，表情有点迫不及待，脑袋也会左右扭动，哭声并不急促，有时还带有颤音。当父母抱起孩子后，孩子就会立马停止哭泣。这说明孩子需要通过与父母的亲近，提高自我安全感。

很多父母认为孩子哭泣时不能抱，以免孩子娇气，其实这种观念是不正确的。在孩子出生后，他需要与父母建立安全性依恋关系。当孩子感受到，父母无论在何种情况下都会及时出现，满足自己的需求，给予自己充分的关爱时，安全性依恋关系就会建立。反过来，如果父母长期忽视孩子的哭声，那么，孩子的需求就不能及时



得到满足，他就会渐渐对父母失去信任，继而对身边的环境产生不安全感，出现依恋障碍。婴儿期缺乏安全感的孩子，长大以后更容易产生心理疾病，比如说，无法信任别人，无法与人建立亲密关系，内心感到恐慌，幸福指数降低，等等。所以，孩子一岁以内时，父母可以积极地满足孩子的需求，等孩子大一点后，父母再放慢回应的脚步。

3. 困倦的表达——“我哭是因为我要睡！”

困了就睡，对于成人来说是再简单不过的事情。但是放在一个还不会表达自我想法，只能用哭声来沟通的孩子身上，却变得复杂了很多。所以，当父母没有注意到孩子的睡前小动作，比如打哈欠、揉眼睛，而不小心吵到孩子的时候，他就会用哭声来表示强烈的抗议。并且，孩子越疲劳，就越烦躁，可能会大哭不止。这种哭声一般比较着急，还带着颤抖。此时，父母最明智的做法就是保持安静，轻轻拍打安抚孩子，帮助孩子入睡。

4. 烦乱的表达——“我哭是因为我烦躁！”

吵闹的环境容易让人感到厌烦，对孩子而言也是如此。如果孩子的哭声里带着烦躁不安的情绪，在排除了其他因素后，就应该再注意一下周围环境是否有强烈的刺激，比如强烈的灯光、嘈杂的声音、突然的移动，或者是父母在抱他时摇动幅度太大，等等。

如果有以上情况，那父母就要尽量保持安静，把灯光调暗，声

音压低，手臂轻摆，等等。如果孩子一直哭闹，父母可以先让他躺在床上发泄一会儿，然后再试着通过轻拍孩子或者与他讲话的方式安抚他的情绪。此外，有些孩子对外界的环境较为敏感，一旦出现变化就会不适应，从而大哭不止。因此，父母还要努力把每天喂奶、洗澡、散步、睡觉的时间和场所都固定下来，以避免孩子哭泣。

5. 想要游戏的表达——“我哭是因为我想玩！”

对于玩的需求，每个孩子各有不同。有的孩子可以长时间安静地躺在小床上，想着自己的心事；有的孩子却时刻离不开人。其实，这种比较敏感、警觉的孩子有更强烈的与人交往的愿望。即使是6周大的孩子，也会因为“无聊”而用低声的哭泣来告诉父母，他需要看见他们，或者需要换个环境，换个心情。

此时，父母可以轻柔地为宝贝哼唱一首儿歌，或者让悬挂着的小玩具动起来，有时也许只给他换个睡觉的地方，他就能高兴起来，因为他能看到不同的“风景”。

6. 冷热的象征——“我哭是因为我冷（热）！”

关于冷热的哭声，宝贝也会分不同声调“演奏”。如果冷了，宝贝的哭声便低沉而有节奏感，哭时肢体比较少动，小手发凉，嘴唇发紫。但如果是热了，宝贝多会大声啼哭，不安地舞动四肢。

要想知道孩子的冷热，父母可以用手摸摸他的脖子、耳朵等露



在外面的部位。如果这些部位温度比较高，那就是太热了；如果这些部位很凉，说明他很可能比较冷，需要添加衣被。另外，由于孩子平时穿得总比大人多一些，因此，在给孩子换尿布或换衣服时，突然的温度落差也会令他大哭不止。这就需要父母更熟练地为孩子换尿布和脱衣、穿衣，以减少孩子对于温差的不适感。

除此之外，孩子在生病时的哭声与上述几种都不一样。生病时，孩子的哭声通常是虚弱的呜咽，而且他会表现得无精打采、食欲不振，同时还可能有呕吐、腹泻、发烧等症状，这就需要抓紧时间去看医生了。孩子哭声的含义非常丰富，家长需要根据孩子的哭声，结合他的需求及时细心地排查，才能更好地照顾孩子。

敏感型哭泣

随着慢慢长大，很多孩子会突然表现得敏感、脆弱，因为一些小事情就哭哭啼啼，甚至以前不会引发他哭泣的事情，也会让他变得高度敏感，动不动就哭鼻子。比如：

- (1) 幼儿园换了一位新老师，孩子表现出不适应，从而哭哭啼啼。
- (2) 孩子对负面评价更加敏感，比如，有的孩子因为受到家长的批评而哭泣。
- (3) 孩子在与其它小伙伴的相处过程中，因为受不了一丁点儿委屈而哭闹。
- (4) 父母一大声说话，孩子就会哭。
- (5) 在幼儿园和小朋友发生一点冲突，就哭着闹着要找妈妈，以前总是高高兴兴地去幼儿园，现在哭着拒绝上幼儿园。

上述现象和行为说明孩子的情感敏感期到来了。而身处情感敏感期的孩子会很容易哭泣。首先，敏感的特质决定了他能很快地识