

PANNI QI

2~3岁

叛逆期

妈妈要懂的
心理学

MAMA YAO DONG DE XINLIXUE



全面
探讨研究

孩子叛逆期
的图书



借用心理学知识，解决2~3岁孩子的叛逆期问题。

妈妈对孩子进行正确的教育和指导，将令其受益一生。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



岳贤伦 / 著

图书在版编目 (CIP) 数据

2~3岁叛逆期,妈妈要懂的心理學 / 岳賢倫著. --
哈爾濱: 哈爾濱出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5484-0870-3

I. ①2… II. ①岳… III. ①幼兒—兒童心理學②家庭教育: 兒童教育 IV. ①B844.12②G78

中國版本圖書館CIP數據核字 (2011) 第271558號

書 名: 2~3岁叛逆期,妈妈要懂的心理學

作 者: 岳賢倫 著
責任編輯: 關 健 李金秋
特約編輯: 李異鳴 郭海東
責任校對: 李 戰
裝幀設計: 上善書裝

出版發行: 哈爾濱出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈爾濱市香坊區泰山路82-9號 郵編: 150090
經 銷: 全國新華書店
印 刷: 北京市文林印務有限公司
網 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbbs@yeah.net
編輯版權熱線: (0451) 87900272 87900273
郵購熱線: 4006900345 (0451) 87900345 87900299 或登錄蜜蜂鳥網站購買
銷售熱線: (0451) 87900201 87900202 87900203

開 本: 787mm × 1092mm 1/16 印張: 19 字數: 365千字
版 次: 2012年4月第1版
印 次: 2012年4月第1次印刷
書 號: ISBN 978-7-5484-0870-3
定 價: 29.80元

凡購本社圖書發現印裝錯誤, 請與本社印制部聯系調換。 服務熱線: (0451) 87900278
本社法律顧問: 黑龍江佳鵬律師事務所

前言 Foreword

孩子的叛逆期是一个令家长感到头疼、头晕、手足无措的时期，也是孩子成长、成才的关键时期，它就像人生的十字路口，选择对了，成就孩子一生；选择错了，贻误孩子一生。所以，每一位家长都要重视孩子叛逆期的教育。

那么，什么是叛逆期呢？简而言之，叛逆期，就是指孩子在不同的成长阶段心理上的逆反期。在这一时期，孩子大多表现出与大人们想象不一致的逆反现象。比如，你要求他这样，他非要那样；你希望他往东，他非要向西；你越是怕他说脏话，他越说得开心……总之，他就是处处要与你对着干，处处要让你着急上火。

现代教育理论认为，孩子的叛逆期发端于婴儿期，萌芽于儿童期，高涨于少年期。孩子的一生共有三个叛逆期，三个叛逆期分别为：人生第一个叛逆期（宝宝叛逆期）在2~3岁，人生第二个叛逆期（儿童叛逆期）在7~8岁，人生第三个叛逆期（青春叛逆期）在12~18岁。这三个叛逆期分别有不同的特点，反映了三个阶段孩子的个性发展及心理变化，也对孩子的成长分别起着不同的作用。

我们这本书主要来讲述孩子的第一个叛逆期，即宝宝叛逆期。很多家长或许会感到纳闷，两三岁的宝宝怎么会叛逆呢？其实这个问题并不奇怪，很多家长都遇

到过这种现象。比如，孩子偶然从大人那里学会了一两句脏话，一有机会，他就会迫不及待地说出这些脏话来，而且你越不让他说，他越要说，并且边说边“咯咯”地笑，这其实就是宝宝的一种逆反行为。还有一种情况就是，你越不让他摸脏东西，他越摸得起劲儿，并且乐在其中，这也是一种叛逆行为。当然，你越不让他哭闹，他越哭闹的现象就更常见了，这是宝宝最典型的逆反行为，只不过家长习以为常罢了。那么，宝宝时期的孩子为什么会叛逆呢？原来，两三岁的宝宝也有朦朦胧胧的独立意识，这是孩子独立意识的萌芽，然而此时的宝宝没有辨别是非的能力，有的只是想要“独立”的冲动和探索未知的欲望，他们会用自己独特的方式来接触和了解这个世界，表达自己的情感，这种特殊的行为方式便成为了大人们眼中的叛逆。

对于这一时期宝宝的叛逆行为，要恰当地引导，从宝宝的角度来理解和宽容他的所作所为，与他共同游戏、娱乐，在潜移默化中改变他的不良行为，引导他向正确的方向发展。在这一阶段，特别提醒家长的是，针对孩子的逆反行为，一定不要盲目地打骂，因为这会扼杀孩子宝贵的探索天性。

本书主要从叛逆期孩子的生活习惯、不良个性、心灵成长、固有潜能、伙伴交往、娱乐活动六大方面来分析阐述，结合心理学知识帮助家长剖析问题的根源，总结解决问题的方式、方法，以为家长提供一本宝宝叛逆期的家教经典。

目录 Contents

第一章 耐心培养，让孩子3岁以前养成好习惯

孩子为什么喜欢吃零食	002
孩子偏食、挑食如何纠正	008
孩子不好好吃饭怎么办	014
孩子都不喜欢洗脸刷牙	020
孩子晚睡晚起受大人的影响	026
不讲卫生是因为没有卫生观念	032
多数孩子对吃药有抵触情绪	038
喜欢乱扔东西是孩子在探索	044
凡事拖拉、磨蹭是习惯使然	050

第二章 规范引导，及时纠正孩子的不良个性

孩子自私是正常现象	058
孩子任性与家长娇惯有关	064
孩子为何执拗，说什么都不听	070
孩子霸道，蛮横不讲理怎么办	076

孩子依赖、缠人、粘人很正常	082
孩子好动、故意捣乱，并非多动症	088
多变、情绪不稳定的孩子需要宣泄	094
浮躁的孩子往往缺乏耐性	100
焦躁的孩子爱哭闹、叫嚷	106

第三章

113

尊重变化，用心呵护孩子的心灵成长

独立意识萌芽，要求“自己来”	114
幼儿也有性意识的萌动吗	120
喜欢自言自语不是毛病	126
爱幻想、说大话的孩子很正常	132
孩子到了喜欢说“不”的时期	138
故意说反话、唱反调是叛逆的表现	143
喜欢说脏话、坏话，他感觉很有趣	149
孩子动不动就打人有多多种原因	155
孩子做事一般都缺乏耐心	161
喜欢与大人对着干很正常	166

第四章

173

因势利导，悉心挖掘孩子的固有潜能

见什么模仿什么是孩子在学习	174
求知欲强的孩子对什么都好奇	179
孩子喜欢探索、尝试要鼓励他	185
多数孩子都喜欢涂涂画画	191
喜欢反复做同一件事很正常	197

孩子不喜欢去幼儿园怎么办	203
孩子不喜欢看书学习正常吗	209
孩子注意力不集中怎么办	215
不听老师话的孩子如何教	221

227

第五章

循循善诱，让孩子快乐融入交际圈

孩子不叫人、不懂礼貌怎么办	228
孩子为何怕生人、不和生人交往	234
孩子不喜欢与小朋友分享怎么办	240
不喜欢和小朋友合作怎么引导	246
和小朋友争抢玩具是正常现象	252
孩子和小朋友打架如何处理	258

265

第六章

大胆放手，让孩子越玩越聪明

孩子为何越不让玩什么越玩什么	266
这么小的孩子为何喜欢看电视	272
喜欢玩各种游戏是小孩子的天性	278
孩子对玩具的要求永无止境	284
喜欢玩水、玩沙是小孩子的共性	290

第一章

耐心培养，让孩子3岁以前养成好习惯

孩子为什么喜欢吃零食

叛逆期案例

莉莉今年2岁多了，她特别喜欢吃零食。方便面、薯片、蛋黄派等都是莉莉的最爱，可是妈妈做的香喷喷的饭菜她却不喜欢吃。

一天中午，一家人在一起吃饭。妈妈夹了一些菜放在莉莉的饭碗里，然而，莉莉只是看了看，就跑开了。妈妈问她：“莉莉，你不好好吃饭又要去干什么？”莉莉回头告诉妈妈：“我要吃肠。”说着，莉莉已经拉开了放火腿肠的抽屉，伸出小手拿出了一根，又跑到妈妈面前，要求把肠衣剥开。妈妈知道莉莉一吃火腿肠肯定吃不了几口饭菜了，于是对她摆摆手，说：“不行，现在该吃饭了，莉莉乖，我们不吃火腿肠了，来，吃口菜。”见妈妈不让吃火腿肠，莉莉眉头一皱，就开始大哭大闹，甚至连一口饭菜都不吃了。无奈，妈妈又一次败下阵来，只好将肠衣剥开，将火腿肠放进了莉莉的嘴里。这下，莉莉眉开眼笑，不再哭了。

妈妈知道经常吃这些零食对莉莉的身体不好，但她担心莉莉哭闹不吃飯会更加影响她的健康。所以，妈妈很矛盾，不知道应该怎么办才好。

妈妈要懂的心理：吃零食是孩子的生理需求，但不能让它替代主食

孩子爱吃零食是正常的，甚至可以说，吃零食是孩子的生理需求。再加上零食花样多、口感好，与一日三餐的主食不一样，更能激起孩子的食欲，带给孩子新鲜的感觉。因此，绝大多数的孩子都爱吃零食。顾名思义，零食就是正餐以外的食物。对于主食而言，它起着辅助的作用，能为孩子提供、补充少量的蛋白质、维生素和微量元素。处于发育期的孩子，胃容量比较小，并且活泼好动，吃一餐不足以维持到下一餐。而吃一些零食可以补充不足的热量和营养，保持身体活动所需的能量。所以，爸爸妈妈不必谈零食而色变，一概拒绝孩子吃零食。

然而，零食只是孩子获取营养的一条次要渠道，并不能够取代主食。在对待孩子吃零食这个问题上，妈妈不能对其持全盘否定的态度，也不能让零食喧宾夺主，完全替代主食。可是，孩子这一阶段的心理就是“我喜欢吃什么就多多地吃”。在这一阶段，孩子没有丝毫的健康观念，有的只是对零食的贪欲，并且要求得不到满足就会大哭大闹，因此家长不得不满足其对零食的要求。就这样，有不少孩子因为吃了太多的零食而吃不下主食，长此以往，容易引起营养不良，影响孩子的身体健康以及生长发育。对于1~3岁的孩子来说，父母仍然是主要的食物供给者。所以，在这个时期一定要让孩子养成良好的吃零食习惯，不要等孩子长大以后再来禁止，因为那时就更难管制了。在孩子要吃零食时，妈妈应该在量上加以限制，在品种上进行选择。有心的妈妈不妨在上午的时候让孩子吃少许热量高的零食，比如，一块巧克力或者蛋糕，两三块饼干等；下午要让孩子多喝一些白开水，吃几种水果；晚饭过后，就不要再给孩子任何零食吃了，睡前可以让孩子喝一杯牛奶。

零食不一定不好，只要妈妈多用点心思，讲究方法，让孩子养成良好的饮食观念和习惯，零食也可以吃得很健康！

叛逆期方法指导

方法一：掌握度，不让孩子大量吃零食

零食可以吃，但是不能一味地让孩子吃，要把握一个度。由于年龄小，孩子没有足够的自制力，常常会不由自主地吃下大量的零食，很多孩子还喜欢边玩边吃，嘴巴一直不停。如果父母限制孩子吃，孩子还会大哭大闹，很多家长对此束手无策。对此，妈妈要避免将零食放在孩子能够接触得到的地方让他自由取用，这样既减少了孩子拿到零食却吃不上时的逆反行为，也能有效地控制孩子的零食量。

辉辉可喜欢吃零食了，以至于还不到3岁的他已经成为了一个不折不扣的小胖子。聪明的辉辉知道妈妈每次买回来的零食都会放在厨房的一个柜子里，他只要打开柜子的门，就能轻而易举地拿到美味的零食。

妈妈知道经常不加限制地吃零食对辉辉的身体是没有好处的，于是，妈妈改变了放零食的位置，使辉辉自己接触不到零食，也不在家里存放那么多的零食了。拿不到零食，当辉辉嘴馋的时候，他就会闹着让妈妈去买。看着辉辉渴望的眼神和馋乎乎的样子，妈妈实在不忍心拒绝。可将零食买回来了吧，辉辉就又会无节制地吃。有一次，辉辉玩完了玩具就嚷嚷着要吃饼干。妈妈看了一下表，再过半个小时就要吃午饭了，这时候如果让辉辉吃零食的话，那么待会儿他肯定又要不吃午饭了。于是，妈妈只给了辉辉一块饼干。不一会儿，辉辉就吃完了，他还要吃。妈妈灵机一动，想出了一个好方法，她拿着一个小闹钟，对辉辉说：“儿子，咱们马上就要吃午饭了，等到这个最短的针指向‘3’的时候，妈妈才会给你饼干吃。”辉辉自然很不乐意，尽管又哭又闹，但是

妈妈坚持到了时间才给他零食吃，没有办法，辉辉只好作罢。

从那以后，妈妈就和辉辉商量好：只有最短的针指向“10”和“3”的时候，才有一定的零食吃。每当辉辉想要吃零食的时候，他就会瞧瞧表，看时针走到哪儿了。

案例中的妈妈让孩子养成了在固定的时间吃零食的习惯，使孩子快乐地期待吃零食时间的来临，这样就不会影响孩子吃正餐的食欲了。

营养学专家提醒，应该将零食也纳入孩子的饮食计划，吃零食的时间最好设在正餐前二至三小时，且供给量不要太多。这样的饮食结构，才能让孩子有好的胃口，使零食起到给孩子补充营养和能量的有效作用。

方法二：只为孩子选择既解馋又有营养的零食

吃零食，可以说是孩子的最爱，父母的无奈。2~3岁的孩子根本不知道吃过多零食对身体的危害，也无法抵挡得住零食的诱惑，因此常常为了零食而大哭大闹。而市面上所卖的零食大部分都是高盐、高糖、油炸、膨化之类，里面含有香料和其他添加剂，虽然香味浓郁，对肠胃的刺激性却很大，营养也基本没有。这些不健康的零食吃多了，肯定会对孩子的健康发育造成不利的影响。

欣欣简直就是一个小馋猫，她吃零食的速度非常快，经常是10分钟一包干脆面，2分钟一块巧克力，15分钟一个冰激凌……看着欣欣津津有味地吃着这些零食不吃饭，妈妈的脑袋都发涨。

有一次，妈妈在网络上看到有的专家将零食分为可经常食用、适当食用、限制食用三个等级。于是，妈妈立即行动，根据专家的说法，将欣欣喜欢吃的棉花糖、薯片、巧克力派等列入了“限制食用”的范围，将这些零食统统收了起来，尽量让欣欣少吃，甚至不让她吃。像牛肉

片、果脯、巧克力等是“适当食用”，每周只能让欣欣吃一到两次来解馋。而牛奶、葡萄干、面包等是能够“经常食用”的零食，可以让欣欣每天都吃。

在妈妈的严格管制下，欣欣养成了良好的吃零食习惯，不仅身体越来越好，也不再像以前那么胖，苗条了许多呢。

选择一些较为营养的食物作为孩子的零食，孩子不仅可以尝到想吃的甜味，也能摄取到维生素、纤维素等营养物质，还能减少孩子因吃零食而产生的哭闹、不听话等行为。另外，父母不要给孩子吃难以消化的零食，也要注意孩子的安全，像体积小花生、糖果、果冻等，一定要在监护下才能吃，以免发生窒息引起意外。

方法三：不能将零食当做奖励孩子的工具，虽然那非常有效

父母千万不要将零食当成奖励品，作为安慰或讨好孩子的手段，让孩子养成以吃零食为“交换条件”的坏习惯。长此以往，孩子就会形成一种错觉，认为奖励的东西都是好东西，在心理上产生一种错误认识：这些零食是可以经常吃的，并且很好吃。这种情况下，如果孩子想吃的时候吃不到这些零食，他就会大哭大闹，产生强烈的反叛心理。

2岁多的晓森是个十分淘气的孩子，为了让他乖乖地，妈妈经常用一些零食来使他不再捣乱或者停止哭闹。

一天上午，晓森将玩具、图书等东西扔得到处都是，妈妈收拾都收拾不过来。这可怎么办呢？妈妈只好故技重演，拿出几块糖来制止他随便乱扔东西的行为。晓森特别高兴，一把抓过糖，爬到沙发上吃了起来。晓森终于安静了，妈妈抓紧时间收拾已经凌乱不堪的房间。过了

一会儿，晓森吃完了糖，他又开始无理取闹，将沙发上的抱枕扔在地板上之后，就撕茶几上的杂志玩。妈妈看到后很头疼，就又拿出了一块蛋糕让晓森吃。晓森看着面前的蛋糕摇摇头，说：“我要吃鸡腿。”妈妈知道晓森说的是昨天给他买的楼下小摊位卖的炸鸡腿，油性很大，妈妈不想再让他吃。可是看晓森的架势，假如不给他吃，他就会继续大闹客厅。无奈，妈妈只好下楼给他买。

就这样，如今的晓森特别会和妈妈“讨价还价”，每次妈妈要求他怎样去做时，他一定会趁机得到自己想吃的零食不可，得不到就大哭大闹。

美国一项研究表明，假如父母喜欢用零食奖励孩子，那么孩子的零食消耗量会比不鼓励吃零食的孩子多出3倍。所以，父母在给孩子吃零食的同时必须遵守原则，不要动不动就用零食来让孩子听话，正如上面例子中的晓森，由于妈妈经常用零食来奖励他，导致他得不到想吃的零食时就大哭大闹，反而会激起他的反叛行为。

孩子偏食、挑食如何纠正

叛逆期案例

林林今年3岁了，妈妈感觉他现在变得特别挑食了。他自己喜欢吃什么就吃什么，不喜欢吃的都不怎么吃。林林非常爱吃肉，不喜欢吃蔬菜。每次吃饭时都能听见他嚷嚷：“怎么又是芹菜，我不吃了！”“我不吃豆芽，太难吃了。”

有一天，奶奶包了猪肉白菜的包子，给林林送过来让他尝尝。只见林林拿起一个包子，从中间将皮剥开，露出里面的馅，然后专挑猪肉吃，一口白菜都不吃。妈妈看到了，提醒他：“林林，你怎么只吃肉不吃白菜呢？多吃蔬菜不容易生病。”说着，妈妈拿起小勺子准备将白菜送进林林的嘴里。林林却摇摇头：“不要，我不吃白菜，不好吃。”妈妈继续劝他：“乖，听话，把嘴张开，妈妈喂喂。”“不要，不要，坏妈妈。”说完，林林扔下手中的包子快速地跑开了。

奶奶见状，拿着一个包子追上去，对林林说：“宝贝，来，奶奶给你挑里面的肉。”妈妈无可奈何地摇了摇头，皱起眉头对奶奶说：“妈，别惯着林林了，吃点白菜容易消化吸收，总是吃肉他会营养不均

衡。现在,他已经养成了偏食、挑食的坏习惯,以后就不好改了。”

奶奶却不以为然:“小孩子嘛,想吃什么就让他吃什么呗。他爸小时候和他一样,也是爱吃肉,这样身体才能长得壮实呢。”说完,奶奶就继续给林林挑肉吃。妈妈对此无可奈何。

妈妈要懂的心理學:孩子挑食,缘于口味的不断发展,妈妈不必强行改变

如今,偏食、挑食是很多孩子共有的毛病,如果不及时矫正,不仅会导致孩子摄取营养不足,严重影响他的生长发育,还会使他养成任性、执拗的坏习惯。有些孩子吃饭挑食,任凭妈妈怎么劝都无济于事,对此她们深感头痛不已。

孩子怎么就这么不听话呢?还不如1岁大的时候呢,给什么吃什么,拿起奶瓶就“吱、吱”地喝个没完。的确如此,孩子1岁大的时候,吃喝一般不这么挑剔,给什么吃什么。但是,随着孩子的成长,味觉不断发展,也有了一定的自我意识,什么合他的口味,什么不合他的口味,他比妈妈都要清楚。当食物不合他的口味时,他就会通过不断发展的语言和动作表现出来以示“抗议”,以期妈妈做出改变,顺应他的要求。其实这正是幼儿成长过程中的正常心理表现,妈妈不必强行改变孩子,只要注意避免孩子养成挑食的习惯就可以了。有的父母经常动用武力喂食,这样的话,孩子就会认为吃饭是件很可怕的事情,势必会产生强烈的反抗行为。

因此,在这里需要特别强调一下,想让孩子不偏食、不挑食,千万不可以用逼迫的方法,一定要抓住孩子的心理进行潜移默化地诱导,逐渐让孩子养成良好的饮食习惯。大多数孩子心里的想法就是:我喜欢吃什么就吃什么,什么好吃我才吃什么。如此一来,对于爱吃的东西,孩子就会忍不住多多地吃,那些不爱吃的东西