

图解儿童逆反心理

准确解读孩子的逆反行为，化解他心中的小小反抗。
翻开本书，你能理解孩子，孩子就能理解你。



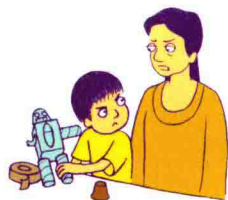
适合年龄段：3~9岁



指出他的错误时，孩子偏不承认：在孩子看来，家长的批评是对他的全盘否定，所以才抵触。▶ 详见第 17 页



叫孩子让着别人时，他偏不肯：孩子觉得家长很偏心，所以逆反心会更强。▶ 详见第 156 页



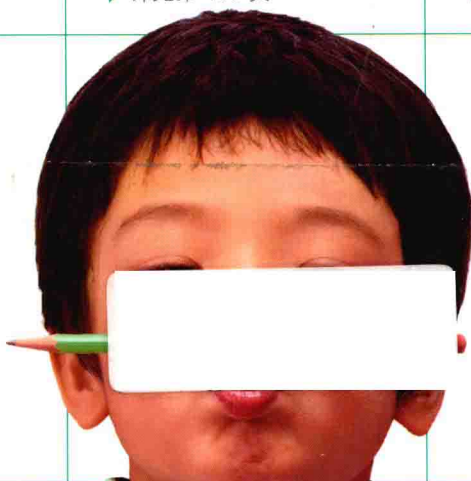
让孩子放下玩具时，孩子偏不干：孩子觉得自己受人控制，所以很反抗。▶ 详见第 46 页



叫孩子回家时，孩子总是闹别扭：事先没定好回家时间，会让孩子没有心理准备，从而很反感。▶ 详见第 94 页



不给他买零食时，孩子就哭又闹：孩子的哭闹经常换来家长的妥协，所以他才反复用这一招。▶ 详见第 148 页



[英]米里亚姆·恰恰姆 著
郑莹 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



入托、入园、入学前 育儿百问经典工具书 08

图解儿童逆反心理

准确解读孩子的逆反行为，化解他心中的小小反抗。
翻开本书，你能理解孩子，孩子就能理解你。



〔英〕米里亚姆·恰恰姆 著
郑莹 译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

图解儿童逆反心理 / (英) 恰恰姆著; 郑莹译. —

北京: 北京联合出版公司, 2016. 5

ISBN 978-7-5502-7672-7

I. ①图… II. ①恰… ②郑… III. ①儿童教育—家

庭教育—图集 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第091922号

HOW TO CALM A CHALLENGING CHILD:
INSPIRED SOLUTIONS TO DEFUSE PROBLEMS

by

MIRIAM CHACHAMU

Copyright:© 2008 BY MIRIAM CHACHAMU

This edition arranged with FOULSHAM PUBLISHING

through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2016 Shanghai DOOK Publishing Co., Ltd

All rights reserved.

著作版权合同登记号: 01-2016-2027

图解儿童逆反心理

作者: [英]米里亚姆·恰恰姆

译者: 郑莹

选题策划: 读客图书 021-33608311

责任编辑: 徐秀琴

特约编辑: 章喆 胡艳艳

责任校对: 绳刚 曹振民

封面设计: 杨贵妮

版式设计: 陈宇婕

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

三河市龙大印装有限公司印刷 新华书店经销

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

字数131千字

680毫米×990毫米 1/16

12.5印张

ISBN 978-7-5502-7672-7

定价: 24.90元

如有印刷、装订质量问题,

请致电010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

前言

像孩子刚出生时那样对待他

相信每位家长都会说孩子有时会很让人抓狂。别人家的孩子好像都能乖乖上床睡觉、不挑食、把东西主动归位，而你的孩子却动不动就发脾气，老是跟你对着干。随着孩子慢慢长大，曾经一点点进步也能让你欢呼雀跃，让你无比幸福地自言自语：“我是世界上最伟大的母亲！”而如今，你的耐心却被消磨得所剩无几，常会百般无奈地说：“你怎么一点都不听话！”



养孩子是人生中最深刻的经历。无论你看多少书，做了多少准备工作，孩子一出生，你就会发现，这些准备工作根本派不上用场。突然之间，一个弱小、无助的婴儿要完全依赖你，你以后的兴

趣、爱好、想法都跟这个小东西维系在了一起。

随着孩子慢慢长大，他们的需求也越来越复杂多样。他们需要你的爱、关心、关注、时间、精力，以及你的耐心、知识与智慧，他们还需要你提供一些实际帮助，像帮他们穿衣服、提醒他们刷牙、给他们做饭、为他们辅导作业，等等——总之，你要像超人一样在他们需要时立马出现。

要有效化解亲子矛盾，满足每个家人的需求，我们不能仅仅依靠爱心与耐心，还应该充分了解孩子的心理，掌握一些实用技巧。

这本书不是万金油，我也从未以一位样样精通的专家自诩。但是我曾经成功解决了很多家庭问题，同时自己也是3个孩子的母亲，本书中的建议与技巧也使不少家长更好地与孩子沟通，减少了争吵、减轻了压力。我也真诚希望本书能给你带来这些改变。

本书专为3~9岁孩子的家长量身定做。但其实对于青少年、成年人来说，书中大部分内容都同样适用。因此，无论你有没有小孩，你都能从这本书中受到启发。

针对生活中的典型问题，第2章为你提供了解决办法，这也是家长们最关注的部分。当然，如果你的孩子按时早起、健康饮食、与他人关系融洽，即使有人质疑你的教育方法，你也应该坚持自我，因为育儿并没有标准答案，只要全家快乐、相互鼓励，那么你就是成功的！

怎样使用书中的方法？

遇到新方法时，大部分人的第一反应就是抵触。我们不断思考“万一这种方式不适合我的话怎么办”“万一它突然失灵怎么

办”，或者担心它是否符合我们的价值观。这是人类对新鲜事物的普遍的、自然的反应，是人类在早期进化过程中得以保障自身安全的自然机能。

我们不能违背这些自然反应，但为了最有效地使用书中的方法，我建议你以另一种心态来阅读这本书。在阅读过程中，如果对书里的方法产生了疑问，你可以先问自己这几个问题：

- 除了这些疑问部分，这个新方法有其他值得一试的地方吗？
- 能否将这个方法做出一些改变以适用于我的家庭呢？
- 参照书中的例子，我该怎样创造一个符合我性格的说话方式呢？

阅读过程中，如果你不时思考这三个问题，你一定会受到很大启发。

本书章节顺序都是精心设置的，我建议你依照先后顺序阅读，读了第1章，你就会发现第2章的实用技巧更有意义。当然，**我更建议你先浏览一遍书中的图片，对本书有个大概的了解。**这样，阅读效果会更好。

这是一本工具书，而不是藏书。我希望你随意写上自己的点评，用笔标记出你喜欢或者觉得有疑问的地方，然后与家人讨论。

当然，单单改变自己的思维方式是远远不够的。如果你希望改善孩子的行为，请务必将这些育儿技巧应用到实际生活当中。只有这样，方法才能奏效。

万事开头难，所以，刚开始遇到困难时，不要失望，要相信付出就有回报。很多家庭都是这么过来的，我也从他们那里获取了很多宝贵经验，你将会在书中读到他们的故事（人物均为化名）。

要改掉旧习惯也不容易，更何况，在改变的过程中，你可能会

不自觉地用了以前的错方法。尽管改变并不如你想象的那么快，但一定不要对自己太苛刻，你应该不断地给自己加油打气，同时要认可自己取得的每一点进步。

那么，书中的方法能为你带来哪些改变呢？

- **更了解孩子的心理和想法。**这是改善家庭关系、营造和睦氛围的第一步。
- **提高你的沟通技巧。**这有利于你用恰当的方式激励孩子成为一个快乐、自信、可靠、有礼貌的人。
- **掌握解决问题的办法。**伴随孩子成长而出现的种种问题考验着我们的心智与毅力，本书的方法会让你的家庭生活多一些合作与欢笑，少一些压力和泪水。

那么，这些改变需要多长时间呢？

大多数人在用过书中的技巧后，都会在短时间内发现自己的孩子有了明显进步。其中有些方法对一些家庭立刻见效，也有一些家庭过了较长时间之后才能发现变化。但请你坚持一个月使用这些方法。一个月看似很漫长，在人的一生中其实很短暂。而且一旦你开始看到成效时，你肯定不会走回头路，而是会一直保持下去，一直朝着正确的方向不断前进！

目 录

前 言 像孩子刚出生时那样对待他… I

第1章 孩子与家庭… I

- 1 怎样满足全家每个人的需求? … 4
- 2 为什么孩子有逆反心理? … 12
- 3 大人意见统一, 孩子就能很听话… 20

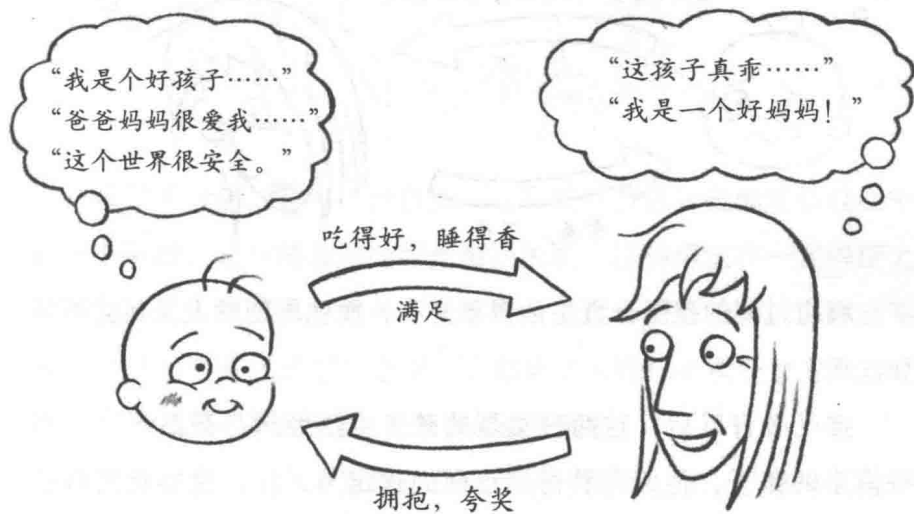
第2章 掌握科学、高效的育儿技巧, 轻松消除孩子的逆反心理… 29

- 1 表扬: 夸奖要具体、可信, 孩子才能牢记正确的做法… 31
- 2 拒绝: 用“可以”表示“不可以”,
轻松降低孩子的逆反心理… 44
- 3 安抚: 想让孩子不发脾气, 你要先控制自己的情绪… 56
- 4 规矩: 事先定好规矩, 大人省心孩子不哭闹… 94
- 5 奖罚: 要轻重恰当, 孩子才能心服口服… 114
- 6 纠错: 你先承认错误, 孩子就会跟着认错… 139
- 7 平息孩子间的争吵: 少一些干预, 多一些“置身事外” … 151
- 8 玩耍: 玩游戏时, 要让着孩子吗? … 167
- 9 饮食: 恰当的饮食、睡眠, 孩子心情愉快、身体棒… 186

第1章

孩子与家庭

每个孩子自出生时，性情都不相同。有的比较随和，他们乖乖睡觉、按时吃饭，健康又快乐。如果一个孩子乖巧懂事，通常是因为外界给他了一种积极健康的循环模式。



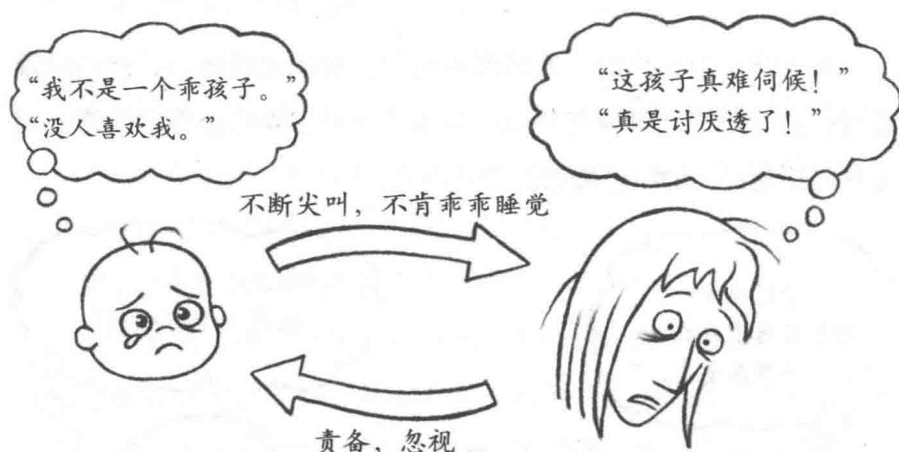
听话的小孩笑对世界，世界也对他报以笑容。

有的小孩脾气暴躁，对周围环境高度敏感，而且看似精力无限。我认为这些孩子是“精力过剩”^①而不是难以管教。他们通常都

① “精力过剩的小孩”（spirited children）一词由玛丽·西蒂·科辛卡创造。该词将“好动、敏感、易被他人情绪感染或易胡思乱想”的小孩都定义为“精力过剩”。

很活泼，对外界充满好奇心。每当这些孩子心情好的时候，别人就乐于与他们相处。但总的来说，相比那些听话的小孩，活泼好动的孩子的需求更为复杂，因此他们的家长在抚养过程中面临的挑战也更大。

如果你家有一个精力过剩的小孩，那他在成长初期一定是下面这个消极有害的循环模式。



精力过剩的孩子一直生活得很辛苦，而他周围的人又何尝不是如此呢？

接受教育以后，这两种类型的孩子生活经历将截然不同。那些懂事的孩子，他们容易得到正面的肯定与关注，也感觉到自己被人呵护着。而调皮捣蛋的孩子则常受到责备，耳边总是有“不许”“住手”之类的话，或者被家长打骂，从而自信心严重下降。

如果你的孩子总闯祸，你自己也会越来越容易发脾气。不仅你会气得想把他们扔掉，包括我在内的很多家长都时有同感。不管孩子听不听话，做家长的都很吃力。如果你的孩子恰恰是那种精力过

剩的类型，那就更麻烦了！

但这并不意味着你是个失败者或者不称职，因为这仅代表养育孩子已经对你形成了挑战。如果你想要妥善应对，你就要更加了解孩子的心理，掌握科学的沟通技巧。



孩子不听话、黏人、没自信，经常被家长认为是他成长过程中的一个阶段，是会随着时间而渐渐消失的。这种想法在一定程度上是没错。但如果孩子的这种不良性格一直没有明显改善，那你就要改进自己的教育方式了。否则，你和你的家庭都会承受很多不必要的压力。记住：**孩子犯错，是教育的最佳时机！**

读完本书后，你会发现自己对孩子的逆反心理有了更深刻的理解，你也更能发现孩子的优点，你们的生活也会更轻松、更快乐。

1

怎样满足全家每个人的需求？

地球上的所有生物，无论是植物还是动物，都有基本需求。一旦这些需求无法满足，动植物就不能茁壮成长，大人、小孩也同样如此！了解了这一点，你才有可能成为一名称职的家长。我们都很清楚我们需要食物、住所、温暖、睡眠等等，但如果情感需求没有得到满足，人依旧无法健康生存，会产生焦虑感、无法处理问题，甚至可能出现一些精神上或者身体上的疾病。

人类最重要的情感需求可以分为以下几类：

- 对安全的需求——人身感到安全，不受外界恐惧的影响；
- 自我控制欲的满足——一定程度上能够安排自己的生活；
- 对关注的需求——给予或得到应有的关注；
- 对人际关系的需求——与朋友、恋人等保持情感上的联系；
- 与外界沟通的需求——一种社会归属感；
- 对成就与地位的需求——在大多数情况下觉得自己很优秀，并得到家庭、同事或者朋友的认可；
- 隐私权的满足——有属于自己的私人空间；
- 对放松与休息的需求——将每天的忧虑放在一边，做一些自己喜欢的事；
- 生活意义与目标的满足——拓展自己的能力，帮助他人或者不断超越自我。

我们都会通过一种或多种方法去满足自己的情感需求——有人梦想成为出类拔萃的学者，也有人可能将成为领袖设定为自己的人生目标。作为家长，我们希望以符合我们价值观的方式去满足孩子的需求，希望孩子成为对社会有用的人。

心理学家德罗茜·露将人类基本需求看做是人类自我保护、自我意识的一种需求。她认为，人类最大的恐惧是被疏远，只有当我们感到安全，对生活能有所掌控，能够给予或者得到正面的关注，被他人尊敬并产生成就感的时候，才会产生强烈的自我满足感，从而不断成长。

自由与爱，是孩子健康、快乐的源泉

孩子的需求如果得不到满足，他们就会直接表达出来，比如哭闹、尖叫、发脾气或者闷闷不乐。其实，孩子表面的言行与他们内心的真正需求有很大差别。

孩子通过自我感知来学习、了解世界：他们一有机会就用手摸摸这儿摸摸那儿，还在狭小的空间内爬来爬去……此外，他们还会模仿大人，问我们许多“为什么”，然后尽力去理解我们的回答。他们需要一些时间去自由探索、玩耍。所以，在家长相对宽松的监督下，让孩子每天都能拥有自己的时间，并为他们营造一个安全的环境供其玩耍、想象，使其在不断的反复试错中得到学习，对孩子的健康成长是非常有益的。

孩子的精神健康与早期照顾他们的大人（通常是母亲）有很大关系：如果大人能满足孩子生理与心理上的需求，那孩子就能信任周围的人，并认为这个世界很安全，从而养成健康、乐观的性格。

在婴幼儿阶段，孩子就开始培养自我意识，这主要依靠周围人的帮助。当感受到他人的关爱与尊重时，孩子便产生一种满足感；取得一些成就时，他们就会认为自己很能干，从而更加自信。

而且，孩子从小就可以从生活的一点一滴中判断自己是否聪明、漂亮、强壮，是否受欢迎，是否有艺术细胞，是否有创造力，等等。同时他们也会对周围的世界做出自己的判断，例如，一个小女孩可能认为自己的家长更疼爱姐姐，从而觉得自己不够好。这种判断虽然不一定完全正确，但对小女孩来说，事实就是如此。长大后，孩子会对自己、对生活下意识地做出类似孩童时期的判断，这些判断不知不觉地影响着他们的成年生活。因此，某种程度上来说，即使他们已经变得漂亮或者已经取得了很大的成功，他们仍会一直认为自己做得不够好。

在幼儿时期，对儿童影响最大的是家长和孩子的兄弟姐妹。不管孩子学到的东西与你的期望是否相符，他们都在不断地学习。他们眼中的自己与世界有时会与你的想法有些出入。因此，如果你能更深入地了解孩子的想法，同时在教育方面融入一些实用技巧，你就能更好地培养孩子良好的自我意识和积极的生活态度。

从行为了解孩子的心理

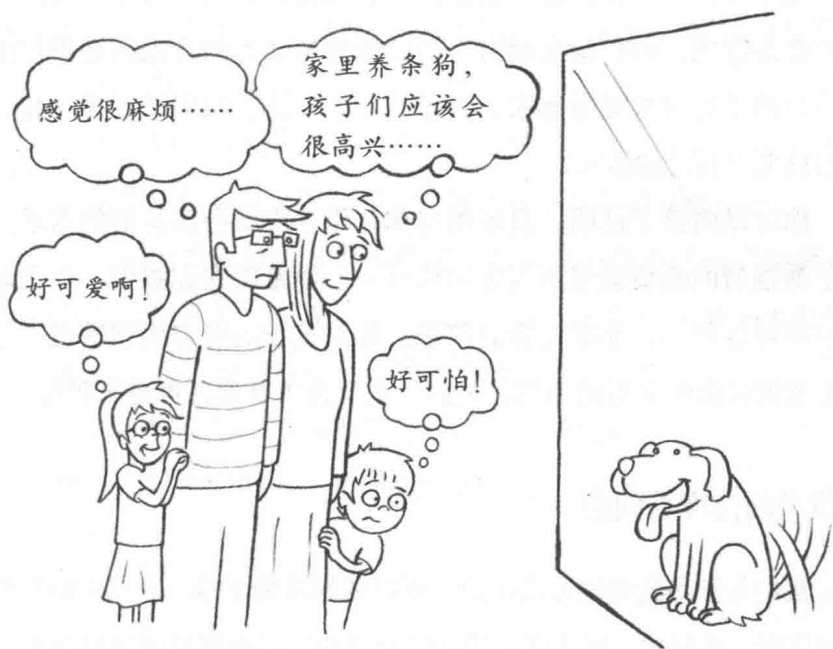
每个人对事物的反应都不相同，对客观事实也有各自的见解。因此，我们在判断自我需求是否得到满足时，依据的不仅是客观情况，更多的是自己的见解。

比方说，尽管有些人在经济上已经很富裕了，但他们仍会抱怨钱不够花。从这一点上就能看出，钱的多少并不能决定一个人的

富有或贫穷，重要的是他们自己对金钱需求的多少。同样数额的金钱，有些人会感到满足，有些人则不会，因为他们对金钱的观念各不相同。

再比如，一群朋友聊天，有人讲了个笑话，有些人听了觉得好笑，而有些人却觉得很无趣甚至很反感。这都是见仁见智的，因为意义随着各人的理解而有了新的诠释。在某种程度上，听了笑话却觉得不好笑的人实际上是因为自我需求没有得到满足，比如受尊重的需求或者融入集体的需求等。

没有两个完全相同的人，所以我们看待同一种事物的方式也不尽相同。



小孩子也同样如此：一样的考试成绩，有人会觉得很高兴，有人则会失望透顶。这是由于孩子对考试成绩的理解决定了他们的成就感是否得到满足。

满足孩子的控制欲

当孩子们觉得自己的需求得到满足时，他们便会很高兴；反之，他们就会生气或者失望。这与孩子对事物的理解方式有关。了解了这一点，家长就能轻松应对孩子成长过程中出现的种种问题。

拿控制欲打个比方：爸爸让孩子系鞋带，随和的小孩可能做个鬼脸就答应了，甚至很高兴爸爸允许自己独立做事。在这种情况下，绑不绑鞋带在这些孩子看来并不是一种强迫行为。而有些小孩子可能认为这种要求是一种强迫，因此他们会拒绝家长的要求或者大发脾气，最终让全家人闷闷不乐。

孩子与大人一样，除非是自愿，否则是不可能兴高采烈按照你的意思去做的。他们需要动力，而最能激发动力的方式就是把你的期望与孩子的需求联系起来。孩子对你的想法、期望并不感兴趣，他们只关注自己的需求。

你可以向孩子证明，只要他与你合作，你就会满足他的需求。孩子最强烈的愿望就是得到你的认可——他希望在你眼里，自己是一个不可替代的、非常优秀的孩子。你对孩子的努力大加赞赏，这会激发他去做更多对的事情。久而久之，孩子就表现得越来越好。

从孩子的角度看问题

我们与孩子的感知方式不同，所以要想避免争吵，我们应站在孩子的角度去看问题，而非想当然地以我们的方式去满足他们的需求。

一个例子是：你让孩子和一个他不太熟悉的人待在一起，即使这个环境明明很安全，他也还会感到害怕。所以，安全的环境并不

一定会给孩子安全感。有时孩子还会误解我们的好意。在与孩子交流的过程中，我们会给他们灌输一些正确的观点，但有时会被他们误解为责备。当孩子产生这种想法的时候，他们就会不满，并将家长的措辞视为一种对自我意识的威胁，而作为家长的我们却往往对孩子莫名其妙地发脾气感到不可理喻。事实上，**我们之所以不明白孩子为什么不高兴，是由于我们只知道自己是出于好心，而没有注意到自己的表达方式对孩子的心理影响。**

有些家长有快乐的童年，所以他们也想按当时的方式让自己的孩子过个快乐的童年；而那些童年充满艰辛的家长更是下定决心要让孩子过上好生活。因此，有的家长将自己的喜好强加给孩子，而忽略了孩子自身的兴趣；有的家长小时候家里条件不好，所以现在就努力工作，赚钱给孩子买大把大把的东西。孩子只要有一点不高兴，这些家长就会倍感失望。例如，小露西只希望爸爸能多陪陪自己，但爸爸却总是拼命工作，买一些露西并不在乎的礼物给她。

所以，即使我们自认为很爱孩子，并且也为孩子付出了很多心血，但他们可能并没有感受到。在孩子眼里，我们给的爱并不是他们要的爱。当我们为他们准备精致的菜肴时，孩子只吃了几口就不吃了，因为他们只想简简单单吃完饭后，多点时间与我们在一起；当我们帮他们整理房间时，孩子反而发脾气，只因为不喜欢我们弄乱他们的东西。

大人与小孩看待问题的方式差距太大时，生活就会变得非常难。我们感到疲惫，感到孩子的需求就像个无底洞，无论我们怎么做都无济于事。同时孩子觉得自己的需求得不到满足，从而觉得家长不够疼爱自己。我们觉得孩子不懂事，孩子则觉得我们不懂他。