

人生的头三年教育，胜过以后各个阶段。

——意大利著名教育家玛丽亚·蒙台梭利



3秒钟读懂孩子的心



——深刻解读0~3岁宝宝的日常心理

郑小兰◎编著

● 0~3岁是孩子成长的敏感期，抓住这个敏感期和培养，才能教出更有竞争力的优秀孩子。

● 0~3岁是孩子成长过程的奠基期，这样的人，接受什么样的教育，就会有什么样的特征，所谓“三岁看老”说的就是这

个道理。

个阶段的孩子跟随什么形成什么样的性格特征，就是这个道理。



清华大学出版社

3 秒钟读懂孩子的心—— 深刻解读 0~3 岁宝宝的日常心理

郑小兰 编 著

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书共分9章,详细讲解了婴幼儿心理形成关键期、性格形成黄金期、独立性、人际关系、分享意识、语言能力、好奇心等多个有关孩子智商和情商发展的关键方面,精选了0~3岁孩子成长中最重要的生活事件来进行剖析和指导,引导家长了解孩子的心理,语言温馨亲切,案例生动有趣,方案具体实用,让家长在短时间內读懂孩子的心,准确把握孩子的心理,给予孩子最贴切、最实际的心理援助,帮助孩子身心健康成长。

本书能成为0~3岁宝宝的家长们、准备孕育小宝宝的夫妇们、幼儿教师、热爱早教事业的教育界人士以及研究儿童心理的研究人员的好帮手,帮助他们正确解读孩子的行为,还孩子一个快乐的童年。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

3秒钟读懂孩子的心——深刻解读0~3岁宝宝的日常心理/郑小兰编著. —北京:清华大学出版社,2013

ISBN 978-7-302-30557-6

I. ①3… II. ①郑… III. ①婴幼儿心理学—通俗读物 IV. ①B844.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260305号

责任编辑:李玉萍

封面设计:王晓武

责任校对:张术强

责任印制:王静怡

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者:三河市金元印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:169mm×230mm 印 张:15 字 数:260千字

版 次:2013年1月第1版 印 次:2013年1月第1次印刷

印 数:1~4000

定 价:29.80元

产品编号:045844-01



PREFACE

前言

初为人父母的年轻爸妈们，每每等到自己的孩子呱呱坠地，都会在心里暗暗对自己说：“我一定要竭尽所能把最好的东西给孩子。”

可是，尽管我们把孩子像一块宝一样捧在手心里，暖在胸口上，对孩子倾注了全部的爱和心血。可是，小家伙的表现却常常让我们“大吃一惊”。一个又脏又旧的毛毛熊在孩子心中的位置比爸爸或者妈妈还亲；明明是为他好，他却像个长了“刺”的小刺猬一样，总是说“我不，我就不”；平时还很乖巧，可一有客人来，他就会大喊大叫，做各种丑相，仿佛成心驳我们的面子……自认为做得很好的我们不得不发出这样的疑问：我对孩子这么好，他怎么就不能像我期盼的那样呢？怎么就这么难伺候呢？我到底该怎么做呢？

其实，世界上没有不可理喻的孩子，只有不了解孩子心理的父母。许多父母之所以会对孩子的行为产生困惑，是因为他们没有挖掘出孩子那些“反常”行为背后所隐藏的心理动机。一位著名的儿童心理专家曾经说过：“孩子的心就是一把锁，唯有‘知心’这把钥匙，才能打开孩子的心门。”

本书就是引导父母做孩子的知心者，认清孩子的心思，从他们的每一言、每一行、每一笑、每一哭中洞察孩子行为习惯背后的心理动机。同时给出了实用的解决方案，帮助父母纠正孩子不良行为习惯与心理，让父母在面对孩子的种种“奇特行为”时不再无所适从，也帮家长升级为孩子心中最信任的心理依靠者，帮助孩子更加健康快乐地成长。

父母教育孩子，尤其需要抓住 0~3 岁这一关键期。因为从出生起到 3 岁是孩子成长过程中的一个奠基期，这个阶段的孩子跟随什么样的人，接受什么样的教育，就会形成什么样的性格特征。所谓“三岁看老”说的也是这个道理。

对于这一时期幼儿出现的一些典型行为，家长如果正确地引导，孩子好的行为就会得以发展，坏的行为就会被有效地扼杀在萌芽里。倘若处理不当，就会使孩子的坏习惯、坏行为愈演愈烈，甚至原本一些好的表现也被家长压制，消失殆尽，导致孩子长大后出现情绪不稳、缺乏自信心、任性跋扈、不能和他人友好相处等不良的人格。因此，做父母的应该重视孩子 0~3 岁这段最佳教育时期，让孩子在“人之初”阶段就接受并拥有优良品质，健康、快乐地成长。

本书共分 9 章，详细讲解了婴幼儿心理形成关键期、性格形成黄金期、独立性、人际关系、分享意识、语言能力、好奇心等多个有关孩子智商和情商发展的关键方面，精选了 0~3 岁孩子成长中最重要的人生事件来进行剖析和指导，引导家长了解孩子的心理，语言温馨亲切，案例生动有趣，读懂孩子的心，准确把握孩子的心理，给予孩子最贴切、最实际的心理援助，帮助孩子身心健康成长。

不仅如此，本书末尾处还奉送了既实用又有趣的亲子游戏，这些游戏不但能纠正孩子某些不良的心理习惯，还能帮助父母和孩子建立融洽的亲子关系。让父母在轻轻松松和孩子玩乐、互动的过程中完成家庭教育工作。

需要提醒父母们注意的是，由于 0~3 岁的孩子尚且年幼，许多能力都不具备，尤其是 1 岁以前的婴儿更是不能表达出自己的情感，这就需要做父母的提前做好功课，首先掌握孩子的心理特征，只有这样，在面对孩子的一些“反常”举动时，才能科学地剖析出孩子行为背后隐藏的心理因素，从“心”抓起，因势利导地教育孩子。

希望本书能够成为拥有 0~3 岁宝宝的家长们、准备孕育小宝宝的夫妇们、幼儿教师、热爱早教事业的教育界人士以及研究儿童心理的研究人员的好帮手，帮助他们正确解读孩子的行为，还孩子一个快乐的童年。

本书在编写过程中，得到了薛莎莎、苗小刚、黄俊杰、陆晓兰、王华、石娟、张良钊、陈金生、张小花、齐开霞、李顺安、李银玲、王站鹏、王佑灵、

黄凤祁、张超、何凤娣、李星野等人的大力支持，在此深表谢意！

由于时间仓促，书中难免有疏漏之处，敬请广大读者指正，并提出宝贵意见。

编 者



CONTENTS

目录

第一章 新生儿是一个完美的谜	1
一、了解婴儿的心理,从喂奶开始	2
1. 采用延迟满足的方法给孩子喂奶	3
2. 给孩子喂奶时,要让孩子感到舒适	4
3. 不要在生气时给孩子喂奶	4
二、母亲进来,宝宝就会醒来	5
1. 孩子醒来,妈妈应该温情陪伴孩子	7
2. 多和孩子进行早期身体接触	7
3. 用“妈妈的味道”代替妈妈的手	7
4. 妈妈要让孩子有安全感	7
三、新生儿老是无缘无故地哭	8
1. 在行动上给予孩子心理支持	10
2. 通过孩子的肢体语言,体会他的需要	10
3. 孩子哭时轻抚孩子背部,安抚孩子的情绪	10
4. 用孩子感兴趣的事物,转移孩子的注意力	11
四、新生儿喜欢爸爸妈妈抱	11
1. 端正抱孩子的态度	13
2. 父母在抱孩子前应该知道一些注意事项	13
3. 任何时候孩子想要拥抱都应该满足	13
4. 每天都要抽出一些时间和孩子接触	14
五、孩子爱拧扯自己的衣物	14
1. 做一些不同寻常的动作来逗宝宝乐	16
2. 及时为宝宝转换玩耍环境	16
3. 不厌其烦地陪宝宝玩他们喜欢的游戏	16
六、孩子喜欢吃手指	17

1. 在保证卫生的前提下, 允许孩子吃手	18
2. 帮助孩子缓解压力	18
3. 通过转移注意力让孩子放弃吃手	19
4. 不要呵斥孩子立刻改正	19
5. 纠正孩子吃手时要多一些耐心	19
6. 为孩子营造温暖的家庭氛围	20
第二章 孩子心理形成关键期	21
一、孩子的捣乱心理	22
1. 有空时, 多陪陪孩子	23
2. 鼓励孩子尽情地去尝试新事物	23
3. 创设满足孩子探索的环境	24
4. 给孩子的行为制定规则	24
二、孩子的害羞心理	25
1. 循序渐进地帮孩子树立交往的信心	26
2. 多给孩子提供与他人交往的机会	26
3. 见陌生人之前, 先让孩子准备一下	26
4. 理解孩子, 不要强迫孩子与他人接触	27
三、孩子的恋物心理	28
1. 让孩子有层次地与依恋物分离	29
2. 睡前对孩子进行安抚	29
3. 限制孩子与依恋物在一起的时间	30
4. 多拥抱和抚摸孩子, 代替玩具保护孩子	30
四、孩子的自私心理	31
1. 给孩子提供练习分享的机会	32
2. 家长用自身的行为影响孩子	32
3. 通过游戏增强孩子分享的安全感	33
4. 不要强制孩子把东西和他人分享	33
五、孩子爱发脾气的原因	34
1. 不要惩罚孩子, 静听孩子的诉说	35

2. 合理满足孩子的要求	36
3. 孩子发脾气时，冷处理让他学会自我控制	36
4. 安抚情绪后再对症下药“药”	36
六、孩子缺乏忍耐力的原因	37
1. 让孩子体验不等待的“后果”	38
2. 选择孩子感兴趣的事，鼓励孩子坚持做完	39
3. 孩子兴趣转移时，家长要学会引导孩子	39
七、孩子看见玩具就走不动	40
1. 孩子哭闹要玩具时严厉警告	41
2. 出门前就和孩子约法三章	41
3. 避免负面环境的效应	42
4. 让孩子和其他小朋友交换玩具玩	42
八、孩子不听话的原因	43
1. 父母别动怒，要保持冷静，分散孩子的注意力	45
2. 让孩子品尝苦果，等他自己改变想法	45
3. 多注意孩子的需求，满足孩子的合理需求	45
第三章 如何应对孩子性格形成的黄金期	47
一、要爱护孩子的自尊心	48
1. 少说伤孩子自尊心的话	49
2. 在日常生活中寻找可赞赏的事情	49
3. 要让孩子明白，被拒绝不等于没面子	50
4. 适当满足孩子的愿望	50
二、孩子的退缩心理	51
1. 及时排除能引起孩子退缩行为的干扰因素	52
2. 发现孩子的闪光点，激励孩子树立自信	53
3. 对孩子说“你能行”	53
4. 多给孩子做事的机会，增加孩子成功的体验	53
三、孩子的胆小心理	54
1. 为孩子做勇敢的榜样	56

2. 要与孩子共同找出害怕的原因, 并加以解释	56
3. 教会孩子处理问题的办法	56
4. 要从正面对孩子进行教育	57
四、孩子的“听话”心理	58
1. 在游戏中培养孩子的主见性	59
2. 家长应该容忍孩子的“不听话”	60
3. 先做“乖孩子”, 再做“不听话”的孩子	60
4. 对孩子不听话要具体分析, 区别对待	60
五、孩子的孤僻心理	61
1. 丰富孩子交往的内容	62
2. 教给孩子文明礼貌用语	62
3. 强化孩子“接受邀请”的行为	63
4. 多为孩子提供与他人交往的机会	63
六、孩子没有责任心	64
1. 帮助孩子树立责任感	66
2. 教孩子分门别类	66
3. 用自然惩罚法帮助孩子树立责任心	66
七、孩子为什么不自信	67
1. 多给孩子鼓励和肯定	69
2. 帮孩子驱逐出失败的阴影	69
3. 家长对孩子的要求要适当	70
4. 父母平时不要打击孩子	70
八、在家话多的孩子在外面不爱说话	71
1. 适当的时候顺其自然, 不要过于为难孩子	72
2. 利用孩子的兴趣, 让孩子学会表现自己	72
3. 多创造让孩子表演的机会	72
4. 经常带孩子参加各类亲子活动	73
5. 家长不要过多地做孩子的“代言人”	73
6. 找机会让孩子表现自己擅长的东西	73

第四章 父母要理解孩子的独立性需求..... 75

一、孩子不肯独睡的心理.....	76
1. 通过心理暗示的方式鼓励孩子独睡.....	77
2. 在孩子独睡前给孩子爱抚.....	77
3. 孩子独睡时哭, 家长应及时安慰.....	77
4. 循序渐进地培养孩子独自入睡.....	78
二、孩子的兴趣培养.....	79
1. 允许1岁左右的孩子用手抓饭吃.....	80
2. 孩子自己吃饭准备好条件.....	80
3. 不要强迫孩子吃饭, 要善于诱导.....	80
4. 纠正孩子错误的吃饭习惯.....	81
三、孩子的问题解决能力.....	81
1. 培养孩子的独立意识和能力.....	83
2. 故意给孩子设置疑难问题.....	83
3. 鼓励孩子做得好的地方.....	84
四、孩子的帮忙心理.....	85
1. 改变态度, 帮助孩子掌握劳动技能.....	86
2. 吸引孩子的“自立”欲望.....	86
3. 让孩子在帮“倒忙”的过程中掌握做事技巧.....	87
4. 和孩子一起协作劳动.....	87
五、孩子的独立心理.....	88
1. 让孩子观察爸爸妈妈是如何做事的.....	89
2. 根据孩子的年龄特点来培养.....	89
3. 用儿歌为孩子提供方便操作的方法.....	90
4. 让孩子自理成为一种习惯.....	90
5. 孩子做不好, 父母也不要随便批评.....	90
六、孩子为什么会说谎.....	91
1. 给孩子申辩的机会.....	93
2. 给孩子足够的信赖和爱.....	93

3. 对孩子说谎的现象既要批评又要宽容	94
第五章 孩子有了伙伴的渴求	95
一、我家孩子的黏人心理	96
1. 把关爱传达给孩子	97
2. 让孩子意识到偶尔分开是件很自然的事	97
3. 让孩子知道妈妈(爸爸)爱他	98
4. 对孩子进行适当的独立性训练	98
二、孩子的跟屁虫心理	99
1. 与大孩子一起玩是好现象, 爸妈要支持	101
2. 让大孩子“归降”, 愿意带你的孩子一起玩	101
3. 与大孩子一起玩, 爸妈要注意	102
三、孩子的找玩伴心理	103
1. 创造条件让孩子和其他小朋友一起玩	104
2. 教会孩子与他人一起玩的方法	104
3. 邀请孩子信赖的小伙伴来家里玩	105
4. 支持孩子交友也要有限制	105
四、孩子不懂告别的原因	106
1. 给孩子做出和他人正确告别的榜样	107
2. 反复练习形成良好习惯	108
3. 通过游戏让孩子练习说再见	108
4. 增加孩子和其他大人接触的时间	108
五、孩子的跟随心理	109
1. 尊重孩子, 把孩子当成一个独立的个体	110
2. 先让孩子学会和特定的人打招呼	111
3. 教孩子学说恰当的问候语	111
4. 不要让孩子觉得打招呼是为家长而做的	111
5. 不要强迫或者劝说孩子去和他人打招呼	112
六、孩子爱“串门”的行为	112
1. 出门前对孩子进行必要的提醒	114

2. 关心孩子与陌生人的交往	114
3. 孩子串门不爱回家时家长要耐心劝导	115
4. 正确引导和鼓励孩子和其他的小伙伴交往	115
5. 把自己家布置得对孩子充满吸引力	115
七、孩子喜欢说脏话的行为	116
1. 孩子说脏话时家长不要笑	117
2. 父母应为孩子做出表率	117
3. 孩子说脏话的时候要立即纠正	117
4. 净化孩子周围的语言环境	118

第六章 孩子很“自私”怎么办

一、孩子的自我意识	120
1. 通过做游戏，启发孩子的自我意识不断增强	121
2. 不能在外人面前轻率地指责孩子	121
3. 不要盲目地责怪孩子自私自利	122
二、孩子的自我中心意识	123
1. 帮助孩子形成所有权概念	125
2. 对孩子的需要应该适度满足	125
3. 让孩子把偷拿别人的玩具还回去	125
4. 通过故事给孩子讲道理	126
三、孩子缺乏分享的意识	127
1. 让孩子乐于与家长交流	128
2. 父母不要逼迫孩子把东西给别人	128
3. 引导孩子与人分享	129
四、孩子的占有欲心理	129
1. 理解孩子的占有欲	131
2. 父母要想法让孩子了解有关的知识	131
3. 善用 4+2+1 这种家庭模式的氛围	132
五、孩子的独占欲心理	133
1. 通过转移注意力让孩子归还抢回来的玩具	134

2. 对孩子抢物品的行为不要过多地干涉	134
3. 不要替孩子要回被抢走的玩具	135
六、孩子抢妈妈的原因	136
1. 家长要理解孩子的行为	137
2. 理解孩子对妈妈的感情, 不要责备孩子	137
3. 跟别的小孩亲密接触后再抱抱自己的孩子	138
七、孩子喜欢照镜子的原因	138
1. 多给孩子照镜子的机会	140
2. 让孩子在镜子前认识自己的五官、四肢	140
3. 让孩子通过对镜像的认识, 推动自我意识发展	140
八、孩子不喜欢和别人分享的原因	141
1. 让孩子在交往中学会分享, 体验分享的快乐	142
2. 通过游戏让孩子明白东西借出去后会被归还	143
3. 让孩子说出不愿意和别人分享的原因	143
4. 尊重孩子的意愿, 不要期望太多	143
第七章 帮助孩子说一口漂亮话	145
一、理解新生儿的语言	146
1. 尽早和孩子“对话”	147
2. 根据孩子的哭声辨别出孩子的简单需要	147
3. 做孩子的“导游”	148
二、孩子说不停的心理	148
1. 家长要多给孩子讲故事	150
2. 教孩子认识玩具及生活用品	150
3. 经常抽空给孩子念书	151
4. 丰富孩子生活的内容	151
三、孩子喜欢说叠词的原因	152
1. 家长跟孩子说话时应尽量少使用叠词	153
2. 根据孩子的年龄, 对孩子进行语言培训	153
3. 父母要为孩子做出正确的榜样	154

四、孩子表达不清的原因	154
1. 父母要有意识，有耐心地教会孩子发音	156
2. 父母可以带着孩子进行发音练习	156
3. 丰富孩子的词汇量	156
4. 让孩子用多选一的方式回答问题	157
五、孩子喜欢聊天的真实意图	158
1. 接受孩子爱说话的现象，不要嫌孩子烦	159
2. 家长平时应该多跟孩子说说话	159
3. 和孩子说话时切忌用些孩子不懂的词语	160
六、孩子喜欢涂鸦有原因	161
1. 正确地看待孩子涂鸦，尊重孩子的涂鸦愿望	162
2. 训练孩子有序观察	163
3. 给孩子提供涂鸦环境，满足孩子的“创作”愿望	163
七、锻炼孩子语言的黄金角	164
1. 为孩子搭建一个游戏角	166
2. 为孩子设置游戏角时的注意事项	166
3. 和孩子一起玩角色游戏	166
八、孩子迷恋动画片的原因	167
1. 为孩子做好榜样	169
2. 为孩子规定严格的看电视制度	169
3. 削弱孩子看电视的舒适感	169
4. 倒计时关电视	169

第八章 如何处理孩子强烈的好奇心..... 171

一、正确看待孩子的观察力	172
1. 把握孩子的观察特点	173
2. 尊重孩子的独特观察视角	173
3. 鼓励孩子调动多种感官来观察	174
4. 提醒和肯定孩子的观察	174
5. 爸爸妈妈不妨和孩子一起观察	174

二、孩子喜欢小动物的原因	175
1. 有些小动物不能养	176
2. 发现孩子伤害小动物时应该耐心教育	177
3. 小动物死亡了，借机教育孩子珍爱生命	177
三、孩子的兴趣引导	178
1. 利用空闲的时间带孩子去海洋馆游玩	179
2. 养几条小金鱼让孩子观察	180
3. 让孩子充当“小小讲解员”	180
四、孩子的探索力	181
1. 为孩子提供独立的成长空间	183
2. 父母做出示范和正确引导	183
3. 对孩子勇于尝试的行为进行鼓励	184
4. 在孩子尝试失败的时候给予支持	184
5. 宽容孩子的“笨拙”	184
五、孩子对自然现象感兴趣的背后	185
1. 正确回答孩子提出的气象问题	186
2. 让孩子通过大自然认识天气	187
3. 通过生活中的实例教育孩子认识各种自然现象	187
4. 不要嫌弃孩子在外面玩得脏	187
5. 父母要经常带孩子进行户外活动	188
六、孩子总有问不完的问题	189
1. 父母切忌不理睬孩子的问题	190
2. 依照孩子的理解力来回答孩子的问题	190
3. 不要盲目地回答孩子的问题	191
七、孩子喜欢室外活动	192
1. 增加孩子户外锻炼的时间	193
2. 带孩子进行户外运动时一定要注意适量	193
3. 户外活动应由孩子自主选择，家长也要积极参与	193

第九章 成长的烦恼..... 195

一、孩子的抱怨有原因	196
------------------	-----

1. 家长要弄明白孩子为什么抱怨	197
2. 表明态度，以身作则	197
3. 教育孩子向别人伸出援助之手	197
4. 让孩子给家庭成员准备礼物	198
二、孩子不睡觉的心理因素	198
1. 不要不停地唠叨、催促	199
2. 为孩子创造良好的睡眠条件和环境	200
3. 家长可以给孩子多次自由选择的机会	200
4. 不能因为孩子不睡觉就惩罚孩子	200
三、孩子的独立心理	201
1. 给孩子独立做事的机会	203
2. 找出孩子能够做的事，让孩子自己做	203
3. 训练孩子循序渐进地做事，及时给予鼓励	203
四、孩子破坏行为的原因	204
1. 为孩子买一些可拆卸的玩具或者拆给孩子看	206
2. 和孩子一起拆卸玩具	206
3. 给孩子的破坏行为制定规则	206
4. 引导孩子去思考	207
5. 对孩子耐心教育	207
五、让孩子自己做决定	208
1. 把命令式语气改为和孩子商量的语气	209
2. 给孩子自己做决定的机会	210
3. 顺应孩子的要求	210
4. 让孩子知道做决定的后果	210
六、孩子爱沉默的背后	211
1. 不要急于让孩子接触同龄人	213
2. 外出时尽量携带孩子	213
3. 扩大孩子的活动范围	214
4. 引导孩子渐渐熟悉陌生环境后再启发他开口	214
七、孩子的欲望心理	215