

HAIZI DE XINLI GOUJIA
YOU FUMU DAJIAN

孩子的心里构架 由父母搭建

张永婷◎编著



孩子的心理构架影响孩子的一生

父母是孩子心理构架的设计师

北京工业大学出版社

孩子的心里构架 由父母搭建

张永婷◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的心理构架由父母搭建 / 张永婷编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5639-3166-8

I. ①孩… II. ①张… III. ①儿童心理学②儿童教育-
家庭教育 IV. ①B844.1 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 148851 号

孩子的心理构架由父母搭建

编 著: 张永婷

责任编辑: 韩丽萍

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市兴国印务有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 230 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3166-8

定 价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

家庭是孩子童年最为温馨的港湾，父母是孩子的首任舵手。家庭或者说是父母是孩子人生的奠基石，父母对孩子心理素质的形成和心理健康的构建所产生的影响是长远和深刻的。因此，父母在培育孩子的过程中切忌不能单纯地以满足孩子的物质需求为主要内容而忽视他们的心理状况。

本书深刻剖析了孩子的心理发展历程，细致入微地讲述了父母对孩子心理问题的干预。全书共分五章，第一章着重分析了10岁以下孩子的心理特征，为读者了解自己孩子的幼小心灵提供了一把钥匙。第二章从家庭环境和家庭教育出发，从儿童心理学和教育学的角度阐述了家庭和父母对孩子心理健康的重要作用。第三章和第四章重点向父母介绍了一些儿童心理学家的多年临床经验，为父母纠正孩子的不良习惯和干预孩子的心理问题提供了许多方法。因为孩子的个性差异、父母的教育修养等因素，许多方法仅仅是为父母提供一些借鉴，并不是让读者生搬硬套。

经过前几章的铺垫与分析，第五章在内容上进行了必要的升华，从深层剖析了父母在孩子心理构架过程中起到了旁人不可替代的作用。

父母作为孩子的第一任老师，孩子将来的成就与作为很大程度上取决于孩童时期养成的一些习惯、形成的固有的心理特征。称职的父母不仅要在物质上满足孩子成长的需求，如提供良好的生活环境，在衣食住行上让孩子得到满足，更为重要的其实是心理关注，即应该把更多的精力和时间用在构架孩子心理健康的主题上。在生活中随时随地注意孩子的言行举动，仔细分析孩子的一些行为所传达出来的心理状态，切不可因为孩子年幼而姑息他们的一些非常态习惯。因为孩子的有些坏习惯在父母或者成年人看来是可以原谅的，往往以一句“孩子还小嘛”就不予计较，其实这是教育孩子最大的误区，因为有些习惯随着孩子年龄的增加将成为未来制约他们事业甚至是情感生活的顽疾。与其为孩子担心一生，不如在他们年幼的时候多下一些工夫，帮助孩子构架健康的心理，这是父母养育幼儿工作中的核心内容，培养一个心理健康的孩子会让你一生为之骄傲。

目 录

第一章 孩子的心理特征	1
第一节 3岁左右孩子的心理特征	1
第二节 4~6岁孩子的心理特征	5
第三节 7~10岁孩子的心理特征	16
第四节 青春期孩子的心理特征	23
第二章 家庭环境与家庭教育对孩子心理健康的重要性 ...	27
第一节 家庭气氛对儿童心理健康的影响	30
第二节 父母的教育观念对儿童心理健康的影响	48
第三节 家庭情感沟通对儿童心理健康的影响	54
第四节 父母元情绪理念对儿童心理健康的影响	57
第五节 家庭暴力对儿童心理健康的影响	60
第六节 父母的教育素质对儿童的心理及成长的影响	68
第三章 父母纠正孩子坏习惯的正确方法	81
第一节 纠正孩子乱发脾气的恰当方法	81
第二节 纠正孩子说粗话的恰当方法	85
第三节 纠正孩子的攻击性行为	90
第四节 纠正孩子插话的恰当方法	93

第五节	纠正孩子嫉妒别人的恰当方法	95
第六节	纠正孩子爱慕虚荣的恰当方法	98
第七节	纠正孩子依赖别人的恰当方法	101
第八节	纠正孩子喜好表扬的恰当方法	105
第九节	纠正孩子自卑心理的恰当方法	109
第十节	纠正孩子不爱阅读的恰当方法	112
第四章	父母对孩子心理问题的干预方法	117
第一节	什么是心理干预	117
第二节	孩子心理问题的诊断方法与干预	119
第三节	3岁左右孩子主要心理问题及干预策略	127
第四节	4~5岁儿童主要心理行为问题及干预策略	131
第五节	6~12岁儿童主要心理行为问题及干预策略	139
第六节	青春期孩子的心理行为问题及干预策略	151
第五章	孩子的健康心理由父母建构	159
第一节	心理健康的概念与含义	159
第二节	影响幼儿心理健康的因素	162
第三节	中国青少年心理健康	168
第四节	家长不良心态对孩子心理健康的负面影响	173
第五节	构建孩子心理安全健康防线	181
第六节	父母对孩子性心理健康的构建	190
第七节	父母如何帮助孩子建立正确的人生观	198
第八节	父母要注意构建孩子的乐观心理	202
第九节	父母要注意培养孩子完整的人格	207
第十节	父母要注意提升孩子的情商	211
第十一节	如何帮孩子打造一级棒的心理素质	216
结 语		223

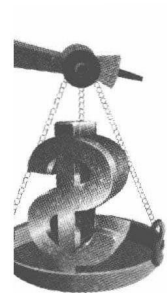
第一章 孩子的心理特征

第一节 3岁左右孩子的心理特征

3岁左右的幼儿，大脑可达到1000克左右，约为成人大脑重量的75%，是大脑发育最快的阶段。此时的大脑结构和功能更加复杂，神经细胞体积增大，突触数量和长度增加，神经纤维朝不同方向延伸与各脑区细胞发生联系并接受来自其他脑细胞的纤维，错综复杂的神经细胞联系网络形成。同时神经纤维的髓鞘化形成，标志着大脑发育成熟。这一年龄段的孩子已经学会了很多本领，从动作上他们已经能自如地独立行走，手部的动作也有了明显的发展，他们可以独自吃饭、玩耍。在语言表达上能比较熟练地用口头语言讲自己的要求并能将自己的意愿表达清楚。下面让我们来仔细分析一下这个年龄段的孩子具有哪些显著的心理特征：

一、会用语言表达自己的情感

3岁左右是孩子掌握口头语言的关键时期，家长一定要重视对孩子的这方面的指导，因为这是孩子智力发展的重要因素之一。在3岁时孩子的词汇应该超过300个，能够以5~6个单词的句子交谈，并可以模仿成人发出的大部分声音。有时孩子会不停地唠叨，虽然会令你感到厌烦，但对于孩子学习新词并利用这些词汇思考是必要的。孩子可使用语言表达自己的情感，他说话和理解词汇的能力越高级，他



掌握思考、创造和与你交谈的工具就越多。你也许可以看到孩子如何使用语言来帮助自己理解并参与发生在他周围的事情。例如，他可以说出大部分熟悉物件的名称，在他不能命名物件的名称时，就随心所欲地问“这是什么？”你可以通过告诉他没有理解的词汇来扩展他的词汇量。例如，他指着一辆汽车并且说“大汽车”，你可以回答他“是的，这是一辆大的灰汽车，看它的表面是多么明亮”。或者在孩子帮你选择花时，描述他所选择的每一种：“这是美丽的黄白色雏菊，那是粉红色的天竺葵。”你也可以帮助孩子利用词汇描述他看不见的事物和思想。例如，在孩子描述他梦中的“怪物”时，要问他怪物是生气还是友善。询问怪物的颜色、怪物生活的地方以及怪物是否有朋友。这不仅有助于孩子利用词汇表达思想，也有助于帮助他克服这种奇怪和令人恐惧的图像所带来的恐惧。

3岁的孩子可能正在学习使用代词“我、你、我们和你们”。虽然这种词看起来简单，但很难理解，因为通常意味着他身体的各部位、所有的物件在哪里，而谈话内容涉及的术语变化使事情更加复杂。他经常会使用他的名字代替“我”，或在谈论你时，他经常使用“妈妈”代替“你”。如果你试图纠正（例如建议孩子说“我喜欢小甜饼”），只会使孩子感到更加迷惑，因为他会认为你在说你自己。但在自己说话时，要正确使用这些名词。例如要说“我想让你来”，而不是“妈妈想让你来”，这不仅可以帮助孩子正确使用这些词，也可以帮助孩子理解你除了是妈妈以外，还是一个独立的人的概念。

二、拒绝症

伴随着自我意识的增强，这个年龄段的孩子会变得固执、执拗。自我意识即意识到自己不是别人；意识到人有手、足、眼睛等组成部分；意识到自己与外界客观物体是相互独立而不是混为一体的，自我

意识在对儿童心理活动的调节上起着重大的作用。1岁前的儿童没有自我意识，分不清作为主体的自己与客观物体的区别。随着对自己存在和自己力量的认识，自己从自己的行为中感受到自信和自豪，成人对儿童行为的评价在此时期儿童自我意识的发展中也起重要作用。掌握和运用与“自己”有关的词，如知道自己的名字、性别等标志着儿童自我意识的飞跃发展，一般在3岁左右才能达到。

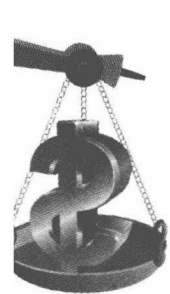
随着知识经验和能力的增长，这个时段的孩子从他们强烈的参与意识上看，显然是一个小大人，他们有很强的愿望参与成人的生活。而这一点在他们的游戏中体现得淋漓尽致。家长要对他们的游戏和活动加以引导，促进他们的健康发展。在生活中，有些孩子独立能力很强，许多事情都想自己独立完成，而且不听家长劝说，出现所谓的拒绝症，这些都是3岁孩子心理发展的一个重要特征。

三、恋父恋母情结

心理学大师弗洛伊德认为孩子3岁左右是一个躁动不安的时期。众所周知，孩子到3岁时会突然发生很大变化，有的孩子变得非常不听话，固执、任性（即上文所述的“拒绝症”），有的孩子情绪突然变得很不稳定。在3岁左右的孩子中，男孩的恋母情结（俄狄浦斯情结）和女孩的恋父情结（厄勒克特拉情结）表现相当普遍。而在此之前，这些特征就不明显，在此之后，这些特征又慢慢消失了。所以在心理学界，人们把3岁左右称为一个关键时期。

四、渴望结交朋友

3岁多的孩子在社会人际关系上，虽然能和亲近的大人相处得很好，但是对于不认识的人或不熟悉的同龄孩子仍然不能打成一片，不过心里非常渴望与之交朋友。对于语言和知识的吸收非常有兴趣，常



会问：“这是什么？那是什么？”借此逐渐吸收知识和新的语言。这时大人若能顺水推舟，孩子就更能顺利成长。在知识方面，大人所扮演的角色中要回答孩子的问题，为孩子的成长准备一个完善的环境。此时期孩子若缺少玩伴，可能会在心理中制造“想象中的朋友”，面对着房间墙壁或图书好像与人说话似的游戏着，这并不是不正常现象，而是渴求玩伴的心理表征。

这个时期孩子在伙伴中体验到了完全不同于父母及其他成人之间的人际关系。在同小朋友一起游戏的过程中，幼儿的知识、想象力和各种社会能力都能得到较充分的发展。这种在伙伴帮助下的自主活动能使幼儿认识到自我的存在。因此，在这段时间里为幼儿创造同众多的伙伴相互接触的机会，对他们的心理发展是十分重要的。幼儿园是孩子们结识伙伴的好场所。

五、建立性别意识

3岁左右孩子的心理和行为的另一个重要特征，就是他们开始认识和学习彼此之间性别的差异。首先，宝宝由于男女身体上的差异和行为特点而对性的区别发生兴趣，随后宝宝便知道自己是男孩还是女孩，开始习得同自己的性别相适应的态度和反应。在宝宝习得性别区分的过程中，往往以同性家长为榜样，求得相同的行为和感受。女宝宝们玩当妈妈的游戏，惟妙惟肖地学着妈妈的温柔、能干和女性所具有的独特行为；男宝宝们则模仿着爸爸的态度和行为，希望自己像爸爸那样坚强、果断。

第二节 4~6岁孩子的心理特征

南京市妇女儿童医疗保健中心儿童心理门诊公布了一项统计数据：对15所幼儿园千余名4~6岁儿童进行心理行为筛查，发现15%~20%的儿童存在心理行为问题。

心理疾病为何袭扰阳光快乐的孩童呢？这一中心的儿童心理门诊马杰主任医师分析，随着生活节奏不断加快，一些妊娠期“准妈妈”长期处于焦虑状态，直接影响其腹中胎儿。不少年轻父母工作压力大，常把焦躁情绪带回家，影响家庭气氛，让孩子紧张不安，久而久之易出现心理行为问题。

有研究表明，环境污染加剧，汽车尾气排放量日益增多，特别是铅中毒，会损害儿童神经系统发育，造成孩子智力、行为障碍。儿童缺乏与同龄孩子的交流互动，也易形成孤僻性格。

一、身体发育情况及心理特点

1. 4岁儿童

（1）体力——非常好动、吵闹，最喜欢向别人挑战。假如说“我不相信你会做”，他会真的做出来。小肌肉活动发达，剪贴、系带、画图都能很技巧地做到。

（2）情绪——很顽固及会发脾气，不大理会别人的感觉，碰到惊慌的事情或意外的事件，情绪之起伏可能影响至成年。

（3）智慧——对自己开始有一个整体的观念，以前认为手是手，脚是脚，并非自己的一部分，现在觉得除了手脚以外体验到整个身体，甚至会有“心”的存在。例如：两岁时不知道母亲的意向，不管母亲心里想什么，但现在会察言观色。4岁有惊人的想象力，有时根据



他所编成的故事，使成人觉得他在说谎话，其实他对于事实和虚构的界限还分不清楚。

(4) 社交——非常健谈，心里所想的，嘴巴就表达，对于生日能提出请谁不请谁的意见了。

(5) 行为上应注意几点：由于丰富的想象力，对事实与虚构分不清。因此别以为他是存心说谎的坏孩子，假如处理不当，会因为伤其自尊心而引起自卑感。成人应了解其心理现象，别加上莫须有之罪名，应耐心地解释及提醒，到4岁半以后这种真实与虚构分不清的现象慢慢消失，不再认为自己是一个飞人、一只怪兽，电视上的真假动作也能分辨出来了。好奇、好动、好模仿、好被人称赞是这个年龄最显著的心理现象。成人应有坚定的原则去照顾及引导，应耐心地满足其因为好奇所引起的发问，并多做户外活动，以发泄其旺盛的精力。

2. 5岁儿童

这是一个令人喜爱的年龄，很友爱，喜欢留在家中，母亲是世界的中心，乐意帮助母亲。

(1) 体力——大肌肉十分发达，跳高、跳舞、律动都做得很好。极喜欢绘画，会学写数目字、文字，日常的工作如穿衣、如厕、系鞋带都可以自己做。

(2) 情绪——稳定，有良好的适应能力，做事认真，有责任感，有同情心，事情做得不好感到焦虑，自尊心极强，成功时会感到骄傲。

(3) 智慧——思想仍简单，专注能力可达20~30分钟，很喜欢听真实的故事，对问题会生疑问。例如：为什么？怎么变成这样子？小脑袋常生问号，做事持久、有次序，会先想想才做，有耐性及恒心。

(4) 社交——母亲对他来说仍十分重要，开始由家庭到邻居到学校，喜欢与同伴玩耍，会辨别好坏，做错了事会埋怨别人。

(5) 行为上应注意几点：很好问，成人应耐心倾听及解答。这个年龄很爱家，父母的和睦对其心理影响特别大，需要平静快乐的家庭生活。

3. 6岁儿童

过了平静的5岁，儿童在6岁时由于感情异常强烈，情感的高潮常常在相反的极端中摇摆，一会儿在爱，一会儿在恨，母亲不再是世界的中心，世界的中心是自己，猛烈地向外或向内发展、喜欢尝试新的事物，为因自己要求过于强烈而难以适应他人，倘若遇到如意的事则生气蓬勃、精力充沛、能够顺利合作，但稍不称心，则大哭大闹。

(1) 体力——已经不是幼儿，是个强壮、会走会跳极有反叛性的儿童，小肌肉发达，喜欢练习大肌肉的技巧，手眼合作完善，食量大增，非常好动，尤其喜欢竞争游戏。

(2) 情绪——能控制情感，喜怒哀乐表现无遗，感觉及反应能力十分敏捷，开始有矛盾的心理，“服从父母或是听从师长？”“喜爱家庭还是学校？”希望自己能干，但有时又觉得渺小，觉得自己长大了，但又好像仍十分幼稚，很想独立但又觉得自己是个小孩，总之情绪上不稳定。

(3) 智力——语言十分完善，能发表己见，好问，能解答，会明白语言与文字的关系，理解时间、空间的概念，喜欢剪贴，欣赏简单的几何图案，喜欢扮演角色。

(4) 社交——从家庭走到学校，很看重友伴的关系，喜欢团体生活，不喜欢困在家中，对于玩具及游戏有性别之分。

(5) 行为上应注意之点：6岁小孩，自以为什么都能做，其实内心很矛盾，因此成人不应完全放心让其独断独行，他们极喜欢群体生活，外界的环境对其影响极大，朋友的选择也十分重要。



二、心智发展特点

许多年轻的家长经常抱怨他们的孩子坐不定、立不定，每件事都只有 5 分钟的兴趣，因而怀疑孩子是否得了多动症。其实孩子的这种表现正好反映了幼儿注意力发展的特点。注意力就是人的心理活动集中在一定的人或物，它包括有意注意和无意注意两种。有意注意是自觉的、有目的的注意，需要一定的努力才能做到。无意注意则是自发的，不需要任何努力的。譬如幼儿园教师教小朋友画画，这时就需要有意注意，小朋友要仔细地看，认真地画。突然窗外响起了吵闹声，小朋友的注意会不约而同地转向外面，这就是无意注意。正是这种无意注意干扰了有意注意，使老师的上课内容不能进行下去。在婴儿时期以无意注意为主，但随着年龄的增长，生活内容的丰富，活动范围的扩大，逐渐出现有意注意。4 ~ 6 岁的幼儿，开始出现一种探究心理，有探索一切的愿望，喜欢东看看、西摸摸，只要是新鲜的东西，都会引起他们的注意。同时，由于言语的发展，开始能做到使自己的行为服从成人的要求，有意注意逐步发展。但这时有意注意的稳定性较差，易受外界因素的干扰而分散、转移，能集中注意力的时间往往只有 5 分钟，所以不要以为这些孩子得了多动症。

1. 4 ~ 6 岁儿童注意力的发展

注意力是能通过培养而加强的，在幼儿教育中应注意以下几点：

(1) 明确学习目的。实践证明，幼儿对学习的目的性越明确，注意力越容易持久。

(2) 培养兴趣。幼儿对某项内容发生兴趣时，注意力容易集中而且持久，故幼儿教育的形式应多样化、形象生动。

(3) 劳逸结合。经 5 ~ 10 分钟的学习后要让小儿有几分钟的自由活动，切忌连续作战。

(4) 创造良好环境。学习时尽量保持室内外安静,成人不要在屋内多走动,不要与孩子讲与学习内容无关的话。成人看电视、录像应有所节制,在小儿学习时最好不要看,或应调低音量,以免幼儿分心。

4 ~ 6 岁小儿记忆力的发展在人的一生中至关重要。记忆是指过去人们在生活实践中经历过的事物,在大脑中遗留的印迹。印迹的保持和再现,表示记忆的存在。

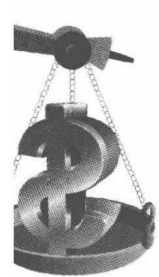
学龄前期的儿童,由于活动的复杂化及第二信号系统的发展,记忆的范围进一步扩大。这个时期的小儿不但能记住一些直接的经验,而且还能记住一些间接的经验。

2. 4 ~ 6 岁儿童记忆力的发展

这一年龄段孩子的记忆力发展主要表现在以下几个方面:

(1) 无意识记忆和有意识记忆。学龄前期小儿与婴幼儿期的小儿一样,记忆带有很大的无意性。小儿感兴趣的、印象鲜明强烈的事物比较容易记住。如单纯以记忆(如背唐诗)作为一个专门的有目的活动,对这个年龄的儿童来说,还是有一定困难的。到了学龄前期的后阶段,小儿的有意记忆能力才逐步发展起来。有意记忆是有目的的、自觉的记忆,这是与小儿第二信号系统的发展分不开的,也是跟成人经常向小儿提出而又为小儿所能理解的词的指示或要求分不开的。如要求小儿复述故事,回想昨天发生的事等,就能锻炼小儿的有意识记的能力。游戏活动对小儿识记的有意性和积极性有很大的影响。

(2) 机械识记和意义逻辑识记。识记是通过把新东西与过去获得的东西联系起来的方法,使新东西得到巩固的记忆过程。4 ~ 6 岁小儿的记忆带有很大的直观性和形象性,而对词的逻辑识记能力还很差。这些小儿常常只能机械地记住事物的一些外部特征。例如小儿背唐诗,只是将字一个个背下来,但并不理解诗的意义。在教育影响下,意义



逻辑识记能力也在逐步发展。如复述故事时，可以抓住故事的中心或或多或少地进行逻辑加工，或省略某些情节，或加进某些情节等。

(3) 识记的持久性和精确性。4 ~ 6 岁小儿识记的持久性有了进一步的发展。在再认方面（即某一事物在重复感知条件下的再现），4 岁小儿可以再认一年以前感知过的事物（如以前住过的房子），而 4 岁以后再认的保持时间可以更长些，在重现方面（即从记忆中提取已巩固了的事物，使该事物得以恢复），4 岁小儿可以重现几个月以前的事情（如在游戏时，小儿会突然想起与其玩耍过的哥哥），而 4 岁以后重现保持的时间可以更长些。记忆的精确性也是记忆发展的标志之一。4 ~ 6 岁小儿记忆的精确性还是较差的。对简单熟悉的东西记得精确些，而对复杂的东西就有遗漏或歪曲。由于小儿记忆的精确性不足，故常被成人误解为故意说谎。

3. 4 ~ 6 岁儿童想象力的发展

想象在人类生活中起着重要作用，人类劳动与动物本能行为的根本区别在于借助想象力产生预期结果的表象。人生活的各个领域，都离不开想象。小孩子从 3 ~ 4 岁开始，就已有想象力了，如在想象性游戏中，常把玩偶当做小朋友，拿杯子给“娃娃”喝水，拿小手帕给娃娃“擦眼泪”等，都反映了小儿的想象力。但 4 ~ 6 岁的孩子，其想象力总的来说是贫乏的、简单的，缺乏明确的目的，以无意想象为主，有意想象和创造想象正在逐步发展，但不占主导地位。

(1) 无意想象有以下几个特点。

①想象的主题多变。不能按一定目的发展下去，容易从一个主题转到另一个主题。例如一会儿想当一名医生，一会儿又想当警察。

②想象与现实分不开。不能把想象的事物跟现实的事物清楚地区分开来，因此，常被人家误认为说谎。例如他喜欢汽车玩具，就把其