

# 走进孩子 内心世界

0~3岁儿童心理百科



孩子心理别忽视，读懂孩子很重要。  
表达方式很特殊，感  
孩  
不良习惯别发愁  
是关键。  
动作行为要理解，肢体语言读内心。



陶红亮◎主编



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 走进孩子 内心世界

—0~3岁儿童心理百科



陶红亮◎主编



电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

走进孩子内心世界：0~3岁儿童心理百科 / 陶红亮主编.

-- 北京：电子工业出版社，2012.9

ISBN 978-7-121-17253-3

I. ①走… II. ①陶… III. ①儿童心理学②家庭教育—教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 117555 号

责任编辑：牛晓丽

文字编辑：周林王维

印刷：北京天宇星印刷厂

装订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开本：720×1000 1/16 印张：12 字数：211 千字

印次：2012 年 9 月第 1 次印刷

定价：29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与  
本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888

# 前言




婴儿的出生是一个新生命的开始，这个小家伙的到来给一个家庭增添了欢乐，给全家人带来了喜悦和幸福。爸爸妈妈将无私的爱都奉献给了孩子，给他提供了良好的物质生活条件，给他最无微不至的关怀，让孩子成为了父母的“小王子”或“小公主”。

然而，做孩子的衣食父母简单，做孩子的心理老师却并不容易。有多少父母能真正看到孩子的内心世界呢？孩子的一个眼神、一声啼哭、一个动作，作为父母的你都清楚这其中的含义吗？不要认为孩子小，什么都不懂，其实，“人小鬼大”的孩子也有着丰富的内心世界。孩子就像一本书，等着父母去读懂他。从本书中你会知道，孩子是敏感的，孩子也是有自尊的，孩子是需要你和他沟通的……读完本书，或许你就能读懂孩子这本书了。

如果问任何一位妈妈或者爸爸：你了解自己的孩子吗？给出的回答也许都是肯定的。但是当真正遇到麻烦时，他们又会感到束手无策了。相信不少父母都存在这样或那样的疑问：我的孩子怎么就是不听我的话呢？为什么宝宝在家很活泼，到了外面却变得很内向呢？怎么才能让孩子学会自己吃饭自己上厕所呢？该如何向孩子解释性方面的知识呢？……在遇到这些问题时，你知道什么是最好的解决方式吗？

俗话说：“三岁看小，七岁看老。”千万别小看了这个年龄段的孩子。0~3岁是孩子人格形成的关键时期。如果没有打好关键期的地基，那么便无法建造好结实壮丽的大楼，这对孩子以后的成长是很不利的。现在的父母之所以感到培养孩





子十分操心，就是因为他们不了解孩子的发育情况和内心状态。本书针对发生在孩子身上的一些常见问题以及父母迫切寻求教育方法的心理，详细地向各位父母介绍如何对付这个让人“又爱又恨”的小家伙的一些有效方法。

孩子和大人不一样，大人有了想法和需求，会直接表达出来，让人一目了然。但孩子受语言表达、行为动作的限制，他们不知道该如何说出心中真正的想法。另一方面，孩子心智发展不成熟，想法和做法都很单纯，犯错误是很正常的事，父母不要大惊小怪或操之过急。当然，针对孩子怎么也改不掉的坏习惯，父母也不能听之任之，视而不见。孩子出现不吃饭、经常尿床、做事磨蹭等等情况时，别嘲笑他的行为，也别侮辱孩子的自尊，也许在哪些方面你误会了他，真正走进他的心里去，帮助他改掉这些坏毛病才是真正目的。

IV

当孩子想展示自己时，希望在父母面前表现自己的力量和能力，所以他变得“争强好胜”，还学会了嫉妒别人；当你对他不理解，不耐烦，“看不起”他时，他又突然失去了信心，变得很自卑，很敏感；当孩子向你撒谎不和你讲心里话时，也许是因为做父母的你曾对他大呼小叫过；当孩子好奇地向你提问令人尴尬的性问题时，别躲躲闪闪，大方巧妙地向孩子解释这些问题。

俗话说：“没有教育不好的孩子，只有不会教育孩子的父母。”每个孩子从出生开始都是一张白纸，但却不可以任意涂抹。父母的作用很重要，他们影响着孩子的性格发展和以后的人生道路。不管对孩子是娇惯纵容、置之不理，还是不胜其烦、乱发脾气都不是教育孩子的好办法。要想让你的孩子拥有良好的人格，首

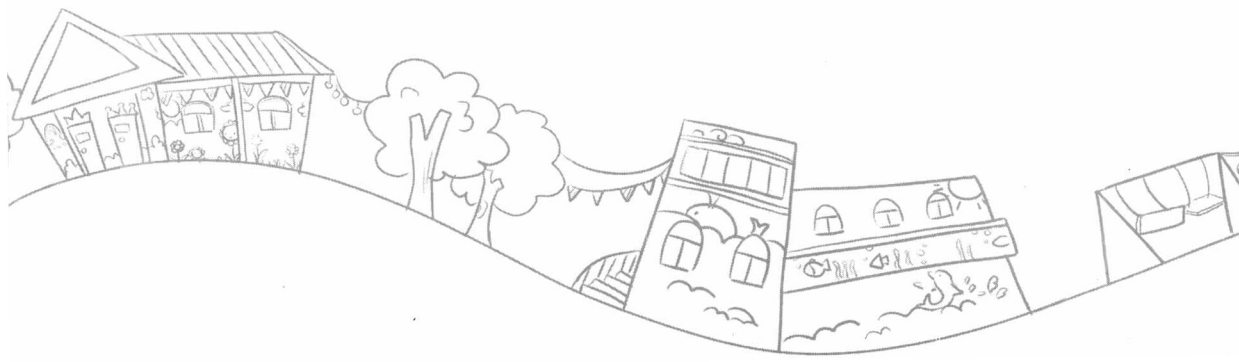


先从孩子的“心理”开始吧!

本书透过孩子的内心世界，使用通俗易懂的语言，结合生活中常见的小例子，不仅方便各位爸爸妈妈阅读，也向爸爸妈妈们诠释了教育孩子的真谛。你会从书中了解自己教育孩子的症结所在，从而在孩子的心理问题上豁然开朗。其实，“读懂”孩子并不难，读懂孩子的同时，你也会清楚自己该如何做才是一个合格的好妈妈或好爸爸，并成为孩子的好榜样。

世界上没有哪一种爱比“爱孩子”更深刻和让人感动。让孩子成为一个优秀的人，是每对父母都希望有的。同时，也希望通过这本书，让爸爸妈妈们真正了解自己的孩子，和自己的孩子关系更加亲密，也衷心祝愿每个孩子都拥有健康的身体和美丽的人格。

V



# 目 录



## 第一章 爱孩子,所以要读懂孩子

走进孩子的内心是为了进行更好的沟通 / 2

孩子的关注与成人不同 / 5

孩子非常在乎成人的暗示 / 8

孩子也会努力维护自己的尊严 / 11

孩子不是敌人,要学会宽容 / 14

孩子是如此地深爱着父母 / 17

分享孩子的喜怒哀乐 / 20

孩子对秩序具有敏感性 / 23

孩子喜欢重复做同一件事情 / 26

## 第二章 感知孩子,宝宝用自己的方式表达内心需求

固定的声音和气味对孩子很重要 / 30

对婴儿发出的哭声要及时回应 / 33

抱着孩子睡到底好不好 / 36





给孩子强大的爱——抚触 / 39

妈妈的照看方式与孩子的气质差异 / 42

在活动中与孩子进行交流 / 45

为孩子选购合适的玩具 / 48

### 第三章 特殊情绪, 孩子的自我 与反抗意识

反抗是成长前的能量爆发 / 52

孩子难缠的反抗期 / 55

喜欢的, 就是我的 / 58

总是把“不喜欢”挂在嘴边 / 61

孩子耍赖, 父母无奈 / 64

孩子是小小“造反派” / 67

自己动手, 拒绝帮忙 / 70

性格内向还是自闭症状 / 73

面对孩子逆反, 父母出现的教育误区 / 76

VII







## 第四章 不良习惯,生活中的小 细节透析孩子心理

吃饭也是大问题 / 80

我的孩子不合群 / 83

想要什么我就抢 / 86

别让尿床成习惯 / 89

会玩,也要会收拾 / 92

孩子有根“蜜手指” / 95

家里有个“小磨蹭” / 98

不认错,有原因 / 101

别让孩子“走极端” / 104

## 第五章 行为解读,通过非语言 交流观察孩子心理

孩子黏人要理解 / 108

孩子争当“小超人” / 111






- 家有“小小电视迷” / 114
- 孩子明显多动怎么办 / 117
- 肢体语言与孩子性格的关系 / 120
- 体型是对孩子性格重要的衡量标准 / 123
- 手是孩子内心的传感器 / 126
- 坐姿能够反映孩子当下的心理 / 129
- 站姿和走姿可以揭示孩子的心理 / 132
- 孩子撒谎可能是求助信号 / 135

IX

## 第六章 性教育, 真正的纯洁是具有健康开明的性价值观

- 玩弄生殖器其实很正常 / 139
- 培养孩子的性别意识 / 142
- 孩子认为一脱衣服就是“羞” / 145
- 如何和孩子谈性 / 148
- 如何回答令人尴尬的性问题 / 151
- 孩子要看大人洗澡 / 154





## 第七章 性格养成，把握好孩子 性格的第一个独立期

“两面派”性格不可取 / 158

别让孩子的自信变成自负 / 161

正确对待过度敏感的孩子 / 164

让孩子走出自卑的阴影 / 167

拔掉孩子心里嫉妒这根“刺” / 170

让胆小懦弱的孩子勇敢起来 / 173

独生子女的孤僻症 / 176

培养“输得起”的孩子 / 179

X



## 第一章 爱孩子，所以要读懂孩子

如果现在问各位父母，你们了解自己的孩子吗？相信大部分都是这样的回答：“当然了解，孩子穿多大的衣服、几号的鞋，喜欢吃什么菜、什么零食我都知道。”如果再问：“你知道孩子心里经常想些什么吗？”答案可能是：“那不太清楚，这么小的孩子能想什么呀！”其实，孩子的内心是一本五彩的书，书中写着他的喜怒哀乐、情感尊严，等着爸爸妈妈去读懂它。父母施与孩子真正的爱，会缩短彼此心灵间的距离。所以，爱孩子，首先要读懂孩子。





## 走进孩子的内心是为了进行更好的沟通

天下没有哪个父母不爱自己的孩子，但是爱的方式各有不同。如果不能和孩子进行有效的沟通，那么多深刻的爱也无法传达。很多父母把“爱孩子”“都是为孩子好”挂在嘴边，可是，如果没有走进孩子的内心，这些所谓的爱也只是徒有虚名。

沟通是人与人接触时语言和行动的交流，想要与孩子进行更好的沟通，首先就要了解孩子，走进孩子的内心。孩子有自己独特的心理，他们渴望被父母了解，如果父母没有和孩子形成良好的交流与沟通，那么孩子的内心世界便很有可能向父母和周围的人关闭。

### 2 平等是理解的前提

在绝大部分父母的眼中，孩子就是“还没有变成大人”的人，觉得他们什么都不懂，什么都不会，所以必须要服从大人。父母们把自己放在一个高高在上的位置看待和了解孩子，从一开始就确立了不平等的地位，因此也就不能真正走进孩子的内心世界，甚至和孩子形成很大的隔阂。他们限制孩子的一切“不合理”行为：不准玩水，不许玩沙子，不许爬树……认为玩要是浪费时间，优秀的孩子必须从小就开始培养，于是父母们强行安排和支配孩子的时间，练书法、弹琴、跳舞……

父母从一开始就没有用平等的态度看待孩子，自然也就不会设身处地地理解孩子的心理。父母总认为自己是成熟的，并且用“成熟”的眼光看孩子，觉得孩子太天真幼稚。这样世故的眼光除了发现孩子的缺点之外，根本看不到孩子的童心之美、人性之美。所以，父母一定要用平等的、孩子的眼光看待孩子，这是理解孩子的前提，也是重要原则之一。只有站在孩子的立场上，少一些对孩子的训斥，多一些对孩子的欣赏，这样才能理解孩子，真正走进孩子的内心，加强亲子之间的沟通，为孩子的健康成长创造一个轻松的氛围。



## 怀着一颗童心去读懂孩子

孩子是一本书，从婴儿到幼儿、少年到青年，父母都在一页页地往后翻，但是要读懂每一页却是很不容易的。很多父母往往会感慨：“孩子越大就越不懂事了！”“不知道孩子心里到底在想什么。”“和孩子真的有代沟了，怎么老是和我对着干？！”……是啊，当孩子很小的时候，父母往往充当一个指挥者的角色，支配着孩子的一言一行，并没有真正去体会孩子的想法，而孩子因为年龄小也不能明确地表达自己的想法。随着孩子一点点长大，他们学会了说话、走路，意识开始独立，他们不再是言听计从的“小绵羊”，开始学会了反抗。父母这时候会觉得孩子和自己越来越远，不能再把握和控制孩子的思想和行动，甚至觉得非常迷茫，不知道怎么去教育孩子。其实，只要你用孩子的眼光看孩子，尊重孩子，时刻保持着一颗童心，随着孩子一起成长，你会发现在孩子认识这个世界的同时，你也走进了孩子的内心，读懂了孩子这本书。

童心表现出来就是人的真性情，如果你仍然拥有一颗童心，那我为你高兴，如果你已经失去了孩子的眼光，那么请努力把它找回来。童心的失而复得是人生的一种新境界，只有在这样的境界中，你才能成功地走进孩子的内心，和孩子进行成功的沟通，成为孩子的心灵导师。

## 用孩子能够接受的方式沟通

怎么说孩子才会听，才爱听，这是困扰父母们的大难题。你对孩子摆事实，讲道理，循循善诱，谆谆教导，他似懂非懂，只是当故事听；你对孩子怒目相对，大发雷霆，他或者泪如雨下，或者也怒目相对，一副不服气的倔强模样。那么，究竟怎么做才能让孩子接受呢？

首先，应该仔细观察孩子的动作行为，其中的一些细节隐含的感受有时候会胜于言语的表达，比如孩子说话、做游戏时的动作等。其次，要学会倾听孩子说话，眼睛望着孩子，与他面对面进行真诚的交谈，多用一些有效的、肯定的词语回应，如“是的”“我知道”“我明白”，以及微笑、眼神、手势和肌肤的接触来表示亲切，注意倾听孩子的说话内容，真正了解孩子的内心感受。再次，在与孩子沟通的过程中，一定要注意自己的语气和语调，平和的语气才是孩子最能接受的。当你有问题问他的时候，不要像审问一样，减少训话和说教的方式，不要打



断孩子说话，要让孩子知道，你问他问题是为了了解他，与他一起寻求解决问题的方法。真正尊重孩子的父母才能得到孩子的尊重，只有努力去理解孩子的父母才能真正走进孩子的内心世界。

另外，不要剥夺孩子玩耍的权力。也许孩子的许多言行举止在大人们的眼中是荒唐可笑的，但是对于孩子来说，这是新奇的、充满乐趣的。他们通过游戏来观察世界，接触世界，无论是玩沙子还是过家家，孩子的双手和心理都得到了锻炼，大脑也得到了开发。如果认为孩子玩耍是浪费时间而横加阻拦，对其束缚，那么必定会对孩子的内心造成很大的伤害。正确的做法应该是在孩子玩耍的时候，教育他们要注意卫生和安全，发现孩子的兴趣所在，引导他们将这种兴趣转移到更高雅、更益智的游戏上来，而不是简单、粗暴地对孩子进行干涉。孩子总有一天会长大，父母们切勿操之过急，拔苗助长，当孩子还徜徉在童年的世界时，应该让他们多享受一下童年的美好时光。

## 小贴士

孩子都需要被尊重，被欣赏，被理解，如果父母做不到这几点，那么孩子就会本能地在心中建立起“保护网”，如果父母的爱不能穿透这重重防卫，那么孩子的生命就无法尽情地绽放。所以，父母要看到孩子内心的警戒、防卫与期待、渴望，走进孩子的内心世界，与孩子进行推心置腹的沟通，这样孩子才会把强大的真实生命展现出来，才能在绚烂的阳光下自由绽放。



## 孩子的关注与成人不同

孩子的一些行为常常会令父母感到困惑：有时候，孩子能自己待在房间里自言自语；有时候，孩子可以盯着地面或者天花板看半天；有时候，孩子会把自己想象成超人，在家里“折腾一气”……

孩子眼中的世界和成人看到的是不同的，他们只是依照自己的想法来判断所“看到”的东西，而不是实际上观察到的精确的事物，他们关注的“点”也和大人们有着很大差异。那么孩子到底是有一双怎么样的“慧眼”呢？

### 孩子是这样看世界的

#### 无成见地“看”

儿童在观察每一件事物的时候，采用了超脱名利之外的审美观念，他们的眼睛和内心单纯、干净，没有被尘世的迷雾所蒙蔽，他们没有世俗观念、名利思想，他们能够把物品就作为物品本身来认识，而不去考虑物品的实用性、价值性，这对他们来说还都是陌生的。就像法国画家柯罗说的：“我每天都要请求造物者把我变成一个孩童，就是说，要让我不要带成见地去观察和表现大自然，像小孩一样。”而成人则完全不一样，他们会事物做全面的评价，以事物的大小、用途、轻重、价值等去衡量它们。这些主观上的有用和无用、厌恶和喜欢的评价，并不是对事物客观的感知，所以，同一个事物在成人和孩子的眼中是有很大差别的，甚至是完全不同的。

#### 创造性地“看”

当我们看孩子画画时，经常会发出感叹：“儿童是天然的‘变形’大师。”孩子们想象力丰富，经常会对万物进行改变或者移位，将万物的性质彻底颠覆，把本没有什么联系的东西搅在一起，比如他们会随意将物品分布和组合：鱼在云彩上游泳、小狗长上了翅膀、大树长在太阳上……孩子用和现实不符的方法来描绘





心中对这个世界的认知。图画中不合比例的造型、随意安排的构图、不合逻辑的组合都是他们大胆想象和神奇创造力的表现。孩子之所以能这么富有创造性，一方面是因为他们在“看”的时候把现实和幻想交织在了一起，将看到的、记忆中的、想象的东西全都混在一起，并展现在一幅图画上；另一方面是因为他们没有专业的知识，没有条条框框的束缚，所以绘画便无章可循，自由发挥。

### 3. 灵动地“看”

父母们有没有发现这个现象，孩子经常会把生命物和无生命物相互混淆，给没有生命的东西赋予灵性。对孩子来说，太阳公公是一张脸，月亮是星星们的保护神，玩具娃娃、小熊也是会吃饭、会睡觉的，孩子和它们能够相互说话，一起玩耍，成为亲密的朋友……孩子把对外界事物的审美特征融入到自己的心中，使他们在审美活动中表现出非凡的想象力。在他们的眼里，处处透露着“世间万物可结合”的思想，散发着童话般的美好气息。

### 4. 有感情地“看”

儿童早期都是以自我为中心的，他们有着丰富的内心世界，凭借色彩与符号毫无顾虑地表达自己的感受。他们的动作、行为，所有的一切从本质上来看都是有感情的。他们会通过对物体形状、大小的改变来传达个性化的意义，表现自己的主观意图和情感性的评价。比如，孩子画画的时候把妈妈的右手画得很大，因为“不听话的时候，妈妈会非常生气，就用右手打我。”所以，在这种情感的支配下，孩子便把妈妈的右手夸张地扩大了。

### 认真对待孩子的“为什么”

“树叶为什么是绿色的？”“小兔子的尾巴为什么那么短？”“为什么有的时候晴天有的时候下雨？”相信父母们都有同感，每天要回答孩子各种各样的问题，有的问题连自己都不知道如何解释才好。把下雨的科学道理讲给孩子听又怕他听不懂，不说吧，孩子又会问个不停，究竟怎么办才好呢？

孩子的世界是灵动的、纯净的，他们能对着小花说话，能和玩具熊成为好朋友。针对这样的心理特征，父母在解答孩子这样那样的疑问时可以用拟人的方式，但是问题的答案必须是客观的、正确的。对于稍微大一点的孩子，父母不妨通过一些小实验让孩子自己寻找答案，给孩子创造一个宽松的教育环境，满足孩