

石赟◎编著

EDUCATING CHILDREN
SHOULD KNOW PSYCHOLOGY

学好心理学 做个好妈妈

一个孩子最大的幸运是什么？就是有一个理解他的母亲。



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

EDUCATING CHILDREN
SHOULD KNOW PSYCHOLOGY

学好心理学 做个好妈妈

石贇/编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

学好心理学 做个好妈妈 / 石贇编著. —北京: 北京理工大学出版社,
2012.7

ISBN 978-7-5640-5577-6

I. ①学… II. ①石… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 016901 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15

字 数 / 200 千字

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷

责任校对 / 陈玉梅

定 价 / 26.80 元

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

走进孩子的内心世界

日常生活中，经常会听到一些家长抱怨：“都不知道老师是怎么教的，我们家孩子现在简直没办法说了，不只是学习差，其他各方面也没一样好的。”孩子各方面都出现了问题，这到底是谁的责任？真的就应该单纯去追究老师的责任吗？

法国哲学家、教育家爱尔维修说：“即使再普通的孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。父母的素质和采取的教育方法，决定着孩子未来的人生。”很多人都将教育比作一棵树，如果教育真是一棵树，那么这棵树就一定少不了家庭教育这个发达的根系。家庭教育在孩子的成长中起着关键的作用，可谓“孩子成长的奠基石”。如果没有方法得当的家庭教育这块奠基石，孩子的成长就会歪歪扭扭。

而在家庭教育中起主导作用的是妈妈。妈妈们整日面对懵懵懂懂、乱跑乱跳、不断惹事的孩子，身体上的疲惫暂且不说，单是那操不完的心就已经让人苦不堪言了。为此，很多妈妈都会抱怨自己的孩子太不听话，太让人费神。

其实，对大多数认为孩子不听话的妈妈来讲，与其说她们没完没了的操心和烦恼是由孩子所致，还不如说她们从来就没想过：教育孩子首先要走进孩子的内心世界，先了解孩子的想法。如果妈

妈意识到了这点，并且走进了孩子的内心，肯静下心来认真地倾听孩子的心声，愿意耐心与孩子平等地交流，相信每一位妈妈都不会有太多的烦恼。

做妈妈是幸福的！了解了孩子的内心，掌握了孩子的心理，看着孩子在自己恰当的教育之下，逐渐长成一棵笔直的参天大树，妈妈们会从内心深处透出一股欣喜之情，那种心情无法用语言来形容。

但是对一位妈妈来说，尤其是对初为人母的人来说，往往缺乏教子经验，必须不断地学习，以确保能够解决孩子在成长过程中的所有问题，让孩子能够健康、愉快地成长。本书就是正处于困惑中以及迫切想要学习的妈妈的好伙伴。

本书从第三者的角度，就多多妈在多多的成长中遇到的各种问题，以及通过多多妈在日常生活中，对亲戚、同事、同学甚至对路人的教子方法的所见所闻、所感所想，提出了绝大多数孩子在成长过程中可能会出现的问题，并且给出了解决问题的有效方法。

当然，再多的方法也无法穷尽一位家长在教子过程中遇到的所有问题。但是当你真正透过一些问题了解了孩子的心理后，相信家长们就不会再有“教子难”的感叹了。衷心希望你在此书的陪伴下，能够少些操心和无奈，多收获幸福和欣慰！

目录

CONTENTS

第一章

这样让孩子敞开心扉

- 蹲下来和孩子说话 / 2
- 信任是最好的鼓励 / 4
- 给孩子自由成长的空间 / 8
- 让孩子“听话”要有度 / 10
- 多给孩子一些赞扬和鼓励 / 13
- 放手，让孩子走自己的路 / 16
- 停下来，耐心倾听孩子说话 / 19
- 学会欣赏孩子 / 22

25

第二章

从生活习惯找出心理症结

- 不追着喂，孩子一样能吃好饭 / 26
- 每个孩子都可以独自睡觉 / 30
- 孩子懒惰，多是家长的原因 / 33
- 好动就一定是“多动症”吗 / 37
- 做事磨蹭从心解决 / 40
- 孩子乱花钱，多是家长惹的祸 / 43
- 咬指甲、吃手仅是不好的习惯吗 / 46
- 陪写作业不可取 / 49
- 孩子为什么总喜欢将日记锁起来 / 51
- 你家的孩子也怕黑吗 / 55

59

第三章

运用“心理武器”，做个快乐家长

- 家有“人来疯”怎么办 / 60
- 如何应对爱唠叨的孩子 / 63
- 孩子害羞怎么办 / 65
- 孩子总为自己的过失找借口怎么办 / 68
- 孩子学会了说谎怎么办 / 72
- “黏人”的孩子让妈妈头疼 / 75
- 如何面对爱打小报告的孩子 / 78
- 在外面玩总不愿意回家 / 81
- 你会为孩子不开口叫人尴尬吗 / 84
- 孩子受了欺负却不敢还击 / 87
- 如此的攀比，作为家长的你瞠目吗 / 89
- 引导不懂孝敬的孩子 / 92
- 孩子凡事只想着自己怎么办 / 95
- 如何应对孩子没有秩序感 / 98

101

第四章

孩子“胆子小”，爸妈怎么教

- 孩子不敢独立做事怎么办 / 102
- 让孩子对打针不再恐惧 / 104
- 害怕老师提问，不是孩子的错 / 107
- 做事怕输，难道孩子真输不起吗 / 110
- 遇到事情就说“不行”“不会” / 113
- 孩子怎么突然害怕上学了 / 116
- 逃避责任，是因为孩子胆小怕事吗 / 119

121

第五章

让孩子爱上学习的心理技巧

- 每个孩子都能轻松地上幼儿园 / 122
- 兴趣班，给孩子报还是不报 / 125
- “开学焦虑症”，你家孩子也遇到了吗 / 128
- 偏科，或许不是孩子自愿的 / 130
- 太马虎，其实是种心病 / 133
- “考试”二字怎么会让孩子害怕 / 136
- 孩子注意力不集中怎么办 / 139

143

第六章

孩子不好管，爸爸妈妈怎么办

- 孩子为何变成了“小偷” / 144
- 逆反心理，让家长头疼又无奈 / 147
- 孩子如何学会了打人、咬人 / 150
- 孩子真的是想虐待小动物吗 / 152
- 总是闹着要买新玩具怎么办 / 154
- 乖巧的孩子为何突然暴躁起来 / 157
- 孩子喜欢骂人为哪般 / 159
- 在校好孩子，在家小霸王 / 162
- 如何纠正孩子“爱顶嘴”的毛病 / 164
- 如何拒绝孩子提出的无理要求 / 166
- 孩子总跟你作对吗 / 169
- 孩子一生气就“摔门”如何应对 / 172
- 孩子真的“说不得”吗 / 176

179

第七章

培养健康性格，心理作用很强大

- 如何让自卑的孩子自信起来 / 180
- 孩子的自私，多是家长的过错 / 182
- 如何让悲观的孩子变得乐观 / 185
- 孩子没有主见怎么办 / 188
- 如何纠正孩子的骄傲自满、目中无人 / 191
- 物质奖励催生贪婪心 / 194
- 孩子嫉妒心强怎么办 / 197
- 孩子的心理承受力如蛋壳 / 200
- 孩子太内向怎么办 / 202

205

第八章

“问题儿童”其实不是问题

- 孩子强烈的好奇心需要呵护 / 206
- 如何应对做事缺乏耐心的孩子 / 209
- 孩子追求完美要不得 / 211
- 正视孩子的自恋 / 213
- 家有“小大人”是好现象吗 / 217
- 如何应对孩子不会交友的问题 / 220
- 孩子受不了别人的拒绝怎么办 / 223
- 培养孩子的合作精神 / 226
- 重视孩子的“早恋”问题 / 228

第一章

这样让孩子敞开心扉

孩子之所以会出现问题，很多时候是因为家长与孩子之间的沟通不顺畅，或者是因为孩子根本就不和家长说自己的心事，因而导致家长无法掌握孩子的心理。其实让孩子敞开心扉并不难，只要家长尊重他、信任他、给他一些自由“呼吸”的空间，相信每个家长都能和孩子成为无话不谈的朋友。

蹲下来和孩子说话

一位妈妈带着幼小的儿子去逛商场。在熙熙攘攘的人流中，妈妈神采奕奕，兴致十足。可是儿子却十分不情愿地跟着妈妈往前走，当再一次听到妈妈兴致勃勃地说这不错、那也不错时，儿子停住了脚步，嘟着小嘴，说什么也不肯跟着妈妈走了。

妈妈心里充满了疑惑，于是就蹲下来问孩子：“儿子，你是累了，还是饿了？”

儿子不回答，只是嘟着小嘴不动弹。妈妈在哄他时，无意中抬头发现：在她的四周都是大人们匆忙奔走的腿脚和很高的柜台外壁，而柜台里琳琅满目、绚丽多彩的商品，儿子根本没办法看到。她突然间明白了儿子不愿跟自己走的原因。

成人与孩子沟通的钥匙，不仅掌握在孩子的手中，父母的手中也有一把，父母要想和孩子沟通，需要学会一件事——经常从孩子的观点出发思考问题，从孩子的角度观察、决定事情，这是对孩子最大的尊重。

“蹲下来”与孩子说话，不仅可以处于孩子的角度，还能让孩子感受到被尊重。“蹲下来”最直接的理解是妈妈蹲下来，亲切地对孩子说：“怎么啦？来，告诉妈妈。”而从深层意义上说，“蹲下来”

代表的不仅仅是一种态度，更是一份平等交流的诚意，孩子会感觉自己受到了尊重，因此他更容易接受。当然，作为妈妈，更应该懂得洞悉孩子的内心，了解他们的意愿。

多多妈初为人母，在孩子能够独立做事后，也曾遇到过多次孩子不听话的时候，但有时无论怎么说他，他都不听，依旧自顾自地做自己的事，这让多多妈有些不知所措。直到有一天，多多妈突然从同事那里了解了“蹲下”与孩子交流的奥妙，以后每次多多不听话都难不倒她了。

多多妈的同事罗杰有一对可爱的女儿。在多多小的时候，一次，多多妈带着多多和罗杰一家一同去超市，罗杰4岁的女儿因为姐姐先坐进汽车而不高兴了。罗杰赶忙过去在车门口蹲下，两只手握住女儿的双手，尽量让自己的脸正对女儿的脸，而目光也正好可以直视孩子，接着她诚恳地说：“宝贝儿，谁先坐进汽车并不重要，是不是？”她的小女儿看着妈妈会意地点点头，擦了一下眼泪，扭头就钻进了汽车里，并挨着姐姐坐下了。多多妈很好奇，本来很不高兴的孩子怎么突然在她一句话的影响下就不哭了呢？但是因为要开车，多多妈也没有问罗杰。

买完东西，大家从超市里出来，时间还早，刚好附近有一个大公园，多多妈就带着多多和罗杰母女一起去公园里坐会儿。三个孩子在一起跑跑跳跳，玩得很开心。最大的姐姐突然要求去湖边看戏水的鸭子。这时候多多不小心绊了一跤，哇哇大哭起来，说什么也不去玩了，一定要妈妈抱才行，弄得多多妈不知如何是好。这时候罗杰再一次蹲了下来，亲切地拉着多多的小手说：“多多，你已经不是小孩子了，对不对？你已经是个大男孩了，绊一下没关系的，是不是？来，现在再感觉一下，还疼吗？”这时候，多多妈也学着在一旁蹲下来，面对着多多说：“是的，儿子，你已经是个4岁的大男孩了，对吗？”没想到这么一来，多多一下子就收住眼泪，又跟着姐妹俩去玩了。

这时，多多妈禁不住和罗杰谈起了对孩子的教育问题。罗杰说：

“在我小的时候，我一犯错，我爸妈就蹲下来同我说话，这让我觉得他们很重视我，所以我感到很温暖。其实孩子也是独立的人，只不过他们的个头比我们成年人要矮一些，只要我们蹲下来同他们说话，他们就一定能感受到温暖与尊重。”

多多妈牢牢记住了从罗杰那里学到的这招，以后只要多多不听话，她就会蹲下来给他陈明利害关系，而多多很容易就“妥协”了，可谓屡试不爽。

与其用命令的方式对孩子指东指西，不如蹲下来好好地和孩子说话。家长蹲下来与孩子处于同一高度说话，与孩子脸对脸、目光对视着谈话，充分体现了家长对孩子的尊重，同时也体现了家长认真而又亲切的态度。而蹲下来，即使脾气再暴躁的家长也可以轻声细语地耐心地对孩子进行说服教育，而不是表现出一种自上而下的施威和大声呵斥。

水只能在两头高度差不多的管道里来回流动，如果管道一头高、一头低，水只能从高处流向低处。孩子与父母的交流也一样，父母总是高高在上，大呼小叫，孩子永远也感受不到平等与尊重，而蹲下来和孩子说话，双方才有可能平等地进行交流。

只有主动的，有自尊的童年才是快乐的童年。孩子想得到他人尊重的感觉一点不比成人少。父母能在家庭中创造出一种平等、民主的和谐气氛对孩子来说是一种幸运。生在这样的家庭中，孩子会觉得父母是自己的朋友，而不是高高在上的家长。

信任是最好的鼓励

人人都希望能够获得别人的信任，孩子也一样。而孩子更希望被自己的父母信任。所以，作为父母，我们应该放手，给孩子足够

的理解和信任，让他们能够充分发挥自己的聪明才智，从而促使他们更好、更快地成长。

一次，多多妈坐公交车时，在车上听到两位母亲聊天，其中一个正在谈自己的女儿，她说：“你说怪不怪，我这闺女你越是管她，她越不上进，现在我试着不管她了，她倒有进步了。以前一放假我就要不停地催促她写作业，每次都是直到最后一刻她才开始急匆匆地写。这段时间我忙工作也顾不上她，却发现她反倒很积极了，放假第一时间先完成作业。”

“以前她上学，我们每天都得接送，现在不但不用我们接送了，而且还可以自己跟同学去市里的图书馆，回来还跟我说他们看到了很多喜欢的书，希望我能资助她。当我问她怎么突然有这么大的变化时，你猜她怎么跟我说？”

另一位妈妈反问道：“怎么说？”

“她说我都10岁了，你们从来就不相信我，我跟你们说学校离家很近，我自己就可以上学、放学，可你们一定要送我，害得很多同学都笑话我。我的作业其实每次都可以做完，我也想在第一时间就写作业。可是还没等我将书掏出来呢，你们就开始唠叨了，这明显就是不信任我！所以我就偏不写。你说这孩子是不是很奇怪。不过也怪我们太宠她了，不敢放手，现在想想，信任孩子反倒让她长大了不少……”

两位妈妈一路聊着，多多妈听着听着，突然想起了毕加索的故事，就是因为这个故事，才让她对多多充满了信任，敢于放手让多多独立做事。

很小的时候，毕加索就显示出了很高的艺术天赋，他不仅能做出惟妙惟肖的剪纸，还能画出许多令人惊叹的作品。因此，左邻右舍都称赞他为天才。

但就是这样一个被人称为天才的人，对于上课学习却异常反感。他不喜欢上课，尤其是枯燥无味的数学。他曾跟父亲说：“一加一等于二，可是二加一等于几，我根本就没有去想。其实我也想算出

来，我也很努力地想集中自己的注意力，可最后都不能成功。”也就是因为在数学课上连最简单的算术题都不会做，毕加索经常成为同学们捉弄的对象，“毕加索，二加一等于几？”一天当中，毕加索不知要被同学问多少次、羞辱多少次，而且每次看到他发愣的样子时，同学们就会爆发出一阵阵的哈哈大笑。不仅同学们如此，甚至连老师也认为毕加索是一个低能的孩子，因此他们经常在毕加索的父母面前，描述毕加索的“痴呆”症状。为此，毕加索的母亲都觉得没脸见人了。

可是毕加索的父亲却从来不曾怀疑过儿子，他对毕加索说：“虽然你不会算术，但这并不代表你就是他们说的低能，相信你自己，你依然是个绘画天才！”面对父亲的信任，毕加索重新拾回了勇气和信心，他把所有的精力都用到了绘画方面。渐渐地，才华横溢的图画让他慢慢地忘记了自己功课方面的“低能”。

但是，同学和老师们的嘲讽并没有因为他有精湛的画工而停息，反而愈加猛烈。为此，小毕加索脆弱的内心受到了重创，一层阴影总是挥之不去，他变得很少说话了，平时也不愿意再同小伙伴一起去玩耍了。此时，父亲看到了事情的严重性，为了保护儿子的自尊心，也为了增强儿子的自信心，他每天都会坚持送儿子去上学，并且一到教室，他就将画笔等工具放在毕加索的课桌上。

父亲的支持给了毕加索强有力的心理依靠，在那个阶段，似乎离开了父亲，毕加索就再也没有勇气去面对生活了。因此，每次送毕加索上学时，父亲必须给出会亲自并准时来接他回家的承诺，毕加索才会恋恋不舍地让父亲回家。

就这样，毕加索慢慢地长大了，并最终成为世界上最具影响力的现代派画家，同时也成了人们印象中的“人类艺术史上罕见的天才”。

这就是信任的力量。孩子在不断成长的道路中，需要父母的信任。信任是父母给予孩子最好的鼓励，也是孩子走向成功的助推器。每个孩子的资质都不一样，因此，父母永远都不要拿自己的孩子跟

别人家的孩子比，而是要他跟自己比。同时，也不要盲目地听取别人对自己孩子的评价，而是要真正地了解自己的孩子，并给予他信任。毕加索如果没有父亲的支持和信任，恐怕会一直认为自己一无是处，从此在他人的嘲笑和羞辱中埋没自己的绘画天赋。

心理学家认为，每个人都有一种追求信任的普遍心理，这是一种积极的心态，是一种奋发向上、积极进取、实现自我价值的动力。在家庭中，信任是一种富有鼓舞作用的教育方式。作为子女，他们对自己的父母有着特殊的信任，他们往往会将父母看成是自己学习、生活上的启蒙老师和榜样，甚至有时还会将父母当做挚友。同时，他们也特别希望能得到父母的信任，希望能够像朋友一样和父母平等相处、平等交流，因为在他们看来，只有父母的信任才能让他们感到真实、可靠，让他们感到被重视与被尊重。

然而在生活中，我们经常会看到这样的情形：早晨上学前，父母总是会不停地提醒孩子带这带那，而越是提醒，孩子越是丢三落四；而那些一天到晚不停唠叨孩子这也不行、那也不行的父母，慢慢地会发现本来上进的孩子却越来越不争气……这些都是不信任孩子造成的后果。

也有不少父母，当孩子犯错时就不再允许他说话，而只是从表面现象上来断定是非，甚至对孩子大打出手，以此来惩罚孩子。这也是对孩子的一种不信任，而且如此的不信任很容易使孩子的心理失衡，使其想以说谎的形式欺瞒父母。

父母对孩子的信任，是对孩子最好的鼓励，同时也能让他们真正地切身体会到成功的快乐和失败的苦涩。而孩子也会在父母信任的目光和言语中，一步一个脚印、踏踏实实地走向成功。就算失败了，他们也会在父母的鼓励和肯定中从摔倒的地方勇敢地爬起来，直到实现自己心中的理想。

给孩子自由成长的空间

美国超大公司纽约总部办公室门口摆着一个漂亮的鱼缸。十几条5厘米左右的小金鱼在鱼缸里自由地游来游去，开心地嬉戏着，一直过了很长时间。进进出出的人几乎都会因为这些美丽的鱼而驻足停留。

一天，董事长的儿子在玩耍中不小心打破了鱼缸，小鱼们可怜巴巴地在地上挣扎着苟延残喘。人们看没有地方放置它们，就顺手将它们捡起来投进了院中的喷水池里。

一个月后，新的鱼缸买回来了，人们再去捞那十几条小金鱼时，发现它们已经不再是最初的小鱼了，而是都长成了约10厘米长的大金鱼。

从小小的鱼缸到比鱼缸大出不知多少倍的喷水池，小鱼们有了充分活动的空间，从而也得到了充分成长的空间。后来这一现象被心理学家用在了孩子的教育问题中，并得出了有名的“鱼缸法则”。就是说，要想让孩子成长得更快（当然这里不是说身高长得快），就不要将他们拘泥于一个“小小的鱼缸”内，而应该让他们的成长有更自由的空间。

“推动摇篮的手推动世界”，在父母当中，妈妈对孩子的影响最大。如果妈妈对孩子管得太多太死，将孩子的日常生活安排得满满当当，把孩子弄得就如同火柴盒里样式统一的火柴一般，不给他们自由的发展空间，让他们没有任何自我发挥的余地，在成长的过程中看不到一丁点希望，这样导致的结果甚至会比责骂、羞辱孩子更糟糕。多多的表姐桃桃就是一个这样被教大的孩子。

桃桃妈妈对孩子的要求非常严格，凡事都做了规定，一旦没有按规定办，桃桃就会受到妈妈的责怪。