

13岁前父母必读

- 解码儿童心理发展中的各种问题
- 消除孩子成长过程中的心理障碍
- 借鉴千百例典型家教案例的经验
- 聆听亲子教育专家传授教育技巧

杜金环◎编著



13岁前，父母要懂 的心理 学

13 Sui Qian Fu Mu Yao Dong De Xin Li Xue



在叛逆的时期，读懂孩子心理；在敏感的时期，把握孩子的心理
在懵懂的时刻，给予有效引导；在沟通的时刻，做个心理咨询师

中国纺织出版社



13岁前,父母要懂 的心理^的学

13 Sui Qian Fu Mu Yao Dong De Xin Li Xue



杜金环◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

13岁，几乎是一个孩子童年和青春期的分水岭。13岁前，孩子心智发育成熟，青春期就能够轻松顺利地度过，并且在前行的路上保持从容和自信。

本书旨在帮助父母了解孩子13岁前的心理，通过教育和引导，让孩子在行为、心理、情绪、气质、情商、智商等各个方面都能够平衡发展，为孩子之后的人生发展夯实基础。

图书在版编目（CIP）数据

13岁前，父母要懂的心理學 / 杜金环编著. -- 北京：中国纺织出版社，2015.7

ISBN 978-7-5180-1424-8

I. ① 1 Ⅱ. ① 杜 Ⅲ. ① 家庭教育—教育心理学—通俗读物 Ⅳ. ① G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字 2015 第041640号

责任编辑：闫 星

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155807

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

北京佳诚信缘彩印有限公司 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：18

字数：211千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

13岁，往往是孩子成长过程中的一个分水岭，这不但是因为从此以后他们即将告别小学阶段、进入中学，而且孩子在13岁以后，其已经成型的个性、习惯以及智力因素等方面往往是难以改变的。

13岁，意味着孩子即将结束小学的学习生活，进入中学继续求学；意味着孩子已经结束儿童期，进入少年期，并即将踏入青年的初期；意味着孩子即将跨入一个高速成长的阶段——青春期。大量事实证明，孩子在13岁以前，可塑性是极强的。在这一阶段，假如给孩子大脑里输入“乐观”“勇敢”“人生是美好的”等关键词，那么这些优良的品质与思想，必将伴随着孩子的一生，令其终身受益；反之，在这一阶段，若将“狭隘”“自私”“懒惰”“社会黑暗”等关键词输入孩子的大脑，那么这些不良的品质与思想，必将伴随孩子的一生，令其受害终生。

心理学家利希特曾经指出：“对孩子来说，他一生中最重要的时期是童年时代，在这个时期，他开始通过和别人的交往给自己的生活添加色彩，效仿别人的生活，任何一个新上任的老师对孩子的影响都不会超过他的前任。”如何塑造出更优秀的孩子？这是一个备受父母关注的问题。在现实生活中，每一位父母都有自己的独到见解，不过真正实践起来，却不如想象中那般容易。这是为什么呢？原因在于父母意识中所谓的教子经验，并不是科学的教育方法。

心理学家指出，人的心理支配人的行为。作为父母，要教育孩子、改变孩子的行为习惯，就要从改变孩子的“心”开始。如果能够做到了解孩子的心理并因势利导，就可以收到意想不到的教育效果。孩子13岁以前的

成长阶段，即从幼儿期开始到小学阶段，这是孩子个性形成和矫正的关键时期。假如在这个阶段，父母可以心理学融入家庭教育中，对孩子进行正确的引导和教育，孩子的个性以及行为习惯方面就会进入一种良性循环；反之，假如错过了这个“最有效的教育期”，或者教育方法不当，那最后即便付出再多的努力，也极有可能是无效的。

本书主要介绍了针对孩子13岁之前的家庭教育，引导父母从心理学的角度正确而有效地教育孩子。具体表现在对孩子的情商教育、习惯培养、沟通教育、性格塑造、智商开发、学习教育、成长教育、交往教育、财商教育、网络教育、减压教育等方面，以更科学、更理性的方式促进孩子的全面发展。希望所有阅读此书的父母共同努力，一同倾力打造孩子更加美好的未来！

编著者

2014年12月

第1章 孩子成长心理学：了解孩子不同阶段的心理特点	1
1岁之前：孩子的情感发育期	2
1~2岁：孩子的情感依恋期	4
2~3岁：孩子的第一个反抗期	7
3~4岁：孩子自我意识萌发期	9
5~8岁：儿童心理成长叛逆期	12
8~13岁：儿童心理成长过渡期	15
第2章 儿童行为心理学：知晓孩子行为背后的动因和心思	19
孩子喜欢说脏话，父母怎么办	20
孩子喜欢撒谎，父母怎么办	23
孩子做事总是拖拉，父母怎么办	25
孩子喜欢搞破坏，父母怎么办	27
孩子喜欢攀比，父母怎么办	30
孩子喜欢追星，父母怎么办	33
第3章 儿童情绪心理学：正确理解和引导孩子的情绪	37
霍桑效应——允许孩子宣泄不良情绪	38
习得性无助心理——允许孩子犯错	40
飞镖效应——叛逆的孩子需要爱	43
心理疲劳——别让孩子的心太累	46



自我肯定感——允许孩子适度撒娇	49
情绪宣泄心理——理解孩子的负面情绪	51
第4章 儿童气质心理学：遵循孩子的气质特点进行教育	55
父母如何判断自己的孩子属于何种气质	56
如何引导和培养胆汁质的孩子	58
如何引导和培养抑郁质的孩子	61
如何引导和培养多血质的孩子	64
如何引导和培养黏液质的孩子	66
别让孩子从小就不合群	68
第5章 儿童个性心理学：引导和激发孩子的性格优势	71
“他希望成为蜘蛛侠”——解析领袖型孩子	72
“孩子总觉得自己不是亲生的”——解析怀疑型孩子	74
“孩子总是多愁善感”——解析浪漫型孩子	76
“孩子对什么都不满意”——解析完美型孩子	79
“孩子总喜欢问为什么”——解析思考型孩子	81
“孩子总有使不完的劲儿”——解析活跃型孩子	83
第6章 儿童学习心理学：引导和培养孩子自主学习	87
如何寓教于乐——解决孩子爱玩贪玩的问题	88
如何交替学习——解决孩子注意力分散的问题	90
如何学以致用——让孩子明白读书是为了什么	92
如何纵向比较——让孩子看到自己的进步	94
发挥目标效应——让孩子自我确立目标和实现目标	96
发挥兴趣效应——找准孩子的兴趣点并加以引导	98
如何镇定自若——别让孩子在考场中发挥失常	100
如何举一反三——引导孩子开拓思维、锻炼头脑	102



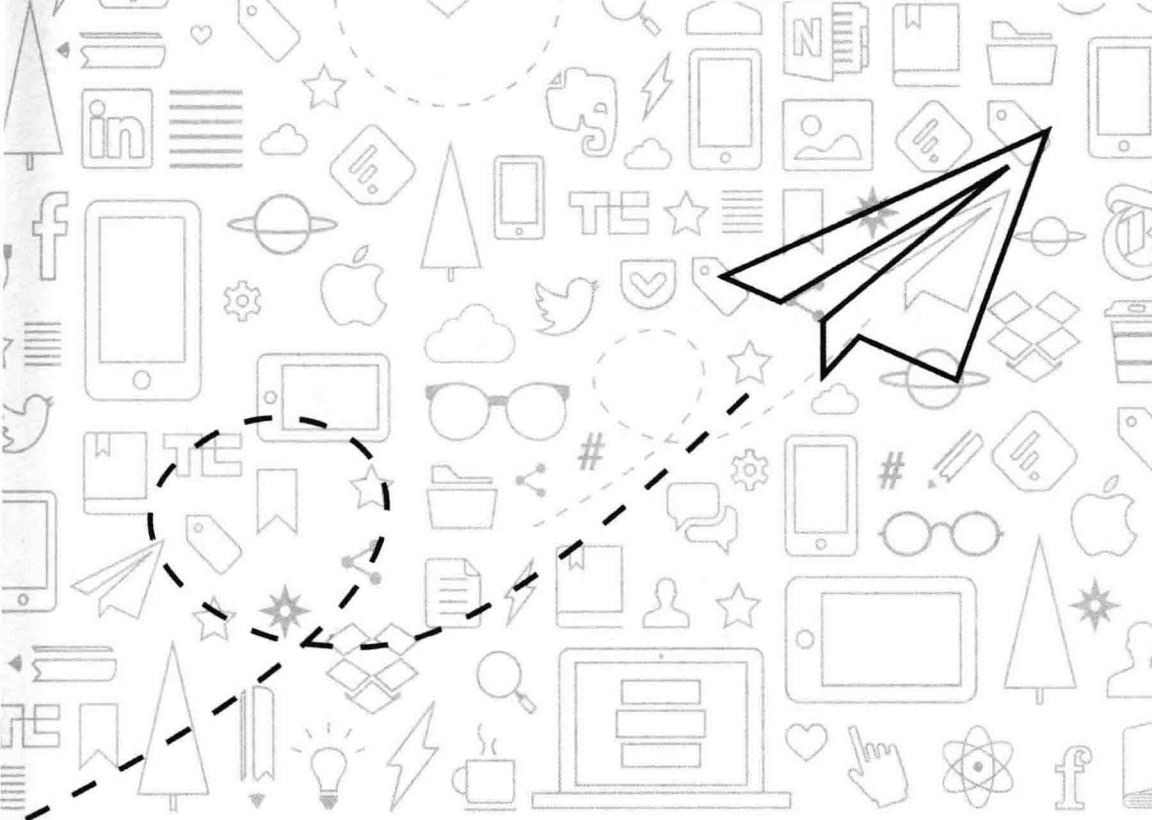
第7章 儿童积极心理学：从小就塑造孩子的阳光心态	105
赏识教育——好孩子都是夸出来的	106
引导孩子乐观地看待生活	108
培养孩子自我反省的习惯	111
挫折教育——让孩子正确面对困境	113
走入孩子的内心，了解他的需求	116
积极营造和谐温馨的家庭氛围	118
 第8章 儿童的心理障碍：引导和帮助孩子克服缺陷	121
孩子，别怕——引导孩子克服恐惧症	122
孩子，别郁闷——帮助孩子解开心中的郁结	124
孩子，别强迫自己——引导孩子克服强迫症	127
孩子，别一个人玩耍——引导孩子走出孤独症	130
孩子，别怀疑——引导孩子摆脱疑心病	133
孩子，别忧虑——让孩子远离抑郁症	135
 第9章 儿童的消极心理：帮助孩子摆脱负面情绪	139
孩子遇事总是先害怕——引导孩子战胜胆怯心理	140
我就是讨厌他——引导孩子摆脱嫉妒心理	142
孩子看不起自己——引导孩子战胜自卑心理	145
孩子不愿与人分享——引导孩子摆脱自私心理	148
他都没什么了不起——引导孩子克服自负心理	151
我偏要这样做——让孩子克服任性心理	153
 第10章 亲子沟通心理学：引导孩子远离成长叛逆的怪圈	157
父母教育思路统一，孩子成长更顺利	158
了解自己的孩子，判断孩子别片面	160
微笑和鼓励是开启孩子心门的钥匙	162



顺应孩子的特点，肯定孩子的优点	165
理解孩子的梦想，引导孩子实现目标	167
平等沟通，不妨尝试蹲下来和孩子说话	169
呵护孩子的自尊心，别尝试“棍棒教育”	171
第11章 习惯养成心理学：引导孩子养成规矩，管好自己	175
好习惯决定孩子的命运	176
主动性原则——邀请比要求更重要	178
糖果效应——拒绝奢侈浪费需要自制力	180
赠人“玫瑰”效应——让孩子学会关心他人	183
拒绝“融合效应”——让孩子勇于承担责任	185
卢维斯定理——让孩子学会谦虚	187
海格力斯效应——孩子需要一颗宽容的心	189
第12章 减压教育心理学：别让孩子的心灵长期负重	193
挫折心理——培养孩子战胜困难的能力	194
恐惧成绩排名——帮助孩子缓解心理压力	196
成长中的“逆境”——孩子也有烦恼	198
失败定律——引导孩子从失败中吸取教训	200
情绪蔓延——父母需要自我减压	202
望子成龙心理——降低期望值就是为孩子减压	205
第13章 心理教育的误区：教育孩子用巧力，不能蛮干	207
溺爱——小心让“爱”淹没了孩子	208
唠叨——孩子最不喜欢听的话	210
冷暴力——孩子成长路上的阴影	213
贿赂——教育孩子避免“德西效应”	215
专制——父母错了也要道歉	218
空头支票——父母的承诺要努力兑现	220



第14章 智商开发心理学：超凡的智商需要有意识地开发	223
关注孩子的新发现——培养孩子的好奇心	224
找准问题的解决方法——培养孩子独立思考的能力	226
让思维长出翅膀——培养孩子的想象力	229
神奇的思维创意——鼓励孩子突破常规思维	232
思维的尝试——鼓励孩子多探索	234
坚持不懈的精神——培养孩子的耐力	236
专心致志的魅力——培养孩子的注意力	239
第15章 性教育心理学：别让性的困惑害了孩子	243
父爱缺失，引导女儿性心理健康发展	244
在不同时期对孩子进行必要的性教育	246
如何对男孩进行针对性的性教育	248
如何对女孩进行针对性的性教育	251
引导孩子正确看待对异性的眷恋	253
孩子早恋了，父母怎么办	255
孩子是否真的有同性恋倾向	257
第16章 儿童交际心理学：孩子善交际才会有出息	261
蚂蚁效应——让孩子团结他人	262
互惠原理——让孩子学会分享	264
感恩定律——让孩子学会感恩	266
泡菜效应——社交从家里开始	268
比林定律——教孩子学会拒绝	271
别限制孩子的交友权利	273
帮孩子解决“没人缘”的困扰	275
参考文献	278



第1章

孩子成长心理学： 了解孩子不同阶段的心理特点

孩子总是缠着要妈妈，开始说“我要这个”、“我要那个”。在每个阶段的孩子，他们的小脑瓜里究竟在想些什么呢？为什么他们的言行如此奇怪呢？实际上，行动上的抗拒来源于心理上的对峙。不是因为孩子不懂，而是因为父母不懂他们的心理需要。



1岁之前：孩子的情感发育期

父母的烦恼

宝宝才6个月大，但年轻的张妈妈已经体会到做母亲的烦恼了。孩子总是要自己一个人抱，哪怕是孩子的奶奶也抱不去。一到别人手里，孩子那灵敏的鼻子似乎就嗅到不好的东西，马上就“哇哇”大哭起来。

张妈妈很无奈，尽管自己目前唯一能做的事情就是带孩子。但是，孩子总亲近自己一个人，也让她感到疲惫。对此，婆婆分析说：“平时主要是你一个人在带孩子，他除了你之外再也沒接触其他人，所以他总是腻着你，别人抱抱都不行。”真的是这样吗？张妈妈陷入迷茫，怎样才能让别人帮自己带孩子呢？

案例中这个宝宝表现出婴儿时期的依恋状态。依恋是婴儿寻求并企图保持他与母亲或亲近的人的身体联系的一种倾向。当然，婴儿的依恋主要是通过啼哭、笑、喊叫、咿呀学语等行为方式展现出来的。同时，这是婴儿与母亲之间的一种积极、充满深情的感情维系。

一般情况下，1岁之前的婴儿最基本的情感表现就是哭泣，他们通常会由于饥饿、生气、疼痛而发出哭泣的声音。这时年轻的父母若发现婴儿经常啼哭，就需要对他（她）做出应有的反应，而不是置之不理。当然，有时婴儿也会表现出伤心、厌恶、生气、惊讶、难过、开心的情绪。

而4~18个月的孩子已经能表达出许多种情绪了，他们时而喃喃自语，时而大哭，时而小声啜泣，这表示他们处于高兴、恐惧、失望等情绪状态中。甚至他们还会展现踢踢小腿、挥挥手、摇摇头、微笑等动作，以此来表露他们的情绪。



18个月以上的孩子渐渐有了自我意识，他们开始从喜欢照镜子，并知道镜子中的那个就是自己，开始想要挣脱父母的手臂去独行。孩子在这一阶段有着丰富的情绪，有时在上一刻他们还高兴地玩着，但是下一刻就伤心地大哭起来。对此，父母需要有耐心，应该意识到这样的行为对于自我意识渐渐增长的孩子而言是很正常的。

对此，作为父母需要注意孩子在这一阶段的情绪发育情况。

◎心理支招

1. 培养孩子的依恋情绪

婴儿在两岁前这段时期，会非常依赖照顾自己的人。不过这个人并非只是母亲，假如是父母之外的某个人照顾孩子，孩子也会对其产生同样的依恋情绪。可以说，依恋是孩子与照顾她的人之间的维系纽带。而对于父母而言，培养孩子依恋情绪的最好方法就是满足孩子的需要。例如，当孩子在哭泣的时候，父母需要做出及时的反应，那么孩子就会更加依恋父母，对父母会建立起强烈的信任感。假如孩子无法建立信任感，那么他（她）就难以在成长过程中再去信任别人。

2. 孩子对陌生人产生恐惧或害羞情绪

一般而言，孩子5~7个月时会对陌生人产生“恐惧”或“害羞”情绪。父母不要认为孩子性格会有内向的倾向，这是一种正常的现象。孩子在这一阶段会悄悄地躲在父亲或母亲身边，不想让陌生人触摸自己。通常情况下，孩子的这种怕生的状态会一直持续到上学的年龄，大概在两岁半以后消失。假如父母想帮助孩子摆脱这种情绪，就需要让孩子放松，并避免迫孩子接近陌生人。父母需要明白，孩子认生是很正常的，这表示他（她）对父母有深深的眷恋，所以父母要拿出自己的耐心。

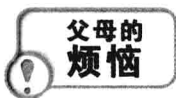
3. 正常的交流

尽管孩子较小，但他（她）对身边的人是有反应的。他们可以认出许多人的声音，例如父母，还有那些母亲怀孕期间常常接触到的人。他们还



能够以母亲特殊的气味来认出她的乳房。通常孩子在6周大时开始学会微笑，或许在这之前父母有发现孩子微笑过，不过通常而言，偶然的脸部歪扭只是内部身体机能的一种自然反应，是一种先天性反射的结果。3个月大的孩子开始会笑，有的孩子并非真正地笑，而有的孩子每次笑时还会发出声音，不同孩子表现不一。

1~2岁：孩子的情感依恋期



丹丹出生后不久，妈妈就回到工作岗位工作，由于妈妈工作比较繁忙，孩子每天只能和奶奶生活在一起。妈妈经常早上很早走很晚才回来，而且经常出差，丹丹差不多整天都见不到妈妈，就连睡觉也跟奶奶在一起。

对丹丹而言，尽管自己住在家里，却像被寄养的孩子一样缺少和父母相处的机会。她和奶奶关系密切，每次奶奶回老家，丹丹都不想让她走，表现得比妈妈出差时还要悲伤。在丹丹3岁时，爷爷生病了，奶奶要回老家照顾爷爷，妈妈只好给丹丹找了个保姆。但是，丹丹十分排斥新来的保姆阿姨，每天又哭又闹。妈妈很无奈，只好换保姆，不过每次换的保姆，不论是好是坏，丹丹都难以接受。

丹丹的父母意识到了问题的严重性，而问题的根本是自己不应该把孩子完全托付给奶奶。当孩子形成对奶奶的依恋关系后，又接着给她换了别的保姆。妈妈又没有足够的时间陪孩子说话、玩耍。导致孩子和父母关系变得冷漠，她感到孤独，以至于完全封闭了自己。

心理学家认为，婴儿的依恋是渐渐发展形成的，一般可以分为三个阶段：0~3个月，婴儿在这一阶段对每个人的反应都是保持一致的，只要见



到人甚至听到声音就会面露笑容，甚至喃喃自语；婴儿在3~6个月时开始认识身边的人，他们对认识的人会微笑、索取拥抱，而对不认识的人则不会做出此类反应；6个月到3岁时，孩子会表现出对父母的深深依恋，一旦母亲离开了，孩子就会哭闹，若母亲回来，孩子就会开心。对孩子而言，母亲就好像是自己安全的保护者。

依恋，是婴儿与其父母间一种特殊、持久的感情联结，属于婴儿早期重要情绪之一。婴儿喜欢和其依恋的人接近，感到舒适和愉快；遇到陌生的环境或人物时，父母的存在使之感到安全。当然，依恋感建立之后，孩子就会感到后顾之忧，从而更加自由地探索周围的新鲜事物，愿意与身边的人相互接近，从而对其以后的认知发展和社会适应产生良好影响。

美国一位心理学家设计了一种专门研究婴儿依恋的方法，称为陌生情境法。其实，孩子的依恋状态也是有所区别的，父母可以仔细观察。

冷淡依恋 有的孩子独自与母亲在一起时，极少关心母亲在干什么，而是关注于身边的环境和玩具。他们与母亲身体接触较少，很少与母亲有交流。这样的孩子在面对陌生人时很放得开，即便母亲走了，他们也不会哭闹，依然可以沉浸在自己的世界里。就算母亲回来了，他们也不会过分喜悦，没什么明显的行为。

极度依恋 有的孩子喜欢缠在母亲身边，与母亲身体接触极其频繁，对玩耍不积极，对陌生的人和事物比较拘束、退缩；母亲离开时会极力哭泣、悲伤、反抗；母亲回来时会奋力扑向母亲的怀抱，哭泣很久才会平复下来。

安全依恋 有的孩子独自与母亲在一起，会更关注周围的环境和玩具，与母亲保持一个适当的距离，与母亲分享玩具。孩子若遭遇紧张的情绪，则会向母亲寻求帮助和安慰。而且，这样的孩子在母亲的鼓励下，会很好地与陌生人交往。对于母亲的离开和回来，他们会保持一个合适的情绪，既不过分悲伤，也不过分高兴。

呆呆依恋 有的孩子对母亲的依赖大多体现在身体接触上，与陌生人交流少，有点怕生。一部分孩子在与母亲分离和重聚时表现出混乱的、不适宜的行为，例如总呆呆地站在那里，长时间不动，或斜眼看着母亲，有



的既亲近母亲又反抗母亲。

当然，心理学家发现，安全依恋型的孩子，平时的表现正常，较少有反常的行为问题。不过其余三种类型的孩子，则表现出各种心理、行为问题，例如攻击性、过失行为、焦虑、胆小等；冷淡依恋型的孩子较容易出现明显的行为问题，例如攻击行为；极度依恋型的孩子容易出现内隐行为问题，例如胆小、退缩等。

那么父母如何做才是重视孩子的依恋感，如何做才可以让孩子顺利度过依恋期呢？

♡心理支招

1. 给孩子一个拥抱

心理学家认为，孩子的依恋是他们情感萌芽的开端。对于刚出生的孩子，父母应多表达爱，而表达爱最直接的方式就是多抱抱孩子，多抚摸孩子。与成年人一样，孩子十分需要得到父母的抚摸、拥抱，其实这是一种天性，心理学家称之为“接触安慰”。一个充分得到父母爱和抚摸、拥抱的孩子，依恋感形成得健康，身心发展会比较健康、稳定，对外界环境较为信任，与父母的关系也更融洽。反之，一个没有满足依恋感的孩子会情绪不稳定、烦躁、冷漠，对外界环境缺乏信任感，与父母以及他人的关系比较紧张。

2. 与孩子一起玩耍

父母与孩子一起玩耍，创造亲子同乐的机会，这对减少分离焦虑，促进孩子对母亲的安全依恋有很大的帮助。刚开始的时候，父母可以抱着孩子玩玩具，然后让孩子一个人坐着，父母在旁边和他一起玩。这时假如有其他的孩子一起参与就最好不过了，父母可以先将游戏方法示范给孩子看，然后让孩子自己玩，渐渐地让他能够自己一个人玩。当孩子可以独自玩的时候，父母可以去做一些家务事，不过一定不要离开孩子视线范围之内。

3. 不要轻易把孩子交给别人照顾

现代社会，由于工作忙、压力大，很多父母生完孩子之后，就把带孩子的任务交给老人或保姆，这样做等于把自己的责任给推出去了。尽管短



时间看不到这种教养方式对孩子的伤害，不过这种“只生不养”的教养方式必定影响孩子的健康成长。所以，不要轻易把孩子送至他处交给别人照看，而应尽量把孩子留在自己的身边，最好可以天天见到孩子。假如有实际困难，应由父母自己去克服，而不应让孩子去承担。父母不要整天只想工作，需要认真地对待和孩子相处的每一分钟，多听听孩子的心声。

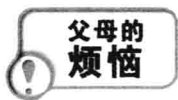
4. 形成安全型的依恋

孩子对母亲的依恋从出生开始到两岁半这段时期都比较强烈。在此期间，假如没有特殊情况，母亲最好与自己的孩子建立起稳定的依恋关系，不要常常让孩子生活在被剥夺母爱的环境里。即便母亲需要自己外出，孩子不愿意分离，也不要采取恐吓或打骂的行为，这会导致孩子出现不良的依恋后果，削弱亲子关系。而那些没有形成安全型母子依恋的孩子，一旦离开父母，就容易产生强烈的焦虑和不安，这样的孩子很难适应或者很长一段时间才能适应幼儿园的生活。

5. 避免孩子产生失落情绪

有的父母确实是由于工作或特殊原因不能亲自带孩子的，也一定要想办法让孩子知道父母时刻都在关心着他（她），尽可能减少孩子情感上的失落。孩子不在身边时，父母要常常和孩子打电话，多沟通情感，定期去看孩子，这样孩子的失落感就会大大减少，从而有利于孩子的身心发展。

2~3岁：孩子的第一个反抗期



小表哥刚刚买了新的玩具，妹妹多多看见了，也想玩。但是，对新玩具极度爱护的小表哥大声喊道：“这是我的，我不想跟你一起玩！”一边躲着妹妹多多，一边跑向自己的房间，不管妈妈怎么哄都不肯对自己的新