



年轻父母的枕边育儿经典书



读懂孩子成长心理

好父母教子手册

孩子在不同的年龄段里有不同的心理特点，每一位父母都应该去了解孩子的心理，只有真正读懂了孩子的内心世界，父母才能更好地去引导孩子。

周舒予◎著



培养一个健康、快乐和幸福，有良好道德品行和价值观念的，有**大出息**孩子的**84个完美育儿细节**

懂点育儿心理学，做**最优秀**的父母；
活用育儿心理学，做有**智慧**的父母；

权威贴心育儿心理学，轻轻松松成就好父母。



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

678

752

1406165

贵阳学院图书馆

贵阳学院图书馆

贵阳学院图书馆

贵阳学院图书馆

贵阳学院图书馆

贵阳学院图书馆

贵阳学院图书馆

读懂 孩子成长心理

好父母教子手册

周舒予◎著



星球地图出版社

贵阳学院图书馆



GYXY1406165

图书在版编目(CIP)数据

读懂孩子成长心理 / 周舒予著. —北京: 星球
地图出版社, 2011.12

(好父母教子手册)

ISBN 978-7-5471-0722-5

I. ①读… II ①周… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第180779号

读懂孩子成长心理

作 者	周舒予
责任编辑	江莹莹
封面设计	零三二五艺术设计
出版发行	星球地图出版社
地址邮编	北京北三环中路69号 100088
网 址	http://www.starmap.com.cn
印 刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司
经 销	新华书店
开 本	710×1000毫米 1/16
印 张	17
字 数	160千字
版次印次	2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷
定 价	29.80元

如有残损 随时调换 (发行部电话: 010-66722031)

版权所有 侵权必究

目 录

第一章 怎样走进孩子的心 1

1. 0~3岁，孩子在心理上需要妈妈的陪伴..... 2
2. 2~4岁，不合孩子心意的事情，他就要重来..... 5
3. 2~4岁，对细小的事物非常敏感..... 7
4. 2~5岁，孩子的第一反抗期，就爱对着干..... 10
5. 4~5岁，崇拜偶像：超人、白雪公主..... 14
6. 4~6岁，“爱”上别人，吵着要“结婚”..... 16
7. 6~12岁，抓住时机培养孩子的好习惯 19
8. 6~16岁，关注孩子3个不快乐时期的“求救信号” 22
9. 13~16岁，别胆战心惊等待孩子的青春叛逆 25

第二章 把握孩子需要尊重的心理 29

10. 尊重孩子，给他心灵成长的自由 30
11. 兴趣真能“当饭吃”！ 32
12. 孩子，你是怎么想的？ 35
13. 给孩子一个私密的空间 38
14. 鼓励孩子发表意见 41
15. 要相信孩子，信任是对孩子最大的尊重 44
16. 别替孩子选择，尊重他的选择 47

第三章 解读孩子行为背后的心理 51

- 17. 孩子爱诅咒，是变坏了吗？ 52
- 18. 要冷处理孩子的攻击行为 54
- 19. 孩子嫉妒，教孩子认识别人的长处并向其学习 57
- 20. 孩子盲目攀比，妈妈要先反省自己 60
- 21. 孩子虐待动植物，坚决制止其行为 62
- 22. 孩子说谎，很大程度上是我们自身的原因 66
- 23. 巧妙化解孩子早恋，避免出现罗密欧与朱丽叶效应 69

第四章 孩子负面心理情绪的调适 73

- 24. 允许孩子使性子，给他一个宣泄的空间 74
- 25. 积极的暗示是孩子摆脱坏情绪的有效方法 76
- 26. 哭泣不是女孩的专利，允许男孩哭泣 80
- 27. 别用“安慰”打扰孩子 83
- 28. 告诉孩子实际情况，增强他的挫折承受力 86
- 29. 适当地给孩子一点压力，压力会变动力 89
- 30. 孩子孤独，我们要多做一些有针对性的训练 92
- 31. 用“马太效应”给孩子强大的自信心 95
- 32. 教孩子认清自我，不要自负 98
- 33. 抑郁，是情绪不是病，及时关爱与引导孩子 101
- 34. 查找孩子焦虑的原因，帮他及时摆脱情绪障碍 104
- 35. 孩子怯懦，我们要鼓励他勇敢些 106

第五章 如何赏识与批评孩子 111

- 36. 罗森塔尔效应，一个真实的谎言 112
- 37. 发现孩子的长处，这是赏识教育的前提 114
- 38. 赏识孩子的努力与勤奋而非聪明 117
- 39. 赏识孩子不要过度，还要有针对性 119
- 40. 用赏识造就孩子的美好品格 122
- 41. 对孩子的赏罚要分明，实现良性循环 124
- 42. 讽刺与挖苦要不得，恶语伤人恨难消 127
- 43. 不当着别人面批评孩子，要归过于私室 130
- 44. 惩罚孩子也有温和的方式 133
- 45. 宽容有时比惩罚更有力量 135

第六章 如何与孩子做最好的沟通 139

- 46. 蹲下来，放低姿态，与孩子平等地交流 140
- 47. 认同孩子的委屈，别急着讲大道理 142
- 48. 要敢于向孩子承认错误并道歉 145
- 49. 不中断孩子的话，做最忠实的倾听者 148
- 50. 多抽点时间陪孩子，经常与他聊天 151
- 51. 身体语言，让孩子感觉更温暖的沟通方式 154
- 52. 尝试用幽默的方式与孩子沟通 157

第七章 怎样教孩子爱上学习 161

- 53. 用物质奖励孩子学习不是办法 162
- 54. 耐心回答孩子的每一个“为什么” 165

55. 用心呵护孩子的成长梦想	168
56. 帮孩子确定一个明确的奋斗目标	171
57. 不要主观认为孩子的好成绩是作弊得来的	174
58. 千万别拿自己的孩子与别的孩子作比较	176
59. 找到孩子喜欢的学习方式	179
60. 对孩子的成绩不要太苛责	182
61. 从孩子的兴趣出发, 让他爱上学习	185
62. 多鼓励, 培养孩子的自主学习习惯	188

第八章 给孩子一个健全的人格 193

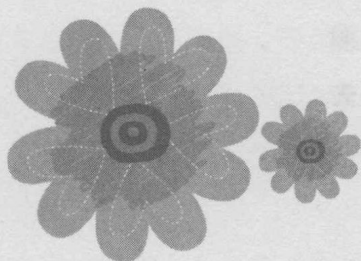
63. 培养孩子的同理心, 教他设身处地理解他人	194
64. 在孩子的心上种下一颗“诚信”的种子	197
65. 让孩子承担过错, 增强责任感	200
66. 延迟满足, 要从小培养孩子的耐心	202
67. 让孩子全面发展, 德行尤其要跟上	205
68. 给孩子做好“孝敬父母”的榜样	208
69. 让宽容给孩子增添个人魅力	211

第九章 根据孩子的气质因材施教 215

70. 重视解读孩子的气质, 尽早施以正确的教育	216
71. 胆汁质孩子, 鼓励为主, 提升情绪调控能力	219
72. 多血质孩子, 训练耐性、专注力, 情绪不要多变	221
73. 黏液质孩子, 不要过于因循守旧, 要懂得变通	224
74. 抑郁质孩子, 培养主动性, 多与人交际互动	227

第十章 妈妈的心理如何自我改变 231

- 75. 给孩子赚一座金山? 232
- 76. 别用诺言“涮”孩子 235
- 77. 与孩子的爸爸在教育问题上保持“统一战线” 238
- 78. 别再催孩子，越催他越拖拉 241
- 79. 有时无声教育对孩子更有效 244
- 80. 不做“唠叨妈”，孩子不逆反，也会更爱你 247
- 81. 自信、积极、乐观是好妈妈应该具备的心态 250
- 82. 有意识地给孩子创造一个良好的环境 252
- 83. 千万别让溺爱毁掉孩子的一生 255
- 84. 做孩子的避风港，满足孩子的家庭归属感 258



◎ 温柔对待孩子

此时的孩子情感很脆弱，他需要父母的呵护与关爱。

显示，0~3岁这个阶段的孩子的心理发展特点如下。

因为孩子刚来到这个世界上，所有的一切对他来说都是陌生的。因此，孩子需要有一个安全感和归属感。孩子从出生到3岁，是建立安全感的关键时期。如果在这个时期，孩子没有建立起安全感，那么他以后的人生就会充满坎坷。所以，我们一定要给孩子营造一个安全、温暖的环境。

我们应该温柔地对待孩子，给他一个安全、温暖的港湾。

孩子是一个好奇心的宝宝，他对周围的一切事物都充满了好奇心。但是，孩子的好奇心往往伴随着探索行为。如果父母对孩子的探索行为进行过多的干预，那么孩子的好奇心就会受到抑制。因此，父母应该鼓励孩子去探索，去发现，去创造。

孩子是一个独立的个体，他有自己的思想和情感。父母应该尊重孩子的独立性，不要过度干涉孩子的生活。

孩子是一个需要关爱的宝宝，他需要父母的陪伴和关爱。父母应该多花时间和精力陪伴孩子，让孩子感受到父母的温暖。

孩子是一个需要沟通的宝宝，他需要与父母进行有效的沟通。父母应该学会倾听孩子的心声，理解孩子的情感。

孩子是一个需要引导的宝宝，他需要父母的正确引导。父母应该以身作则，为孩子树立良好的榜样。

孩子是一个需要鼓励的宝宝，他需要父母的鼓励和支持。父母应该多鼓励孩子，让孩子建立自信心。

孩子是一个需要耐心的宝宝，他需要父母的耐心。父母应该有足够的耐心去陪伴孩子，去等待孩子的成长。

孩子是一个需要理解的宝宝，他需要父母的理解。父母应该理解孩子的情感，理解孩子的行为。

孩子是一个需要尊重的宝宝，他需要父母的尊重。父母应该尊重孩子的隐私，尊重孩子的选择。

孩子是一个需要关爱的宝宝，他需要父母的关爱。父母应该多关爱孩子，让孩子感受到父母的温暖。

孩子是一个需要沟通的宝宝，他需要父母的沟通。父母应该学会倾听孩子的心声，理解孩子的情感。

孩子是一个需要引导的宝宝，他需要父母的正确引导。父母应该以身作则，为孩子树立良好的榜样。

孩子是一个需要鼓励的宝宝，他需要父母的鼓励和支持。父母应该多鼓励孩子，让孩子建立自信心。

孩子是一个需要耐心的宝宝，他需要父母的耐心。父母应该有足够的耐心去陪伴孩子，去等待孩子的成长。

孩子是一个需要理解的宝宝，他需要父母的理解。父母应该理解孩子的情感，理解孩子的行为。

孩子是一个需要尊重的宝宝，他需要父母的尊重。父母应该尊重孩子的隐私，尊重孩子的选择。

孩子是一个需要关爱的宝宝，他需要父母的关爱。父母应该多关爱孩子，让孩子感受到父母的温暖。



怎样走进孩子的心

孩子在成长过程中，不同的年龄段里有不同的心理特点。可以说，孩子的心理世界是最难琢磨的，往往也不由我们所掌控。但是，身为妈妈，我们还是要努力去理解孩子的心理世界，只有读懂了他的成长心理，才能真正认识他，才能更好地去引导他。



1. 0~3岁，孩子在心理上需要妈妈的陪伴

20世纪50年代末，英国比较心理学家哈洛在研究猴子时发现，如果将一些幼小的猴子和母亲分开喂养，这些小猴子长大后虽然身体上没有疾病，但他们的行为却会出现一系列不正常的现象。

哈洛准备了一只隔离笼子，笼子里放了两个假猴子，一个是用铁丝做的，一个是用绒布做的。“铁丝母猴”的胸前有一个可以提供奶水的橡皮奶头。一切准备妥当之后，他将一只刚出生的小猴子放进了笼子之中。

起先，小猴子因为要吃奶所以会围着“铁丝母猴”转。可没过几天，哈洛发现，这只小猴子和“绒布母猴”待在一起的时间越来越长，它只有在饥饿的时候才会去“铁丝母猴”那里喝几口奶水。哈洛有时会用一些小猴子不熟悉的物品吓唬它，比如一只木制的大蜘蛛。小猴子看到后，就会立刻奔回到“绒布母猴”身边，并紧紧地抱住它。

由哈洛这个试验，我们就能发现幼儿期的孩子对妈妈会有一种心理依恋。而小猴子之所以愿意待在“绒布母猴”身边，就是因为它温暖、柔软。其实我们的孩子也有这样的需要，他们从心理上就依赖我们，需要我们的接纳。我们只有用温暖与爱才能使孩子形成活泼、热情、自信、自尊的性格。

心理学的研究表明，孩子在刚出生时，从心理上无法认识外部世界。而0~3岁的孩子会对妈妈极为依恋，需要妈妈时刻陪在他的身边，妈妈的爱对他非常重要。如果妈妈此时疏远了孩子，他的心理发展可能会出现滞后的现象，严重的也许还会变得自闭。

那么，作为妈妈，我们又该如何帮孩子顺利度过这一时期呢？

◎ 温柔对待孩子

此时的孩子情感很脆弱，他最需要妈妈的关注。曾经有教育学的研究显示，0~3岁这个阶段里，孩子对妈妈的情感需求要高过其他任何一个年龄段。因为孩子刚来到这个世界上，所有的一切对他来说都是陌生新奇却又充满危险的。妈妈是孩子最亲近的人，他会从妈妈的身上寻找关爱，以缓解这种陌生感。所以此时，我们一定不要表现出冷淡的态度来。

我们应该温柔地对待孩子，除了态度上的关心，在动作上也要有所表现，拥抱、抚摸、亲吻，这些动作都能让孩子感受到我们的爱。这样孩子就能和我们之间形成一种安定而亲密的依恋关系。

◎ 理解孩子的“不乖”行为

小翼的妈妈最近工作非常忙，所以这几天接送小翼上幼儿园都是由奶奶代劳。可就这几天，小翼天天哭闹着要妈妈，奶奶没办法，只得给小翼的妈妈打电话。

妈妈下班回家后，生气地对小翼说：“我也要上班的，也有自己的事情要做！你已经3岁了，怎么还这么不乖呢？要是你再这么不听话，我就不喜欢你了！”小翼一听，委屈地掉下了眼泪：“我想要妈妈陪着我！妈妈总说上班，都不理我了！”

小翼之所以有这样“不乖”的行为，不过是想要引起妈妈的注意罢了。了解了这一点，我们就要注意纠正自己的行为做法了。如果平时不上班，我们除了做家务，一定要留出足够的时间来陪伴孩子；如果我们上班，在下班后，或者平时的假期中，也要多和孩子在一起。讲故事、做游戏，和孩子进行一些互动活动，这都有利于增进亲子间的感情。

◎ 尊重孩子选择的权利

孩子在2岁之前，基本上是对妈妈的话“言听计从”的。但在这之后，孩子就开始逐渐有自己的意志了，他会慢慢地表现出一些自主行为。而妈妈的感觉则是，孩子变得不听话了，可能他不再喜欢妈妈为他选的衣服，也会霸道地要求看电视只能看动画片。

我们要适当地满足他想要选择的愿望，满足他自我决定的需要。比如，允许他决定要穿什么衣服，允许他说出他想要做的事情，等等。

当然了，我们没必要事事都遵照孩子的意愿来，毕竟他还很幼稚。如果遇到很难选择的问题，我们也没必要非得让孩子得出一个结论，我们可以给他一些意见，帮助他选择，这会带给他一种安全感。

◎ 不要陪伴过度

虽然3岁前的孩子确实需要我们的陪伴，但这却并不意味着我们时刻都要将他带在身边。我们不能陪伴过度，孩子也必须要从现在就开始学习独立。

除了前面我们说的要允许他自己作选择，允许他自己作决定之外，我们还要逐渐让他做一些力所能及的事情，比如自己洗手洗脸、自己穿脱衣服、自己独立睡觉、独立吃饭；要培养他的责任感，让他学会勇敢承认自己的错误；同时也要培养他的忍耐心，等等。

当然在培养孩子做这些事情时，我们不要吝啬鼓励与赞扬，我们的笑容与温柔的爱，是对孩子最好的支持。



2. 2~4岁，不合孩子心意的事情，他就要重来

当孩子进入2~4岁这一年龄段后，秩序敏感期也就随之而来。此时的孩子在我们眼中简直就是“不可理喻”的代名词。他有一个来自于他自己内心的秩序，每天要做的事情必须要按照他自己的“秩序”来。如果其中有一个微小的环节出了差错，或者我们替他将某件事做好了，他会表现得异常“愤怒”，哭闹不说，还会强烈要求重来。

最近一段时间，妈妈被小柔“折腾”得无比劳累。每天早上起床，时间本来就短，但小柔穿衣服的顺序必须是袜子、上衣、裤子，妈妈有时候帮她先穿了上衣，她非要把上衣脱掉，按照自己的穿衣顺序再来一遍。

更让妈妈感到头疼的事情还在后面。小柔每天早上都要梳两个小辫子，而梳辫子的顺序必须是：先梳左边的辫子，别上卡子，绑上小蝴蝶结；再梳右边的辫子，别上卡子，绑上小蝴蝶结；最后再戴上一个发卡。有一天，妈妈因为着急，梳好了左边的辫子，顺手就将右边的辫子也梳好了。可小柔却不干了，她大哭着，非要妈妈拆了右边的辫子重来，妈妈看看时间已经很紧了，所以没理她。结果，小柔自己伸手把右边绑辫子的皮筋扯了下来。看着顶着一头乱糟糟头发的小柔，妈妈真是又生气又无奈。

处在秩序敏感期的孩子对秩序的要求几乎大于一切，如果此时我们去和他“斗智斗勇”，我们一定会败在他的手下。就像小柔的妈妈这样，感觉这就是一种“煎熬”。

心理学研究表明，秩序敏感期是每个孩子成长过程中都要经历的。在这一时期里，孩子会要求他周围的每一件事都必须遵照一定的秩序去进行。其实，这也是孩子的一种心理需求，而且他的这个需求也是阶段性的，所以我们需要理智看待这一阶段，并要和孩子一起“和平”度过这一阶段。

◎ 尊重并理解孩子内心的秩序

意大利著名教育家蒙台梭利说：“孩子的心灵就是一个神秘的深渊，照顾他的成人并不了解它。当父母不了解孩子内心的时候，就应该怀着一颗敬畏之心，给孩子爱，给孩子自由。”

我们应当站在孩子的角度，认识他内心的秩序，理解他这样做的原因，并且要尊重他。我们不要轻易就去破坏孩子的秩序，此时该“迁就”他一些，这样也会带给他一种安全感。

◎ 允许孩子重来

对于此时的孩子来说，将违反秩序的事情“重来”一遍，是他建立秩序感的一个最重要的方法。不仅如此，他还会凭借“重来”来感知周围的环境。因此，我们要允许孩子重来。

牛牛3岁时，自己给全家人订了一条“规矩”：吃饭前上桌的顺序，必须是妈妈、牛牛、爸爸。有一次，爸爸因为着急出门办事，就先坐在了饭桌前。牛牛看见了立刻大嚷了起来：“妈妈先来！妈妈先来！”爸爸随便安慰了牛牛几句，没理会他。牛牛忽然就生气了，他拽着爸爸的胳膊，非要他站起来。一下子，爸爸的“牛”脾气也上来了，坐在那里就是不动。

妈妈端着饭菜走过来，看到父子僵持的情景也没多说话，只是把饭菜放下，让牛牛的爸爸站起来，之后她先坐下，然后牛牛坐下，爸爸再坐下。牛牛立刻变得安静了，爸爸无奈地笑着摇了摇头。

其实妈妈让牛牛变得安静的方法很简单，就是允许他重来了一遍。别看这小小的一个举动，孩子内心的秩序感因此就被满足了，他感到非常安心，所以才会变得如此“合作”。我们该向牛牛的妈妈学习，不和孩子在他的秩序上去“较劲”，允许他重来，满足他的秩序感，体验到秩序的孩子就会感到无比快乐。

◎ 适当时候，与孩子一起重来

秩序敏感期的孩子经常会重复做同一件事情，适当时候，我们可以和他一起重来。比如，孩子不厌其烦地开灯、关灯，他觉得这很好玩。此时，我们要融入到孩子的“游戏”中去，在他开灯关灯的瞬间，可以配合他做出惊喜和惊讶的表情与动作。不过事后，我们也要给他讲明白节省电力资源和爱护家庭设施的重要性。

与孩子一起玩这些重复的游戏，让他在自己的“秩序”之中一次又一次去体验满足感，当孩子真正感到快乐时，他的这一秩序敏感期也许会在快乐中被缩短，等过了这段时期，他自然就会恢复如常。

◎ 控制住自己的脾气

面对孩子这种非要按照某种秩序去做某件事的行为，有的妈妈会觉得孩子就是不听话，他就是故意找碴。此时，我们要保持一个好心态，以一种宽容的态度去对待他这种“无理取闹”，不要随便就去批评他，更不要打骂他。我们要用平和的心态和他一起“享受”他建立秩序的过程，在他的重来之中，体会他的快乐。

3. 2~4岁，对细小的事物非常敏感

我们可能会注意到这样一个情况，孩子从大约2岁时起，就会对某些细小的事物非常敏感。在室外，他会格外关注小蚂蚁、小石子、小花瓣；在室内，他对小线头、小纸屑、头发丝等物品似乎“情有独钟”。放着那么多大玩具不去碰，他为什么偏偏要对这些不起眼的小东西这样敏感呢？其实，孩

子这是到了“关注细小事物”的敏感期。

在心理学看来，关注细小事物敏感期，也是每个孩子都要经历的特殊阶段。而且，如果因为某种因素被耽搁了，这一敏感期还会错后发生。其实，孩子的内心世界很独特，他对这些细小事物的关注，正是他发展观察能力的开端。所以，此时我们该放平心态，表现出足够的耐心。孩子如果在这一阶段能得到良好的发展，那么他的观察能力、专注力就都能被培养起来。

不过，这个敏感期会随着孩子年龄的增长慢慢消失。总有一天，孩子会成长，他对周围环境的认识也会发生变化。

◎ 不要打断孩子的“观察”兴趣

小蚂蚁、小线头、小石子、小纸屑……这些细小的东西可能都会被我们归为“垃圾”；可在孩子眼中，这些小东西却充满乐趣。

小志最近喜欢看蚂蚁，在外面玩时只要看见蚂蚁，他就会蹲在那里看很久。有一次，妈妈带他出去玩，他就一直蹲在路边看蚂蚁，妈妈催促他要回家他也不听。最后妈妈急了，一把拽起小志向家走去，边走还边说：“蚂蚁有什么好看的？小心爬到你手上咬你！”从那以后，被吓到的小志再也没观察过蚂蚁。

小志妈妈的错误做法让小志的观察兴趣彻底消失了，我们该引以为戒。既然孩子有这样的兴趣，我们理应满足他的这一需要。当他蹲在路边看蚂蚁时，当他趴在床上找线头、头发丝时，当他拨弄着一个又一个的小石子、小豆子时，我们要尊重他的这种“工作热情”。在孩子看来，观察这些小东西就是一种“工作”，是他认识事物的一个过程。我们此时不要随便去打断他，在确保他的人身安全与健康的前提下，可以任凭他去自己“观察”，我们只要保持耐心在一旁等待就好。

◎ 为孩子创造一些“观察”机会

当我们了解了孩子的这一“细小事物敏感期”之后，完全可以为他创造一些“观察”的机会。

我们可以带他走进大自然。这时孩子的观察范围就会变广，观察的对象也会增多。我们可以和他一起寻找一些他感兴趣的小东西，比如，蚂蚁洞、小石子、小花、小草、小果实，等等。在他观察的同时，我们最好能适当地给他作一些讲解，让他在体会观察快乐的同时，也学到知识。

另外，我们也可以在家为他创造一些“小玩意儿”，就像下面这位妈妈做的一样。

妈妈看报纸时，不小心撕下来一片小纸屑，小纸屑飘飘悠悠地从书桌上掉到了地上。在一边玩耍的乔乔看见了，跑过来蹲下身从地上捡起了小纸屑，然后一扔，看着它又飘飘悠悠地落在了地上，乔乔自己咯咯地笑了起来。妈妈一看也笑了，她索性找来过期的报纸，撕了许多小纸屑，和乔乔一起玩了起来……

像小纸屑、小线头一类的小东西本身不具有什么危险性，孩子既然对它们感兴趣，我们不妨向乔乔的妈妈学习，给孩子创造一些“小玩意儿”，既满足了孩子对细小事物的关注心，我们也能从中体会到和孩子一起玩耍的快乐。

不过我们也要注意，虽然可以给孩子创造观察机会，但这并不代表我们要强行培养孩子的观察能力，我们只要顺其自然就好。

◎ 别忽略孩子对细小事物的情感

妈妈爱织毛衣，每次织完毛衣都会剩下一些毛线头。在莎莎看来，这五颜六色的小毛线头混在一起非常好看。她每次都会将妈妈剩下的小毛线头收集起来，装进自己的小书包里。