

教你读懂 孩子的心

「日」小笠原惠 著

丁雪艳 译



为什么吃饭磨磨蹭蹭？
为什么不满足就哭闹？
为什么总是黏着妈妈？
为什么做事丢三落四不专心？
.....

专家送你锦囊妙计，解除育儿烦恼

东方出版社

教你读懂 孩子的心



图书在版编目 (CIP) 数据

教你读懂孩子的心 / (日) 小笠原惠 著; 丁雪艳 译. —北京: 东方出版社, 2012.11
ISBN 978-7-5060-5556-7

I. ①教… II. ①小… ②丁… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第254409号

UCHINOKO, NANDE DEKINAINO? by OGASAHARA Kei

Copyright © OGASAHARA Kei 2011

All rights reserved.

Originally published in Japan by Bungeishunju Ltd.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

Bungeishunju Ltd., Japan

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

本书中文简体字版权由创河 (上海) 商务信息咨询有限公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2012-5539号

教你读懂孩子的心

(JIAONI DUDONG HAIZI DE XIN)

作 者: [日] 小笠原惠

插 图: [日] 矶崎乐

译 者: 丁雪艳

责任编辑: 黄娟 张欢

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街166号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京博艺印刷包装有限公司

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

印 数: 1—5000册

开 本: 787毫米×1092毫米 1/32

印 张: 5.875

字 数: 94千字

书 号: ISBN 978-7-5060-5556-7

定 价: 24.00元

发行电话: (010) 65210059 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

前言

开始创作此书，源于以下几点想法。

为人父母者，教育及培养孩子时，总希望自己的孩子去广泛涉猎各个方面的知识，期待孩子变成自己理想的样子，但现实生活中这些愿望却很难实现。并且一旦遇到孩子没有按照自己的想法去做时，父母们就会训斥孩子，或者对孩子进行说教，并对孩子的行为加以限制。可是即便如此，孩子还是会重蹈覆辙，最终父母的教育以失败告终。

其实，在这种教育结果显然不尽如人意的情况下，父母应该做的更重要的是，果断地判断出为什么会造成这样的后果，分析出根本原因。在这个分析的过程中，变换自己的思考方式，从孩子的角度来考虑真正的解决之道。虽然孩子不能够以言语的形式有条理地将自己的想法具体表达出来，父母们也很难摸透孩子的心理，但是如果父母能够做到换位思考，并看到孩子们开始表达自己隐藏在心底的各种各样的诉求时，就一定会为自己成功筑建这种

良好的关系氛围由衷地感到高兴。

本书的创作出发点就是希望能够唤起父母们的注意，让其多去关心和研究孩子们自身无法表达的想法，了解了这些想法，很多问题就会迎刃而解。

不仅仅是小孩子，即便是长大成人的我们，也会在生活中遇到一些棘手的问题。这些问题按照一般大众的解决方法怎么做都行不通。比如，手中明明拿着地图却迷了路，怎么都找不到目的地。难道去过两次之后就能顺利地找到那个地方了吗？对于这个问题的肯定回答我自己持有严重怀疑的态度，因此，我会全力地研究到底怎样才能看懂地图，这才是关键。

相信大家多多少少都会遇到这样类似的问题。如果这个问题对我们的生活没有造成什么不便的话，倒也不是什么大问题，如果能绕道而行的话尽量避开它即可。

可是，这些问题如果对生活造成了某种大的障碍，你在既不知道怎么掩盖这一不足，又找不到解决方法时，生活就会慢慢地陷入压力和困境之中。

无论这种困扰程度是深是浅，想要从根本上来解决，都是极其困难的。大多数人会根据可行的办

法或者学习途径，来直面这些问题，但是这样做，想必也会让自己和周围的人承受了相当大的压力。

这种情况下，如何能够解决和应付这种难题？我想柔和灵活的思考问题方式和新奇有趣的创意是非常必要的。希望本书在解决此类问题上，能够给您提供一点灵感与建议。

最后，我认为孩子们在完成某件事情的时候，脸上出现的满足感是最有魅力的。每次看到那种笑容，我都能感觉到其实孩子们的心中都在追寻着这种“我行，我能够”感觉的。所以与其选择去呵斥孩子未能完成某件事，不如努力地为孩子提供他所需要的环境，并且时常能够夸奖他“你完成啦”、“做得太棒了”，相信孩子在得到认同感的同时父母们也能感到最大的欣慰和满足吧。这也是本书创作的最大目的，只有了解了孩子们的心理，才能营造出良好的父子关系与成长氛围。希望您能够在阅读本书的过程中，领悟到这些教育孩子的精髓，如此便能够让我倍感欣慰了。

前言..... 1

为了得到自己想要的东西不停地哭闹发脾气..... 1

要点① 去超市之前，先提前告诉孩子需要购买什么物品

要点② 购物完毕后迅速离开

把幼儿园的玩具带回家..... 5

要点① 要离开幼儿园时，跟孩子一起收纳整理物品

要点② 告诉孩子，在幼儿园玩耍的玩具是不允许带回家的

不能遵守秩序..... 9

要点① 指导孩子应该怎样排队

要点② 家庭成员一起玩卡牌游戏，让孩子体验遵守秩序

经常乱跑..... 13

要点① 在孩子想要去某个地方时，要求他及时地跟父母进行确认

要点② 事先确定好与孩子汇合的地点

孩子身上总是伤痕累累…………… 17

- 要点1 让孩子多做能够控制动作以及提高平衡感的运动
- 要点2 预先告知孩子有危险的地方

孩子的性格极其争强好胜…………… 21

- 要点1 告诉孩子“下次再加油”
- 要点2 多研究除了胜负之外，能够让孩子有成就感的事情

不能迅速转换思维…………… 25

- 要点1 从其他角度出发，使用能够让孩子转换思维的语言
- 要点2 事先告知孩子什么时间应该做什么事情

孩子说话不顾场合…………… 29

- 要点1 将周围的状况与对方的心情传达给孩子
- 要点2 教给孩子应该怎样做才是正确的

滔滔不绝地讲述自己感兴趣的事情 33

- 要点1 不要被动地跟随孩子的话题，中途要将孩子的注意力引向其他的事物
- 要点2 给出几个选项让孩子选择

第十章

经常一个人独自玩耍····· 37

- 要点① 尊重孩子的玩耍兴趣
- 要点② 从孩子本身关注的东西着手，努力让他多与他人进行沟通交流

第十一章

晚上迟迟不肯睡觉····· 41

- 要点① 花心思研究睡前的节目
- 要点② 再次确认孩子的睡眠环境

第十二章

挑食严重····· 45

- 要点① 尝试着改变饭菜味道和制作的方法
- 要点② 使用交换条件：先吃讨厌的食物，然后才可以吃喜欢的食物

第十三章

总是离不开妈妈的孩子····· 49

- 要点① 采取某种特别的说再见的方式
- 要点② 告知孩子妈妈的去向以及何时回来

第十四章

不会穿衣服····· 53

- 要点① 简单加工衣服使其易穿
- 要点② 观察孩子穿衣困难的地方，并帮助他解决难题

第十五章

吃饭磨磨蹭蹭耗时较长····· 57

- 要点① 将孩子感兴趣的玩具收拾好之后再开始吃饭
- 要点② 提前决定几点吃饭，吃饭以后要做什么事情

不用心完成规定事宜····· 61

- 要点① 明白地告诉孩子具体应该怎么做，积累成功的经验
- 要点② 对于孩子经常忘记的东西，想办法让他逐渐记住

不能灵巧地做手工····· 65

- 要点① 仔细研究工具及使用方法
- 要点② 不是仅仅使用口头表达，多少要亲手协助孩子完成

过多使用幼儿语言····· 69

- 要点① 让孩子练习做口部的运动
- 要点② 带领孩子到专家机构寻求帮助

乱摆放物品····· 73

- 要点① 约定好一个易于放置的地方
- 要点② 表扬孩子整理得很好

不能遵守约定····· 77

- 要点① 让孩子养成记备忘录的好习惯
- 要点② 对于孩子忘记的事情，要教导他学会承担责任

特别容易跟人大打出手····· 81

- 要点① 将妥当的做法告诉孩子
- 要点② 研究如何使孩子学会控制自己的感情

不能立刻按照指示行动····· 85

要点① 仔细确认孩子在哪种场合下容易反问

要点② 寻找孩子更容易理解的方法，并且将这个办法告诉老师

说话唐突····· 89

要点① 教给孩子应该怎样开始一个话题

要点② 通过游戏来练习语言表达

容易误解他人的意思····· 93

要点① 教给孩子制定约定的方法

要点② 告诉孩子确认约定的方法

做事总是丢三落四····· 97

要点① 减少每日必须携带物品的数量，确定必带物品的放置位置

要点② 研究能够使孩子记住必带物品的方法

遇到不顺心的事便胡搅蛮缠闹脾气 101

要点① 巧妙地放任不管

要点② 理解孩子的心情

不能同时完成多个指示····· 105

要点① 希望孩子做多件事情时，逐一给出指示

要点② 确认孩子是否记住了要求完成的事项

第二十八章

注意力不集中，多动…………… 109

- 要点① 养成在行动之前取得许可的习惯
- 要点② 让他意识到自己在晃动

第二十九章

不能独立完成事情…………… 113

- 要点① 与孩子一起想象完成的蓝图
- 要点② 一起确定制作步骤

第三十章

不能容忍欠缺，做事力求完美…… 117

- 要点① 教给孩子说“没关系，这样也很好”
- 要点② 帮助孩子设定他能够实现的目标

第三十一章

不遵守家庭规则…………… 121

- 要点① 直到孩子能遵守规则，否则不额外制定新的规则
- 要点② 将规则可视化

第三十二章

总是找借口不承认错误…………… 125

- 要点① 接受孩子的“借口”
- 要点② 教给孩子道歉方法

第三十三章

不能安排好处理事情的优先顺序… 129

- 要点① 制订计划，决定行动的顺序
- 要点② 让孩子知道什么时间应该完成什么事情

第三十四章

不能自己写作业····· 133

要点① 为孩子准备良好的学习环境

要点② 让孩子从能够独立完成的事情开始

第三十五章

自信心不强····· 137

要点① 理解孩子的心情

要点② 为孩子创造表演自己擅长事物的机会

第三十六章

轻言放弃，缺乏韧性····· 141

要点① 积累点滴的成功经验

要点② 让孩子选择他能够完成的项目

第三十七章

不能开口拒绝别人····· 145

要点① 教给孩子拒绝的方法

要点② 尝试跟孩子交流当朋友被拒绝后的心情

第三十八章

爱乱花钱····· 149

要点① 研究方法树立孩子正确金钱观

要点② 孩子的零花钱要进行彻底管理

第三十九章

对自己不喜欢的事物很容易产生厌烦情绪····· 153

要点① 让孩子了解活动进程

要点② 将整体活动细化

性格敏感，难以忍受一些微不足道的小事..... 157

- 要点① 观察孩子的不安并予以理解
- 要点② 研究如何缓解孩子对于某种事物的不安感

希望父母牢记 8 个要点 161

Q&A 167

后记..... 174

第一章

为了得到自己想要的东西不停地哭闹发脾气



思思跟妈妈去超市买做晚饭的材料，路过摆放着零食的货架时，她一般都会不自觉地走向包装袋上印着动画人物形象的零食前。最初的时候，思思只是把这些零食拿在手上看看去。妈妈看思思没有要离开的意思，于是说：“今天不能买零食哦。”思思听后马上就开始哭闹起来。这时妈妈如果说，“回家啦，回家啦”，“你哭也不给你买”，“总这么不听话”，思思便开始一边使劲儿跺着地板一边变本加厉地哭得更厉害起来。思思的哭声使得正在购物的顾客以及店员们不停地往这边张望，他们一边分神看发生了什么事情一边佯装什么都不知道地经过思思母女的身旁，这让思思妈妈感到无比尴尬。这样的情况在妈妈带思思去百货商店购物时，也经常会发生。





我如果想要把思思从哭闹的现场带走时，思思的哭声会愈发地高扬，并且哭喊着“别动我”、“妈妈讨厌”之类的话。我非常在意旁人的眼光，只好妥协，为她买了零食，还补充道：“只限今天这一次啊，下不为例。”

- 我真的非常想要嘛。
- 如果错过今天的机会有话，以后什么时候能给我买还不知道呢。
- 我怎样做妈妈才会给我买呢？
- 原来这样啊，只要我一哭，妈妈就会买给我了。



1 去超市之前，先提前告诉孩子需要购买什么物品



提前制作购物清单，请孩子来负责确认购物清单上的物品，使他建立明确的目标。

事前做好约定是十分重要的。



如果孩子能遵守约定的话，就要去夸奖他。