



儿童心理学

儿童微表情与微行为心理速查手册

教你通过外在表象，洞悉孩子的内心世界

李学军 著

中国国际广播出版社



儿童心理学

儿童微表情与微行为心理速查手册

李学军 著

中国国际广播出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童心理学/李学军著. -- 北京:

中国国际广播出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5078-4050-6

I. ①儿… II. ①李… III. ①儿童心理学 IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第154051号

儿童心理学

著 者 李学军

责任编辑 郭广

版式设计 华阅时代

责任校对 徐秀英

出版发行 中国国际广播出版社 [010-83139469 010-83139489 (传真)]

社 址 北京市西城区天宁寺前街2号北院A座一层

邮编: 100055

网 址 www.chirp.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16

字 数 180千字

印 张 15.5

版 次 2017年8月 北京第一版

印 次 2017年8月 第一次印刷

定 价 39.80元

CRI

中国国际广播出版社

欢迎关注本社新浪官方微博

官方网站 www.chirp.cn

版权所有
盗版必究

前言

我们作为父母或成年人，总是竭力为儿童创造丰富的物质条件和优良的教育环境，并想当然地认为他应该健康快乐地成长。但是，在养育孩子这件事上，却不是一分努力就会得到一分收获。于是，我们常常听到这样的抱怨：带孩子真是太累人了，每天晚上他都要莫名其妙地哭，真是没办法；孩子胆子太小，不让生人抱，这样下去会不会影响他将来的社交能力啊……随着儿童年龄的增长，成人的困惑也会不断地推陈出新：淘气、任性、什么都要自己来、跟大人对着干、不让他做什么他偏要做什么，甚至说谎、撒泼、乱发脾气和不懂分享……成人对此苦恼不已，却找不到行之有效的解决方法。

其实，这里最大的问题莫过于对儿童内心的无知。事实上，儿童每一种言行举止，都可以在心理学中找到对应的揭秘法则。著名的心理学家弗洛伊德曾经说过：任何人都无法保守他内心的秘密，即使他的嘴巴保持沉默，但他的指尖却喋喋不休，甚至他的每一个毛孔都会背叛他。可以说，无论是有意还是无意，人的一切行为都是心理的映射，儿童也是一样。只有抓住他行为背后的心理才是解决问题的关键。

但很多时候，即使我们有心，也常常感觉无力——因为儿童的心不仅隔着他们的小肚皮，还隔着他们往往言不由衷、词不达意的言语，纯真无邪、与成人迥异的稚嫩思想，以及他们相对狭窄的生活范围。这一切，使得儿童的心仿佛被蒙上了一层面纱一般，让人难懂又难猜。

为了不让成人在猜测儿童心理的路上继续迷茫、困惑、无助，我们编撰了这本《儿童心理学》。它适用于任何一个想了解儿童心理学的读者，不管你是家长还是老师，又或者只是对儿童这一“物种”感兴趣。它不会



给你高深的理论，却可以让你真正走进儿童的内心，从了解儿童、读懂儿童，再到教育儿童三大方面，让儿童可以从小就做一个开心快乐的小宝贝，长大后成为一个积极上进、身心健康的社会人，进而拥有自己幸福、美好的人生。

不过，你还要理清一个问题，那就是：每一个儿童都是独一无二的，不要寄希望于哪一种方法可以解决所有儿童的问题。你需要在参考本书的基础上，同时结合儿童的具体情况，找到最适合他的方法。相信只要你读通了本书，就一定可以更了解儿童，更轻松地培养出一个优秀的儿童。

目 录

入门篇

不要让“爱”徒有虚名

——一切要从孩子的心理出发

第一章 满足儿童的真正需求	3
了解孩子的心，才能给他最好的爱	4
爱：儿童最好的精神食粮	8
安全感：在儿童心里筑起一个安乐小窝	11
鼓励：让每个孩子都抬起头来走路	14
自由：儿童的内心是个独立的世界	19
尊重：不同的位置会看到不同的风景	25
第二章 儿童心理发展的 10 个敏感期	31
拿什么吃什么：口腔敏感期	32
反复扔东西：手敏感期	34
哪里不平走哪里：行走敏感期	37
小话唠：语言敏感期	39
“自私”：自我意识敏感期	42
“没事找事”：秩序敏感期	45
喜欢“小”东西：细节敏感期	48
乱涂乱画：书写敏感期	50
边“读”边看：阅读敏感期	52



打破砂锅问到底：文化敏感期	55
---------------	----

第三章 儿童的“心理雷区”你不要踩 59

心理偏盲：没有比较就没有伤害	60
强调弱点：这个弱点将伴他一生	62
侵犯隐私：划出了一道难以逾越的鸿沟	65
人前教子：伤害儿童“面子”	67
不当惩罚：帮他发展出更强烈的反抗	70
啰唆：他会生出“聋子”的耳朵	73

读心篇

走进孩子的内心世界

——解读儿童行为背后的心理秘密

第四章 通过孩子的嘴了解孩子的心 77

自言自语：从外部语言到内部语言的过渡	78
小结巴：语言跟不上思维的表现	80
说谎：儿童成长路上的特有现象	82
放狠话：体会“诅咒”带来的威力	85
选择性缄默：儿童在向这个世界说“不”	87
爱告状：儿童依赖性的表现	89
顶嘴：儿童的“独立宣言”	92
插话：儿童强烈的表现欲	94

第五章 探寻儿童习惯背后的奥秘 97

重复做事：“儿童的智力体操”	98
离不开电子产品：儿童也许只是孤独	100
抢别人东西：进入“自我中心期”	103

“屁股底下长尖”：注意力缺失	106
做事磨磨蹭蹭：可能缺乏兴趣	109
喜欢“顺手牵羊”：是非界限模糊	112
缠人：行为不独立，内心不安定	115
只喜欢自己玩：儿童交际障碍的表现	117
“破坏大王”：探索未知世界的手段	119
走哪抱哪的“洋娃娃”：不安全感是主因	121
伤害自己：儿童表达诉求的一种极端方式	123
微行为：小动作中隐藏“大心事”	125
第六章 情绪是儿童心灵的晴雨表	129
微笑：不同年龄段意义各不同	130
哭泣：减轻压力的一种自然方式	132
害怕：本质上是儿童独立性欠缺	137
发脾气：儿童身心发展的自然表现	141
嫉妒：一种动物本能的怨恨体验	143
第七章 破译儿童性格的心灵密码	145
睡姿：流露出儿童的内心世界	146
涂鸦作品：颜色和线条中的心理秘密	148
笔迹：性格信息的载体	151
声音：准确反映儿童情绪变化	154
运动：项目偏好与儿童性格密切相关	156
游戏角色：个人素养的自然流露	159
第八章 儿童性心理的发展过程	163
吮吸大拇指：在体验性快感	164
憋尿憋尿：进入肛欲期	166
玩生殖器：开始探索自己的身体	169
偷看大人洗澡：性意识萌芽的标志	171
“我从哪里来？”：性意识的进一步深化	173



结婚的游戏：对婚姻的朦胧向往	175
早恋：望获得情感关注和情感依赖	177

指导篇

教育就是一门“动心”的艺术

——巧用心理策略培养孩子

第九章 开发儿童潜能的 8 个心理效应	183
优势效应：成功往往是在优势方面	184
自我参照效应：让记忆更扎实	187
感官协同效应：获得更好的学习效果	189
篮球架效应：“引诱”儿童持之以恒	191
紫格尼克效应：提高儿童思考和解决问题的能力	193
普雷马克原理：促使他完成不喜欢但应做的事	195
强化定律：对自控能力的形成有重要意义	197
齐加尼克效应：让儿童获得更好的休息	199
第十章 借助心理学帮助儿童塑造好性格	201
让孩子体验成功：乐观充溢小脑袋	202
传达期待：增强儿童自信和勇气	204
贴上好“标签”：“坏”孩子也会自觉变好	206
延迟满足：提高儿童自制力	208
多给儿童做决定的机会：培养孩子勇敢有主见	210
挫折教育：提高儿童心理承受力	213
强调他对别人的影响：激发儿童同理心	216
第十一章 儿童良好习惯养成策略	219
把睡觉变成快乐的事：早睡早起并不难	220

动觉、视觉双刺激：让儿童坐正坐直	222
适度给压：让自控成为习惯	224
激将法：卫生习惯“激”出来	227
“粗心点”上提醒：从此告别马大哈	229
下“最后通牒”：遏制儿童的拖拉习惯	231
大处着眼，小处着手：建立良好学习习惯	234

入门篇 儿童心理学



不要让“爱”徒有虚名
——一切要从孩子的心理出发



第一章 满足儿童的真正需求

每一个儿童都非常聪明，他们说的话，做的事都有一定的目的。成人需要做一个会解谜的密探，来了解儿童、研究儿童，才能真正触及儿童的内心，真正满足儿童的需求，儿童才能健康成长。



了解孩子的心，才能给他最好的爱

我们总是竭力为儿童创造丰富的物质条件，尽可能满足他在衣食住行上的要求，我们认为他应该感到足够的幸福。但事实是——我们的孩子总是会哭泣、会生气、会对你大喊大叫，甚至“大打出手”……

但这不应该怪儿童，其实这正是我们的失职之处。爱孩子，这是母鸡都会做的，学会如何爱孩子，才是人类的高明之处。与其纠结儿童“不懂事”的表面，不如进入他的内心，寻找最根本的解决之道。

“问题儿童”的背后是心理需求的不满足

世界上所有的生物，不论是植物、昆虫还是动物，都有基本需求，如果这些需求没有获得满足，就不会繁衍茁壮。而对于人类来说，除基本需求外，心理需求也可能更加重要。如果心理需求得不到满足，人就会压力过大、无法应付，甚至会导致心理或生理上的疾病。

事实上，我们现在所发现的儿童身上这样那样的问题，正是由于他的心理需求没有得到满足的结果。例如，现在的孩子早恋越来越早，越来越多，一个重要的原因就是儿童在婴儿期的心理需求未满足。0~3个月时，孩子会挑选一个人作为自己的“重要他人”，让他有“被无条件地接纳和我最重要”的感受。这个人可能是妈妈或爸爸，也可以是爷爷奶奶、姥姥姥爷。如果他的这个心理需求没有得到满足，那么他就会用一生的时间，去寻觅自己生命中的重要他人来满足自己的这个需求，其行为就可能表现为早恋。

那么，儿童到底有哪些需求呢？

有一篇题为《美国孩子对父母的“告诫”》的文章中给出了这样一个生动的答案：

“我的手很小，无论做什么事，请不要要求我十全十美；

我的脚很短，请慢些走，以便我能跟得上您；

我的眼睛不像您那样见过世面，请让我自己慢慢观察一切事物，并希望您不要过多地加以限制；

家务事是繁多的，而我的童年是短暂的，请花些时间给我讲一点世界上的奇闻，不要只把我当成取乐的玩具；

我的感情是脆弱的，请对我的反应敏感些，不要整天责骂不休；

不要严厉地批评、威吓我。您可以批评我做错的事情，但不要责备我本人；

请给我一些自由，让我自己决定一些事情，允许我不成功，以便我从失败中吸取教训，总有一天，我会决定自己的生活道路；

不要让我经常重做某件事情。我知道做事是困难的，请不要试图把我同哥哥姐姐们相比较；

请让我和您一起娱乐，孩子需要从父母那里得到欢乐，正像父母需要从孩子那里得到欢乐一样。”

事实上，在儿童的成长过程中，每一个阶段都会出现不同的问题，而每一个问题都与其心理、成长特点有关。只有学会站在儿童心理成长的角度出发，关注儿童的内心世界，那么，你的“爱”于他而言才会是一件幸事！

儿童的认知方式决定其需求的满足方式

人是不同的，那么，同一件事情，每个人的认知方式也是不同的。

首先，儿童和儿童之间的认知不同。例如，对于“掌控”这个需求来说，如果妈妈要求孩子系鞋带，随和的儿童会耸肩照做，甚至对妈妈的开心感到高兴。在那一刻，系不系鞋带跟他所认知的控制毫不相关；但是，对于另外一个儿童来说，他却可能把这个要求视为一种控制，因而加以拒绝、使性子，结果就是把全家搞得怒气冲天，自己又愤恨不满。

其次，成人与儿童之间的认知不同。例如，对于“安全感”这个需求来说，我们把儿童留给某个他不熟悉的家人照顾，我们确认是非常安全的；但是儿童却可能感到恐慌，他不觉得自己“安全”的需求得到了满足。



也就是说，儿童的需求有没有被满足，取决于他如何诠释发生在自己身上的事，而不只取决于事实本身。

因此，我们用自认为的方式来满足儿童的需求是不够的，必须用儿童认为对的方式才行。

其实，很多时候成人与儿童之间的问题，并不是对与错的原则问题，只是因为他们分别站在了不同的角度，所以看到不一样的风景。你要想真正了解儿童的需求，就要学会站在儿童的角度考虑问题，站在儿童的角度去理解他的内心感受，站在儿童的角度去说好每一句话。

儿童的真实需求就藏在他的具体行为中

当儿童来到这个陌生的世界时，面对未知的一切，他的无助感可想而知。但他还不能用语言和你进行沟通，把自己的困难向你倾诉，这就需要你从儿童的行为中读懂他的心声，了解他的需求；当他渐渐长大，面对诱惑和不解，他更想通过自己的行动来对这个世界进行探索，这同样需要你从儿童的行为中去洞察他的心理动向。

因此，在对儿童具体的教养中，我们必须掌握的一种能力就是——读懂儿童行为的能力。而这就需要我们z对儿童多些关注。

我们常常会听到有父母感慨：“我家那小子什么都好，只是不知道从什么时候开始不太爱说话了，真是让我愁得不行……”

其实，儿童的任何问题都不是“发现即晚期”的，只要你在生活中多留意观察孩子，对儿童多些关注，很多问题都是能够被扼杀在萌芽状态的。

例如，下面这位妈妈就做得很好：

如果孩子放学回家，脸上带着几丝不高兴，我就会想，孩子在学校是不是碰到什么不开心的事情了？然后做饭时，我就会特意给孩子做几个好吃的菜。等吃完饭后，我就会找孩子聊聊天，找出问题所在，开导开导孩子；如果孩子从外面回来，神色很兴奋，很激动，我就会想：孩子是不是碰到什么高兴的事儿？趁着孩子兴奋，我就会跟他凑凑热闹，问东问西。这时候，孩子往往也会毫无保留地告诉我。

就这样，通过对孩子行为、表情、动作等方面的观察，孩子最新的动态，尽在我的掌握之中。我也能对孩子的成长做到心中有数，在对孩子进行教育引导，就容易多了！

我们也可以把这个妈妈的经验很好地借鉴过来。我们可以从儿童的语言中感知他的情绪变化，也可从他做事中分析情绪的好坏。例如，一个很爱说话的儿童突然之间很安静，或者平时交流的时候很融洽，突然之间在说话的时候带着不耐烦、反感、无奈等情绪，就需要去分析儿童是不是在某些地方遇到了不高兴的事情。心情好的时候做什么事情都会很认真，而心情不好的时候做什么事情都做得不是很好，总是心不在焉的甚至还会掺杂着一些发泄暴力等现象。作为每天都与儿童接触的成人来说，看到儿童情绪不好的时候，应该主动帮助分析原因。很多时候他都不愿意说，你就要从朋友的角度来开导，或者在语言上给一些安慰，或者带他出去玩乐一下，又或者给他一件喜欢的礼物。

当我们随时带着发现和观察的眼光去找出儿童身上的那些问题，及时引导他远离这些问题时，就能让儿童沿着正确的生活轨迹快乐地成长了。