



为什么孩子有时安静得出奇，有时又像“人来疯”一样好动？

为什么孩子有时前一秒说哭就哭，后一秒又笑了？

一本书读懂 儿童行为 心理学

向岚湘 彭亿猛◎著

于为变坏，
时，
!的时间。

还要注意它产生的原因。

——[奥地利]阿尔弗雷德·阿德勒

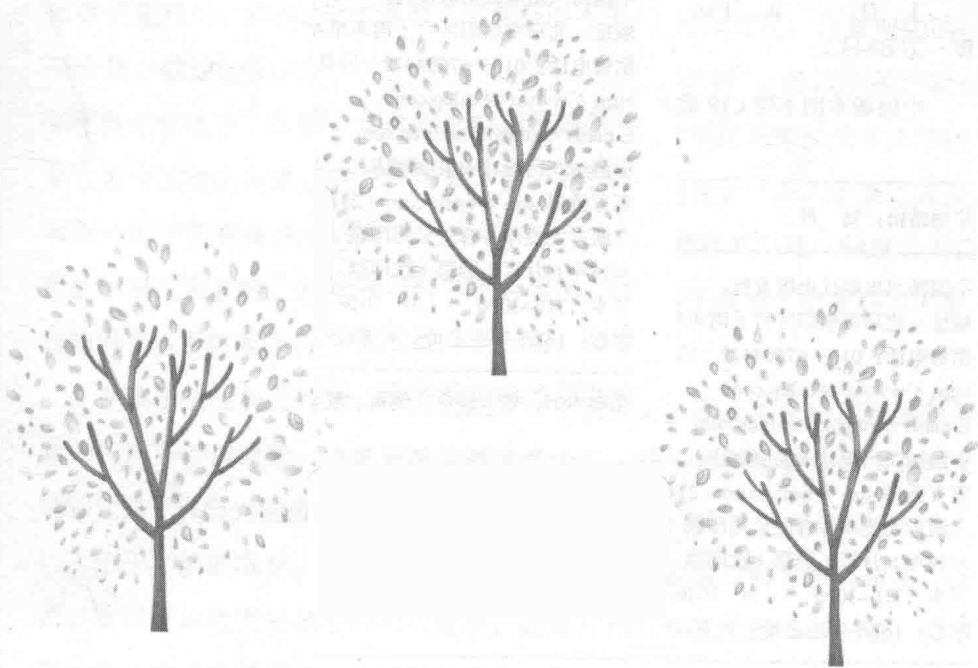
中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

一本书读懂

儿童行为 心理学

向岚湘 彭亿猛◎著



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

在孩子的成长过程中,心理健康是非常重要的。由于年龄的限制,孩子内心的需求和想法通常会通过行为表现出来。通过仔细观察你会发现,这些或简单或复杂行为的背后,其实隐藏着很多秘密。本书从孩子的一举一动出发,逐一破解孩子哭声背后的秘密、孩子面部表情隐藏的秘密、孩子肢体语言的秘密、孩子的语言秘密、孩子古怪的行为习惯背后的秘密等。

图书在版编目(CIP)数据

一本书读懂儿童行为心理学 / 向岚湘, 彭亿猛著
—北京: 中国纺织出版社, 2018. 6
ISBN 978-7-5180-4865-6

I. ①—… II. ①向… ②彭… III. ①儿童心理学
IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第068259号

策划编辑: 刘丹

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: 010-87155801

<http://www.c-textile.com>

E-mail: faxing@c-textile.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2018年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 167千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

从孩子的一举一动中探寻他们的内心世界

随着“哇”的一声，一个新生命诞生了。小生命的到来给予了母亲无限的力量，母亲发誓一定要好好爱这个孩子，照顾这个孩子。可是，生孩子容易，养孩子不易。

养孩子并不像养小猫小狗，只要给它们吃饱喝好就行了。养孩子不仅要让孩子吃得饱，穿得暖，睡得好，还要了解他们的心理状况，注意他们的行为变化，做好他们人生的导师，给予他们最好的“教育”。养孩子的过程也就是我们和孩子“斗智斗勇”的过程，相信每位家长都是从最初的斗志昂扬，到过程中的精疲力竭，直到最后的苦尽甘来。当看到孩子一天天健康地成长，看到他们不仅有强健的身体，还有健全的人格以及健康的心理，你就会为自己的付出感到欣慰。虽然过程是艰辛的，但是只要孩子拥有一个美好的人生，付出再多也是值得的。

在孩子的成长过程中，心理健康是非常重要的。家长们在给孩子提供丰富的物质条件的时候，也需要关注孩子的内心，给予孩子足够的爱，这样才能够让孩子有阳光健康的心理。

由于年龄的限制，孩子内心的需求和想法通常会通过行为表现出来。因此，要想更好地探究孩子的内心世界，就要仔细观察孩子的一举一动，观察孩子每一个细小的动作。通过仔细观察，你就会发现，这些或简单或复杂的



动作背后，或许隐藏着大秘密。当这些秘密破解之后，你就能够真正地走进孩子的内心世界，成为他们精神上的支柱。当你真正走进孩子内心的时候，你就会感觉到养孩子虽然很辛苦，但却是一件很快乐的事情。

当你了解了孩子的哭声背后隐藏的秘密，你就不会一听到孩子哭声就手忙脚乱地给他冲奶粉，也不会孩子在哭的时候总是担心他生病，着急带他去医院。你会仔细聆听孩子的哭声，从而判断出他真正的需求。当你每次都判断正确的时候，就会发现，其实孩子的哭声并没有想象中的那么可怕。



当你了解了孩子的面部表情隐藏的秘密之后，你就会发现孩子的每一个微笑，每一次眨眼，每一次皱眉都不那么简单，这些细微的动作背后，其实是孩子在对你有所要求，在表达心中的愉悦或不满，他在告诉你他不舒服，又或者是他害羞了。当你获得了解锁宝宝面部表情的技能之后，你也就掌握了一张宝宝心理活动的“晴雨表”。

当你了解了宝宝的肢体语言之后，你就会发现在孩子的世界当中，并不是“心灵手巧”，恰恰相反的是“手巧心灵”。孩子的举手投足，隐藏着孩子的大智慧。那是他们在不断地探索世界，发现世界，提升自我，不断进步，不断成长。而父母需要做的就是帮助孩子更好地激发想象力和创造力。

当孩子喊出第一声“妈妈”的时候，你就要做好各种准备去走进孩子的语言世界。别看孩子小，可是他们不经意之间的语言却能够让你感到尴尬，让你感到迷茫，让你不知从何说起，让你有种崩溃的沮丧。所以，千万别小



看孩子的语言能力，在孩子的语言当中，或许只有你想不到的，没有你听不到的。

习惯的力量总是可怕的，习惯可以影响孩子的整个人生。所以，家长们一定要从小培养孩子的好习惯，帮助孩子养成独立自主的性格，而不是让孩子贴上“电视狂”“马大哈”“邋遢大王”等这些标签。在培养孩子良好习惯的时候，家长们一定要放开手，放下心，让孩子自己去做，让孩子尽情地去做“发挥”。

当你了解了在孩子“古怪”的行为背后其实是孩子成长的信号的时候，你就不会过分担心，过分忧虑，相反会感到生命的力量和神奇。在孩子古怪举止的背后，可能是他们感到不安了，感到焦虑了，或者是孩子想要得到表扬，想要表现自己。无论是哪种心理，都表示着孩子在成长，孩子在进步。

当你了解了孩子的各种“破坏”行为其实是他们认知世界的一种方式的时候，你就会发现孩子总是有那么多的奇思妙想。当他们在墙上胡乱涂鸦，将家里搞得乌烟瘴气、乱七八糟的时候，其实是他们创造力萌芽并且不断进步的时候，你就会减少心中怒火，并且会自愿地加入他们的“破坏”队伍，在和他们一起“破坏”的过程中，你会体验到不一样的乐趣，还会发现思考带来的奇迹。

孩子的世界是丰富多彩的，在充满欢声笑语的同时，也总是会伴随着各种小插曲，也正是这些小插曲才构成了孩子奇特的世界。本书从孩子的一举一动出发，带你领略孩子的奇妙世界。

向岚湘

2017年12月



“哇哇”，妈妈要懂宝宝的“心” ○————— 001

仔细分辨宝宝的哭声，回应才更有针对性 / 002

周围的环境会让宝宝呈现出不同的哭声 / 007

抑扬顿挫，时间很短的啼哭——宝宝生理性啼哭 / 011

傍晚时的尖叫式啼哭——新生儿肠绞痛 / 014

白天安静入睡，夜晚哭闹不安——小儿夜啼 / 018

睡眠中的突然大哭并伴有身体抽搐——惊吓性啼哭 / 022

宝宝病理性啼哭 / 026

妈妈离开时的号啕大哭——分离焦虑症的表现 / 030

宝宝跌倒后，越哄哭得越厉害——紧张害怕性啼哭 / 035

喜怒无常，这是宝宝的本性 ○————— 041

眉头紧皱，咬牙切齿——愤怒的表现 / 042

目不转睛，盯着一个地方——对世界产生好奇 / 044



- 脸憋得通红，皱起眉头——要大便的表现 / 047
- 无精打采，眼神空洞——身体不适的表现 / 049
- 撅起嘴巴看似委屈——有所需求的表现 / 053
- 先自己笑再把脸转向别人——想要分享喜悦的心情 / 055
- 背着人偷偷笑——宝宝害羞了 / 058

举手投足，展现宝宝的大智慧 ○————— 065

- 吃手指——对外界积极探索的表现 / 066
- 紧握拳头——紧张害怕的表现 / 069
- 喜欢抓东西——敏感性的表现 / 073
- 看见熟人，张开双臂——表示欢迎 / 076
- 在陌生人怀里向妈妈伸手——宝宝认生了 / 078
- 喜欢不停地倒东西——锻炼手腕灵活性 / 081
- 身体挺直——表示反抗 / 083
- 双手张开，手指向前伸——表示想要和你一起玩游戏 / 086
- 喜欢拍拍打打——寻找探索世界的方式 / 089
- 喜欢走高低不同的地方——行走敏感期的表现 / 091

“童言妙语”中蕴含着大世界 ○————— 097

- “妈妈，我是从哪里来的？”——疑惑的开始 / 098
- 十万个为什么——对世界进一步的探索 / 102
- 自言自语——外在语言向内心语言的延伸 / 107



正确看待宝宝的“说谎”行为 / 114

总是说“不”——反抗期的开始 / 119

爱告状——依赖心理的表现 / 123

让好习惯营造一个健康的内心世界 ○————— 127

让宝宝爱上吃饭 / 128

尿床并不是一件羞耻的事情 / 132

拒绝做一个“电视狂” / 136

拒绝拖延，从娃娃抓起 / 140

培养独立的个性，从收拾自己的物品做起 / 145

不要将“喜欢”和“偷”混为一谈 / 149

举止古怪，那是宝宝成长的信号 ○————— 155

张口咬人——口腔敏感期的表现 / 156

反复扔东西——求关注的表现 / 160

噗噗吐气泡——宝宝想吃辅食了 / 163

爱咬衣服——不安感正在增加 / 165

对某种物品的依赖——独立的一种表现方式 / 168

交换东西——良好人际交往的开始 / 173

喜欢插话——自我表现的一种方式 / 176

模仿——智力发展的关键一步 / 179

抢东西——占有欲的萌芽 / 182



“搞破坏”是宝宝认知世界的一种方式 ○————— 187

胡乱涂鸦——宝宝创造力的萌芽 / 188

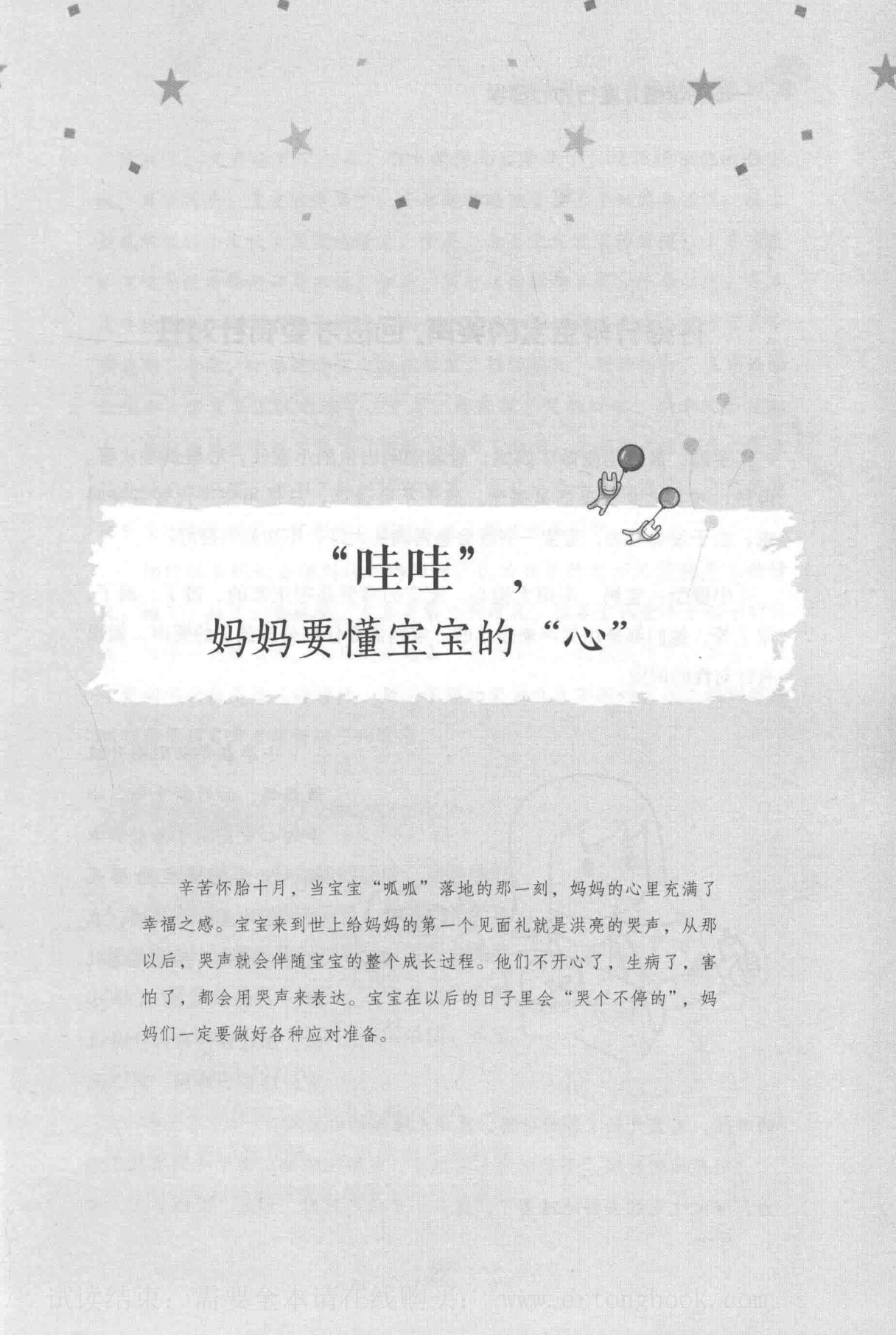
“人来疯”——通过表现自己求得表扬 / 191

打架——自我意识的发展阶段 / 195

好动并非是“多动症” / 198

“破坏大王”应该成为一种好的称呼 / 203

有一点不满意就大哭大闹——心理需求希望得到满足 / 207




“哇哇”， 妈妈要懂宝宝的“心”

辛苦怀胎十月，当宝宝“呱呱”落地的那一刻，妈妈的心里充满了幸福之感。宝宝来到世上给妈妈的第一个见面礼就是洪亮的哭声，从那以后，哭声就会伴随宝宝的整个成长过程。他们不开心了，生病了，害怕了，都会用哭声来表达。宝宝在以后的日子里会“哭个不停的”，妈妈们一定要做好各种应对准备。



仔细分辨宝宝的哭声, 回应才更有针对性

 **宝妈:** 最近刚刚做了妈妈, 看着刚刚出生的小家伙, 心里满是欢喜。但是, 欢喜之余更多的是痛苦。孩子不会说话, 总是用哭声代替各种需求, 由于没有经验, 宝宝一哭就会急得满头大汗, 不知如何是好。

小提示: 宝妈, 不用太担心。宝宝的啼哭是很正常的, 饿了、渴了、尿了等, 他们都是用哭声来表达的。宝妈需要仔细分辨孩子的哭声, 做出有针对性的回应。



小李在年初刚刚升级做妈妈, 面对新生命, 小李的心中充满了感动和幸福。宝宝刚出生的那几天, 也许是心疼妈妈, 表现得非常好。总是吃完就睡, 一睡就是好几个小时。但这样的好日子并没有持续多长时间, 第三天的时候, 宝宝开始了各种折腾, 总是无缘无故地哭闹。

刚开始的时候, 小李以为宝宝饿了, 就给他喂奶。由于吃奶消耗了体力, 宝宝吃完就安静地睡着了, 这让小李很是欣慰。可是, 没睡多久, 宝

宝就醒了，又开始哭了起来。小李觉得应该是尿了，就摸摸了他的尿不湿，果不其然，宝宝拉臭臭了，小李赶紧给孩子换上了新的尿不湿。换上新尿不湿的小家伙又沉沉地睡了。于是，每当宝宝哭闹的时候，小李不是给他喂奶就是给他换尿不湿。但是，有时这两样都不是，小李心想：是不是要抱抱啊，之前在网上看过，刚出生的孩子会缺少安全感，需要家长们多抱抱。于是，小李就将宝宝抱在怀里，轻轻摇晃，轻轻拍打，在妈妈的轻拍中，宝宝又沉沉地睡了。于是，每次孩子哭的时候，小李就会抱起来，抱起来的宝宝就不哭了，可放下又哭了起来。久而久之宝宝养成了让抱着睡觉的习惯，离不开妈妈的怀抱了。这让小李十分的痛苦，自己的身体和生活都受到了一定影响，有时候连上厕所都成问题。

相信很多妈妈会碰到这样的问题。认为孩子的哭声无非就是三种情况：饿了、拉了、要抱抱。尤其是第三种情况，很多宝妈受不了孩子的哭声，孩子一哭就心疼，立马就抱起来，长此下去，就放不下了。其实，孩子哭闹不仅仅是这三种情况，孩子不同的哭声代表不同的需求，我们需要根据孩子的哭声去判断孩子的需求。

专家解读：

宝宝哭闹是一种本能的反应，这是他们本身所具有的一种特殊语言，当他们受到环境刺激的时候或者是想要和父母进行交流的时候，都会用哭声来表达。宝宝通过哭声传达自己的各种需求，表现自己的情绪，希望得到父母的回应和安抚。

宝宝不同的需求会发出不同的哭声，作为父母需要仔细分辨，从而做出正确的回应。如果父母能够很快地对孩子的哭闹做出





正确的回应，不仅有利于孩子的身心健康，同时还会增进父母和孩子的亲近感。



延伸阅读：

身为父母，是非常不容易的一件事情。作为“天使”和“魔鬼”共同的化身，宝宝的哭闹，确实是令父母非常头疼的一件事情。一味地宠溺，会让孩子无形中养成很多坏毛病；不理不睬呢，又会给孩子带来不安全感。因此，这就需要父母拿出足够多的耐心，仔细去倾听宝宝的哭声，多观察，多积累，从而判断出宝宝的不同需求，给出针对性的回应，宝宝的需求得到满足了，自然就会停止哭闹。

下面我们就来分辨一下，宝宝的哭声所代表的不同生理需求。



“我饿了，快给我吃饭吧”

“人是铁，饭是钢”这句话对于任何人都适用，特别是对于不会说话的宝宝。宝宝在刚出生的前三周里，很多时候，健康新生儿的哭声都是由饥饿引起的。因为他们的胃容量很小，每次只能吃一点，所以他们就很容易饿。而且，刚刚出生的宝宝主要以母乳或奶粉这种液体食物为主，这种食物是很容易消化的。不能吃多，又容易消化，就只能“少食多餐”了。宝宝这个时候的哭声就是在告诉妈妈“我饿了”。宝妈应该第一时间给孩

子喂奶，宝宝将乳头含在嘴里，立刻会安静下来，迫不及待地吮吸起来。看着他们认真吃奶的样子，这个时候的妈妈应该是最幸福的，心中也会充满无限的自豪。

宝宝这个时候的哭声是非常有节奏的，低音调，并且按照一定的模式进行重复：先短促哭一声，然后有个停顿，再短哭一声，再停顿，就好像说“饿——饿”一样。除了哭，宝宝的小嘴还会不停地吮吸，不停地寻找。以此可以判断宝宝是不是饿了。

当判断宝宝是饿了，父母应该马上抱起宝宝，并且对宝宝说：“宝宝是不是饿了啊，妈妈马上给你喂奶，宝宝不要哭了哦。”说完就要开始专心喂奶。在喂奶的过程中也可以和宝宝进行一些语言和眼神上的交流，可以一边喂奶一边对宝宝说：“宝宝真棒，宝宝吃得真好。”并且给宝宝投以赞许的目光，轻轻抚摸宝宝的脸颊或是额头。让宝宝在轻松愉快的氛围中吃奶，这样是有利于宝宝消化的。注意不要让宝宝一边哭一边吃奶，这样容易呛着。

如果宝宝吮吸3~5分钟之后，又突然大哭起来，有可能是奶水太冲，呛奶了，或者是奶水太少，吸不出来，又或者是奶水过热或者是过冷，这个时候就要及时进行调整。

父母还要注意的一点就是吃奶的时间间隔。一般情况下，孩子2~3个小时就会产生饥饿感。有的父母为了养成宝宝的饮食规律，经常会让孩子4个小时吃一次奶。但这样就会造成孩子过于饥饿，吃奶的时候过于着急，吸入过多的空气，造成胃胀腹痛。

有的父母则是不遵守任何的规律，认为孩子想吃多少就吃多少，频繁地给孩子喂奶，孩子吃得过多，也会造成胃部不适，引起孩子哭闹。

所以，喂奶的间隔时间要根据孩子的具体情况来安排。对于那些吃奶着急的孩子要适当缩短喂奶的间隔时间，以免孩子因饥饿过于着急吃奶而吸入过多的空气引起腹痛。



“我渴了”

当宝宝的哭声中带有不耐烦的情绪，并且做出了与饿相似的动作，还不停地舔嘴唇时，那么就表示他渴了，家长就需要给他喂一些水。

水是人体的重要组成部分，也是人体所需的重要元素。虽然宝宝的体内含有大量的水分，但是宝宝出汗、大小便都要排出一定的水分。因此补充水分是必不可少的。

有的妈妈会认为，母乳喂养是不需要给宝宝喝水的。的确，母乳中含有大量的水分。但是，由于宝宝处于生长发育时期，体内的新陈代谢十分旺盛，需要的水分也是非常多的。母乳中的水分是无法满足宝宝的身体所需的。所以，妈妈在喂奶的间隙也要给孩子喂水。吃奶粉的孩子最好是在每两次喂奶之间喂一次水。

那么应该给孩子喝什么样的水呢？有的妈妈认为矿泉水干净，而且含有多种矿物质，对于孩子的身体肯定有好处；也有的妈妈认为果汁更有助于孩子的健康。其实，矿泉水是经过净化而来的，水中的矿物质也随着多次的净化而消失了，矿泉水中的矿物质含量是极低甚至是没有的；果汁虽然富含维生素C，但是却含有大量的糖分，过早给孩子喝果汁，是不利于孩子牙齿生长的，而且还有可能导致肥胖。所以，孩子最好的饮品就是白开水。但要注意的是，白开水的放置时间不要超过6个小时，否则容易滋生细菌。

“我要换尿不湿了”

吃喝都解决了，接下来就是拉撒的问题了。当宝宝尿了或者是拉了，他们裹着湿漉漉的尿不湿，屁股会很不舒服。这个时候的哭声并不是很大，节奏也非常缓慢，还伴有不自然的身体扭动。当宝宝出现这样的行为时，要及时进行处理，给他换上新的尿不湿，防止淹了宝宝的屁股。


换尿不湿的时候，父母也要注意：不要责备孩子的哭闹行为，而是要说一些鼓励的话，比如“宝宝真聪明，知道告诉妈妈尿尿了”“宝宝不要

着急，很快就换好了”等。这样的话语会起到一定的安抚和缓解宝宝烦躁情绪的作用。

“我受伤了”

这种情况下，宝宝会因为身体的疼痛而突然大哭，声音激烈，并带有啜泣声。如果你听到了宝宝突然的尖声哭闹，就要检查他的身体是不是受伤了。如，突然从床上掉下来，磕到坚硬的物体，剪指甲剪到肉了或者是被什么东西勒住了等，这些都会引起孩子疼痛，会让他们大哭。这个时候，一定先要确认他们的身体状况，再进行进一步的处理，如，包扎、精神安抚或是送医救治。

周围的环境会让宝宝呈现出不同的哭声

 **宝妈：**最近我家宝宝总是无缘无故地就哭起来了，给她喂奶也不吃，看看尿不湿也是干爽的，有的时候抱起来就好了，放下就哭；有的时候抱起来也不管用，看着她哭得那么伤心，我也是手足无措，真的不知道该怎么办才好。

小提示：家长们可以看一看周围的环境，有的时候周围环境的变化会影响到宝宝的情绪，比如太热了太冷了，抑或是周围的环境太嘈杂了，这些都会让宝宝感到不舒适；有的时候如果把宝宝单独一个人放在房间里，房间里过于安静，也会让宝宝感到不安，强烈的不安也会让宝宝用哭声来告诉爸爸妈妈。