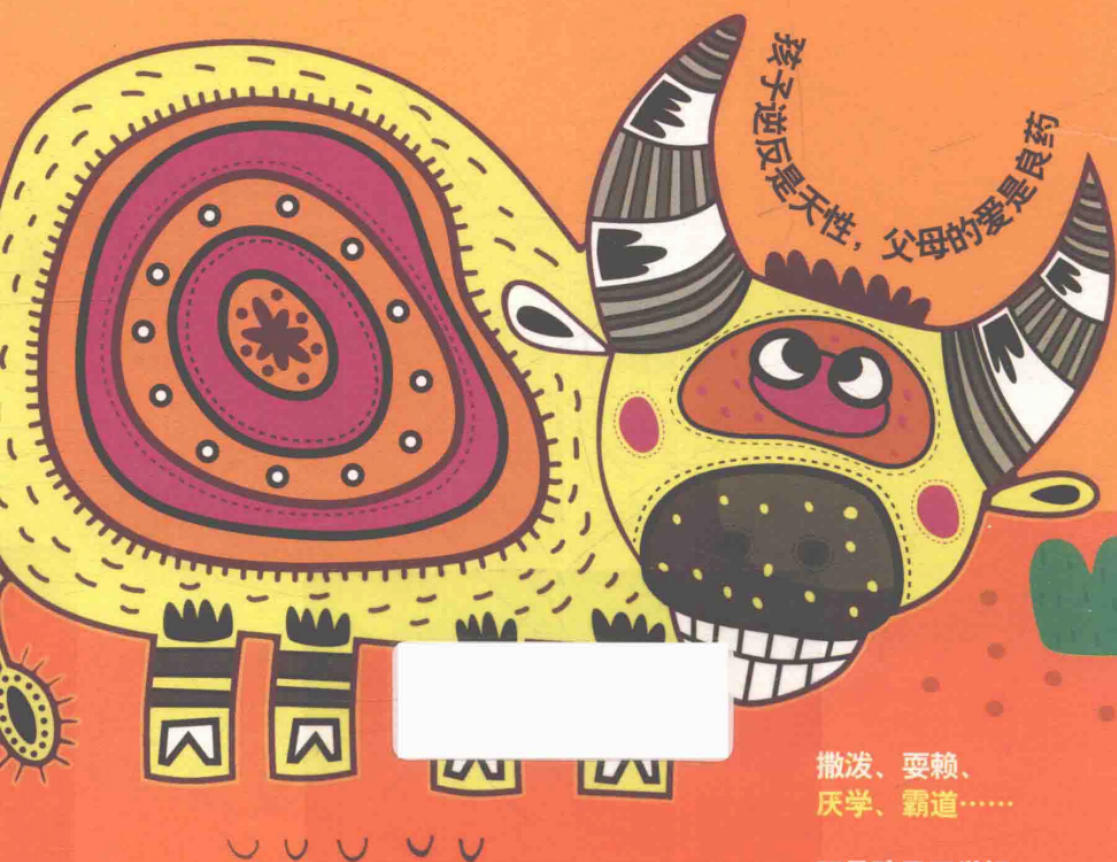


珊瑚海

著

儿童逆反心理学

准确解读孩子的逆反行为，
不打不骂，化解孩子的反抗心理



撒泼、耍赖、
厌学、霸道……

不是孩子不学好，
是逆反心理在作怪

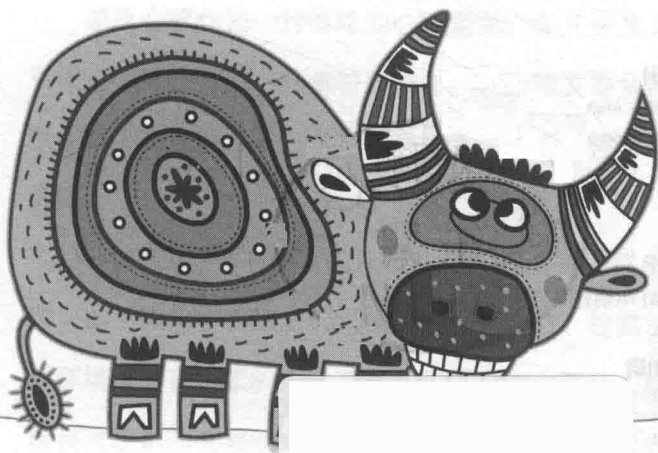
关注孩子的成长历程：“熊孩子”也能成为优秀榜样

正确引导，正面教养，理解孩子，孩子也会理解您

四川科学技术出版社

儿童逆反心理学

珊瑚海 | 著



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童逆反心理学 / 珊瑚海著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5364-9068-0

I. ①儿… II. ①珊… III. ①儿童教育-家庭教育-教育心理学 IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第095049号

儿童逆反心理学

ERTONG NIFAN XINLIXUE

出品人 钱丹凝

著者 珊瑚海

责任编辑 李 栋 戴 玲

封面设计 胡椒书衣

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市槐树街2号 邮政编码 610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjchs>

官方微信公众号: sckjchs

传真: 028-87734039

成品尺寸 170mm × 240mm

印 张 14 字数 200 千

印 刷 大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

版 次 2018年7月第1版

印 次 2018年7月第1次印刷

定 价 42.00元

ISBN 978-7-5364-9068-0

邮购: 四川省成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035

■ 版权所有 翻印必究 ■



许多父母常抱怨自己的孩子不听话：让孩子往左走，他却偏往右走；让孩子帮着拿点东西，他却偏不拿；等等。这就是我们常说的“逆反心理”，即一个人为了维护自尊，而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理现象。

逆反心理作为一种特殊的心理现象，在儿童身上表现得尤为突出。逆反心理的产生是与儿童特殊的生理和心理发展紧密联系的，并且主要受父母不良教育方式、学校不良因素、同一群体不良因素等几个方面的影响。

一般来说，0~12岁的儿童处于心理成长发展和人格形成的关键时期，由于他们在心理上极不成熟，自我调节、控制水平较低，所以极易因环境等不良因素的影响而形成不健康的心理和人格特点。但是随着儿童自我意识的主观能动性逐渐增强，他们对父母的指挥和安排表现出较大的叛逆性。因此，他们常常任性，不听话，开始和父母“对着干”，主要表现为认识上的逆反，以及情绪和行为上的对抗。

比如，出门的时候动不动就撒泼、发脾气，吃饭、起床从来没有好



好合作过，卧室乱糟糟的，从来不自己收拾，跟父母顶嘴、说谎更是家常便饭。逆反的孩子总是向大人发出抗议信号，传达这样的心声：“我已经长大了”“我需要更多的自由”“我想独立成长”。

儿童的这种反对父母权威、规矩的心理让父母很是头疼。如果父母对逆反的孩子实施高压政策，则结果可能会适得其反；但如果父母总是顺从逆反的孩子，则孩子有可能会越来越任性，越来越逆反。父母应明白，正确引导有逆反心理的孩子，直接关系到孩子的心理健康。

另外，很多人误认为逆反心理是一种不健康的、消极的心理。事实上，逆反心理并不是不健康的心理，而是人适应外界环境的一种正常的心理功能。它虽然有消极的一面，但也有积极的一面。因此，父母要学会因势利导，悉心挖掘孩子逆反心理中积极的潜能，这样才有可能把孩子培养成一个优秀的人。

在生活中，父母要有效化解亲子矛盾，不能仅仅依靠爱心与耐心，还应该充分了解孩子的心理，掌握一些实用的技巧：对无理取闹的孩子应予以积极暂停；孩子外出爱撒泼，要事先“约法三章”；给孩子足够的安全感，缓解他的逆反情绪；孩子爱说谎，要先找出原因；孩子爱顶嘴，要耐心倾听，做好沟通；孩子做作业拖延，切忌不停催促；孩子上课爱走神，可通过培养好习惯来提升他的专注力；孩子爱抢玩具，要循序渐进地纠正孩子的独占行为……想要知道更多实用的教养方法，赶快翻开本书寻找答案吧！





第一章 → 逆反心理，孩子与生俱来的天性

逆反心理的相关知识 // 002

儿童逆反心理产生的主要因素 // 005

儿童逆反心理的正确引导 // 008

儿童逆反心理带来的正面效应 // 011

从儿童的逆反心理中看健康心理的培养 // 015

知识链接 父母意见统一，孩子才能听话 // 018

小测试 您的孩子逆反吗 // 022

第二章 → 叛逆不是孩子的错，父母的教育方式是关键

大喊大叫，使孩子的逆反心理更强烈 // 026

溺爱，孩子逆反的温床 // 030

期望过高，让孩子更想反抗 // 034

简单粗暴，把孩子逼向对立 // 038

冷漠忽视，孩子逆反的“隐形杀手” // 042

知识链接 鱼缸法则：孩子成长需要自由 // 046



第三章 → 情绪化？不打不骂，给孩子正面教养

了解儿童情绪中的小秘密 // 050

孩子无理取闹，采用积极暂停法效果好 // 055

孩子外出时爱撒泼，要事先“约法三章” // 059

给足孩子安全感，缓解他的逆反情绪 // 064

打骂是最坏的方法，言传身教最有效 // 068

知识链接 避雷针效应：及时疏导孩子的心理压力 // 071

第四章 → 对着干？这样定规矩孩子最不抵触

“小赖皮”不听话，对付软磨硬泡有方法 // 076

孩子任性，定一些规矩让他听话 // 080

“小小年纪，怎么就会顶嘴了？” // 084

孩子爱说谎，找出原因再教育 // 088

死较劲的孩子，最忌硬碰硬 // 092

知识链接 禁果效应：正确利用孩子的好奇心 // 095

第五章 → 厌学？不骄纵不惩罚，孩子零叛逆成长

“不想去学校”：读懂孩子的言外之意 // 100

孩子有作业拖延症，切忌不停催促 // 103

孩子上课爱走神，培养好习惯来提升注意力 // 107

孩子缺乏学习热情，鼓励孩子提升自信 // 111

孩子逃学，冷静分析原因是关键 // 114

学习有进步，用具体的表扬鼓励孩子 // 118

知识链接 超限效应：教育孩子要合理 // 122



第六章 → 太霸道？鼓励孩子学会分享是关键

霸道孩子不受喜爱，别让孩子孤独成长 // 126

“不给，我就抢”：纠正“儿童独占症” // 130

“就是不给你吃”：懂得分享才会快乐成长 // 133

“这不是我的错”：父母先认错，孩子就会跟着认错 // 137

“要玩这个玩具，请排队”：培养孩子的秩序感 // 142

知识链接 蝴蝶效应：教育孩子从细节入手 // 145

第七章 → 不睡觉？言传身教，纠正孩子的不良习惯

孩子晚睡晚起主要受父母影响 // 150

孩子怕黑，让他接纳黑暗才能安心入睡 // 154

只有在父母怀里才能入睡 // 157

消除睡眠障碍，让孩子一夜好眠 // 160

坚定地执行睡前仪式 // 164

知识链接 强化定律：好习惯在于不断强化 // 167

第八章 → 不吃饭？养成良好的进餐习惯是关键

孩子不吃饭，多半是惯的 // 172

追着喂饭只会让孩子更抵抗 // 176

吃饭时关闭电视，提高孩子的注意力 // 180

孩子挑食不要强迫 // 183

不要让孩子暴饮暴食 // 187

知识链接 椰壳效应：让孩子爱上吃饭 // 190



第九章 → 因势利导，挖掘孩子逆反心理中的积极潜能

孩子喜欢搞破坏：探索与发现心理要呵护 // 194

孩子喜欢乱涂乱画：不要破坏孩子的想象力 // 198

“我不吃，就不吃”：孩子自我意识的觉醒 // 201

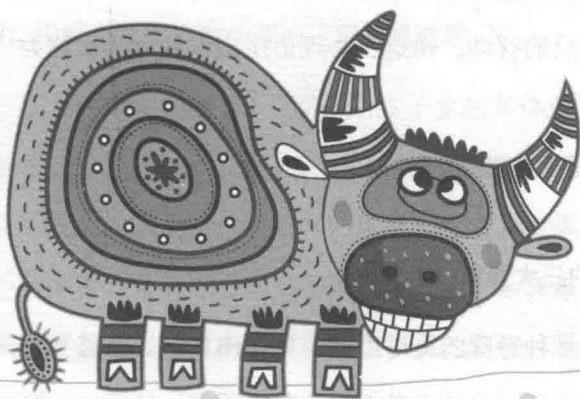
“我的我的，都是我的”：培养孩子物权归属意识 // 204

知识链接 标签效应：不随意否定孩子 // 208

后记 → 别和逆反的孩子过不去 // 211

第一章 逆反心理，孩子与生俱来的天性

在许多父母眼里，孩子的逆反期就是“家难期”。其实，每个孩子都会有逆反心理，逆反不过是孩子渴望独立的信号，是希望得到认可的方式。可以说，逆反也是孩子心理的一次涅槃，以心理安全感的丧失为代价，来换取心理成熟与独立。作为父母，我们要正确对待和处理孩子的逆反心理，因为这对孩子的健康成长很重要。



逆反心理的相关知识

“逆反”是指对权威性的思想、行为准则的否定。“逆反心理”指的是人们为了维护自尊，而对对方的要求采取相反的态度和言行的一种心理状态。逆反心理表示这样的一种心理结果：支持采取一种行动，结果却说服对方采取相反的行动。由这种心理衍生出来的行为被称为“逆反行为”。

下面就介绍下逆反心理的相关知识。

1. 逆反心理的三大要素

逆反心理作为一种特殊的反对态度，主要由认知、情感和行为意向这三大要素构成。

(1) 认知。在对态度的作用中，认知主要对逆反心理起准备和导向作用。这是因为，人在认识某一现象或问题时，在心理上都具有较为稳

定的思维方式和价值观。这些稳定的思维方式和价值观构成的认知，支配人们对某一现象或问题将要采取怎样的做法，是拥护、支持，还是反对、逆行。

（2）情感。情感是指人们在心理上对认知信息内容的一种情绪体验，即喜悦、愉快或烦忧、反感，具体地说，儿童在接受教育的过程中，当理解、掌握了某一信息或观念时，一般会感到满足、充实和愉悦；而对不理解的信息和观点，一般会感到疑惑、焦虑和烦忧。

（3）行为意向。将这些对观念、信息与原有的认知加以比较，如果确认和原有的认知相悖，就会产生不良情绪。当不良情绪不能被有效地克服和剔除时，不良情绪就会逐渐增强，导致人们产生抵制有关教育管理的内容和信息的行为意向。这种倾向如果越来越严重，逆反心理就会逐渐转化为一种逆反行为。

2. 逆反心理是儿童心理的正常发展过程

一些父母经常抱怨说：“现在的孩子生活条件越来越好，可是脾气越来越犟，总是不听话，跟你对着干。”从儿童生理和心理发展的角度看，这种逆反的表现是一种正常的现象。随着儿童活动能力的增强、知识的不断丰富，儿童的心理会逐渐发生变化，自我意识和主观能动性越来越强，尤其是当儿童的需求发生了很大的变化，而父母还是用自己的想法去要求他们时，结果必然会引起他们种种的反抗行为。从另一角度看，儿童的个性得不到发展，反而会影响到他们今后的发展。因此，经历反抗期是儿童正常发育的必然阶段，逆反心理也是儿童心理正常发展

儿童逆反心理学

的表现。

3. 逆反心理并非一无是处

很多父母认为，儿童的逆反心理对其身心健康有着消极的影响，其实，逆反心理并非一无是处，它虽然会妨碍儿童身心发展，但也有很多积极的作用。

逆反心理包含自我意识强、勇敢、好胜心强、有闯劲、能求异、能创新等积极的心理品质。现代社会竞争激烈，迫切需要具有创造性思维、眼界开阔、能进取的人才。因此，父母要善于发现有逆反心理儿童的创造性品质和开拓意识，并合理引导。只要引导得当，逆反心理就能够发挥积极作用。

逆反心理在某种程度上能防止一些不良品质的形成。逆反心理强的孩子在不顺心、烦闷、压抑、不满意的时候，敢于发泄，能使不愉快的心情和不利于身心健康的负面情绪释放出来。他们不会有畏缩、压抑的心理，也不会懦弱、保守、逆来顺受。这样能起到维持身心健康的作用。

父母应知道

父母常出现的两种不良心态：
一是把孩子当成自己的私有财产，对孩子拥有绝对权威，孩子的一切行动都必须听指令；二是把孩子作为自己理想的实现者，希望孩子实现自己没有实现的理想。这两种不良心态要坚决杜绝，否则，孩子的逆反心理会更严重。

儿童逆反心理产生的主要因素

儿童时期的逆反心理是一种特殊的心理现象，其表现为儿童认识上的逆反和情绪、行为上的对抗。儿童时期的孩子慢慢地开始学会自己独立思考，排斥不喜欢的东西，对大人的话不再言听计从，喜欢用自己的方式来行事，给大人的感觉就是孩子越来越不听话、越来越难管。那么，儿童产生逆反心理的因素主要有哪些呢？

1. 主观因素

儿童逆反心理的产生是和儿童特殊的生理和心理发展紧密联系的。

(1) 儿童时期由于脑的发育逐渐趋于成熟、健全，脑功能越来越发达，思维的判断和分析作用越来越明显，思维越来越丰富，其范围越来越广泛。尤其是其思维方式和思维视角都已经超越儿童简单和单一化的正向思维，向着逆向思维、多向思维或发散思维等方面发展，同时，思

儿童逆反心理学

维的独立性和批判性发展较为明显。正是儿童思维独立性和批判性的发展，为逆反心理的产生提供了心理基础。

(2) 儿童在性方面开始发育并逐渐趋于成熟，性的发育又导致性别意识、性意识进一步在心理上产生断乳，进而使其形成渐趋强烈的自我意识。由于自我意识的发展，他们会认为自己已经长成大人，应该自己管理自己，自己决定自己的事情，所以会对父母的教育有意无意地采取回避，甚至背离的态度。

(3) 儿童尽管在生理和心理上有很大的发展，但其生理和心理的发展又是不平衡甚至是矛盾的，主要表现为生理上的成熟和心理上的不成熟。

经验和阅历的缺乏，造成了儿童心理认识的不坚定性和易动摇性。他们的思维虽然具有独立性、批判性，但他们看待问题还是比较片面、单一的，很容易把父母的教育看成是和自己过不去，是对自己的自尊心的伤害，进而把自己放在教育者的对立面。

2. 客观因素

儿童产生逆反心理的客观因素包括以下几点：

(1) 父母不良教育方式的影响。家庭是儿童最先接受教育的地方。有研究表明，父母教育方式的不同会影响孩子的心理品质和个性。家庭的温暖和理解会使孩子产生安全感，并形成良好的个性与学习习惯；而父母的惩罚、否认、拒绝和干涉则容易使孩子产生逆反、自卑感，对学习厌恶、抵触和缺乏信心等。可见，父母不良的教育方式直接影响儿童

逆反心理的形成。

(2) 学校不良因素的影响。学校是儿童成长和社会化的主要环境，学校不良因素的影响也是儿童逆反心理形成的主要因素。学校不良因素对儿童逆反心理产生的影响主要表现在：教师教育指导思想的偏离和方法的不当；教师在施教过程中，不尊重儿童，忽视他们的心理感受与体验；有的教师不能客观地评价儿童的性格、能力等方面，而且过于注重他们的学习成绩。此外，学校施教内容和教育方式也是造成儿童产生逆反心理的因素。

(3) 同一群体不良因素的影响。同一群体是指同龄或年龄相近的儿童组成的群体。儿童受同一群体的影响突出表现在对同一群体的依赖。因为同龄或年龄相近的儿童不仅有共同的心理感受和需求，而且都有类似的爱好和共同的行为倾向，他们之间容易相互认同，最容易相互转化与感染。因此，同一群体中的儿童的一些不良价值观和行为倾向势必会对儿童的心理产生不良影响。

父母应知道

极端的逆反心理会导致孩子形成对人和事多疑、偏执、冷漠等病态性格，使之信念动摇、理想破灭、意志消退、学习被动、生活萎靡等。进一步发展，其心理还可能向犯罪心理转化。

儿童逆反心理的正确引导

父母在面对逆反的孩子时，如果实施高压政策强行让孩子屈服，其结果可能不尽如人意，孩子不仅不服，而且以后父母也不容易管教，甚至也会被弄得筋疲力尽；但如果父母直接顺从孩子，有可能会让孩子越来越任性。因此，正确引导孩子的逆反心理，直接关系到孩子的心理健康。那么，父母应该怎么做呢？

1. 耐心倾听孩子的心里话

如果孩子跟父母说心里话，父母一定要耐心倾听，不要急着反驳，否则，就有可能听不到他内心真实的声音，也有可能加深与孩子之间的矛盾。当父母耐心倾听时，孩子有可能会说一些抱怨父母的话，这时父母要解释并告诉他自己这样做的原因，还要告诉他父母很爱他。其实，孩子叛逆大多是因为他感受不到爱。