



优儿学堂YoKID © 编著
苏德中审定并推荐

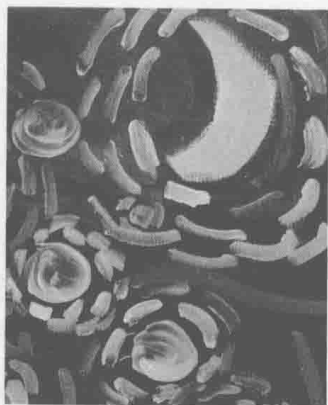
儿童行为密码

理解并回应孩子行为背后的**需求**，建立起和孩子之间的**亲密联结**

引导父母了解孩子行为背后的心理因素，读懂孩子的内心世界

倾听孩子、接纳孩子，陪伴孩子的成长

四川科学技术出版社



儿童行为密码

优儿学堂 YoKID ○ 编著

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童行为密码 / 优儿学堂YoKID编著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5364-8779-6

I. ①儿… II. ①优… III. ①儿童—行为分析 IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第224992号

儿童行为密码

ERTONG XINGWEI MIMA

出品人: 钱丹凝

编著者: 优儿学堂YoKID

封面绘画: 紫阳(小玫瑰)

责任编辑: 罗芮 张蓉

封面设计: 秦一弘

责任出版: 欧晓春

出版发行: 四川科学技术出版社

地址: 成都市槐树街2号 邮政编码: 610031

官方微博: <http://weibo.com/sckjcbs>

官方微信公众号: sckjcbs

传真: 028-87734039

成品尺寸: 170mm×230mm

印张: 14.5

字数: 160千

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次/印次: 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

定价: 39.80元

ISBN 978-7-5364-8779-6

版权所有 翻印必究

本社发行部邮购组地址: 四川省成都市槐树街2号

电话: 028-87734035 邮政编码: 610031

前言

Preface

在与父母接触的过程中，我们发现，大多数成年人只关注孩子对事情做出的反应，却没有真正理解孩子行为背后隐藏的真实需求，所以导致家长和孩子之间好像有一种无法破译的围挡在阻碍着双方了解彼此。在大人找不到解决办法的情况下，各种常见的儿童行为被误读和夸大。

我们的教育心理学家团队在通过 800 多个案例，超过 100 万次的线上咨询和 280 万的儿童心理数据，撰写了本书，就是为了希望父母在育儿中享受真正快乐的同时，孩子也能够幸福健康的全面成长。

很多时候，父母对孩子的伤害是无意识的。例如根据我们的数据库，有 96.78% 的父母曾经说过“你再哭我就走了”来阻止孩子的哭泣。然而，因为不了解孩子行为背后的真实原因，造成了父母不自觉地在使用“亲子联结的断裂”来惩罚孩子。在孩子看来父母是真的要离开他，这只会使孩子哭得更厉害，甚至有更多其它负面的影响。

当前社会中，面临着各种大大小小的压力而疲于奔波的父母，经常会在孩子需要宽容时不能从容，在孩子需要陪伴时力不从心。这个物质越来越丰富，精力和时间越来越有限的当下，我们更需要了解孩子的需求，理解孩子行为背后的诉求，我们团队撰写这本书主要从四个方面给父母提出更全面的育儿思路：

1. 建议父母从认知上了解孩子的发展过程，对一些常见的成长问题，警觉中保持宽容；

2. 建议父母对孩子的健康成长所必需的物质和心理条件全面掌握，比如：安全保护、建立积极情绪、培养良好的亲子和同伴关系、正面的角色榜样以及体验

到成就感的机会；

3. 建议父母回忆自己的童年经历，正视自己的经历才能更好地回应孩子的情绪和需要；

4. 通过一篇篇真实的案例和数据，结合教育心理专家们的专业经验，为父母提供不同的育儿观念及具操作性的育儿方法。

在此基础上，我们希望家长能根据自己的情况来使用文章中给出的建议。每个孩子都有其先天的气质类型和心理特点，认识并欣赏自己孩子的独特性并加以培养发展，是父母给孩子最好的礼物。“父母之爱子，必为之计深远。”想想孩子长大后要独立地去承担生活的责任，并为自己的选择负责，家长就会知道爱不是简单地给予，它需要我们学习、理解，并在日常生活中加以应用，回应孩子行为密码背后的需求。

最后，我衷心感谢在本书编撰过程中，参与并给予帮助的每一位：

感谢儿童心理专家北京大学博士马亚婷、伦敦大学学院（UCL）临床心理学博士龚安童、弗吉尼亚大学临床心理学博士徐艺珊、哥伦比亚大学教育心理学博士易俊在儿童心理量表、咨询个案、案例分享及专业意见等各方面给予的协助；

感谢参与案例记录、儿童心理观察记录、文字整理的高景惠、黄思艺、张黎黎、范津津的协助；

感谢赵文卓先生和张丹露女士的女儿赵紫阳（小玫瑰）提供美术作品作为本书的封面，小玫瑰的作品充满了想象力和大胆的创作，是我和孩子们都非常喜欢的一幅画。

感谢 80 多家与我们合作的幼儿园、早教中心和幼教机构以及参与优儿学堂 YoKID 儿童教育咨询及教学服务的各位小朋友和家长，是你们让我们意识到关注孩子行为背后的动机是多么有意义的一件事情。

—— 苏德中 2017 年于北京

※ 为了保护孩子和家长的隐私，本书案例中所有名字均为化名。

名人推荐

Celebrity Recommendation

极具实用性的育儿锦囊，相信每个家长都能在《儿童行为密码》看到自己孩子的影子，找到通向孩子内心世界的钥匙。

——著名影星 赵文卓、张丹露夫妇

运用大量有趣的心理学实验和家庭教育中的生动案例，来说明什么是正确或错误的方法。内容丰富实用，结构新颖严谨，论述深入浅出，语言幽默流畅，是一本雅俗共赏的好书。

——北京大学第三医院儿科主任 童笑梅

现在的孩子从拥有的成长环境来说应该是幸福的了，但却有着数不尽的成长的烦恼。这一代的父母比上一代更加重视家长学习，但面对孩子各种各样的情绪和行为问题，仍是焦虑和无措。父母和孩子的心理幸福感并没有随着生活条件的提高而同步提升……书中推行的幸福心理学理念非常适应当下的中国。其实幸福并不遥远，书中认为父母提高育儿心理水平有助于拉近亲子亲密关系，通过精湛的理论分析和有代表性的案例，教父母读懂孩子情绪和行为之间的关联，读懂孩子各种行为背后的内心需求，从而把幸福的密码交到了每位家长的手中！孩子的幸福感其实更多地需要家长的用心解读和引领，孩子教育成功了，比世界上的任何成功都更能让父母拥有幸福感！

——知名亲子教育专家，畅销书《陪宝宝玩到入园》作者，桔灯宝宝早教机构创始人 杨霞

懂得孩子，亲子沟通才更有效。

父母对孩子真正的爱是什么？不仅仅只有生活的精心照料，更重要的还有对其心灵的呵护和引导。每个孩子都有情绪，每种情绪背后都有秘密。剑桥大学心理学博士苏德中先生推荐的《儿童行为密码》，带我们去解读孩子情绪背后的秘密——觉察孩子的情绪，了解他，帮他处理安放好情绪，有效增加亲子沟通。教育是心灵的对话，家长能和孩子的心灵相通，教育也会成为简单的事。

——资深媒体人、布谷莺数媒创始人 郭嘉

读懂孩子的心，育儿更轻松。

合格的父母懂得关怀孩子心灵的需求，洞悉孩子行为背后的缘由，及时解开他们的心结，孩子才能健康地成长，同时育儿也会更轻松。儿童期是孩子心理发育的关键时期，家长要及时察觉他们的压力，呵护幼小的心灵。在我儿子 Louis 不到 3 岁的时候，我们经历过一次搬家，没想到小孩子也会有“搬家的焦虑”。他担心再也见不到小伙伴了，又没有新朋友。很庆幸的是，我当时很快就发现了孩子的情绪，带他去认识新朋友，熟悉并让他喜欢上新环境，减少陌生感，还给他讲关于搬家主题的绘本，让他顺利度过了这个时期。

——著名影视话剧演员、节目主持人 闫勤

目录

Contents



第一部分

0 ~ 6 岁学龄前孩子

第1章 亲子依恋篇

2

1. 孩子和你亲密吗——解读孩子的亲子依恋发展过程 3

孩子为什么会黏妈妈？孩子什么时候开始认生？孩子为什么不想上幼儿园？分离焦虑正常吗？

2. 给孩子足够的安全感：构建安全型的亲子依恋 7

安全型的亲子依恋才可以构建孩子的安全感。这就要求父母对孩子做出敏锐、积极、恰当地回应。父母如何跟孩子互动呢？

3. 亲子依恋相关案例解析 13

【案例一】抱着玩具小熊不撒手 13

【案例二】孩子入园分离焦虑 16

【案例三】“大宝”“二宝”吃醋争宠 18

【案例四】分房焦虑 21

【案例五】过度依赖爱黏人 23

【案例六】与妈妈不亲近真伤心 25

心理测试——依恋类型测试 28

第2章 情绪发展篇

31

1. 宝宝心里苦啊——解读学龄前孩子的情绪发展

32

情绪是什么？情绪从哪里来？情绪对我们有什么帮助？

2. 帮孩子做情绪的小主人：引导孩子正确面对负性情绪

35

当孩子面对恐惧、愤怒等负性情绪的时候，如何教他们识别各种感受？如何表达各种感受？

3. 学龄前孩子情绪管理相关案例解析

43

【案例一】乱发脾气有原因

43

【案例二】“怕黑”孩子的安慰剂

46

【案例三】家有爱哭宝

50

【案例四】说脏话的小孩

53

【案例五】孩子怕生往后缩

56

【案例六】打人、咬人

59

心理测试——情绪幸福感

63

第3章 自我认知篇

65

1. “我”是谁——解读孩子的自我认知和自我意识

66

什么是自我意识？孩子什么时候开始认识到“我”的存在？自我意识在各个年龄段是如何发展的？自我意识对孩子的成长有什么帮助？

2. 让孩子做自己：促进孩子的自我认知

73

父母在孩子自我认知发展中起到关键作用，父母对孩子的评价以及父母和孩子的互动模式都会影响到孩子的认知发展。

3. 自我认知相关案例解析	75
【案例一】我从哪里来	75
【案例二】摸“小鸡鸡”的男孩	77
【案例三】妈妈带儿子去女浴室	79
【案例四】只能赢不能输的“好胜宝宝”	82
【案例五】在意他人评价的女孩	84
心理测试——你能不能抵挡棉花糖的诱惑？	87

第4章 社会发展适应篇 89

1. 胆小怕生是什么原因——解读孩子社会适应性的发展	90
孩子多大年纪开始喜欢跟其他小朋友一起玩？孩子的友谊是怎么发展的？孩子如何交朋友，如何适应新环境？	
2. 带孩子融入社会：提升孩子的社会适应能力	97
提升孩子社会适应能力的关键是培养孩子的独立能力、同理心，以及引导孩子学习社会规则。	
3. 社会适应性相关案例解析	105
【案例一】“小气”孩子不分享	105
【案例二】孩子插嘴爱表现	107
【案例三】多关注受欺负的孩子	110
【案例四】偷窃帽子谨慎扣	112
心理测试——孩子成长优势和潜力	115



第二部分

7~12岁学龄孩子

第5章 亲子关系篇

118

1. 孩子为什么不听你的话——解读亲子关系中的障碍 119

有很多家长抱怨自己的孩子调皮，不好管教；也有孩子抱怨父母，觉得爸爸妈妈不能理解自己。这些是什么原因造成的呢？

2. 相亲相爱的一家人：建立和谐亲子关系的技巧 125

怎么说孩子才会听？应该制定什么样的规则和要求？当孩子不服从时怎么办？如何解决亲子冲突？

3. 亲子关系相关案例解析 130

【案例一】夫妻关系是 NO.1 130

【案例二】不当表扬“坑”孩子 132

【案例三】批评孩子讲究艺术 135

【案例四】非暴力亲子沟通 139

【案例五】孩子顶嘴不是坏事 143

心理测试——测一下你跟孩子的关系 146

第6章 情绪管理篇

148

1. 反抗、自卑、嫉妒的背后——解读学龄孩子的情绪管理能力 149

孩子反抗或自卑是什么原因呢？他大发脾气的时候在想什么？孩子什么时候才能善解人意？如何帮助孩子学会自我调节？

2. 做孩子的情绪教练：培养学龄孩子的情绪管理能力 152

如何培养孩子的情绪调节能力？情绪训练的步骤有哪些？

3. 学龄孩子情绪管理相关案例解析 155

【案例一】自卑何处安放 155

【案例二】撞墙的男孩——合理发泄情绪 158

【案例三】嫉妒心为何那样强 160

【案例四】帮孩子走出情绪低谷 163

【案例五】考试怯场为何由 165

心理测试——抑郁孩子测验（CES-DC） 168

第7章 同伴交往篇 170

1. 我不要孤单——解读孩子社交能力的发展 171

每个孩子都是渴望建立友谊的。有的孩子能够快速融入新集体，成为大家喜欢的对象，而有的孩子却会被孤立和排斥。这背后的原因是什么？孩子社交能力的影响因素有哪些？

2. 做一个受欢迎的孩子：培养孩子的社交能力 175

作为父母如何帮助孩子培养他的社交能力，帮助他获得良好的人际关系？

3. 孩子社交相关案例解析 180

【案例一】爱告状的小同学 180

【案例二】不懂拒绝可真累 183

【案例三】克服说谎也不难 186

【案例四】社交恐惧急不得 189

【案例五】如何应对孩子的攀比心理	192
------------------	-----

心理测试——孩子社交焦虑量表（SASC）	195
----------------------	-----

第8章 学习适应篇 197

1. 孩子为什么讨厌学习——解读学龄孩子的学习特点	198
---------------------------	-----

在学校孩子会遇到哪些挑战？他们是如何思考问题的？当遇到困难时他们会怎么处理？

2. 让孩子爱上学习：培养孩子良好的学习习惯	203
------------------------	-----

良好的学习习惯包括哪些？父母如何引导和示范？怎样鼓励孩子最有效？

3. 学龄孩子学习适应相关案例解析	206
-------------------	-----

【案例一】拖拉小蜗牛	206
------------	-----

【案例二】课堂捣乱小刺儿头	209
---------------	-----

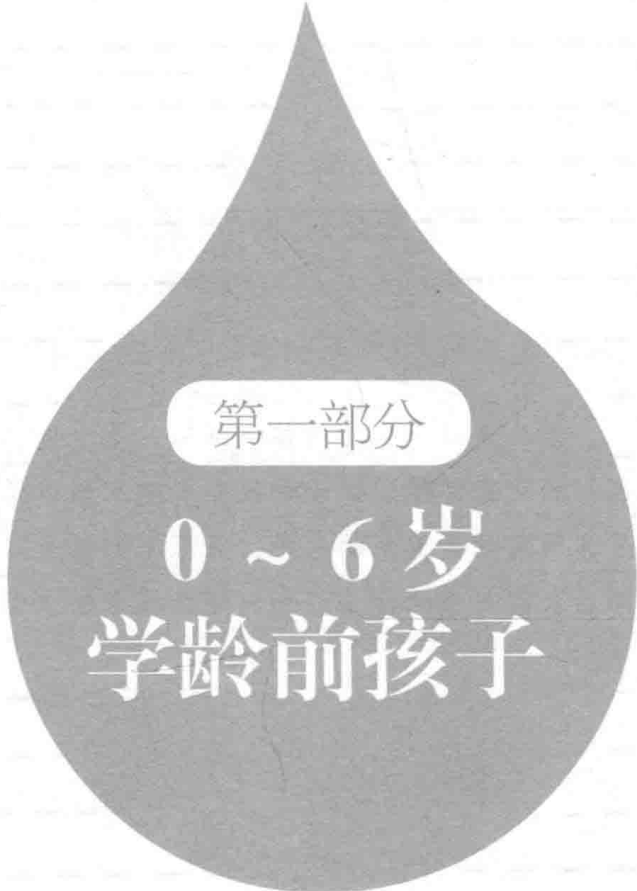
【案例三】多关心厌学孩子	211
--------------	-----

【案例四】注意力不集中	214
-------------	-----

【案例五】家有小粗心	217
------------	-----

心理测试——舒尔特方格训练	220
---------------	-----

参考文献	221
------	-----



第一部分

0 ~ 6 岁
学龄前孩子

第1章

亲子依恋篇

家庭是孩子生活的核心区域，是个体社会化最初的交互环境。孩子和抚养人建立的依恋关系是其所有社会关系的基础，并深深影响着孩子成年后亲密关系的建立。如何建立安全型依恋关系呢？

1 孩子和你亲密吗——解读孩子的亲子依恋发展过程

孩子为什么会黏妈妈？孩子什么时候开始认生？孩子为什么不想上幼儿园？分离焦虑正常吗？

◎ 什么是依恋关系？

依恋指个体与某一特定个体（一般是抚养人）间的一种强烈、持久、积极、充满深情的情感联结（emotion bonding, John Bowlby）。与抚养人在一起孩子会感到放松；孩子受挫时，看到抚养人会感到安慰。孩子和抚养人的关系会影响到他以后生活中的关系。

父母与婴儿的关系是一种相互的关系，父母早在宝宝出生之前就已经对宝宝形成了这种亲密的情感联系。婴儿依恋的主要表现有：啼哭、笑、吸吮、喊叫、咿呀学语、抓握、身体依偎和跟随等行为。在出生后的几个月，婴儿和抚养者之间建立起同步化互动模式，对依恋的形成有重要作用。

◎ 依恋的发展

跨文化研究表明，依恋的发生时间有文化差异和个体差异，但发展模式基本一致。一般经过这样几个阶段：

0~3个月，对人无差别阶段，孩子喜欢所有的人，喜欢关注人的脸；

3~6个月，对人有选择的阶段，这个时候孩子对母亲和他所熟悉的人的反应有别于对陌生人的反应；

6个月~2岁，积极寻求与抚养者亲近，对依恋对象表示深深的关心；

2岁以后，目标调整的伙伴关系阶段，孩子把依恋对象作为一个交往的伙伴，认识到他有自己的需要和愿望，交往时双方都应该考虑对方的需要，并适当调整目标。

孩子探索世界时，妈妈是他的安全基地，当他不可避免地产生恐惧和焦虑时，他就会返回安全基地寻找安慰，借以获得安心和舒适来减轻焦虑。孩子的焦虑降低后，他又会继续迈出探索的脚步。下面我们来看看两种依恋相关的恐惧。

◎ “不要你抱！”——孩子认生

孩子认生即陌生人焦虑（stranger anxiety），孩子在陌生人接近时表现出恐惧和戒备反应，在8~10月达到顶峰，2岁以后逐渐下降。什么原因导致了孩子认生呢？我们认为大脑发育、孩子逐渐增长的认知能力以及同抚养者之间形成特殊的依恋关系在这里起了作用。

认知和依恋的发展，使得他们积极地回应熟悉的面孔。在6~9个月，孩子开始探索周围的世界，当他遇到一个陌生人时会激起他的焦虑和恐惧，孩子这时会向依恋对象寻求拥抱。

孩子认生虽然很常见，但是不同孩子间仍有差异。经常接触陌生人的孩子，相对于那些很少与陌生人接触的孩子【比如主要是妈妈或祖母（外祖母）抚养，很少出门的孩子】会表现出更少的焦虑。也不是所有的陌生人都会引起孩子的焦虑感，比如年轻的阿姨和小朋友。