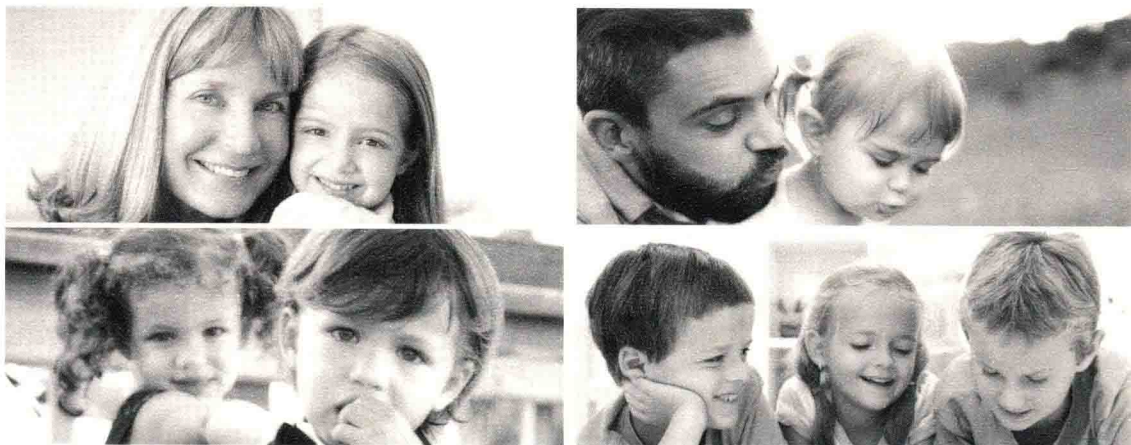




## 优秀的父母,都是孩子生命里不动声色的摆渡人

孩子的很多行为,常常会令父母感到困惑。玩具不离手,真的是因为孩子喜欢吗? 每个孩子的行为方式都有它存在的理由,纠正表面的行为不如了解背后的心理,培养好孩子,做懂心理学的好父母,你,一定可以!



# 儿童行为 心理学

真正有效的儿童情绪心理教育

给中国家长的系统教育解决方案

揭示儿童行为表相背后的动机,  
读懂孩子的行为模式,理解并规范孩子的行为。

王银杰◎著



当代世界出版社  
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS



# 儿童行为 心理学

王银杰◎著



当代世界出版社  
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

儿童行为心理学 / 王银杰著. -- 北京: 当代世界出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5090-1268-0

I . ①儿… II . ①王… III . ①儿童心理学—通俗读物  
IV . ① B844.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 229868 号

## 儿童行为心理学

---

作 者: 王银杰

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.org.cn>

编务电话: (010) 83908456

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

(010) 83908423 (邮购)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 17

字 数: 250 千字

版 次: 2018 年 3 月第 1 版

印 次: 2018 年 3 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5090-1268-0

定 价: 39.80 元

---

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。  
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

## 前 言

每一个父母都是孩子的守护者，都是这个世界上最爱孩子的人。孩子的一言一行，一个细微的变化都会牵动父母的每一根神经。但是，面对孩子的细微变化，很多父母或是听之任之，或是做出一些不适之举。例如，有些父母听到孩子的哭声，会急得像热锅上的蚂蚁，一会儿哄，一会儿骂，一会儿又不知所措，却不能深入到孩子的内心世界去探寻孩子的真实需求。

其实，孩子的哭有很多含义，哭是孩子最原始的行为之一，是孩子最常使用的一种“武器”，是孩子表达自己情感、需要以及身体状况的一种特殊的语言。哭不仅仅代表着不高兴，还代表着恐惧、惊吓、委屈、焦虑和不舒服。

我们都知道，语言是靠不住的，很多人为了掩饰自己内心的真实状态而选择说谎，行为却恰恰相反，它反映着一个人内心的真实想法。任何一个人的内心都是有迹可循的，不管被包裹得多么严实，只要我们用心去观察，便会从各种行为细节中发现蛛丝马迹。一些父母，尤其是那些初为父母的人可能会认为，孩子，特别是幼小孩子的内心就像一张白纸，无须解读也能一览无余。其实不然，孩子的内心世界要比我们想象的丰富得多，既纯净又深奥，是一个需要探索的神秘迷宫。要想了解这座神秘迷宫背后的真实，就要走近它，探究它，只有这样，才能帮助孩子跨过成长过程中的一道又一道藩篱，到达幸福快乐的彼岸。

所以，我们需要懂得一点点行为心理学，才能读懂孩子行为背后所隐藏的秘密，就能读懂孩子的内心世界。

如果父母学会了探索孩子的内心世界，学会了察言观色，便能及时发现到孩子的情绪波动，理解孩子的行为，进而去关注、肯定、陪伴、支持或引导





孩子，那么，父母也便能与孩子一起创造一个影响孩子一生的命运蓝本。

“改变孩子的行为，先要了解他的心理。”当你打开这本书，你便是在让孩子做最好的自己，便是在把孩子引向一条健康而充满欢笑的康庄大道，这便是影响孩子一生的命运蓝本。

本书共分为十二章，分别从儿童的内心、哭的行为、肢体行为、语言行为、情绪行为、生活行为、学习行为、道德行为、习惯行为、交际行为、异常行为、亲子行为和行为误区等方面对儿童的心理进行了深刻的剖析和解读。每一节分为案例部分和心理剖析部分，案例都似曾相识，心理剖析则向我们传授走进孩子内心世界的具体方法。

本书还列举了一些孩子比较常见的行为举止，如不断跺脚、低头不语、吸吮手指、啃咬指甲、乱发脾气、喜欢撒谎、不愿分享、做事拖拉、人来疯等，并且通过浅显易懂的语言对这些行为进行了分析与讲解，使原本深奥的理论摇身一变，就成了通俗易懂的小故事和深入浅出的应对策略。总之，这本书是父母走进孩子内心世界的一条秘径和捷径。

只要我们认真通读本书，掌握书中所提供的知识与技巧，当身处和书中所描述的情境相似时，我们便能通过观察、对比孩子的面部表情和肢体动作，瞬间读懂孩子行为背后所隐藏的秘密，了解孩子，和孩子成为知心朋友，成为称职的父母，而我们的孩子也能快乐成长，成为一个积极向上、身心健康、充满正能量的现代人。

但是，相同的行为语言出现在不同人的身上，意义也会有所不同。所以，这里需要提醒读到这本书的父母们，对孩子行为语言所传递出来的信息不能照本宣科，更不能妄下结论，而应结合实际情景来解读，做到具体问题具体分析，具体问题具体解决。

本书最大的特点是贴近生活实际，具有很强的实用性和指导性，不但适合父母们阅读，而且适合每一位儿童教育工作者阅读。在编写过程中，本书还得到了一些心理学专家的指导和支持，在此一并致谢！尽管作者在编写过程中做了很多努力，但由于时间仓促，难免会存在疏漏和不妥之处，恳请广大读者批评指正。



# 目 录

<b>第一章 读懂孩子内心：才能读懂孩子行为</b> .....	<b>001</b>
1.孩子的行为是一种无声的语言 .....	002
2.你了解孩子行为背后的心理需求吗 .....	005
3.父母与孩子的相处模式决定孩子的行为 .....	008
4.要想改变孩子行为，先要使自己成长 .....	011
5.爱孩子，就要读懂孩子的心灵世界 .....	014
6.孩子好的行为是爱和支持滋养出来的 .....	016
7.父母不蹲下，孩子永远长不大 .....	019
<b>第二章 哭的行为：一种表达孩子意愿的特殊语言</b> .....	<b>021</b>
1.爱哭——是每个孩子最常用的武器 .....	022
2.哭声抑扬顿挫——孩子在做运动 .....	025
3.和妈妈分开时号啕大哭——患有分离焦虑 .....	027
4.跌倒后大哭——依赖性强或紧张、恐惧 .....	030
5.稍不如意就大哭大闹——希望获得心理满足 .....	033
6.强忍着不哭出声——受到了极大的委屈 .....	036
7.哭得喘不过气来——身体不舒服 .....	039
<b>第三章 肢体行为：透露出孩子内心深处的秘密</b> .....	<b>041</b>
1.好动——是每个孩子的天性 .....	042





2.手部小动作——体现“大心事” .....	045
3.眼睛——表达多种意义的器官 .....	047
4.微笑——心里藏着一个“大玄机” .....	049
5.下巴——不会说话也有千言万语 .....	052
6.吸吮手指、啃咬指甲——进入口腔敏感期 .....	054
7.不断跺脚——是在表达自己的不满 .....	056
8.低头不语——持反对态度或不感兴趣 .....	058

#### **第四章 语言行为：听出孩子所要表达的弦外之音.....061**

1.“我是从哪里来的”——出现第一个迷惑期 .....	062
2.“妈妈，你不要离开我”——担心被抛弃 .....	065
3.“我要，我就要”——占有欲在作祟 .....	067
4.“你不能夸别人”——产生了嫉妒心理 .....	069
5.“我不好意思说不”——不懂得拒绝别人 .....	072
6.“我对这个世界不感兴趣”——可能患有孤独症 .....	074
7.“我这样做对不对”——缺乏自主判断力 .....	077
8.“妈妈，我肚子疼”——很有可能是在装病 .....	080
9.“我要嫁给爸爸”——进入婚姻敏感期 .....	083
10.大声尖叫——另类语言表达的方式 .....	086

#### **第五章 生活行为：孩子心灵世界最直接的表达方式.....089**

1.不喜欢刷牙——不懂得口腔卫生的重要 .....	090
2.不愿意做家务——没有吃苦耐劳的精神 .....	093
3.过度干净、有洁癖——可能患有强迫症 .....	096
4.喜欢抱着枕头睡觉——希望获得安全感 .....	098
5.睡觉时磨牙——晚餐过饱或身体缺钙 .....	101
6.看电视上瘾——人际交往有障碍 .....	104
7.一边吃饭一边玩——不能做到专心致志 .....	107



<b>第六章 学习行为：孩子大部分的学习问题都是心理问题</b> .....	<b>109</b>
1.不愿意上学——缺乏正确的学习理念 .....	110
2.打破砂锅问到底——思维能力在发展 .....	113
3.默写变抄写——孩子有应付心理 .....	116
4.一提作业就头大——超限效应在作怪 .....	119
5.临阵磨枪，不快也光——心存侥幸心理 .....	121
6.轻易放弃难题——缺乏挑战精神 .....	124
7.上课老走神——注意力不够集中 .....	127
8.理解力相对较差——没有养成阅读的习惯 .....	130
<b>第七章 道德行为：为孩子的不道德行为找找原因</b> .....	<b>133</b>
1.孩子学会了撒谎——认知发展的需要 .....	134
2.家有小霸王——霸道，不知道礼让他人 .....	136
3.对他人的帮助不知感激——缺乏感恩之心 .....	138
4.考试作弊——不懂得诚实做人的道理 .....	141
5.喜欢炫富——缺乏正确的价值观 .....	144
6.喜欢说脏话——可能在模仿周围的人 .....	147
7.给他人取绰号——不懂得尊重他人 .....	150
8.不愿意分享——是自私的一种表现 .....	152
<b>第八章 习惯行为：释放孩子内心的多种“信号”</b> .....	<b>155</b>
1.磨磨蹭蹭——孩子在进行无声的反抗 .....	156
2.做事敷衍——缺乏责任心的一种表现 .....	159
3.见到东西就想买——没有正确的消费观念 .....	162
4.孩子是个手机控——父母的影子在起作用 .....	165
5.总是丢三落四——自我控制能力低 .....	168
6.习惯性顶嘴——独立期孩子的逆反行为 .....	171
7.干什么事都拖拉——时间观念淡薄 .....	174







<b>第九章 交际行为：善于社交的孩子最有出息</b> .....	177
1.喜欢抢别人的东西——自我意识的出现 .....	178
2.经常和同伴打架——自我意识在发展 .....	181
3.害羞、怕生——患有社交恐惧症 .....	184
4.被小团体排斥——缺乏团队意识 .....	187
5.话太多——内心充满表现的欲望 .....	190
6.吹牛、说大话——好胜心理强烈 .....	193
7.到处碰壁——没有足够的适应能力 .....	195
8.不敢和陌生人打招呼——缺少社交经验 .....	198
9.早恋——孩子产生了朦胧的两性意识 .....	201
<b>第十章 异常行为：拨开迷雾，认清孩子的心理密码</b> .....	203
1.把别人的东西拿回家——只是喜欢不是偷 .....	204
2.乱写乱画——孩子有了创造力和感知力 .....	207
3.胡闹、人来疯——为了博取更多的关注 .....	210
4.痴迷于用纸折各种物件——怀有探索之心 .....	213
5.喜欢漂亮姐姐——进入性意识成长的关键期 .....	216
6.故意捣乱——为了吸引父母的注意 .....	218
7.特别怕黑——自我保护的本能需求 .....	221
8.喜欢到处扔东西——确定自己的空间感 .....	223
9.奇怪的恋物症——找不到情感的寄托 .....	226
10.离家出走——缺乏安全感或自尊心受损 .....	228
<b>第十一章 亲子行为：破解孩子心理行为的暗语</b> .....	231
1.把父母的话当耳旁风——可能是孩子有自己的想法 .....	232
2.与家长对着干——陷入了禁果效应 .....	234
3.喜欢和父母撒娇——缺乏安全感的表现 .....	237
4.在家没大没小——与爸爸妈妈意见不同 .....	239



5.喜欢和父母玩亲亲——行为成人化的表现 .....	242
6.对父母忽冷忽热——与父母有情感隔阂 .....	244
7.不喜欢二胎妹妹——想独占父母的爱 .....	247
<b>第十二章 行为误区：父母不可不知的儿童行为心理知识</b> .....	<b>249</b>
1.父母言而无信——孩子有样学样 .....	250
2.过分谦虚——会扼杀孩子的小小梦想 .....	252
3.不正当奖励——使孩子的路越走越歪 .....	254
4.“别人家的孩子……”——一种无形的伤害 .....	256
5.使用冷暴力——会给孩子造成一生的阴影 .....	258
6.包办一切——使孩子失去了应有的创造力 .....	260





## 第一章

# 读懂孩子内心：才能读懂孩子行为

每个人从出生时起，便会有各种行为，而这些行为正是心理需求的重要表现，这些需求会随着年龄的增长而不断变化，进而再反映到心理上。了解孩子行为，先要了解孩子的心理。



## 1. 孩子的行为是一种无声的语言

每个从天而降的宝宝都是父母爱的结晶，是上天赐予父母最好的礼物。毫无疑问，父母既是孩子的守护者，也是最爱孩子的人。一个微笑，一个眼神，从睡姿到站姿，从咿呀学语到一口流利的普通话，无一不牵动着父母的神经。也许只是孩子一个细微的动作都能让父母甜在心里，乐在心头。

初为人父人母的你是否因为孩子的某些行为感到无比困惑，紧张不安。也许是无厘头的号啕大哭，也许是随意和玩伴争抢玩具，也许是百无聊赖地玩弄手指，所有的这些都会让你无法明白他们的内心世界。然而，父母也必须通过行为来读懂宝宝的内心世界，因为宝宝们还无法完全用语言表达内心的情感和需求。

大多数父母认为，孩子的内心就像一张纯洁无瑕的白纸，孩子的内心父母可以一览无余，其实这些想法是错误的。孩子的内心是一个无法探秘的迷宫，他们会通过各种你捉摸不透的行为来表达自己的想法和观点。他们的内心世界远比父母想象中的丰富，而且宝宝爱憎分明，喜欢就是喜欢，不喜欢就是不喜欢。他们还分不清什么是对的，什么是错的，因为还没有明确的判别是非的标准。也许在成人眼中看来这件事情很无聊，但在宝宝看来却是正常的，正确的。

孩子的行为多种多样，每个行为的背后都隐藏着和成人不太一样的行为心理，只有抓住孩子行为背后的心理才是解决问题的关键。有些父母不懂得孩子的行为心理，看到孩子大哭大闹，不去分析，不去思考，就去批评孩子，导致很多孩子抱怨父母不理解他们。

有的时候，父母不了解孩子的行为就对他们大声斥责，特别是一些正常的行为被父母误解，这就给很多孩子留下了心理阴影，违背了孩子正常的行为发展和轨迹。因此，父母要懂得，孩子的行为是一种无声的语言。父母不应该只看孩子表面的行为，而应该读懂孩子行为背后的心理，这样方能对症下药，引导孩子健康成长。

因此，每位父母都应该懂一点行为心理学，了解孩子背后的内心世界。

婴儿呱呱坠地，一声啼哭宣示生命的降临。宝宝的啼哭是向父母表达意愿的特殊语言，既是宝宝表达自己身体需求的语言，也是表达情感需求的一种特殊语言。父母如果能够读懂这些，在陪伴中就可以做到心中有数，处理得当。

婴幼儿时期的宝宝，语言表达能力不强，所以他们经常用肢体语言来向父母表达自己的需求。理解与呵护是爱的第一步，因为不理解宝宝肢体动作所表达的含义，许多父母正在无形中伤害宝宝。也许可能是当时的小忽视，却对孩子产生了很大影响。所以，父母一定要仔细观察宝宝的肢体动作，并及时地给予正确的回应，才能让宝宝更加健康地成长。

有的时候孩子会高兴地笑，有的时候却放声大哭，多种多样的行为背后都有着不同的原因。读懂孩子行为背后的心理密码，才能给予孩子合适的指导。要想成为一名称职的父母，绝对不能按照自己的思维模式和方式来教育自己的孩子。你要明白，在某种程度上孩子看到的世界与成人看到的有所不同。

行为作为家长与孩子沟通交流的一种无声语言，是孩子成长亦是父母成长的一种特殊行为。家长只有在孩子成长过程中正确理解孩子，才能够明白孩子的真实意图，满足孩子的心理或情感需求，陪伴孩子成长的每一步。

每个宝宝都是上天赐予父母最好的礼物。望子成龙、望女成凤是每个父母的愿望，这就需要我们正确地引导宝宝，陪伴宝宝成长。但是，单纯地陪伴，而不是真正的心灵陪伴不利于宝宝的成长，还会影响孩子的心理。因此，父母要认真地、耐心地观察宝宝的一举一动，学会从宝宝的一举一动中了解背



后的行为和心理需求，只有这样才能读懂孩子，让孩子勇敢地、阳光地、快乐地长大。

从今天起，做合格的父母，认真品味孩子的行为，因为行为也是一种无声的语言。



## 2.你了解孩子行为背后的心理需求吗

随着年龄的增长，孩子接触的事物越来越多，好奇心和求知欲也越来越强，他们已经不满足于对外界的单纯的听、看、触摸，而是出现了更高层次的需求——心理需求，并通过行动来表现出来。因此，作为与孩子关系最为亲密的父母一定要透过现象看本质，洞察孩子的心理需求。

为了让孩子更加健康地成长，父母一定要先学会了解孩子行为背后的心理需求。一般而言，其心理需求主要有以下几种：

### （1）情感依赖需求。

这种心理需求在婴儿时期表现得非常明显，比如两三岁的小孩就特别缠人，像妈妈的跟屁虫，妈妈走到哪他跟到哪，妈妈必须时刻出现在他的视线之内。孩子之所以如此，正是因为他们的情感需求没有得到满足。有些父母可能觉得应该培养孩子的独立性，就用最传统的方式来教育自己的孩子，其实，这样反而会让孩子产生畏惧心理，不利于孩子的成长，正确做法是多花点时间陪伴自己的孩子，满足孩子的情感需求。

### （2）归属感的需求。

凯凯今年7岁，有一天，他对妈妈说：“妈妈，你这么辛苦，我也没事情做，我来帮你打扫卫生吧！”妈妈回答道：“宝贝，不用了，太脏了，你做不了这些事情，你去看电视，或者做作业也行！”凯凯心里想：“妈妈认为我做得不好，那我以后再也不干家务了！”第二天，家里要招待客人，妈妈着急地要凯凯来帮忙：“宝宝，快来帮妈妈洗一下水果，一会儿有客人来。”凯凯坐着那不动，心想：“我才不管呢，反正我也做得不好。”



实际上，凯凯这种行为属于缺乏归属感。每个人都希望自己归属一个团体，孩子亦是如此。他们希望得到父母的肯定和认同，希望能够清楚地认知自己在家庭中的地位。凯凯的行为并非是懒惰的表现，而是因为第一次的要求被妈妈拒绝了，以至于孩子的归属感得不到满足。这样，孩子不仅不会与妈妈合作，而且会变得没有责任心。

所以，在日常生活中，父母要为孩子适当地提供机会，让孩子知道他也是这个家庭不可或缺的一部分，帮助父母做一些力所能及的家务，并给孩子一个亲吻或者说一些感谢、鼓励的话语。这样，孩子就会从内心深处察觉到自己是有用的，这个家庭需要他，从而得到归属感的满足。

### (3) 渴望得到关注的需求。

妈妈忙碌了一天，回到家开始准备做晚饭，正在客厅玩耍的宝宝看到妈妈便飞奔过来，缠着妈妈要求妈妈抱一抱。妈妈着急随即推开了宝宝，径直走向厨房，开始准备晚餐。正在切菜的妈妈突然听到一声巨响，急忙跑向客厅，原来是茶几上的小鱼缸掉在了地上。妈妈生气地责备宝宝：“你怎么回事？”宝宝一声不吭，但心里却想：“妈妈一定是不爱我了，我只能用破坏东西来吸引你的注意。”

妈妈对宝宝的冷落让宝宝觉得妈妈对他们的爱少了，故而采用其他搞破坏的方式来吸引妈妈的注意力。在宝宝看来，虽然得不到爱，但是关注也是很好的。所以，父母要明白孩子渴望得到关注的需求，如果他们出现不良行为时，要适当地进行分析，满足其正常的心理需求。否则，长此以往，他们就会成长为问题少年。

### (4) 被尊重的需求。

孩子更需要得到尊重，父母在做事情时要记得询问孩子的意见，不要以居高临下的态度来对待自己的孩子。父母在处理与孩子有关的事情上，记得要问问孩子，比如在处理宝宝的玩具时，记得问问宝宝：“这件玩具可以送人吗？”如果宝宝不愿意，千万不要这样做，否则他们会觉得父母不尊重他。

做父母的要学会倾听孩子说话，倾听孩子的意见，从孩子的角度思考



他们是怎么想的，他们容易接受的办法是什么，这样才能更好地满足孩子的需求。

(5) 被肯定的需求。

无论孩子的学习成绩如何，无论是否自信，父母一定要学会时刻激励他们，鼓励他们，增强他们的信心。如果他非常优秀，但是很胆怯，不敢在众人面前表现自己，就一定要学会信任并肯定自己的孩子，告诉孩子他是最棒的，最优秀的，并告诉孩子，任何人都不能比拟其在父母心中的位置。

总之，父母只有学会观察孩子的行为，了解他们背后的心理需求，才能学会更好地关注孩子，陪伴孩子健康快乐地成长，从而成为一名合格的父母。