



有一种孩子叫
“别人家的孩子”
有一种父母叫
“别人家的父母”

你其实不懂 儿童心理学

刘美芳 著

Child Psychology

身为父母，要“读懂孩子”
方能与孩子一起快乐前行。

在你因为孩子而头疼的同时，
也许孩子也在因为有你这样的家长而深感苦恼。



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



你其实不懂 儿童心理学

刘美芳 著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

你其实不懂儿童心理学 / 刘美芳编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2018. 4

ISBN 978-7-5682-4016-1

I. ①你… II. ①刘… III. ①儿童心理学—通俗读物 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 099989 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 天津爱必喜印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 13

字 数 / 170 千字

版 次 / 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷

定 价 / 35.00 元

责任编辑 / 武丽娟

文字编辑 / 武丽娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



前言

PREFACE

李嘉诚说：“一个人事业上再大的成功，也弥补不了教育子女失败的缺憾！”而在现实生活中，很多家长为了改变家庭环境，将精力过多地投放在谋权或谋钱上，认为为孩子创造所谓优越的生活环境和学习环境最重要。家长在吃穿上，给孩子锦衣玉食；在玩乐上，对孩子有求必应；在学习上，不惜花重金选择条件好的幼儿园和学校。

为了教育好孩子，我建议家长重视孩子儿童时期的心理状态，针对自己孩子不同阶段发展变化的状况，适时地进行心理素质教育，让孩子茁壮成长。

我在日常生活中，经常会听到一些家长抱怨：“都不知道老师是怎么教的，我们家孩子现在简直没办法说了，不只是学习差，其他各方面也没一样好的。”孩子各方面都出现了问题，这到底是谁的责任？真的就应该单纯地去追究老师的责任吗？

法国哲学家、教育家爱尔维修说：“即使再普通的孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。父母的素质和采取的教育方法，决定着孩子未来的人生。”很多人都将教育比作一棵树，如果教育真是一棵树，那么这棵树就一定少不了家庭教育这个发达的根系。家庭教育在孩子的成长中起着关键的作用，可谓“孩子成长的奠基石”。如果没有方法得当的家庭教育这块奠基石，孩子的成长很可能会歪歪扭扭。

其实，对大多数认为孩子不听话的父母来讲，与其说他们没完没了的操心和烦恼是由孩子所致，还不如说他们从来就没想过：教育孩子首先要走进孩子的内心世界，先了解孩子的想法。如果父母意识到了这点，并且走进了孩子的内心，肯静下心来认真地倾听孩子的心声，愿意耐心地与孩子平等地交流，相信每一位家长都不会有太多的烦恼。

本书分为六部分，第一部分剖析了孩子种种特殊行为的心理符号，例如孩子为何吃独食、为何迷网游、为何厌学、为何偷钱等。通过对孩子种种“劣行”的解读，让家长真正走进孩子的内心世界，理解孩子，并改变自己的孩子。

第二部分剖析了孩子的负面情绪，包括孩子性格中的一些小缺陷，帮助家长解读这些负面情绪背后的心理动机，让家长懂得怎样去帮助孩子走出阴影和心理误区。

第三部分将为家长解读如何利用心理法则来教育和引导孩子健康成长，让孩子更自信、更快乐地慢慢长大。

第四部分重点讲述了家长最关心的学习问题，将孩子学习成绩不理想的种种因素进行了逐一分析，如偏科、厌学、惧考、贪玩等，告诉家长如何改变孩子，让孩子克服内心的障碍，自主、自发地去学习。

第五部分盘点了家长有意或无意地在家庭教育中犯的错误，例如将“写作业”作为惩罚孩子的手段、用分数去衡量孩子、把握不好奖励的尺度等，并为家长走出教育的误区提供了建议。

最后一部分则剖析了家庭教育中父母的角色担当，阐述了父亲和母亲在家教中的重要作用，并给父母提供了一些中肯的方法，以使其改变自己在家庭教育中的错误角色，成为孩子幸福成长的港湾。



目录

CONTENTS

第 1 章 小行为大信号

——解读孩子的种种“恶行”

- 吃独食：判断力的缺失，不懂区分“自己”和“别人” … 2
- 电视瘾：兴趣缺失，找不到更好的娱乐方式 …… 6
- 电视孤独症：缺少与外界接触的窗口 …… 8
- 不专心：总被其他事干扰留下的“后遗症” …… 11
- 没毅力：年龄和心智发展的局限 …… 14
- 迷网游：现实生活中缺失成就感 …… 18
- 乱发脾气：无法排遣的孤独 …… 21
- 乱扔东西：希望唤起家长的注意力 …… 24
- 厌学：源自怯懦的逃避心理 …… 27
- 偷钱：关注行为背后的真正动机 …… 31
- 盲目竞争：家庭教育目的性太强 …… 33
- 心理测试：你和孩子之间存在哪些代沟？ …… 37

第 2 章 情绪有密码

——解读儿童的负面语言

- “恋母情结”：离不开妈的孩子怎么办····· 42
- 偏执其实是一种很不健康的心理状态····· 44
- 杞人忧天：孩子的心思你怎么猜····· 46
- 情绪失控：别人的话他为何听不进····· 48
- 自负：膨胀的“优越感”····· 50
- 怯懦的孩子，你到底在怕什么····· 53
- 悲观情绪：孩子缺少积极的心理暗示····· 56
- 爱慕虚荣：孩子的价值观为何脱轨····· 59
- 叛逆不羁：被宠坏了的“小大人”····· 61
- 敏感脆弱：孩子有走不出的心理阴影····· 64
- 爱嫉妒：孩子没看到自身的优点····· 66
- 心理测试：你的孩子自尊心有多强？····· 68

第 3 章 情感抚慰力量大

——利用心理法则培养孩子

- 激励孩子，满足他的“成就需要”····· 72
- 世上没有蠢材，只有被放错位置的天才····· 76
- 给孩子信心，做他成功的“充电宝”····· 80
- 正面鼓励，保护孩子的创造性····· 84
- 表扬孩子，你得知道何时为他鼓掌····· 87
- 孩子迷失方向，家长要把信号灯点亮····· 91

做一次“胆小鬼”，培养孩子的自信心·····	94
策略性地退让，让孩子自己踢开绊脚石·····	98
良性循环鼓励，不断强化孩子的优势·····	102
心理测试：你的孩子属于敏感的人吗？·····	106

第 4 章 爱上学习有方法

——剖析成绩差的心理原因

厌学的情绪——学习目的不明确和期望值高的产物···	110
防止作弊，从增强孩子的信心着手·····	114
因懒惰而废学，如何让孩子变得努力·····	116
孩子惧考，压力来自家长的期望·····	118
孩子的偏科，给了家长发掘天赋的机会·····	121
孩子太贪玩，这种天性并不可怕·····	125
孩子很粗心，为他找回缺失的责任感·····	128
防止孩子上网，“疏”的效果大于“堵”·····	130
心理测试：孩子具备哪种天赋？·····	133

第 5 章 家长也会犯错

——悉数不可取的家教行为

真心悦纳孩子，“小冤家”来自“大冤家”·····	136
家长的否定，让孩子“心理性矮小”·····	140
恶语伤人六月寒，别口无遮拦伤了孩子·····	143
学习有道，别拿写作业当惩罚·····	147

规避消极暗示，不给孩子否定性评论·····	149
奖励得法，不拿金钱当作诱饵·····	151
正确看待孩子，分数不是唯一的衡量标准·····	154
尊重孩子的隐私，别偷看他的日记·····	158
宏观看待优缺点，别拿孩子做比较·····	161
家长会后，别拿批评当家常菜·····	165
心理测试：你教育孩子的方法对吗？·····	169

第 6 章 教育是一种合作

——揭示父母正确的角色扮演

别让妈妈唱独角戏，家教不是一人之事·····	174
父爱不缺席，警惕“缺乏父爱综合征”·····	177
转变家庭角色，不要一味地只唱“黑脸”·····	179
别模糊了性别定义，做孩子的意识指南针·····	182
教育是一种协作，家长意见要一致·····	184
以身作则，不小觑爸爸的榜样力量·····	187
父亲的夸奖，女孩的自信来源·····	189
创造和谐的氛围，绝不因孩子而翻脸·····	191
解决分歧有底线，不在孩子面前争吵·····	194
心理测试：你属于哪种类型的家长？·····	196



第一章

小行为大信号

——解读孩子的种种“恶行”

孩子总会有很多“小恶习”，让家长不知道该怎么办才好，通常家长会直接说教，告诉孩子那是不好的行为，这样做的效果不一定是最佳的。其实孩子的种种行为背后都有深刻的心理动机，了解孩子的心结所在，才能更好地纠正孩子的行为，帮助孩子成长。

吃独食：判断力的缺失， 不懂区分“自己”和“别人”

美国有一首儿歌，讲的就是孩子心中对于物品所有权的理解。
歌里面唱道：

“我先看到的就是我的，
我先拿到的就是我的，
只要从你手里拿过来，
这个东西就是我的，
这个东西一直就是我的，
直到这个东西坏了，
我不再喜欢了，
那么这个东西才是你的。”

我想，这首歌可能是大部分孩子真实的心理写照。因为家长对他们的宠爱，使得他们学不会与别人分享，不会照顾别人的感受。

我邻居的独生女莹莹今年4岁了，是全家人的心肝宝贝。她喜欢吃的东西不允许任何人吃，买给她的东西，她也绝对不允许别人碰。

有一天我去邻居家做客，正巧莹莹的小表姐也在，起初两个小姑娘玩得很起劲，但是没过一会儿，莹莹就和她5岁的小表姐吵了起来。原来莹莹妈妈洗了草莓给两个孩子吃，可两个人互不相让，都说自己最爱吃的就是草莓，而且在家从来都是自己独享草莓，就

是不肯给对方吃。

其实这样的孩子并不少见，只会“独享”，不懂“分享”，渐渐地变得自私、刻薄了。

拿我的两个孩子来说吧，在他们小的时候，每次给他们买了好吃的或者好看的书，妞妞都抢着优先要，她的理由是自己在家里最小，所有人都应该让着她。开始我和爱人觉得这是小姑娘正常的撒娇，还对儿子说：“妹妹小，你要让着她。”可时间长了，鑫鑫也很委屈：“凭什么都让她先享受呢？不公平。”

一次我买了两包饼干分给妞妞和鑫鑫，没想到妞妞一看到哥哥手上的饼干，马上抢过来，大声说：“不给他吃，这是我的。”我蹲下来看着妞妞，说：“宝贝，你愿意和哥哥一起玩吗？”妞妞点了点头。

我又说：“那如果哥哥的东西也不给你玩，你会不会不高兴呢？”妞妞若有所思地眨眨眼睛，默默地放下了饼干。

和妞妞的谈话还是有效果的，晚上小家伙走进我们的卧室，说：“爸爸妈妈，我把我的彩笔借给哥哥画画了。”

我抱过妞妞，夸奖她：“我们妞妞可真乖，真是好孩子。”听了我的表扬，她很开心，慢慢地改掉了自私的毛病，有好东西也愿意跟哥哥一起分享，孩子们的关系更融洽了。

在孩子学会分享的时候给一些鼓励，孩子能懂得与人分享是对的，自然能养成“分享”的习惯。

孩子小时候缺乏判断力，不知道区分“自己的”和“别人的”这两种概念。当他们觉得属于自己的东西被别人侵占的时候，往往会大发脾气，又哭又闹。如果我们没能给他们合适的指引，而是对此举熟视无睹，那么对孩子的成长也是不利的。

贝贝是我弟弟的孩子，有一次全家人在客厅里看电视，贝贝拿着自己爱吃的薯片津津有味地嚼着，这时母亲说：“贝贝乖，给奶奶吃一口。”贝贝听话地递了一片薯片给母亲，母亲假装咬了一口，说：“真乖，奶奶不吃，你吃吧。”贝贝受到表扬，很开心。

过了一会儿，小妹来了，贝贝举着薯片对小妹说：“姑姑，吃。”小妹看到贝贝这么热情，就抓了一把来吃，没想到贝贝的笑脸不见了，“哇”的一声哭出来：“姑姑讨厌，吃我的薯片，我的薯片没了……”母亲赶忙走过来，一边作势要打小妹，一边安慰贝贝：“乖孩子别哭，我打姑姑，谁叫她吃我们贝贝的薯片了。”

小妹自然是一头雾水，她怎么知道贝贝并不是真要给她吃薯片呢？

我听说之后，劝母亲不要再和孩子玩这种“假吃”的游戏。经常这样的话，孩子的意识里就会有这样的想法：他们不会真吃我的东西，还会表扬我。这样非但没有教会孩子如何与人分享，还在无形中助长了他的自私心理，变得更不愿意与他人分享了。

当然，孩子的分享行为是后天培养的。这其中有个“教育共识”的内容。什么是“教育共识”呢？就是家庭成员对待孩子成长教育问题的思想达成一致，相比较父母的宠爱，老人往往更溺爱孩子一些，像前面提到我母亲的案例，她的宠爱不能算是真正意义上的爱，而是娇惯和纵容。对此，家庭成员要放弃对孩子不正确的爱，达成思想上的统一，才能培养孩子的分享行为。

学会“分享”不是多么高深的命题，生活中一些小事就可以随时教会孩子“分享”的意义。

我曾经上课的时候给学生们讲过一个小故事：

有一只叼着一大块肉的乌鸦落在树上，其他的乌鸦见了，成群地飞过来想要争夺它嘴里的肉。嘴里叼着肉的乌鸦这时已经很疲倦了，气喘吁吁的，它既不可能把肉一口吞下去，也不可能慢条斯理地把肉放下来，然后一点点儿啄碎。看着蜂拥而至的追随者，它只好停在树上，尽力保护它的食物。

可能因为它太累了，突然一摇晃，嘴里的肉掉在了地上，这时所有的乌鸦都猛扑过去，其中有一只动作敏捷的乌鸦抢到了肉，也和之前那只乌鸦一样叼起食物，展翅飞走了。其他乌鸦还是紧追不舍。

后来，这第二只乌鸦和第一只乌鸦一样，被追得筋疲力尽，无奈，

只好也停在一棵树上，最终遗失了那块肉。于是新一轮的争夺战开始了，乌鸦们又开始追赶把肉抢走的“幸运儿”……

看到这儿，可能很多人会觉得这些乌鸦太笨了，事实上那些不懂得分享的乌鸦，终将会失去自己嘴里的肉。它们非但没有保护好食物，还会累个半死。

分享和独占是截然不同的概念，分享被人认为是善良的、团结的，而独占则代表一个人的自私和小气。在这里，我所指的分不仅仅只是物质上的分享，还有精神层面的分享。比如跟别人分享你的愉悦心情，把你的忧愁说给别人听。

有句话说得好：“把快乐说给一个人听，你就有了两份快乐；把烦恼说给一个人听，你就少了一半的烦恼。”要让孩子知道，与他人分享是幸福的，帮助别人是有价值的。

有一次，班级举行讲笑话比赛，学生讲了一个关于“分享”的很有意义的笑话：

在国外的一个小镇里，人们把每周的星期五作为“上帝日”。凡是在“上帝日”期间，家家户户都要闭门祈祷，商店不营业，学生不上学，工人也不上班。

教堂里的神父每天都忙得要死，只有“上帝日”可以休息。神父有个爱好，就是打高尔夫球，于是趁着休息这天，他偷偷溜出去打球了。虽然技术不怎么样，神父还是玩得兴高采烈。没想到这一幕被上帝的天使看到了。天使很生气地向上帝告状：“你的神父不尊敬你，竟然在‘上帝日’偷跑出去打球，你一定要惩罚他。”上帝思考了一下，说：“是的，我一定要惩罚他。”

天使正等着看上帝如何惩罚，却听到神父的欢呼声：“哦！我的天啊，我居然连续10次把球打进洞了！”不一会儿神父又呼喊：“我竟然得了满分，高尔夫球的天才也不过如此吧！我能得世界冠军了！”天使很不解，问上帝说：“你不是要惩罚他吗？怎么还让他的球打得这样好？”

“我的确在惩罚他，”上帝说，“想想看，他能达到世界冠军的水平，可是又能跟谁分享这个秘密呢？”

由此可以看出，分享也是快乐的源泉，培养孩子的爱心，要让他们从懂得分享开始。

电视瘾：兴趣缺失，找不到更好的娱乐方式

孩子喜欢看电视无可厚非，健康的电视节目可以帮助孩子更好地学习、成长，但是，看得“上瘾”了，就会出现一系列问题。比如，因沉迷电视对生活中的其他事情提不起兴趣，学习成绩下滑，性格变得孤僻等。

孩子年龄越小，家长对孩子看电视这件事更要加以控制，特别是对那些还不满两周岁的孩子，如果他们整天埋头看动画片，家长一定要加以阻止。

有的家长常常容易掉入商人们设下的陷阱，给孩子买大量的“教育光盘”让他们看。也有许多家长忙于自己的事务对孩子整天看电视的行为视而不见。此时，家长就需要自我审视一下，是不是自己的原因把孩子变成了一个“电视迷”？

说到底，孩子为什么喜欢看电视呢？主要还是因为电视里的节目有意思，孩子觉得有趣，所以就容易“成瘾”。可是一旦成瘾，想戒掉就非常难了。

孩子整天看电视会引发一系列的问题。比如：对电视产生依赖，会使孩子形成消极、被动的生活态度；如果整天沉迷于看电视，孩子的大脑中负责交流思想、进行社交的机能就会出现问题；还有可

能导致孩子生活在电视节目这种非现实的空间里，很难处理好现实生活中人与人之间的关系。

不仅如此，看电视成瘾还会导致更严重的问题。比如，孩子的独立思维能力下降、想象力和语言表达能力降低、对读书产生排斥感等。在这样的情况下，家长又怎能期待培养孩子的抽象思维能力呢？

电视瘾的危害如此之大，家长该如何帮助孩子戒掉呢？首先必须明确单纯地依靠一纸协议、口头禁止不可能让孩子彻底改掉沉迷电视的坏习惯。在这里，不妨试试奖惩结合，运用“转移注意力法”和“提高转移兴趣法”，将孩子的注意力慢慢转移到其他可以替代的活动上。

1. 严格控制开电视的时间

如果孩子闹着看电视，家长不妨与孩子约法三章，如果遵守就适当奖励，如果吵闹也绝不妥协。家长可以多和孩子玩一些亲子游戏，以转移孩子对电视的兴趣。

2. 丰富孩子的睡前活动

如果家长想让孩子彻底忘记看电视这件事，必须让他“忙”起来，忙得顾不上看电视。比如，有的家长会和孩子一起读绘本。一本绘本看完，马上给孩子补充新的绘本，久而久之，孩子的意识里就会形成一个“绘本时间”，自然就主动远离电视了。

3. 奖惩结合

如果孩子表现得不够好，家长就要惩罚，取消孩子当晚看电视的机会。如果孩子表现好，就可以适当奖励他们一些与电视节目无关的东西，比如一本书、一盒橡皮泥等，慢慢地把孩子的注意力往别处转移。

4. 家长可以陪着孩子看电视

比如，有的妈妈经常和孩子一起看电视节目中的新闻、《动物

世界》《人与自然》或其他一些纪录片。在这个时候，家长还可以就看到的电视内容进行对话，把看电视当作一种教育手段加以灵活应用。这里有一点家长必须重视，就是绝不能将孩子扔在沙发上，让他自己看，把电视当成哄孩子的“保姆”。

5. 合理分工

教育孩子不是妈妈一个人的事，爸爸也要参与进来，要想戒掉孩子的电视瘾，每晚除了亲子阅读，最好再增加丰富的亲子游戏，这是转移兴趣最有效的手段。亲子游戏可以交给爸爸来完成，比如爸爸和孩子玩藏猫猫、玩赛车追人游戏，或做些户外的健身活动等。

6. 多带孩子去大自然中玩耍

大自然中有最好、最天然的“玩具”，家长可以带孩子去儿童乐园、爬山、看海等。

让孩子完全不看电视是不可能的，家长要做的就是孩子在还不沉迷于电视的时候想办法加以引导，让电视成为一种辅助性的、有效的教育手段。还有一点更重要，那就是家长不仅要智慧地与孩子的“电视瘾”斗智斗勇，更要以身作则用好习惯来影响孩子。

电视孤独症：

缺少与外界接触的窗口

在上一节中，我为大家论述了生活中孩子爱看电视的现象，如果你的孩子十分执迷于看电视，那么你就应该注意，孩子是不是患上了电视孤独症。科学证明，很多人的病态心理的形成阶段大多是在儿童时期乃至婴儿时期，但是孩子出现心理疾患的信号往往都会