

好妈妈一定要懂
的儿童心理学

好有好好话说

杨先放



HAOMAMAYIDINGYAODONGDE

ERTONGXINLIXUE



清华大学出版社

Let's talk.

好好说话

好妈妈一定要懂的
儿童心理学

杨先放 著



清华大学出版社
北京

内容简介

“正面管教”的理念提出至今，不吵不骂、不责罚、不放任的管教方式已使数百万家长、孩子、老师受益。作为一名好妈妈，如何合理、有效地与孩子沟通是一个重要的课题。本书可以为由此困惑的妈妈们提供解决方案。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

有话好好说：好妈妈一定要懂的儿童心理学 / 杨先放著. —北京：清华大学出版社，2017
ISBN 978-7-302-46341-2

I. ①有… II. ①杨… III. ①儿童心理学 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 021624 号

责任编辑：周 华
封面设计：张 静
责任校对：王荣静
责任印制：刘海龙

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：北京泽宇印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm × 240mm 印 张：10.75 字 数：173 千字

版 次：2017 年 12 月第 1 版 印 次：2017 年 12 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

产品编号：071762-01



前言

孩子是什么？孩子是爸爸妈妈生命的延续，也是一个家庭幸福的源泉和未来的希望。在爸爸妈妈心里，都希望孩子能够幸福快乐地健康成长，但是在生活中，并不是每一位爸爸妈妈都能真正了解孩子成长过程中到底需要什么，有哪些变化，他们的心理是怎样的等等一系列的问题，导致爸爸妈妈和孩子不能够有效地沟通交流，也不能够为孩子的生理、心理的健康发育提供最大的帮助，进行正确而有效的辅导和帮助，使得有些孩子在成长的轨迹中，尤其是从儿童阶段进入青春期阶段，出现了一些成长障碍和心理发育不成熟不完善等问题。这些对孩子今后的人生道路，有着不容忽视的影响。

那么如何让爸爸妈妈能够与自己孩子进行有效沟通，在孩子的成长过程中需要了解些什么，注意些什么，如何进入孩子的内心世界，让孩子能够和爸爸妈妈说出自己的心里话、私密话呢？同时，爸爸妈妈如何能够及时地发现孩子会缺些什么东西，该指导些什么呢？这就需要彼此双方的了解，在真正了解孩子的生活、成长的基础上来指导孩子。要走进孩子的天空里，看到孩子在他们的那块天地中的好与坏、苦与乐、哭和笑……这样，就会对孩子多一分理解。另外，“知己知彼，百战不殆”，当爸爸妈妈能真正读懂他们，充分了解他们生活的秘密时，就更便于爸爸妈妈去帮助他们。对孩子成长的关注是一个漫长而反复的过程，尤其是对“叛逆孩子”的关注，花费的时间和精力就更多。爸爸妈妈需要在孩子的心理方面多下些功夫，在孩子心理上找到孩子问题的症结和源头，这样才能对症下药，对于孩子的指导和指引才会事半功倍。

十年树木，百年树人。为了能够让更多的爸爸妈妈和孩子在一起进行有效的沟通，让爸爸妈妈掌握孩子成长过程中需要指导哪些关注点，本人编写了《有话好好说——好妈妈一定要懂的儿童心理学》一书，希望能够为广大的爸爸妈妈提供帮助，了解孩子的心理世界，帮助孩子健康快乐地成长。



目 录

第一章 好妈妈该告诉孩子哪些青春期变化

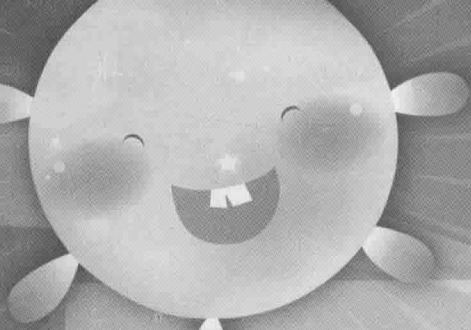
- 一、内裤上的“鸡蛋清” / 2
- 二、怎么长成了“小胖丫” / 5
- 三、胸部“肿”起了硬块 / 8
- 四、维纳斯丘上的“黑森林” / 11
- 五、下面怎么流血了 / 14
- 六、哎哟，肚子痛死了 / 17
- 七、我会长胡子呢 / 20
- 八、这个月，我的“好朋友”没有来 / 23
- 九、青春期怎么会泌乳 / 26
- 十、“秘密花园”怎么那么痒 / 29

第二章 好妈妈要传授孩子哪些学习经

- 一、专心是学习的最好方法 / 34
- 二、效率是学习的最好捷径 / 37
- 三、指导女儿学会用时间 / 40
- 四、利用分数的诀窍 / 43
- 五、引导女儿动脑筋 / 46
- 六、有个阶段性目标成绩 / 49
- 七、激发女儿的学习兴趣 / 52
- 八、让孩子学会观察 / 55
- 九、让孩子学会自我赏识 / 58
- 十、不妨捧捧孩子 / 61

第三章 好妈妈应如何保证孩子的性格健康

- 一、让抑郁远离孩子 / 66
- 二、了解孩子的“逆反期” / 69
- 三、让孩子不再叛逆 / 72
- 四、让孩子展示她的优点 / 76
- 五、让任性的孩子碰软钉子 / 79
- 六、灭掉孩子的傲气 / 82



七、让孩子脾气好一些 / 85

八、让孩子的胸怀宽广些 / 88

九、消除女儿的自卑心理 / 91

十、从小培育孩子的爱心 / 94

十一、用善行来打造孩子的善心 / 97

十二、让孩子懂得感恩 / 100

第四章 好妈妈应如何制止孩子不良的行为

一、处理好孩子的早恋问题 / 104

二、不让孩子乱花钱 / 107

三、不让孩子沉迷网络 / 110

四、不要让孩子盲目攀比 / 113

五、让孩子不撒谎 / 116

六、让孩子不再厌学 / 119

七、让孩子主动认错 / 122

八、克服拖拉的心理 / 125

九、管好搞恶作剧的孩子 / 128

十、要孩子学会尊重 / 131

第五章 好妈妈如何打开孩子的心灵世界

一、让孩子有梦想 / 136

二、不要惊醒孩子的美梦 / 139

三、不要掠夺孩子的想法 / 142

四、给孩子保留想象的空间 / 145

五、让孩子有创新精神 / 148

六、培养孩子的兴趣爱好 / 151

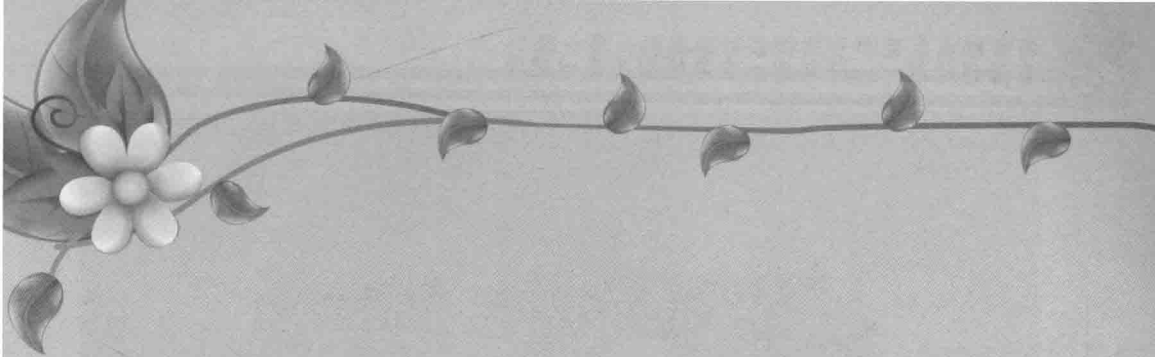
七、发现孩子的潜能 / 154

八、让孩子有成就感 / 157

九、增强把握社会的能力 / 160

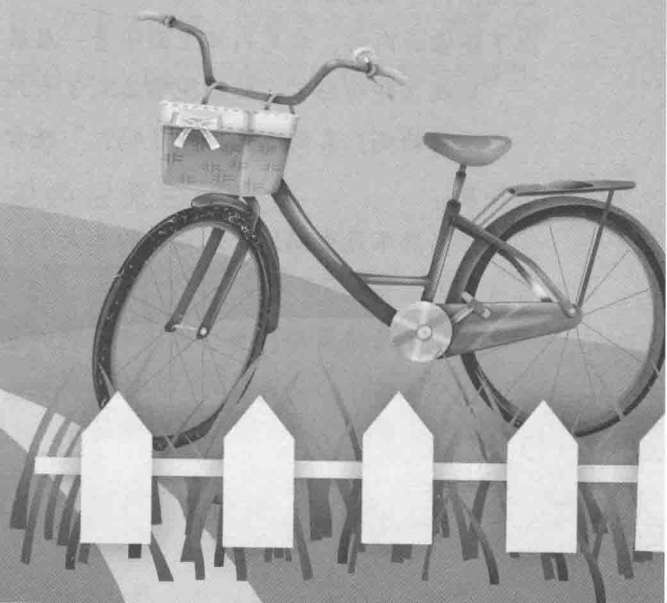
十、可以让孩子做主一些事 / 163





第一章

好妈妈该告诉孩子哪些青春期变化





一、内裤上的“鸡蛋清”

2016年7月31日，对于孙晓雪来说，是一个难忘的日子，因为这天是她的10岁生日。晚上，妈妈不仅做了一大桌子好吃的，还买了她喜欢吃的草莓蛋糕，晓雪开心极了。

吹完10周岁的生日蜡烛，晓雪对妈妈说：“从今天开始，我就是一个大的人了。”晓雪的妈妈看着女儿脸上洋溢着快乐的笑容，享受着成长的喜悦，用手指抹了一点儿红色奶油，点在了女儿的眉宇之间，笑着回答：“对呀对呀，我们家晓雪是小大人了，那从明天早晨开始，就要自己起床上学了。”

“那当然！”晓雪用手做了一个“OK”的手势，然后自己洗漱去了。妈妈看到女儿的举动，甜在了心里，觉得女儿真的长大了。可是，第二天早晨快到八点了，妈妈还没看到女儿自己从房间里走出来。妈妈微微地摇了摇头，晓雪又赖床了，再不起床，上学就迟到了。

于是，妈妈推开了晓雪房间的门，叫“小懒虫”赶紧起床。就在推开门的刹那间，晓雪看到妈妈进来了，迅速地把一件粉色的小内裤藏进了被窝里，神色慌张，一脸愁容的样子。妈妈看到女儿不正常的举动，用手伸进了被窝，抽出了晓雪的内裤，看见内裤上面印着一层层“透明的液体”。

妈妈立即明白了，然后把嘴凑到了女儿的耳边，悄悄地说了一段话。

“真的吗？真的不是生病了吗？”晓雪有点将信将疑，似乎在寻找更确切的答案。

“当然不是生病！女儿你真的长大了，妈妈还会对你说谎吗？妈妈也是从你这么长大的。”

妈妈耐心地解释。听了妈妈肯定的回答，晓雪心里如释重负。妈妈从衣柜里拿出了一条干净的内裤和一个小小的护垫，放在了枕头边，然后轻轻地关上了房门。



(一) 什么是白带

晓雪内裤上的“黏黏的透明液体”，其实就是白带。由于现代家庭生活水平的提高，给孩子的营养充足，孩子往往会较早地表现出生理发育的特征。

晓雪虽然刚刚过了10岁的生日，但是体内雌、孕激素水平已经到了一定的水平，导致阴道、前庭大腺及宫颈腺体开始分泌出了蛋清状、带有黏性的液体。



(二) 为什么阴道内会流白带

健康的女童，在还没到青春期时期，阴道内是没有什么分泌物流出，但是随着年龄的增长，到了青春期的前期，卵巢的长大，开始分泌大量的雌性激素。阴道和子宫颈、子宫体上腺体受到了雌性激素的刺激，开始分泌鸡蛋清状的黏液，和阴道内一些脱落的上皮细胞一起，从阴道内流出来，就形成了“白带”。



(三) 白带的作用

白带的流出，是女性儿童开始进入青春期的信号。白带的分泌，可以让阴道内保持一个湿润环境，增强阴道对细菌的抵抗能力，防止一些病原体进入阴道内部。

【好妈妈青春物语】

一般来说，女孩到了10岁以后，妈妈要关注女孩的生理变化。白带的出现不是病，是女孩月经初潮的前兆，它让阴道和外阴保持一定的湿润度，防止病菌的侵入，起着保护女孩“秘密花园”的作用。妈妈要告诉这个时期的女儿，当发现下体流出白带时，不要为此感到忧虑，更不必感到讨厌，因为它是正常的生理现象，不是病症。当女儿有了白带时，妈妈需要及时给孩子讲解关于白带的知识，帮助她解除心理上的困扰，并且教她如何使用卫生护垫，避免在日常生活上出现小尴尬。

好妈妈教子心得





二、怎么长成了“小胖丫”

张子萌虽然只有8岁，但是她的心理年龄却远远超过了8岁。小小年纪，就知道了美丽对于小女孩来说，是多么的重要。

她喜欢穿漂亮的衣服，戴好看的帽子，打扮得超有范儿。当听到有人夸她：“这个小姑娘长得真好看！”她便会乐开了花。

过了春节以后，小子萌发现自己明显变重了，胳膊也变得越来越粗了，脸上也更加圆乎了，就连自己最喜欢的双眼皮，似乎也变浅了。她知道自己正在发胖，于是开始了自己的减肥计划，经常偷偷地不吃早饭，结果还没到半上午，肚子就饿得咕咕直叫，严重影响了自己的课堂学习。

可是一段时间过去后，小子萌发现自己不但没有瘦下来，而且还胖了几斤。这让小子萌整天愁眉苦脸，如果再这样下去，美丽将会荡然无存，谁还会喜欢一个小胖墩儿。



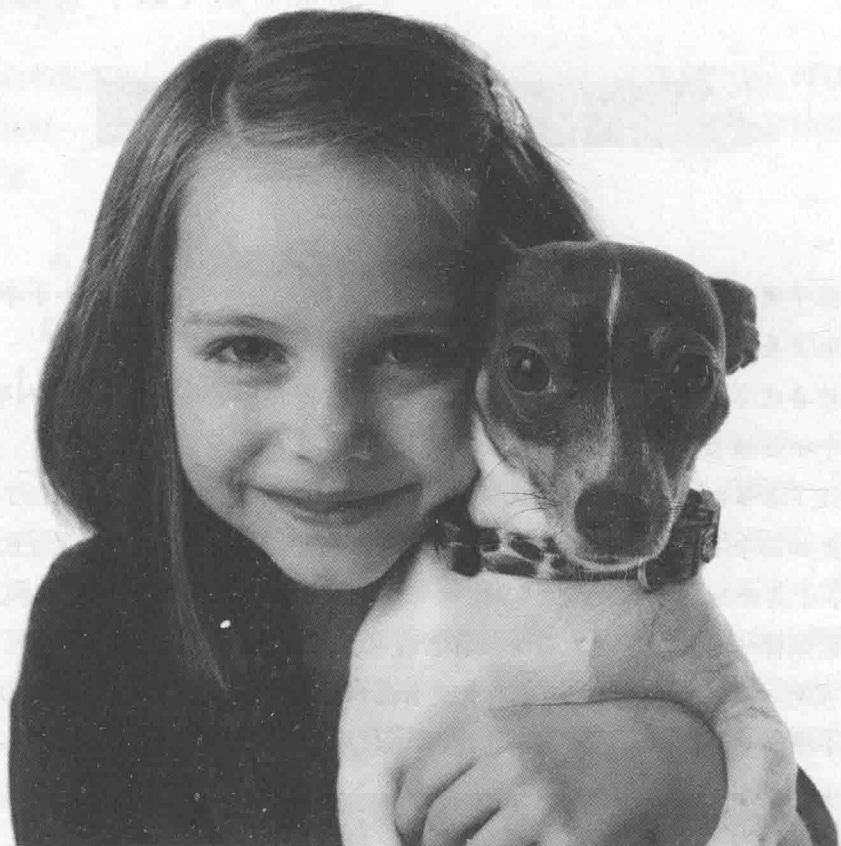
（一）什么是青春期肥胖

俗话说“七八九，厌似狗”，一般儿童在7~9岁的时候，是最活泼最调皮的阶段。随着年龄的增长，尤其是女孩，一般会比男孩提前进入青春期，人体的新陈代谢旺盛，内分泌激素增多，孩子会经常说肚子饿，需要大量的进食，营养过剩，造成了青春期肥胖。



（二）为什么会出现青春期肥胖

进入青春期后，尤其是女孩，由于内分泌雌性激素的作用，让一向顽皮的女孩，一下子变得文静起来，变得注意自己的仪表，关注自己的美丽。同时，



由于女孩变得不愿意运动，再加上喜欢吃零食，从而造成营养过剩，在激素的作用下，体内大量的糖分转化成了脂肪，堆积在皮下组织，形成了一层厚厚的脂肪层，造就了一个“小胖丫”。



（三）如何避免青春期肥胖症

首先，孩子应该少吃零食和脂肪量过高的食物，多吃含纤维素较高的谷类、蔬菜和含微量元素较多的果类。

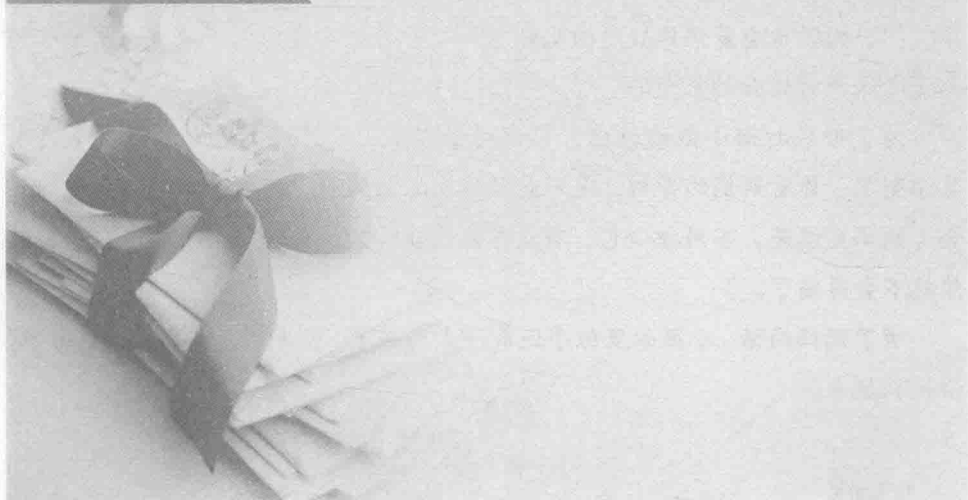
其次，培养孩子合理的饮食习惯，做到一日三餐定时、定量、饥饱适中，三餐的分配量为2:5:3或者3:4:3。

最后，平时多带孩子出去运动，如跑步、散步等。

【好妈妈青春物语】

当孩子进入青春期后，身体会迅速发育，第二性征也开始发育，导致了女孩的身体变得丰满起来，身体出现发胖的现象，这时妈妈要多与女儿进行沟通，适当的发胖是正常的生理现象，并不影响自己的美丽，避免让孩子产生自卑的心理，而是多鼓励孩子和同学、朋友进行交往，参加文体运动，增加体能的消耗，同时说服孩子不要因为身体发胖，而去刻意地节食，危害到身体的健康。

好妈妈教子心得





三、胸部“肿”起了硬块

小微今年读五年级了，可是最近发生了一点事情，让小微着实有点苦恼，其实说起来也奇怪，胸部总是隐隐有点疼痛，分散了不少上课时的注意力，晚上洗澡的时候，摸一摸胸部，感觉硬硬的。

小微想忍一忍，过一段时间自然会好起来。可是一些日子过去了，小微发现自己的胸部有点微微隆起来，她开始担心自己是不是得了肿瘤了。

于是，这天放学回家，小微硬着头皮向妈妈说了自己胸部肿痛的事情。当妈妈听了小微的描述之后，笑着说：“不用担心，我的宝贝，这说明你已经长大了，胸部开始发育了，你难道没看到妈妈的胸部吗？你也会长得和妈妈一样。”小微眼睛看着妈妈鼓鼓的胸部，一颗悬着的心终于落下了地，原来胸部都是从这个时候开始长大的。

为了彻底打消小微的顾虑，妈妈对小微说：“胸部鼓起来了，是不是变得漂亮了，你看妈妈的身材，是不是呈现出了曲线美。你也会和妈妈一样的，会比妈妈更漂亮，不用担心它，有点疼痛是正常的，等到‘桃子’成熟了，自然就不会再痛了。”

听了妈妈的话，小微心里似乎还有一点高兴了，她期待着自己的“水蜜桃”快快长起来。



（一）什么是乳房

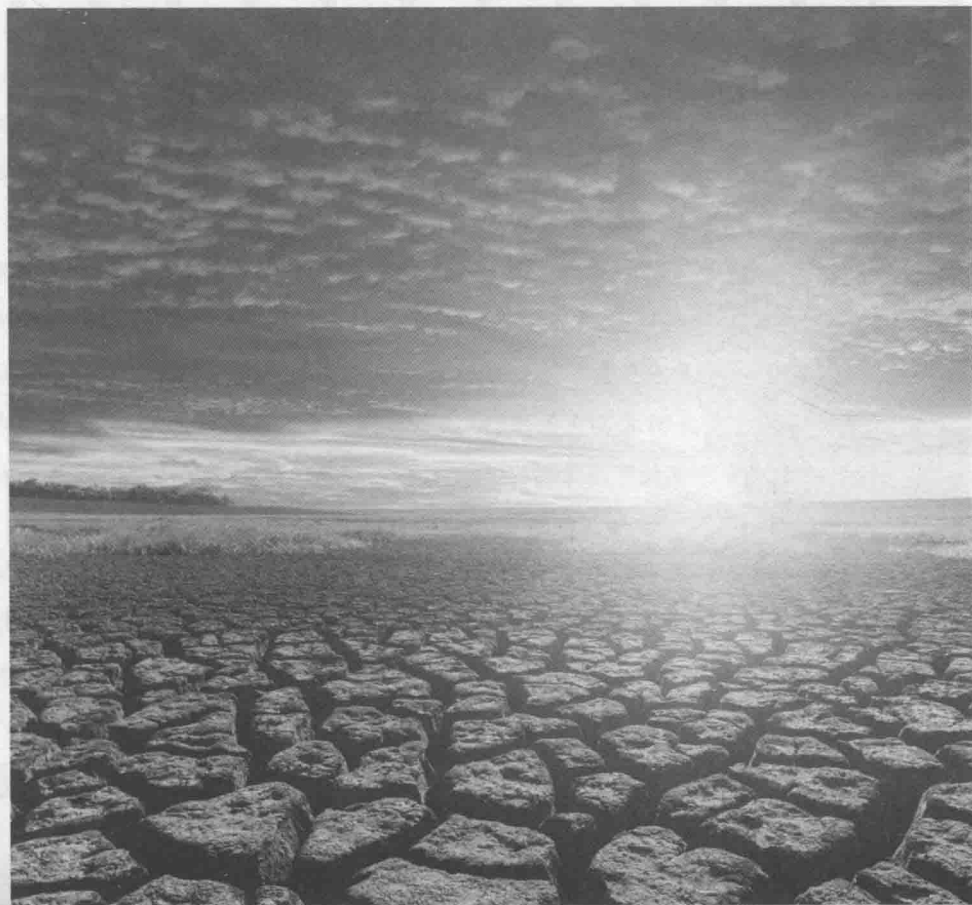
乳房是女性特有的标志，是女性孕育后代的重要器官。女性的乳房结构分为内、外部位，主要成分是脂肪，由乳腺和其他肌肉组织组成。此外，对于女性来说，乳房不仅是第二性征的标志，更是体现女人审美的标志。



(二) 胸部是怎么变大的

一般来说，女孩进入青春期时，乳房最先发育。由于体内大量的雌性激素分泌，乳腺开始活跃起来。女孩一般从9~10岁开始，胸部乳腺组织发育，首先出现了乳核，并慢慢增大，继而乳腺增多，脂肪积聚，胸部渐渐地“堆积”成了一个小山峰，变得丰润柔软，有弹性，最初的乳核发育成了乳头，整个乳房看起来像一个熟透的大蟠桃。

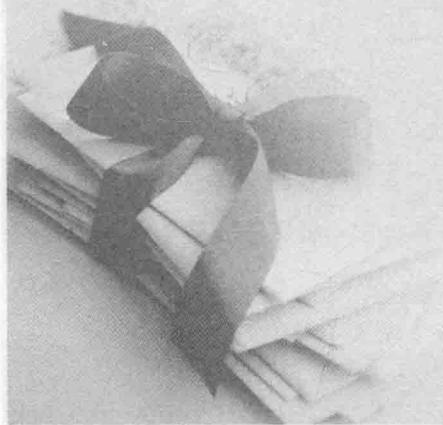
少女时期，乳房坚挺而富有弹性，不过不同的女孩，由于身体机能和激素水平的不同，乳房的大小也是各不相同的，所以女孩千万不要因为乳房的大小而苦恼，因为这并不影响乳房的哺乳功能。也有些青春期女孩，可能在刚开始阶段，两侧乳房大小不同，随着身体的发育，这种差别会自然消失。



【好妈妈青春物语】

当女儿还是一个八九岁的小顽童时，妈妈就应该提前注意到自己孩子正从儿童向少女开始转变，提前告知自己的孩子接下来胸部会出现的变化，让孩子有一个心理准备，避免孩子在面对变化时，产生一定的恐慌心理。妈妈应学会用讲故事的方式，来告诉女儿乳房的由来。

好妈妈教子心得





四、维纳斯丘上的“黑森林”

这天洗澡的时候，悦悦突然发现自己的下面稀稀疏疏地长出了一些毛毛，让原本很干净的区域变得似乎有点不美观。于是，洗完澡的时候，悦悦偷偷地用刮毛刀把这些毛毛全部剃掉了。

可是，一个星期过后，悦悦发现毛毛又长了出来，而且周围似乎开始长出了更多的毛毛。面对这种迹象，悦悦非常苦恼，可是她又不愿意向妈妈说起这件事。为了解决这头疼的问题，悦悦再次动用了刮毛刀神器。

第二天上午，悦悦妈妈在打扫卫生间的时候，发现了刮毛刀上的一些“蛛丝马迹”，妈妈猜想到女儿这个时候，应该处于青春期毛发旺盛生长的阶段，肯定是宝贝女儿难以启齿，自己动手“解决”了。

悦悦妈妈感到有些惭愧，忽略了女儿正处于青春期。妈妈在洗澡的时候，故意没带洗澡毛巾，于是喊悦悦给自己送一条洗澡毛巾。当悦悦走进卫生间的时候，发现妈妈正面对着自己，而妈妈的下面有着一片“黑森林”。悦悦看到眼前的情景，似乎有点尴尬。而妈妈则很大方地对悦悦说：“宝贝女儿，不用害羞，你也会和妈妈一样的。这些阴毛是女孩的第二性征，随着年龄的增长，阴毛也会越长越多，越长越密，形成了一道保护屏障。”说完，妈妈拿出了放在卫生间的刮毛刀。

悦悦看到妈妈发现了自己的秘密，有点难为情地说：“可是长了这么多黑黑的毛毛，很不雅观呢。”妈妈看到悦悦对长阴毛这件事很反感，走到悦悦的跟前，解释说：“你的想法妈妈理解，妈妈在你这么大的时候，刚开始也会觉得这些毛毛很讨厌，甚至感到羞耻。后来，妈妈在一本书上看到，在欧美国家，人们把长毛的部位称作‘维纳斯丘’，是美丽的化身，是不是很美妙？更重要的是这些毛毛起到了保护的作用，可以阻挡一些不干净的东西。”

“维纳斯丘……妈妈，你说的是真的吗？”悦悦有点疑惑，忽然之间对这些毛毛没有了之前的那种厌恶之情。