



妈妈培养优秀孩子的实用方案

张兵◎编著



13岁前， 妈妈一定要懂的那些 心理学

妈妈必备的
儿童心理学
经典读本

好妈妈胜过好老师

父母千万不要以为孩子很简单，
其实他们的内心很复杂，孩子拥有怎样的未来，
取决于妈妈是否能根据其心理对症下药。



化学工业出版社
米立方出版机构





岁前，

妈妈一定要懂的 那些心理学

张兵 编著



化学工业出版社

米立方出版机构

· 北京 ·

什么样的水，养什么样的鱼。好孩子成长需要好环境、好妈妈以及妈妈的好心态、好的心理学方法。

好妈妈是孩子最有效的老师，好妈妈是孩子最好的心理师。

别以为小孩子的心理很简单，妈妈只有走进孩子的内心世界，先懂他/她再爱他/她；妈妈要学会消除孩子成长中的心理障碍，为孩子煲好心灵鸡汤，为孩子种下成功的种子。本书结合妈妈一定要懂的那些心理学知识，介绍了教子的心理学法则和方法，并提出了许多心理应对方案，用温情之“水”滋养和谐快乐之“鱼”。

图书在版编目(CIP)数据

13岁前，妈妈一定要懂的那些心理学 / 张兵编著. —北京：化学工业出版社，2009.8

ISBN 978-7-122-05999-4

I. 1… II. 张… III. 青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第100671号

责任编辑：李岩松 孙振虎
责任校对：洪雅姝

装帧设计：金视角设计工作室

出版发行：化学工业出版社 米立方出版机构

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装：北京云浩印刷有限责任公司

720mm×1000mm 1/16 印张14¼ 字数176千字 2009年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80 元

版权所有 违者必究



写在前面的话

从宝贝出生开始，你就满心欢喜地看着他成长。但是，有一天你“惊奇”地发现——这个从妈妈体内出来的宝贝，却和你越走越远，你似乎无法接近他，更无法理解他。

从什么时候起，你的孩子从幼儿园回家之后，不是躲在自己的小房间一个人搭积木，就是一个人看动画片。原来见到你就叽叽喳喳的宝贝儿哪儿去了？你以为长大了他就会变好，但是，到他十多岁了，却变得更加沉默起来！

从什么时候起，你的小天使变成了“小魔鬼”。他开始对爷爷颐指气使，甚至让年迈的爷爷给他当马骑，在老人大汗淋漓的时候，他还一边嘟囔，“爷爷怎么这么慢！没意思！”天啦！这还是原来那个纯净的孩子吗？

从什么时候起，你的孩子开始变得难缠起来？身边堆满了零食和玩具，但是他却叫嚷着玩具没意思，零食不好吃，不住地央求你陪他出去买东西，只要见到好的东西就要尽一切手段要到手，不达目的誓不罢休！你知道那些东西买到家之后，两天的新鲜劲儿一过，他就会扔到一边！

从什么时候起，那个聪明勤奋的孩子开始逃课？如果不是老师找到家里，你恐怕过了两三个月也不会知道！这小家伙为什么就不明白，给他找一位好的家教老师要花多少钱？你每天加班加点为了什么？

.....

你发现他身上的问题越来越多。

当最初生命降临的惊喜淡去的时候，你开始因为他变得焦躁起来——

“我的孩子怎么可能会是这个样子？粗鲁、怯懦、没志气……”

“为什么他就不能像别的孩子那样活泼一点、认真一点、大方一点……”

你绞尽脑汁都弄不懂这一切。为什么自己每天把80%的爱都给了他，但是在他身上，你却看不到20%的成长！

为什么会这样？是孩子错了吗？

错！是你错了！每个孩子出生的时候，心灵都是美好的。他们干净、单纯，就像没有雕琢过的璞玉！而母亲就是打磨这块璞玉的磨石！打磨得成功与否，决定了孩子以后是最珍贵的玉石，还是一堆废料！所以，当你发现孩子不能理解你的好意和苦心的时候，首先应该想想自己的问题。

如果你是一位这样的母亲，以为花钱把孩子送到一流的幼儿园、一流的小学和中学，或者把他送到各种名气很大的“艺术班”中，自己一心一意地去上班，为他准备以后成功的“资本”，然后就可以得到一个“全优”孩子。那么，你注定会“人财两空”！

因为，从来没有人可以替代妈妈的职责！妈妈的关怀、帮助和引导，也不是金钱能替换的！如果你把自己的孩子“委托”给别人，在孩子看来，不过是不爱他的表现！而一个缺少母爱的孩子，怎么可能心理健康地成长呢？

试着回答一下下面的问题，如果你还记得回答他的最初答案——

1. 当你的孩子和你抱怨练琴很累的时候，你是怎么和他说的？
2. 你知道他很胆小，但是当他想去参加班级竞选，又没有勇气的时候，你在他身边吗，鼓励他了吗？
3. 当你的孩子对你说，新来的老师如何不好的时候，你又是怎么做的？

问题一：如果你的孩子在抱怨的时候，你只是大吼他一通，那么你会发现他不再抱怨，但是更可怕的是，他开始逃避你！

问题二：如果你从来不知道自己的孩子有当“头头”的表现欲，这就足以说明你不是一个称职的妈妈！当然，如果你给了他鼓励，并在他失败的时候进行了挫折教育，那么，恭喜你，你很称职！

问题三：如果你和孩子一起抱怨老师，或者只是听听，那么他的成绩肯定会下滑！为什么不尝试让他不必过度排斥老师。当然，如果是老师的问题，你应该亲自到学校去一下。



生活无大事，孩子的教育才是每个家庭最重要的事情。如果你总是在小事上忽视孩子的成长，那么孩子在以后必会给你点“颜色”看看。要知道，孩子心灵的伟大工程就是“小事”堆积的。你应该在日常细节中观察孩子的心理需要什么，当你更懂得孩子需要什么的时候，你也就明白了从什么方向去打磨他！

但是，总会听到一些母亲看到他们的孩子出现问题之后这样说，“我没有时间和他交流，我整天忙着工作！”但是她们忘记了，工作和孩子，哪个更重要？！我的忠告是：“无论你怎么忙碌，都请不要忘记孩子！”

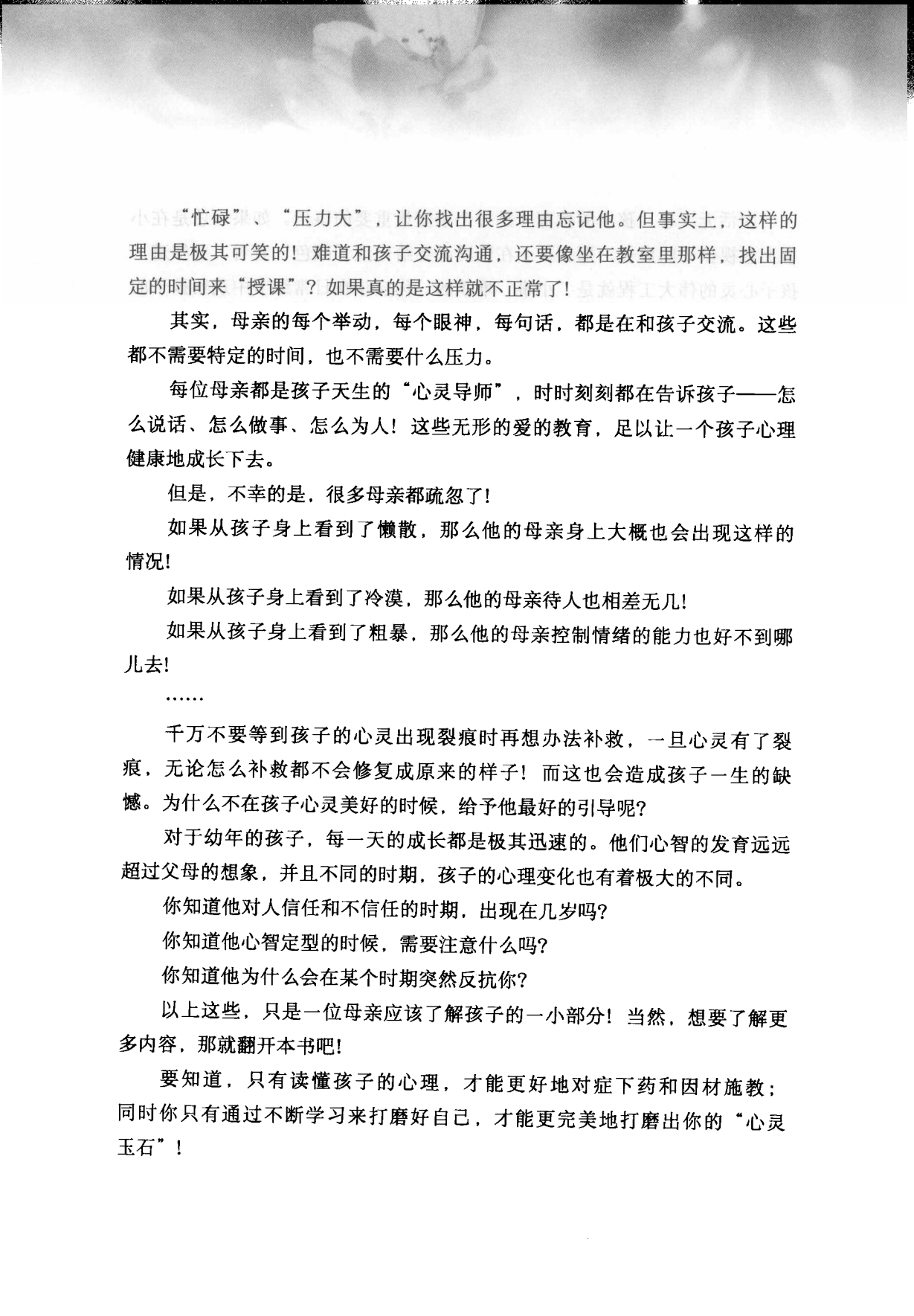
我们来看看这样一个忙碌的母亲和他寻求爱的儿子的故事——

一位五岁小男孩的母亲很忙，就像很多母亲一样不能陪儿子玩耍、聊天。每天早晨，她就要早早起来赶公车去上班，这时候她的儿子还在睡觉，而到了晚上，这位母亲又总是因为加班很晚回家，到家之后，儿子已经睡着了。

一个周五的晚上，她回家的时候儿子还没有睡觉，等她洗漱完毕快要睡觉的时候，儿子对她说：“妈妈，你一天上班能挣多少钱？”“大概200元吧。”对儿子莫名其妙的问题母亲很是奇怪。儿子听后很高兴，没有说什么，就跑去睡觉了。

第二天，母亲一大早又出去了。到了晚上，她发现儿子坐在沙发上。看到她回来，一脸兴奋，很显然，儿子在等她。“发生了什么事？”“妈妈，你能借给我100元么？”母亲没有说话，阴沉着脸，她想儿子肯定看上什么玩具了。“你想买什么？”“我已经攒够100元了，只差100元，就能买下你一天的时间了！”儿子开心地叫到。

天知道有多少孩子像这个小男孩一样，等着父母的关怀和疼爱！当然，不是每个孩子都有这样的想法去“买母亲的时间”，得到母亲的教导和爱护。所以，更多的孩子心灵生病了。内向的孩子开始孤单、沉默，整天躲在自己的小圈子里；外向的孩子开始惹麻烦，逃课、上网、谈恋爱……只要能引起你的注意，他才不管什么手段！



小孩子的“忙碌”、“压力大”，让你找出很多理由忘记他。但事实上，这样的理由是极其可笑的！难道和孩子交流沟通，还要像坐在教室里那样，找出固定的时间来“授课”？如果真的是这样就不正常了！

其实，母亲的每个举动，每个眼神，每句话，都是在和孩子交流。这些都不需要特定的时间，也不需要什么压力。

每位母亲都是孩子天生的“心灵导师”，时时刻刻都在告诉孩子——怎么说话、怎么做事、怎么为人！这些无形的爱的教育，足以让一个孩子心理健康地成长下去。

但是，不幸的是，很多母亲都疏忽了！

如果从孩子身上看到了懒散，那么他的母亲身上大概也会出现这样的情况！

如果从孩子身上看到了冷漠，那么他的母亲待人也相差无几！

如果从孩子身上看到了粗暴，那么他的母亲控制情绪的能力也好不到哪儿去！

.....

千万不要等到孩子的心灵出现裂痕时再想办法补救，一旦心灵有了裂痕，无论怎么补救都不会修复成原来的样子！而这也会造成孩子一生的缺憾。为什么不在孩子心灵美好的时候，给予他最好的引导呢？

对于幼年的孩子，每一天的成长都是极其迅速的。他们心智的发育远远超过父母的想象，并且不同的时期，孩子的心理变化也有着极大的不同。

你知道他对人信任和不信任的时期，出现在几岁吗？

你知道他心智定型的时候，需要注意什么吗？

你知道他为什么会在某个时期突然反抗你？

以上这些，只是一位母亲应该了解孩子的一小部分！当然，想要了解更多内容，那就翻开本书吧！

要知道，只有读懂孩子的心理，才能更好地对症下药和因材施教；同时你只有通过不断学习来打磨好自己，才能更完美地打磨出你的“心灵玉石”！

第一章 小孩子的心理不简单

你看过动画片《蜡笔小新》吗？如果你看过了，就不会以为孩子的世界是简单的。像很多小孩子一样，被称为最“顽劣”的小孩——野原新之助，可以很好地“耍弄”大人于“股掌之间”。而在大人生气或大笑的时候，自己却装出一副无辜的模样在旁边专心地玩耍。

尼采说，孩子是天生的哲学家。是的，他们不谙世事，但是他们的许多小动作里面都反映出心理深层的“思考”。所以，从现在开始，不要小瞧你的小孩子了！有的时候，你真的没弄懂他们到底在想什么。

- 2 幼儿完美敏感期：妈妈不要做错事
- 3 0~1岁婴儿期：建立基本信任的关键阶段
- 6 宝宝3岁前的记忆哪里去了
- 9 3~12岁为何叫“水泥期”
- 11 孩子在童年需要经历哪些心理体验
- 14 孩子的每个“第一次”都很重要
- 18 踢开绊脚石，孩子有三个不快乐时期
- 19 如何面对孩子的第一、第二反抗期
- 23 让孩子像孩子，孩子不是“小大人”
- 25 **教子心理小提示：你的孩子心理健康吗？**

第二章 什么样的水，养什么样的鱼：好孩子来自好环境

有人对一位母亲说，“好好管管你的女儿，这么小，不要总是让她到处乱跑，不然会出问题的。”母亲说，“没关系，小孩子都这样，年纪大了就好了。”因为她在这个年纪就到处乱跑。后来，她的女儿真的和她一样未婚先孕了。这位母亲对人说，“没办法，这也是遗传啊。”……

真的是遗传吗？

- 29 环境是孩子最好的老师
- 31 “遗传”不是教育失败的“挡箭牌”
- 33 “小冤家”来自“大冤家”
- 36 高期待的父母是“妖魔”
- 37 父母吵架，孩子不幸
- 39 孤独妈妈背后的愤怒目光
- 42 孩子最需要的四种成长环境
- 44 **教子心理小提示：弄透孩子的四种不良环境**

第三章 请用正确的方法爱孩子——做孩子最好的心理师

成为一个人的父母是多么幸运的事，因为你可以在一个毫无所知的心灵里，播种爱、培养爱、传播爱，亲眼看着一个懵懂的心灵长出爱的

果实。

所以，如果可以的话，你要给你的小儿女，更多的微笑，更多的亲吻，更多的拥抱，你要告诉他，孩子我有多么爱你。而不是给他更多的限制，更多的责骂，更多的讽刺和冷漠，让他觉得你是多么恨他。

- 47 缺失爱，导致孩子“心理性矮小症”
- 49 “心理肥胖儿”的溺爱综合征
- 51 拥抱孩子，远离“皮肤饥饿”
- 53 母爱，孩子心理的安全岛
- 55 父爱水平影响孩子的智商高低
- 57 被爱也有自主权：爱不是限制自由
- 60 让自己做一个真正会爱孩子的父母吧
- 62 **教子心理小提示：从颜色看教孩子的秘密**

第四章 小孩子大心理——孩子行为背后鲜为人知的真相

很多小孩子有大人不可理解的怪癖——

有的孩子喜欢扔东西，见什么扔什么，而且越扔越开心；有的孩子喜欢恶作剧，没有他做不到的，只有他想不到的；有的孩子喜欢随时随地抱着一个娃娃，只要别人拿走她的娃娃，她就会痛哭不已，甚至不吃不睡……

那么，到底是什么原因让孩子“染上”这些怪癖呢？

67	孩子为何喜欢扔玩具
68	淘气鬼背后的秘密
71	孩子喜欢告状是怎么回事
73	虐待小动物：孩子精神压力的定时炸弹
75	总是抱着洋娃娃的小女孩
77	“世上只有妈妈好”，过分依恋也是病
79	嫉妒心，孩子心理发展的正常现象
81	听话的孩子≠好孩子
84	多动症让孩子的屁股长钉子
87	孩子为什么要说谎
89	教子心理小提示：孩子处于压抑状态的表现

第五章 因材施教，量体裁衣，气质不同教养大不同

不少父母常对自己调皮的孩子说，“你看看人家，怎么就能乖乖地坐在那里？你怎么就不能呢？”

孩子当然不明白自己为什么不能像别的孩子那样乖乖地坐在那里。但是，父母应该知道，每个孩子的气质都是不同的。你的孩子本身就是“调皮气质”（多血质或胆汁质），自然不能乖乖地坐在那里。他需要你来告诉他怎样乖乖地坐在那里，而不是问他为什么。

92	越早了解孩子的气质，就越好教育（一）
93	越早了解孩子的气质，就越好教育（二）

95	儿童的气质类型有好坏之分吗
96	胆汁质孩子的教育：热情是动力，冲动是魔鬼
99	黏液质孩子的教育：执著虽好，但需要变通
101	多血质孩子的教育：不要做情绪多变的小交际家
103	抑郁质孩子的教育：让多愁善感的“林妹妹”学会不敏感
104	教子心理小提示：宝宝气质小测试

第六章 巧用赏识和批评，把握孩子心灵跷跷板

一个8岁的小男孩终于“创作”了人生的第一首诗，他蹦蹦跳跳地拿给爸爸妈妈看。妈妈看完高兴地说：“宝贝，这是你写的吗？精彩极了！”

不过他的爸爸却说：“我看很糟糕，你要更努力！”

“精彩极了！”“我看很糟糕！”你是不是也对你的孩子说过类似的话呢？其实，这就是家庭教育跷跷板的两个方面——赏识和批评。

109	不要太苛刻，没有不犯错的孩子
111	赏识和批评的“三八线”
113	赏识，满足孩子的“成就需要”
115	体罚，孩子身痛，家长心痛
117	父母惩罚孩子别说“不要你了”
118	温和的处罚：计时隔离
120	批评孩子有学问，一天最多两次
121	挖苦、讽刺让孩子心理出现障碍
123	教子心理小提示：九种温和惩罚孩子的方法

第七章 良医治未病，不要让孩子的情绪越过“警戒线”

精神分析大师弗洛伊德认为，每个人的身体里面都有一个储存负面情绪的“情绪水库”，如果一个人负面情绪过多，就会超过“情绪水库”的界限，出现情绪失控和心理问题。

孩子也不例外，不过，他们的心理并不成熟，不能很好地排解掉自己的负面情绪。所以，帮助孩子排解消极情绪的任务就要由父母来完成了。但是，你知道怎么帮助孩子吗？

- 127 指涂法，让孩子在涂画中发泄情绪
- 129 给孩子一个宣泄的空间
- 130 积极暗示，让孩子摆脱坏心理
- 132 运动，让孩子摆脱坏情绪
- 134 哭泣是自然的康复过程
- 136 **教子心理小提示：坏情绪会“传染”**

第八章 “近水方能救近火”，及时消除孩子成长的心理障碍

一个懂得儿童心理的家长，对孩子的心理问题会更加敏感一些。看到孩子总是一个人玩，就会引导孩子和别的小孩玩；看到孩子总是问自己一些“白痴”的问题，就会鼓励孩子自己独立地行动和思考；而针对孩子霸

道的行为，会根据孩子所处的不同的时期，采取不同的方式……

这就是好的父母，在无形的教育中，就消除了孩子成长的心理障碍，而不是等到孩子生病了，才会带他去找心理医生。

139 孤独症——宁可一人看蚂蚁也不和其他孩子玩

141 怀疑癖——樱桃是什么颜色

142 空想——小猫会变成老虎，很远的海上生活着巨大的怪兽

144 占有欲——丧失自我，成为物质的奴隶

145 自卑感——你的不允许代表着他连一个杯子也不如

148 恐惧——看到小鸡就吓得乱叫

150 强迫症——一个小时就要换双袜子

152 **教子心理小提示：宝宝的“物品所有权”和“物品分配权”**

第九章 好心理养出来，要为孩子煲好心灵鸡汤

孩子的好心理需要培养，培养的关键是父母给他煲的是什么“汤”。诚信的“汤”可以培养出孩子的真诚；尊重的“汤”可以培养出孩子的自尊。相反，苛刻的“汤”则培养出孩子的抑郁；粗暴的“汤”培养出孩子的野蛮无知……

你给孩子煲的是什么汤呢？

155 公共场合给孩子留面子

156 蹲下来，和孩子平等交流

158	给孩子充分的信任
160	爸妈要保持思想的“统一战线”
161	认真回答孩子的每个为什么
163	不去过多干涉他，孩子也有自己的心灵空间
165	教子心理小提示：不要让孩子讨厌自己的性别

第十章 送给孩子几枚心理成功的种子

很多父母都知道那个泛滥已久，却颠扑不破的真理：一个人80%的成功来自他的情商。当然，一个人的失败也和他的情商息息相关。

所以，如果你想给孩子一生的成功，那么就送给他成功的种子——高情商，这要比你给他的万贯家财来得更是实在，也来得更可靠。

169	让孩子成为自己的主人
171	让孩子深信自己会成为优秀的人
174	同理心，设身处地理解别人
176	自律自控，做自己应该做的事情
179	一诺千金的孩子是金子
181	分享，懂得给予的孩子会收获更多
183	挫折承受力，孩子不是易碎的瓷娃娃
186	让孩子拥有勇敢冒险精神
187	教子心理小提示：正确归因，孩子才能认清事实

第十一章 要避免的教育误区

英国的教育思想家洛克说：“教育上的错误和配错了药一样，第一次弄错了，绝不能指望用第二次和第三次去补救，它们的影响是终生清洗不掉的。”

一个好的父母，不是在孩子心理出现问题之后，慨叹“悔之晚矣”，而是在教育之初，就封闭了孩子走向歧途的通道。

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 191 | 不给孩子说话的权利 |
| 193 | 贿赂，不正当交流的开始 |
| 195 | 不切实际的许诺会给每个人带来焦虑 |
| 197 | 唠叨妈妈会让孩子患上“心理慢性症” |
| 199 | 放纵是孩子任性的来源 |
| 201 | 冷暴力，让孩子走向心灵南北极 |
| 203 | 不让孩子玩耍，孩子就没有了成长 |
| 205 | 小时总是让他做不喜欢的事，长大后他就会做让你不喜欢的事 |
| 206 | 粗鲁的教育不能培养出礼貌的小孩 |
| 208 | 把孩子当成自己的玩具和把自己当成孩子的玩具 |
| 210 | 教子心理小提示：要诀和压迫造成孩子低智商 |

第一章 小孩子的心理不简单

你看过动画片《蜡笔小新》吗？如果你看过了，就不会以为孩子的世界是简单的。像很多小孩子一样，被称为最“顽劣”的小孩——野原新之助，可以很好地“耍弄”大人于“股掌之间”。而在大人生气或大笑的时候，自己却装出一副无辜的模样在旁边专心地玩耍。

尼采说，孩子是天生的哲学家。是的，他们不谙世事，但是他们的许多小动作里面都反映出心理深层的“思考”。所以，从现在开始，不要小瞧你的小孩子了！有的时候，你真的没看懂他们到底在想什么。