



走近童心系列

贝都茵乐·育儿频道

3~6岁, 好妈妈必知的 孩子心理学

一线教育专家13年家庭教育实战手记

3~6SUI HAOMAMA BIZHI DE
HAIZI XINLIXUE

张丽娟◎著



这是一本帮您
了解孩子内心世界的书

100个成功家庭教育案例

教您如何让孩子变得勇敢自信、坚忍不拔、宽容乐观、热爱生活……

中国妇女出版社

3~6岁,
好妈妈必知的
孩子心理学

一线教育专家13年家庭教育实战手记

3~6SUJIAOMAMA BIZHI DE
HAIZI XINLIXUE

张丽娟◎著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

3~6岁,好妈妈必知的孩子心理学 / 张丽娟著. — 北京:中国妇女出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5127-0776-4

I. ①3… II. ①张… III. ①家庭教育—教育心理学
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第217109号

3~6岁,好妈妈必知的孩子心理学

作 者: 张丽娟 著

责任编辑: 应 莹

封面设计: 久品轩

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京洲际印刷有限责任公司

开 本: 165 × 240 1/16

印 张: 14

字 数: 150千字

版 次: 2013年11月第1版

印 次: 2013年11月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0776-4

定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

3~6岁的孩子，古灵精怪，人小鬼大，想弄明白他们每天都想些什么，并不是一件容易的事。因为他们乖巧起来，让人爱不释怀；但有时候调皮起来，又让人恨得牙根直痒；时而，犹如爸爸妈妈的“贴心小棉袄儿”；时而，又像头“小倔驴”，跟人较劲……

我们虽然都知道，打骂并不能解决根本问题，但当我们被气得七窍生烟、忍无可忍的时候，是不是还真不知道怎么做才能hold住场面呢？比如，在公共场合，孩子胡搅蛮缠、撒泼哭闹；早晨起床、穿衣、吃饭，做什么事情都磨磨蹭蹭，眼看就要迟到；吃饭时不好好吃，一会儿又哭着向妈妈要零食；说谎、打人、玩游戏输不起、不愿承担责任；对长辈没有礼貌、任性、乱发脾气……对此，我们是应该给孩子点儿颜色看看，施展“铁腕”管教，还是任其发展，希望孩子快快长大后变得懂事呢？

如何平衡爱与管教，乃每个父母不得不面对的话题。既然我们不愿让孩子的不良行为继续发展下去，又不能武断地对其棍棒相加，那么，我们就要动一动脑筋，换一个角度来看问题，重新认识我们的孩子，看看他到底每天都想些什么，孩子行为的背后到底隐藏着什么，这一切与我们平时对孩子的教养方法又有多大的关系？

我曾经听说过这样一件事情：一对夫妻平时生活非常节俭，但为孩子花钱却从不吝啬。为了“不让孩子输在起跑线上”，他们省吃俭用，给孩子买了一架钢琴，之后就是妈妈苦口婆心地“劝学”和“督学”历程，可令人想不到的是，孩子趁妈妈不在家的时候，用菜刀把钢琴砍得面目全非……很多家长对此会问：孩子为什么就不明白家长的苦心呢？

可是，又有多少家长会扪心自问：孩子的心里到底在想些什么，我们对孩子的爱与孩子的成长需求是否相一致？

一位学业优秀的高中生在临近高考时割腕自杀，当被抢救过来时，他哭着跟妈妈说：“没有她，我不活了。”原来男孩喜欢班上的一位女同学，可被拒绝

了，而在男孩的字典里没有“得不到”这个词，父母对他的要求从来都是有求必应，女孩的拒绝让他有了轻生的念头，其心理承受能力可见一斑。

有的家长非常“能干”和“负责”，从小就对孩子的事情大包大揽，系鞋带、背书包、收拾书桌，不让孩子受一点点的委屈。殊不知，在家长帮忙的同时，也剥夺了孩子成长的机会，他们从没经历过挫折，就不知道“得不到”是什么滋味。

又比如，在现实生活中，我还接触了很多这样的孩子：他们在家里是唯我独尊的小霸王，可一旦走出家门，却变成了小绵羊，胆小内向，做事退缩；有的孩子平日里聪明可爱，可是让他学点儿文化知识时，就显得愚笨不堪；有的孩子活泼可爱，做事情却注意力不集中，尤其是在外人面前，更是异常兴奋，一会儿干这个，一会儿又忙那个，不能安下心来做完一件事情，让爸爸妈妈很担心。

这里，我要着重强调的是，3~6岁是人生非常关键的时期，因为这个年龄段的孩子自我意识开始发展，好奇心强，心理发展出现独立的萌芽，有了自主的愿望，喜欢自己的事情自己做，不希望别人来干涉自己的行动，此时是孩子树立正确的人生观、价值观，形成勇敢、自信、积极乐观的性格，拥有坚忍不拔的意志力的关键时期，这就特别需要家长的正确引导，帮助其度过人生中这特殊而重要的时期。

作为父母，我们在陪伴孩子成长的过程中不能靠想当然。想让我们的爱更有质量，就要试着走近童心，去了解孩子的内心世界。衷心地希望你能从这本书中受到点滴启发，重新审视自己的行为，让你对孩子的爱，发挥出正能量，让理解、尊重和关爱常驻在你的家里。当你回望自己和孩子一起走过的日子时，少一点儿遗憾，多一点儿温暖，少一点儿抱怨和唠叨，多一点儿倾听和理解。

最后，祝愿所有的孩子都能够快乐健康地成长！所有的家庭都能够美满幸福！

张丽娟
2013年8月

chapter 1 孩子，你到底在想什么

3~6岁孩子的特点

人生“第一个逆反期”，你了解多少 / 3

怎样应对孩子自己“做主” / 5

如何对待孩子的不良情绪 / 8

孩子说谎了，家长怎么办 / 11

孩子喜欢什么样的体育运动 / 14

孩子为什么喜欢做游戏 / 16

孩子爱哭闹怎么办 / 19

孩子为什么胆小内向 / 22

孩子怎么这么调皮 / 26

男孩、女孩的教育方式有哪些不同 / 29

3岁以后孩子的情感需要

孩子需要父母如何表达爱 / 33

孩子恋物, 怎么办 / 35

家长怎么做才算“蹲下来” / 38

孩子为什么不喜欢“别人家的孩子” / 41

如何做孩子需要的听众 / 44

学会赞美孩子 / 47

孩子也是要面子的 / 50

和孩子交朋友 / 52

男孩也有“哭”的需求 / 55

孩子的非智力因素不可忽视

非智力因素是什么 / 59

兴趣是儿童成才的动力 / 62

意志力是儿童成才的柱石 / 65

塑造孩子优秀的性格 / 67

增强孩子面对挫折的勇气 / 70

情商培养: 该放手时要放手 / 73

chapter 2 社会行为的培养

幼儿园里的那些事

孩子入幼儿园哭闹怎么办 / 79

在幼儿园里被欺负了怎么办 / 82

孩子为什么不合群 / 85

孩子有咬人、打人等攻击行为怎么办 / 89

内向、外向，怎么教

孩子不叫人，家长怎么办 / 93

胆小的孩子怎么教 / 97

启发内向孩子智能发展，需谨记两点 / 101

孩子是个“人来疯” / 103

孩子是个“小气鬼”，不懂得分享 / 107

孩子“乱子”不断，妈妈莫慌张 / 109

好孩子也有“大问题”

为什么玩游戏输不起 / 113

- 孩子沉迷于电脑游戏 / 115
- 要什么东西就要马上得到 / 118
- 孩子做事情三心二意 / 122
- 总是依赖妈妈, 不敢尝试 / 125
- 孩子做事情太任性 / 128
- 孩子没有时间观念怎么办 / 130
- 6岁的孩子为何不懂感恩 / 133

chapter 3 更新观念, 做孩子的成长顾问

- 3~6岁孩子的家庭教育特点 / 138
- 约束孩子的三种方法 / 140
- 教给孩子怎么用钱 / 142
- 培养孩子的规范意识 / 144
- 不要把错误转嫁到孩子身上 / 146
- 孩子不听话, 打还是不打 / 148

如何帮孩子选择兴趣班 / 151

教学相长，同孩子一起成长 / 154

chapter4 孩子的营养，能跟上吗

如何为孩子选择食物

孩子的营养需求 / 159

孩子的营养饮食特点及原则 / 163

如何给孩子挑选食物 / 165

不可忽视“营养教育” / 167

怎样防止孩子饮食不调 / 169

孩子挑食、偏食怎么办 / 172

孩子应该“一日几餐” / 175

你需要了解的健康配餐 / 176

巧烹制，锁营养 / 178

特殊时期，需要特别饮食

发烧期间的营养饮食方案 / 186

急性上感期间的营养饮食方案 / 187

腹泻期间的营养饮食方案 / 190

积食的营养饮食方案 / 192

贫血儿的营养饮食方案 / 194

肥胖儿的营养饮食方案 / 196

chapter 5 成长与运动

什么样的运动适合孩子 / 200

体育锻炼影响孩子身心发育 / 202

培养体育锻炼的兴趣和习惯 / 204

“三浴”也是体育锻炼 / 207

附录：学龄前儿童运动能力的测定项目 / 210

chapter 1

孩子，你到底在想什么

3~6岁孩子的特点

孩子，你刚刚脱离爸妈的怀抱，可怎么爸妈就弄不明白你的小脑袋里每天都在想些什么呢？爸爸妈妈该怎么表达对你的爱，才能更有利于你健康、快乐地成长呢？

人生“第一个逆反期”，你了解多少

对于“青春期”和“更年期”，大家都比较熟悉，而对“人生第一个逆反期”，有些父母可能就不太了解了，但对“三岁四岁讨人嫌”“四岁小孩人不爱”是不是有所耳闻呢？

3岁左右的孩子特喜欢和妈妈“较劲儿”，经常是大人让做的事情，他不喜欢，大人不让做的事情，他却偏偏要试试。比如，当妈妈辛辛苦苦做好了饭菜，孩子却说不喜欢吃，吵着要妈妈重新做别的；妈妈让孩子去上钢琴课，可他偏偏说要去学轮滑；明明是两个圆球，可孩子非要做底来搭积木，妈妈告诉他这样做行不通，可他就是不听劝，非要试一试不可……

孩子发育正常吗

如果你的孩子出现了与上述类似的行为，那么，我首先要对你说“恭喜”，因为这说明孩子发育一切正常，在这个年龄段的孩子本就是这样的。

心理学家研究发现，孩子一般在2~5岁，会出现“第一反抗期”，其主要表现为：孩子心理发展出现独立的萌芽，自我意识开始发展，好奇心增强；孩子有了自主的愿望，喜欢自己的事情自己做，不希望别人来干涉自己的行动；孩子的行为和想法一旦遭到父母的制止和反对，就容易产生反抗、不听话、顶嘴的现象。

此时，孩子虽然有了一定的规则意识，但自我控制能力、语言表达能力等都还比较差。因此，当孩子的愿望不能实现的时候，就会作出撒泼、哭闹等反抗行为。譬如，我们经常会在商场、饭店、游戏场等公共场所，看到孩子撒泼哭闹，家长要么好生相劝要么大打出手的情形。看到此情此景，作为一个旁观者，请不要因此就认为孩子长大了不会有出息，或者认为家长多么无能。

如何帮孩子顺利度过人生“第一个逆反期”

一个人的一生要经历三个情绪不太稳定的时期，即：3岁左右的“第一个逆反期”、青春期以及更年期。在这三个时期中，人的身心发展变化非常之快，而内分泌是导致情绪不稳、心情烦躁的重要因素，也是所有行为的生理基础。当一个孩子开始不再任由父母摆布，想按照自己的意愿去做事情时，家长就要意识到孩子已经“长大”了，虽然他们还不愿离开妈妈的怀抱，还离不开家人的呵护，但是他们的心理却发生了很大的变化，自我意识越来越强，更想通过自主行为来证明自己。这时，家长千万不能认为孩子越大越不听话，还学会顶嘴了，而要了解孩子的成长规律，给他们做事情的机会，把道理给孩子讲清楚，给孩子营造出身心得以健康发展、锻炼的环境和氛围，帮助他们顺利地度过人生这个特殊而又重要的时期。

怎样应对孩子自己“做主”

前两天，东东妈妈给我打来电话，说她快被儿子逼疯了，因为最近东东特别倔强、任性，没耐心，而且还非常要强，什么事情都要自己来“做主”，问我该怎么办。具体情况是这样的：

早晨，妈妈提前为东东准备好了当天穿的衣服，可东东却怎么也不穿，说自己不喜欢，非要穿昨天那件绣有“愤怒的小鸟”的保暖内衣，这件衣服自从买回家后东东就天天穿，不愿换，妈妈看太脏了就在昨晚给洗了，早上还没有干。但东东根本不听妈妈的解释，嚷嚷着不穿那件衣服就不起床。妈妈眼看着时间一点点过去，再不起床上幼儿园就要迟到了，无奈只好拿吹风机把衣服吹干。

我举这个例子，要告诉爸爸妈妈的是，随着孩子渐渐长大，他们变得越来越有自己的主意，性格也变得有些固执，讲道理讲不通，经常和家长“对着干”，以争取一些事情的自主决定权。生活中有太多类似的事情发生，家长让他做什么他偏不做，不让他做的却偏要去做。

让孩子做主，能行吗

其实，孩子不听大人的话，有自己的主意并不是坏事，这说明孩子的

自我意识发展了，有了自己的主张，想通过自己的判断来为一些事情做主，这是孩子成长过程中的必经阶段。只是，当孩子有了想自己做主的意识时，家长应该怎样正确对待呢？很多家长不给孩子自己做决定的机会，事事为孩子代劳，穿衣、吃饭统统都包办。家长认为这时孩子还小，很多事情还不懂，需要大人来帮忙。当孩子提出“我想……”的时候，家长通常会说“你还小，等你长大了再做吧”或者“你这孩子怎么这么不听话呢，你懂什么呀”。殊不知，如果我们对孩子的想法和行为反复限制和干涉，不仅孩子的能力得不到锻炼，而且还可能会使孩子将来变得事事唯命是从，成为一个缺乏主见、唯唯诺诺的人。

另外，如果家长明明知道孩子的想法或做法是错的，还依然听之任之，一味迁就，就是在纵容孩子了，这就是溺爱。

那么，如何才能在二者之间取得平衡，做到恰到好处，让孩子既能做事有主见、果断、独立自强，又善于听取别人的意见、建议呢？

家长“放权”，方法要巧妙

家长应该在适当的时候对孩子下放决定权，让孩子体验一下自己做决定的感觉。对于孩子能自己做主的事情大人要放手，让他有这样的心理体验——并不是什么事情都要听家长的，自己的意见和想法也很重要。比如，让孩子决定穿什么款式的衣服出门；当家长准备给孩子买礼物时，可以征求一下孩子的意见，如果孩子的意见和要求合理，家长就要给予满足和支持。慢慢地，家长可以让孩子自己在前一天晚上准备好第二天要穿的