

破解孩子的心理密码，引领你走进孩子的心理世界，
发掘分析孩子的心理、情绪。培养快乐、自信、独立、勇敢的孩子！

一本书读懂 孩子心理

改变孩子的行为，先要了解他的心

伊莎著

One Book To Know
Children's Psychology

从幼儿心理到青春期心态
解读孩子心理规律和秘密

根据心理特点，透视孩子特点，诠释问题实质，给出解决办法

中国商业出版社

一本书读懂 孩子心理

改变孩子的行为，先要了解他的心

伊莎著

中国商业出版社

图书在版编目（CIP）数据

一本书读懂孩子心理 / 伊莎著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5044-8140-5

I. ①一… II. ①伊… III. ①青少年心理学—通俗读物 IV. ①B844. 2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第123426号

责任编辑：张振学

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(北京广安门内报国寺1号 邮编：100053)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司

*

710×1000 毫米 16 开 16 印张 210 千字

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

* * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

前 言

Foreword

很多父母总是抱怨现在的孩子难教育，他们的行为总是让大人难以揣摩，有时天不怕地不怕的样子，有时特别怯懦，有时又骄横霸道，任性无理。或许，因为宠爱孩子，我们会把孩子这种善变的行为理解为他们未经世事，所以情绪表达会更直接、更强烈，但是大多数时候，他们的乖张行为并非予取予求。实际上，这些表面现象的背后都隐藏着复杂的心理因素。

在孩子的成长过程中，每一个阶段都会出现不同的问题，而每一个问题都与其心理、成长特点有关。然而，学会站在孩子心理成长的角度出发，关注孩子的内心世界，理解孩子行为背后的真正原因，那么，你的“教育”于孩子而言才会是一件幸事！

我们都应该明白这样一个道理：教育实际上就是一门“动心”的艺术，如果不能把工作做到孩子的心坎上，教育效果只会显得苍白无力。父母总以为孩子不懂事，所以很多时候索性不去和他们讲道理，实际上这种做法并不可取。其实，有心的父母会发现，当你的教育符合孩子的心理特征，孩子就能听父母的。因此，当你觉得孩子不听话或者调皮任性得不可

理喻的时候，你不妨静下心来思索片刻：到底是什么原因引发了他们的这些行为？孩子的这些行为又反映了他们什么样的心理需求呢？

所以，当你不知道如何提高孩子智能的时候，当你不知道怎样看待孩子那些古怪行为的时候，当你不知道如何应对孩子青春期的时候，当你不知道如何应对孩子早恋的时候，当你……那么，你就应该看一看孩子的心理学，只有走进孩子的心里，你才能在应对孩子的问题时游刃有余，才能教育好你的孩子。

目 录

Contents

第01辑

教子一定要懂的心理常识

- 心理学不是“能看透别人”的科学 / 3
- 什么才是健康的心理状态 / 5
- 请不要忽视人的心理不良状态 / 7
- 什么才是真的患了心理疾病 / 10
- 孩子有心理问题的根源在哪里 / 12
- 一定要重视孩子的心理健康 / 16
- 培养孩子健康心理的注意事项 / 18

第02辑

最容易让父母忽视的孩子心理

- 注意，小孩子也有嫉妒心 / 23
- 任何一个孩子都有自己的隐私 / 25
- 孩子的自我认同感不容忽视 / 27
- 孩子一定会出现一个“逆反期” / 29
- 任性是孩子心理需求的表现 / 31
- 孩子有着不可亵渎的自尊心 / 32
- 孩子对父母天生有依恋行为 / 34



第03辑

破解孩子言行背后的心理真相

- 孩子撒谎只是为逃避责备 / 39
- 逃学是为了逃避心理压力 / 41
- 为什么孩子“爱”告状 / 43
- 孩子为什么会疯狂追星 / 45
- 孩子为什么不愿去托儿所 / 48
- 搞小团伙是因为缺乏安全感 / 51
- 拉帮结派为获得心理上的满足 / 53
- 抑郁是孩子在心理上的自我禁闭 / 55
- 自卑是孩子对自己没信心 / 57
- 孩子为什么会出现不自信 / 59

第04辑

不良行为会隐藏成长正能量

- 一定要辨证地看待孩子的行为 / 65
- 爱说谎的孩子具有创造力 / 68
- 孩子反抗不一定是坏毛病 / 70
- 孩子的逆反心理有什么正效应 / 71
- 不妨给孩子异想天开的机会 / 73
- 不要惊醒“做梦”的孩子 / 74
- 让孩子在涂鸦中发挥自己的想象力 / 76
- 孩子在“犯错”中消灭错误 / 78

第05辑

拿什么矫正孩子的不良心理

- 学会消除学生的焦虑心理 / 83
- 学校恐惧症：拯救躯体化心理失调 / 85
- 如何缓解“开学前综合症” / 87
- 拿什么戒除孩子的虚荣心 / 88
- 帮助孩子克服“社交恐惧症” / 90
- 让孩子远离自卑心理 / 93
- 不妨给抑郁的孩子多洗脑 / 95
- 教会孩子克服攀比的心态 / 98
- 耐心是这样“炼”成的 / 100

第06辑

父母一定要了解的幼儿敏感期

- “不可理喻”的执拗敏感期 / 105
- 要完美的审美和追求完美的敏感期 / 107
- “多嘴”的语言敏感期 / 109
- 喜欢涂画的色彩敏感期 / 110
- 喜欢交际的人际关系敏感期 / 112
- 让父母尴尬的性别敏感期 / 114
- 充满幻想的身份敏感期 / 115
- 喜欢哼唱的音乐敏感期 / 117
- 丰富的情感表达敏感期 / 119
- 喜欢阅读的阅读敏感期 / 121



第07辑

开拓孩子潜力从孩子心理入手

- 开发孩子的智力应讲究策略 / 125
- 孩子的进步离不开你的表扬 / 128
- 目标是治疗心理疲惫的良药 / 130
- 在孩子的内心培植一份善良 / 131
- 对孩子心理暗示：“你太有才了” / 133
- 让孩子抛去心理的包袱 / 135
- 注重打造孩子的意志力 / 137
- 乐观的心态为什么如此重要 / 139

第08辑

掌握孩子青春期的心理特点

- 孩子春心萌动时的心理奥秘 / 145
- 青春期性心理发展的特点 / 146
- 男孩发生遗精该怎样调适心理 / 148
- 什么是青春期的性敏感 / 150
- 青春期容易引发的心理问题 / 153
- 男孩青春期的心理特点 / 155
- 正确认识青春期的孤独心理 / 157
- 如何应对孩子的“心理断乳期” / 158

第09辑

从心理学解析孩子的早恋

- 早恋形成的六个因素 / 163
- 父母一定要了解早恋的特点 / 164
- 对孩子失恋后的心理调适 / 167
- 早恋对中学的孩子有哪些危害 / 168
- 教会孩子摆脱早恋恐惧症 / 171
- 正确对待少男少女的友情 / 173
- 怎样面对早恋的孩子 / 175

第10辑

不要误踩了孩子的心理雷区

- 父母离异给孩子最大的伤害 / 181
- 不良的家庭环境会腐蚀孩子幼小的心灵 / 184
- 父母与孩子间最大的悲哀 / 186
- 不要一直强调孩子的“弱点” / 189
- 不要随便给孩子扣“笨”帽子 / 193
- 不要放大孩子的“失败” / 195
- “冷暴力”对孩子的危害 / 198



第11辑

父母拿什么应对孩子的叛逆期

- 孩子为何总和父母“对着干” / 203
- 消除孩子的逆反情绪 / 205
- 父母对孩子不要太霸道 / 207
- 帮孩子克服厌学情绪的办法 / 209
- 时常灭一灭孩子的傲气 / 211
- 你可以让孩子把脾气改好些 / 214
- 谁说孩子总是那么叛逆 / 216

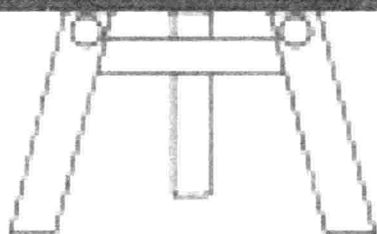
第12辑

好父母教育孩子不该有失误

- 当大人对孩子有了偏见 / 221
- 过早教育会影响孩子的心理健康 / 223
- 不要忽视“多元智力理论” / 225
- 你会用“分数”衡量孩子吗 / 227
- 和孩子沟通是非常必要的 / 230
- 父母不要过多地干涉孩子 / 233
- 一定要尊重孩子的理想 / 236
- 有一种错叫溺爱 / 238
- 正确沟通，孩子的心事不用猜 / 241
- 好孩子绝对不是严管出来的 / 243

第01辑

教子一定要懂的心理常识



心理学不是“能看透别人”的科学

心理学一词来源于希腊文，意思是关于灵魂的科学。灵魂在希腊文中也有气体或呼吸的意思，因为古人认为生命依赖于呼吸，呼吸停止，生命就完结了。随着科学的发展，心理学的对象由灵魂改为心灵。直到19世纪初叶，德国哲学家、教育学家赫尔巴特才首次提出心理学是一门科学。而原先，心理学、教育学都同属于哲学的范畴，后来才各自从哲学的范畴中分离出来。科学的心理学不仅对心理现象进行了描述，更重要的是对心理现象进行说明，以揭示其发生发展的规律。

有人说：“学心理学的人能看透别人的心理，知道他人心里想什么，好厉害！”这些说法把心理学神化了。其实，心理学就是一门研究人心理活动规律的科学。心理学家只是在尽可能地按照科学的方法，间接地观察、研究或思考人的心理过程（包括感觉、知觉、注意、记忆、思维、想象和言语等过程）是怎样的，人与人有什么不同，为什么会有这样和那样的不同，即人的人格或个性，包括需要与动机、能力、气质、性格和自我意识等，从而得出适用人类的、一般性的规律，继而运用这些规律，更好地服务于人类的生产和实践。

在逻辑层面上，心理现象包括感觉、知觉、表象、记忆、思维、想象、情感和意志等，到底哪一种心理现象的出现标志着心理的诞生？即心理产生的标志是什么？又是何种心理现象的产生宣告了心理的产生？

我们知道，有现象必有其本质，心里导致心理现象的产生。在所有心



理现象中哪一种才是最先产生而又是最基本的心理现象，且能合理推出发展其他心理现象？显然是感觉。只有感觉才是产生的最早又能发展出其他的心理现象，所以感觉应该是心理诞生的标志。

这里可以从三个方面来说：

1. 感觉是其他一切心理现象的基础，没有感觉就没有任何心理现象

感觉诞生了，其他心理现象才能在感觉的基础上发展起来；感觉是其他一切心理现象的源头和“胚芽”，其他心理现象是在感觉的基础上发展、壮大和成熟起来的；感觉是其他心理现象大厦的“地基”，其他心理现象都是建立在感觉的基础上。

2. 个体心理学表明：刚出生的婴儿只有无条件反射和简单的感觉，而知觉和表象等都还没有发展起来，但却不能否认婴儿就没有心理

心理随着感觉的诞生而诞生，一旦有了感觉也就有了心理。而其他一切心理现象都是以感觉为“胚芽”发展起来，是胚芽成长的不同阶段。随着婴儿的发育，其心理也逐渐发展起来，心理现象将会愈来愈复杂。

3. 动物进化史也表明了感觉是心理产生的标志和“胚芽”

感觉是在什么时候产生的呢？也就是说感觉是在动物进化史中的哪种动物身上开始出现的呢？最开始出现心理现象的动物是腔肠动物。具有网状神经系统的腔肠动物以简单的感觉对外界刺激作出反应，腔肠动物具有最简单最低级的心理现象，也就有了心理。以后随着动物的进化和发展，肛肠动物的心理也在逐渐发展、丰富，并逐渐出现了知觉、表象、想象和思维等。心理进化史是动物进化史的附着物，并随着动物的进化而进化的。心理也是从只具有感觉的动物随着生物的进化而发展起来的，心理在感觉的基础上随着生物的进化而纷繁复杂起来，出现了知觉、表象和想象等，直至出现了意识和思维等高级心理现象。

什么才是健康的心理状态

什么是心理健康？世界卫生组织给健康下的定义为：“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是没有疾病及虚弱现象。”从世界卫生组织对健康的定义中可以看出，与我们传统的理解有明显区别的是：它包涵了三个基本要素：躯体健康、心理健康以及具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康的首要标准，全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可。这就是健康概念的精髓。

我们再来细说一下心理健康的具体内容：

1. 积极有效的心理状态

能够对当前发展中的社会和自然环境做出良好的适应，不同层次的人所具有的反映也不一样。但是健康的心理一定要有好的智力条件。

2. 健康的人格

健康的人格就是要有好的自我意识，知道自己是属于什么样的状态，跟周围是什么样的关系，这样才能做出比较准确的判断和选择。

3. 社交的能力

如果不会处理人际关系，再聪明的人也不会成功。要有良好的社交能力，需要把握一些重要的原则。

(1) 平等原则。不管贵贱高低，我们在人格上都是平等的，首先要尊重他人，别人才能尊重你。

(2) 相容性原则。人跟人肯定不一样，只能求大同存小异。每个人生活的方式不一样、习惯不同，所以大家都要互相容忍一些，同学之间更是如此。



(3) 互惠互利原则。根据英国心理学家的一项调查，平均有三个朋友的人比没有三个朋友的人要多活三到五年。朋友很重要，但要有好的朋友，朋友之间要互相关心，要互惠。

(4) 守信原则。守信从心理过程来讲就是保持一致性，使我们对将要发生的事情能有一个预测，有了好的预测，才能有好的行为。

4. 保持情绪的稳定性

人遇到高兴或者不高兴的事，都不能让情绪表现过激。生活或工作中有很多事情是我们不能接受的，要学会自我控制，该忍耐就要忍耐，吸取经验教训，进一步提高。

5. 具有抗打击和康复的能力

有些人遇到打击就垮了，有些人却能够在刺激中承受忍耐。如果一个人一辈子从来不能经受任何打击，那他也一定会在某次打击中一蹶不振。

不少人认为生理健康和心理健康是两个没有关系的概念。实际上，这是不正确的。在现实生活中，心理健康和生理健康是互相联系、互相作用的，心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。如果一个人性格孤僻，心理长期处于一种抑郁状态，就会影响内激素分泌，使人的抵抗力降低，疾病就会乘虚而入。一个原本身体健康的人，如果老是怀疑自己得了什么疾病，就会整天郁郁寡欢，最后真的会导致一病不起。

因此，在日常生活中一方面应该注意合理饮食和身体锻炼，另一方面更要陶冶自己的情操，开阔自己的心胸，避免长时间处在紧张的情绪状态中。如果感到自己的心情持续不快时，要及时进行心理自我调试，必要时到心理门诊或心理咨询中心接受帮助，以确保心理和生理的全面健康。

随着自然科学的飞速发展和信息时代的到来，我们所处的社会也在发生着前所未有的变化。工业化、现代化、社会化、一体化程度在不断提高；人们的生活节奏不断加快，时间越来越宝贵，人越来越为效益所趋使；自主的、创造性的劳动和高级的智力劳动越来越多；人们的活动范围