



暖风
著

儿童行为 心理课



让妈妈真正读懂孩子



咬手指·黏妈妈·爱哭闹·说谎·不爱写作业……

心理咨询师——解答“问题”背后的心理原因

让妈妈更懂孩子

中国青年出版社

儿童行为 心理课

让妈妈真正读懂孩子

暖风 著

 中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

儿童行为心理课 / 暖风著. -- 北京: 中国青年出版社, 2019.8
ISBN 978-7-5153-5736-2

I. ①儿… II. ①暖… III. ①儿童心理学 IV.
① B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 168754 号

儿童行为心理课

暖风 著

责任编辑: 李凌 段琼

插图作者: 黄一帆

装帧设计: 今亮后声 HOPESOUND
pankousyuguo@163.com

出版发行: 中国青年出版社

社 址: 北京东四十二条 21 号

网 址: www.cyp.com.cn

编辑中心: 010-57350520

营销中心: 010-57350370

印 装: 鸿博昊天科技有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 19

插 页: 9

字 数: 210 千

版 次: 2019 年 9 月北京第 1 版

印 次: 2019 年 9 月北京第 1 次印刷

定 价: 48.00 元

如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换 联系电话: 010-57350337

序言



认识阮小勇是在2016年1月举办的第12期人格面具初级班上，他来自上海，长期从事心理咨询，功力深厚。因为工作繁忙，他没时间参加中级班、高级班，但是，通过自学，他掌握了中级班和高级班的技术，在心理咨询中运用得得心应手。

他之所以这么轻而易举就掌握了人格面具理论和技术，还是因为功力深厚。看他的书稿，就像一本百科全书，信息量极大，涉及弗洛伊德、荣格、温尼科特、克莱因、马勒、科尔伯格等众多心理学大师的理论精髓，涵盖精神分析、分析心理学、人格面具、儿童心理学、发展心理学、积极心理学、神经语言学、儿童认知及道德发展等众多理论和技术，但主题还是明确的，那就是在育儿过程中经常会遇到的问题。

随着社会的发展，每一种职业都有门槛，都要持证上岗，唯有父母，不需要任何培训。而从人的发展来讲，父母是最重要的一种“职业”。一个人心理是否健康、有没有出息、对社会有利还是有害，与父母息息相关。一对好的父母，可以培养出心理健康、对社会有利的孩子；一对不好的父母，则会培养出心理不健康、对社会有害的孩子。虽说“父母皆祸害”的说法有些极端，但每一个问题孩子的背后往往有一对不合格的父母。

所谓好的父母，有两层含义，一是自身心理健康，二是懂儿童教育。父母的心理如果是健康的，性情是开朗的，孩子也会比较健康、开朗。这一方面是遗传，另一方面是“代际传承”。遗传侧重于生理和物质方面，代际传承则侧重于心理和社会（环境）方面。

另外，教育也是很重要的。父母如果不懂教育，不了解儿童发展的关键期，对孩子过度干涉，或放任自流，孩子也容易出问题。

关键期是一个非常重要的概念，意指孩子到了哪个年龄阶段会出现哪些行为、发展哪些能力。一种行为在该出现的时候出现，就是正常的；如果在不该出现的时候出现，就是不正常的。父母如果不了解关键期，就无法判断孩子的表现是正常的还是不正常的，结果就把正常的表现当成不正常的，导致过度干涉、拔苗助长、“过度治疗”；或者把不正常的表现当成正常的，导致问题延误，错失最佳治疗时机。

所以，为人父母，非常需要补一补育儿这门课。《儿童行为心理课——让妈妈真正读懂孩子》就是这样一门课。书中讲解了16类108个问题，涉及育儿过程中的方方面面，都是非常常见的问题。父母如果了解了这108个问题，能够正确处理这些问题，孩子的心理就会比较健康。

谁不想自己的孩子身心健康成长？

黄国胜

医学心理学硕士，

温州市人民医院心理科副主任医师，

温州市心理卫生协会名誉会长，

温州市心理咨询师协会名誉会长。

目录



哺乳问题 · 001

1. 用奶瓶喂养母乳，会不会对宝宝有心理影响 · 002
2. 13 个月的宝宝如何顺利断奶 · 005
3. 不忍心给 2 岁宝宝断奶怎么办 · 007



饮食问题 · 009

1. 6 个月大的宝宝喜欢把东西放在嘴里咬 · 010
2. 1 岁多孩子想自己吃饭又弄得乱糟糟 · 012
3. 3 岁孩子总觉得别人家的饭菜香 · 014
4. 4 岁孩子还要不要给安抚奶嘴 · 016
5. 6 岁孩子吃饭不专心 · 018
6. 7 岁孩子饭菜含在嘴里不咽 · 021
7. 9 岁女孩拼命让自己吃胖 · 023
8. 不喜欢的菜，孩子一口不吃 · 026
9. 孩子喝饮料总把吸管咬坏 · 028



大小便问题 · 031

- 1.3 岁女孩还是会尿床 · 032
- 2.3 岁男孩突然不停地尿裤子 · 034
- 3. 上大班的孩子又开始尿床 · 037
- 4.6 岁男孩总是憋大便 · 039



睡眠问题 · 043

- 1.4 个月的宝宝有奶睡习惯 · 044
- 2. 不满 1 岁的宝宝经常做噩梦 · 046
- 3. 孩子晚上睡觉哭得很伤心 · 048
- 4.2 岁孩子喜欢拽妈妈的手链睡觉 · 051
- 5.4 岁女儿突然要求和爸妈睡 · 053
- 6. 孩子总是不肯入睡 · 056
- 7. 孩子睡觉时经常被吓醒坐起来 · 059



分床问题 · 061

- 1. 婴儿是否应该和父母同睡 · 062
- 2.6 岁孩子还没分床，妈妈向儿子撒娇 · 064
- 3.9 岁女孩不能和妈妈分床 · 066
- 4.13 岁女孩怕黑怕鬼还爱看恐怖片 · 068



分离焦虑 · 071

- 1.1 岁孩子特别黏妈妈 · 072
- 2.2 岁多的孩子胆小怕生 · 077

- 3.3 岁多的女孩特别黏妈妈 · 079
- 4. 一年级男孩每天给妈妈打无数电话 · 081



强迫行为问题 · 085

- 1.2 岁孩子吃饭睡觉都要看佩奇 · 086
- 2.3 岁孩子把东西摆满沙发，不让别人动 · 088
- 3.4 岁男孩总担心丢东西 · 090
- 4.5 岁男孩看电视时喜欢咬东西 · 092
- 5.5 岁男孩总是咬指甲、手指 · 094
- 6.6 岁小孩有很多固化的小动作 · 096
- 7.7 岁女孩喜欢啃指甲、撕纸、戳橡皮 · 099



情绪问题 · 101

情绪与理智的本源关系 · 102

愤怒情绪 · 106

- 1.2 岁孩子发脾气摔玩具 · 106
- 2.2 岁孩子特别在意细节，容易情绪失控 · 109
- 3.4 岁孩子自尊心强，不能接受批评 · 111
- 4.4 岁男孩被批评后非常生气，却会主动道歉 · 114
- 5.4 岁孩子任性没规矩 · 116
- 6.5 岁孩子有烦躁情绪 · 118
- 7.8 岁男孩脾气大，争强好胜，以自我为中心 · 120

悲伤情绪 · 122

- 1.7 岁男孩遇到挫折爱哭 · 122

- 2. 如何和 3 岁孩子谈论死亡 · 125
- 3. 孩子非常在意老师的评价 · 127
- 4. 5 岁女孩总说自己很孤单 · 129
- 5. 8 岁继女总觉得自己可怜不被爱 · 131

焦虑情绪 · 133

- 1. 孩子喜欢推卸责任、埋怨别人 · 133
- 2. 孩子不回答问题，不肯说话 · 135
- 3. 如何处理 4 岁孩子的创伤性焦虑 · 137

恐惧情绪 · 139

- 1. 3 岁女孩害怕喷泉 · 139
- 2. 3 岁孩子害怕扫地机器人 · 141
- 3. 4 岁男孩很胆小，不喜欢和人有肢体接触 · 143
- 4. 4 岁孩子总是说“我不会” · 145
- 5. 7 岁女孩胆小不懂礼貌 · 148



二孩问题 · 151

- 1. 二孩出生，如何兼顾两个孩子 · 152
- 2. 父母如何应对孩子之间的竞争 · 154
- 3. 两个孩子为了争夺妈妈的注意力，总是打架 · 156
- 4. 大宝“讨厌”二宝 · 159
- 5. 要求孩子礼让他人对不对 · 163



人际问题 · 167

- 1. 1 岁多孩子抢东西时爱咬人 · 168

- 2.3 岁孩子总喜欢别人的玩具 · 171
- 3. 玩具被抢了，只会哭不敢要回来 · 173
- 4.3 岁孩子总以为别人要打他 · 176
- 5.4 岁孩子总说不理小朋友 · 179
- 6.4 岁孩子喜欢埋怨别人 · 181
- 7.5 岁孩子攻击性强 · 184
- 8.6 岁孩子只看别人的错误，不承认自己的错误 · 187



品行问题 · 191

- 1.3 岁孩子不礼貌，说话没轻没重 · 192
- 2.3 岁孩子喜欢信口开河 · 195
- 3.10 岁孩子爱撒谎 · 198
- 4. 五年级男孩和同学出去疯玩 · 205
- 5. 初二男孩偷家里的钱 · 207



性心理问题 · 209

- 1.2 岁孩子说爱自己生孩子 · 210
- 2.3 岁孩子有自慰行为 · 212
- 3.3 岁女孩喜欢穿妈妈的鞋子 · 214
- 4.4 岁男孩喜欢粉色 · 216
- 5.7 岁女孩喜欢拿玩具蛇吓唬人 · 219
- 6.10 岁孩子画色情漫画 · 222
- 7.10 岁男孩喜欢亲近女生 · 224



学习问题 · 227

1. 孩子多大可以送托儿所 · 228
2. 5岁孩子专注力差 · 230
3. 5岁孩子喜欢模仿动画片 · 232
4. 一年级孩子要不要严抓学习 · 234
5. 6岁孩子写作业不认真 · 238
6. 一年级孩子调皮不守纪律 · 240
7. 7岁男孩做作业爱生气 · 242
8. 四年级男孩不会写作文 · 244
9. 四年级男孩书写有困难 · 246



游戏问题 · 249

1. 孩子玩游戏输不起 · 250
2. 4岁女孩玩躲猫猫总是哭 · 253
3. 6岁男孩不遵守游戏规则 · 255
4. 4岁女孩害怕竞争 · 257
5. 10岁孩子沉迷游戏不肯学习 · 260
6. 12岁孩子不让打游戏就摔东西 · 264



亲子关系问题 · 267

1. 如何处理继父与2岁儿子的关系 · 268
2. 3岁孩子有事不愿和妈妈说 · 271
3. 4岁女孩嫌妈妈丑 · 273
4. 爸爸太严厉，孩子变得很胆小 · 275
5. 7岁女孩不懂得关心人 · 277

- 6. 青春期女孩不体谅父母的辛苦 · 279



隔代教育问题 · 283

- 1. 如何避免隔代冲突对孩子的影响 · 284
- 2. 老人喜欢喂饭，3 岁孩子还不肯自己吃饭 · 287
- 3. 奶奶对孩子说妈妈的坏话 · 289
- 4. 老人对孩子灌输错误观念 · 291



哺乳问题

哺乳是母亲和孩子最初的连接，也是我们对于世界和人性体验的起源。在哺乳的过程中，妈妈应该注意哪些问题？什么时候可以给孩子断奶？孩子又常常会表现出什么样的行为？这些行为又代表着怎样的心理动因呢？

用奶瓶喂养母乳，会不会对宝宝有心理影响

因为自身条件原因，宝宝出生时就不肯直接吸我的奶，后来一直用吸奶器吸出来用奶瓶喂，一直纯母乳喂到现在（6个半月）。这样做会有什么影响吗？宝宝和妈妈的乳房没有亲密接触过，是否会影响宝宝安全感的建立？



这是一个很好、很重要的话题。首先，我们需要了解母乳喂养的意思到底是什么。在客体关系的理论中，母乳喂养包含的要素是母亲加乳汁，也就是说，这其中重要的元素，第一是母亲的抱持，第二才是母亲的乳房。

母亲的抱持，是指母亲在喂养孩子时那种精神灌注的状态、充满爱的目光凝视、表情和语言的及时回应等。这些对于孩子的进食来

说是非常重要的。如果这个时候，母亲心不在焉、情绪低落，孩子可能会表现出吐奶等抗拒行为，以此表达“这不是我要的母爱”。所以，母乳喂养时，不管是奶瓶还是乳房，喂养的那个人的精神状态才是关键。

第二个要素是母亲的乳房。心理学家曾研究过母乳喂养与奶瓶喂养的区别，不过因为当时的研究忽略了很多综合因素，比如谁喂、家庭环境、喂多久等，所以得出的结论没有太大的参考价值。但是心理学家发现了一个有趣的现象：用奶瓶喂养的孩子更容易克服分离性焦虑，也就是说，孩子更容易脱离共生性的依恋状态，就像从小就没有和母亲一起睡过的孩子，更容易脱离与母亲的共生性依恋一样。所以，目前为止，研究者没有得出单纯用奶瓶喂养，会对孩子的依恋与安全感产生不利影响的结论。

另外，我还要提一下关于口欲攻击性的问题。很多孩子喝奶时，因为每个母亲乳房发育不同等原因，会导致有些孩子吸不出奶来，这会令孩子产生很大的愤怒和挫败感。同时，很多母亲因为是第一次哺乳，乳头经不住孩子的撕咬，导致发炎或情绪愤怒而暂时中止孩子的吸吮，这也会造成孩子的生存焦虑与迫害性恐惧，同时，孩子的攻击性冲动得不到及时和彻底的释放。所以，从这个角度说，用奶瓶喂养母乳可以防止以上情况的发生，孩子有没有吸出奶来，一看就知道，奶嘴被咬破也没有关系，可以随时换，这对于孩子的心理发展也是比较有利的。

值得注意的是，母乳喂养时容易出现孩子呛奶窒息的情况，孩子会经常自己放开乳头，转过脸休息一下，这时很多母亲会追着把乳头塞进孩子的嘴里。用奶瓶喂养也会存在类似的问题，但是孩子很难自己摆脱奶瓶的奶嘴。因为母亲用奶瓶喂养时的动作和角度，一般是具有压迫性的，很难做到和孩子的细微动作同频，这就容易导致孩子不饿时也会被迫不停地吸吮。研究发现，这也是很多孩子成年后容易有成瘾行为的早期因素。孩子的内心会有烦躁和压迫感，同时不能体验到进食的主控感，因此孩子的全能感会受到影响，这也是乳房喂养和奶瓶喂养都需要注意的地方。

最后总结一下，奶瓶喂养这一方式本身并不会使孩子产生安全依恋方面的问题，重要的还是喂养人的整体状态，是否会及时回应，这也是我们不建议保姆喂养的重要原因。