



儿童敏感期

心理学



柳卫娟◎编著

了解孩子内心世界 读懂行为背后的秘密
抓住成长关键节点 让教育变得简单有效

国家一级出版社  中国信息出版社 全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

敏感期是孩子能力发展最快速、最容易受到影响的时期，父母若能在这个阶段给予孩子适时适地的教育，往往会起到事半功倍的效果。

本书详细阐述了孩子在成长过程中所经历的每个敏感期的行为特征以及教育策略，帮助父母全方位地了解处于敏感期的孩子，同时给予孩子更有效、更科学的教育引导。

图书在版编目（CIP）数据

儿童敏感期心理学 / 柳卫娟编著. -- 北京：中国纺织出版社，2019.1

ISBN 978-7-5180-5781-8

I. ①儿… II. ①柳… III. ①儿童心理学 ②儿童教育-家庭教育 IV. ①B844.1 ②G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第277246号

策划编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2019年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13.5

字数：169千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

孩子为什么喜欢在墙上乱涂乱画？孩子为什么总喜欢吃手？孩子为什么喜欢打人？孩子为什么喜欢扔掉手里的东西，捡给他又扔掉？孩子在生活中看似这样不经意的行为，其实隐藏着深意，然而却总是被父母所忽视。其实，孩子是到了成长的敏感期，作为父母，关注并把握好孩子的敏感期是必修课，更决定着孩子各方面能力的发展水平。

通过研究发现，人们的大脑终身学习是可能的，大脑终其一生都有再生的能力，也有产生新连接的能力。由于大脑终身都在学习，都在产生新连接，所以也没有真正的起点，随时都可以学习新技能，因此，孩子有学习敏感期，如对语言的学习，一两岁之前的孩子对语音、语调的学习，确实要比成年人敏感，而这个能力会随着成长而逐渐减弱。当孩子处于成长敏感期时，父母针对不同年龄阶段因材施教，可以让孩子形成积极、乐观的品质，培养有益于终身的学习能力。

不过，当孩子表现出敏感期的行为特征时，许多父母虽然察觉了，却不知道如何进一步帮助孩子，导致错失了教育的最好时机。甚至，父母会误以为孩子不听话，故意捣乱，他们对孩子的“淘气”行为批评斥责，给予正处于敏感期的孩子当头一棒，扼杀了孩子对未来成长的美好憧憬，使孩子变得胆怯、孤僻，缺乏对未来探索的勇气。每个孩子敏感期出现的时间并不一样，父母需要细心观察，才能及时捕捉到孩子的内在需求。当父



母发现孩子对某项事物充满好奇和探究精神，或对某个活动乐此不疲时，那么首要考虑的是孩子是否到了敏感期。因为处于敏感期的孩子心里会有一股无法抑制的动力，这会驱使他对所感兴趣的特定事物产生尝试或学习的强烈兴趣，直到满足需求或敏感力减弱，这股无法抑制的动力才会消失。

孩子成长过程会出现许多个敏感期，如自我发展敏感期、语言敏感期、学习敏感期等，父母可以根据孩子敏感期的行为特征有针对性地进行教育。同时，父母也可以有效了解和理解孩子不同时期出现的不同行为，从而有计划、有目的地加以引导和教育。

编著者

2018年9月



前言

第01章 成长敏感期，孩子一生的关键期 → 001

孩子敏感期的系列特点 → 002

敏感期有利于培养孩子的记忆能力 → 009

孩子敏感期，父母教育很重要 → 012

敏感期，注重培养孩子的好习惯 → 015

敏感期，注重开发孩子早期智力 → 016

第02章 自我敏感期，确立孩子独立意识 → 019

“这是我的东西” → 020

“不要，我自己来” → 022

在孩子的自我认识阶段，帮助孩子形成健康的自我 → 025

不满足愿望就哭闹不止 → 028

独立意识开发萌芽 → 031

孩子渴望成长的自由 → 033

第03章 口手敏感期，引导孩子探知世界 → 037

口欲期，孩子喜欢吃手 → 038



孩子一言不合就咬人 → 041

孩子喜欢撕毁东西 → 043

孩子喜欢打人 → 046

孩子喜欢抢东西 → 049

让孩子动脑又动手 → 052

第04章 语言敏感期，注重孩子的表达能力 → 057

孩子喜欢自言自语 → 058

培养孩子的创新意识 → 061

孩子说脏话，要不要管 → 063

小小语言家，孩子是一个话痨 → 066

孩子总喜欢问“为什么” → 069

心理畸变，孩子爱上了说谎 → 072

第05章 感官敏感期，让孩子感受事物 → 075

绘画敏感期，孩子的“涂鸦”梦 → 076

视觉敏感期，让孩子亲近大自然 → 079

模仿敏感期，孩子对同伴行为感兴趣 → 081

正确培养孩子的观察能力 → 084

别给孩子一个敷衍的假期 → 086

鼓励孩子多探索 → 089

第06章 行为敏感期，正视孩子的“好动症” → 093

正确对待孩子的“人来疯” → 094

孩子精力太旺盛 → 098



别再怪孩子老犯错 → 100

孩子的情绪敏感行为 → 103

第07章 学习敏感期，开发孩子超凡的智商 → 107

好奇心带给孩子乐趣和知识 → 108

独立思考让孩子一生受用 → 111

启发孩子的想象力 → 113

锻炼孩子的耐力和意志 → 116

训练孩子的注意力 → 119

如何让孩子在玩耍中学习 → 121

第08章 叛逆敏感期，理解孩子内心的执拗 → 125

孩子叛逆敏感期特点 → 126

孩子的自私与霸道 → 128

孩子强烈的逆反心 → 131

孩子喜欢“欺负”同伴 → 134

孩子在学校不受同学欢迎 → 138

第09章 习惯敏感期，让孩子养成良好习惯 → 141

让孩子养成勤俭节约的好习惯 → 142

提高孩子的做事效率 → 144

让孩子养成主动做事的习惯 → 147

少立规矩，但一定要遵守 → 149

让孩子养成珍惜时间的习惯 → 152

让孩子学会理财 → 154



第10章 入园敏感期，帮助孩子度过磨合期 → 159

和孩子一起做好上幼儿园的准备 → 160

帮助孩子消除分离焦虑 → 162

幼儿园是比家里更有趣的地方 → 165

提前调整作息时间来适应幼儿园生活 → 167

教会孩子自己动手整理书包 → 169

第11章 亲子敏感期，让孩子感受到你的爱 → 173

鼓励孩子发现自己的兴趣 → 174

尊重孩子，他们才会更爱你 → 176

你对孩子的关心到位了吗 → 179

让爱走进孩子的内心世界 → 181

什么才是最成功的教育 → 185

孩子的成长需要赏识和肯定 → 187

第12章 社会规范敏感期，让孩子学会秩序 → 191

性意识敏感期，关注自己的身体 → 192

社交敏感期，偶尔有逃离行为 → 195

偶像崇拜，小小追星族 → 197

个性敏感期，完美型孩子 → 199

孩子太“乐于助人” → 202

让孩子遵守一些约定 → 204

参考文献 → 208

第 01 章

成长敏感期，孩子一生的关键期



敏感期，是孩子成长阶段最关键的一环，可以说是孩子一生的关键期。因为孩子的情感、智商、学习能力、习惯等都是从这一时期潜移默化地学成，所以，这一阶段的幼儿教育是相当重要。



孩子敏感期的系列特点

著名儿童教育家蒙台梭利发现孩子的发展也存在敏感期，通过对孩子自然行为的细致、耐心、系统的观察后指出：孩子在每一个特定的时期都有一种特殊的感受能力，这种感受能力促使他对环境中的某些事物很敏感，对有关事物的注意力很集中、很耐心，而对其他事物则毫无反应。对孩子的这种能力与印刻现象非常相似，蒙台梭利将其称为敏感期。

儿童敏感期指的是孩子在连续的、短暂的时间里，会有某种强烈的自然行为。在这段时期内，他们对某一种知识或技巧十分敏感。敏感期的出现使孩子对环境中的某个层面有强烈的兴趣，几乎掩盖了其他层面，而且在这个阶段孩子会出现大量的、有意识性的活动。如果父母能够趋利避害，在孩子敏感期内因材施教，将会事半功倍，快速提高孩子心智的发展。

当然，孩子的敏感期是很短暂的，且在这个阶段中只对一种特定的知识或技能感兴趣，过了这个阶段就会消失，不会再出现在同一时期对相同的兴趣点有同样强烈的兴趣感。当孩子的成长敏感期来临时，父母要组织相应的活动来培养他们，让这种能力真正地发展起来，如孩子喜欢乱涂乱画，父母不能因为要维持家中洁净不让他们涂画，若过了这段时期，让孩子画什么都没有兴趣了。

孩子敏感期的某些时间范围内，他会只对环境中的某一项特质专心，



而拒绝接受其他特征的事物。同时，孩子还会不需要特定的理由而对某种行为产生强烈的兴趣，不厌其烦地重复，直到突然爆发出某种新的动机为止。

小贴士

1. 光敏感期

通常孩子的光敏感期在0~3个月，刚刚出生的孩子对光非常敏感，他们还需要花时间适应白天和晚上的光线差异。所以在这一阶段，白天可以打开窗帘，晚上关灯睡觉，让孩子慢慢适应自然的光线变化。

2. 味觉敏感期

孩子到了4~7个月，他们的口腔可以感受到甜、咸、酸等味道。在这一阶段，父母已经开始为孩子添加辅食，所以要注意饮食的清淡，保护好孩子的味觉敏感度。

3. 口手敏感期

4~12个月是口手敏感期，孩子喜欢吃手，用口进行尝试、感觉，同时喜欢扔东西，这是最早的手眼协调发育的标志。在这一阶段，要给孩子口腔发育的机会，不要管制孩子扔东西的行为。

4. 动作敏感期

孩子在2岁时可以走路，有许多肢体动作。父母可以在这一阶段给予他充分的空间，做一些游戏，让孩子的肌肉得到训练，增进亲子关系，让孩子左右脑均衡发展。

5. 语言敏感期

孩子从观察父母说话的口型到突然说话，这就是语言敏感期。父母要在这一阶段引导，多和孩子说话、多给他讲故事，当孩子需要表达自我感受时，自然就想开口说话了。



孩子3~5岁开始进入诅咒敏感期，喜欢说脏话，父母反应越强烈，孩子越喜欢说。这一阶段，父母不要在意孩子的语言，这并不是他想表达的，静待它过去即可。

6.自我意识敏感期

孩子1岁多至3岁是自我意识敏感期，他开始区分我的和你的、我和你的界限。他开始打人、咬人，再到模仿他人，慢慢有了自我意识。自我意识是孩子所有敏感期最重要的阶段，父母保护孩子自我意识形成敏感期，会培养孩子强大的人格。

7.社会规范敏感期

孩子2岁半至4岁，开始喜欢交朋友，喜欢参与群体活动，这说明孩子已进入社会规范敏感期。在这一阶段，父母要引导孩子与更多的孩子接触，如按时上幼儿园，因为幼儿园可以提供良好的交友环境。

孩子3岁半至4岁半，开始进入追求完美的敏感期。这一阶段父母要尊重孩子，对孩子的问题不要扩大化，在什么时间只针对什么事。

孩子4岁半至6岁，进入人际关系敏感期，开始寻找有相同情趣的朋友并开始互相依恋，经历人际交往的全过程，这种交往能力是与生俱来的。

孩子4~5岁，真正展开婚姻敏感期，孩子会说“想和爸爸（妈妈）结婚”，他们渴望拥有属于自己的空间，父母要给予其尊重和自由。同一阶段，孩子进入身份确认敏感期，希望自己是那个偶像，透过自己的偶像来表达自己的。

8.感官敏感期

孩子1岁半至4岁是观察敏感期，他们常常喜欢观察细小事物，捕捉其中的奥秘，或做出一些父母不能理解的细小动作。这一阶段父母要引导孩子带着问题去认知世界。

孩子3~4岁，喜欢几何玩具，如钻箱子；开始对色彩产生感觉和认识，在生活中寻找不同的色彩；进入逻辑思维敏感期，总喜欢问“为什么”；



开始喜欢剪、贴、涂等些行为，训练小手肌肉和手眼协调；喜欢强烈占有某种东西，支配自己所属物的快乐。

孩子5~7岁，对自己的形象有了愿望和审美标准，特别是女孩子对自己的衣着和服饰产生了浓厚兴趣。

9.学习敏感期

孩子4岁半至7岁进入数学概念敏感期，对数字产生浓厚兴趣，父母可以让孩子帮助家里买一些日用品，通过花钱锻炼其数字能力及经济能力。

孩子5~7岁，把动作和看到的文字配合起来学习，不过只是宏观的。他们对自己熟悉的某些文字比较感兴趣，如自己的名字。

孩子4~7岁，进入绘画和音乐敏感期。孩子通过涂鸦表达自己的感受，是一个自然的展现，听到音乐就开始扭动自己的身体。可以说，孩子天生就有最高级的艺术欣赏能力。

孩子对文化学习的兴趣，起于3岁，而到6~9岁就出现想探究事物奥秘的强烈需求。所以这一阶段孩子的心智就像一块肥沃的土地，准备接受大量的文化播种。

敏感期是孩子的情感发展期

心理学家认为，婴儿的依恋是慢慢发展形成的，通常可以分为三个阶段：0~3个月，这一时期，婴儿对任何人的反应基本都是一样的，见到人的面孔或听到人的声音就会笑，甚至还会咿呀说话；3~6个月，这一时期，婴儿对母亲、熟人和陌生人的反应有了区别，对亲人会做出微笑、咿呀和啼哭的反应，对陌生人则很少会做出类似的反应；6个月至3岁，婴儿对母亲的依恋存在表示深切的关切。母亲离开就啼哭，回来就高兴。只要母亲在身边，就安心地玩耍，好像母亲是婴儿安全的保护者。

依恋，是婴儿与其父母间一种特殊、持久的感情联结，属于婴儿早期重要情绪之一。婴儿和其依恋的人接近，会感到舒适和愉快；遇到陌生的



环境或人物时，父母的存在使之感到安全。当然，一旦依恋感建立，孩子就会感到后顾之忧，从而更加自由地探索周围的新鲜事物，愿意与身边的人相互接近，这对其以后的认知发展和社会适应会产生良好影响。

丹丹出生不久，妈妈就回公司上班了，因为妈妈工作比较忙，丹丹每天和保姆生活在一块儿。妈妈常常早出晚归，而且常常出差，丹丹整天见不着妈妈，就连睡觉也是和保姆在一起。

对丹丹而言，尽管自己住在家里，却像被寄养的孩子一样缺少和父母相处的机会。她倒是和保姆关系密切，每次保姆回家探亲，丹丹都不想让她走，好像比妈妈出差还要难过。在丹丹三岁时，保姆有了自己的事情，不能再带丹丹了，妈妈就给丹丹另外找了一个保姆。不过，丹丹却非常排斥新保姆，每天又哭又闹。妈妈很无奈，只好再换保姆，不过每次换的保姆，不论是好是坏，丹丹都难以接受。

丹丹的妈妈意识到了问题的严重性，而问题的根本是自己不应该把孩子完全托付给保姆。当丹丹形成对第一个保姆的依恋关系时，又给她换了别的保姆。妈妈又没有多余的时间陪她说话、玩耍，导致她和父母关系变得冷淡，感到孤独，以至于完全封闭自己。

美国一位女心理学家设计了一种专门研究婴儿依恋的方法，叫作陌生情境法。在这个测验中，她先让母亲抱着孩子进入一间实验室，玩了一会儿之后，一个陌生人进入实验室，先沉默，再和孩子的母亲交谈，之后让母亲离开房间，看孩子的表现。过一会儿，母亲再回来，看孩子的表现。

通过该测验，心理学家发现孩子的依恋状态是有所区别的。对此，父母可以仔细观察，以便采取正确的方法。

1. 淡漠型依恋

有的孩子属于淡漠型依恋，约占所有孩子的11%。这些孩子的表现是，单独与母亲在一起时，很少关注母亲的行为，而是专心于周围的环境



和玩具。与母亲的身体接触很少，主动与母亲交谈很少，与母亲的分享行为少。对陌生的人和事物，胆子较大，不退缩。母亲离开时，不哭泣，悲伤的情绪很少，依然很专心地沉浸在自己的世界里。即便是母亲回来了，也不会表现得太过积极，没有明显的喜悦。

2. 缠人型依恋

有的孩子属于缠人型依恋，占7%。这些孩子单独与母亲在一起，喜欢缠在母亲身边，和母亲的身体接触或接近较为频繁，对玩耍不积极。对陌生的人和事物较为拘谨、退缩，和母亲分离时，表现出反抗、哭泣，十分悲伤；与母亲重聚时，急切地寻求母亲的怀抱，很久才会平静下来；有的孩子甚至会在与母亲重聚时表现出生气、反抗的行为。

3. 安全型依恋

有的孩子属于安全性依恋，约占73%。这种类型的孩子单独与母亲在一起时，会积极探索周围的环境和玩具，常常与母亲进行远距离的交往，与母亲分享喜欢的玩具。若是遭遇紧张的情境，会快速回到母亲身边寻求保护和安慰。在母亲的鼓励下，可以很好地与陌生人交往。与母亲分离时，会哭泣，即便不哭泣，也会表现出不安的情绪来。若母亲回来了，则会快速缓解悲伤和不安，很快与母亲一起游戏。

4. 混乱型依恋

有的孩子属于混乱型依恋，约占9%。这样的孩子对母亲有较多的身体接触，与陌生人交往少，有点认生。一部分孩子在与母亲分离和重聚时表现出混乱的、不适宜的行为，如总呆呆地站在那里，长时间不动，或斜眼看着母亲，有的是既亲近母亲又反抗母亲。

当然，心理学家发现，安全型依恋的孩子，平时的表现正常，较少有反常的行为问题。其余三种依恋类型的孩子，则表现出各种心理、行为问题，如攻击性、过失行为、焦虑、胆小等；淡漠型依恋的孩子较容易出



现明显的行为问题，如攻击行为；缠人型依恋的孩子容易出现内隐行为问题，如胆小、退缩等。



小贴士

父母如何做才是重视孩子的依恋感，如何做才可以让孩子顺利度过依恋期呢？

1. 给予孩子一个拥抱

心理学家认为，孩子的依恋是他们情感萌芽的开端。对于刚出生的孩子，父母应多向他们表达父母的爱，而表达爱最直接的方式就是多抱抱孩子，多抚摸孩子。与成年人一样，孩子十分需要得到父母的抚摸、拥抱，其实这是一种天性，心理学家称之为“接触安慰”。一个充分得到父母爱和抚摸、拥抱的孩子，依恋感的发育健康，身心发展会比较健康、稳定，对外界环境较为信任，与父母的关系也更融洽。反之，一个依恋感没有得到满足的孩子会情绪不稳定，烦躁、冷漠，对外界环境缺乏信任感，与父母以及他人的关系比较紧张。

2. 与孩子一起玩耍

与孩子一起玩耍、创造亲子同乐的机会对减少分离焦虑、促进孩子对母亲的安全依恋有很大的帮助。刚开始的时候，父母可以抱着孩子玩玩具，然后让孩子一个人坐着，父母在旁边和他一起玩。这时假如有其他小朋友一起参与就最好不过了，父母可以先将游戏方法示范给孩子看，然后渐渐地让他能够自己一个人玩。当孩子可以独自玩的时候，父母可以去做一些家务事，不过一定不要离开孩子视线触及的范围之内。

3. 不要把孩子轻易送给别人照顾

现代社会，由于工作忙、压力大，很多父母在孩子出生后，就把带孩



子的任务交给老人或保姆，这样做等于把自己的责任给推出去了。尽管短时间看不到这种“只生不养”的教养方式对孩子的伤害，但其必定影响孩子的健康成长。所以，不要把孩子轻易交给老人或保姆照看，而要尽量把孩子留在自己身边，最好可以天天见到孩子。假如有实际困难，应由父母自己去克服，而不是让孩子去承担。父母不要整天只想工作，需要认真地对待和孩子相处的每一分钟，多听听孩子的心声。

4.形成安全型的依恋

孩子对母亲的依恋从出生开始到两岁半之间都比较强烈，这段时期，假如没有特殊情况，母亲最好与自己的孩子建立起稳定的依恋关系，不要常常让孩子生活在被剥夺母爱的环境里。即便母亲需要自己外出，孩子不愿意分离，也不要采取恐吓或打骂的方式，这会导致孩子不良的依恋后果，削弱亲子关系。而那些没有形成安全型依恋的孩子，一旦离开父母，就容易产生强烈的焦虑和不安，这样的孩子很难适应或者很长一段时间才能适应幼儿园的生活。

5.避免孩子产生失落情绪

若父母确实是由于工作或特殊原因不能亲自带孩子，也一定要想办法让孩子知道父母每天都在关心着他，尽可能减少孩子情感上的失落。孩子不在身边时，父母要常常和孩子打电话，多沟通情感，定期去看孩子，让孩子可以感受到父母时刻都在关心他，这样孩子的失落感就会大大减少，从而有利于孩子的身心发展。

敏感期有利于培养孩子的记忆能力

通常情况下，犹太人孩子的教育是从3岁开始的，父母为孩子选择交