



黄杏贞 著

心理咨询师妈妈的 科学育儿法

养育温暖而勇敢的孩子



学一点幼儿心理学，
培养善沟通，会掌握情绪，人际关系良好的孩子。

 中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

黄杏贞 著

心理咨询师妈妈的 科学育儿法

养育温暖而勇敢的孩子



贵州师范学院内部使用



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

本书系统地介绍了幼儿的大脑、思维和心理特征。在科学的基础上，针对无数家庭在养育幼儿中的沟通、情绪、人际等普遍的棘手难题，提供了有效且可执行的方法。本书第一次系统且完整地阐述了该方法以及背后的幼儿心理学原理。基于科学理论又来自实践，适用于幼儿家庭，已经被无数父母长期采用和喜爱。全书语言简单易懂，配合大量有趣的漫画和故事，是一本能轻松读完，科学且实用性强的幼儿教育书籍。

图书在版编目（CIP）数据

心理咨询师妈妈的科学育儿法：养育温暖而勇敢的孩子 / 黄杏贞著. -- 北京：中国纺织出版社，2018. 11

ISBN 978-7-5180-5403-9

I. ①心… II. ①黄… III. ①儿童心理学 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 211624 号

策划编辑：顾文卓

责任校对：武凤余

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>

北京玺诚印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：176 千字 定价：59.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



育儿本幸福

育儿，本来是一件幸福的事情。但有很多爸爸妈妈，常常因为“不……就迟了”等言论而陷入焦虑，还有很多父母，也常常因为看到了一些相互矛盾的育儿说法而陷入无助……

如果养育孩子需要像考状元一样悬梁刺股、持续百米冲刺；如果父母育儿总像一头无助的老牛拼命拉着一辆满载的货车去登山。那么，这些父母很有可能已经陷入了误区。

我国小孩从小听“多次撒谎会被狼吃掉”的故事，外国小朋友则是听“每一次撒谎，鼻子会像匹诺曹那样变长”的故事，孩子们从中都记住了“不能说谎”。

这样的道理，我们记住了一辈子，并成为家长教育孩子的高效工具。

所以，本书认为，育儿其实可以很简单。

当然，《狼来了》缺乏科学性，孩子容易陷入“不说谎是为了博取别人的信任”的功利心理；《木偶奇遇记》也带有恐吓的色彩，会带来教育“后遗症”——当孩子发现鼻子没变大的时候，故事的“效果”也随之消失。

那么，如何才能科学育儿？

父母们只有在真正理解孩子的大脑、了解孩子思维特点的基础上，才能实现科学的育儿。在真正“懂”孩子之后，父母通过简单的方式，就可



心理咨询师妈妈的科学育儿法：

养育温暖而勇敢的孩子

以跟孩子实现有效的沟通；还能帮助孩子进行情绪管理，提高孩子与人协作的能力。

在理解小孩的大脑特点、心理基本规律之后，父母们心中的育儿焦虑与困惑，也可以轻松找到答案。

例如：父母是否应该在孩子5岁时，给他们报一个机器人编程兴趣班，以培养逻辑思维？

再如：帮孩子挑选培训机构的时候，如何能一眼看出哪家更注重培养孩子内在兴趣，哪家只是表面的形式教育？

……

所以，育儿本幸福——只需要回归科学和简单，便能得以实现。

如果孩子是一张白纸

听过很多人说，孩子是一张“白纸”，父母不应该过度为孩子做选择。

我非常认可孩子应该“做自己”，等我们的孩子长大之后，无论是成为科学家、商人，或者艺人，甚至是一名普通的快递员，只要他们为社会作出贡献，我都会为他们感到骄傲。

但，作为孩子的父母，我们是孩子的第一个榜样，必然也是放在孩子这张白纸上的其中一支画笔，也很可能是第一支。

那么，我们应该给这张白纸带来什么色彩呢？

在陪伴孩子成长时，我希望能帮助他们开阔视野，从时间的尺度上，从地理的维度上，更从无限的人性上，帮助他们认识自己、认识人。

本书里的“五条坏虫子”，就是我在现实生活中的育儿工具，科学而简单。通过“五条坏虫子”，我跟孩子不仅实现了有效的沟通，还能帮助他们管理情绪，学会与人交往。

等他们长大了，孩子们也能从“五条坏虫子”，慢慢地理解“人生而自由，但无时不在枷锁中”的人性真理。

而这些认识，会让他们终身受益。



温暖而勇敢的孩子

多少父母为孩子操碎了心……如果问一句：你最期望的是什么？

我的答案是：我希望我的孩子永远幸福。

幸福在每个人心里，都有不同的定义。

而我理解的幸福，更多是内在的，而非功名利禄。

具体地说，就是“温暖而勇敢”。

如果，我的孩子未来是一名科学家，我希望他憨实，挑战人类认知的极限；

如果，我的孩子未来是一名艺人，我希望他淳朴，专注于自己的梦想；

如果，我的孩子未来是一名商人，我希望他不受制于名利，沉浸于创造价值；

如果，我的孩子未来是一名快递员，我希望他不怕苦累，常年面带微笑；

我只愿他们，温暖而勇敢。

目录



Contents

第一章 一本真正懂孩子的书

学过很多道理，还是力不从心…… 002

1. 沟通陷入“对牛弹琴”…… 003
2. 不定时“情绪炸弹”…… 006
3. 小孩玩不好“孩子圈”…… 011
4. 你有没有“父母上岗证”…… 013

我是心理咨询师妈妈…… 014

1. 粗鲁胖老头，让我迷上心理学…… 016
2. 害羞老师一句话，让我沉醉儿童心理…… 017
3. 行为设计学育儿，也顺便减了产后四十斤肉…… 018
4. 科学的育儿，才是靠谱的育儿…… 020
5. 得到越来越多父母的鼓励…… 021
6. 为人父母最大的幸福是什么…… 023



第二章 认识孩子的大脑和思维

了解幼儿心理…… 026

1. 无意识发生的“怪象”…… 026
2. 脑瓜里有“不责任总裁”…… 028
3. 大脑是个弱肉强食的地方…… 033



心理咨询师妈妈的科学育儿法：

养育温暖而勇敢的孩子

4. “鸡同鸭讲”时期…… 035
 5. 可爱的具体形象思维…… 041
- 适合幼儿心理的教育方法…… 045
1. “坏虫子”诞生记…… 045
 2. 奇特的二层楼房…… 050

第三章 说孩子听得懂的话，实现有效沟通

沟通的六个“陷阱”…… 054

1. 哄…… 054
2. 吓…… 057
3. 吼…… 061
4. 打…… 066
5. 骗…… 071
6. 辱…… 074

“坏虫子”沟通法…… 077

1. 哑巴孩子的神奇画…… 077
2. 躺在“棉花窝”，小嘴讲不停…… 082
3. 父母要穿孩子的“小鞋”…… 088
4. 沟通，如何简单又高效…… 092
5. 我对世界笑，世界对我笑…… 098



安全感，是宝宝从出生
就需要的东西

第四章 好脾气，孩子受益终生的礼物

孩子情绪难自控的真正原因…… 100

1. 暴躁是天生的吗…… 100
2. 家庭是“水杯”…… 102
3. 脑瓜里有两只“小卡通”…… 107



情绪“蝴蝶效应”…… 110

1. 如何在孩子脑瓜搭“小桥”…… 111
2. 情绪不管，会丢“三件宝”…… 113
3. 大脑，也能像肌肉那样锻炼…… 116
4. 五岁时情绪力良好，未来有惊喜…… 118
5. 越早播种，花儿会越美…… 119

“坏虫子”情绪管理…… 121

1. 抓住脑子里的那头“牦牛”…… 122
2. 儿童版“情绪ABC”…… 127
3. 三个情绪“魔术棒”…… 134
4. 一场“没有滑轮”的滑轮舞…… 138

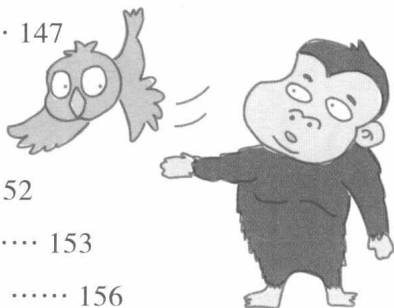
第五章 小孩，也能玩好“孩子圈”

孩子是水下一条“鱼”…… 142

1. 什么孩子，笑容会更多…… 143
2. 幸福孩子，不当“鲁滨逊”…… 145

孩子的人际“脚本”…… 147

1. 小女孩缘何成“遥控机器人”…… 147
2. 跟爸爸共浴别尴尬…… 149
3. 孩子跟空气“交谈”…… 151
4. 妈妈，我娶媳妇帮你做家务…… 152
5. 手机时代，孩子会得一种“病”…… 153
6. 玩伴——“香气包”和“臭气包”…… 156
7. 妈妈吐脏字，孩子牛奶吐口水…… 159



“坏虫子”人际方法…… 161

1. 孩子大脑里的“镜子”…… 161

2. 懂得别人有几条“坏虫子”…… 167
3. 坏虫子，小勇气…… 171
4. 什么样的孩子，更幸运…… 175

第六章 温暖而勇敢的孩子

说话有“纹”理…… 179

1. 小孩子也有追求…… 179
2. “遭遇”人贩子…… 181
3. 不太听话的“小医生”…… 183
4. 不分享玩具的“腼腆”理由…… 184

探索有勇气…… 185

1. 踮脚尖吃苹果的小孩…… 186
2. 孩子玩iPad，妈妈也感动…… 190
3. 像学游泳那样“上”火星…… 192
4. 攀岩的“苍蝇腿”道理…… 193

幸福有心流…… 195

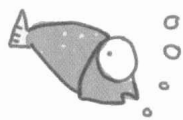
1. 让分心虫变小…… 196
2. “喝墨水”先生…… 201
3. 妈妈做的“臭”甜品…… 203

第七章 给年轻父母的三个忠告

1. 越早知道越好的一件事…… 208
2. 孩子天生拥有的能力…… 209
3. 好父母的一种意识…… 210

后 记…… 211





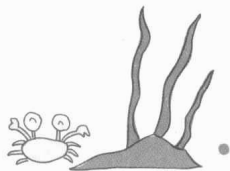
第一章

一本真正懂孩子的书

作为心理咨询师和二孩妈妈，我沉浸心理学，也阅读过无数国内外的育儿书。

跟父母们亲密沟通这几年，我接触了众多父母的真实故事，知道父母们的焦虑，也懂得父母们困扰的“症结”。

所以，我在大量的科学理论基础上，结合切实可行的经验，总结出了一套简单而科学的家庭教育方法。





学过很多道理，还是力不从心



有三对年轻人，他们在同一天结婚，也在同一天向神祈祷。

第一对夫妻说：“万能的神啊，请赐给我们一个孩子，不管男孩还是女孩，请保佑他拥有良好的沟通能力。”

第二对夫妻说：“万能的神啊，请赐给我们一个孩子，不管

男孩还是女孩，请保佑他拥有好脾气。”

第三对夫妻说：“万能的神啊，请赐给我们一个孩子，不管男孩还是女孩，请保佑他拥有幸福的人际关系。”

二十年后，这三对夫妻一同来到神面前。

第一对说：“神啊，你为什么这样惩罚我们，我们的孩子就像一头‘牛’，我们总像‘对牛弹琴’。”

第二对说：“神啊，你为什么这样惩罚我们，我们的孩子就像一枚不定时的‘情绪炸弹’，动不动就乱‘引爆’。”

第三对说：“神啊，你为什么这样惩罚我们，我们的孩子比‘鲁滨逊’还惨，没有一位人类朋友。”

神慈爱地走近，动情地说：

“我亲爱的子民啊，二十年前，我应你们的要求，把三个宝宝交到你们手上，他们都是一样的天真、无邪、可爱，那个时候，谁不是沉浸在宝



宝降生的喜悦中呢？

但是后来呢？

你们有些人，不懂与孩子正确沟通，所以你们便觉得是‘对牛弹琴’；你们还有些人，不懂如何应对孩子情绪，自己也不懂管理情绪，所以你们的孩子便变成了不定时的‘情绪炸弹’；你们更有些人，不懂如何培养孩子的人际，所以你们的孩子便比‘鲁滨逊’还孤独。”

三对夫妻，此时早已泪流满面……

育儿是一趟因果旅程，有什么“因”，便结什么“果”。但父母们常常苦于不能分辨孩子背后的“因”，即使懂得了“因”也总是遭遇“力不从心”的困境。

1. 沟通陷入“对牛弹琴”

作为父母，你大概对下面的情景不陌生：

很晚了，一个小男孩还沉浸在他手里的“恐龙宝宝救恐龙妈妈大战”中，妈妈微笑着提醒儿子：“宝贝，到时间睡觉了哦！”小男孩不仅没应答，连头也没抬。妈妈就像在跟空气说话。

见孩子没有任何反馈，妈妈提高声音再催了一次：“听见没有？到时间睡觉了！”小男孩这才一边玩一边回应说“马上睡”。

听到孩子的应答，以为孩子会自己上床睡，妈妈便走进洗手间，开始刷牙、修眉、洗脸、护肤……



晚上11点，还在救恐龙妈妈

心理咨询师妈妈的科学育儿法：

养育温暖而勇敢的孩子

不知多久后出来，竟然看见孩子不仅没睡，连玩耍的姿势也没变，他手里的恐龙宝宝还没救出恐龙妈妈……抬头一看墙上的时钟，已经晚上11点了。

当父母与孩子沟通时，孩子却不理会，你也常常遇见吧。



“不要看电视！一是电视对小朋友的眼睛不好，会导致近视眼；小朋友还会受动画片不良人物行为的影响，比如容易变得暴力……”妈妈严肃而滔滔不绝地给儿子讲道理。

小男孩挽着手昂着头站在妈妈面前，一本正经地听着，还不时地点头。妈妈越说越欣慰，觉

得孩子很受教。结束叮嘱时还赞扬了孩子。

可是，当妈妈第二天下班回到家，小男孩仍旧像往常一样，左手拿着棒棒糖，右手拿着遥控器，小脑袋几乎伸到了电视机前，正在哈哈大笑，因为动画片里的小女孩恶作剧地把妹妹剃成光头……

“妈妈昨天不是给你讲了一小时道理？怎么还在看？”小男孩抬起头，一脸茫然，似乎那段讲道理的经历不存在，但似乎又存在……

当父母严肃讲道理，孩子却听不懂，你也常常遇见吧。

一位奶奶领着孙子出门玩耍，路上遇到了一位拿着玩具枪“哒哒哒”扫射的小朋友。小男孩两眼发亮，冲上去就抢。

奶奶忍不住着急地吼：“别抢！那是别人的玩具！”听到奶奶的吼叫，小男孩紧张地定住了，手里举着玩具枪悬在半空，不知道是要继续玩还是把玩具还给别人。在奶奶

的提议下，小男孩归还了玩具后，婆孙俩继续往前走。

没想到走到拐弯处，小男孩看到前面另一位小朋友在玩滑板车，他随



即冲上去把别人推倒，然后跳上了对方的滑板车，毫不理会身后“哇哇”大哭的小朋友。

奶奶扶起被推倒的小朋友，气急败坏地在孙子身后跑，揪到孩子后怒吼：“你怎么像个抢东西的机器人！跟你说了多少次，不能抢别人的玩具！要骂多少次你才长记性？”

即使父母连吼带骂，孩子还是照犯不误，你也常常遇见吧。



像个抢东西“机器人”

一位妈妈接到了老师的电话，说她的女儿有偷东西的行为。这位妈妈不相信，她觉得老师肯定是误会。回到家，妈妈把女儿叫到面前：“跟妈妈说实话，有没有拿别人的东西？”小女孩把头摇成了“拨浪鼓”，说绝对没有。

晚饭后，妈妈在收拾女儿的书包时，意外地发现了一条陌生的项链。被询问的女儿说是同桌小朋友送给她的。“不要拿别人的东西，知道吗？你想要什么跟妈妈说……”小女孩举起手跟妈妈保证说：“我从来不会拿别人的东西。”

第二天，妈妈却发现女儿书包又多了一个陌生发夹……气愤难抑的妈妈随手拿起身边的衣架把女儿打了一顿。

自此，孩子每次看到妈妈拿衣架就很紧张。

“就像一件雨衣，我的话就像雨水！不打吧，不听；打吧，却有阴影……”



像雨衣的孩子



心理咨询师妈妈的科学育儿法：

养育温暖而勇敢的孩子

不打吧，不听；打吧，却有阴影。你也常常遇见吧。

不少爸妈经常跟我说，

“我怀疑孩子根本没听我说，把我当空气”；

“我有时怀疑孩子是不是智商有问题，教育了一小时还是满脸懵”；

“吼的时候有用，没吼就没用，真心累啊”；

“打不行，不打也不行，真不知道怎么办”；

……

耐心说，孩子听不进；讲道理，孩子听不懂；忍不住怒吼打骂，效果不佳还留阴影……父母跟孩子的沟通，就像“对牛弹琴”，当你使出了“十八般武艺”，孩子却当你“耍杂的”，这是无数爸妈的心声。

2. 不定时“情绪炸弹”

作为父母，你对下面的情景肯定也不陌生：

一位妈妈笑容满面地推着购物车进超市，她的儿子蹦蹦跳跳地跟在后面。突然，小男孩大叫：“妈妈，我要买这个坦克玩具！”

妈妈皱了皱眉头，回答说“不行”。小男孩立即变脸，张开嘴巴大哭，凄惨的声调让旁人以为是谁把他揍了。

见妈妈没改变主意，小男孩开始跺脚还大喊：“我就是要坦克！我就要！”看见妈妈摇了摇头，小男孩干脆躺在地上打滚，暴躁异常。

妈妈气得眉毛往上挑，一抬头看到路人围观的目光，尴尬地笑着对旁人说：“家里玩具都有一箩筐了……”



坦克一箩筐了，还要！



早上起床后，3岁的小女孩走到桌子前，双手拍打爸爸的电脑键盘，一边拍一边“哈哈”大笑，小屁股在升降椅上弹跳，比喝完一瓶奶、舔完三根冰淇淋还要高兴。

爸爸听到声音后走进来，把她抱离电脑桌，小女孩紧紧抓着桌子不放，但力气太小，还是被爸爸抱到了沙发上。



坐到沙发上的小女孩张开嘴巴伤心地大哭起来。

“你哭什么？爸爸又没打你！”

“我伤心！呜呜……”

“你乱拍打我的电脑，该伤心的应该是我好吗！”

“我伤心的原因……呜呜……是因为我太伤心了！呜呜……”

说着说着更伤心了，伤心得抽噎，再也说不出话。

一个小男孩趁奶奶在做饭，偷偷地从冰箱拿冰淇淋吃，被奶奶发现了。

奶奶跟孙子说：“吃冰淇淋肚子会爆炸，有个小朋友就是这样爆炸死掉了……”

小男孩露出惊恐的表情，不仅把手上的冰淇淋丢进了垃圾桶，连嘴巴里的冰淇淋也吐掉了。



当天晚上，睡到半夜的小男孩紧紧抱住妈妈，妈妈被抱醒了。面对疑惑的妈妈，小男孩开始哭，妈妈安慰了许久，小男孩才跟妈妈说：“妈妈，我担心我的肚子在我睡觉时会爆炸……呜呜……”小身子还有些颤