

托德老师……著

超实用



儿童心理学

儿童心理和行为
背后的真相

托德老师……著

超实用

●●●●●●●●

儿童心理学

儿童心理和行为 背后的真相



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

超实用儿童心理学：儿童心理和行为背后的真相 / 托德老师著. —北京：机械工业出版社，2019.7

ISBN 978-7-111-63108-8

I. 超… II. 托… III. 儿童心理学 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 130594 号

本书从儿童的语言和认知发展、个性发展、情绪发展、行为管理、社交能力以及父母自我修炼六个板块入手，向父母们全面介绍了 0～6 岁儿童发展的整个过程，希望能真正打通你育儿思维的“任督二脉”。

超实用儿童心理学：儿童心理和行为背后的真相

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：王 骥 刘利英

责任校对：李秋荣

印 刷：三河市宏图印务有限公司

版 次：2019 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开 本：170mm×230mm 1/16

印 张：16.5

书 号：ISBN 978-7-111-63108-8

定 价：59.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

华章心理
HZBOOKS | Psychological





不懂儿童心理学，怎能做精益父母

作为父母，在漫长的育儿生涯中，需要两个很重要的工具：

1. 如何养育的知识
2. 儿童心理学知识

养育知识让孩子身体强壮，儿童心理学知识让孩子内心健康、快乐成长。如果你还没有学习这些知识，也许在孩子的成长过程中，就会出现一堆让你头疼的问题，却无从下手；如果你的孩子正在孕育中，你想在宝宝刚出生的时候，就为他营造优良的成长环境，让他健康快乐地长大，最好能成为“人生赢家”。无论你处于哪种情况，本书都有可能给你一个满意的答案。但是在你翻看本书之前，我想提出一个重要理念：不要为了解决某个问题来看这本书！

作为一名儿童心理医生，我每天都会收到很多来自父母的问题，问题一多，我就发现有两个很有意思的现象。

一个现象是，很多父母都会提出相类似的问题，问题的重复率极高，一些问题甚至会被反复提几十次以上。比如“为什么我家孩子1~2岁就变得

很叛逆，什么都跟我们对着干？”“为什么我家宝贝在家里很活泼，一到外面就变得很胆怯呢？”“为什么我家孩子总是无法专注，听课老是走神？”

另一个现象是：很多父母在一个问题得到解答后没多久，又会因为新的问题再来向我咨询。生理发展问题、社交问题、智商疑惑、情商困惑、学业困难、素质培养……

好像孩子的问题永远都解决不完。

为什么会这样呢？

其实，所有的问题都只是家庭教育方式所呈现出的一个结果。只要我们的孩子的相处方式以及我们的教育思路没有改变，问题就会层出不穷，无休无止。所以，针对单个问题的干预行为只是一种“救火行为”，触及不到问题的本质。

但如果你能够系统地学习儿童心理学，情况就会大不一样！因为这门学科能让你把孩子从出生到青春期之前的所有成长问题都搞清楚。再遇到新的问题就不会过分焦虑！比如，为什么2~3岁的孩子会跟我们对着干呢？

心理学家发现，2岁的儿童自我意识飞速发展，和大人作对就是孩子获得自我存在感的最好方式。所以，我们会把孩子2岁左右的这段时间称为“可怕的两岁”（Terrible Two）。如果你懂得这个概念，你就会很自然地去包容孩子这时候所谓的“叛逆”，让他们获得这种宝贵的“存在感”，而孩子也会因为你的包容变得自信。如果你不懂，也就很难理解3岁以后的人生“第一逆反期”^①这个概念。如果孩子经常对你说“不”，你就很容易使用强力去压制他。这可能会产生两个结果：

1. 孩子以后会很自卑，不敢表达自己；
2. 他们青春期以后，变得异常叛逆。

① 第一逆反期：儿童在3~5岁会发生一系列心理变化，这个时期叫作第一逆反期。第一逆反期的反抗对象以父母为主，标志着儿童心理发展出现独立的萌芽，自我意识开始发展，学会用“我”“我的”来表达自己的愿望和要求，按自己的方式行动，不愿意让别人来干涉他们的事，表现出执拗和任性。

所以，不懂“儿童心理学”的后果很严重，因为不懂的话，你就可能依靠自己的本能和习惯来进行养育。我们把这种主要依赖于自己的本能和习惯来进行养育的父母，称为“本能父母”。虽然这样的父母也爱自己的孩子，但是他们很少主动学习与反思自己在养育过程中的问题和不足，在教育过程中遇到挫折更容易采取发泄负面情绪和推卸责任的应对方式。

与“本能父母”形成鲜明对比的另外一类养育者，我们称为“精益父母”。精益父母，指的是那些在育儿过程中贯彻科学的养育理念，实践科学的养育方法，并且能够不断反思和学习的优秀父母。精益父母的标准有3个层次。

层次1：了解儿童心理发展的基本规律，能够提前识别孩子在各个年龄段出现的新行为表现。

层次2：拥有足够的知识和技能来应对儿童发展过程中出现的各种新现象和新问题。

层次3：掌握解决儿童问题的办法，同时明白解决方案背后的原理和原则，能够做到在育儿过程中“知其然，知其所以然”。

这就是懂和不懂的区别。

儿童的发展是一个“整体的系统”。如果你能静下心来，学习儿童在每个时间段的发展规律，掌握那些基本的教育原理，那你的育儿思维将不再只是“寻求问题的答案”这么简单，而是学会一种“养育之道”。你可以在孩子的每个阶段，都有计划、有步骤地实施你的教育方案，使养育变得越来越轻松。很多时候，你只需要培养孩子自己思考、自己解决问题的能力就足够了。

“儿童心理学”就是这样一门专注于研究12岁以下儿童心理发展规律的学科。从如何哄睡刚出生的宝宝，到如何培养孩子的语言能力；从如何帮助宝宝发展动作，到幼儿时期如何培养孩子的多元智能，解决社交冲突；再从了解孩子学习障碍产生的原因，到如何培养一个情绪健康的孩子。可以说：每一个问题，心理学都能做出解释，并给出参考解决方法。

儿童心理学经过了130多年的发展，它秉承的是一个针对儿童发展的整体解决方案，它告诉你的每一个结论，都是经过心理学家们反复实验得出的。

绝不会像某些“鸡汤育儿理念”一样，只告诉你一些含糊不清的道理，比如“男孩要穷养，女孩要富养”“棍棒下面出孝子”这样简单粗暴的逻辑。当你按照一张科学的“儿童发展时间表”来对照自己的孩子处于哪个发展阶段时，对孩子出现的“新问题”，也就不会感到陌生和困惑了。

在本书中，我会从儿童语言和认知发展、个性发展、情绪发展、行为管理、社交能力以及父母自我修炼6大板块入手，向父母们全面介绍12岁以下儿童发展的整个过程，希望能真正打通你育儿思维的“任督二脉”（本书将会专注于0～6岁学龄前儿童的心理发展，系列的第二本内容将会集中在7～12岁学龄期）。

如果你想从根本上了解儿童成长到底是怎么回事，在漫长的育儿过程中做到目光长远，淡定而沉着，那就请你开始这一次通往孩子内心世界的探索之旅吧！



目录

序言 不懂儿童心理学，怎能做精益父母

1

第1章

儿童语言和认知发展的秘密 | 1

孩子的语言发展 | 3

孩子的认知发展 | 11

有效提高孩子智商的“六脉神剑” | 25

为孩子挑选兴趣班，谁说了算 | 28

怎样提高孩子的记忆力 | 32

儿童游戏其实就是学习 | 40

绘本共读：让孩子的阅读快人一步 | 45

既要争分夺秒，又要慢慢来 | 49

2

第2章

解读儿童的个性特质 | 57

婴儿期就有的气质类型 | 59

婴儿依恋类型：人类亲密关系的原始模板 | 63

如何改变养育者的“依恋模式” | 68

儿童是如何获得性别角色的 | 70

3

第3章

宝爸宝妈：孩子的情绪你真的理解吗 | 77

- 识别与安抚婴儿情绪 | 79
- 面对儿童更复杂的情绪 | 82
- 每个孩子都有的分离焦虑 | 87
- 如何搞定乱发脾气孩子 | 91
- 如何面对孩子的哭泣 | 99
- 怎样和孩子的恐惧相处 | 104

4

第4章

理解孩子：问题行为背后隐藏的心理原因 | 109

- 如何度过“可怕的两岁” | 111
- 孩子尿床是一种沟通吗 | 115
- 改变挑食习惯其实很简单 | 118
- 孩子输不起怎么办 | 122
- 50% 的孩子都有幼儿园恐惧症 | 125
- 为什么孩子打人要这样搞定 | 129
- 如何搞定孩子的拖延 | 134
- 看电视是孩子学习还是父母偷懒 | 138
- 延迟满足与预防成瘾 | 142
- 孩子为什么撒谎 | 146
- 怎么惩罚孩子才有效 | 154
- 如何打孩子才“不受伤” | 159
- 表扬孩子的正确姿势，你做对了吗 | 163
- 学会正确的奖励方法 | 168
- 代币法的高效性与局限性 | 172
- 如何培养孩子的自律行为 | 176

5

第5章

儿童社交：让孩子找到自己的位置 | 181

儿童的四种社交类型 | 183

孩子害羞、不爱跟人打招呼，其实是自我意识在发展 | 187

如何帮助孩子解决冲突 | 192

CBST 儿童社交训练的五个维度 | 197

如何预防孩子遭遇性骚扰 | 202

如何面对大宝对小宝的嫉妒 | 206

两个宝宝抢资源怎么办 | 211

6

第6章

父母修炼：养育孩子也是疗愈自己 | 215

有数据显示，虐待孩子最多的竟然是妈妈 | 217

父亲角色在女孩成长中的意义 | 221

父亲角色在男孩成长中的意义 | 225

如何控制我们带娃时的愤怒情绪 | 229

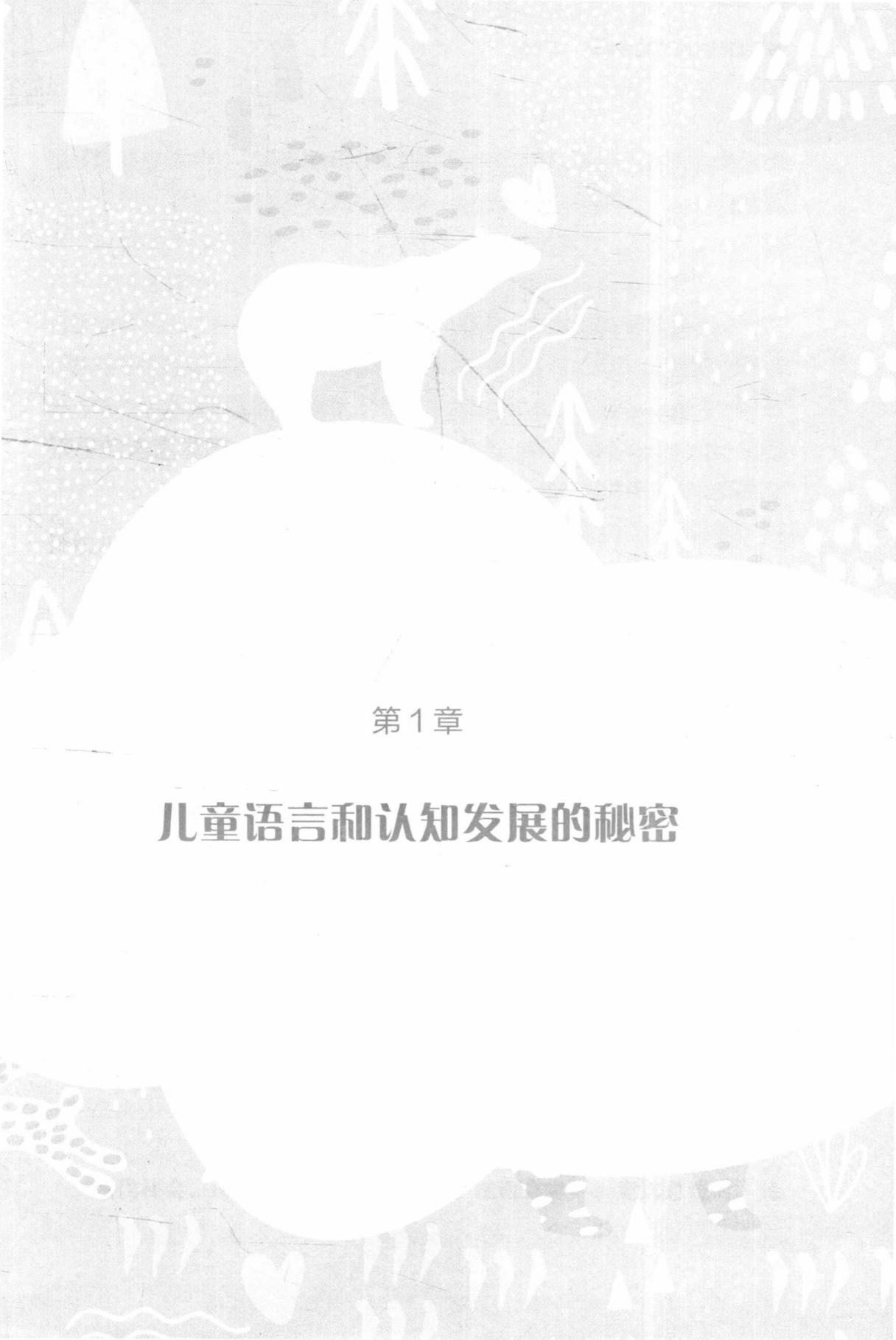
如何成为更沉着的父母 | 233

四类父母，只有一种可以学 | 237

我们要让孩子决定一切吗 | 241

离了婚，还能做精益父母吗 | 245

参考文献 | 250



第1章

儿童语言和认知发展的秘密

孩子的语言发展

婴幼儿语言发展的里程碑

0~6岁是孩子语言发展的关键时期，特别是0~2岁。在这个时间段，你只要在正确的时间，用科学的方法培养孩子的语言能力，他的语言就会得到充分而健康的发展。

我在心理咨询的过程中，遇到过很多青春期的孩子，他们非常不善于表达。我记得有个孩子跟我说：“老师，我经常被自己的表达能力所困扰。我有很多心里话不能跟我爸爸妈妈说，因为我说不清楚；我想跟同学表达我的一些观点，但是我说不出来；竞选班干部的时候，每次都想冲上去，但是又害怕自己的演讲太差。”作为心理医生我当然会对他说：“你要悦纳自己，如果你觉得你的语言能力不太强，你还有其他很多优点啊！”

但是作为家长来说，如果你的孩子年龄还小，为什么不在他成长的关键时期培养好的语言能力呢？

一人之言重于九鼎之宝，三寸之舌强于百万雄师。

——《战国策·东周》

现代社会，语言表达能力非常重要。在西方世界，竞选总统时，每

个候选人一定会是一个很优秀的演讲家；在我们身边，即便是想要成为小团队的领导，也需要把自己的管理思想向大家表达清楚；学生在班上当干部，也需要竞选，同样需要表达能力。

即便是从事科学研究工作，你有很好的成果，但是却不能在科学报告大会上清楚详细地讲给大家听，无法在向上级部门申请经费的时候说出项目的必要性，那你的科研项目立项的可能性就会大打折扣。除了事业发展，语言能力也是一个人个人魅力的体现，会说话的人会在人际交往、谈恋爱当中获得不少的红利。世界上最著名的智力量表——韦氏智力量表，就把智力分成了两个部分：言语智商^①和操作智商^②，重要程度，各占一半。

那么，我们应该如何培养孩子的语言能力呢？

很简单，抓住关键期！最核心的是2岁以下。

第一阶段：9个月以下

一般来说，9个月以下的婴儿，还不能说出有意义的词语和句子，但他们的学习其实早就开始了，所以，我们家长要做的就是在家里为孩子营造一个良好的语言环境。比如你可以不断地对你的宝宝说话、唱歌，并且配合微笑的表情。你对孩子任何发声的回应，都能够刺激他的大脑语言中枢，促进他的大脑神经元加速成长。

第二阶段：9～13个月

在宝宝9～13个月的时候，你需要做一个非常重要的动作。这个时候，孩子开始出现类似语言的发音。一旦你发现了这个现象，就需要对孩子的这种发音进行模仿（特别是妈妈）。比如宝宝的嘴里发出“Ma-Ma-Ma-Ma”的声音，你就要趁热打铁地告诉他：“妈—妈—妈—妈—”，然后不断

① 言语智商（linguistic intelligence）是指阅读、写作以及日常对话的能力，表现为个人能够顺利而高效地利用语言描述事件、表达思想并与他人交流的能力。这种智力在记者、编辑、作家、演说家和政治领袖等人身上有比较突出的表现。

② 操作智商是指智力量表中操作作业方面的成绩，代表着运用肢体完成任务的能力水平。

地重复。如果宝宝发出“Ba-Ba-Ba-Ba”的声音，你就猜一猜他在说什么，你可以说“爸—爸—爸—爸—”关键是要回应他所说出来的话，哪怕是模糊的、含混不清的声音。

有研究表明，母亲对9～13个月的婴儿的语言回应，能够促进他的“词汇爆发期”更早地出现。一般来说，13～20个月大的孩子处于词汇爆发期，这也是孩子语言学习的“黄金8个月”。在这段时间里，父母要尽一切可能跟孩子说话，并且及时回应宝宝的语言，产生一种“对话”的感觉。你要让宝宝知道原来说话是我说一句，然后你再说，你说完我再接着你的话说。这样做，容易让他以后成为一个很好的倾听者，这也是“听话”的基础。

除了这个方法之外，我们还要掌握一个原则：“此时此刻”。

你在教宝宝进行词汇辨认的时候，一定要遵循这一原则：他在做什么事情的时候，你一定要抓住这个机会来教他说与这件事相关的词汇。比方说，宝宝正在玩皮球，你就要抓住这个机会告诉宝宝：“皮球”。因为宝宝这个时候的注意力在球上，他更容易把语言和物品相互联系起来，而不是他在玩皮球的时候，你指着窗外说“小鸟”，这就会让他感到很困惑。

词汇训练一定是以孩子为中心，从他正在从事的事情上教他与事情相关的词汇，这样的方法能让孩子快速地学习词汇。在20个月之前，宝宝的词汇量很可能就会突破50个。

除了让孩子学习母语之外，一岁半的孩子也可以开始学习外语了。有的家长可能会担心：“宝宝同时学习两门语言会不会容易混淆呢？”

这种担心是多余的，因为每个孩子的大脑里都有一种叫“语码转换机制”^①的功能，就是说两岁的孩子，同时学习两门语言是完全没有问题的。所以，你如果想让孩子学习外语，一岁半到两岁就可以开始了。学习外语

① 语码转换机制：是指在双语或多语交际中操双语者或操多语者（即双语人或多语人）为了适应情境而由一种语言或变体转换成另一种语言或变体。

最好的方法就是家里有两种语言环境。

两岁前，我们做到这些，对于孩子的语言发展就够了。

那在两岁后怎么办呢？

有一件宝宝最喜欢的事情——听睡前故事。每位父母都应该给孩子讲睡前故事，不要把这个权利让给早教机构，也不要让给故事机。如果不是迫不得已，请自己给孩子讲故事。

给2~6岁的宝宝讲睡前故事，是家长和孩子建立情感依恋的最好方式。要是可以，每个故事都要精心挑选，因为每个故事都可能会给孩子幼小的心灵植入一个新的概念和世界观，也会促使他养成一个好的习惯，而把讲故事这种机会让给别人，是非常不明智的。

孩子在听故事的过程中，也会问很多问题，这就可以促进你跟他的问答与交流。在美国曾经做过这样一项研究，心理学家把公认的500位卓越的公众人物请来做了一个调查，分析他们的家庭背景、受教育程度、父母是如何培养孩子的，希望搞清楚这些人为什么这么成功。结果发现，每个人成功的方法各有不同，而唯一一项所有人都相同的，就是小时候他们的父母都给他们讲睡前故事，可见睡前故事有多重要！

总结

要想在语言关键期培养孩子的语言能力，0~2岁积极回应他们的发音或者语言；在13~20个月的时候对他进行“语言轰炸”，增加对话。如果有条件，同时进行多种语言的培养；在2岁以后多讲睡前故事。这是所有父母都可以做到的事情。

3~6岁：语言发展的第二关键期

经常会有父母问我：“为什么别人家的孩子说话那么清晰流畅，我们