

儿童 心理成长枕边书



席秀梅◎ 编著

理解孩子心理成长特点
帮助孩子解决成长问题

为孩子的成长保驾护航，驱逐阴霾
做一个心态从容、充满智慧的家长



 中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

儿童心理成长枕边书

席秀梅\编著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

每一个儿童的成长都是伴随着这样那样的问题，而成人是否能了解孩子需求，把握孩子的心理成长规律，决定了我们能否和孩子融洽相处，能否使孩子顺利、健康、快乐地成长。

本书从心理学的角度，运用朴素、活泼的语言，帮助我们剖析孩子的性格、行为特点，以帮助我们更好地走进孩子的内心世界，并对儿童在成长过程中遇到的各种问题给予心理学建议，希望能对父母和孩子都有所帮助。

图书在版编目（CIP）数据

儿童心理成长枕边书 / 席秀梅编著. --北京：中国纺织出版社有限公司，2021.3

ISBN 978-7-5180-7818-9

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

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第163618号

责任编辑：赵晓红 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

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>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年3月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：128千字 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

有人说，家庭对孩子一生的成长是至关重要的，家庭是孩子人生的第一所学校，家长是孩子最重要的启蒙老师。从孩子呱呱坠地开始，我们家长见证了孩子的第一声啼哭、第一次牙牙学语、第一次走路、第一次入学，孩子的每一步成长都牵绊着父母的心。我们也总是希望给孩子最好的，并且想当然地认为孩子会按照我们的意愿健康、快乐地过一生。然而，在这一过程中，有些家庭事与愿违……

于是，我们常常听到这样的抱怨：孩子怎么这么难带？他总是哭个不停，烦死了；孩子不上幼儿园怎么办？他为什么总是欺负别的小朋友？孩子一见生人就躲跑，这样下去会不会影响他将来的社交能力啊……随着儿童年龄的增长，为人父母的成人也开始出现各种各样的教育困惑：淘气、任性、什么都要自己来、跟大人对着干、不让他做什么他偏要做什么，甚至说谎、撒泼、乱发脾气和不懂分享……成人为此苦恼不已，却找不到行之有效的解决方法。

其实，这里最大的问题莫过于成人对儿童心理的疏忽，以及对自身认知的不足，因此，要他们去理解儿童，并以恰当的知识引导儿童，无疑难上加难。

事实上，孩子的言行和举止，我们都能找到其背后的心理





学奥秘，因为人的一切行为都是心理的映射，儿童也是一样。只有抓住他行为背后的心理才是解决问题的关键。

然而，很多时候，即便我们认识到这一点，也未必能将那些问题层出不穷的儿童教育好。因为成人与儿童之间的生理、心理存在很大的差异，亲子之间隔着一层厚厚的屏障，让我们无法直达孩子内心。

而此时，为了让我们成人的教育少走点弯路，我们编撰了这本《儿童心理成长枕边书》。它不仅适用于那些为儿童教育而头疼的家长，也同样能帮助学校教育工作者。因为它没有高深莫测的教育学理论、晦涩难懂的教育语言，而是以简单、平实的语言，以鲜活的案例，帮你真正走进儿童的内心，帮助读懂你的孩子，进而引导你的孩子从小就做一个开心快乐的小宝贝，长大后成为一个积极上进、身心健康的社会人，最终拥有自己幸福、美好的人生。

不过，我们还是要承认一点，每个孩子都是独一无二的，我们不能指望任何一种方法能解决所有儿童的问题，本书提供的也仅仅是一些参考意见，具体还要我们父母根据孩子的情况，找到适合自己孩子的最佳指导方法，以帮助你引导出一名积极、快乐、爱学习的儿童。

编著者

2020年6月



目录

- 第01章 关于儿童的心理成长：请重新认识你的孩子 / 001
- 成长中的问题，父母要与孩子共同面对 / 002
 - 如何帮助孩子“心理断乳” / 005
 - 掌握积极养育孩子的五大原则 / 009
 - 建立沟通的桥梁，打开孩子心灵的锁 / 013
 - 细心观察，读懂孩子的心情 / 017
- 第02章 孩子成长需要安全感：先了解孩子心理再去处理问题 / 021
- 父母愿意听，孩子才愿意说 / 022
 - 允许孩子失败，孩子才会坚强 / 026
 - 与其强制和命令，不如正面引导 / 034
 - 培养孩子积极乐观的心态 / 037
 - 多关注儿童的优点和进步 / 041
- 第03章 用足够的爱包围孩子：教会孩子珍惜和感恩 / 047
- 教育儿童孝敬长辈，感恩父母 / 048
 - 引导儿童融洽师生关系 / 052
 - 告诉儿童什么是真正的友谊 / 055
 - 注意孩子的非正常交往，引导儿童远离恶友 / 058





离异家庭的儿童，需要更多的爱 / 062

如何帮助有生理缺陷的儿童克服内心自卑 / 065

第04章 重视儿童敏感期心理：孩子的心智开始全面发展 / 069

什么是儿童敏感期 / 070

在幼儿时就要培养孩子敏锐的观察力 / 076

让儿童在阅读敏感期就爱上阅读 / 080

尽早为幼儿树立社会规范 / 083

在追求完美敏感期内，帮助孩子学会欣赏美 / 087

以正确的心态面对孩子的性别敏感期 / 090

第05章 麻烦不断的青春期：孩子内心最需要安抚的时期 / 095

孩子脾气怎么越来越大了 / 096

总是唠叨，让孩子不愿意和妈妈说话 / 099

青春期的孩子为何喜欢说脏话 / 103

青春期的孩子为什么那么爱打扮 / 106

正确对待孩子发出的早恋信号 / 110

青春期孩子为何爱追星 / 114

第06章 理解孩子的逆反心理：谁的青春不叛逆 / 119

谁的青春不叛逆 / 120





青春期的孩子总是认为自己很成熟 / 123

孩子总是精神不集中怎么办 / 127

青春期叛逆期的孩子总是心浮气躁，怎么办 / 131

青春期孩子为何情绪如此多变 / 134

第07章 家庭与儿童心理成长：家是孩子心中最重要的地方 / 139

体罚对孩子的成长好吗 / 140

不要把孩子当成实现自己未完成理想的工具 / 143

家庭环境对孩子的成长极为重要 / 146

别用家庭冷暴力对待孩子 / 149

让孩子知道父母永远是他的依靠 / 153

第08章 学校与儿童心理成长：

别忽视孩子上学时的遭遇和心情 / 157

孩子遭遇校园暴力，该怎么办 / 158

孩子扰乱课堂秩序、不遵守课堂纪律怎么办 / 162

孩子在学校被人起绰号欺负怎么办 / 165

孩子成绩太差，被人歧视怎么办 / 169

孩子害怕与人交际，怎么办 / 172





第09章 想成功就是要输得起：

孩子，没有人躲得过挫折这一关 / 177

告诉孩子赢得起，更要输得起 / 178

让孩子明白挫折是成长中最好的礼物 / 181

引导孩子正确认识人生失意 / 184

任何时候，挫折教育都必不可少 / 188

尽早让孩子明白，我的责任我来扛 / 192

第10章 培养良好的情感能力：孩子要学会感知和控制情绪 / 197

及早重视孩子的情感要求并引导孩子学会表达情绪 / 198

抑郁是孩子快乐的最大杀手 / 201

引导孩子学会保持乐观的生活态度与情绪 / 205

儿童恐惧症是怎么回事 / 209

坦诚自己的情绪，才能亲近孩子 / 213

参考文献 / 216





第 01 章

关于儿童的心理成长：请重新认识你的孩子

有人说，成长是一个美妙的过程，但对于作为教育者的父母来说，这个过程却是艰辛而忙碌的。懵懂的孩子，要面对太多诱惑，经历太多挫折，而我们父母，要想帮助孩子健康快乐地成长，光靠管束和告诫是行不通的，光靠给孩子提供良好的物质基础也是不够的，而是要我们关注孩子的心理成长，只有这样，才能了解孩子的思想。而做到这一点，就需要我们重新认识孩子，并逐渐建立起亲子间互相联系的“精神脐带”，不断地给孩子输送父母爱的滋养。



成长中的问题，父母要与孩子共同面对

我们都知道，成长是一件既快乐又痛苦的事，在任何人的成长过程中，都会夹杂着这样那样的问题，这些问题，既是孩子的问题，其实也是我们父母的问题。因为父母是孩子成长的楷模，而为人父母的过程也是一段成长和修行。因此，真正有心的父母会始终和孩子站在一起，帮助他们共同面对成长中的问题。

从另外一些方面讲，孩子遇到问题，需要我们对孩子脆弱的心灵进行呵护，但不难发现，一些父母，在他们的词典里，错误永远属于孩子。因为他们认为自己就是标准，就是法典，他们可以随意评价孩子、批评孩子，甚至辱骂孩子。其实，犯错误的往往是成人，是孩子的父母。孩子有口难辩，有冤难申。

日本有一本著名的书《孩子没问题，大人有问题》，在这本书中，阐述了很多现代社会家长在教育中的问题。这本书的作者认为，我们大人仍然面临着成长的艰巨任务，孩子在成长，我们也要成长，与孩子一起成长，是我们父母的重要使命。

作为父母，我们要知道，我们的孩子将来会生活在一个更





多变化的社会，他们将会面对职场的激烈竞争，复杂的人际关系，也免不了一生中遭遇情场失意、事业困境、生意败北……总有一天，我们要先我们的孩子而去，如果孩子没有过硬的心理素质和健康的心理状态，如何在这样激烈的竞争中取胜呢？

所以，我们作为父母，要时刻观察孩子的行为动态和心理变化，关注他们的身心健康，要关注孩子，让孩子感受到来自父母的爱，一旦发现他们出现了心理问题的苗头，就要及时做好指路人，帮孩子疏导心理问题，以防问题积压，酿成大错。

作为家长，要这样做：

1.随时观察孩子的情绪和心理变化

我们身为父母，在生活中，不要只关心孩子的学习成绩、名次，也要关心他们的情绪变化，比如孩子在学校有没有受到什么委屈，学习上是不是有挫败感，最近跟哪些人打交道等。当然，了解这些问题，我们要通过正面与孩子沟通的方法，不要命令孩子告知，也不可窥探。只有让孩子真正感受到来自父母的关心，他们才愿意向你倾诉想法。

事实上，我们的孩子都是脆弱的、敏感的、容易受伤的，当孩子出现不良情绪时，你要让孩子尽情宣泄，就让他去哭个涕泪滂沱，而不是劝孩子“别哭别哭”“男孩子不能哭”这样的话。告诉孩子：“我知道你很难过。”或者什么都别说也好，给孩子独处的空间和时间去消化自己的情绪，帮孩子轻轻带上门就好。





2. 尊重孩子的智力和能力，要有耐心

在和孩子相处的过程中，对于孩子遇到的问题，你不必马上给出答案，而应该和孩子一起钻研，与孩子共同解决问题。当孩子面对思考问题上的不足时，不必急于指正，这时我们可以坦率地承认自己也犯过类似错误，然后巧妙地指出孩子的错误，这对培养孩子的自信心有极大的帮助。

3. 做孩子最后的庇护者

当你的孩子正处于困难时期，当他再也无法忍受、筋疲力尽无法继续佯装坚强之时，他需要一个藏身之所，某个地方，某个人，成为他最后的庇护所。在这里，他展示真实的自我；在这里，至少在很短的一段时间，没有人要他负责任，他被无条件地接受。在这里，他可以真正放松下来，因为他知道，有人愿意暂时分担他一时的负担，让他得到解脱，是他坚强的后盾。

父母显而易见应该是孩子最后的庇护所。父母应该成为孩子最后的庇护者，因为父母对孩子非常重要，虽然在某些时候或情况下，家长可能觉得自己缺乏足够的情感储备，不能为孩子们提供其所需要的慰藉。这个时候，你不用对你的孩子说些什么或者做些什么，而应该好好考虑一下，除了你与他保持亲近外，他是否还需要你为他做些什么。要让他恢复对自己的信心，其实并不需要付出太多的努力。

(1) 当你的孩子在表达希望得到你的原谅时，此时要给





孩子一个台阶，并接纳他，让他忘记那些难过、痛苦和悲伤的事。

(2) 为孩子提供心灵的港湾、庇护我们的孩子，并不意味着我们要永远对孩子犯的错或成长中出现的问题视而不见、听之任之。

(3) 多考虑孩子的感受，并学会预见孩子的感受，在孩子需要的时候，给他情感上的支持。

(4) 闲暇时光，在没有压力时，找个机会开诚布公地告诉他，在他需要的时候，家永远是他最后的庇护所。

总之，作为父母要明白，家庭教育对孩子极为重要，我们无论再忙，也要关注孩子的成长，也要重视与孩子沟通。对于孩子成长中遇到的问题，要与孩子一起面对，让他们知道，父母始终是他们最坚实的港湾。

如何帮助孩子“心理断乳”

现代社会，不少父母抱怨孩子七八岁了，还不肯自己吃饭、什么事都向父母求助，真的让人操碎了心。其实，这是孩子任性固执、追求享受、独立性差的表现，也就是儿童心理学上常常提到的还没有“心理断乳”。如果你家的孩子也是如此，那么，你最好先看看作为家长的你是否有这样一些教育习惯：





(1) 早上快要迟到了，可孩子还是慢吞吞的，受不了了，赶快帮他穿衣穿鞋。

(2) 看他吃饭慢吞吞的，天又冷，算了，喂他吧。

(3) 孩子说要自己洗澡，就怕他洗不干净，大了再说吧，还是我帮他洗。

(4) 自己生病了，本来让孩子泡个面不难，可营养不够啊，还是坚持给孩子做饭吧。

(5) 上学的书包可真重，现在是长高的时候，帮孩子拿不为过吧。

(6) 画画后桌面一片狼藉，可睡觉的时间又到了，算了，我来收拾吧。

(7) 要出去旅行了，小家伙怎么懂收拾行李嘛，肯定是我来帮忙的。

这些现象在生活中随处可见，家长担任了孩子的保护伞，可家长似乎没有注意到，这样会导致孩子缺乏自立能力，将来在面对、解决困难时，会表现出其缺乏自信和独立性的一面，更别说独当一面了。因此。家长必须引起重视，要帮助孩子“心理断乳”，逐步让孩子学会独立，这对孩子的一生都意义深远。

具体来说，我们父母要记住以下教育原则：

1.学会放手

帮助孩子“心理断乳”，首先父母自己要认识到孩子必须





要有独立意识和独立能力，只有父母先认识到，才能放手让孩子自己的事情自己做。

要知道，哪怕现在我们什么都为孩子操心，但早晚孩子要过自己的生活，家长不能在他幼儿时剥夺他独立生活的意识。只有这样，孩子以后才能走得好、走得让家长放心。

自从我们的孩子开始学习如何走路时，他就必须要独立踏上人生的旅途。对父母来说，则要做到，孩子能自己走，哪怕走得歪歪扭扭，会摔跤，也要让他自己走。

2.不要扼杀孩子的自理萌芽

其实，每个孩子都有自己动手的欲望与萌芽，不同的年龄段有不同的表现，如1岁多时爱甩开大人自己走路，自己去抓饭来吃，自己穿鞋子等，因为他们对这个世界充满了好奇，想通过自己双手的触摸来探索。当孩子有这样的表现时，家长要鼓励，用笑脸来鼓励孩子去做。

3.培养孩子的自理能力

自理能力对孩子自我意识和独立人格的形成有重要影响。不少孩子对家长都有很大的依赖性，如何让孩子克服这种依赖性呢？

(1) 家长要根据孩子所处的年龄段，为孩子制订一些自理计划，如果孩子表现得不好或者不尽如意的话，家长不可浮躁，也不可胡乱批评和打骂孩子，否则会打消孩子的积极性。





(2) 让孩子自己做一些力所能及的事，别什么都替孩子做了。另外，我们还应让孩子学习一些应急处理办法。

(3) 当孩子不知道该怎么去处理某件事时，家长不要立即协助，而应尽量引导和鼓励他，帮助他找到困难的地方，并从一旁协助其解决问题，进而帮助孩子提升解决问题的自信心。

4. 不回避挫折

生活是最好的老师，人到了逆境中，学习到的东西要比顺境中多很多，孩子缺乏逆境经历，也就失去了很多学习的机会，将来，他会为此付出更大更多的代价。

要培养教育出有出息的孩子，必须培养孩子的自理能力，这就要告诉孩子“自己的事情自己做”，因为孩子总有一天会长大的，小的时候受到一点挫折，凭借自己的力量解决，明天就会独立成长。孩子总要离开父母的怀抱，走进竞争的社会。家长放手越早，孩子成熟越早。早些让孩子自理，孩子的责任感会增强，逐渐有了自己的主见，也就逐渐能自立了。

5. 父母要有足够的耐心

我们经常见到：孩子在穿衣服或鞋子，穿了半天没穿好，妈妈冲到他面前，边数落边快手地帮孩子把鞋穿上。孩子动作都是慢的，因为这个世界对于他们来说就是崭新的，我们看上去很简单的东西，对他们来说则不是，都要去学，反复练习才能做到。所以，家长要有足够的耐心。

比如，父母很赶时间，但孩子还在那磨蹭，解决这个问题

