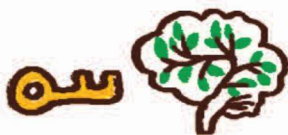


# 一看就懂的 育儿心理学



郑佳雯 著

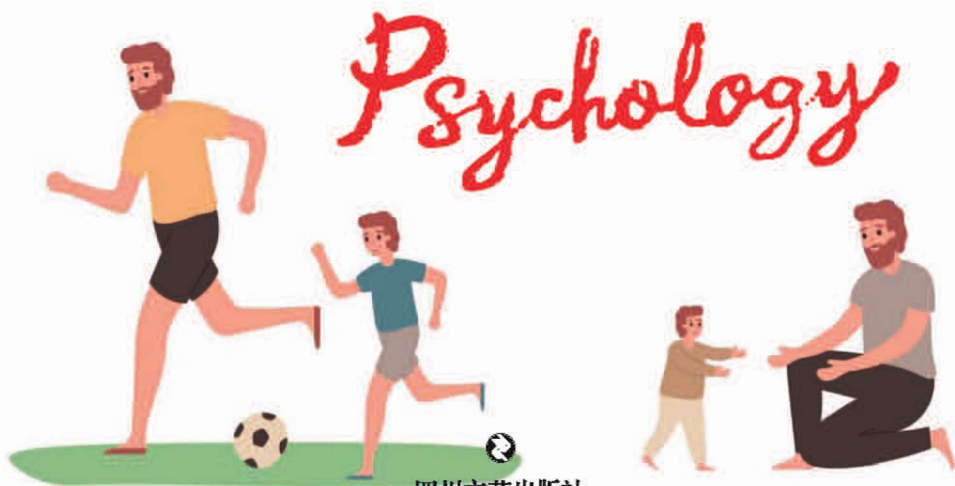
(0-6岁)



一张人格发展的“心理地图”  
把握孩子人生的每个节点



一幅人格成长的心理画卷  
指引孩子掌握幸福人生



# Psychology

四川文艺出版社

# 一看就懂的 育儿心理学

(0—6岁)

郑佳雯 著



四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

一看就懂的育儿心理学:0-6岁 / 郑佳雯著. — 成都: 四川文艺出版社, 2023.7  
ISBN 978-7-5411-6666-2

I. ①一… II. ①郑… III. ①儿童心理学 IV.  
①B844.1

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第093957号

YI KAN JIU DONG DE YU'ER XINLIXUE: 0-6 SUI

一看就懂的育儿心理学: 0-6岁

郑佳雯 著

出品人 谭清洁  
责任编辑 路嵩  
封面设计 叶茂  
内文设计 史小燕  
责任校对 段敏  
责任印制 崔娜

出版发行 四川文艺出版社(成都市锦江区三色路238号)  
网 址 www.scwys.com  
电 话 028-86361802(发行部) 028-86361781(编辑部)

邮购地址 成都市锦江区三色路238号四川文艺出版社邮购部 610023  
排 版 四川胜翔数码印务设计有限公司  
印 刷 成都蜀通印务有限责任公司  
成品尺寸 145mm × 210mm 开 本 32开  
印 张 9.5 字 数 213千  
版 次 2023年7月第一版 印 次 2023年7月第一次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5411-6666-2  
定 价 49.80元

版权所有, 侵权必究。如有印装质量问题, 请与出版社联系调换。联系电话: 028-86361796。

## 郑佳雯

入选当当第9届影响力作家 · 心理学  
作家

国家二级心理咨询师

中央电视台《极速少年》《异想天开》

栏目心理专家

成都中医药大学临床医学院特聘讲师

家庭教育亲子讲师

曾出版《阳光照进来的地方：青少年  
心理疗愈手记》《妊然心动——孕期心理  
音乐处方》等书



## 前 言

新手父母养育和教育孩子基本都凭自己的经验，大脑中早已建立了“标准”孩子的印象：开朗、阳光、自信、勇敢……但实际情况是，孩子自打娘胎里出来就带着与生俱来的气质，或活泼或安静，或冲动或理性，或敏感或迟钝，或向外发散或向内收敛……天生气质是在精子和卵子结合的时候就已经被决定且一生很难改变，正所谓江山易改本性难移，智慧的父母懂得发现和顺应孩子与生俱来的气质，立足于孩子的“本性”做加减乘除。如此教养，孩子才会发挥出最大潜能，成就自己。

现实的情况是，孩子如果活泼好动，父母则希望孩子“文静一点”；孩子如果内敛安静，父母就希望孩子“活泼一点”。看来，无论孩子什么样都不会令父母们满意。

殊不知，父母的眼光和不经意的“希望”正在无形中给孩子带来伤害。孩子通过父母的眼神，捕捉到了父母的失望。接下来，孩子的大脑就开始进行下一轮的加工：我不够好！

孩子为什么会逆反？孩子为什么爱动手？孩子为什么不喜欢

去人多的地方？孩子为什么不合群？所有行为的背后都自有一套心理模式，成人也不例外。我们要通过孩子身上的行为看到孩子的内在心理模式，有的内心冲突因为孩子语言能力的限制无法表达，这时候我们还必须借助一些特殊工具。只有父母有了科学的心理知识，才能更好地了解和理解他们，真正有效地帮助孩子解决行为问题。

1岁左右是幼儿的口腔敏感期，幼儿通过嘴来探索世界，形成对外界的早期认知，这个时期如果嘴得到了充分满足，长大以后就不太会用嘴进行补偿。父母如果在这一阶段强行阻断孩子用嘴探索，会给孩子埋下心理隐患，甚至延迟结束或发展出其他的行为。

婴幼儿阶段是一生中身体发展最为迅速的阶段，伴随身体的快速发育，心理状况会呈现阶段性的变化，同时可能会出现各种各样让父母困惑不解的行为，这时候父母的理解和帮助就显得至关重要。想让孩子不仅仅身体强壮，还要心理健康，养成健全的人格，形成积极乐观的心理品质，就需要父母充分了解婴幼儿成长阶段的特点，当孩子出现行为问题时能够知晓原因、科学对待，为孩子未来的健康发展夯实基础。

《一看就懂的育儿心理学（0—6岁）》将分析孩子这个年龄段不同发育期的心理状况，用案例去解读这些行为背后的心理特征，帮助父母通过孩子的行为，了解这个阶段孩子的心理发展规律，从而找到解决措施。

全书分为八个部分，第一部分为总体概述，让爸爸妈妈建立一个婴幼儿0—6岁敏感期的宏观思维框架，理解一些和这一时期相关的理论；第二部分从孩子的自我意识出发，通过五个与

自我意识有关的案例，分析孩子这个阶段的镜像形成、口腔敏感期、物权意识、自尊心等普遍心理特征，帮助父母了解0—6岁婴幼儿自我意识萌发的具体表现，为父母理解与回应提供相关建议。书中后六个部分，分别介绍孩子的情绪管理、人际交往、学习天性、不良行为的应对、运动与健康以及孩子性教育问题。

以上案例均为笔者多年来在教学和临床中积累的案例，帮助父母反观和审视自己的教育过程，希望可以用这些既有普遍性又有典型性的案例，解答父母育儿中的各种疑惑，协助父母帮助孩子度过烦琐又有趣的0—6岁。

## 第1章 发现孩子的敏感期

- 一、听觉敏感期——发现新世界 ...004
- 二、视觉敏感期——呵护孩子最重要的感觉通道 ...010
- 三、触觉敏感期——开发孩子探索世界的方式 ...016
- 四、味觉、嗅觉敏感期——妈妈体香带来的安全感 ...028
- 五、空间敏感期——征服每一个自己可以到达的地方 ...032
- 六、时间敏感期——我明天去过奶奶家了 ...037

## 第2章 孩子的自我意识

- 一、“自私”的孩子——婴幼儿自我意识的发展 ...045
- 二、孩子眼中的笑意——成为孩子的好镜像 ...051
- 三、波波为什么总爱说“不”  
——孩子人生中的第一次逆反 ...056

四、没有对比没有伤害

——父母的“他评”会成为孩子的“自评” ...064

五、我再也不去幼儿园了——保护孩子的自尊心 ...070

六、事事要强的茜茜——孩子太要强怎么办 ...076

### 第3章 孩子的情绪情感

一、孩子情绪发展的规律 ...085

二、爱哭鼻子的乐乐

——找准孩子“哭”背后的心理需求 ...089

三、受到惊吓多抱抱——消除孩子的恐惧情绪 ...096

四、“如果疼，就大声哭出来”

——化解孩子的悲伤情绪 ...101

五、不敢一个人睡的丹丹——协助孩子战胜分离焦虑 ...105

六、不肯去幼儿园的斌斌——消除孩子的入园焦虑 ...110

### 第4章 孩子的人际交往

一、不同年龄阶段的同伴交往特点 ...120

二、不合群的焯焯和雯雯——同伴交往的四种类型 ...122

三、霸道的丁丁——面对孩子的不合群 ...124

四、孤独的小宝——帮助孩子交朋友 ...128

五、吝啬的班班——帮助孩子形成分享意识 ...132

六、“妹妹又不是我推倒的，我为什么要扶她”

——培养孩子的移情能力 ...139

七、“奶奶不让借”——言传身教引导孩子向上向善 ...149

## 第5章 孩子的学习天性

一、孩子记忆发展的特点与规律 ...157

二、喜欢昆虫的聪聪——善用兴趣助力记忆 ...166

三、蓓蓓喜欢用彩笔涂数字——善用形象记忆法 ...172

四、坐不住的东东——正确认识孩子的“多动” ...176

五、痴迷看书的孩子——抓住孩子的阅读敏感期 ...187

## 第6章 孩子常见的偏差行为

一、好习惯的养成 ...199

二、“偷”东西的飞飞——孩子的物权意识 ...212

三、撒谎的淼淼、浩浩、琪琪——正确看待孩子的谎言 ...219

## 第7章 孩子的运动与健康

一、孩子运动能力发展的特点与规律 ...227

二、不爱运动的洋洋——提升孩子的运动素养 ...236

三、摇摇摆摆的林林——培养孩子的感统能力 ...240

## 第8章 孩子的性别意识

- 一、孩子不同阶段的性发展 ...251
- 二、男孩爱闹腾，女孩说话早——孩子的性别差异 ...266
- 三、我是男孩还是女孩——孩子的性别认同 ...272
- 四、我从哪里来——如何回答孩子提出的性问题 ...279
- 五、男孩摸小鸡鸡，女孩夹腿——正视孩子的自慰 ...285

第 1 章

# 发现孩子的敏感期

教育最好的时机，  
不在大学，也不在中小学，  
甚至不在幼儿园，  
而是在摇篮。

婴幼儿在成长中要遇到多个阶段性敏感期，各个敏感期会呈现出不同的行为表现。敏感期是自然赋予幼儿的生命助力，想让自己的孩子不仅身心健康，还要潜能发挥最大化，就需要关注和把握各阶段敏感期，敏锐地发现这一时期孩子成长的内在需求，结合孩子感官特点，把握最佳的学习时机。一旦抓住孩子发展的敏感期并加以刻意训练，孩子将来完成相关学习任务，结果往往事半功倍。但是如果忽视或者错过孩子的敏感期，日后若想再培养或者学习此类任务，把孩子给“拧”回来，不仅会付出更大的心力和时间，也会让孩子抵触反感，造成亲子关系紧张。

那么该如何运用这股助力，帮助孩子四两拨千斤呢？年轻的父母请先不用着急，让我们拥有一双善于发现孩子敏感期的眼睛，我们再一步一步来做。

适时协助而不干预。当孩子热衷于有兴趣的事情时，在不危及安全的情况下，大人应避免干预，放手让孩子自己做。不过，并非完全丢下孩子不管，而是适时予以协助和指导。其实，要做到这一点并不容易，因为天然的保护欲使得爸爸妈妈很难克制帮忙的冲动，看到弱小的孩子就健步如飞。

把“孩子是有能力的个体”视作前提假设。生命的成长自有其动力，就像一棵树，向上生长是天然的动力，而孩子就是具有

能力的天生学习者，他们会循着自然成长法则，不断使自己成长为“更有能力”的个体。但是大多数父母却做了相反的事情，总是担心孩子，不断把焦虑投射给孩子，父母已经把“孩子是无能的”作为前提假设和出发点。担心等于关心+不信任，所以父母首先要改变观念，把担心变成关心+信任。

细心观察敏感期的出现。每个孩子都存在个体差异，所以敏感期出现时间并不相同，也没有精确的时间，成人必须以客观的态度，细心观察孩子的内在需求和个别特质。

营造丰富的学习环境。当父母观察到孩子的某项敏感期出现时，应尽力为孩子准备一个满足他成长需求的环境。

鼓励孩子自由探索、勇敢尝试。当孩子获得了尊重与信赖后，就会在环境中自由探索、尝试，不断发展出潜能。

## 一、听觉敏感期——发现新世界

在养育孩子的过程中我们会发现，有的孩子听从指令需要重复很多遍，对此，幼儿园老师深有体会，她们发现有一些孩子整天心不在焉，刚布置的任务转眼就忘得一干二净。父母、老师通常认为是孩子的学习态度和注意力的问题，甚至认为是孩子的智商问题。

这些情况其实可能是典型的听知觉能力滞后。他们并不是不听话，也不是故意不完成任务，而是因为听知觉能力的落后，无法听明白、听清楚且形成记忆。这成为影响孩子完成任务效果不佳的一个重要原因。

## （一）听觉发展规律与建议

听觉是幼儿获取信息的主要渠道之一，他们依靠听觉来辨认周围事物的特点。幼儿与成人沟通，特别是口语的学习，首先依赖于听觉，所以听觉对幼儿智力、个性发展具有重要影响。以前，人们认为“婴儿刚生下来时都是听不见的”，这种观点大错特错，现在科学研究证明，在母体中5—6个月的胎儿就开始建立听觉系统，这是音乐胎教为什么会起作用的原因；出生后，随着新生儿耳中羊水的清除，声音更易传递和被感知；婴儿出生几天后，听觉敏感度便会有很大的提高。

表1—1

年龄	听觉发展规律与建议
0—1个月	出生24小时后对大人说话的声音很敏感。 一周后，听力发育成熟，会密切注意人的声音，也会对噪声有反应。如果在孩子身旁说话，孩子会有感觉，会将头转向熟悉的声音和语言。
1—2个月	对声音的反应十分敏锐，对熟悉或陌生的声音会做出不同反应。 在孩子的不同方向发出声音，孩子会向声源处转动头部。
2—4个月	能区分大人的讲话声，可以辨识妈妈的声音，听到妈妈的声音会很高兴。 能区分男声女声，可以分辨语言中表达的感情，能出现不同反应。妈妈的声音是婴儿最喜爱听的声音之一，妈妈可以训练孩子转头寻找声源，如在孩子周围不同方向，用说话声或玩具声训练孩子；也可以训练孩子分辨不同的声音，如选择不同音乐或发声玩具或改变说话的声调来训练孩子。需要注意的是，妈妈不要突然发出过大的声音，以免孩子受到惊吓。

续表

年龄	听觉发展规律与建议
4—6个月	<p>对各种新奇的声音都很好奇，会定位声源，从房间的另一边和孩子说话，孩子就会把头转向声源方向。</p> <p>听到声音时，能唧唧呀呀地回应，对音量的变化有反应。这个时候，妈妈可以带孩子去公园，让他感受大自然的各种声音，如风声、水声、鸟叫声、虫鸣声；也可以在做事情的时候多对孩子说话，比如给孩子洗澡时，一边洗一边说话；说话需要尽量清楚，音调抑扬顿挫，可以模仿动画片里的对话声音，不要用与成人平铺直叙的调子。</p>
6—8个月	<p>倾听自己发出的声音和别人发出的声音，能把声音和外人在建立简单的联系，比如妈妈说“小手”，孩子会去看手。</p> <p>大致能辨别出友好和愤怒的说话声。例如用温柔的语气对孩子说话，孩子很高兴；如果用很大声的类似于训斥的声音，孩子会哭。</p> <p>对隔壁、室外传来的声音能主动寻找声源。</p>
8—12个月	<p>能区分音的高低。</p> <p>开始模仿大人的发音，如“妈妈”“爸爸”“宝宝”等。</p> <p>根据大人的指令能找出相应的身体器官，如指出自己的眼睛、耳朵、嘴巴等五官。</p>
1—2岁	<p>可以准确区分声源的位置，如能寻找侧面、下面、上面的声源。</p> <p>能按简单指令行动。</p> <p>具有一定的语言能力，以字、词代句，语言能力发展较快。</p> <p>音乐的旋律能触动孩子的心弦，孩子会自发地拍手、摇摆身体。</p> <p>2岁时听力水平接近成年人。</p>