

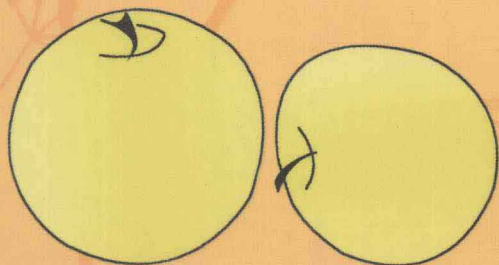
大夏

大夏书系·家庭教育

孩子 有 心事

马志国 著

心理专家给家长的建议



孩子每一个小小的心理变化，都可能对人生产生莫大的影响



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

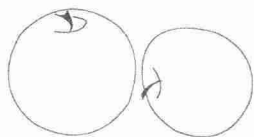


大夏书系·家庭教育

孩子有心事了

心理专家给家长的建议

马志国 著



为孩子的未来涂上不同的底色……



华东师范大学出版社

EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子有心事了：心理专家给家长的建议/马志国著. —上海：
华东师范大学出版社，2008

ISBN 978 - 7 - 5617 - 6463 - 3

I. 孩... II. 马... III. 家庭教育—教育心理学 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 163859 号

大夏书系·家庭教育

孩子有心事了

——心理专家给家长的建议

著 者 马志国
策划编辑 金洪芹
文字编辑 张玮琳 汪明帅
装帧设计 大象设计
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电话总机 021 - 62450163 转各部门 行政传真 021 - 62572105
客服电话 021 - 62865537 (兼传真)
邮购电话 021 - 62869887
门市地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 北京密兴印刷厂
开 本 700 × 1000 16 开
印 张 15
字 数 200 千字
版 次 2009 年 1 月第一版
印 次 2009 年 1 月第一次
书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 6463 - 3/G · 3761
定 价 25.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)

序 | 有一天，妈妈给我们拿来几个苹果……

那年暑期，我应邀到一个省城去做家教心理讲座。偏巧当天早上就下起了大雨。还会有家长来吗？大家谁心里也没底。然而，当我走上讲台的时候，整个报告大厅竟然座无虚席。

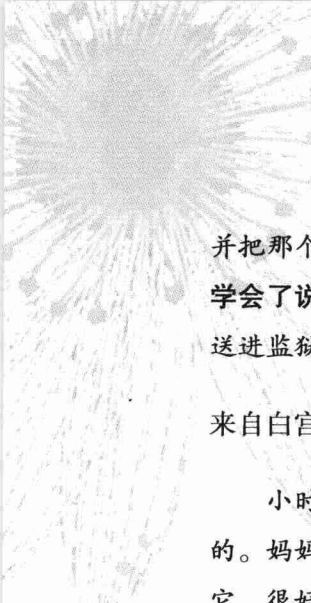
十一点半的时候，我结束了讲座，却没能及时走下讲台。家长朋友把我围得水泄不通，问题一个接着一个。最后，主办方不得不前来“解围”。这时候，才知道已经十二点半了，早过了午餐的时间。而雨还没有停，家长朋友还要往回赶，也许要赶很远的路。

当时的心情，很是复杂。为了孩子，家长不怕风雨，不顾饥渴，甚至不惜一切代价。然而，孩子的成长，却未必都能让家长如愿以偿。这是为什么？

美国一位心理学家做了一个发人深省的研究。他在全美选出 50 位各行各业中的成功人士，同时又选出 50 名有犯罪记录的人，然后，请他们写信谈谈母亲对他们的影响。有两封回信给他的印象最深，一封来自白宫一位著名的人士，一封来自监狱一名服刑的犯人。他们谈的几乎是相同的一件事：小时候母亲给他们分苹果的故事。

来自监狱的服刑犯人这样写道：

小时候，有一天妈妈给我们拿来几个苹果。我一眼就看见中间的一个又红又大，十分喜欢，非常想要。这时，妈妈问我和弟弟：“你们想要哪个？”我刚想说想要最大最红的那个，弟弟却抢先说出我想说的话。妈妈听了，瞪了弟弟一眼，责备他说：好孩子要学会把好东西让给别人，不能总想着自己。于是，我灵机一动，改口说：“妈妈，我想要那个最小的，把大的留给弟弟吧。”妈妈听了，非常高兴，在我的脸上亲了一下，



并把那个又红又大的苹果奖励给我。我得到了我想要的东西。从此，我学会了说谎，学会为了得到想要得到的东西不择手段。直到现在，我被送进监狱。

来自白宫的著名人士这样写道：

小时候，有一天妈妈给我们拿来几个苹果。我和弟弟们都争着要大的。妈妈把那个最大最红的苹果举在手中，对我们说：“谁都想要得到它。很好，现在让我们来比赛，我把门前的草坪分成三块，你们三人一人一块，负责修剪好，谁干得最快最好，谁就有权得到它！”我们三人比赛除草，结果我赢了，得到了最大的那个苹果。我非常感谢母亲，她让我明白一个最简单也最重要的道理：要想得到最好的，就必须付出最大的努力。这很公平，你想要得到多少，就必须为此付出多少代价！

您看，不同的家庭教育，就是这样为孩子的成长奠定了不同的基础。这是一条家教铁律，古今中外，概莫能外。

让我们进一步深思的问题是：教导孩子“不能光想着自己”有什么不对吗？为什么那位母亲“教导”出了一个说谎犯罪的人？推而广之，没有哪位家长不爱自己的孩子，没有哪位家长不想让孩子好好成长，为什么有些父母却尝到了家教的苦果？

这是因为，教育孩子只有爱是远远不够的。教育孩子还需要科学。在家教问题上最大的麻烦，就是家长常常只凭本能的舐犊之情，只凭美好的一相情愿，没有顾及教育的心理规律，没有找到科学的教育方法，于是，家庭教育常常陷入误区。

这不是父母的错，而是因为我们大多没有受过“职前培训”，就“上岗就业”，做起了“当父母”这件头等重要的大事。假如有一天，“准爸爸”、“准妈妈”们能够接受“职前培训”，“父母”这个职业能够“持证上岗”，这种遗憾定会大大减少。

在做心理咨询工作的过程中，我知道了太多的家教故事。正是其中最具有代表性的家教故事，汇聚成了您手上的这本书。打开这本书，您仿佛列席一个家教圆桌会议，可以听到家长们诉说的困扰，可以听到孩子们倾吐的迷惘，可以听到心理咨询师娓娓道来的解说。书中的故事，个个点击家教中应关注的心理热点，处处剖析家教中难解的心灵困惑，时时引导家教中自救的心路历程。当然，遵照心理咨询的准则，故事中隐去了主人公的真实姓名、住址等有关信息，对有些内容作了必要的技术性处理。

在您走进书中的故事，为了孩子的心灵成长探索家教的科学方法之前，先给您提个醒——

家长是家教的实践家。家教实践不同于别的实践，特别是现在，我国大多数家庭只有一个孩子，“当父母”这项工作都是在缺乏经验的情况下，边干边学，边学边干。因此，任何一位家长都难免在家教实践上有些失误。如果您从本书中发现了自己的失误，请不要过于自责。只要您为孩子的教育尽心竭力了，只要您及时地进行积极调整了，您就是好父母。

在教育孩子这件事上，虽然有很多共性的东西，但不可能有什么万能的“钥匙”。因此，请您千万不要把本书中谈到的建议，当作一成不变、包治百病的“药方”。家庭教育是一门科学，更是一门艺术。科学需要实事求是，艺术需要不断创新。那么这本书呢？谨供您按图索骥，帮您创造出更切合您的家教实际的好方法。

感谢我多年来接待过的每一位家长朋友，是他们的家教实践，推动着我对家教心理的研究不断深入；感谢我的同行王兆杰老师，撰写了书中有关小学家教的部分话题，让这本书更完备；感谢我的妻子骆志霞，没有她照顾老人照顾家，我不可能完成这本书的写作。

马志国

戊子初春记于空心斋

序 有一天，妈妈给我们拿来几个苹果……

小小少年， 很少烦恼——关于发展心理的家教建议

3 孩子说什么也不愿意去学校——如何应对“入学适应障碍”

孩子：经过多次尝试和体验，才学会如何抑制自己的要求

家长：根据孩子的身心反应，采取措施

6 女儿非常非常担心……——如何帮孩子适应新生活

孩子：激动、兴奋、害怕、茫然交织在一起

家长：帮孩子重建学习生活规范

9 孩子的“第二次诞生”——如何应对“心理断乳期”

孩子：内心的平衡被破坏了

家长：对孩子的成长表示祝贺，帮孩子度过“多事之秋”

13 一片鲜花，几只蝴蝶，好漂亮，好美……——孩子逃避压力时如何应对

孩子：在压力的共同作用下，内心四分五裂

家长：不要用自己的过高期望，筑成温柔的陷阱

18 他为什么离家出走——如何帮孩子度过“第二反抗期”

孩子：寻求独立，确立自我

家长：告诉孩子——人生少年时，最精彩的世界是校园

20 孩子突然不上学了——如何帮孩子处理“动机冲突”

孩子：两种想法形成了两种力量

家长：助长孩子内心向上的力量

24 孩子已经写好了“遗书”——如何应对“少年自杀倾向”

孩子：自杀倾向会有一个形成的过程

家长：可以经常带孩子到视野开阔的地带

成人礼， 始于 18 岁前——关于人格心理的家教建议

31 他从小就挺有自己的“主张”——怎样纠正孩子的消极人格特征

孩子：任性、偏执、脆弱、过度自我中心

家长：毫不含糊地对孩子申明——你必须开始对自己负责

35 帮孩子学会遵守规范——怎样实施“行为养成教育”

孩子：心理和行为出现了一系列的混乱

家长：教孩子学会“当儿女”

39 “回家后发现家里有烟头”——如何重塑孩子的人格

孩子：越来越不拿父母的话当回事，越来越无法无天

家长：让孩子先着急，让他心灵有所触动

43 男孩没得“多动症”——如何区分“多动”与“多动症”

孩子：不认真听讲，不遵守纪律，总是鼓捣东西

家长：不要动辄给孩子“贴标签”

48 高高的女孩“长不大”——如何应对“心灵幼稚症”

孩子：心理发展水平没有跟上生理发展水平

家长：狠狠心，放开手

53 萧山和老师发生了激烈冲突——孩子有攻击型人格特征怎么办

孩子：“脾气大”，“越打越拧”

家长：建立正常的亲子关系模式

58 女儿想变成小鸟——孩子有癔症型人格特征怎么办

孩子：过分情绪化，过分做作夸张，总希望引起他人注意

家长：帮助孩子接受自己

63 父母没敢再和潇潇说一个“不”字——孩子有反社会型人格特征怎么办

孩子：冷漠无情，无视社会规范，行为冲动，缺乏罪恶感

父母：教育孩子要理直气壮

68 发泄行为的背后——孩子有爆发型人格特征怎么办

孩子：懒惰，撒谎，发泄，攻击……“一大堆问题”

家长：为孩子的行为训练补课

学习……考试……——关于学业心理的家教建议**75 孩子为何得不了满分——如何理解“前十名现象”**

孩子：小问题经常出点错

家长：不要为了是否得满分和孩子过不去

77 晓慧“品行上出了问题”——防止“过度辅导”的副作用

孩子：偷窃，撒谎，讨好……

家长：扮演好自己应当扮演的角色

80 孩子动辄闹病——如何防治“星期一综合症”

孩子：心理压力变成了身体症状

家长：消除孩子的畏惧感

82 孩子名次为何倒退了——认识“天资递减率”的作用

孩子：在强手的竞争中落后

家长：只要孩子努力了，就应该为他加油

84 孩子考了最后一名怎么办——如何调整对孩子的期望值

孩子：连考试的时候都走神

家长：爱他，就坦然接受他

86 换一种眼光看成绩——如何帮孩子学会积极的思考方式

孩子：自己把自己打败了

家长：不必一味让孩子“好强”

89 “就学不进去，就学不进去”——如何帮孩子跨越“自我设障”

孩子：给自己预备好一个托词

家长：不要随便把消极评价说出口

94 如果孩子不喜欢学校——找到孩子厌学的真实原因

孩子：讨厌学校里的一切

家长：给孩子“断炊”

99 孩子到了毕业班——如何促进孩子“最后一年”的发展

孩子：处于变化的好时机

家长：抓得住，放得开

101 “关键时刻掉链子？”——孩子成绩处于低谷时如何应对

孩子：被名次下降吓倒

家长：不放大困难

105 “清华苗子”要退学——帮孩子设立合理的目标

孩子：被过高的自我期望压垮

家长：和孩子一起调整心态

108 一年一度的中高考又要开始了……——大考来了，怎样帮孩子减压

孩子：我很烦

家长：不帮倒忙

没有冲突的躁动期——关于青春期心理的家教建议**115 “我没有机会向你表白”——如何应对孩子最初的“两性吸引”**

孩子：所谓爱，在很大程度上有模仿的成分

家长：不必大动干戈

117 少女与少年——如何应对孩子的“初恋”

孩子：怀着积极接近异性的渴望

家长：教孩子把初恋珍藏心底

121 “您跟孩子说了什么”——帮孩子正视性心理

孩子：存在与性有关的心理压力

家长：帮孩子接受自己

124 那些早开的花儿——怎样防止孩子过早的性行为

孩子：偷尝禁果

家长：以预防为主

128 儿子离不开妈妈——当心“恋母情结”的危害

孩子：与母亲过于亲近

家长：孩子3岁后就培养其独居一室的习惯

131 “女儿说出一个秘密……”——当心孩子的“性倾向混乱”

孩子：与同性朋友过分亲密

家长：帮孩子淡化同性依恋情结

134 书包里的秘密——如何应对孩子的“恋物现象”

孩子：收藏异性的衣物

家长：指导孩子和异性正常交往

“孩子，希望你身边的每个人都喜欢你”——关于人际心理的家教建议**139 小女孩，不合群——帮孩子克服“交往障碍”**

孩子：社会化发展较差，适应能力弱

家长：做孩子和谐交往的榜样

141 “小霸王”——如何矫治孩子“自我中心”的问题

孩子：总是要自己说了算

家长：找准原因，对症下药

143 那个“偷书”的人——如何帮孩子克服“嫉妒心态”

孩子：觉得自己要完了

家长：了解孩子行为的心理动因

147 “我有一种被监视的感觉”——帮孩子建立安全感

孩子：对人有严重的戒备心理

家长：通过生活实例，给孩子一种熏陶

150 离不开男孩的“小小鸟”——如何帮孩子摆脱“人际依赖心理”

孩子：形成了软弱依赖的人格特征

家长：不要再把孩子当病人照顾

154 师生发生冲突之后——如何应对孩子人际关系中的“投射心理”

孩子：因对自己不满而抱怨别人

家长：改变自己，与孩子一起积极看待生活

亲情会伤孩子的心吗——关于亲子关系心理的家教建议**163 日记的故事——如果父母闯进孩子的天地**

孩子：自我意识觉醒了

家长：不去轻易惊扰孩子自己的天地

168 “我怎么会有你这么一个爸爸！”——怎样化解亲子冲突

孩子：时间长了就不愿意搭理父母了

家长：体验原来体验不到的孩子的某种切身感受

172 “他们总是让我很烦”——当心父母的“圆梦心态”对孩子造成伤害

孩子：和父母对着干，故意气父母

家长：把孩子的人生还给他

178 成功的父母与失败的家教——当心父母的过高期望对孩子造成伤害

孩子：干什么都没有信心，对什么都沒有兴趣

家长：发自内心地赏识孩子

182 救孩子，还是救家长——别把孩子当成“学习机器”

孩子：有点不听话了

家长：不要把孩子的正常变化视为“问题”

186 “爱的合同”——爱孩子需要一颗平常心

孩子：“不理解父母的一片苦心”

家长：不要给爱附上条件

190 “明明是她不求上进”——父母应该有怎样的教子观

孩子：与父母的心隔得很远

家长：珍爱孩子身上独有的闪光点

193 女孩为什么总是故意犯错——如何满足孩子的亲情需要

孩子：你越说不对，她越是要干，故意让父母生气

家长：给予孩子持久的爱

附录 关于亲子关系的6个心理测试

199 您是怎样的父亲

203 您是怎样的母亲

207 您了解自己的孩子吗

210 您家中的亲子关系如何

217 您扮演的家教角色如何

220 您教育孩子称职吗

小小少年，很少烦恼
——关于发展心理的家教建议



小小少年，很少烦恼，
眼望四周阳光照。
小小少年，很少烦恼，
但愿永远这样好

.....

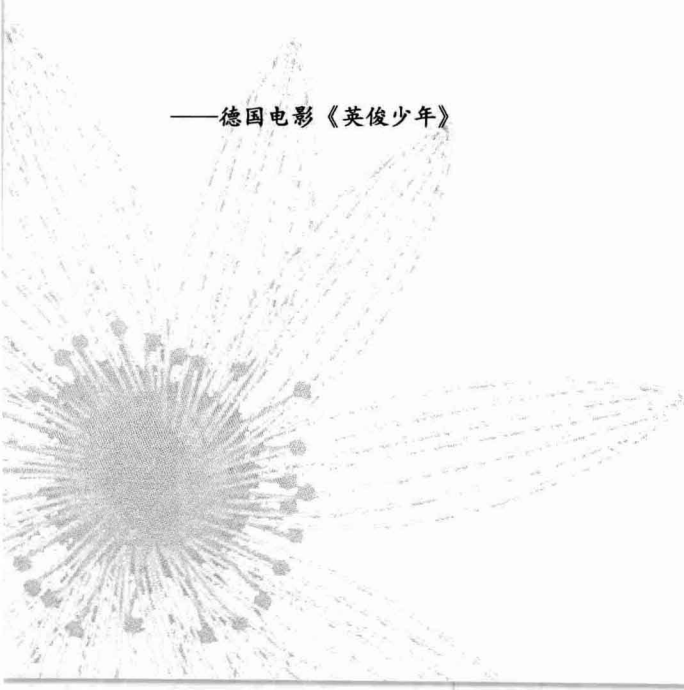
小小少年，很少烦恼，
无忧无虑乐陶陶。
但有一天，风波突起，
忧虑烦恼都到了

.....

一年一年时间飞跑，
小小少年在长高。
随着年岁由小变大，
他的烦恼增加了

.....

——德国电影《英俊少年》



孩子说什么也不愿意去学校

——如何应对“入学适应障碍”

这一天，我刚刚参加一个全国的心理健康工作会议回来，一对年轻的父母来到我们心理健康中心，说情况紧急来不及预约，请我挤时间先帮帮他们。

原来，新学期他们的男孩上小学了。但是，孩子刚去了半天就说什么也不愿意去学校了。不得已，第二天父母强制着连拉带拽，才把孩子送到学校。可孩子哭破了嗓子也不肯在学校呆着，趁老师一没留神，孩子又跑回家里。男孩的父母又气又急，孩子连哭带嚎，弄得父母不知如何是好。来到心理咨询室，男孩的父母连连叫苦：您说这孩子是怎么回事？我们应该怎么办？

心理咨询中经常遇到类似的问题。其实这类问题，就是孩子出现了入学适应障碍。孩子之所以容易出现适应障碍，是因为孩子初当小学生，面临人生的一个转折点，面临成长的一个新起点，要适应新生活带来的方方面面的变化。

首先，孩子需要适应变化了的家庭。

在入学以前，孩子是很依赖家庭的，特别依赖母亲，爱撒娇，希望随时得到照顾和保护。一旦自己成了小学生，忽然之间一切都变了，妈妈和其他一切亲人都变得有点陌生了：他在幼儿时的许多“权利”被以“上学了”为理由而都“剥夺”了；学习成了他们必须完成的任务，不完成将受到严厉的批评；家里也不再是他们单纯的安居之地了。这一切使孩子不得不重新审视自己，不得不根据家庭的变化，特别是妈妈的变化，来改变自己的行为方式，以适应变化了的家庭环境。

第二，孩子要适应陌生的学校生活。

适应陌生的学校生活比适应家庭的变化要困难得多。孩子一踏进学校的