

心灵导航 教子有方

任 苇 著

心灵导航 教子有方



心灵导航 教子有方

任 苇 著



机械工业出版社
China Machine Press

现代社会，父母普遍觉得孩子越来越难养。原因何在？本书作者从心理学角度出发，运用心理学理论和浅显生动的事例详细介绍了如何科学地教育和引导孩子，恰当地解决孩子成长过程中出现的心理问题，以建立良好的亲子关系，帮助孩子更健康地成长。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

心灵导航 教子有方/任苇著. —北京：机械工业出版社，2008.3
(师说系列丛书)

ISBN 978-7-111-23454-8

I. 心… II. 任… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第017790号

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：石美华

版式设计：刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2008年3月第1版第1次印刷

165mm×205mm · 9¹/₁₀印张

标准书号：ISBN 978-7-111-23454-8

定价：26.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线：(010) 68326294

投稿热线：(010) 88379007



面对孩子厌学、情绪低落，你的谆谆教诲，他听吗？

面对孩子疏离、极少交流，你的嘘寒问暖，他领情吗？

面对孩子沉迷网络、与世隔绝，你的苦苦哀求，奏效吗？

面对孩子青春萌动、叛逆无常，你的苦口婆心说教，管用吗？

还有抑郁症、恐惧症……作为父母，除了困惑绝望，我们还能做什么？

可能你长舒一口气：我的孩子乖巧听话、成绩骄人！然而《心理月刊》2007年4月号文章“好学生快乐吗？”，又当头浇来一瓢冷水，揭示了好学生的四个主要动机：让父母满意；为爸爸妈妈取得好成绩；一直当孩子：尽量延长自己的学业，以避免在成人世界里遭受挫折；保证家族事业的延续：父母的典型语录“你要继承我们的公司呢，我的儿子”；提高社会地位：父母觉得自己在社会上很失败，希望孩子为自己争气。出色的成绩单似乎表示一切都好，但危险可能就藏在好成绩的背后。

父母真是太难当了！正如《新家庭如何塑造人》所描述的那样：“养育孩子恐怕是世上最具有挑战性的任务。就好比两个独立的经济实体要融合他们各

前言

自的资源共同生产一种产品一样，当一对成年男女要共同将一个襁褓中的婴儿抚养成人，一切潜在的问题都有可能出现。”

当孩子初临人世，那个裹在襁褓里的小家伙，激起了我们各种各样的强烈感情。欢呼与平静，欣喜与担忧，内疚和困惑交织在一起，随之而来的是一连串的疲劳、辛苦、无奈、挫折。我们要容忍孩子的磨蹭、任性；容忍家里四处涂鸦、乱七八糟；容忍孩子处处作对、你指东他向西；容忍不时打坏、摔碎贵重物件；容忍孩子之间打架、谩骂、相互攻击；还有令你难堪的学校家长会和不知道何时惹出的新事端……源源不断，永无休止。

相信当初每个家长都满怀爱心、竭尽所能地希望做个好父母，在心里不止一次地设想过许许多多教育孩子的方法，准备好了为孩子“全力以赴，随时献身”。为孩子的成长付出了大量的时间、心血、精力和金钱：给孩子营养丰富的食品、漂亮时尚的服饰、价格不菲的玩具、一应俱全的学习用品，尽可能地为孩子提供一切……没有哪个人故意要孩子受伤害，甚至罹患心理疾病！

然而亲子关系中的不幸，往往不是因为父母缺乏爱心，而是缺乏对孩子的了解；不是父母缺乏智慧，而是缺乏正确教育孩子的知识。那些生活中看起来如此简单的事情，实际上却异常复杂。我们把大笔的经费用于高等教育和职业训练，而对亲子教育却听其自然。我们把儿童看做民族和国家的希望，却没有一套完整的课程让父母接受必要的训练。对于孩子体力和智力的发展，父母会欣然求教于医生和专业工作者，却把孩子健全人格和健康心态的教育留给自己。以至于孩子的心理问题症状已经表现出来，有些父母还认为向心理咨询师讨教就是承认自己的无能，不到万不得已绝对不会那么做。所以我们需要学习，好父母光有爱是不够的，自我觉察也不足以胜任，好父母还需要好方法。如何获得并使用这些方法就是本书的主要内容，希望它能帮助父

母把对孩子预期的目标转变为生活的现实。

多年来，我一直从事着儿童、青少年咨询工作，一直跟父母和孩子有交流，无论是面对面的个案咨询，还是多个孩子的小组治疗，或者由父母和孩子共同参与的亲子培训，都从中收获很多，体验很多，也成长很多……这本书就是这些感受的集合与结晶。为了保护当事人，书中所有案主都用化名，并对情节做了特别处理。“师说”栏目播出的“心灵导航 教子有方”系列里，因为“青春期性教育”的某些案例比较突出，电视播出时去掉了这一专题。值得欣慰的是，我们在光盘^①和书中将其完整地呈现给大家，与父母分享最令他们挠头棘手的，处在性发育暴风骤雨期，变化无常、怪异反叛的少男少女的隐秘情怀。另外，节目播出时由于时间所限尚待完善的内容，这次一并做了修改和补充。或许它远不完美，却希望它实用，当父母遇到问题时，不是给他们空洞教条、艰涩难懂的理论，也不是发些“多给孩子关爱、理解、自由”的感叹，而是让父母在每个生动鲜活的案例中，寻找到能够解决日常冲突和心理困扰的建议和方法，更期盼深邃广博的心理学能从专家学者的殿堂走入家庭，走入你我的生活。每个有良知的心理工作者期盼的理想境界，不是让越来越多的孩子来咨询室，而是让孩子们不再需要心理咨询和心理咨询师，让每个孩子都能在父母的关爱呵护下健康成长，每个人都拥有阳光明媚的快乐人生……

谨以此书献给天下热爱孩子却苦无良方的父母们！

任弭

2007年10月

于北京齐家成长中心“心父母”亲子体验坊

① 光盘由博雅观察公司销售，联系电话：010-58876345或58866346。



目 录

前言

第1章 家庭的“特异功能”1

佳佳的无理取闹——祖辈代管孩子的问题2

小夏与父亲的过结——童年创伤后遗症6

冷漠的阿军——父母不和的恶果8

第2章 孩子厌学怎么办11

“睡着的”耳朵12

“小磨蹭”的原因15

数学“鸭蛋王”的苦恼18

转重点学校后成绩大滑坡的冬冬21

空中飞人老爸的“无奈”24

罗森塔尔效应的启示29

第3章 亲子沟通技巧31

把孩子当客人对待32

理解的真意——“听”的学问35

支持的力量37

莎莎的“厌食”39

丁丁的弦外之音41

妮妮的“弯弯绕”42

家庭游戏的魅力43

雨天穿衣的学问44

亲子沟通中的物理学46

亲子沟通——危机变生机48

第4章 网络成瘾……51

牛牛刷夜的“好处”……53

强强的三好生之梦……55

小辉不光伤了耳朵……57

网络不是“害人精”……61

也不是游戏惹的祸……63

网友魅力的神话……64

第5章 青春期性教育……73

关于“青春期”的有趣故事……73

“性”的字源学解释……75

婷婷的“窥阴癖”……76

丫丫、闯闯的“性高潮”……79

帅帅口袋里的“黄段子”……83

“自慰强迫症”的罪魁祸首……89

妈妈造就的“同性恋”……94

喜欢“一夜情”的美女班长……97

性教育的最佳时期……104

像谈天气一样谈性……106

不评判的意义……108

5岁男童的“性变态”……112

对特殊性取向的宽容……113

第6章 心理感冒——抑郁症……117

心理感冒是“富人病”……117

崔永元得了“心理感冒”……119

人人可得“心理感冒”	121
“心理感冒”长啥样? ——抑郁症的10大症状	124
抑郁症——还我女儿!	127
博士生毫无征兆就走了	130
“心理感冒”的干预	132
怎样治疗“心理感冒”效果好?	137

第7章 社交恐惧症

何谓“社交恐惧症”?	139
“木村拓哉”怕见人	142
我想要林青霞的下巴	145
玛丽的幸运	147
永远得不了第一的玲玲	151
“夜行人”珍珍	153
阿成——我是一个多余人	155

第8章 让家庭充满爱

弟弟,我想掐死你!	160
劳斯莱斯引发的杀父弑母惨剧	165
欢欢对妈妈的仇恨	166
栓子——“破烂”家庭中的快乐生活	168
卖菜农妇妙手回春	171
床边的小摇铃	172
“命犯桃花”的好男生	174
逃婚N次的漂亮姑娘	176



家庭的“特异功能”

2007年上半年，首都高校先后有5位大学生自杀身亡。不管他们当时出于什么样的原因而选择放弃生命，心理健康都是他们在生死攸关时刻面临的首要问题。有人会问：大学生难道真的是心理问题的高发人群吗？或者说大学生是到了大学才出现心理问题的吗？

当然不是，心理学的理论和实践证明，这些孩子早在童年、青春期、家庭亲子互动和他们的个人成长史中，就为日后的悲剧埋下了隐患。

近年来，青少年心理健康和精神卫生问题已经成为全球共同关注的话题。据世界卫生组织估计，大约有1/5的儿童和青少年，在成年之前会或多或少地出现情绪或行为问题。同样，我国儿童及青少年的精神卫生状况也不容乐观。有网瘾、失眠、抑郁、辍学，甚至有自杀倾向的孩子在高中生、大学生中屡见不鲜。来自某大学的统计表明：大学在校生上课出勤率不足50%，考试及格率也很低。这些考上大学，



终于脱离了父母高压管理的孩子，用各种极端的方式弥补和享受着自由时光，而他们心灵的成长、心智的成熟、适应社会的能力却无从弥补。面对这样的现状，我们该从哪儿入手呢？

就像植物的生长需要阳光、空气和水一样，孩子的成长同样也需要良好的环境。影响孩子成长的三大环境包括家庭环境、学校环境和社会环境，其中家庭环境是对孩子发展影响最大的因素。今天，我们要给大家讲的专题就是——家庭的“特异功能”。

佳佳的无理取闹——祖辈代管孩子的问题

首先要给大家讲一个案例：佳佳的无理取闹——祖辈代管孩子的问题。

佳佳是个小女孩，今年3岁多，她的爸爸妈妈都是生意人，因为最近听了一个儿童心理学家的讲座，认识到父母应该把孩子留在身边，多陪伴孩子，多跟孩子交流，和孩子玩各种各样的亲子游戏，对孩子的成长极为有利。于是父母想在一个周末把手边忙碌赚钱的生意交给员工打理，自己专门抽出两天时间去奶奶家接佳佳，陪佳佳玩。

他们第一天陪佳佳玩了石景山游乐园的所有项目，第二天又陪佳佳去爬香山。佳佳平常想吃却被爸爸妈妈认为是垃圾食品的麦当劳、肯德基、冰激淋和各种缺乏营养高脂高热的东西，这个周末爸爸妈妈都一应俱全地给予了无条件的满足，佳佳和爸爸妈妈相处得好极了。

奇怪的是，到了星期天的晚上，乖了两天的佳佳，突然变得烦躁



起来，又哭又闹，怎么劝都劝不住，爸爸妈妈好说歹说，使尽了浑身解数，也不能使佳佳安静下来。精疲力竭的爸爸发火了，抬手就打了佳佳一顿。佳佳的哭声更大更高，彻底不理睬爸爸妈妈和目瞪口呆的爷爷奶奶。

于是，佳佳的父母拨通了心理咨询电话，困惑地问道：“为什么我们听完了心理专家的讲座，专门抽出两天时间跟孩子相处，好好的孩子今天晚上却有如此异常的反应？”

我想问问各位，你们知道佳佳无理取闹的原因吗？

咨询师向佳佳的父母了解了佳佳的成长史，谜底终于揭开了！

原来佳佳不是父母亲手抚养大的孩子！

在佳佳出生的前半年，爸爸妈妈那个时候生意不太好，就两个人亲手带佳佳。佳佳长到半岁时，爸爸妈妈生意突然好起来了，整天忙得不可开交，已经没有余力再照顾佳佳，就把仅仅只有半岁的佳佳，送到了山东的姥姥家。孩子在没有断奶的时期跟人建立起的亲密关系很牢固，重新接纳他人需要一个很长的过程。而在襁褓中躺着，刚刚半岁的佳佳，那个时候既不会说话，也没有任何人征求她的意见，给她一段时间来过渡和适应姥姥及姥姥家的新环境和周围的陌生人，就强行被从父母身边带走。这个事件在心理学上叫做分离焦虑，会给幼小的孩子带来很大的创伤。因为我们对亲密关系的态度，对他人的信任，对自我的接纳以及良好的安全感的形成，都或多或少与0~3岁儿童早期经历过的、与父母的亲密关系相关，也就是说，孩子最初跟外界建立亲密关系的模式是在家庭中学习并完成的。

佳佳人生最初的前半年，刚刚和父母建立起亲密关系，就被父母以生意忙这样一个冠冕堂皇的理由送到了姥姥家。而且，他们怕佳佳



哭闹，是趁着佳佳睡熟后悄悄溜走的。佳佳醒来，拼命地哭，焦急地寻找……从半岁到一岁半，佳佳在姥姥家度过了一段艰难的时光，任何时候佳佳都紧紧抓着姥姥的手或拽着姥姥的衣襟不离开半步。虽然她不明白爸爸妈妈的声音、容貌为什么突然就变成姥姥的方言和模样了，但心里那份莫名的恐惧和哀伤却深深地印在脑海里。好不容易忘记了父母和原来的家，艰难地脱离开分离焦虑的情境，刚刚开始接纳姥姥姥爷和村子里的小朋友，学着跟他们建立亲密关系，爸爸妈妈的生意又不好了，他们觉得孩子在别人家带久了不容易跟父母亲，会把父母叫成叔叔阿姨。于是灵机一动，他们又把佳佳从山东带回了北京。待了还不到半年，佳佳刚将父母由叔叔阿姨改口叫爸爸妈妈，还没完全习惯年纪很大的姥姥姥爷怎么又变回现在这对年轻夫妇，没来得及弄明白谁是自己的亲生父母的时候，爸爸妈妈的生意又好起来了。而此时的姥姥身体欠佳，没有能力照顾佳佳，于是2岁的佳佳，再次被爸爸妈妈送走，送到远在东北大兴安岭的奶奶家。在最初与他人建立亲密关系的关键时期，佳佳像个货物一样，从北京被搬到山东，从山东又搬回北京，再从北京运送到东北，在短短两年的时间里，连续经历了三次分离焦虑！

在奶奶家又熬过了艰难的一年，佳佳3岁的时候，爸爸妈妈经济条件好了，在北京买了房子，爷爷奶奶才带着佳佳重新回到北京。这时候的佳佳，比她认识的同龄小朋友都更瘦弱、更忧郁、更胆小，晚上经常做恶梦或哭着醒来；平常不爱跟小朋友一起玩，喜欢独自待在家里，也很少说话；特别害怕去幼儿园，动不动就哭。孤零零的佳佳最盼望爸爸妈妈接她回去一起生活，可她知道不可能，她永远不会比爸爸妈妈的生意重要。佳佳无奈地接纳了这个事实。她最喜欢星期五，



因为周末，爸爸妈妈会来看她，有两天时间跟她在一起，像过节一样开心！最害怕星期天的晚上，爸爸妈妈都走了，每次佳佳都会哭着喊着，跟着爸爸妈妈的车追好久，一直到追不动摔倒在地，然后绝望地回到爷爷奶奶那栋又大又空的房子里，无论是炎热的夏天还是有暖气的冬天，佳佳都觉得很冷……

佳佳的故事解释了什么是分离焦虑。心理学意义上的“父母”有两种划分：一种是生理意义上的父母，一种是心理意义上的父母。如果爸爸妈妈既生你又养育你，那么你的生理父母和心理父母是合二为一的；如果你是由父母生而由他人代养代管的孩子，你心理意义上的父母就是那个养育你长大的人，而不是生你的人。

所以佳佳对父母重建信任的过程很艰难。对于她来说，心理意义上的父母一直处在变换中，一会儿是爸爸妈妈，一会儿是姥姥姥爷，一会儿又变成爷爷奶奶了！她完全不知道爸爸妈妈这次是听了一个儿童心理专家举办的讲座，专程来奶奶家接她回去的，所以当星期天的夜幕降临，3岁的佳佳以往经历的冰冷、恐怖、孤单、绝望立刻袭上心头，她全然忘记了两天来和爸爸妈妈在一起的欢乐！无望哀伤却不知道如何表达的佳佳，除了用歇斯底里的哭泣和无理取闹来提醒爸爸妈妈，别无他法……

在电话里，咨询师请佳佳父母去搂着佳佳轻声对她说：今天是来接佳佳回家的，从今天开始爸爸妈妈跟佳佳一起生活，永远爱佳佳，永远都不再离开她。爸爸妈妈说完以后，哭声要掀翻屋顶的佳佳，奇迹般地立刻安静下来。她擦干眼泪，疑惑地看了看父母，似乎不敢相信这是事实。当确认他们说的是真话后，佳佳迅速地将自己的衣物放在小包里，拉着爸爸妈妈的手说：我们回家吧！



小夏与父亲的过结——童年创伤后遗症

我们还要给大家讲的一个案例是小夏与父亲的过结——童年创伤后遗症。

这是一个心理培训班上的案例，当时治疗师提醒在场的专业人员，最好不要提供自己的个案，如果是本人的个案也不要触及太深的创伤，因为那样可能需要很长时间的治理，在培训班短短几天的时间里把伤口揭开，因为没有足够的时间，不但不能彻底解决原有的心理问题，还可能对案主本人造成“二次伤害”。

这个时候大家都看着班里面最欢乐、最阳光的小夏，觉得他是班里最快乐、最没有什么阴影的人，都鼓励他上来做这个个案。当时小夏也觉得自己生活中没什么大不了的心结，于是欣然做了案主。

令人诧异的是，不到两分钟的时间，随着老师的导引语，这个高大硬朗的阳光男孩，欢快的笑脸渐渐严肃起来，眉头紧锁，接着开始全身发抖，悲痛欲绝地像个孩子般呜呜哭起来……

老师让他闭上眼睛，告诉在场所有人，他看见了什么？他颤抖着泣不成声地说：“爸爸呀，求你别打，火钩很烫，池塘里的水很冷，水里有血，血是咸的，很咸很咸，我的后背很冷很冷……”

在场的同学都傻了！怎么回事？！！这个看起来那么阳光的人，到底曾经经历过什么？！！

经过老师的导引，小夏慢慢调整好自己的情绪，平静地向在场的人讲述了这段意识中早已淡忘，却埋藏在潜意识深处很久远的童年故事。

那是他5岁多时的童年往事。小夏的父母是军工厂的工人，共有5



个孩子。当时为响应三线建设的号召，他们家从北京搬迁到西南边陲的深山沟里，独生子的爸爸告别了北京的爷爷奶奶，拖家带口来到人迹罕至的偏僻之地，生活极不习惯，工作又累，忙碌一天回到家后，疲倦异常。有一天，妈妈让姐姐叫小夏吃饭，而他正在门前的池塘边玩儿水，姐姐喊了又喊，他也不回来，而此时恰好邻居又告状说小夏在用石头打邻居家的鸭子。于是，小夏爸爸拿着炉膛里钩煤的火钩就蹿出门，一火钩打下去，就见小夏慌忙阻挡的右臂冒出了白烟，并伴随着衣袖烫糊了的焦臭味。来不及躲闪的小夏一下跌进池塘里，磕在岸边通道的木板棱角上，由于力量太大，牙齿把舌头咬破了，血汩汩地从嘴里流出来，把面前的池水都染红了。

小夏一直不明白，为什么这么多年来自己和爸爸的关系都不好，尽管爸爸疼爱他胜过家里其他几个孩子，可小夏总也不喜欢与爸爸亲近，总觉得和爸爸隔着点什么。到今天做完个案，他才明白，经过20多年，这件事似乎早就被他忘记了，在意识清醒的时候他全然想不起来爸爸还曾打过他，但是5岁时的伤，原来一直都在。

说完这一切，小夏如释重负地说：“今晚，我要给爸爸打个电话，告诉爸爸这么多年跟他的疏离，是因为童年的创伤，我要告诉爸爸，我原谅他，放下这件事了！”

原来，家庭中的任何一件往事，也可能我们已经有意地将它遗忘在心灵深处的某个角落，但创伤一直都在那儿……尽管那个创伤可能源自童年很久远的一件小事，如果不做处理，它却可能是埋藏很深的“心理淤泥”，一直存在于身体的某一处。平常毫无觉察这块淤泥的存在，以后的某一天，在我们看电视、读小说时突然看到某个情节，读到某段文字，觉得似曾相识，心里某一块特别柔软的地方突然就