

中国心理访谈网 心理专家
李 敏 编著

做孩子的 心理医生



培养孩子，从关注孩子的心灵开始。

人生，难免有风雨，
父母对孩子的爱就是一把伞，
把人生的风雨挡在外面，
让孩子未来的天空永远风和日丽。

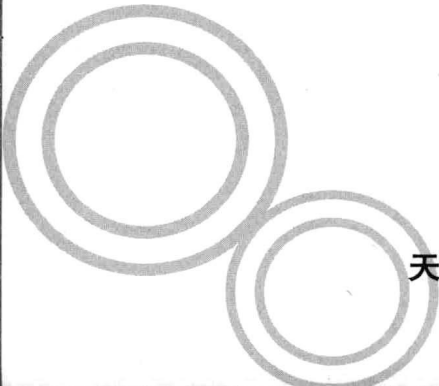
天津科学技术出版社



做孩子的 心理医生

II

李 敏◎编著



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

做孩子的心理医生. 2/李敏编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2008.10

ISBN 978-7-5308-4751-0

I. 做... II. 李... III. 少年儿童-心理卫生 IV. B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第128434号

责任编辑: 杨庆华

责任印制: 王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (编辑室) (022) 23332393 (发行部)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京合众伟业有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张20 字数278 000

2008年10月第1版第1次印刷

定价: 36.00元



如何让孩子喝好“人生三杯水”

人的一生要喝三杯水：苦水、甜水、白开水。这三杯水是必须要喝的，正因为喝的顺序不同，人生也才各异。

从小喝苦水长大的孩子，一般意志坚强，生存能力强，他们总会喝到人生中的甜水；从小喝甜水长大的孩子，没有经历过风雨，吃不得苦，但现实是无情的，甘甜尽后就是苦水了；从小喝白开水长大的孩子，平平淡淡，一生平庸。孩子喝水的顺序不同，就会有不同的人生。正所谓“苦尽甘来，甘尽苦来”。

作为父母，最重要的就是抉择先让孩子喝哪杯水。如果父母真心为了孩子好，就该让他先喝苦水。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”纵观古今中外，那些名人、伟人们莫不是从艰难困苦中走出来的。

国际巨星成龙，他的父亲是香港法国领事馆的一名小职员。由于转到澳大利亚的美国领事馆工作，不能够带上孩子一起去。6岁多的成龙就被送到京剧泰斗于占元那里寄宿学艺。7岁时，成龙的父亲到了澳大利亚。一年之后，母亲也到了异国，每两年才回香港一次，留下成龙一个人在香港独自寻求“生存之道”。



成龙跟随师傅学艺的时候，六十几个小朋友挤在一起住宿，共同使用一个洗手间。他们就像一群孤儿一样，每过一段时间就会排队去红十字会领取分发的米、奶粉等救济品。

这帮小学徒，每天早上5点就要起床，一直练到半夜12点。由于太累，需要争取睡眠时间，他们不刷牙，也不脱鞋脱袜。5小时的睡眠对于成长中的小孩儿来说真的是太少了。很多时候，成龙连压腿时都会打瞌睡；其他人在读书的时候，他就坐在教室后面睡觉。

师傅是位“严师”，经常打学徒，只有过年过节时才会稍微停手。因为成龙和他的师兄弟元彪、洪金宝等人剃光头，很多人认为不吉利，便向他们丢石头，正好让这群孩子有了一个发泄的机会。于是他们蜂拥过去，把挑衅者打得头破血流。

为了给师傅挣钱，成龙等人在邱德根经营的荔园游乐场做表演，一做就是数年；从8岁开始，成龙就开始以童星姿态加入电影圈跑龙套。他的第一部影片是李丽华主演的《秦香莲》。

17岁，成龙正式出师。他曾说：“刚出师时，在潜意识中对父母有些怨恨，他们为什么到澳大利亚去了不理我？其他师兄弟，每个星期，至少在两个星期内，就有家人来探访，带他们出去，而我则没有。”

由于早年练功时痛苦的磨炼，使得成龙在后来的岁月中敢于打拼，成为一代巨星，深受世人爱戴。

霍兰德说过：“在最黑的土地上生长着最娇艳的花朵，那些最伟岸挺拔的树木总是在最陡峭的岩石中扎根，昂首向天。”是的，吃苦对孩子来说并非就是灾难，曾经的逆境通常是一种幸运，与困难作斗争不仅使孩子的意志得到磨炼，也为日后更为激烈的竞争准备了丰富的经验。

虽然现在物质生活条件改善了，孩子们不可能吃什么苦，也很少历经什么磨难，但是也不能一味溺爱、骄纵孩子，而应该有意识地让他吃一些苦。在日本，每年暑假，父母们都会把孩子送到各种野外训练营去，或长途拉练，或训练野外生存能力。这样的孩子长大后，不仅意志坚强，而且动手能力强。

在西方，无论是平民百姓，还是亿万富翁，他们都有一个共同的理念，那就是“再富不能富孩子”。西方国家的家长们从来不无缘无故地



给孩子钱，而是让孩子为别人或为自己打工，比如打扫卫生、修剪草坪等，让他们通过自己的劳动来赚钱。这样既让他们知道金钱来之不易，又让他们学会了宝贵的独立生存的能力。

反观国内，父母把自己的孩子奉为“小皇帝”，让他们衣来伸手，饭来张口，什么家务活也不让干，就是让他们待在家里学习。即使参加一些夏令营，也是跟度假一样，父母为他们准备的应有尽有，生怕饿着、渴着、累着了。这样的孩子能有多少竞争力呢？

物竞天择，适者生存。父母们不要忘了这样一个例子。

在美国安拉斯加州的一个自然保护区内，生活着一群鹿，也生活着一群狼。人们看到鹿群整天战战兢兢地生活着，时刻提防着狼群的袭击。于是人们把狼都打死了。这样一来，鹿群没有了天敌，可以放心地吃草了，于是身体也渐渐胖了起来。这样的日子看似很好，但数年后，鹿的数量便急剧下降。原因是没有了狼的威胁，鹿群的生活安逸起来后，鹿们不再防范，不再奔跑，体质大不如从前，死亡率比以前提高了很多。后来，人们又重新引进了狼。当鹿群又开始生活在与狼周旋中时，数量又渐渐地上升了，最终恢复到了原来的水平。

不接受大自然的考验，便不能适应自然。同样，不接受社会和人生的磨炼，就不能很好地适应社会。那么，结局只能是被淘汰。

如果父母生怕孩子受苦而一味地给他喝甜水，那么只能贻误孩子的一生。

“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男。”一部《红楼梦》，一把辛酸泪。为什么？怒其不争，哀其不幸。尽管贾家的势力很大，尽管贾家的钱财很多，但也架不住一群纨绔子弟的败坏、挥霍。

“家有万贯，不如薄技在身。”给孩子留下万贯家产，让孩子从小生活在蜜汁里，那看似是对孩子好，其实正好害了他。因为他不知道人世间的艰辛，而只知道挥霍无度。等到家财被挥霍一空时，他又没有养家糊口的技能，就只能穷困潦倒，尝尽人间的辛酸。中国有句俗话，“富不过三代”，说的也是这个道理。

还有一杯水是白开水。

家庭条件不是太好的孩子，虽然没有得到多少溺爱，但父母也会



尽量创造条件，让孩子过得幸福。这样的父母诸事为孩子遮风挡雨，没有让孩子经受过什么挫折和打击，也没有磨炼孩子的意志，激发他的进取心。这样长大的孩子，虽然一生比较顺利，但是平平淡淡，没有大的建树，亦没有大的过错。这样的人生就像白开水一样，无色无味，平庸无常。

喂孩子一口饭，不如让他学会自己吃饭的本领；教孩子识一个字，不如培养他主动去学习的能力；为孩子安排一份工作，不如让他走出一条属于自己的路。我国现在教育的弊端，便是包办孩子的一切，抹杀孩子的个性，压制孩子的想象力，摧残孩子的创新能力。

这就是为什么我国的学生“高分低能”，而西方的孩子“低分高能”的原因；这就是为什么西方的孩子可以出那么多诺贝尔奖得主，而我国的孩子却只能捧回国际奥林匹克竞赛金奖的原因。这中间的差距有多大啊！

父母是孩子最好的老师，教育是孩子最好的营养，而素质教育是为人父母者、为人师者最好的选择，更是中国的未来。素质教育势在必行。

本书高举素质教育的大旗，从日常生活的心理调适，不良习惯的心理调适，“问题”孩子的心理调适，灾难后孩子的心理调适，突破成功瓶颈的心理训练，打造孩子的心理资本，让孩子做未来的强者等方面，告诉你如何去培养孩子，做好孩子的心理医生，给孩子一个光明的未来。



第一章

家有儿女，学做孩子的心理医生 ——父母首先要了解孩子

孩子有孩子自己独特的心理，他们渴望自己能被父母理解。然而，在绝大多数父母的观念中，孩子就是孩子，是“尚未变成大人的人”，于是高高在上地俯视孩子、评价孩子，甚至剥夺孩子的童心、童趣，这很容易使孩子关起“心”门，拉远与父母的距离。如此，父母就不能很好地了解孩子，教育也就无从谈起。

1. 你家的孩子你不懂..... 2
 ◎不要与孩子的心灵脱节
2. 孩子成了熟悉的陌生人..... 6
 ◎不要做孩子的“竞争”对手
3. 别总把自己当爸妈..... 10
 ◎满足孩子渴求平等的心理需求
4. 把孩子当作“书”去读..... 13
 ◎和孩子一起感受、一起成长



5. 父母要有一颗童心 16
◎不要总想把孩子变成“小大人”
6. 孩子的梦，需要仔细倾听 19
◎孩子的梦反映了一些重要情况
7. 自由是对孩子爱的核心 22
◎让孩子拥有走向社会的心理力量
8. 让孩子在假期“变小”几岁 25
◎让快乐惦记着孩子

第二章

听听孩子的心里话，你才知道怎样做父母 ——孩子的日常心理调适

我们栽培草木，希望它茁壮成长，我们培养孩子，希望他健康成长。我们总是一味地强调要让孩子听话，却很少去听听孩子的心里话，我们总是迫不及待地打断孩子的话语和思想，我们有着太多的理由不让孩子把话说完，也有太多的理由不去听孩子的童言稚语。其实，只有听听孩子的心里话，才能把握好孩子的心理状态，从而对症下药，因势利导，促进孩子健康成长。

1. “我们小孩儿也很可怜” 30
◎听听孩子的心里话
2. “求求你们，表扬我” 34
◎孩子的内心更企盼父母的赏识
3. “真想用零花钱把爸妈买下来” 38
◎孩子需要父母的陪伴
4. “我为什么这么丑” 42
◎对孩子自卑心理的调适



5. “没有人跟我玩” 46
◎对孩子孤独心理的调适
6. “奶奶，别用鬼来吓我” 49
◎对孩子恐惧心理的调适
7. “我活着还有什么意思” 52
◎对孩子抑郁心理的调适
8. “我怕见到叔叔阿姨” 56
◎对孩子害羞心理的调适
9. “我就是要坐车去上学” 60
◎对孩子攀比心理的调适

第三章

儿时养成的习惯，决定孩子的一生 ——对孩子不良习惯的心理调适

孩子的心灵是一块神奇的土地，你播种一种思想，就会收获一种行为；播种一种行为，就会收获一种习惯；播种一种习惯，就会收获一种性格；播种一种性格，就会收获一种命运。习惯对于孩子的生活、学习以至事业上的成功都至关重要。我国教育家陈鹤琴先生说：“习惯养得好，终生受其益，习惯养不好，终生受其累。”事实上，习惯是一种惯性，也是一种能量的储蓄，只有养成了良好的习惯，才能发挥出巨大的潜能。

1. 微笑着去唱生活的歌谣 64
◎帮助孩子摆脱抱怨的习惯
2. 懒惰，“灵鸟”也会变“笨鸟” 68
◎帮助孩子摆脱懒惰的习惯



3. 揭穿? 纵容? 还是善待.....72
◎帮孩子摆脱说谎的习惯
4. 剪断心中的那份“惦记”.....75
◎帮孩子摆脱偷东西的习惯
5. 溺爱养出“白眼狼”.....79
◎帮孩子摆脱自私的习惯
6. 你不理财, 财不理你.....83
◎帮孩子摆脱胡乱花钱的习惯
7. 为什么我们的孩子不懂“责任”.....87
◎帮孩子摆脱不负责任的习惯
8. 针对贪玩, 以玩制玩.....90
◎帮孩子摆脱贪玩的习惯
9. 速度也是一种实力.....93
◎帮孩子摆脱拖延的习惯
10. 一屋不扫, 何以扫天下.....96
◎帮孩子摆脱不爱整洁的习惯

第四章

没有教不好的孩子, 只有不懂教育的家长 ——对“问题”孩子的心理调适

教育专家周弘说过这样一句话: “没有种不好的庄稼, 只有不会种庄稼的农民; 没有教不好的孩子, 只有不会教孩子的父母。”生活中, 我们常常看到很多父母千辛万苦教育出的孩子却成了“问题孩子”, 有的孩子甚至因此而付出了生命的代价。父母“望子成龙”的心情可以理解, 但他



们对待孩子的态度，往往决定了孩子的命运。做父母的不可能选择孩子，但可以改变教育孩子的态度。态度变了，孩子的命运也许会发生巨变。

1. 叫他往东他往西，叫他撵狗他赶鸡 100
 ◎对逆反孩子的心理调适
2. 为何总守不住自己的脾气 103
 ◎对任性孩子的心理调适
3. 逃学后，我们该去哪 106
 ◎对逃学孩子的心理调适
4. 别让打架出卖了尊严 109
 ◎对打架孩子的心理调适
5. 成熟，要用吸烟来证明吗 113
 ◎对吸烟孩子的心理调适
6. 郁闷，该怎样来消解 117
 ◎对喝酒孩子的心理调适
7. 寻回自我，不为青春迷途埋单 120
 ◎对孩子迷恋网络游戏的心理调适
8. 在不幸的半径中越走越累 123
 ◎对悲观孩子的心理调适
9. 不要抛弃，把失落的孩子找回来 126
 ◎离家出走孩子的心理调适
10. 谢绝死神的宴请 129
 ◎对自杀孩子的心理调适



第五章

宽容些，别和成长中的孩子较劲 ——对孩子成长问题的心理调适

孩子不是生活在真空中，今天的社会环境对孩子们的影响已经超出了我们的预料和想象，而作为社会大环境的细胞——家庭，更直接点儿说，父母对孩子们成长中的缺憾有着不可推卸的责任。怎样引导孩子成长？这既是一个牵动天下千千万万“望子成龙”、“望女成凤”的父母之心的难题，也是多少年来人们极为关注、苦苦思索、孜孜探求、寻觅正确答案的课题。

1. 面对“性”，我们能闭口不谈吗 134
◎重视孩子的性教育
2. 妈妈，我是男孩还是女孩 137
◎对性别错位孩子的心理调适
3. 自慰不是一种慢性的毒 140
◎对自慰孩子的心理调适
4. 早恋无罪，对我们宽容些 143
◎对早恋孩子的心理调适
5. 当追星变成一种“病” 146
◎对追星孩子的心理调适
6. 当美丽划伤了自尊 149
◎对肥胖孩子的心理调适
7. 恋，并网络着 152
◎对网恋孩子的心理调适



第六章

让悲不再痛，让哀不再伤 ——筑牢灾难后孩子的心灵大厦

天有不测风云，人有旦夕祸福，生活中我们时刻都有遭遇灾难的可能。亲人遽然离去，妻离子散，家破人亡，或白发人送黑发人，或失去双亲从此孤苦无助；朝夕相处的同学生死两隔。致伤致残的人们人生至此发生根本逆转，他们将何以接纳猝临的灾难，怎样坚持活下去的信念，如何去从容应对未来被改变的人生命运，尤其是那些未成年的孩子，又怎样摆脱黑暗的阴影，走出心理的创伤？

1. 熟悉的地方没有风景 156
 ◎家庭不幸时的心理调适
2. 灾难教会我们什么 159
 ◎灾难降临时的心理调适
3. 愿逝者安息，生者坚强 163
 ◎孩子痛失亲人后的心理调适
4. 直面灾难后的第二次伤害 166
 ◎孩子致残后的心理调适
5. 生命的奖赏永远在旅途终点 170
 ◎孩子获得生还后的心理调适
6. 他们，只是去了美丽的天堂 173
 ◎孩子目击死亡后的心理调适
7. 放下沉重的心，重拾希望的梦 176
 ◎帮孩子进行心理减压



8. 重视灾难后的“心灵重建” 179
 ◎帮助孩子摆脱灾难带来的心理阴影
9. 天灾下的心理应教 182
 ◎孩子更需要的是心理关怀

第七章

重视孩子的学习，更要培养他的成功特质 ——突破孩子成功瓶颈的心理训练

父母如果只关心孩子的学习成绩，并不能保证孩子以后一定会成功。父母如果能培养孩子的成功特质，孩子的成功概率则会大幅度提高。好成绩就是10厘米的通道，如果到了社会不知道如何为人处世，那就是遇到3厘米的瓶颈，成就自然就受限了。所以，父母不仅要关注孩子的成绩，更要培养他的成功特质。

1. 陪孩子成长，而不是替孩子成长 186
 ◎不要“包办”孩子的未来
2. 当学习“生病”的时候 189
 ◎孩子学习疲劳，怎么办
3. 不能改变考试，那就改变心情 192
 ◎考试焦虑，怎么办
4. 有一种“满分”叫做放手 195
 ◎孩子迷恋分数，怎么办
5. 落榜不落志 198
 ◎高考落榜生的心理调适
6. 为孩子的生命力加上正号 201
 ◎培养孩子积极向上的正向力量



7. 让想象力激发创造力 204
 ◎开发孩子的右脑潜能
8. 专注能提高成功的概率 207
 ◎培养孩子专注的品质
9. 乖乖被人管的孩子不会太成功 211
 ◎训练孩子的独立思考能力
10. 帮助别人，也是在帮助自己成功 215
 ◎培养孩子成功的人际关系

第八章

有个好的心理，才有美好的未来 ——打造孩子的心理资本

无论你的孩子将来多么强壮、多么富有、多么渊博、多么伟大，如果受到不良心理的困扰，那么他的整个人生都将受到影响。而许多原本一无所有的人，正是因为拥有健康的心理，反而创造了幸福的生活，成就了辉煌的人生。父母要重视打造孩子的心理资本，使孩子拥有坚强的意志，注重细节的意识，活跃的好奇心等，这都将会有力地推动孩子健康、成功地成长与成才。

1. 全力以赴，你也可以成为主角 220
 ◎培养孩子坚持不懈的意志
2. 努力把每一件小事做好 224
 ◎培养孩子注重细节的意识
3. 只为成功找方法，不为失败找借口 227
 ◎培养孩子解决问题的能力
4. 不要让痛苦占据心灵 230
 ◎培养孩子主动适应环境的能力



5. 好奇心是发明创造的基础 233
◎呵护和培养孩子的好奇心
6. 努力找到属于自己的最佳位置 236
◎让孩子尽情发挥自己的优势
7. 诚信是孩子终身可依靠的资本 239
◎培养孩子讲诚信的品德
8. 把孩子带进成功的跑道 242
◎培养孩子“敢”字当头的冒险精神
9. 从逆境中看到希望 245
◎培养孩子的逆境情商

第九章

如何说孩子才会听，怎么说孩子才肯做 ——让父母与孩子的沟通畅通无阻

英国教育家斯宾塞曾说：“孩子在想什么？面临怎样的问题？孩子的内心世界就像一个藏满秘密的盒子。在这个盒子里，有动物、有人物、有梦境、有情绪，杂乱无章地塞在里面。如果不经常打开来看看，有一天当你不经意地打开时，也许会从里面跑出一只老鼠来，吓你一大跳。”孩子的心里总有许多稀奇古怪的想法，要想真正了解孩子的心理，就需要家长努力与孩子进行沟通。和孩子的沟通，目的是促进父母与孩子之间的关系，在良好的亲子关系的基础上，去教育孩子，激励孩子，帮助孩子实现自己的理想。从某种意义上来说，沟通就是一种教育方式。

1. 理解孩子，父母要有“知子之明” 250
◎用理解善待孩子
2. 你会说话，孩子就会听话 253
◎对孩子说话要讲求技巧