



DUDONG CHENGZHANG DE XIN

读懂成长的心

——解读孩子的异常心理和行为

李丹◎编著

帮助父母清楚地了解自己的孩子，提高孩子的生存能力。透视孩子的常见问题，帮助他们摆脱心理阴影，成就精彩的人生。

北京工业大学出版社



DUDONG CHENGZHANG DE XIN

读懂成长的心

——解读孩子的异常心理和行为

李 丹◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

读懂成长的心:解读孩子的异常心理和行为 / 李丹
编著. —北京:北京工业大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5639-3327-3

I. ①读… II. ①李… III. ①儿童心理学②儿童教育—家庭教育 IV. ①B844.1②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 284615 号

读懂成长的心——解读孩子的异常心理和行为

编 著: 李 丹

责任编辑: 陶国庆

封面设计: 白智慧

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 256 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3327-3

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

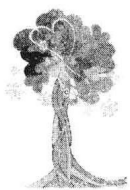
天下没有不爱孩子的父母。父母的最大心愿就是孩子能够健康、快乐地成长。当孩子在成长的过程中遇到各种烦恼，表现出异常的心理和异常的行为时，父母常常忧心如焚。

社会在进步，人们的生活节奏在加快，现代人的心理问题也随之越来越多，这一现象突出表现在青少年群体中。一些孩子为了一点儿小事就会表现出过激行为，甚至有的孩子对父母的养育之恩不知回报，对生命的绚丽多彩不懂得珍惜。

其实，孩子有异常的心理和异常的行为不是偶然的，而是一个感受潜移默化的过程的反映。就家庭而言，家庭环境、家教方式以及家教态度等都会影响孩子的心理和行为。瑞典教育家爱伦·凯指出：环境对一个人的成长起着非常重要的作用，良好的环境是孩子形成正确思想和优秀人格的基础。

孩子尚未形成正确的世界观、人生观、价值观，他们看待事物、判断事物的能力是有限的，如果缺乏正确的引导，他们的心理很容易出现问题。因此，父母要对孩子的异常心理和行为给予高度的重视。

父母教育孩子，培养孩子，是为了让孩子得到幸福，是为了让他们在人生的道路上实现自己的价值。因此，父母应该尊重孩子，不要用指责、发脾气等简单粗暴的办法对待孩子，要注意引导激励，给孩子创造一个安全、温暖、和谐的家庭环境，只有这样，才能使孩子健康地成长，走向成功和幸福。



同时，父母不要对孩子一味地苛求完美，要提高孩子抗挫折的能力，帮助孩子学会交往，矫正他们的不良习惯，帮助孩子树立正确的价值观和人生观，让他们拥有健康的人格和丰富的精神世界。只有这样，才能让孩子有效地抵制成长中的诱惑，健康地成长。

一位父亲在写给儿子的信中说：“我能给予你生命，但不能代替你生活；我能抚养你长大成人，但保证不了你长大成才；我能给你少年的快乐，但给不了你一生的幸福；我能教你许多东西，但不能强迫你学习；我能指导你如何做人，但不能为你的所有行为负责；我能告诉你人生路应该怎样走，但改变不了你要走的人生轨迹……”

作为父母，不仅要正确地认识到自身的责任与义务，还要运用科学的家教观念和先进的家教方法，对孩子付出鼓励、宽容、赞美、认同、爱心，等等，才能帮他们解除人生道路上的种种困惑，克服种种困难，才能将孩子培养成健康、快乐的天使。

愿天下所有的父母都能够读懂孩子成长的心。

目 录

第一章 孩子不听话是父母心中的结

- 孩子不听话表现为任性、逆反 003
- 孩子过分任性是一种不健康的心理 008
- 孩子脾气暴躁是家庭教育不当引起的 013
- 孩子的自负心理要不得 018
- 孩子离家出走是“高压政策”所致 023

第二章 化解孩子对学习不感兴趣的烦恼

- 帮孩子走出厌学的沼泽 031
- 引导孩子化“苦学”为“乐学” 034
- 正确对待孩子的偏科 038
- 帮助孩子摆脱“老师不喜欢我”的阴影 042
- 让孩子适应学校生活 045



| | |
|--------------------|-----|
| 发现、培养孩子的学习兴趣 | 049 |
| 让孩子克服不良的学习习惯 | 053 |
| 让孩子“自主地学习” | 056 |

第三章 让家庭氛围更和谐

| | |
|---------------------|-----|
| 父母是孩子的人生导师 | 063 |
| 孩子的成长需要父母解惑 | 067 |
| 给孩子一点儿自由的空间 | 071 |
| 为孩子营造情趣之家 | 076 |
| 惩罚孩子有妙招 | 080 |
| 家庭和美，孩子才能茁壮成长 | 085 |

第四章 塑造孩子健康的人格

| | |
|------------------|-----|
| 培养孩子的责任心 | 093 |
| 让孩子学会自理 | 097 |
| 让孩子摆脱依赖型人格 | 102 |
| 帮孩子矫治偏执型人格 | 106 |
| 帮孩子改正强迫型人格 | 111 |
| 纠正孩子的攻击型人格 | 116 |



第五章 帮助孩子克服社交障碍

| | |
|-----------------|-----|
| 让孩子学会与人交往 | 123 |
| 克服孩子的人际敏感 | 128 |
| 缓解孩子的人际冲突 | 133 |
| 消除孩子的人际孤独 | 139 |
| 化解孩子的社交恐惧 | 145 |

第六章 矫正孩子的不良习惯

| | |
|-------------------|-----|
| 纠正孩子爱说谎的习惯 | 153 |
| 清除孩子的语言垃圾 | 156 |
| 纠正孩子爱打人的坏习惯 | 160 |
| 克服孩子的“多动症” | 163 |
| 严肃对待孩子的偷窃习惯 | 167 |
| 不让孩子成为小烟民 | 170 |
| 改变孩子不爱运动的习惯 | 174 |
| 矫正孩子不讲卫生的习惯 | 178 |

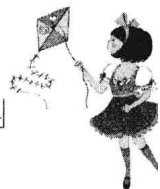


第七章 教会孩子抵制成长中的诱惑

| | |
|--------------------|-----|
| 教孩子正确使用互联网 | 185 |
| 不让孩子在电子游戏中迷失 | 189 |
| 让孩子抵制色情诱惑 | 194 |
| 正确对待孩子“追星”问题 | 198 |
| 拒绝孩子“高消费” | 203 |
| 不让孩子品尝早恋的苦果 | 207 |

第八章 驱除孩子的心理阴影

| | |
|-------------------|-----|
| 帮孩子消除抑郁心理 | 215 |
| 帮孩子战胜考试焦虑 | 219 |
| 帮孩子释放自卑心理 | 222 |
| 帮孩子克服猜疑心理 | 226 |
| 帮孩子缓解紧张情绪 | 230 |
| 帮孩子消除急躁情绪 | 233 |
| 帮孩子控制愤怒情绪 | 237 |
| 不让孩子产生轻生的心理 | 240 |



第九章 帮助孩子树立正确的人生观

| | |
|---------------------|-----|
| 让孩子走出自我中心 | 247 |
| 培养孩子健康的气质 | 251 |
| 塑造孩子良好的性格 | 256 |
| 让孩子学会尊重他人 | 260 |
| 让孩子懂得人活着不只是读书 | 265 |
| 让孩子学会认识自己 | 269 |
| | |
| 参考文献 | 274 |

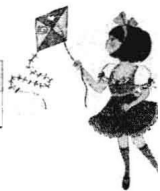


孩子不听话是父母心中的结

孩子不听话让父母很伤脑筋，是父母心中难解的结。其实，不听话是孩子的一种独特的心理现象，也是一种必然的生理现象。孩子不听话，常常表现为任性的行为和逆反的心理。

造成孩子任性、逆反，脾气暴躁、自负，甚至离家出走的原因，除了孩子自身生理、心理的因素和社会的影响之外，最重要的就是家庭环境的影响、父母的家教方式和家教态度的不当。父母要想彻底纠正孩子不听话的心理和行为，就必须深入孩子的内心，找准孩子不听话的根源，尊重孩子。教育孩子不能用高压政策，要注意引导和激励。只有这样，才能使孩子健康地成长。





孩子不听话表现为任性、逆反

双双已经13岁了，忽然变得不听话起来。以前，都是妈妈提醒双双及时将自己身上的脏衣服换下来，洗干净，然后叠好、放好。可是这个周末，妈妈再一次提醒双双该换洗衣服了，她却没听妈妈的话，嘟起嘴，转身就走了。第二天，妈妈发现双双只是将脏衣服扔在一个角落里，没有放在洗衣机里洗，于是批评了她。接下来的一周，双双还是没洗衣服，结果脏衣服越积越多。直到几乎再没有干净的衣服可换了，双双从脏衣服里检出一件稍微干净一点儿的继续穿。她想：“我就是不去洗那些衣服。”

妈妈天天看着那些脏衣服，越来越恼火，终于有一天，她狠狠地训了双双一顿，还当着双双的面扔掉了一些太脏的衣服。妈妈将女儿拉到洗衣机旁，强迫地把衣服洗了。双双难过得流下了眼泪。然而妈妈还是不顾一切地冲她大声吼道：“你记清楚了吗？下次记住及时洗衣服，否则没有衣服穿！”

孩子不听话，常常表现为任性的行为和逆反的心理。逆反心理是一种固执偏激的思维方式，它使孩子不但无法客观地、准确地认识事物本来面目，反而会采取错误的方法和途径去解决所面临的问题。具有逆反心理的孩子为了维护自尊，对父母或老师的要求常常采取相反的态度和言行。有的青少年常会表现出“不听话”、与父母或老师对着干的现象。

在孩子成长的过程中，一般要经历三个逆反期。

第一个逆反期是在孩子3岁左右。这个时期的孩子行为能力发展很快，对周围的一切都充满了新奇，所以处处都想尝试一下。如果父母能正确地引导，孩子则更容易成为心理健康、独立坚强的人。



第二个逆反期是孩子7岁~9岁的时候。孩子进入学校以后，懂得了很多的知识，他们急于证明自己长大了，于是就表现出自己的个性和独立性，所以就跟家长和老师对着干，你说东，他偏向西。

第三个逆反期是孩子的青春期阶段。这期间孩子的独立自主意识比较强烈，但他们的观点、信念尚未形成或极不稳定，他们想独立自主，一时又难以做到，难以应对外界多种多样的环境。在这个时期，他们的思想不成熟、不定型、可塑性大。然而只要父母善于引导，是可以对孩子的逆反心理实行有效控制的。孩子具有逆反心理，并不都是处处逆反，随着环境、条件的变化和教育的作用，因势利导，逆反可以发生逆转，具有可变性。

孩子出现逆反期很正常，是心理发展的一般规律。随着生理的变化和心理的成熟，知识的增加和生活技能的提高，孩子感觉自己已经是“大人”了，所以希望父母给自己完全的自由和广阔施展的空间。其实孩子的逆反期因人而异，或强或弱，或长或短。

因此，孩子不听话，有逆反心理，恰恰说明孩子正在逐步长大。

德国心理学家海瑟曾追踪调查100名2岁~5岁具有强烈反抗意识及毫无反抗意识的孩子的行为，追查到青年期，发现反抗意识强的孩子有85%成长为意志坚强、具有判断力的年轻人；在没有反抗意识的孩子中，只有24%的人发展成意志力强的年轻人，大多数成为没有判断力、依赖他人生存的青年。

法国家庭有一项传统，父母亲经常有意指导孩子，使孩子的想法与自己不同，这是符合孩子心理发展的做法。至于希望自己的孩子是“好孩子”，大多是父母自我的希求，而不是孩子真正成长的需要。

有时候孩子不听话的行为，实际上是“出格”行为。而造成“出格”的原因是孩子的头脑里没有成人的那些条条框框。思维的无拘无束和天马行空，正是一个人发展创造力的重要起点。

在国外，有一个孩子用蓝色笔画了一个大苹果。老师走过来说：“嗯，画得好！”而且爱抚地摸了摸孩子的头。孩子高兴极了。



这时，一位中国幼儿教育专家见此情景，就问老师：“他用蓝色笔画苹果，你怎么不纠正？”那个老师回答说：“我为什么要纠正呢？也许他以后真的能培养出蓝色的苹果呢！”

外国的那位老师这样容忍孩子“不听话”是有道理的，它可以保护孩子的想象力，激发孩子的创造力。孩子们看到的世界是独特的，他们的想象力是很丰富的。如果我们用成人的思维方式对他们粗暴地干涉，就会扼杀他们的想象力和创造力。

不听话的孩子有积极的一面，他们具有勇气、意志力和创造力。同时，孩子不听话还具有消极的一面，他们会养成一些不良的个性心理或者习惯，比如，一切以“我”为中心，对“我”所需要的，别人只能给予和迁就。严重时，他们更会滋生出为达到某种目的而不择手段和自私自利的恶劣品质。

不听话的孩子大多有一个显著的特点，即不尊重父母，他们在考虑问题时，只以自己的感受为前提，从不顾及父母心里怎么想。父母如果对他们的不听话的言行采取迁就或听之任之的做法，长此以往，孩子必将养成事事以自我为中心、自私自利的不良性格，并逐渐定格为一种习惯。这种不良习惯将对孩子的健康成长和发展非常不利。

孩子能在学习上刻苦用功，取得好的成绩，是做父母的最大的期望。然而，不听话的孩子学习成绩大多不理想。大多数父母对孩子的教导，其重点都在学习上。不听话的孩子对父母的良苦用心根本不放在心上，他们该看的书不看，该做的作业不做，让父母感到伤透了脑筋。因此，大多数不听话的孩子在学习上成为差等生。

孩子不听话还会导致结交不良的伙伴。孩子在成长过程中与人交往、结识朋友，这是很正常的行为。父母总是担心孩子不懂得如何选择朋友，不知道如何区分良友与恶友，往往都会告诉孩子应该交什么样的朋友，不该交什么样的朋友。可是不听话的孩子往往并不理会父母的这一套理论，他们只凭自己的感觉去交朋友，很可能因此交上一些不好的朋友，误入歧途。



因此，一旦孩子逆反的程度超过了正常的范围，父母就应该及时给予重视。一般而言，孩子不听话的任性行为和逆反心理的形成，与家庭有很大的关系。

一般情况下，孩子并不愿意表现得很逆反。孩子讲错一句话或办错一件事，父母觉得不满意就对其大声指责或责骂，这时孩子的心理就会受到刺激，就会大声地对抗，或以沉默表示反抗。

许多时候，孩子对父母的言行不一等行为不满意，但又不敢对父母说出来，于是就以不听大人的话的方式来发泄他们的不满。

另外，父母关系紧张，经常吵架，孩子就会厌恶父母的行为，但他们又无可奈何，只好选择逃避。这样不和谐的家庭环境使孩子逐渐形成逆反心理。

正确对待孩子的不听话，消除孩子的逆反心理，父母应该采取正确的方法。

父母要保持头脑冷静，平静地以合适的方式与孩子沟通。面对孩子的不听话，很多父母一般都会不满，也都会用“特权”来压制孩子，强迫孩子。其实这种做法是不对的，此时的父母应该提醒自己保持冷静。只有冷静下来，才能与孩子进行沟通。孩子处在逆反期，往往不懂得对自己的言语和行为进行控制。但父母是成年人，应该懂得如何保持冷静。

父母要经常和孩子沟通，了解孩子的思想动向，弄明白他们不听话的原因，从而避免双方长时间的对抗。父母和孩子沟通，常常会感到放不下架子或拉不开面子。因此，父母可以采用写信或发邮件的形式向孩子诉说自己的想法和爱心，让孩子更好地理解并接受。通过书信或邮件这种第三者的传递方式，父母和孩子都可以心平气和地表达自己的想法和意见。

15岁的苏苏正处在青春叛逆期，他的内心充满了反抗和愤怒，对一切看不顺眼的人和事都极力反对，他有时候也会逃避，经常把父母的教导当成耳旁风。

一连几天，苏苏都没有好心情。这天下午，还没到放学的时间，苏



苏就逃学回家。他紧绷着一张脸，一句话也不说，气呼呼地一脚踢开卧室的门，然后就把自己狠狠地摔到床上。不如意和不顺心的事情让苏苏越想越心烦，就在他拿起枕头想摔打一番发泄自己的怒气时，却意外地看见了枕头下的一封信。

苏苏打开信，爸爸刚劲有力的笔迹映入眼帘，上面写着：“孩子，我了解你对目前的生活感到不顺心和失落，我理解你那躁动而又叛逆的内心。我也知道天下的父母在管教孩子的时候，也有走极端、犯错误的时候。但是，我想让你明白，我们对你的爱是全心全意的，无论发生任何事都不会改变。不管什么时候，你想和父母谈谈心，我们都会真诚地欢迎你。孩子，请记住，无论你身在哪里，做了什么事，我们都会永远爱你，也为拥有你这个儿子而骄傲。爱你的父亲。”

苏苏看完信，感到心中涌动着一阵暖流，没想到平日在外面为工作奔波操劳的爸爸为了自己还这样费尽苦心。从那以后，每当苏苏因为挫折和不开心而情绪不好时，在他的书桌上总会出现一封父亲的信。苏苏总是满怀激动和感激的心情去阅读，他从中体会到了父亲的爱和鼓励。这样的信一直陪伴着苏苏成长。

父母应当尊重孩子，要相信孩子有一定的独立处理事情的能力。在条件适合的条件下，父母应尽可能支持孩子独立地完成任务，孩子失败时应鼓励安慰，孩子成功时应肯定表扬。

父母要经常反思自己的教育方法。孩子犯了错误，父母如果不顾场合和方式随便地批评孩子，这样就会伤害孩子的自尊心，从而导致孩子产生逆反心理。

很多时候，父母应该超脱自己的角色，用旁观者的角度观察孩子不听话的问题。这样父母就会发现问题不一定都在孩子身上。身为父母，有时必须谦卑，放弃自己的执着，以不同的角度看待孩子，尊重孩子的感情和人格，让孩子自己去思考问题。同时，父母应对孩子进行有情、有理、有据的说服、劝导，用具体的事例改变孩子的理想化思维。

父母在犯错误的时候要有勇气放下家长的尊严，主动地承认自己的