

主 编 陈光山

撰写者 (以姓氏笔画为序)

刘剑辉

何尚武

罗胜庆

侯秋霞

梁运华

潘穗珍

心理解读丛书

儿童心理解读

陈光山 主编

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

儿童心理解读/陈光山主编. —广州:中山大学出版社, 2000. 12
ISBN 7-306-01734-9
(心理解读丛书)

I. 儿… II. 陈… III. 青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 71437 号

中山大学出版社出版发行

(地址:广州市新港西路 135 号 邮编:510275

电话:020-84111998、84037215)

广东新华发行集团股份有限公司经销

广东省番禺市市桥印刷厂印刷

(地址:广东番禺市市桥环城西路 201 号 邮编:511400 电话:020-84881937)

850 毫米×1168 毫米 32 开本 7.625 印张 190 千字

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册 定价:13.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与承印厂联系调换

前 言

儿童是祖国的未来和希望，他们将肩负起我国社会主义现代化建设事业的重任。儿童的心理健康问题，不仅影响其自身的健康成长，也关系到国家的前途和命运。

儿童是指较幼小的未成年人。人的儿童时期可以理解为个体自出生到成熟（青年初期）的各个阶段，包括乳儿期、婴儿期、学前期和学龄期等阶段。本书所涉及的儿童则是指学龄儿童，又包括着学龄初期、学龄中期和学龄后期儿童，即从6、7~17、18岁的中小学阶段的儿童，通常也称为青少年学生。

学龄时期的儿童，学习和生活主要在学校，但又不脱离家庭和社会，一般是年龄越小越不脱离家庭，年龄越大越不脱离社会。当今的学龄儿童，由于社会环境的负面作用和家庭教育的失当所造成的影响，以及学习活动的繁重负担，考试竞争的紧张激烈，加之人际关系的矛盾冲突，生活节奏的快速运转，等等，造成心理压力过大和心理适应不良，心理异常的现象越来越多。这种心理异常现象不仅会产生一般的心理问题和心理障碍，导致儿童思想情绪的不稳、学习能力的下降和问题行为的滋生等，还可能进一步发展为种种心理疾患，严重影响儿童的身心健康。

为了使儿童的这些心理异常现象所带来的各种心理问题能得到及时的预防和矫治，家长和老师适时地、合理地给予疏导、指引和教育、帮助等是至关重要的。一般说来，轻度的心理异常问题占心理异常儿童的大多数，属于心理教育的范畴；病态的心理异常患者则属于心理治疗的范畴，它只是占心理异常儿童的少数，两者应予区别开来。本书是为中小学生的家长，也包括老师

对学龄儿童进行心理教育而撰写的。希望在他们给孩子施以心理健康教育时有所帮助，也希望他们对本书存在的问题与不足给予必要的指正。

本书对当前儿童心理健康教育有着重要现实意义的三部分内容共 40 个问题，即上编——儿童思想品格的 11 个问题，中编——儿童学习适应的 13 个问题，下编——儿童行为习惯的 14 个问题作了系统的介绍和分析。对这些问题，均从行为描述、原因追溯和解决策略等三个方面进行阐述，每个问题都从具体案例开始，探讨此类问题产生的根本原因，进而为家长及老师寻找解决问题的可行办法和有效措施提供了建设性意见，旨在通过案例的剖析、判断和相应的教育、引导措施的制定等，产生举一反三的作用，达到解决心理问题、消除心理障碍、预防心理疾患、促进心理健康和提高心理素质的效果。

本书的上编（包括中编的第 14 个问题）由广东教育学院梁运华撰写，中编（除第 14 个问题外）由广东南海师范学校潘穗珍撰写，下编由广东嘉应教育学院刘剑辉、侯秋霞、何尚武、罗胜庆等撰写。在成书过程中，中山大学出版社总编辑谭广洪、责任编辑邹岚萍等给予了大力的支持和帮助，谨此表示感谢！

编者

2000 年 8 月 25 日

目 录

上编 儿童思想品德

生活自理能力差 绝不能娇生惯养	(3)
有钱不乱花 从小学理财	(9)
要想战胜挫折 提高心理承受力	(15)
避免“鸡蛋壳心理” 心理减负不可少	(22)
人际适应欠佳 学会广交朋友	(29)
不让孩子说谎 父母首先不说假话	(35)
过于怯懦害羞 应当克服自卑心理	(42)
孩子情绪失控 务必加强关爱	(48)
预防焦虑症 减压最重要	(55)
驱赶忧郁 除误解多赞扬	(61)
防止病态人格 勿过分溺爱和期望过高	(68)

中编 儿童学习适应

学习适应不良 宜多关爱和指导	(77)
“按头喝水” 不如因材施教	(84)
缺乏兴趣与动机 明确目的增强求知欲	(89)
知难而退要不得 理想教育最重要	(94)
“读书无用论”要纠正 学习利国利家利己	(100)
归因错位困难多 认识自我是关键	(104)
“囫囵吞枣”不消化 理解学习效果佳	(110)

“临阵磨枪”要不得 复习方法很重要	(116)
学习茫然无头绪 学会有序和连贯思维	(122)
“高分低能”问题不少 更新观念多练多做	(128)
“心理饱和”无好处 劳逸结合要减压	(133)
学习过度焦虑 建立自信学放松	(139)
考分看得过重害死人 提高综合素质为上策	(145)
杜绝考试作弊 端正风气严明纪律	(150)
考试落榜不灰心 调整心态闯新路	(156)

下编 儿童行为习惯

矫正儿童多动症 重在教育与训练	(165)
矫正攻击性行为 从净化不良环境入手	(170)
孩子内向退缩 应多结交朋友	(177)
固执与任性 切莫听之任之	(182)
克服粗言烂语 文明礼貌教育少不了	(187)
偏食、厌食和贪食 定时定量不挑剔	(191)
预防从小吃喝玩乐 艰苦奋斗教育应及早	(198)
预防早恋现象 宜以疏导为主	(204)
防止小孩轻生 要注意蛛丝马迹	(209)
防止孩子离家出走 成为他的知心朋友	(215)
杜绝少年行窃 务必防患于未然	(220)
避免盲目模仿犯罪 确立道德行为规范	(226)
防范少年结伙犯罪 首先要有正确友谊观	(230)

上 编

儿童思想品格

- ◆ 生活自理能力差 绝不能娇生惯养
- ◆ 有钱不乱花 从小学理财
- ◆ 要想战胜挫折 提高心理承受力
- ◆ 避免“鸡蛋壳心理” 心理减负不可少
- ◆ 人际适应欠佳 学会广交朋友
- ◆ 不让孩子说谎 父母首先不说假话
- ◆ 过于怯懦害羞 应当克服自卑心理
- ◆ 孩子情绪失控 务必加强关爱
- ◆ 预防焦虑症 减压最重要
- ◆ 驱赶忧郁 除误解增赞扬
- ◆ 防止病态人格 勿过分溺爱和期望过高

生活自理能力差 绝不能娇生惯养

◆ 行为描述

1998 年高考语文小作文的标题为《妈妈只洗了一只鞋》。这道 200 字左右的作文就是要考生表达一个幼儿园级的道理：“自己的事情自己做”，“要从小培养和锻炼自己的生活自理能力”。多数考生不同程度地表达了自强自立观念，但也有不少考生把自己极差的生活自理能力和一味依赖父母的心理表露无遗。个别考生居然写“小乐”回家后，见妈妈只洗了一只鞋，便对妈妈大发雷霆，厉声斥责，而可怜的妈妈竟无言以对，连声赔罪，并赶紧给小乐洗了剩下的一只鞋。

许多父母节衣缩食，孩子却超前消费；许多初中生竟然未洗过一次碗、扫过一次地、洗过一件衣；一些孩子考上外地大学，却惧怕出远门。据统计，部分高校中有 30% 的学生不同程度地请洗衣工洗过衣服，还有不少大学生定期请保姆为自己整理宿舍，而这些学生中不少人的家庭收入并不高。这些大中学生的生活自理能力差，主要是因为他们在儿童时期就已经形成了依赖心理。

对幼儿来说，依赖是正常现象，但成为学龄儿童后依然对父母或其他成人表现出过分依赖，便构成了一种行为障碍。随着独生子女在我国的日益增多，儿童的依赖行为有增长趋势。

依赖主要有两种不同的表现方式：一种是任务性依赖，表现为孩子为了达到某种目的（如完成作业）而到处寻求别人的帮

助，此类依赖以男孩较多；另一种依赖是情感性依赖，此类孩子常常企图寻求他人对自己的友好反应和感情上的支持，以女孩为多。

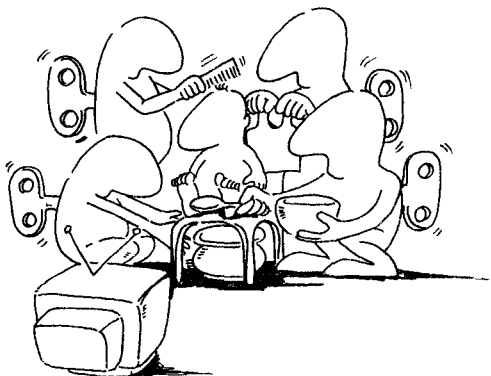
形成依赖心理对孩子日后独立解决问题的能力 and 意愿有消极作用。另外，调查表明，过于依赖父母的孩子长大后对于父母的养育之恩并不领情，孝敬父母者鲜少，虐待父母者多是那些孩童时代被娇生惯养的人。因此，父母和教师应当从小培养孩子的生活自理能力。

◆ 原因追溯

儿童的娇生惯养和对父母的过分依赖主要是父母教育的失误。这种教育失误主要表现在两个方面：

过度重视学习成绩，忽视品德和劳动教育

一项在京、沪、穗、厦、渝五市市民中关于“您担忧什么？”的调查表明，父母最为担忧的是孩子的教育。然而，他们所担心的教育，仅仅是指孩子的学习。至于孩子没有责任心、怕吃苦、不孝顺、不注重社会公德等不良品德却总是引不起父母重视。在最能引起父母高兴的事中，勤快、爱劳动排列在成绩好、诚实、身体健康、积极上进、听话顺从之后。可见，在父母心目中，勤快和



爱劳动几乎不是优点，而是可有可无的东西。孩子因学习劳累过度、体质虚弱，父母仍坚持让他们“轻伤不下火线”，学习学习再学习，刻苦刻苦再刻苦，很多孩子的童年不再快乐。

目前，“劳动教育”在家庭中到底占什么位置呢？天津少工委对 1500 名中小学生的调查表明，51.9% 的学生长期由父母整理生活用品和学习用品，有 74.4% 的学生在生活上和学习上离开父母就束手无策，只有 13.4% 的学生做些简单家务。有位学生用无奈的口吻说：我，堂堂的高中生，16 岁了，没煮过饭，没点过煤气，没洗过衣服。有时看着妈妈忙碌的身影，真想替她做点什么，但结果总是好心办不出好事，我一点办法也没有啊！另一位小朋友说，他曾积极要求承担家里的洗碗任务，可妈妈却说：“洗碗没出息”。可见，一些孩子是想要劳动的，但这个权利却被父母“好心”地剥夺了。

娇生惯养的教育方法，导致了孩子的依赖病

父母的过分照顾可导致儿童的撒娇依赖。许多父母深感孩子使用餐具和吃饭困难，实际是否如此呢？根据幼儿动作发展规律，周岁可用杯喝水，周岁半会用勺吃饭，2 岁便可独立吃饱。但是，一些 3 岁的孩子在幼儿园可独立做事，在家里却连饭也不肯自己吃，该会的事不会，该做的事不想做，遇事总要依赖大人，这就是心理上的“依赖病”。得了这种病，表现懒惰、没精神，不喜欢参加活动，总爱依偎在成人的怀抱里，缺乏主动热情，缺少求知欲望和创造精神，不敢尝试，依赖性强和缺乏自理能力。

社会心理学家的一项调查还表明：在亲子关系不和的家庭中，孩子从小对父母的依赖程度要比亲子关系和睦的家庭高得多。

亲子之间的纠纷，大多是由于子女过分依赖父母，造成父母

负担过重，感到力不从心所致。而子女则往往因为某些要求没得到满足，而埋怨父母无能。那些从小习惯于大小事都依赖父母的孩子，成人后的自立自理能力都比较差，遇事总是指望父母一帮到底。这样，子女的需要和父母的能力之间的差距越来越大，于是相互间的不满和怨言与日俱增，以至于出现纠纷。追根溯源，是由于父母不注意培养孩子的独立和自理能力，使他们自小养成懒散、怕吃苦、爱面子、讲虚荣的坏习惯。这些孩子很少考虑自己为父母做了些什么，他们把父母为他们付出的艰辛劳动看作是理所当然的。生活一再证明，一旦父母失去了劳动能力，这类人很少去尽起码的孝道。

另外，父母离异，儿童过早地遭受生活挫折，再加上单亲家长生活和工作压力较大，没有足够的时间来帮助孩子，因此常常过多地要求子女独立地解决问题，但孩子的能力毕竟有限，反而出现变相依赖的现象。

此外，父母粗暴地拒绝儿童带依赖性的要求，之后由于心软又满足了儿童的依赖要求，这种情况往往使儿童产生更加严重的依赖心理。

◆ 解决策略

进行必要的磨难教育

一个拥有亿万资产的大企业家，他的独生女儿正在念大学。她白天上课，晚上外出打工，以赚取学杂费。这个企业家平静地说：“这种情况在日本很普遍，也很正常。我这样做只是为了让孩子从小知道生活的艰辛，让她经受一点艰苦生活的磨炼。她长大后才能知道怎样把握自己，怎样才能在社会上站住脚。这才是真爱孩子的表现。”孟子说过：“天将降大任于斯人，必先苦其心

志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行指弗乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”用一句现在的话来说，就是要进行一点磨难教育。

当今发达国家大多重视对磨难教育的开发和实践。目前，美国至少有 35 个磨炼营，以推行磨难教育和锻炼青少年为宗旨。他们对处于犯罪边缘的危险青年进行一年在丛林中生活和磨难自立的训练，已使不少孩子重铸人生，其成果令人瞩目。至于日本，更是把磨难教育推到极点，以至于被人称为“魔鬼教育”。应该承认，只要不是太过于酷虐，只要掌握适度，这样的磨难教育对培育青少年的坚强意志、健全人格是有莫大好处的。经验告诉我们：凡是在各行各业担任顶梁柱的人，大都经历过各种磨练，所谓玉不琢，不成器；千锤百炼方成钢，而后化为绕指柔正是这个意思。看来，搞一点磨难教育应该是可行的，也是必须的。

对孩子的要求不能“有求必应”

如果孩子依赖心理较重的话，则有必要增加其单独活动的机会。例如在学习方面，当孩子的作业有错误时，鼓励他们自己找出错误的地方，并自己再做，直到做对为止。不要让孩子一张口就立即获得帮助。依赖心重的独生子女做作业时，他们的父母总是过于主动地帮助他找出错误，甚至提示他答案是什么。久而久之，孩子渐渐养成随便做作业或先给个答案交差了事的不良习惯，自己不检查对错，只要作业、考卷写完就算完事。这种学生常常粗心、不专注。父母、教师知道他不专心，不仅不加以提醒，甚至还帮助他找出错误的地方，下一次作业时他肯定还是如此粗心、不专心。面对这样的孩子，父母宜先判断这样的限制（或要求）是否合理。若认为不应妥协，则先尝试转移注意力或解释原因。如果无效，则仍应温和地坚持到底，切忌先动怒，事

后再简洁地向孩子说明理由。

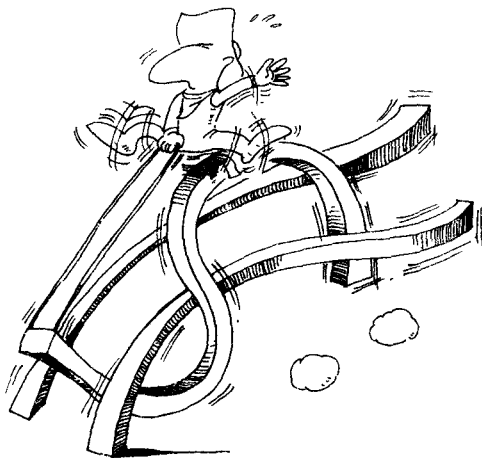
让孩子做力所能及的家务事，自己的事自己做

由于独生子女的父母对孩子过于照顾、干涉。结果往往事与愿违，孩子根本不能成长为健康有用的孩子。因此，“少教育”是独生子女教育须牢记的最根本的教养态度之一。“少教育”听起来有点费解，实际上是放手让孩子独立行动。父母要尽量克服为孩子做点这个、做点那个的心理，要默不做声地关注孩子的行为，顺应孩子的自然发展趋势。例如，孩子在一个游戏活动中失败时，父母和教师应该暂时离开孩子，不要急于干预、伸手帮忙，让孩子有更多的时间和机会自己去解决。

有钱不乱花 从小学理财

◆ 行为描述

这些年来，随着经济的发展，我国各地出现了很多腰缠万贯的“大款”。而且由于家庭生活水平的提高，很多小学生手里也有数目可观的零花钱。前不久，广东



省某市做了一次调查，发现学生不仅随身带零用钱，而且有的学生花销之大令人咋舌。从统计结果来看，平均每月花销在 20 ~ 30 元的学生占 30%，40 ~ 60 元的占 50%，70 ~ 90 元的有 10% 的学生，另外 10% 的学生每月开销 100 元钱以上。很多学生还在银行里有存款，少则几百元，多则千元万元。这些钱完全归他们自己所有，想什么时候花钱就什么时候到银行里支取。

因为学生手里有钱，就有了商品交易现象。有的学生为了免除自己值日扫地的辛苦，花钱雇用其他同学替自己完成任务，还有的让别的同学帮他做作业，做一次作业五角，请教一道难题先交一元钱。有的学生为了当干部，背地里用钱买通其他同学，让这些同学投他的票。由上可见，如果孩子手头的钱过多，而父母

又从来没有教孩子如何管理钱财，那么，钱所产生的消极作用就要远远大于它的积极意义。日本、美国、瑞典、丹麦等国从家庭到中小学校，都十分重视对孩子的理财教育，而我们目前却没有对理财教育引起足够的重视。

澳大利亚属发达国家，人均收入2万澳元，人民生活较为富裕。然而，富裕的澳洲人却信奉：再富也要穷孩子！澳洲的中小学，中午不放学，午餐可以在学校餐厅购买。但孩子们自带饭的占大多数，一般是一瓶可乐再加一个汉堡包和一个水果，下课后随便在校园里寻一个地方坐下便将其“消灭”得干干净净，根本看不到将剩余食物丢得一地的现象。如果仅从孩子们所带的食物上来判断，你怎么也判断不出其家境是贫还是富。

就在许多中国的家长尽心尽力地满足孩子各种要求时，富甲天下的日本人却千方百计地对他们的孩子进行受苦教育。为了让孩子忘记以前艰苦的日子，日本教师给孩子做“忆苦饭”。孩子们面对难以下咽的糠菜嚎啕大哭，校方毫不动摇，孩子终于含泪咽下忆苦饭。

◆ 原因追溯

孩子的心理偏差

■ 攀比心理和从众心理。现在不少孩子已形成“金钱至上”的错误观念。有钱的孩子自以为高人一等，把金钱看作是世界上最至高无上的东西。什么良心、友情，什么友情、亲情，统统都可以用金钱买卖。他们手握大把钞票，不仅神气阔绰，还可以用钱支使比自己力气大或学习好的人，高兴了也可以用钱买个“班干部”当当。这些孩子自恃有钱，常在其他同学面前夸耀自己的东西有多高档、多名贵。当他们看到其他孩子的东西比自己的好

时，往往很不服气，于是胡乱花钱，一定要买一个更高级、更名贵的，由此形成攀比心理。还有一些孩子乱花钱是因为他们的思想尚不成熟。当这些孩子看到周围有钱的同学可以买到人缘，又有好吃的好玩的，心中羡慕不已，逐渐产生从众心理，也学着那些有钱的孩子那样乱花钱，当这些孩子已习惯于大手大脚地花钱后，再想勤俭节约就困难了。

■ 孩子的成人心理。孩子在成长过程中，希望自主管理，包括对金钱的使用。不少孩子希望自己手中能有几个可以自由支配的零花钱，这样不仅用起来方便，而且还能获得一种自己做主的满足感。但是，孩子对外部世界的引诱又难以抵御。当今的青少年正迅速地扩展家庭以外的活动范围，有太多的事物能引起他们想玩或想见识一下的欲望。于是，就容易出现喜欢什么买什么，花了钱买回来的东西又没用的浪费现象。

不懂得钱财的来之不易

绝大多数孩子不需要自己挣钱来养活自己，尤其是城市里的孩子，在父母的爱护之下，过着无忧无虑的生活。很少有人知道钱财来之不易，能够真正了解父母工作之艰苦的就更少。很多孩子在过年过节及过生日等时候轻而易举地获得父母、亲戚以及其他长辈送的大量压岁钱、零花钱。这些钱得来容易，孩子也就不会珍惜。

家长给孩子零用钱时的误区

有些家庭较为富裕，父母对孩子爱护备至，有求必应，常给孩子很多零花钱；还有些父母只是定期给孩子一笔零用钱，至于孩子要怎么用，就完全采取放任的态度。在这两种情况下，孩子不能懂得钱的价值，对钱不能采取正确态度。也有些父母少给甚至不给零花钱，他们省吃俭用买房或存钱，大都是为了子女将