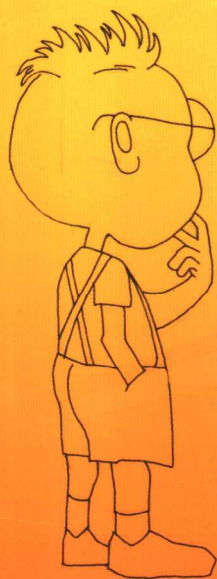


心灵自助餐丛书

孩子的心灵

您怎样走进



马志国 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

心灵自助套餐丛书

孩子的心灵 您怎样走进

马志国 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

这是一本专门帮助中学生的父母走进孩子心灵的书。孩子身上出现的一些毛病或问题，其原因大多由于其父母的家教失误。作者积从事心理研究及心理咨询 20 余年的经验和体会，通过近百个案例，以咨询手记的方式，对目前中学生及其家教中存在的各种心理困境和问题，作了心服口服的分析和诊断，同时给家长和孩子提出了解决这些心理问题的对症办法、对策和建议。

本书的风格和特点：有故事，有人物，有情节，突出可读性；有诊断，有分析，有答疑，确保科学性；有建议，有方法，有对策，讲究实用性，使读者能走进书中的故事，走进书中人物的心灵世界，与心理求询者感情共鸣，与心理咨询师亲切沟通，在生动轻松的阅读之中，在不知不觉的对话之中，给自己心中的世界洒一片阳光，在阳光中走上心灵自救的成功之路。

以家长、教师及中学生为主要读者对象。

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的心灵您怎样走进/马志国著. —北京：中国水利水电出版社，2003
(心灵自助套餐丛书)
ISBN 7-5084-1723-2

I. 孩… II. 马… III. 中学生—青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 087740 号

书 名	孩子的心灵您怎样走进
作 者	马志国 著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京安锐思技贸有限公司
印 刷	北京市优美印刷有限责任公司
规 格	850mm×1168mm 32 开本 9 印张 236 千字
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 2 次印刷
印 数	5001—8000 册
定 价	20.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

让我们一起走进孩子的心灵（代序）

如今的孩子，怎么越来越不好管了？就说我们这孩子，小时候挺乖的，有什么话都对父母说。自从上了中学，也不知怎么回事，对父母没话了，回家就关进自己的房间。也不知天天想些什么，还常常一脸心事的样子。你问她，张口就是：别管我，烦着呢，跟您说了也不懂。也是，如今这孩子，我还真是有点闹不懂他们了……

——这是一位母亲的困惑。

如今的父母，真是越来越不好当了。就说我们那个十几岁的儿子，怎么刚一长大，父母的话就不灵了？什么事都有自己的主意，常常和我们对着干。我大学毕业，从事文化工作，自我感觉还是有一定修养的，可也为孩子常常着急上火。不知是我落伍了，还是这个世界变化太快，真不知如今这孩子们到底是怎么了……

——这是一位父亲的困惑。

在家教心理咨询中，我知道了太多太多为人父母的朋友们这样的困惑。

教育孩子，是个塑造心灵的工程。不懂孩子的心，怎么成？可心理咨询的实践却一再告诉我们，在家庭教育上最大的麻烦，偏就是许多父母不了解孩子，和孩子虽然离得那样近，却不能走进孩子的心。说来这也不是父母的过错，而是因为我们大都是没有得到“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，“当父母”这个职业能够“持证上岗”，“准爸爸”“准妈妈”们能够接受“职前培训”，当了爸爸妈妈的人能够定期接受“继续教育”，这种遗憾定会大为减少。可是，这一天离我们还是那么遥远。于是，那么多的父母有了这样的困惑：不懂孩子的心。

您了解自己的孩子吗？您想读懂孩子的心吗？很高兴您打开了这本书。

这是一本专门帮助中学生的父母走进孩子心灵的书。

算来，我从事心理咨询与研究已经 20 多年。作为心理咨询师，应邀为全国很多报刊开设家教心理咨询专栏，接待了全国各地心理求询朋友大量的来信、来电和来访。这本书，便来自其中最有个性的家教心理咨询个案故事。需要说明的是，遵照心理咨询准则，故事中隐去了故事主人公的真实姓名、住址等，对有关背景资料，做了必要的技术性处理。

走进书中的故事，您会发现什么？

您会发现，孩子的心原来都是和父母的心相通的。孩子心中的阳光源于父母的心，孩子心中的阴云同样源于父母的心。大量的家教心理咨询个案，越来越深刻地印证着一条心理发展的规律：孩子身上心理问题的渊源，都能追溯到家庭生活之中，追溯到父母的身上。所以，每一位盼望孩子心灵健康成长的父母，都应该首先审视反观自己的心灵，都应该努力营造自己心灵的健康，都应该努力让自己的心灵和孩子的心灵一起成长。

您会发现，孩子的心原来都是向上向善的。作为心理咨询师，我越来越坚信每一个孩子都有向上向善之心，都有成为好孩子的心。向上，向善，是每一个孩子的天性。所以，我们需要的是善待每一个孩子，用极大的耐心帮助孩子拂去萦绕心头的阴云，帮助孩子那颗向上向善的心不断发扬光大，帮助孩子的心灵在阳光下健康成长。

您还会发现，孩子的心原来都蕴藏着很大的自救潜能。在家教心理咨询中，多是孩子出了心理问题后，父母才带孩子来求询的。孩子心灵的成长，难免走过一段或长或短的弯路，生活难免给孩子心灵留下阴影。还有，孩子的心理问题往往不是一个早上形成的，自然很难一个晚上就全部解决，往往需要父母和孩子的长期甚至艰苦的努力。但是，只要积极地改变孩子的生活，及时地给孩子提供心理帮助，孩子的心灵就会重新健康地生长起来。这是因为孩子的心灵有一种自救的潜能。所以，我们对每一个孩子，包括出现了心理问题的孩子，都应该怀着深切的希望。

希望永远是孩子心中的阳光，是孩子心灵成长的力量。

这本书就是为了帮助您，帮助天下更多的父母走进孩子的心灵，给孩子的心灵点燃希望之光。

按照家教心理问题的内容，本书分为 6 个部分。前面 5 部分的每个话题，有故事，有人物，有情境，读来生动感人；有诊断，有解析，有答疑，确保科学准确；有建议，有方法，有对策，可以借鉴实用。最后一部分，是专门为您提供的适用于家庭亲子心理自测的方法。

您一定是关注孩子心灵的父母，因为您已经打开了本书。

那么好，就请在匆匆忙忙的生活旅途中，找点空闲，歇歇脚步，静静心思，从书中最感兴趣的故事开始，让我们一起走进孩子的心灵。

马志国

2003 年 8 月

目 录

让我们一起走进孩子的心灵（代序）

一、求知之路：洞彻孩子的学业心理	1
1 帮孩子走好初一适应期	1
2 帮孩子走好高一适应期	3
3 新生男孩为何节节败退	7
4 新生女孩为何屡屡偷书	9
5 无形的压力更可怕	12
6 面对一个智力落后的孩子	15
7 面对一个智力超常的孩子	18
8 孩子转学的困惑	20
9 孩子转学的谎言	22
10 男孩为什么想辍学	25
11 女孩为什么想留级	27
12 孩子走进毕业年级的时候	31
13 孩子面对升学考试的时候	34
14 男孩大考之后	36
15 女孩落榜之后	39
二、成人之道：读懂孩子的人格心理	41
1 读懂初中孩子的心灵	41
2 读懂高中孩子的心灵	44
3 孩子厌学的根源在哪里	49
4 教子成人的“基础工程”	52
5 面对无所规范的男孩	56

6	让孩子学会对自己负责	60
7	男孩,从“白日梦”中醒来	63
8	女孩为何遭遇“心灵幼稚症”	69
9	男孩为何出现“自信缺失症”	74
10	女孩为什么感到不安全	79
11	男孩到底出了什么毛病	81
12	不可逾越的界限	85
13	不敢上学的女孩	87
14	帮孩子演好学生的角色	91
15	扮演“病人”的女孩	94
三、初春之旅:善待孩子的怀春心理		100
1	发现男孩手淫之后	100
2	发现女孩初潮之后	103
3	疾病来自心灵的重压	106
4	烦恼来自心灵的躁动	110
5	女孩不愿上学的背后	113
6	男孩要求转学的背后	118
7	如何指导孩子的异性交往	122
8	怎样善待孩子的初恋情怀	124
9	帮孩子走过童年的阴影	128
10	关注孩子的“同性依恋情结”	132
11	男孩为何与母亲相互依恋	135
12	女孩为何与父亲特别亲近	137
四、亲子之桥:感悟孩子的亲情心理		140
1	日记的故事:父母闯进孩子的心空	140
2	怎样让“母子战争”硝烟飘散	146
3	怎样让“母女战争”化为和平	149
4	父女俩,到底谁有问题	152
5	母子俩,到底谁是患者	154
6	“教育妈妈”好痛苦:女儿偏与我作对	158

7	“爱心妈妈”好困惑：儿子病根在哪里	162
8	亲子之间“电话的烦恼”	165
9	女孩为何怨恨父母	167
10	男孩为何离家出走	171
11	女孩对父亲的痛诉	172
12	给孩子一个“心灵的小屋”	177
13	父母是专家，教子也困惑	180
14	家庭的温馨，亲子共同营造	183
15	单身母亲，怎样关爱儿子的心	186
16	再婚父亲，如何理解女儿的心	189
17	非常家庭，亲情一样浓	194
18	遭遇父女畸情，初春女孩好困惑	199
五、心病之所：透视孩子的异常心理		203
1	男孩，不愿上学为哪般	203
2	女孩，不愿上学为哪般	207
3	男孩为何对老师动怒	210
4	女孩为何挥刀伤父亲	213
5	总咬指甲的男孩怎么办	218
6	因病休学的女孩为什么	221
7	养成偷钱习惯的女孩	224
8	遭遇公厕恐怖的男孩	229
9	男孩偷穿妈妈裙子的背后	232
10	男孩偷藏女性内衣的隐秘	236
六、自测之网：测试亲子的自我心理		241
1	您家中的亲子关系如何	241
2	您家中的心理亲和度怎样	247
3	您家中的亲子沟通好吗	250
4	您在家教中扮演了怎样的角色	252
5	您了解自己的孩子吗	255
6	您对孩子的期望是否适当	257

7	您是怎样的父亲	261
8	您是怎样的母亲	264
9	您的孩子是怎样的人	267
10	您对孩子的教育做得称职吗	271
后 记		277

一、求知之路：

洞彻孩子的学业心理

1

帮孩子走好初一适应期

这是一位母亲的来信，信中提出一个不少家长朋友都关心的问题。

她说：“看了您做嘉宾的关于家教的电视节目，专门来请教一个问题。我的女儿 12 岁，本应不知忧愁的年龄，可是，最近我发现她突然失眠了，在床上翻来覆去睡不着。因为这在她生活中还是第一次，我很有点担心。昨天谈心才知道，原来是因为过两天就要开学，开学后孩子就要从一个小学生变为初中生了。孩子有很多很多的担心：我的新同桌是谁呢？老师是个什么样的人？老师会喜欢我吗？和同学们怎样谈话？作业多不多？

说心里话，不单孩子，就是我也有几分不平静。所以，想请教您。您说孩子升学了，我们当父母的应该给孩子哪些帮助？”

孩子从小学进入中学，是他们生活道路上的又一次重大转折。熟悉而值得留恋的一切都将过去，充满希望而又陌生的生活就要开始了。于是，孩子们的心里，激动、兴奋、害怕、茫然交织在一起。如何帮孩子迈好这新的一步？这的确是家长和孩子自己都很关心的问题。为此我回信中写道：

首先，您要看到孩子升入初中后会遇到许多新问题，面临许多新变化：

一是社会角色的变化。小学那会儿，他们是全校资格最老的“大哥哥”、“大姐姐”。而到了中学，他们成了资格最嫩的“小弟弟”、“小妹妹”，从峰顶一下跌到了谷底。可另一面呢，他们在家人亲友面前的地位却升高了。小学那会儿，父母拿他们当孩子，这会儿，说他们“长大了”。这一低一高，会引发出许多新的矛盾来。

二是学习活动的变化。小学时整天围着语文、数学、英语三门课程转。到了中学，学习科目多了，一会儿一门课，一会儿一位老师，给人一种“走马灯”似的感觉。在学习方法上，老师也不再手把手教人去做每一道题了，而需要学生有更大的独立性和自觉性。

三是行为规范的变化。小学时的一些规矩到了中学要有改变。过去允许的，到了中学可能要禁止，过去禁止的，中学却可能允许了；过去可以依赖别人的，到了中学却需要自主了。

四是人际关系的变化。小学时出了什么事，班主任就在身边。到了中学，班主任可能要上几个班的课，来班上的机会少了。而科任老师每天多关心本学科教学，一个人一个特点。同学间，过去的好朋友多分手了，必须重建新的朋友关系。

这一切都需要孩子顺利地适应，才有助于他们的中学生活有一个好的起步。那么，您该如何利用孩子新生活的契机，对孩子进行初中新生阶段的心理适应指导呢？

一是利用“新奇效应”。您应认识到，学习环境的转变也是孩子发展的一个契机。应该利用“新奇效应”，让孩子重建信心，树立新的自我形象。有个男孩在小学时因脾气过犟，跟班主任发生冲突，影响了学习。进中学的前夕，趁暑假旅游的机会，他父亲与孩子进行了一次谈话，用亲切生动的实例告诉儿子，新生活的起步可以使你变成一个全新的人，因为任何人对您都没有成见，全靠你自己怎么重新做起。正是这次谈话引发的心理效应，帮助男孩顺利地渡过了适应期，成为老师喜爱的学生之一。

二是重建学习规范。孩子进入中学的最初阶段，主观上都希

望给人一个好印象，在行为上较谨慎。这正是对行为方式、生活方式、学习方式进行规范训练的最佳期。学校所以在入学之初进行一系列的入学教育，正是针对这一特点，以便提高效果。相反，这时候的任何疏忽，都会给孩子的发展带来很不利的影响。所以，家长一定要有足够的重视，和学校积极配合，抓好开头，帮孩子重建与中学生活相适应的学习生活规范。

三是建立新的朋友圈子。“朋友圈子”是关系到孩子校内校外生活的一个重要方面。孩子交友得当，可以从中受益，反之则会危害他的健康成长。如果孩子过去被一些有不良品行的同学所包围，那么孩子上中学后正好是一个摆脱的机会。如果孩子过去交的朋友没什么不好，但开学很长一段时间后仍留恋旧的朋友圈子，则需引起您的注意。因为长期如此，会引起孩子对新集体有所抵触或难于认同。同时，还会使他因朋友圈子的狭窄，而难于得到广泛的知识 and 形成良好的人格。

良好的开端是成功的一半。在孩子踏进中学校门这个特殊阶段，有您的关心和指导，孩子必将走向成功。

2

帮孩子走好高一适应期

心理咨询中一位家长朋友这样诉说着自己的困扰：

“我们的孩子今年刚刚考进高中，没想到一个学期还没下来，竟是从没有过的失败等着他。

本来孩子中考之前的那段日子，一直是很努力的。在原来的基础上，最后半年的时间，他取得了不小的进步。我记得他那时候学习劲头很足，在我们家中是睡得最晚起得最早的一个。经过他自己的努力，终于凭自己的实力考进了重点高中。

可是，自从上了高中，我们还没有从高兴和欢欣中走出来，就被老师请进了学校。老师说，孩子入学不久，就对自己的学习放松，到期中考试成绩就比入学时退步了好多。老师说，他是班上滑坡最大的一个。从学校回来，我们当家长的非常困惑，中考之前很努力的孩子，到了高中怎么反而学习滑坡了？”

听着这位家长朋友的诉说，我想到了高一孩子们的生活情景。的确，在高一适应期，常常有些学生出现滑坡现象。

我知道这样一个故事。考上了重点高中的赵伟业同学欣喜异常，决心快马加鞭，“乘胜追击”，争取优异的成绩。但时间不长，他发现不是别人的对手，因为考上重点高中的都是各学校的尖子，出类拔萃者云集于此，伟业感到有点力不从心了。于是，他自己安慰自己，不着急，来日方长，到最后凭着自己的小聪明拼搏一番，为时不晚。每天他把作业完成后，晚上便泡在歌舞厅中，加上家里条件不错，父母在经济上从有限制过这独生子，平日花多少钱没驳回过。父母也以为他晚上去学校上晚自习，哪里知道他在家吃喝玩乐瞎胡闹。高一期末考试成绩下来，伟业由入学时的中等水平降到了末等。到了高二，他仍然不着急，结果高二期末考试有两科不及格。到高三时，他还真着急了，每天早起晚睡，一天只睡四五个小时，其余时间都用来念书。但为时已晚，三年的学习内容不是短时间内所能掌握的。他身体垮下来了，高考时情绪很糟，状态怎么也调整不好。高考成绩下来，名落孙山。一个中考的优秀生，由于总是不着急，等到真着急了，也来不及了，最后的结果是一败涂地，前功尽弃，追悔莫及。

这到底是为什么呢？

一是心理放松。

不管我们对今天的教育该怎样评价，有一个现实是不容回避的，那就是毕业班学生的学习生活相对来说都是比较紧张而有压力的。这是小学、初中、高中毕业班的共性。孩子们的毕业升学

压力，既有来自社会的，也有来自学校的，更有来自家庭的。单就家庭方面说，每到临近毕业的日子，我的心理咨询个案中，为升学压力而来求询的比例都会陡然增高。孩子们诉说着父母以怎样的心态给他们的毕业升学加压之苦，他们有的担心怕对不起父母，有的抱怨父母的过高要求。正是在这诸多方面的压力下，孩子们背水一战，最后一搏了。经过紧张的毕业考试，拿到高中录取通知之后，他们紧张的神经就开始放松了。及至入学后，他们还沉浸在新生活的成功的喜悦之中，加之以为刚刚开始，还有的是时间，心理的放松还在继续。这是人的心理调节的自然趋势。由于心理放松，学业就可能出现暂时的滑坡。

二是适应障碍。

虽说都是中学生活，在学习方式、知识结构、师生关系等方面，初中和高中大有不同，这是需要适应的一个方面。新的学校，新的环境，新的同学和老师，都会给孩子带来一定的陌生感，这也是需要适应的一个方面。这些适应都会给孩子的学习带来影响。有些适应能力较差的孩子就会在学习上有明显的滑坡。

三是感情波动。

孩子走进新的生活，在感情上也会出现较大的波动。比如，孩子原来的朋友也许不再一起了，会有一种失落感；再如，初中的男孩女孩也会有朦胧的感情，毕业分手后，在生疏的环境中那种感情会更鲜明和强烈，让他们寝食不安。我的心理咨询个案中就经常有这样的情况。

找到了原因，我们面对孩子的滑坡也就不必再惊惶失措。当您的孩子考进了高中之后，您该怎样做呢？请看下面这个母女之间的故事——

小冬去年考上了重点高中，母亲深感欣慰，因为女儿三年初中的努力得到了回报，但这位母亲深知高中学习的个中滋味。于是，接到录取通知书后，母亲认真地和女儿作了一次长谈。母亲问女儿：“小冬，你考上了一中，有什么想法啊？”小冬回答：“我能考上一中，当然是一件好事，但我的压力很大，我真

的不知该怎么办才好。”母亲和颜悦色而又郑重其事地说：“你应把压力变成动力才好。高中阶段是人的一生中学习最紧张，心理负担最重的一个时期。你应尽快调整好自己的心态，因为高中毕竟不同于初中，随着学习内容、学习特点的改变，你的学习方法、思维方式等也应当有相应的变化。你应有一个长计划短安排：高一打基础，高二是关键，高三是冲刺。高一阶段，虽然学习不如高三紧张，但它非常重要，不能掉以轻心。”妈妈的话，小冬默默地记在心里。开学不久，她制订了一个详细具体的学习计划，每天按部就班，稳扎稳打，各门功课学得都很扎实。在高一的期末考试中，小冬进入了上等的行列，这就为她高二、高三的学习打下了坚实的基础。小冬的母亲是一位睿智而可敬的母亲。

这个真实的故事启示我们，当孩子考进高中可能面对滑坡现象时，我们需要从以下方面入手：

首先是要有心理准备。有了心理准备，父母就可以和孩子在入学前进行必要的讨论，以引起足够的重视。这样，一面可以使亲子双方都对可能的学习滑坡有所准备，能够较坦然地面对而不至于乱了手脚；一面可以防患于未然，使孩子的学习滑坡不至于出现太大的麻烦。

其次是了解具体缘由。父母在平和的心态下，或者和老师交流，或者和孩子交流，或者和周围的人们交流，对孩子的问题能够做到心中有数是最重要的。

最后是提供具体帮助。父母对孩子此类问题也是沟通指导为好，简单的批评往往解决不了问题。对于一般的滑坡不用太多的焦虑，孩子只要走过这段生活大多能够自然地调整过来。如果孩子确实遇到了较大的适应性困难或感情问题，应对孩子提供具体的帮助。比如，和孩子聊天，让孩子把心中的压力宣泄出来；比如，和老师及时的沟通，以求得老师的帮助；比如，对孩子的感情问题给予恰当的指导。一个女孩向我诉说心中的困惑：初中时的一个男孩和她通信由一周一封到一周两封，到天天写信，整个

搅乱了她的心境，学习大幅度滑坡。当我们进行了较多的交流之后，女孩找到了处理他们的感情的办法，学习生活也就进入正常的轨道。

3

新生男孩为何节节败退

电话里，一位家长朋友在和我诉苦：“马老师，您说，我们这孩子是怎么了？孩子是个男孩，在小学时一直在班里总是前三名，考中学时也是以在他们那个小学前三名的好名次考入重点中学的。可是，进了中学后，就再也找不到这样的好名次了，先是在班里排在10多名，现在又到了20多名。您说孩子这是怎么了……”

听着家长朋友的诉苦，想起了不少家长朋友曾经和我讨论过这类问题。对这类问题应怎样看呢？

非常明显，首先是一个的竞争层次问题。重点中学录取的是小学时的尖子生。而这时的尖子生是相对于小学时的竞争对手而言的。到了中学，大家都是尖子生，竞争对手不同了，大家在小学时都是第一名，可现在有些同学不能再保持第一名了。正所谓“山外有山，天外有天。”这是个很自然的事，是个不管我们愿不愿意客观都存在的事情。

电话里，家长朋友对这一点表示理解，随后又问：“那么，在强手的竞争中哪些学生会落后呢？我们孩子为什么这样？”

这就是个比较复杂的问题了。有的可能是因为没有及时地转换学习方法，有的可能是因为没有对老师的教学不能适应，有的可能是因为没有很好地适应新的学习环境，有的可能因为出现了某些具体的心理障碍，等等。但是，有一点是基本的因素，那就是天资递减律的作用。