

★★★★★
父母的心
和孩子一起留守，
孩子的成长就不会
再有烦恼
★★★★★

撑起倾斜的天空

——如  心理辅导

董亚兰◎编著

六大法则帮你掌握有效教育方法
七个妙招助你破解亲子沟通难题

北京工业大学出版社

撑起倾斜的天空

——如何做好留守孩子的心理辅导

董亚兰◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

撑起倾斜的天空：如何做好留守孩子的心理辅导 /
董亚兰编著. —北京：北京工业大学出版社，2014.6

ISBN 978-7-5639-3895-7

I. ①撑… II. ①董… III. ①农村-少年儿童-心理
健康-健康教育-中国 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第084776号

撑起倾斜的天空——如何做好留守孩子的心理辅导

编 著：董亚兰

责任编辑：李 光

封面设计：尚世视觉

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 邮编：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：北京集惠印刷有限责任公司

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：18

字 数：215千字

版 次：2014年6月第1版

印 次：2014年6月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3895-7

定 价：29.80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

如今，关于留守儿童的讨论已经不再是一个新鲜的话题，他们的父母为了维持一家人的生计，在孩子还很小的时候就外出打工，把孩子托付给祖辈或者亲戚照顾。父母由于平常不在孩子身边，对孩子的生活和学习难以细致地了解 and 照顾；留守儿童多数正处在成长发育的关键时期，由于缺少父母情感上的关心与呵护，他们成为一个备受社会关注的“问题群体”。

首先，最值得关注的就是留守儿童的心理问题。长期的隔代监护或者他人监护，使留守儿童没办法像其他正常的孩子一样在父母的呵护下成长，家长身在远方，无法随时了解孩子的心理、情感变化，这无疑是在孩子和父母之间隔了一道鸿沟。亲情的缺失、周围的歧视等使孩子过早地承受社会的压力，容易导致留守儿童产生孤僻、内向、多疑等人格障碍。

其次，由于父母不在身边，留守儿童的学习得不到较好的帮助和督促，很多孩子在学习方面甚至出现无人过问的情况，这使得孩子对学习产生一种无所谓的态度，不知积极进取，而是随大流，得过且过。留守儿童逃学、厌学的情况也得不到及时解决，有的孩子甚至没完成九年义务教育就辍学了。

再次，留守儿童的生活问题也是不容乐观的。在一些偏远的农村，年轻的劳动力大多数都出去打工了，剩下的老弱病残成了农村的主要劳动力，很多留守儿童也被迫加入“农军”的队伍，或者料理家务，过早地承担家庭负担对留守儿童的健康成长也有很大的负面影响。

虽然很多留守儿童的父母都喜欢在假期的时候把孩子接到自己工作的城市，借机和孩子好好地团聚一下，但是对留守儿童来说，从农村到城市简直就是从“留守”升级成“二次留守”。陌生的环境，陌生的人，没有小朋友作伴，白天爸爸妈妈要工作，没时间陪孩子，孩子无法融入新的生活。

留守儿童的各种问题都亟待解决，做父母的要针对自己孩子的问题“对症下药”，尽快让自己的孩子和其他孩子一样健康成长，心里没有阴霾，阳光而且快乐。本书根据留守儿童的各种问题，先点出症结所在，然后提出解决办法，让父母更清晰地了解自己的孩子出现问题的始末，让难题解决起来更容易。

本书涵盖孩子的品德、性格以及常见的心理、学习等多个方面，为留守儿童的父母提供全面的帮助，尽量让孩子在德、智、体、美等方面全面发展。此外，本书还有一章教孩子理财的内容，让孩子正确看待钱财，学会正确的理财方法，学会合理地支配父母的血汗钱。

本书结合相关家教理论，深入地介绍了父母应如何理解留守孩子的内心世界、如何引导孩子进步。书中还通过几十个生活中的生动故事，为父母们全面系统地演绎了一系列实用有效的家教方法，希望能给留守儿童的家长一些帮助，让孩子健康快乐地成长。

目 录

第一章 家长要把爱留给留守的孩子

没父母陪伴的孩子像棵草	3
父母更要关注留守孩子的内心世界	6
留守孩子的生活和学习真的不用担心吗?	9
孩子光明的未来不是花钱能买来的	12
放任自流等于让孩子自生自灭	15
不要以爱的名义给孩子施加压力	19

第二章 告诉孩子父母不能守在他身边的理由

让留守孩子学会理解、关心他人	25
----------------------	----

非面对面交流时，父母应以关爱为主	29
唠叨不是好的亲子沟通方式	32
留守孩子对父母的事情更感兴趣	36
平等信任，让留守孩子更爱父母	39
留守孩子的家教更需要全家动员	43
不在孩子身边，父母更要多注意与孩子沟通	46

第三章 重视留守孩子的心理健康

留守孩子更易产生逆反心理	53
缺少爱的留守孩子容易抑郁	57
父母不要忽略孩子的焦虑情绪	60
孩子表现得冷漠，父母怎么办	64
不要让孩子对生活感到失望	67
好父母会帮孩子释放心理压力	71
没人管的孩子更爱逃学	75

第四章 认真培养留守孩子的情商

帮助孩子了解自己的情绪	81
-------------------	----

父母高情商，留守孩子的情感才不会压抑	85
把调整心态的秘诀教给留守孩子	88
告诉孩子遇到困难要冷静处理	92
孩子心情不好，如何发泄才合适	96
用“不抱怨”的态度熄灭留守孩子的怒火	99

第五章 精心培育留守孩子的好性格

不要让孩子因留守而内向	105
留守孩子太外向未必就是好事	108
不要让优柔寡断缠上孩子	112
学会坚韧，留守孩子一样能成功	116
父母不在身边，孩子也可以很勇敢	121
远水解近火，妙招解决孩子偏执性格	125

第六章 注重品德教育，让留守孩子更受尊敬

远行前，在孩子心中播下善良的种子	131
让孩子永记，诚实是最宝贵的财富	134
父母不在身边，孩子更应勇于承担责任	138

让正直陪伴留守孩子的成长	142
不以规矩，不成方圆	146

第七章 积极培养留守孩子的学习能力

两个方法提高留守孩子的学习自觉性	151
找到窍门，孩子才不会在学习中迷失	155
父母应教孩子正确看待考试失利	160
让好习惯成为孩子学习进步的动力	164
妙招帮助留守孩子提高学习注意力	167

第八章 给留守的孩子找个好伙伴

让孩子独立选择，助孩子交到品行好的朋友	173
留守孩子，也要学会宽厚待人	176
鼓励孩子从帮助他人开始交友	180
微笑，让留守孩子成为善良的人	183
孩子懂得感恩，才会珍惜身边的友谊	187
教孩子首先尊重别人来赢得别人的尊重	191
幽默的孩子更受欢迎	195

第九章 教留守的孩子树立正确的财富观

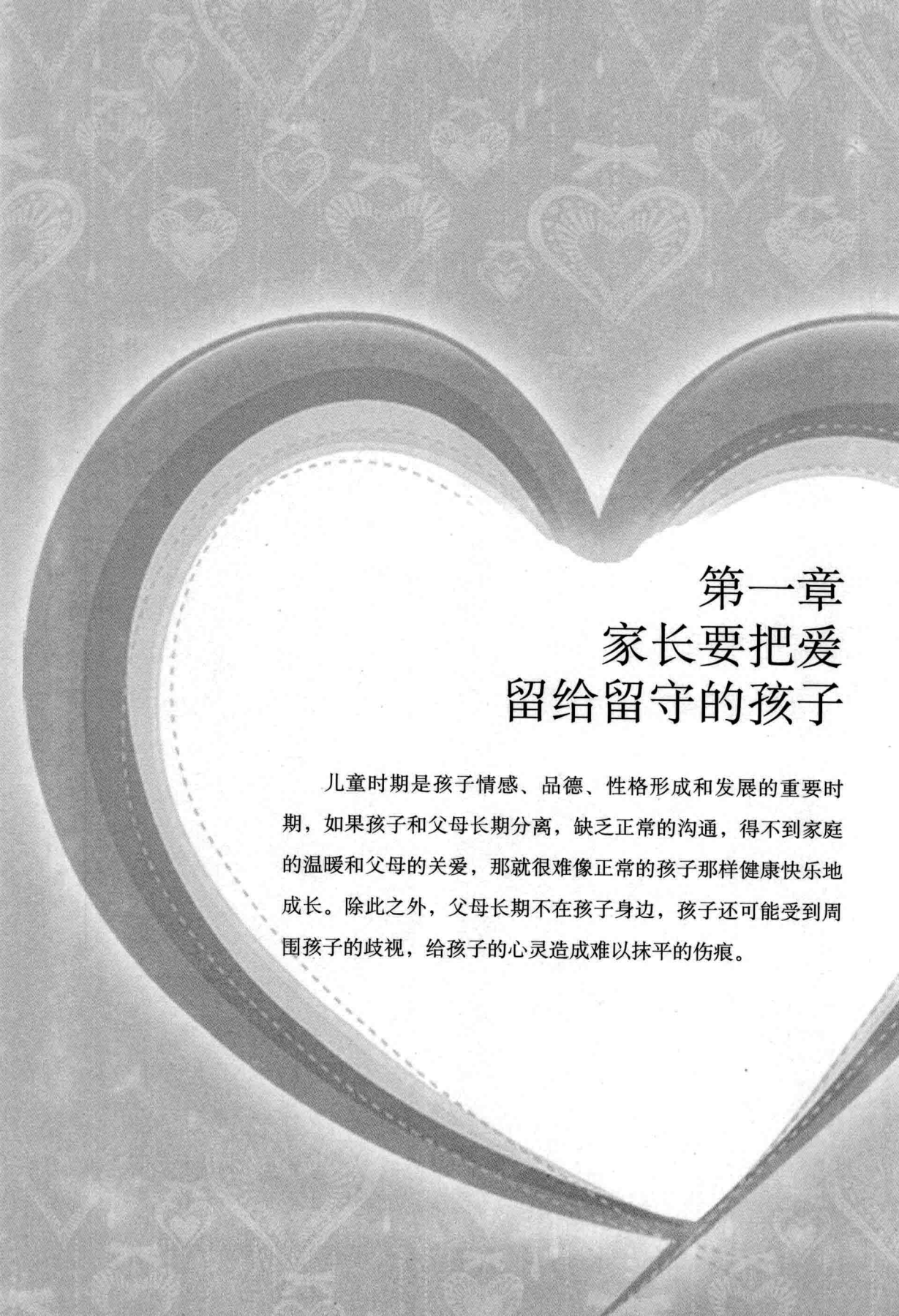
留守孩子，更应了解钱从哪里来	201
把零用钱和用钱的方法一起教给孩子	204
节俭，让留守的孩子学会早当家	208
鼓励留守孩子体验挣钱的苦与乐	212
告诉孩子珍惜财富但不过于看重金钱	215
父母要教孩子多了解基本的理财常识	219

第十章 让留守的孩子学会自我保护

如何预防孩子沉迷网络	225
面对“搭讪”，教孩子学会保护自己	229
教孩子不与人斗气打架，远离暴力伤害	232
让留守孩子远离娱乐场所的诱惑	236
避免性侵害，莫让花朵过早凋零	239
教孩子一些预防意外和自救的方法	244

第十一章 隔代教育，要讲求好的效果

隔代教育，首先要全家统一理念	251
长辈不要在孩子面前说父母的坏话	254
孩子撒谎，爷爷奶奶不做保护伞	258
给孩子零花钱，爷爷奶奶也要有原则	262
长辈“懒”一点，孙辈才会勤快点	266
用理解和沟通跨越祖孙间的鸿沟	269



第一章 家长要把爱 留给留守的孩子

儿童时期是孩子情感、品德、性格形成和发展的重要时期，如果孩子和父母长期分离，缺乏正常的沟通，得不到家庭的温暖和父母的关爱，那就很难像正常的孩子那样健康快乐地成长。除此之外，父母长期不在孩子身边，孩子还可能受到周围孩子的歧视，给孩子的心灵造成难以抹平的伤痕。

没父母陪伴的孩子像棵草

儿童时期是孩子情感、品德、性格形成和发展的重要时期，如果孩子和父母长期分离，缺乏正常的沟通，得不到家庭的温暖和父母的关爱，那就很难像正常的孩子那样健康快乐地成长。除此之外，父母长期不在孩子身边，孩子还可能受到周围孩子的歧视，给孩子的心灵造成难以抹平的伤痕。

这天是中秋节，家家户户都聚在一起吃月饼，赏秋月。但是刘晨晨家却很安静，因为爸爸妈妈都在外地打工，根本没时间回来，平时都是她和爷爷奶奶一起过日子。爷爷奶奶虽然每年中秋都会做些好吃的，但是晨晨仍掩盖不住打心底升起来的清冷感，两个老人一个孩子有什么好热闹的呢？

今年的中秋跟往常一样，晨晨一点儿过节的感觉都没有，吃完饭后就出去溜达溜达。今天的街道格外的冷清，只有一两个人影一闪而过，匆匆往家赶。晨晨本来就落寞的心情更加低落了。这时，一阵欢快的笑声从邻居高小雨家传来，还有火锅的香味。他们一家现在应该正围成一圈吃火锅吧，什么时候自己家里也能这么热闹呢？

晨晨溜了一圈，心情也没有好一点儿，只好回家。刚走到家门口，看到后邻的两个小孩一人手里拿着一串糖葫芦跑了出来。他们见到晨晨一个人就坏坏地说道：“哎呀，晨晨，怎么就你自己啊？今天是中秋团圆的日子，你爸妈是不是还没回来呀？”

撑起倾斜的天空

——如何做好留守孩子的心理辅导

“你们……”在这样的节日里，听到这样的奚落，晨晨气得说不出话来，跑着回屋里去了。一到房间里，晨晨的眼泪就忍不住掉下来。为什么别人的爸爸妈妈能和他们的孩子在一起，而自己的爸爸妈妈却非要离开自己呢？

晨晨心里有很多愿望，她希望有一天放学回家之后，从门外就能闻到妈妈烧菜的香味；有不会的功课不用等到第二天问老师，而是当天爸爸就能帮她解决；学校开家长会的时候，自己的妈妈能到场，而现在每次都是姗姗来迟的奶奶……虽然她不知道这些愿望什么时候能实现，但是她一直在心里默默地希望着。

很显然，刘晨晨的心里是很沉重的，她长期处于忧郁的状态中，而造成这些的原因就是没有父母的陪伴，晨晨觉得无依无靠。父母不仅是给孩子生命的人，更是孩子人生的第一任导师，父母的陪伴对孩子来说显得尤为重要。

很多留守儿童的父母在外忙于生计，很少有时间顾及孩子，平时与孩子的沟通也比较少，而且他们关心的重点是孩子的健康和学习，对孩子的思想和心理很少过问，从而造成很多留守儿童亲情淡漠，缺乏安全感。家庭教育是伴随孩子一生的教育，对孩子的行为、心理都有着深远的影响，如果错过教育孩子的黄金期，很容易导致孩子产生心理障碍。

贾小希今年上四年级了，性格很内向，跟要好的邻居见面也只是匆匆地打个招呼，然后就快步走开；在学校的时候，除了同桌之外，小希很少跟其他同学说话。

小希内向的毛病现在似乎又加重了，和爸爸妈妈打电话的时候，她连爸爸妈妈也不愿叫了。在她六岁的时候，爸爸妈妈就出外打工，只

有过年的时候回来几天，应酬完了之后，没过正月十五就又回打工地去了，所以说起爸爸妈妈来，小希几乎没什么感觉。现在小希觉得每周通一次的电话无聊得很，她本来就不喜欢多说话，所以她总是借故不接妈妈打来的电话。

妈妈很快就感觉出来小希对她态度的变化，她很伤心，没想到为了给孩子创造一个较好的生活条件，自己在外辛苦地挣钱，换来的却是这样的结果。妈妈觉得小希真的太不懂事了，心想有机会一定要好好地教育她一下。

好不容易小希接了一次电话。妈妈见机会来了，二话不说，先把小希批评了一顿。而小希则是听说妈妈很想她，才不情愿地接了一次电话，接电话一听，并没发现妈妈有多想她，反而感觉妈妈似乎很讨厌她，于是发誓以后也不再接妈妈的电话了，她可不想做个讨人嫌的人。

经过这件事，小希觉得跟人打的交道越多，事情就越多，所以打心里更不愿意接触周围的人了。

如果能得到正常的家庭教育，贾小希是不会对爸爸妈妈有那么深的误会的，更不会说起爸爸妈妈一点儿感觉也没有，也不会不想接妈妈的电话。孩子对爸爸妈妈的生疏感，只有父母的陪伴才能消除。显然妈妈并没有意识到这一点，所以她才会教训小希，引起亲子之间更深的误会。

留守儿童的健康成长离不开父母的陪伴，父母即使不在孩子身边，也要多花些时间了解孩子真正的需求，让孩子感受到父母的关心，让孩子心有所依，把缺少父母陪伴的伤害减到最小。

父母更要关注留守孩子的内心世界

父母不在身边，缺乏必要的关怀和教育，使得很多留守儿童小小年纪就过早地承受一些不应该承受的压力，在生活、精神、心理等方面出现严重的问题。缺乏亲情的关爱，内心的孤单，周围的歧视等，孩子幼小的心灵不知如何排解无形的压力，有的孩子变得内向胆怯，有的孩子变得偏执极端。

张莉莉今年12岁了，爸爸妈妈在她4岁的时候就外出打工了，前两年因为莉莉还小，逢年过节的时候他们还会回家看看莉莉，但是随着莉莉的长大，他们回家的次数由一年三次缩减为一年一次。

莉莉每次问爷爷奶奶什么时候回来，爷爷总是一成不变地说等她考上大学的时候。为此莉莉很努力地学习，想等爸爸妈妈回来的时候，把第一名的奖状拿给他们看，希望他们回来的时候能在家多陪她几天。

虽然莉莉的学习成绩很好，但是这并不能让莉莉像其他学习成绩好的同学一样自信，相反，莉莉很自卑。在老师的印象中，莉莉一直是坐在角落里默默学习的腼腆的女孩，见到认识的人也只是羞赧地一笑，很少听到她说话。

莉莉之所以这样，是因为她一直觉得自己不如别人，她经常听别的同学说自己爸爸妈妈怎样怎样，但是她除了知道爸爸妈妈的样子，其余的好像什么都不知道：不知道他们在外面做什么工作，也不知道妈妈做的菜是什么味道，不知道爸爸有什么喜好，也不知道妈妈喜欢什么样的