

“成就孩子人生的资本”系列

快乐孩子

是这样养出来的

成就孩子 **一生幸福**

的心理指导全攻略

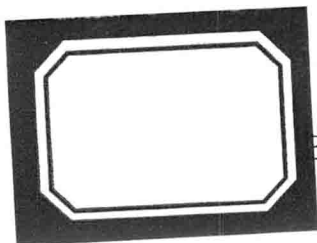
宁馨 李甜凤 编著



如何了解孩子？如何走进孩子的内心世界？
孩子成长过程中的各种心理问题如何解决？
如何引导孩子改掉不良习惯、形成良好习惯？



清华大学出版社



主的资本”系列

快乐孩子是这样养出来的—— 成就孩子一生幸福的心理指导全攻略

宁馨 李甜凤 编著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书针对当前青少年教育中日趋严重的一些现实问题,深入浅出地剖析了孩子成长过程中的各种心理问题,并提供了解决方法,具体包括孩子健康心理的重要性、教育孩子的方式、发现和解决孩子在生活和学习过程中遇到的心理问题、帮助孩子应对自私自卑等问题以及引导孩子改掉不良习惯、形成良好的性格等内容。

本书语言简洁流畅,内容丰富有趣,可读性强,理论性与实践性兼具,可有效地提升父母心理指导方面的素养,并帮助父母掌握运用心理学知识科学育儿的技巧。

这是一本写给爱孩子的父母的书,它从多个角度与父母们一起来分析孩子的行为,了解孩子的心理,并提供切实可行的方法来帮助孩子、教育孩子,使我们的孩子能够健康快乐地成长、成才。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

快乐孩子是这样养出来的——成就孩子一生幸福的心理指导全攻略/宁馨,李甜凤编著.——北京:清华大学出版社,2012

(“成就孩子人生的资本”系列)

ISBN 978-7-302-30101-1

I. ①快… II. ①宁… ②李… III. ①家庭教育—教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217829 号

责任编辑:杨作梅

装帧设计:杨玉兰

责任校对:周剑云

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 装 者:清华大学印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:169mm×230mm 印 张:15.75 字 数:250 千字

版 次:2012 年 10 月第 1 版 印 次:2012 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:32.00 元



序

父母是孩子最好的心理医生

家对于孩子来说，是世界上最温暖的角落，是他成长的摇篮。而父母，是孩子在这个世界最亲近的人，是孩子最初始也是最重要的老师。父母不仅能够给予孩子物质上的满足，也在精神上决定着孩子能否健康成长。

心理学研究证明，青少年时期是培养人健康心理的黄金阶段。每个人特有的生活习惯、行为模式及心理倾向等，都在这一时期奠定基调，影响和左右着他的一生。在这个时期，父母是否关注孩子的心理健康和精神成长，将会对孩子一生的命运和人生走向产生深远的影响。

孩子的成长过程，是一个漫长而艰辛的历程。从其孕育到成长，父母付出了毕生的心血。当孩子欢乐、喜悦时，父母会跟孩子一起开怀；当孩子痛苦、害怕、失望、迷惘时，父母会尽其所能，默默帮助、支持孩子，并让这些转化为孩子不断成长和强大的阶梯。

当孩子遇到心理上的难题，或受到消极情绪的困扰而难以自拔时，父母的信任、理解和安慰，就是对他最好的治疗。

因为父母对孩子的爱，是任何心理医生都无法代替的。亲子之间独一无二的血缘关系，使父母应该比心理医生更了解自己的孩子，也应该比心理医生更有机会给予孩子大海般的信任和理解。于情、于理，父母都应该是引导孩子走出心灵困境的最佳人选。

所以说，父母是孩子最好的心理医生。

但在现实生活中，许多父母没有形成正确的教育理念，没有掌握科学的教子方法，这使得他们不仅不能在孩子遭遇情绪困扰时伸出援手，反而会给孩子



带来更多的困扰。

本书正是为帮助父母解决孩子成长过程中可能遇到的难题而编写的。书中针对孩子经常遇到的情绪困扰和心理问题进行讲解、剖析，让父母明白产生这些困扰的真正原因，并且给父母提供切实可行的建议和对策。

事实证明，父母只有具备了正确的教育理念和教育方法，才能给孩子健康而理性的爱，从而担当起孩子人生灯塔和心灵引路人的重任，使孩子能够健康而快乐地成长。

感谢阅读本书的父母。如果本书的内容能够对您有所助益，那么，我们的心愿就达成了一致，也使本书具有了真正的价值。

编 者





目录

第一章 心理健康的孩子才会

幸福一生	1
拥有健康的心理是孩子幸福	
一生的前提	2
【教子现场】	2
【案例解析】	2
【给妈妈的教子妙方】	3
了解孩子心理健康的标准	5
【教子现场】	5
【案例解析】	6
【给妈妈的教子妙方】	7
妈妈要学点心理学知识和	
心理辅导技巧	9
【教子现场】	9
【案例解析】	9
【给妈妈的教子妙方】	10
心理是否健康直接影响孩子的	
成绩	12
【教子现场】	12
【案例解析】	13
【给妈妈的教子妙方】	13
健康心理有利于孩子塑造完善的	
人格	15
【教子现场】	15
【案例解析】	16

【给妈妈的教子妙方】

通过察言观色洞悉孩子的	
内心世界	18
【教子现场】	18
【案例解析】	19
【给妈妈的教子妙方】	20
教孩子学会接纳自己的不完美	22
【教子现场】	22
【案例解析】	22
【给妈妈的教子妙方】	23
不要侵犯孩子的“隐秘”世界	24
【教子现场】	24
【案例解析】	25
【给妈妈的教子妙方】	25

第二章 教育孩子一定要了解的

心理学效应

模仿效应：做好榜样，	
胜过千言万语	30
【教子现场】	30
【案例解析】	30
【给妈妈的教子妙方】	31
南风效应：孩子表现不好，关怀、	
激励最重要	32
【教子现场】	32
【案例解析】	33

成就孩子一生幸福的心理指导全攻略

【给妈妈的教子妙方】	34
归因偏差思想：多站在孩子的	
角度考虑问题	36
【教子现场】	36
【案例解析】	36
【给妈妈的教子妙方】	37
超限效应：批评孩子要有“度”	39
【教子现场】	39
【案例解析】	40
【给妈妈的教子妙方】	40
全面发展原则：重视孩子学习，	
更要重视其思想素质发展	42
【教子现场】	42
【案例解析】	43
【给妈妈的教子妙方】	44
低声效应：低声讲述比高声斥责	
更有效	45
【教子现场】	45
【案例解析】	46
【给妈妈的教子妙方】	47
投射心理：别把自己的想法强加	
给孩子	49
【教子现场】	49
【案例解析】	50
【给妈妈的教子妙方】	50
暗示效应：善用暗示激励孩子	
更加进取	52
【教子现场】	52
【案例解析】	52
【给妈妈的教子妙方】	53

皮格马利翁效应：信任和赞美	
让孩子更优秀	55
【教子现场】	55
【案例解析】	55
【给妈妈的教子妙方】	56

第三章 变成孩子的同龄人， 走进孩子的内心世界

了解孩子心理成长的过程	60
【教子现场】	60
【案例解析】	60
【给妈妈的教子妙方】	61
把握孩子心理健康的内涵及标准	63
【教子现场】	63
【案例解析】	63
【给妈妈的教子妙方】	64
尊重孩子，做受孩子欢迎的妈妈	66
【教子现场】	66
【案例解析】	67
【给妈妈的教子妙方】	67
放下架子，做孩子的朋友	70
【教子现场】	70
【案例解析】	70
【给妈妈的教子妙方】	71
做孩子最耐心的听众	72
【教子现场】	72
【案例解析】	73
【给妈妈的教子妙方】	74
妈妈的赏识是孩子心灵的阳光	75
【教子现场】	75
【案例解析】	76

【给妈妈的教子妙方】	77	【案例解析】	98
和孩子心贴心，每天陪伴孩子	79	【给妈妈的教子妙方】	99
【教子现场】	79	培养阳光心态，引导孩子的	
【案例解析】	79	自信	101
【给妈妈的教子妙方】	80	【教子现场】	101
鼓励孩子主动说出心里的想法	82	【案例解析】	101
【教子现场】	82	【给妈妈的教子妙方】	102
【案例解析】	82	用成功不断强化孩子的自信	103
【给妈妈的教子妙方】	83	【教子现场】	103
和孩子一起分享喜怒哀乐	85	【案例解析】	104
【教子现场】	85	【给妈妈的教子妙方】	104
【案例解析】	85	帮孩子摆脱自卑的困扰	106
【给妈妈的教子妙方】	86	【教子现场】	106
第四章 信心是成功的起点，		【案例解析】	106
点燃孩子的自信	89	【给妈妈的教子妙方】	107
信心决定孩子人生的高度	90	别让孩子的自信变成自负	110
【教子现场】	90	【教子现场】	110
【案例解析】	90	【案例解析】	110
【给妈妈的教子妙方】	91	【给妈妈的教子妙方】	111
多多赏识，善于放大孩子的优点	92	第五章 锻炼和提高孩子的	
【教子现场】	92	心理承受能力	113
【案例解析】	93	较强的心理承受力让孩子	
【给妈妈的教子妙方】	93	更优秀	114
培养优势，增强孩子的自信心	95	【教子现场】	114
【教子现场】	95	【案例解析】	114
【案例解析】	95	【给妈妈的教子妙方】	115
【给妈妈的教子妙方】	96	坚定孩子信念，勇敢面对困难	117
积极暗示，让孩子的自信隐形		【教子现场】	117
增加	98	【案例解析】	117
【教子现场】	98	【给妈妈的教子妙方】	118





成就孩子一生幸福的心理指导全攻略

从小事做起，磨炼孩子的意志	120	【教子现场】	140
【教子现场】	120	【案例解析】	140
【案例解析】	120	【给妈妈的教子妙方】	141
【给妈妈的教子妙方】	121	树立正确的人生观，别让孩子的	
在竞争中锻炼孩子的意志力	123	心灵出现偏差	143
【教子现场】	123	【教子现场】	143
【案例解析】	123	【案例解析】	143
【给妈妈的教子妙方】	124	【给妈妈的教子妙方】	144
保持乐观，教会孩子笑对挫折	125	自我反省，启发孩子学会把握	
【教子现场】	125	自己	146
【案例解析】	126	【教子现场】	146
【给妈妈的教子妙方】	127	【案例解析】	147
学会乐观，让孩子凡事都往		【给妈妈的教子妙方】	147
好处想	129	帮孩子顺利度过心理断乳期	149
【教子现场】	129	【教子现场】	149
【案例解析】	129	【案例解析】	150
【给妈妈的教子妙方】	130	【给妈妈的教子妙方】	151
从生活中训练孩子的		鼓励自立，帮孩子克服依赖	
心理承受力	131	心理	153
【教子现场】	131	【教子现场】	153
【案例解析】	132	【案例解析】	153
【给妈妈的教子妙方】	132	【给妈妈的教子妙方】	154
学会自我激励，教孩子		懂得自律，教孩子学会	
给自己加油	134	自我约束	156
【教子现场】	134	【教子现场】	156
【案例解析】	135	【案例解析】	157
【给妈妈的教子妙方】	136	【给妈妈的教子妙方】	158
第六章 培养健全的自我意识，		第七章 提高情商，引导孩子学会	
教会孩子悦纳自我	139	控制情绪	163
避免苛求完美心理，接纳自己的		提高孩子的情商	164
不完美	140		

【教子现场】	164	【给妈妈的教子妙方】	189
【案例解析】	164		
【给妈妈的教子妙方】	165	第八章 从心入手，转化孩子的	
了解孩子的情绪表达特点	167	问题行为	193
【教子现场】	167	耐心引导，让孩子不再说脏话	194
【案例解析】	168	【教子现场】	194
【给妈妈的教子妙方】	168	【案例解析】	194
教孩子学会自我心灵减压	170	【给妈妈的教子妙方】	195
【教子现场】	170	端正孩子认识，改变偷窃的	
【案例解析】	171	不良行为	197
【给妈妈的教子妙方】	172	【教子现场】	197
引导孩子合理宣泄不良情绪	174	【案例解析】	197
【教子现场】	174	【给妈妈的教子妙方】	198
【案例解析】	174	认清危害，让孩子主动改掉	
【给妈妈的教子妙方】	175	不良嗜好	200
换个角度想问题，让孩子克服		【教子现场】	200
消极心理	177	【案例解析】	200
【教子现场】	177	【给妈妈的教子妙方】	201
【案例解析】	178	纠正挑食偏食，给孩子均衡	
【给妈妈的教子妙方】	179	营养	203
释放孩子的委屈情绪	181	【教子现场】	203
【教子现场】	181	【案例解析】	203
【案例解析】	181	【给妈妈的教子妙方】	204
【给妈妈的教子妙方】	183	心理引导，帮孩子改掉磨蹭的	
平息孩子的愤怒情绪	184	毛病	207
【教子现场】	184	【教子现场】	207
【案例解析】	184	【案例解析】	207
【给妈妈的教子妙方】	185	【给妈妈的教子妙方】	208
正确对待过度敏感的孩子	187	增强自制力，改变贪玩的孩子	209
【教子现场】	187	【教子现场】	209
【案例解析】	188		



【案例解析】	210	【教子现场】	225
【给妈妈的教子妙方】	211	【案例解析】	226
学会控制情绪，莫让孩子		【给妈妈的教子妙方】	226
乱发脾气	212	杜绝虚荣，别让“表面的光彩”	
【教子现场】	212	迷惑住孩子	228
【案例解析】	213	【教子现场】	228
【给妈妈的教子妙方】	214	【案例解析】	228
顶嘴不是孩子的错，		【给妈妈的教子妙方】	229
家长应该这样做	216	转化嫉妒，不让孩子在“比较”中	
【教子现场】	216	迷失	230
【案例解析】	216	【教子现场】	230
【给妈妈的教子妙方】	217	【案例解析】	231
第九章 做好心理医生，帮孩子		【给妈妈的教子妙方】	232
解决常见的心理问题	221	帮孩子驱散焦虑心理	234
远离自私，别让万恶之源		【教子现场】	234
侵蚀孩子	222	【案例解析】	234
【教子现场】	222	【给妈妈的教子妙方】	235
【案例解析】	222	孤独是束缚孩子智慧的囚室	237
【给妈妈的教子妙方】	223	【教子现场】	237
拒绝骄傲，别让孩子一步步		【案例解析】	237
走向失败	225	【给妈妈的教子妙方】	238

第一章

心理健康的孩子才会幸福一生

心理健康是孩子在以后的人生道路中，走向成功的必要的素质和基础。而一些不良的心理病症，也会对孩子的人生产生难以估量的消极影响。孩子一旦出现心理疾病，父母一定要在孩子年幼时就及时矫正，否则等到成年以后再想更改就为时已晚，而且会更为艰难。

父母对孩子的影响力，是任何心理医生都无法代替的。因此，他们无疑是指导孩子走出心灵困境最好的指路人。



拥有健康的心理是孩子幸福一生的前提

【教子现场】

“宝贝孙子，多吃点，瞧你最近都瘦了。”每次吃饭，峰峰的碗里都会堆满爷爷奶奶夹给他的各种菜肴。峰峰已经习以为常，并觉得理所应当，而且他吃得越多，爷爷奶奶越高兴。

吃完饭，峰峰把碗一放，就躺在沙发上，一边吃零食，一边看起电视来。一会儿，奶奶走了过来，问道：“峰峰，吃饱没？没吃饱可要跟奶奶说啊。”

峰峰正在津津有味地看电视，没有搭理奶奶。奶奶继续说着，峰峰很不耐烦地说了一句：“您烦不烦啊，啰啰唆唆的。”奶奶这才不说话了。

又过了一会儿，爷爷过来了，递给峰峰几张百元大钞，说：“峰峰，这是你的零花钱，没有了就跟爷爷说。”

峰峰“嗯”了一声，接过钱，继续看他的电视。

这样成长起来的峰峰，养成了唯我独尊、任性刁蛮、怕吃苦、不爱劳动、意志力薄弱等不健康的性格和心理。

【案例解析】

心理健康是指拥有较好的管理、控制自己情绪的能力，能较好地适应社会，并且能做到自尊、自爱、自信以及有自知之明。心理健康对孩子有着非同寻常的作用。

首先，心理健康的孩子会将学习看成乐趣而不是负担。他们更容易集中注意力，不受外界的干扰，这样学习效率更高，学习成绩也更好。

其次，心理健康的孩子身体更健康。心理健康与身体健康是相互联系、相互作用的。一个性格孤僻的孩子，他的心理会处于一种压抑状态，时间长了，体内激素分泌也会受到影响，身体的抵抗力会下降，疾病就很容易乘虚而入。

再次，心理健康的孩子拥有良好的人际关系。心理健康的孩子积极乐观，情绪稳定，容易跟人相处，别人也愿意和他们交往。

最后，心理健康的孩子拥有良好的适应能力。社会错综复杂，在人的一生中，周围的环境会不断地发生变化。如果拥有了健康的心理，就能够正确认识自我，正确对待外界，自我调整情绪，保持心理平衡，因此能很快适应不同的环境。

可见，拥有健康的心理对于孩子来说多么重要。儿童期是塑造个体心理的重要时期，妈妈要把握好这个时期，让孩子拥有健康的心理。

【给妈妈的教子妙方】

建议一：培养孩子健康的思维方式

在孩子成长的过程中，总会遭遇不公正的待遇，碰到想不开的事情。妈妈不可能为他指导和解决所有的事情，因此应该培养孩子健康的思维方式。

健康的思维方式，是指凡事换个角度去看，透过消极因素看到它积极的一面，不钻牛角尖，善于给自己的心灵找出口。

王金回到家，愤愤不平地对妈妈说：“我们老师真是偏心眼，今天大扫除，别的同学都只擦一块玻璃，却让我擦三块玻璃。”

“那你觉得是你的收获大，还是别人的收获大呢？”妈妈微笑着问王金。

“这……”王金摸了摸脑袋，不知道如何回答。

“妈妈觉得是你的收获大。”妈妈说。

“为什么？”王金问道。

“因为你为班集体做了更多的事情，会得到老师、同学的尊重和称赞；你积累了更多的擦玻璃的经验，提高了自己的劳动技能；同时也锻炼了自己的身体。你说是吗？”妈妈笑着说。

“嗯，可是老师不公平……”王金还是有些不满。

“孩子，你不认为那是老师对你的偏爱和重视吗？老师给了你更多体验和锻炼的机会，你只有收获，没有失去，我看你应该感谢老师呢！”妈妈郑重地说。

这位妈妈善于引导孩子用积极、健康的思维方式，去对待生活中出现的问题。这样做，既解开了孩子的心结，也能够培养他正确的人生态度。这是更高瞻远瞩的教育理念。

当孩子拥有了健康的思维方式，就能自我排遣消极情绪，让心灵变得坚强、豁达。

建议二：用积极、乐观的情绪影响孩子

俗话说：“有什么样的妈妈，就会有什么样的孩子。”可见，妈妈的言行举止对孩子的影响是巨大的。

如果妈妈遇事总是悲观失望，那么孩子也会变得消极。如果妈妈积极、乐观，这种情绪会感染孩子，使他们的性格变得活泼、开朗、积极向上。

当孩子拥有这种性格时，他们的心理通常会朝着健康的方向发展。

晓俊坐在沙发上不停地叹气，妈妈走过去对晓俊说：“晓俊，小小年纪怎么唉声叹气的？”晓俊一脸郁闷地说：“我真是太倒霉了，今天赶公交车时摔了一跤，烦死了。”

晓俊的话让妈妈大吃一惊：这孩子什么时候变得这么悲观了？



如果孩子表现出悲观、消极的情绪，妈妈就要反思自己平时的言语、行为是否也这样，同时要及时引导孩子走出阴影，学会调整情绪，并注意培养他积极的心态。

建议三：让孩子学会释放心理压力

压力在心里积压得太多、太久，就会严重影响一个人的学习和生活。

压力过大，会使学习效率降低、精神疲劳。长期压力大，还会影响身体健康。所以，妈妈应该教会孩子将心中的压力释放出来。

当孩子心情不好或者遇到不顺心的事情时，妈妈应该鼓励孩子将心中的委屈和烦恼说出来，在孩子倾诉的过程中，压力会得到释放。

如果孩子不愿意说，可以将孩子带到大自然中去，让他对着大自然倾诉，在大自然中放松自己；还可以带孩子去做运动、听听音乐，或者做他喜欢做的事情。

妈妈还应鼓励孩子多交朋友，扩大自己的交际圈，学会在与人交往的过程中释放压力。

建议四：对孩子进行挫折教育

孩子小的时候，有妈妈的细心呵护，受到挫折的机会较少。而当他们步入社会后，需要独自面对很多事情，遭受挫折是常有的。

如果孩子的成长道路太顺利，当他们一旦面对困难和挫折时，就会不知所措，或者一蹶不振，对生活失去信心，严重者还会出现心理扭曲的现象。

所以，妈妈有必要在孩子的成长过程中，人为地设置一些障碍，让他们体验到挫折的滋味，学会处理和应对挫折，以更好地适应社会。

如让孩子去做一些比较复杂的事情，在这个过程中不要给予帮助。如果孩子失败了，要帮孩子分析失败的原因，引导他找到解决的方法。

这样当孩子再遇到挫折和失败时，就能够坦然面对，并且自己能够主动分析失利的原因，很快从失败的阴影中走出来。

了解孩子心理健康的标准

【教子现场】

李萌的妈妈带他到同事小李家玩。同事有个跟李萌一样大的孩子，叫磊磊。到了同事家后，磊磊立刻热情地迎了上来，冲着李萌友好地微笑，大方地向李萌介绍自己，然后把自己的玩具拿出来给李萌玩。

李萌自始至终一句话也没说。他冷冷地接过玩具，连“谢谢”都没有说，

就自顾自地跑到一边玩起来了。

“咱俩一起玩吧，两个人一起玩更有意思。”磊磊友善地说。李萌撇了撇嘴，极不情愿地答应了。

在两人玩的过程中，李萌的妈妈夸奖了磊磊一句：“磊磊真聪明。”谁知这让李萌很不高兴。他愤怒地将玩具摔在地上，冷眼看着妈妈。妈妈不知道发生了什么事。

同事将李萌妈妈叫到一边，悄悄地对她说：“你们家孩子的心理是不是不太健康？我买了一本这方面的书，你可以看看。”

李萌的妈妈翻开书，对比书上的内容一看，果然是这样。她开始后悔自己以前忽略了对孩子这方面的教育。

【案例解析】

李萌的妈妈由于不了解孩子心理健康的标准，所以疏忽了儿子的问题。如果就这样继续下去，势必给孩子的成长和人际交往带来更大的问题。这是需要妈妈们注意的。

据调查发现，我国4~16岁的少年儿童中，心理和行为问题的发生率高达13.9%。

很多妈妈常常没有意识到要关注自己孩子的心理健康问题，往往等到孩子出现不良行为之后，才知道孩子的心理有了问题。

所以，妈妈有必要了解孩子心理健康的标准，以判断孩子的心理是否健康，从而能够更好地帮助孩子建立健康的心理。

专家认为，一个心理健康的孩子应具备以下特征。

第一，具有良好的个性。乐观、平和、谦虚、大方、活泼、善良、自尊自信、乐于助人，并具备较好的情绪控制能力。

第二，有良好的生活习惯。包括睡眠、饮食、行为等方面。

第三，智力水平正常。孩子的智力水平存在差异，但只要智力水平正常就可以了。智力水平可以从语言水平等方面来测定。

第四，具有良好的心理素质。对环境有一定的适应能力，对外界的刺激不会表现出偏激的反应。如果孩子经常表现出过度恐惧、忧郁、孤僻、多动等状况，说明心理存在问题。