

BANGZHU HAIZI XUEHUI

TIAOKONG HE SHIFANG YALI

帮助孩子学会 调控和释放 压力

林惠格◎著

深入剖析孩子身上的无形压力，
全面解决孩子的成长难题。

洞悉孩子的内心，了解他们的苦恼与伤痛，为他们提供真正的帮助。

一本塑造
孩子心灵的
智慧手册

北京工业大学出版社

帮助孩子学会 调控和释放 压力

林惠格◎著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

帮助孩子学会调控和释放压力 / 林惠格著. —北京: 北京工业大学出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5639-3849-0

I. ①帮… II. ①林… III. ①少年儿童—心理压力—心理调节 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 062469 号

帮助孩子学会调控和释放压力

著 者: 林惠格

责任编辑: 刘学宽

封面设计: 翼之扬设计

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: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 19.25

字 数: 287 千字

版 次: 2014 年 5 月第 1 版

印 次: 2014 年 5 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3849-0

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

现代社会的高速发展，使人们享受着由科技和物质带来的便利，同时，也承受着由快节奏的生活带来的压力。成人如是，儿童如是，青少年尤其如是。

进入青春期，孩子的身体和心理正发生着翻天覆地的变化；孩子正面临着新的挑战；孩子正站在人生的转折点上。孩子的压力，不可谓不重。

青春期的孩子，需要面对越来越繁重的学习任务：学校的课程越来越丰富，考试的难度越来越大，同学之间的竞争越来越激烈……

青春期的孩子，不得不面对各种人际关系的复杂变化：与父母的冲突和沟通，与同学的友好和竞争，与异性的亲密和距离……

青春期的孩子，必须面对身体和心理的微妙变化：身体的快速发育，性意识的萌发，对自主独立的渴望……

……

青春期的孩子，需要面对的东西实在太多、太多。他们尚未发育成熟的身体、尚未发展健全的心理素质，能够承受得住这些东西所带来的压力吗？

作为孩子的父母，我们焦急，但面对日渐叛逆的孩子，我们无从开口；我们关切，但面对注重隐私的孩子，我们无从了解；我们担忧，但



帮助孩子学会 调控和释放压力

面对渴望独立的孩子，我们无从下手。

帮助孩子学会调控和释放压力，是每位父母必修的课程。只有在正确理论的指导下，关注孩子的发展，分析孩子的动向，了解孩子心理，父母才能更好地帮助孩子，使孩子身心健康地成长。

帮助孩子调控和释放压力，才能使家庭成为孩子身心休息的港湾；才能使孩子从容面对繁重的学业；才能使孩子在人际交往中懂得适时进退；才能使孩子在自身的变化中找到平衡；才能使孩子更有把握地操控未来！

孩子的未来，即父母的未来。拥有一个健康、优秀、成功的孩子，是父母的最大愿望。

我们的未来需要孩子，孩子的成长需要我们！

作者

2013年7月于北京



目 录

第一章 让家庭成为释放压力的港湾

第一节	来自家庭的压力	02
第二节	明确家规，孩子压力反而小	09
第三节	重大问题，父母的意见要先统一	16
第四节	耐心沟通，疏导孩子压力	22
第五节	不要把家长的梦想强加给孩子	28
第六节	家长犯错，要向孩子诚恳道歉	34
第七节	不要熄灭孩子思维的火花	41

第二章 面对学习，帮孩子缓解压力

第一节	多一分学习兴趣，少一分学习压力	50
第二节	帮孩子了解自己的进步	57



帮助孩子学会 调控和释放压力

第三节	与孩子分享学习技巧	64
第四节	培养孩子良好的学习习惯	71
第五节	提高成绩要循序渐进	77
第六节	与老师沟通,帮助孩子减少压力	82
第七节	留心指导孩子学校外的学问	88

第三章 让孩子轻松面对考试

第一节	高分光荣,但成绩不是唯一标准	96
第二节	克服考试压力要从平时做起	102
第三节	高额物质奖励也可能更糟	111
第四节	可以惩罚,但与成绩无关	118
第五节	帮助孩子承担考试失败的后果	128

第四章 化解孩子在人际交往中的压力

第一节	教孩子建立多元化的人际关系	138
第二节	鼓励孩子多交朋友	145
第三节	让孩子在班上有个好人缘	154
第四节	鼓励孩子与异性正常交往	163
第五节	教孩子把握与异性交往中的分寸	169





第六节 早恋源于孩子缺少爱	177
---------------------	-----

第五章 引导孩子释放生活中的压力

第一节 孩子的梦想与现实	188
第二节 让孩子客观、全面地认识自己	191
第三节 父母要相信孩子能做到	196
第四节 给孩子自己解决困难的机会	202
第五节 要自尊，但不要虚荣	208
第六节 在实践中带领孩子认识社会	217
第七节 让孩子从小学会理财	223
第八节 注意青春期心理变化引起的压力	230

第六章 培养兴趣，减轻压力

第一节 给孩子一些私密空间	236
第二节 鼓励孩子发展自己的兴趣活动	242
第三节 走出去，在大自然中舒缓压力	246
第四节 允许孩子做一些“出格”的事儿	251
第五节 和孩子一起设计未来的人生	256





帮助孩子学会
调控和释放压力

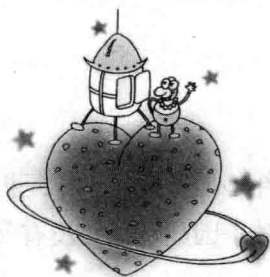
第七章 学做时间的主人，均衡分配压力

第一节 建立正确的时间观念	266
第二节 与孩子一起计划时间	272
第三节 善用零散时间减少压力	279
第四节 集中精力效率高	284
第五节 保证休息时间，睡眠足压力少	292
参考文献	297



第一章

让家庭成为释放压力的港湾



青少年在学习和生活的过程中，会时常面对来自各方面的压力：父母期望值太高，课业负担过重、考试成绩不理想、朋友交往中出现误会，等等。

这时候，应当让家庭成为孩子释放压力的港湾。父母要帮助孩子学会释放压力。可是，日常生活中，父母和孩子之间往往很难形成有效的沟通，这样，家庭不仅没有成为释放压力的港湾，反而成了制造压力的泵房。

做父母是这世上唯一不要考证的行当，可是怎样做好父母，却实实在在是一门学问。如何能够让家庭成为孩子释放压力的港湾，是每一位父母的必修课。



第一节 来自家庭的压力

幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭各有各的不幸。幸福的家庭可以让孩子积蓄力量，茁壮成长。不幸的家庭给孩子制造各种各样的压力，造成孩子逃避回家、拒绝面对父母。让我们看看，我们是不是给孩子制造了这样的压力。

一、工作狂家庭

有的家长认为，给孩子创造丰富的物质条件是最重要的，于是把自己的时间和精力都用在发展事业上。殊不知，孩子因此承受着没有父母疼爱的巨大压力。

浩浩是班里的“大款”，每个同学过生日的时候，浩浩都会准备一份大礼。哪个同学需要钱，浩浩一定会帮助。浩浩的出手大方获得了很好的人缘。浩浩周围聚集着一些对浩浩吹捧的同学。最近，浩浩迷上了电脑游戏，他们经常一起逃课去游戏厅玩游戏。可是这些情况浩浩的爸妈却一无所知。

浩浩的爸妈开一家海鲜公司，平时的工作非常忙。浩浩的生活全靠保姆打理。有时候，浩浩睡着了，爸爸妈妈才回来。早上起床的时候，爸爸妈妈已经上班去了。对此，浩浩已经习以为常，他已经不记得跟爸爸妈妈一起在家吃饭是什么时候的事情了。

这天，浩浩的妈妈终于被老师叫到了学校。原来浩浩已经旷课好几





天了，爸爸妈妈这时才知道了浩浩的情况。这天晚上浩浩也终于见到了几天不见面的爸爸。

爸爸指着浩浩的脑门说：“你怎么能这样？竟敢逃课？我们每天为了你累死累活，你就这样报答我们？”

面对爸爸的指责，浩浩一脸冷漠：“我只是你们赚钱的借口，你们心里只有钱，根本就没有我。”说完，浩浩摔门而去。

浩浩出手阔绰，看似活得潇洒，实则承受着家庭孤独的压力。

这样的家庭在我们身边有很多。父母在事业上取得了很大成就，为孩子创造了优越的物质环境，甚至是其他家长羡慕的条件。我们期望能给孩子最好的物质条件，于是我们努力去奋斗，不惜舍弃与孩子在一起的时间，忽略了孩子最需要的是爸爸妈妈的爱，是一个温馨的家。

其实，作为一个成年人，回想我们的童年，留在我们记忆里的幸福时刻，常常是哭泣时爸爸温暖的肩膀，或者是回到家妈妈慈爱的笑容。物质再富有并不能真正排解自己的压力，唯有家人的亲情才能让自己放下包袱、轻装前进。

工作狂家庭的孩子虽然在经济上很富有，但是他们缺乏父母的关爱与鼓励，没有机会与父母倾诉，心里却极度空虚，这种空虚会让孩子产生巨大的精神压力。

二、贫穷家庭

小文的父母是普通的工人，生活条件很不好，最近爸爸又下了岗，家里的经济情况越发严峻。小文是个懂事的孩子，从小就知道自己家穷，从来不会跟父母吵着要东西，学习也一直很努力，在大家眼里是一个让人很省心的孩子。

最近，学校刚刚成立了一个篮球队，小文积极报了名。报名之后才得知需要买队服，看着下岗的父亲每天唉声叹气，小文真张不开嘴。眼





帮助孩子学会 调控和释放压力

看着队友们都有了队服，小文很失落。

就在这时，一名同学嘲笑小文：“连套队服都买不起，还打什么篮球！”

面对同学的嘲弄，小文很生气，扑上去和这位同学打了起来。

回到家中，小文有一肚子的委屈要和爸爸说，希望得到爸爸的安慰。可是爸爸听完后，叹着气说：“小文，是爸爸没本事，没有钱给你买队服，以后别惹事，好好学习。唉，爸爸没本事，以后就指着你了。”

在困难面前，父母如果能够坚定、乐观地面对，孩子对未来就会充满信心；但如果父母悲观、沮丧，孩子对未来就会信心不足，充满恐惧，悲观地看待问题。

“我没本事”是一些父母经常挂在嘴边的话。这些话里的自卑感会逐渐传染给孩子，让孩子产生恐惧感，从而产生很大的心理压力。这些父母，在生活中常常用自己的短处与别人相比，结果肯定是觉得自己不如别人。这种思维模式无形中会让孩子继承下来，孩子也会同周围同学比，最后自卑感加深，造成心理压力。

三、严父慈母型家庭

严父慈母的家庭是很常见的。爸爸总是板着脸孔教训孩子，孩子看到爸爸就像耗子见了猫，被压得喘不过气来。而妈妈恰恰相反，对孩子的爱没有原则、没有要求，几乎从不批评孩子，孩子一看到妈妈情绪就会尽情释放。

这种方式看似一文一武、宽柔相济，其实却给孩子带来了巨大的压力。在严父慈母的家庭里，我们看看爸爸不在时会发生什么。

爸爸要出差了，明明非常高兴。放学回家，明明连招呼都没跟妈妈打，把书包往床上一扔，转身就打开电脑，玩起了游戏。在厨房忙碌的





妈妈嚷嚷道：“爸爸不在家，你就反了，回家就玩游戏，等爸爸回来我告诉爸爸，让爸爸好好收拾你。”妈妈仍旧在厨房择菜，对于明明的这种行为，妈妈一点办法都没有。

妈妈催了好几次，明明才依依不舍地关掉电脑，来到餐桌上。吃完晚饭，明明卧在沙发里看起了电视。这次妈妈是真的生气了：“明明，赶紧做作业，要妈妈说多少次才听？”

明明一边按着遥控器一边懒懒地回答：“知道了，马上就写。”

妈妈无奈地叹口气，威胁道：“你要是再不听话，我就告诉爸爸，等爸爸回来收拾你，你等着吧！”说完，妈妈转身进了厨房做家务去了。

严父慈母的家庭组合似乎是我们中华民族极力推荐的组合，在这种组合里，母亲放弃了教育孩子的主权，仅仅成了孩子的保姆。这种组合很容易让孩子钻空子。

父母用不同的教育方法对待孩子，结果就是让孩子在“没有原则的慈爱”与“没有爱的严格”两种教育的夹缝中生活，结果是孩子学会了逃避，在这种夹缝中生活得如鱼得水，却没有了是非标准。

没有是非标准的孩子是没有安全感的。没有安全感带给孩子的精神压力会让人不知所措，找不到行为的准则。家长要给孩子建立适当的界限标准，父母双方用同样的标准要求孩子，孩子才会明白自己的行为界限，才会有安全感。

四、爱虚荣的家庭

楚楚今年上初三了，面对即将来临的中考，她觉得自己几乎被压垮了。原来，对于中考，妈妈比楚楚还着急。妈妈希望楚楚能考上一所重点高中，因为妈妈的同事家好多孩子都上了重点高中。妈妈是个要强的人，心里是这样想的：“自己的孩子一定不能比别人差。小升初的时候楚楚就没有顺利推优，只上了这所普通初中。这次考高中，一定要把面





帮助孩子学会 调控和释放压力

子挣回来!”

上次家长会上，老师建议楚楚考中专或职业高中，楚楚也很想做一名幼儿教师，所以楚楚想要报考中专的幼师类学校。妈妈听后就怒了，他觉得老师是看不起楚楚。于是对楚楚说：“你一定要考上重点高中给老师看看!”

从此以后，妈妈每天都陪着楚楚学习，她压缩了楚楚的休息时间。楚楚的压力可想而知。开始的时候，楚楚连上课都想睡觉，一段时间后，楚楚开始睡不着了，整天对着书本发呆。还时不时地问妈妈：“我万一考不上重点高中怎么办?”妈妈以为楚楚是偷懒，不想学习，就下了通牒：“一定要考上，没有万一!”

中考结束了，楚楚没有能考上重点高中，经常对着一个地方发呆，嘴里还念念有词，最后不得已，接受了精神辅导。

这种家庭在我们的生活中并不少见，这些家长只把孩子的成绩当成攀比的筹码，看不到自己孩子身上的其他优点。把满足自己虚荣心的压力放在孩子稚嫩的肩膀上，全然不顾孩子的实际情况，盲目制定符合自己虚荣的目标，给孩子的精神和身体带来了巨大的压力。

学习是孩子的事情，孩子的人生，家长只能引导，没有权利替孩子决定，对年龄比较大的孩子来说更是如此。

为了家长的虚荣心，逼迫孩子实现家长的目标，让孩子承受生命不能承受的压力，这是对孩子的一种伤害和摧残。

五、没有隐私的家庭

小娟和同学约好周日去爬山，在妈妈同意后，小娟痛痛快快地玩了一天。一回到家，小娟就发现自己的书包被动过了，她立马就想到了书包里的日记本。转头看到妈妈铁青的脸，小娟知道日记一定被妈妈看过了。





“你今天是不是跟小刚去爬山了？”妈妈发话了。

“还有其他同学一起去的……”知道妈妈看过日记，小娟知道是瞒不过去了。

“你这么小小年纪不好好学习，就想着谈恋爱，我明天要跟你们老师谈一谈。”妈妈威胁道。

“妈妈，我已经15岁了，您别再看我的日记了，给我点隐私好不好！”小娟终于说出了很久以来想说的话。

“隐私？你跟我谈隐私？我是你妈，你在我面前还要什么隐私？”

写日记是很多青少年成长过程中的经历，在日记里，他们可以挥洒自己的爱慕、伤心、痛苦与喜乐，是一个释放自己压力的小天地。很多家长在自己的青少年时代也曾有因为日记被父母偷看而伤心、失望、甚至恐惧的经历，我们一定记得，当时我们受到的压力有多大！

但是当我们担任家长这一角色的时候，却又一次走上了我们父母错误的道路。

偷看日记的父母都有十足的理由：“我关心你才看你的日记，别人的日记摆在我面前我都不惜看一眼！”但是，家长们，关心孩子不能走捷径，不能通过偷看孩子的日记来了解孩子的想法，而是要经常同孩子交流和沟通。

如果父母放下架子，同孩子以朋友的身份好好交流，孩子会很愿意跟家长倾诉的。如果通过偷看孩子的日记来获得孩子的情况，会让孩子的心跟家长产生隔阂，以后的沟通和交流就会更加困难。慑于父母偷看日记所带来的压力，有些聪明的孩子每天写两本日记，一本是报喜不报忧的，故意让父母看到；一本是自己真正的心声，不能让父母看到。

尊重孩子、保护孩子的隐私，让孩子的压力有正常渠道得到疏解，这是家长必修的一课。





六、充满硝烟的家庭

在某些家庭中，夫妻两人没有很好经营自己的婚姻。在这样的家庭里，夫妻之间常常吵架、摔东西甚至大打出手。孩子整天生活在“战火硝烟”之中，压力太大了。

下面这个孩子，就是不堪忍受充满硝烟的家庭压力，最终走上了绝路。

这天，丁丁逃课了，这是丁丁第一次逃课，也是最后一次，因为丁丁再也没有机会逃课了。

早上，丁丁从满地的玻璃碎片中拣出自己的书包，饿着肚子出门了。这已经不知是多少次丁丁没有吃早饭了。昨晚爸爸妈妈又因为一点小事大打出手，丁丁已经懒得了解他们吵架的原因了。丁丁只记得，他又听到了妈妈那句每次吵架必说的话，“要不是为了孩子，我早跟你离婚了”。丁丁把自己关在屋里，把脸捂在被子里哭了好久好久，等他醒了，天已经亮了。

走到学校门口，看着别的家长送孩子上学，跟孩子告别，丁丁心里很委屈。为了得到爸爸妈妈的爱，丁丁很努力地学习，成绩一直很好；丁丁很懂事、很听话，丁丁觉得自己已经尽力了，可是他仍然得不到爸爸妈妈的爱。他们整天就是互相埋怨，把丁丁当成空气，根本不关心丁丁的感受。这样的日子丁丁过够了。

丁丁毅然转身，没有进学校的大门。他在外面游荡了好久，越想越觉得自己委屈。估计爸爸妈妈上班了，丁丁才回到家，打开煤气，写下了下面的遗书：

我还没上学的时候，小朋友没得玩就爬我家窗户看你们打架，我也装着好玩跟小朋友一起看。然后，小朋友还会在我面前学你们吵架，表演你们打架的动作。这时候小朋友都在笑，我也学小朋友的样子一起笑，

