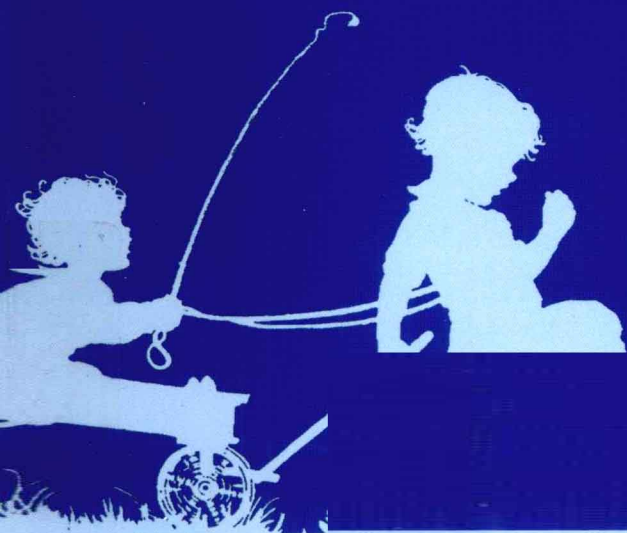


中国儿童心理文学第一品牌

心理医生 多拉果

生活版 适合7~9岁

多果果 著



孩子和家长共同成长的心灵宝典
——陪伴青少年穿越美好时光的主人公多拉果



江西高校出版社

心理医生 哆拉果

生活版 适合7-9岁



江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

小小心理医生多拉果: 生活版. 7—9岁 / 多果果著.
—南昌: 江西高校出版社, 2011. 3
ISBN 978-7-5493-0193-5

I. ①小… II. ①多… III. ①小学生—心理卫生—
健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第037714号

策划编辑	邱少华 舒平
责任编辑	邵碧玉 张洪雷
出版发行	江西高校出版社
地 址	南昌市洪都北大道96号(330046)
总编室电话	0791-8504319
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	710×1000mm 1/16
印 张	9
字 数	60千字
版 次	2011年4月第1版第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5493-0193-5
定 价	18.00元

赣版权登字-07-2011-34 (版权所有 侵权必究)



序 言

Preface

孩子们，让我们走进一个神奇的儿童心理文学领域吧！

在中国，它是一片全新的天地，我确信之前从没有人真正带你了解过它。

请记住，儿童心理文学并不是写给有心理疾病的孩子读的，相反，它是写给所有追求卓越的孩子的。

在西方，心理医生是令人尊敬的职业。每个人遇到压力、烦恼、痛苦的时候，都可以寻求心理医生的帮助。那些做出过优秀成绩的人，不在于他们有多高的智商，而在于他们有一颗强大的内心。

生活中，你一定遇到过这样的情况：

考试成绩没别人好；

不被父母理解；

缺少朋友；

爱撒谎；

任性；

贪玩；

偷父母零钱花。

这都不是大问题，却也不是好习惯。千万不要看不起这些小问题，它可影响着你的未来哦。我知道，你有自己的梦想，想成为顶天立地的英



雄，或者是其他，但如果你不改掉生活中的这些缺点，你将一事无成。

每个人出生时都差不多，为什么后来有的人成功了，有的人失败了。不是因为智力、运气或者其他原因，而是在于你有没有一颗勇敢而强大的心。

这是本帮助你实现梦想的书，它的主人翁多拉果，是个善良、聪明、热情、坚强的女孩子。她跟你一样大，接触过许许多多有着跟你一样问题的孩子，最后，他们都战胜了困难，我相信，你也可以！

书里面有很多精彩纷呈的小故事，这些故事有的在你身边发生过，有的在别人身边发生过。看完之后，你就明白很多老师、家长都没给你讲过的道理。你将成为一名优秀的孩子，一个有着光明前途的孩子。



前言

Foreword

亲爱的小朋友们，你们好，可爱的小心理医生多拉果向你们打招呼啦！

我们知道，一个人要想取得成功，首先要有一个健康的身体和心理。

然而，根据国家权威部门检测报告，中国的小学生里有超过40%的小朋友存在着各种各样的心理小问题。

我们姑且称为心理小感冒吧！

它影响着我们的学习和生活，影响着我们快乐地成长。有的小朋友因为它而缺乏学习兴趣，有的小朋友因为它而情绪不稳定，焦躁烦闷，有的小朋友因为它而缺乏交际，缺少朋友。

甚至因为它，老师和家长给我们带上了“问题孩子”的帽子！

它让我们痛苦和不安。但不必担心，这个小感冒是可以解决的。

你最亲爱的小心理医生多拉果姐姐已经来到了你的身边，成为你的私人心理小家教，小保姆，她会贴心地照顾你的，直到你的心理小感冒好了为止。

我相信，她会成为你永远的朋友。

她不会对你进行任何说教，她会像朋友、亲人一样陪你谈心，愉快地聊天。她年龄和你差不多，因为有个专业心理医生的爸爸，加上聪明好学有天赋，也颇具这方面的知识。悄悄告诉你，她已经是远近闻名的小小心



理医生哦。她会陪你坐在温暖的阳光下，躺在翠绿的草坪上，和你敞开心扉，交流心得。

我相信，善良、真诚、智慧、坚强的小心理医生多拉果，会热情地帮助你，通过理性的思考，揭去围绕着你心理小迷雾、心灵小困惑，给你自信的阳光、明媚的天空、以及充满童心的美丽笑颜！

她会让你在笑声里得到感动，在感动中体会人间的真诚与善美。

她也会告诉你，拥有一个健康的身体远远不够，你还需要拥有一个纯净、健康、美好的心理，才能品味父母的温暖，和世界的奇妙。

她永远不会背叛你，她永远站在你的身旁，她永远是你坚强的后盾，她永远在你最需要的时候握住你的双手……

你愿意和她做朋友吗？



Contents



爱撒谎的孩子001

零食大王007

爱花钱的小孩016

没有主见的孩子029

爱贪小便宜的孩子040

懒散的小孩050

马虎王059

“那个小孩是傻子……”065

小毛病特多的孩子075

高情商第一课“好”与“坏”082

自私的小孩091

不诚信的孩子102

附录：专业心理小测试篇114



爱撒谎的孩子

撒谎是个“病”，没有人喜欢撒谎的人，它甚至会毁掉孩子的一生。

可是今天，小小年纪、满嘴谎话的孩子到处都是。这不是孩子的错，每个孩子呱呱坠地时都是天使。

如何改掉这个坏习惯，如何成为一个积极向上的孩子，爱撒谎的晨晨给了我们最好的答案。



最近发生的几件事让晨晨妈彻底对晨晨失去信任。

第一件，晨晨没有考好，一直不敢告诉妈妈，妈妈问起时，他总是说：“我们没有考试。”

后来，妈妈帮晨晨洗书包，发现了几张考卷，卷子上的分数全部低于60分。

第二件，晨晨想去玩的时候，妈妈就会阻止，晨晨脱口就说：“老师没有布置作业。”

妈妈抱着怀疑态度，打电话询问老师，得知事实不是这样子。

第三件，晨晨不小心摔坏了花瓶，妈妈询问，晨晨说：“不知道。”

结果，妈妈发现地板上有水渍，从花瓶那里一直延伸到晨晨脚下。

证据确凿，晨晨又撒谎了。

自此以后，妈妈对晨晨失去了信任。

晨晨为自己争辩：“以前我跟你报告了考试成绩，考差了就骂我，有时还打我。我又不是傻子，告诉你要么挨骂要么挨打，我不是钢铁做的，我也怕疼！”

“我是为你好！男孩子不打是不会成器的！”妈妈很失望，认为儿子成



天就知道推脱责任，再次打了他。

得不到妈妈的谅解，晨晨无所适从。

他知道妈妈对他很严厉，不管说真话还是假话，都会遭到打骂，反而越来越固执，一犯再犯。

妈妈终于忍无可忍，把他拉到了多拉果爸爸的心理诊所。

她开始倾诉：“这孩子小小年纪，成天撒谎，我跟他讲道理，也打过骂过，各种方法都用遍，对他全都无效。当面说得很好，连血书都写过，可管不了两天，他又是我行我素，假话连篇。”

“前两天刚写了保证书，说绝不再去打游戏机，可昨天又偷了钱，在游戏厅玩了一下午，要不是我找到他，他还不会回家。我对他已经完全失望了。”

晨晨妈边说边流泪，“他爸爸两年前因为一次意外去世了，两年来一直是我一个人带孩子，孩子变成这样子，我的心每天都在痛，真不知道该怎么教育好他，你一定要帮帮我！多医生。”

多爸爸望一眼沉默的低着头的晨晨，心里同情这位女士过得不容易。

他走到孩子面前，摸摸他的小脑袋，递给他一杯橙汁，一脸祥和的笑容：

“有没有读过《狼来了》？”

“读过。”晨晨手捧果汁，低垂着眼眸。

“先说说故事内容，再说一下你的感受。”

“放羊娃为了解闷，自作聪明喊‘狼来了’，把人们招来了，结果人们没有看到狼，知道他撒谎了。等到狼真的来了，他再喊的时候，已没有人相信他了。感觉就是，这个放羊娃真笨，他应该换换花样，不该再喊‘狼来了’，应该喊狮子来了，或者老虎来了，一定有人好奇跑去看的。”

晨晨妈一听，一股气憋着就要发作了，多爸爸及时拦了下来。

“你认为有用吗？不是说人们已经不相信他了吗？他再说别的话，效果也是一样。”多爸爸说。

晨晨想了想，转身背过妈妈，天真地说：“学狼叫，人们一定会来！”

多爸爸赞许了一句：“这个办法倒是很好。倘若当时我也在场，我会跟放羊娃说：‘不要怕，你是一个勇敢的孩子。我要给你买只牧羊狗，它既可以

给你做伴，也可以帮你赶走野狼。但是要记住，决不能用谎言来应付困难，人们只愿意帮助诚实的孩子。’ ”

晨晨沉默了好一会儿，转身对妈妈说：“如果妈妈能够给我一点理解和信任的话，我绝不会变成今天这个样子。”



妈妈没有理他，一副见怪不怪的样子，她对多爸爸说：“多医生，你别相信他的鬼话。哪一次我不是理解他，相信他的保证，可结果怎样？偷别人的东西，骗同学的钱，连老师的钱都敢骗。你问他，现在老师、同学、邻居，还有一个人敢相信他吗？”

晨晨反驳道：“你说信任我，可是呢？我做什么事你都不放心，还经常偷偷跟踪我。升上四年级，本来打算好好学习，让老师和同学都信任我，可你却告诉老师说我爱撒谎，要老师不要轻信我的话，把我看紧一点！结果搞得老师和班上同学们谁也不相信我的话。这就是你对我的理解和信任！”

“难道你忘了三年级时，你欺骗老师的事了？我希望不再有第二次，告诉老师也是防止你犯错。”

“那是因为你把我逼急了，你又逼我了……”

两人争执不休。

妈妈差点要动手，多拉果从外面进来，开口喊了一声“爸爸”。

这一叫，使他们停止了争吵。

多爸爸给多拉果使了个眼色，多拉果立马会意。

她走到晨晨妈面前，认真而严肃地说：“天下有很多父母非常爱孩子，可是他们做错了一件事，这件事正在亲手毁掉自己的孩子。”

“什么事？”晨晨妈问。

“信任，你需要给孩子一颗信任的心。”

“就是！”晨晨拍手叫道。

晨晨妈瞪了儿子一眼，“再给你一个星期的时间改正。”





一个星期后，母子俩如期而至。

刚一落座，晨晨妈就开始数落儿子：“多医生，你要我信任他，这一个星期我给足了他信任。他说要在房间里做作业，我就让他一个人在房间里。可我一走开，他就打开电视机。他以为把声音开得很小我就知道了，他这点小把戏根本瞒不住我。”

多爸爸认真地听着，点点头。

“但是我选择了听你的话，没有对他发脾气，只是进去把电视机给关了。这个星期我没有带他一起吃早餐，把早餐钱都给了他，可你问他，这一个星期的钱他都干了什么！”

这时，晨晨耷拉着脑袋一声不吭。

多爸爸没有追问他早餐钱的用途。如果追问，他大概会把小脑袋低至胸口处。

多爸爸用低沉的声音对晨晨妈说：“你很成功地证明了你的观点——你的儿子是不可信的。可悲的是你的证明越成功，你的儿子就越难以走出不被人信任的泥潭。”

“难道是我错了？”晨晨妈瞪大了眼睛，一头雾水。

“不是你错了，只是你没给孩子做对一回的机会。”多爸爸从椅子上站起来，“你的做法让我想起一个故事：有个新上任的厂长，对厂里一个中层干部十分不满，认为他不听话，想把他换下来，但碍于这个中层干部年年都是先进工作者，动他怕引起群众的不满。于是厂长想了一个妙法。一年下来，厂长用准确的记录让这位中层干部下了课——旷工2天，迟到8次，早退18次，上班干私活……谁也不能说这个厂长有什么错。厂长这种克敌制胜的秘诀可以把一个圣人变成魔鬼，也可以把一个魔鬼变成圣人。”

说到这里，多爸爸开始沉默，等待母子俩的反应。

晨晨妈慢慢地低下头。

晨晨小声说：“其实，我很想做好，就是管不住自己。那天我想看完球赛就做作业，只看了一会儿妈妈就进来了。我感觉妈妈的眼睛好像总是在我的脑后，整天都在盯着我看，让我做什么都无法安心。这时候就想故意和她作对，她说不让我做什么，我就偏要做，故意气气她，谁让她老是监视我！”



三

晨晨妈缓缓抬头，两眼早已充满了泪水。

“哪个做家长的不希望自己的孩子好呢！你要是能够好好做人，我巴不得省点心呢。你以为我愿意整天盯着你吗？每天只要你回来晚一点，我就会担心你是不是又去打游戏了，或是到什么地方闯祸了？一分钟都要到窗前看几回，直到你回家，悬着的心才放下来。你怎么一点儿都体谅不到妈妈的苦心呢？以前的事暂且不说，光这学期我就被老师请去了几回，你把我的脸都给丢尽了！”

晨晨刚抬起的头又低下了。

多爸爸说：“我看到了进步，晨晨说谎的次数明显减少，妈妈也没有因为晨晨偷看了电视而像以前那样大发雷霆。我相信只要继续努力，你们会取得更大的进步。晨晨需要锻炼自控能力，尽量管住自己，妈妈不要充当儿子的‘监视器’，你们都能做到吗？”

两人默默地点了一下头。

“我再解释一下，信任就是闭上眼睛让儿子牵着走。”多爸爸说，做了一个加油手势。

母子俩起身，多拉果主动送他们。

路上，多拉果刻意支开晨晨妈，和晨晨同行。

“晨晨，你若有心改正，那就让自己多一颗心。”多拉果露出真诚的笑容。

晨晨站住不动，眼睛盯着她看了好久。

“人的心脏不是只有一颗吗？”

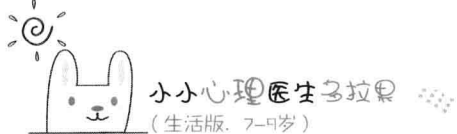
“很诚实嘛。”多拉果嘿嘿一笑，“我的意思是要用心，信任可以靠自己改善，只要你愿意。”

“是的，妈妈没有完全信任我。”晨晨失望地说，“你要我怎么做？”

多拉果微笑：“如果你看到妈妈累了，不妨给她捶捶背；如果你听到妈妈唉声叹气，不妨讲几个笑话让妈妈一展笑颜；如果妈妈一时忙不过来，不妨给妈妈打打下手……”

晨晨听得很认真，脸上渐渐露出明朗的笑容。

谁知，晨晨还没来得及做这些事，妈妈就生病了。



妈妈在上班途中肚子痛得厉害，到医院检查，竟然是急性阑尾炎。

手术前，妈妈打电话给晨晨，要他拿钱到医院。她把藏钱的位置告诉他，心里总是放心不下。

晨晨拿钱交了医药费，还为妈妈带来肉汤。

妈妈看到时，没有什么反应。

妈妈在医院里整整住了一个星期。这段时间，晨晨像变了一个人似的，每天放了学就到医院里来，一边照顾妈妈，一边做作业。

妈妈真的感动了，忍不住要哭，多少年来她都没有这种感觉了。

她把儿子叫到床前，懊恼地说：“我有这么好的儿子，过去怎么没有发现呢？这些年来，妈妈一直在责备你，不信任你，你恨妈妈吗？”

晨晨摇摇头，劝她不要胡思乱想。

妈妈泪流满面，“你知道吗？手术时，我就在担心你把家里的钱拿去花了，那点钱是我全部的积蓄。如果你把钱拿去乱花，出院后我就买包毒药，先把你毒死，然后自己也跟你一起去。”

晨晨没有想到妈妈把所有期望都寄托在他身上，一时震惊，同时对以前的说谎行为悔恨不已，脑子里也变得很清醒。

“妈妈……”晨晨哭了，“我发誓，以后不再说谎了，不会惹你生气了，不会去打游戏了……”

妈妈哭成了泪人儿，“我已经没有人可以依靠了。我愿意闭上眼睛让你牵着走，无论走到哪里，我都无怨无悔。”

晨晨握住妈妈的手，“妈妈，以后就由我来照顾你吧。”

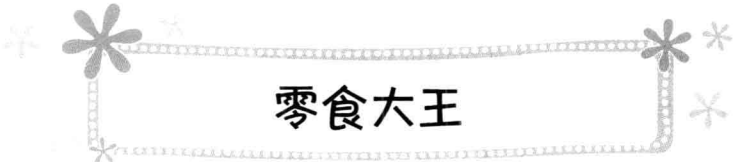
妈妈笑容满面，这就是信任吗？

信任让人快乐，让她和儿子更为亲近，充满温馨。

孩子一旦养成撒谎习惯，再要去克服就十分困难。孩子撒谎必然是有理由的，要么遇到困难，害怕承担责任，要么害怕父母责怪，要么是故意夸大。父母要分析出是哪一种，不管孩子是对是错，需要大人给予理解，远比简单的批评效果要好。

对于坦白的孩子，需要大人的引导，用宽容的心对待。

防止孩子撒谎从父母做起……多拉果在日记里写下这些话。



零食大王

孩子爱吃零食，势必导致他们的肠胃得不到充分休息，消化液的分泌减少，引起肠胃功能失调。

有太多孩子要吃什么，就买什么，走着也吃，站着也吃，久而久之，养成了吃零食的习惯，严重影响身心健康。

怎样戒掉？多拉果帮助两个零食大王的故事会给我们启发。



我们学校出了两个零食大王。

一个叫洋洋，被家人过分娇惯的孩子，一切由着他的性子来，他要吃什么就买什么，走着也吃，站着也吃，久而久之，养成了吃零食的习惯。

一个叫小宇，和洋洋不同，家庭饮食没有规律，吃饭时间或早或晚，因为父母做生意的缘故，不能养成定时定量的习惯。有时做饭晚了，爸妈又怕孩子饿着，就给孩子吃饼干、糕点之类零食，或者给钱任他买东西吃，导致他爱上零食，一刻不吃就难受。

两人“臭味相投”，天天玩在一起。

他们还是全校最胖的学生，体重不相上下。

他们穿的衣服上有七八个口袋，全部装满了零食，有蛋卷、饼干、话梅、牛肉干、巧克力、糖果等。

两人讨论最多的话题全是零食，今天讨论哪种零食最好吃，明天说要去超市淘宝，淘的当然是零食。



他们喜欢零食的程度超乎常人想像,达到一路走一路吃,连上课都不忘偷吃的地步。

他们只对吃的感兴趣,体型比小猪好不了多少。

有人常常取笑他们,笑他们猪头猪脑猪尾巴。

小宇的脾气够特别,一点儿都不生气。

洋洋是个火爆脾气,他会顶出一句:“猪全身都是宝,你们连做猪的资格都没有!”

洋洋对小宇说:“我要吃遍天下!”

口气豪迈,仿佛冲锋上阵的将士。

“我想吃尽人间美食。”小宇坦率地说。

两人志同道合,不禁哈哈大笑。

他们还喜欢逛街,一逛就是几个小时,每次都要街头走到巷尾,一路吃些乱七八糟的东西。

回家前,也要带一堆零食回去备着。

因而,他们很少好好吃过一顿正餐,常常吃不了半碗饭,肚子已经让零食给占满了。

孩子体重超标,体育不及格,双方家长担心了,不是没劝过,管得了一时,管不了更多时候。

两个大胖子依旧吊儿郎当,对零食百吃不厌,成天想吃这想吃那,嘴巴越来越馋,也变得挑剔。

对于家里的饭菜,他们相当挑嘴,不好吃的菜绝对不碰,偶尔尝了一口也要吐掉。

双方家长倍感无奈,伺候他们跟伺候王子差不多。

每次进超市,两人都要在零食区挑挑捡捡,很有耐心的选购,俨然成了零食专家。

为了吃到美味,他们甚至可以不择手段。

两人坐在广场上咀嚼零食,忽然听到一对孩童对话:

“我妈妈做的绿豆饼可好吃了,邻居都夸我妈妈好棒。”



“多好吃？我想吃……”

洋洋和小宇听得心痒痒，口水不自觉滑出了嘴角，明明不饿，嘴里还嚼着东西，对于好东西，他们就是想吃，心里的欲望被勾出来，非常强烈，似乎吃不到，他们就会睡不着觉。

两人对视，同时咽了一下口水。

“小妹妹，你妈妈做的绿豆饼真的好吃吗？”小宇蹲到孩童身边。

小妹妹眨巴着大眼睛，一脸稚嫩，“这个我可不是吹的。”

“那就是事实。”洋洋肥嘟嘟的脸蛋上放着兴奋的光，“我们想吃，卖给我们行不？”

小妹妹想了想，说：“家里没剩几个了，我不想卖。妈妈每个月才做一次，妈妈很忙的。”

两人顿时住了嘴，眼底露出失望。

这时，小妹妹的伙伴说：“我们回家吧。”

两个可爱的孩童手拉手，向家里走去。

“跟上他们。”洋洋笑得很狡诈，一只手把零食塞进口袋。

“干什么？”小宇问。

“她家里不是还有，既然有，没有不吃的道理，我可不想留下遗憾。”

“也对，不吃就可惜了。”



两人一直跟在后面，两个孩童并没有注意他们，一双眼睛滴溜溜乱转，天真的样子，引来不少人侧目。

小妹妹和伙伴在巷口分手，独自进入巷子里。

她家是一座小房子，不大。

洋洋和小宇站在外面窥视，也可能看个大概，家里没有大人，只有小妹妹一个人。

现在，她在看电视。