

♥ ♥ ♥ ♥ ♥ WEI HAIZI DE XINLING JIETAO ♥ ♥ ♥ ♥ ♥

为孩子的 心灵解套

解决孩子29个心理问题的有效方法

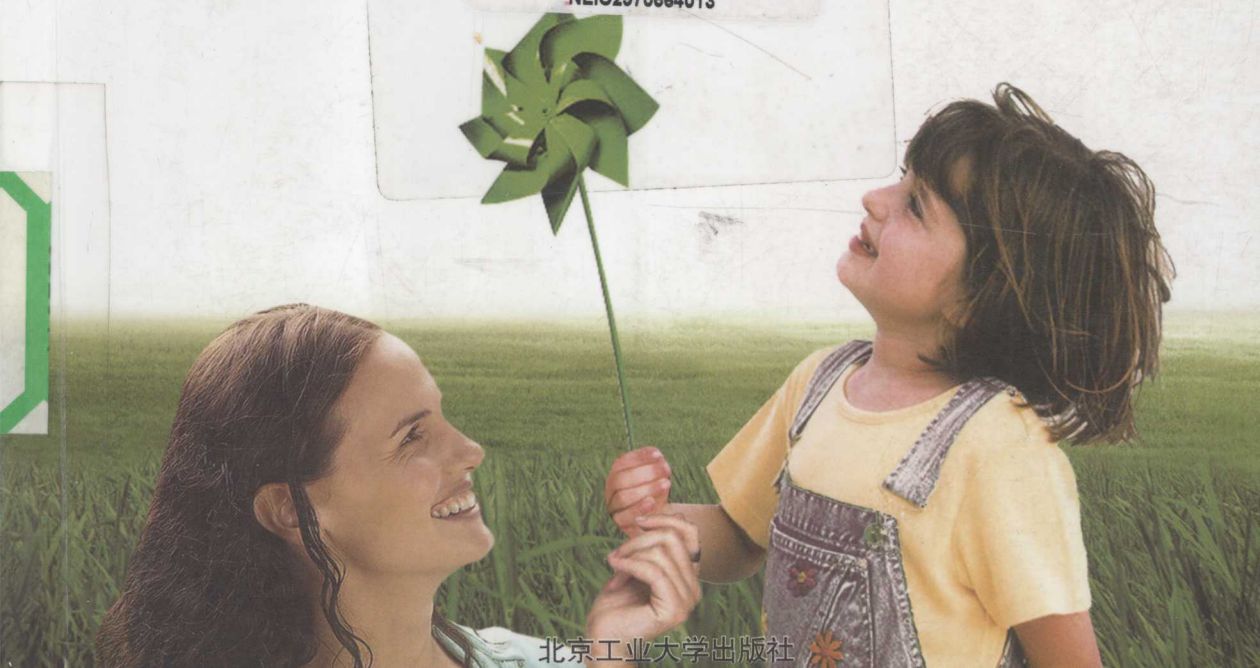
成墨初◎编著

孩提时期是培养健康心理的黄金时代，各种习惯和行为模式都在这时奠定基础，因此，现代家庭必须重视子女的心理健康教育。如果有一个好的开始，可使孩子的品德智力得到健康的发展。否则，势必会影响和贻误孩子的一生。



NLIC2970564013

心灵
宝典



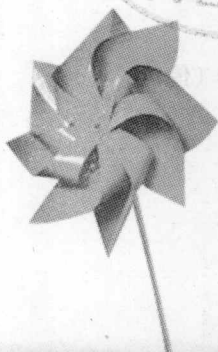
北京工业大学出版社

WEI HAIZI DE XINLING JIETAO

为孩子的 心灵解套

解决孩子29个心理问题的有效方法

成墨初◎编著



NLIC2970564013

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为孩子的心灵解套：解决孩子 29 个心理问题的有效方法/成墨初编著. —北京：北京工业大学出版社，2010.4

ISBN 978 - 7 - 5639 - 2285 - 7

I. ①为... II. ①成... III. ①青少年—心理卫生—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 025921 号

为孩子的心灵解套——解决孩子 29 个心理问题的有效方法

编 著：成墨初

责任编辑：刘 畅

封面设计：天之赋设计室

出版发行：北京工业大学出版社

地 址：北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码：100124

电 话：010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱：bgdcbsfxb@163.net

承印单位：北京普瑞德印刷厂

经销单位：全国各地新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：18

字 数：260 千字

版 次：2010 年 4 月第 1 版

印 次：2010 年 4 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978 - 7 - 5639 - 2285 - 7

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误，请寄回本社调换

前言

FOREWORD

父母是孩子最好的心理医生

心理的健全是教育所追求的唯一的一件大事。

——英国教育家 洛克

在现代急剧变化的社会中，不仅成人要承受形形色色的心理压力，本该无忧无虑的孩子也要直面来自学习、生活、家庭和社会的种种负担，使孩子的心理健康问题日益凸现，并引起社会各界广泛关注。

孩子作为一个生命个体，从诞生之日起，就备受父母的关爱。父母都渴望自己的孩子健康，但一般父母更多的是从身体方面来考虑健康问题，认为体格健壮或是没有疾病，就是健康。但随着现代社会的发展，人们对健康应该有更全面、深刻的认识。世界卫生组织给健康下的定义为：健康不仅是没有疾病，还包括身体、心理的完好状态和良好的社会适应力。

长久以来，我们很多“望子成龙”、“望女成凤”的父母只重视孩子的学习成绩，只关心孩子的身体健康，存在着重智而轻德、重身体锻炼而轻心理保健的误区。个别家庭不能意识到孩子的心理需要，面对孩子的反常行为，往往采取简单粗暴的教育方式。当孩子在成长中面临各种生理、心理问题，父母不能及时给予指导和帮助，从而引发了孩子的许多心理症状：自私、孤僻、多动、忧郁、偏执等，导致孩子“心事”重重。

还有很多父母对孩子的要求过高，超过了孩子的生理和心理承受限度，并且当孩子达不到预期的目标时，“恨铁不成钢”的父母总是一味责难孩子不认真、不努力，甚至打骂孩子。这些父母总是以成人的心态来强迫生理、心理尚在成长期的孩子去做家长期待的事情，忽略了孩子的学习能力和他们的心理



需要。结果造成父母和孩子之间关系紧张、相互抱怨，人为地增加了孩子的心理负担。

国内一项针对中小学生心理状况的调查显示：孩子的心理问题 80% 以上都跟家庭环境和父母错误的教育方式有关。父母对孩子寄予厚望的心态没有错，但如果对孩子的心理状况不闻不问，甚至无形中给孩子制造心理压力，那就可以说是在贻误孩子了。

孩提时期是培养健康心理的黄金时代，各种习惯和行为模式都在这时奠定基础，因此，现代家庭必须重视子女的心理健康教育。如果在此时有一个好的开始，可使孩子的品德智力得到健康的发展；如果在此时忽略了孩子的心理健康问题，那么势必会影响和贻误孩子的一生。关注孩子的心理健康，是所有父母义不容辞的职责。

我们知道，心理健康是一种对生活适应良好的状态。凡对一切有益于心理健康的事件或活动作出主动、积极反应的孩子，其心理便是健康的，反之，便谓之存在心理障碍或心理行为问题。

心理健康的孩子，首先是能够学习的，在学习中获得智慧和能力，并将获得的智慧和能力用于进一步的学习中；其次，心理健康的孩子应该有良好的的人际关系，在保持个人独立性的同时能乐于与人交往，并建立信任、稳定、和谐和建设性的亲子关系、同伴关系和师生关系；再次，心理健康的孩子能正确认识自己、接纳自己，能调控自己的情绪，始终保持乐观向上的心态，并形成和维护健全的人格；最后，心理健康的孩子能面对生活中的问题，正视现实，适应环境，对生活和社会具有良好的适应能力。

21 世纪是竞争的时代，为了不让孩子输在起跑线上，父母在保证充裕的物质供给和智力投资的同时，还应该重视孩子心理的需求。因为孩子只有具备了健康的心理，才能挑战未来，走向成功。

本书从多个角度，以生动个案为例，结合相关心理知识，对孩子常见的、典型的 29 个心理问题和心理障碍进行分析，并提供切实可行的方法帮助父母解决孩子的心理问题，使孩子能够健康、快乐地长大、成材。

作者真诚希望就孩子的心理问题，与读者朋友沟通交流。书中疏漏和不足之处，欢迎不吝指教。我的电子邮箱为：chengmochu@126.com。





目录

CONTENT

- 一、虚荣：别让孩子迷失纯真本性 /1
 - 虚荣心是腐蚀孩子灵魂的毒素 /3
 - 别让家庭成为孩子滋生虚荣心的土壤 /5
 - 让孩子从小远离虚荣的侵蚀 /7

- 二、孤僻：禁锢孩子灵魂的“牢笼” /11
 - 孤僻是束缚孩子智慧的“囚室” /13
 - 孤独感和孤僻性格形成的原因 /15
 - 拆除封闭孩子心灵的“高墙” /17

- 三、焦虑：摧毁孩子的宁静心灵 /21
 - 焦虑是困扰孩子的“心魔” /23
 - 焦虑心理源自何处 /25
 - 让孩子的情绪平稳下来 /26

- 四、暴躁：熄灭孩子心头的无名之火 /31
 - 焚烧孩子理智的心头烈火 /33
 - 孩子怎么老爱发火 /35
 - 引导孩子远离暴躁的风暴中心 /36



五、抑郁：引导孩子克服灰暗的情绪 /41

笼罩在孩子心头的乌云 /43

孩子的小脸上为什么没有笑容 /45

帮助孩子扫除抑郁的阴霾 /47

六、恐惧：驱逐孩子心中的“鬼” /51

恐惧让孩子畏畏缩缩、胆小如鼠 /53

是什么吞噬了孩子的勇气 /55

把恐惧从孩子心中赶走 /57

七、自卑：驱散孩子自我轻视的阴影 /61

自我限制的可怕屏障 /63

孩子为什么会瞧不起自己 /65

帮孩子扬起自信的风帆 /67

八、自负：不要让孩子目空一切 /71

自负是阻碍孩子进步的障碍 /73

揭开孩子自负心理的“面纱” /75

教育孩子回归理性，正确评价自我 /77

九、嫉妒：扎在孩子心中的“一根刺” /81

无端生暗恨的罪魁祸首 /83

孩子嫉妒他人的根源在哪里 /85

帮孩子拔去嫉妒这根“刺” /87



十、懦弱：缠住孩子脚步的“稻草” /91

怯懦使孩子失掉机会 /93

孩子的脚步为什么迟疑不前 /95

教孩子做个勇敢的人 /96

十一、猜疑：孩子心底滋生的“暗鬼” /101

猜疑是人间的“离心机” /103

孩子为什么会疑心重重 /105

纠正孩子的猜疑心理 /107

十二、害羞：羞答答的玫瑰静悄悄地开 /111

羞怯阻碍孩子人际和谐 /113

孩子小脸为什么总爱红 /115

让孩子的脸皮变“厚”起来 /117

十三、懒惰：孩子成功路上的最大敌人 /121

懒惰者与成功无缘 /123

孩子为什么成了小懒虫 /124

不要一切都替孩子包办 /126

十四、依赖：不要做孩子的“拐杖” /129

依赖的孩子不会自立 /131

依赖大多源自溺爱 /133

让孩子变得独立自强 /134



十五、自私：吞噬孩子美德的心灵“黑洞” /139

自私者寡助 /141

孩子天性自私吗 /143

引导孩子学会分享 /145

十六、任性：不可忽视的“小毛病” /149

任性影响孩子的前程 /151

导致孩子任性的原因有哪些 /153

让孩子远离我行我素的习惯 /155

十七、浮躁：孩子的双脚为什么踩不牢大地 /159

非宁静无以致远 /161

什么让孩子“飘在空中” /163

如何让孩子踏实下来 /164

十八、悲观：扼杀孩子幸福的隐形杀手 /167

悲观令孩子的人生黯然失色 /169

寻找孩子悲观的根源 /170

鼓励孩子快乐起来 /172

十九、紧张：让孩子轻松面对人生 /177

紧张让孩子差错连连 /179

孩子到底在紧张什么 /181

帮孩子放松，再放松 /183



二十、偏执：改变孩子“走极端”的言行 /185

偏执是心理不健康的表现 /187

孩子如此偏执为哪般 /188

让孩子学会适可而止 /190

二十一、撒谎：孩子人品的大污点 /193

谎言让父母头疼无比 /195

谎言下到底隐藏着什么 /196

培养孩子诚实的美德 /198

二十二、拖延：孩子前进路上的陷阱 /201

拖延时间，远离成功 /203

查清孩子拖延的原因 /205

教会孩子立即行动 /207

二十三、自虐：要警惕孩子的自我摧残 /211

自虐严重损害孩子的身心健康 /213

孩子为什么要伤害自己 /215

对自虐的孩子进行积极矫治 /217

二十四、逆反：化解孩子“对着干”的心结 /221

逆反：对外界刺激的非理性反抗 /223

探寻孩子产生逆反的心理根源 /225

将心比心，用理解化解孩子的逆反 /228



二十五、厌学：孩子学习进步的绊脚石 /231

上学真的那么令人讨厌吗 /233

孩子为什么不肯去上学 /235

让孩子快乐地走进教室 /237

二十六、早恋：人生的青涩橄榄 /241

早恋：一颗诱人的涩果 /243

正确认识孩子早恋的原因 /245

和孩子一起面对早恋 /247

二十七、强迫症：帮孩子挣脱枷锁 /251

迫使自己做无意义的事 /253

为什么孩子会强迫自己行动 /255

积极防治，让孩子远离强迫症 /257

二十八、挫折综合征：让跌倒的孩子站起来 /261

挫折会折断孩子高飞的翅膀 /263

认清挫折综合征的由来 /264

用耐挫教育帮孩子重新振作 /266

二十九、网络成瘾：把孩子从虚拟的世界中拉回来 /269

充分认识网络成瘾对孩子的危害 /271

帮孩子正确认识和使用互联网 /274

帮助孩子戒除网瘾，有节制地上网 /276

一、虚荣：别让孩子迷失纯真本性



虚荣心是指一个人为了得到别人的注意、认可、尊重或者为了获取一定的荣誉，而借助一些虚假的表面或者他人的荣光来弥补自己内在的不足和实质性的缺乏，以此作为炫耀的资本，来达到使别人羡慕自己的目的；虚荣心实质上就是用虚假的方式来保护自己的自尊心，是一种不正常的社会情感，对孩子的成长有百害而无一利。





虚荣心是腐蚀孩子灵魂的毒素

虚荣，是指个人因为过度在意别人对自己的评价或者对表扬和赞赏过度渴求，所采取的一种用虚假的信息掩盖自己真实情况的行为。虚荣心强的人一般看重名利，被名利支配着自己的行动，追求表面上一时的虚假效果，以达到某种目的或者赢得某种荣誉。

大多数孩子都希望自己哪一方面都强，愿意事事争第一，这样的虚荣心是正常的，在道德或者法律的许可范围之内，有时候还能促使孩子努力奋斗，为孩子获得更好的成绩增加动力。

但是，过度的虚荣心是一种被扭曲了的自尊的体现，孩子一旦陷入重度虚荣的旋涡，会为了追求一时的光鲜，不惜弄虚作假。过度的虚荣心很可能使人丧失对自己行为的约束能力，甚至最终走上犯罪的道路，为社会和法律所不容。

虚荣心每个人或多或少都会有，但过了头的虚荣心给孩子带去不必要烦恼的同时，有时候也会给父母造成心灵上的伤害。

孙春梅是初二的学生，今年已经十四岁的她，学习用功，成绩在班里一直都在前五名之内，父母为此感到很欣慰。孙春梅家在农村，她还有一个妹妹，两人都在上学，父母平时农活不忙时，就会做烧饼卖以贴补家用。

有一次，孙春梅放学后，与一个要好的同学高高兴兴地说笑着朝学校的大门走去。忽然，“卖烧饼了，卖烧饼”，一声声熟悉的叫卖声传到了孙春梅的耳朵里，她不需去看，就知道那是父母的声音。孙春梅怔了一下，随即在内心开始埋怨父母在学校门口摆摊，她害怕让同学们知道自己的父母在卖烧饼。

孙春梅这样想着，偷偷地朝父母那儿看了一眼，发现很多同学都围着他买烧饼，父母手忙脚乱地答应着那些同学们说：“别急，别急，就好



了……”孙春梅听着，不仅没有想着前去帮忙，还拉着同学紧走了几步，生怕被父母看见了叫住自己，她感觉那样很丢人。

晚上，父母一身疲惫地回家后，还没有坐稳，就听到孙春梅说：“你们去哪个地方卖烧饼不好，偏偏去我上学的地方卖！”孙春梅的父母正在纳闷放学时为什么没有看见自己的女儿，听到此话，知道了女儿是不愿意让同学们知道他们的身份。两个人不约而同地对视了一眼，心里一阵发酸，眼泪在眼眶中打转。

从此后，孙春梅的父母再也没有去女儿的学校门口卖烧饼，虽然在那里生意会好一些，能多挣一些钱供女儿上学。

虚荣心强而家境又不好的孩子就很可能像例子中的孙春梅那样，为了不让同学知道自己父母低微的身份，看见父母就急忙躲避，还要求为自己挣钱的父母不要出现在同学们的面前，他们害怕自己因父母的身份而面上无光。孩子的这种虚荣心极其不健康，会妨碍孩子的成长和成材。

从大的方面来说，过度的虚荣心对孩子的不利影响表现在两个方面：

(1) 不利于孩子身心的健康成长

具有虚荣心的孩子为了掩饰自己不好的一面，就会用撒谎、欺骗等手段来伪饰自己，达到目的之后，又因为怕自己所用的这些手段被别人识破而心虚，天天处于紧张情绪里，为了满足虚荣心一直在矛盾之中周旋、挣扎。这对孩子不但是一种心灵的折磨，并且浪费了时间和精力，影响了孩子的学习，对孩子身心的健康成长都不利。

(2) 导致孩子走上犯罪的道路

虚荣心强的孩子，不仅会为了使自己表面荣光而去欺骗别人，同时还容易嫉贤妒能。当他们看到某方面比自己强的同学，很可能因嫉妒发起攻击，给别人造成不必要的身心伤害。有些孩子因虚荣心与他人进行攀比，在自己家庭经济条件不允许的情况下，可能会走上偷抢的犯罪道路，给社会增加了不安定因素，同时也断送了孩子美好的前程。

虚荣心是腐蚀孩子灵魂的毒素，虽然虚荣的孩子可以用虚假的东西换来一时表面的光彩，但最终会品尝到虚荣心带来的苦果，到那时候再后悔



1

虚荣：别让孩子迷失纯真本性

已经晚矣。因此，父母需要时刻关注孩子，发现孩子有虚荣的心理及时找到原因，争取尽早杜绝孩子过度的虚荣行为。

别让家庭成为孩子滋生虚荣心的土壤

一个孩子的虚荣心，不是天生来就有的，而是后天形成的。孩子是否具有虚荣心，虚荣心是否严重，主要受到家庭环境的影响。孩子虚荣过度大多是父母的娇宠无度所致。

父母如果虚荣心强，处处用虚假的东西来掩饰自己的不足，孩子从小耳濡目染，虚荣心也就会滋生。有的父母娇惯孩子，孩子的任何要求都给予满足，不管孩子表现如何，父母都夸好，等等，这样也给孩子虚荣心的滋生造就了“温床”。

张小帅的父母虽然都是普通的工人，收入有限，但对他却十分娇惯，张小帅从小养尊处优，吃得最好，穿得最贵，有什么要求，父母都给予满足。

上学后交际范围扩大了的张小帅，赫然发现很多的同学吃、穿、用等各方面都比自己强，心里出现了严重的不平衡，与别人进行攀比的虚荣心也随之产生。于是，他开始向父母提出各式各样的物质方面的要求，父母虽然感觉到张小帅这样做有些过分，但终究是心疼儿子，还是一一满足了他的要求。

慢慢地，张小帅的胃口越来越大，以前是别人有的自己要，现在是别人没有的自己也要，想以此吸引同学的注意，想让学生羡慕自己。父母因为经济能力有限，实在不能再满足儿子的需求，张小帅就开始去偷窃他人财物，最终被人当场抓住。

孩子性格的形成，与家庭的教育有一定关系，而虚荣心的形成，有家庭的原因、社会的原因和个人的原因，分别表现如下：



(1) 家庭中父母教育的不当

家庭方面导致孩子过度的虚荣心主要体现在两个方面。

一方面，有的父母从小娇惯孩子，不管孩子做了什么事情，都为孩子叫好，这样的孩子长大后就容易形成自负性格，认为别人都不如自己。孩子走进学校后，与同学们比较起来，才发现真实的自己有很多不足，为了像小时候一样得到别人的赞扬，孩子就用虚假的东西去掩饰自己的不足。

另一方面，有些父母对孩子要求比较严，孩子说话做事情经常受到限制，说话刚张口，父母就吼叫着“闭嘴”，刚动手做事，父母就说“住手”……这样的孩子自尊受到了威胁，逐渐会产生自卑的心理。自卑的孩子为了吸引父母的注意，会使用一些外在的东西给自己脸上“贴金”，从而间接地导致了虚荣心的形成。

(2) 社会中不良观念、风气的影响

中国人有句俗语叫“打肿脸充胖子”，一针见血地指出了虚荣之人“死要面子活受罪”的行为。孩子因为受传统的“面子”观念的影响，也会像很多成年人一样不懂装懂。同时，社会中盲目的攀比之风也是导致孩子产生虚荣心的一个原因。现在社会中的很多人，喜欢与人攀比，比吃、喝、穿、戴、用等，为了能把别人比下去，如果自己没有那样的实力，就用虚假的东西来“包装”自己，以赢得别人的羡慕，满足一时的虚荣。孩子看到大人这样的行为，也会不由自主地跟着学习。

(3) 孩子自身认识方面的不足

孩子自身认识方面的偏差也是导致虚荣的一个主要原因，表现在三个方面。

第一，不正确的价值观。如果孩子对自己的人格与品德认识不到位，感觉它们无关紧要，就不会在乎做出撒谎、欺骗等不诚实的行为，从而导致虚荣心不受限制地膨胀。

第二，孩子自尊心理的扭曲。每个人都希望得到别人的尊重，孩子也不例外，但有些孩子自尊心过强，就会去用一些虚假的外在事物伪装自己，以此赢得别人对自己一时的注意、认可或者赞赏，换得别人一时的尊重，这种虚荣的行为是扭曲了的自尊的表现。