

中国儿童心理文学第一品牌

心理医生 多拉果



生活版 适合10~13岁

多果果 著

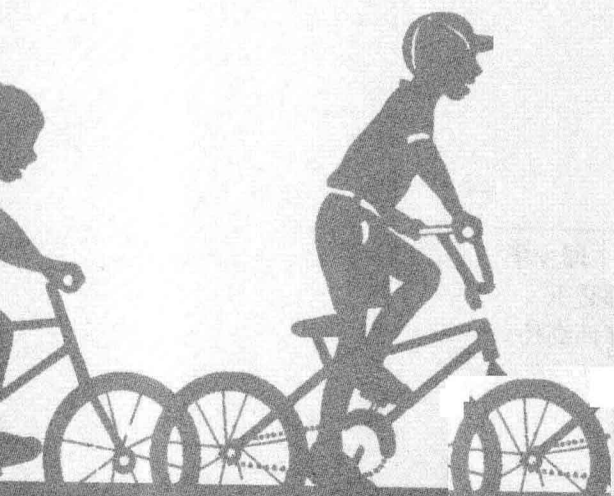
孩子和家长共同成长的心灵宝典
——陪伴青少年穿越美好时光的主人公多拉果



江西高校出版社

心理医生 哆拉果

生活版 适合10-13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. 10—13岁 / 多果果著.
—南昌: 江西高校出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5493-0195-9

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037725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 978-7-5493-0195-9
定 价	18.00元

赣版权登字-07-2011-36 (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, 你就会明白很多老师、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



世界上最幸福的是什么？

就是心的舒畅。

这是清澈的河流，碧绿地流淌；这是苍翠的小树，明媚地成长；
这是艳丽的小鸟，欢快地飞翔。

我们感受着绿色、希望和自由。我们感到生活的美妙，感觉阳光的温暖，感受世界的多彩与灿烂。

我们的心里仿佛有位圣洁的天使，她像最忠诚的信使一样牵着我们
的手，带我们走向光明的远方，那里是彩色的人生殿堂。

但是我最最亲爱的朋友——你的心，真的舒畅吗？

我们有太多的压力！纵使我们有十八般武艺七十二般变化，我们
也无法逃脱应试教育的魔爪。它控制着你的学校，给你繁重的课业压
力；它控制着你的父母，为了不输在起跑线上，甚至对你进行过胎
教，为了望子成龙，会霸占你的假期让你进各种兴趣班。

我们有太多的压力！生活中，父母总是不理解我们，总是用他们
的行为标准来约束我们。我们和大人缺乏沟通，甚至有代沟。

我们有太多的压力！因为我们是凡人，我们的身体有时会生病，
我们的心灵有时会有些不舒服。心烦意乱、考试紧张、内向、胆小怕



事、焦虑、孤独、缺乏自信心、敏感自卑、创造能力差、不会与人交往、逆反心理等, 这些厌恶的东西总是时不时来打搅我们。

其实, 这一切问题不是必然要发生在我们身上, 它不该属于我们的少年时光。

就请你跟着多拉果开始一场美妙的心灵之旅吧, 等你阅读之后, 会发现一个不一样的世界。

目 录



Contents

女儿的隐私.....001

我和家长有代沟.....012

孤僻的孩子.....023

好动的孩子.....036

过分依赖.....048

追星.....058

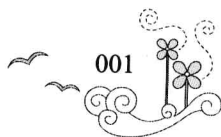
没有安全感的孩子.....070

孩子的虚荣心.....081

一根筋.....091

犹豫公主.....101

附录：专业心理小测试篇.....113



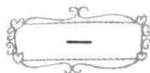
女儿的隐私

有的家长全面干涉孩子的生活，包括孩子的一些隐私，比如偷看孩子的日记。

这会引起孩子的反感、抵制，甚心怀怨恨。

同时说明家长对孩子沟通不够、缺乏信任，容易造成孩子对父母的不满情绪，产生新的沟通障碍。

如何平衡双方的关系？怎样让孩子精神独立？小雅的故事会给我们启发。



几乎所有家长都把希望寄托在了孩子身上，千方百计为孩子提供好的生活环境和教育场所。

即便如此，还是有家长生怕自己的孩子吃苦，在生活中染上不良习惯。他们总是放心不下，甚至工作时都会分神。

在这种心理的作用下，有的家长全面干涉孩子的生活，包括孩子的隐私，比如偷看孩子的日记。

小雅的爸爸妈妈就是这样。

当小雅放下书包跑出去玩时，爸爸妈妈开始把目光放到她的书包上，



然后爸爸检查女儿的书包，妈妈站在窗口放哨。

爸爸翻找女儿的课本，手法格外熟练，没几下就拉出一本精致的日记。

他们这样做已经有好久一段时间了，暂时没发现女儿有不好的状况。

当爸爸看到小雅的日记上写了这么一句话：“同桌说转校生好讨厌，我却觉得他相当帅气、可爱。”

在他们看来，这句话写得稍微出格了点，暗示女儿对那个转校生有好感，他们便诚惶诚恐，坐卧不安。

第二天，他们实在坐不住了。

爸爸在饭桌上直接指出：“听说你对转校生挺有好感的？”

小雅心里产生怀疑，干脆问：“爸，你是听谁说的？”

妈妈急忙掩饰说：“昨天有人打来电话找你，你不在，我顺便问问你在学校的情况，那人随口说了这么一句。”

“那人是谁？”

“我没问，怎么会知道？”妈妈的脸色明显闪过慌张。

爸爸敲敲桌面，严厉地说：“你这是质问大人吗？什么时候学会这么没礼貌了？”

小雅为自己申辩：“我记得没有跟别人说过的，当然要问清楚。”

下一刻，她睁大了双眼，有点不敢相信地说：“难道，你们，你们偷看我的日记？”

爸妈见隐瞒不下去，干脆承认。

“我们这么做也是为了保护你，怕你变坏，怕你被骗，怕你陷入早恋的沼泽。”

小雅不但不领情，反而很生气，觉得爸妈侵害了她的隐私权，不尊重她。

“我才十一岁，早恋个屁，早恋是什么玩意儿，我都不懂！你们这是什么破烂借口！”

爸妈没料到女儿竟有如此叛逆的一面，连粗话都蹦出来了，这还得了。

爸爸气得吹胡子瞪眼：“你这孩子，无视爸妈对你的管教吗？”

“家长不能在未经得孩子同意的情况下，随意偷看其日记，包括短信等，否则有可能触犯法律。”小雅愤怒地说。

“顶嘴的功夫不一般啊！连法律都搬出来了，是不是哪一天你也为此同我们对簿公堂？”爸爸显然气糊涂了，变得语无伦次，“我们这么疼你……”

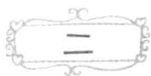
小雅不敢太放肆，但无法做到忍气吞声，丢下一句话离开饭桌：

“爸爸生病了，好好休息一下，我去上学了。”

“小雅？”妈妈一面叹息，一面倍感无奈。

爸爸忍不住火气，一巴掌拍到桌面上，桌上的碗筷不由得跟着颤抖，发出清脆的叮当声。

“这孩子，以后……管严点！”



因为这件事，小雅不怎么爱搭理爸妈了。

爸妈还是同以前一样，听到有异性同学给女儿打电话，就神情紧张，巴不得帮孩子接了电话。

星期六早上，一个男生打来电话找小雅，爸爸接到电话，直接就说孩子不在家，才不管对方情不情愿，直接拒人于千里之外。

下午，通过同学转达，小雅得知了爸爸的行为。



她立刻返回家中，先用平和的口气问：

“爸爸，有人打电话找我，你为什么不叫我接电话？”

爸爸坐在沙发上翻着报纸，满不在乎地说：“孩子，家长有权力帮你选择，你不要太计较了。”

“什么？”小雅认为爸爸分明就是强词夺理，肯定不高兴了，“连我交朋友你都要干涉，你是不是希望我一个朋友都没有啊！”

“你要知道爸爸所做的一切都是为你好。”

“前天，你还偷听我的电话，不要以为我不知道。”小雅扯着嗓子说，“你侵犯了我的隐私！爸爸。”

爸爸拔高嗓音说：“公民的隐私权确实不容侵犯，但孩子隐私该不该保护却值得斟酌。我们定期检查你的书包、日记，可以及时教育你，针对性的与你交流，防止你误入歧途。”

“爸爸，你们对我的爱真是让我受宠若惊啊！”小雅带着哭腔说。

爸爸有点吃惊，望着她说：“小雅，你那么小，哪有什么隐私啊！你的日记、短信凭什么不能看？。”

小雅的眼神失去了不少光彩，“每个人都有自己的小秘密，为什么我就不能有？”

爸爸说：“有什么事不能坦诚相告呢？我可是你的爸爸，连最亲近的人都不能知道吗？或者说你的秘密不可告人？”

这话激怒了小雅，她咬紧牙关说：“如果爸爸也能做到每件事都让我知道，我也可以！”

爸爸气得脸都紫了：“看来是我们把你惯坏了，你都不懂得尊重父母了。我认为对家长来说，孩子不该有隐私。”

小雅强烈不满，感觉自尊心受到伤害。

“我最讨厌的事情是什么，你们知道吗？就是爸爸妈妈偷看我的日

记、偷听我的电话。我觉得你们看我就像看贼一样，一举一动都盯得死死的，弄得我一点儿自尊都没有了，我在家里都快透不过气了。”

爸爸却不以为然，“你说得太夸张了。”

双方又吵了两句，不欢而散。

小雅不想再写日记了，连打电话都会跑到外面打公用电话，她还在抽屉上加了一层锁，目的就是不让爸妈偷窥她的隐私。

爸爸见状，差一步就撬锁了，要不是妈妈在一旁阻挠，后果很难想像。妈妈看到女儿郁郁寡欢，自然不想把事情变得更严重。



小雅跑到同学那里倾诉，得知很多家长对保护未成年人隐私不是很重视。

同学平平说：“我们经常为隐私吵嘴，我觉得自己和父母的隔阂越来越大，甚至不愿和他们交流了。”

平平的表哥激动地说：“自小学五年级发现父母经常翻我的书包、偷偷看我的日记后，我就很反感，但也很无奈。我也抗议过啊，说他们侵犯了我的隐私权！但他们却说他们是家长，有权管我的一切。”

小雅替他抱不平，也为自己鸣不平：“我们也有隐私，就算是我们的监护人也不能侵犯，如果我们愿意让家长知道，会主动与家长沟通。然而父母做这种偷偷摸摸的事，不仅伤害了我们的自尊心，还毁了他们在我们心中的形象。”

“这种话不知说了多少回，他们哪里肯听，还说我不能分辨是非，他们这是帮我铺平道路，以防我磕到绊倒。”平平显得心有余而力不足，只好愤愤不平。



平平表哥还得意地说:“我现在会用‘设置手机密码’、‘不在家聊QQ’、‘时刻删除短信或聊天记录’的方式防范家长偷看,效果相当不错呢。告诉你,我一个同学喜欢写日记,他称自己日记会同时准备两本,其中一本专门应付父母检查。”

“这叫魔高一尺道高一丈,父母再怎么强势,也要被我们这些聪明人摆一道。”

平平坚定地说:“我们要学会保护自己的秘密,不当透明人!”

“鬼才愿意当透明人呢!”小雅支持她的主张。

透明人的意思是什么事情都被家人知道得一清二楚,没有任何秘密,那种感觉好像可以轻易被人一眼看穿,就跟透明人没两样。

如此一来,针对爸妈的偷窥,小雅举起了反抗旗帜,采取众多方法与他们周旋。

星期日晚上,小雅坐在沙发上看电视,爸妈陪在她身边。

小雅特地调到新闻节目,她提前看过节目梗概,知道今晚有一个报道:

40%以上的学生遇到家长偷看自己日记、短信和QQ记录时会与其发生矛盾,70%以上的学生认为未成年人应该有秘密空间,家长不应干涉。

小雅失望地发现:爸妈对待这个报道,竟然无动于衷。

“爸爸妈妈,你们不想参与这个问答节目吗?很多孩子和我一样耶,你们不想做点什么吗?”

下一秒,爸爸一句话差点把她击晕:

“说明群众的眼睛是雪亮的,很多家长都这么做了,和我们一样,不赞同孩子有隐私,你也该妥协才是。”

“无药可救!”小雅愤然起身,冲进卧室。

爸爸妈妈不闻不问,只当她是闹情绪,反正这种事又不是一两次了。

经过爸妈长久以来的不断干预,小雅和他们产生了不快乃至隔阂。

那天爸爸和小雅吵过架之后，因为一时冲动，撬了她抽屉外的锁，发现里面有一瓶安眠药。

待跑出家门的女儿回来，他已经坐在沙发上气得七窍生烟。

小雅第一眼就扫到茶几上放着她买的安眠药，没等爸爸发话，她冲进房间一看，又迅速跑回客厅，冲着爸爸暴跳如雷：

“爸爸，你真可恶！连我上锁的抽屉都被你给掀了……我在家里还有什么意思！”

爸爸比她还暴怒：“你居然背着我们买这种药，药是随便能吃的吗？你失眠了吗？谁教你去买这种药的？”

爸爸心里掠过一丝揪痛，女儿何时竟然变得如此易怒！他却没有意识到自己影响了女儿。他自己不也是一样易怒？而且经常怒不可遏。



小雅再也不想忍受爸爸的脾气，她压下心中的话，扭头离去。

“站住！你要去哪里？”爸爸又气又急。

“爸爸的病情加重了，该去医院看看了。”

爸爸被她的话气得怒火攻心，“你长大了是吧？居然学会讽刺长辈了！你巴不得爸爸生病，好以后都不用管你，你就可以逍遥自在了，是吧？告诉你，别妄想了！只要我有一口气在，你就必须乖乖听从我，不得有半点隐私！”

“爸爸误会我了。”

小雅感到心力交瘁，连书包都没有来得及放下，双脚已经快一步跨出家门。

“有本事不要回来了！”



听起来,爸爸的吼声愈发响亮了。

小雅没有地方去,早早进入了学校,学校里没什么人。

她的班级里没人在,她便把书包放进课桌,埋头抽泣不止。

多拉果刚刚和一位同学打了十分钟的乒乓球,现在换另一个同学上阵,她准备休息了,她往教学楼走去。

路过五年级班时,听闻里面有哭声。

看看教室内,一个女生哭得很伤心,肩膀不断地颤抖着。

多拉果三两句就问出小雅伤心的原因,她提议去见一见小雅爸妈。

“没用的,他们是老顽固。”小雅不抱多大希望。

“凡事都有例外,不试怎么知道结果。”多拉果安慰她一句。

进入小雅家,小雅爸还在气头上,小雅妈刚从外面回来。

多拉果不管小雅爸听不听,她开门见山直接问:“你们了解一个孩子成长过程中,秘密从哪里来吗?”

这个问题挺新颖,勾起大人的求知欲。

多拉果慢慢道来:“0到3岁:没有秘密。3岁之前,孩子一直活在与父母等抚养者依赖、共生的世界里,总是把自己与别人的想法、体验混在一起。他们尚未建立‘自我’,因而也没有秘密可言。”

见多拉果停顿,小雅妈主动问:“然后呢?”

多拉果瞥了一眼小雅,她变得很安静。

多拉果接着说:“3到4岁:秘密萌芽。在3岁左右,孩子开始明确意识到自我和客观世界的分离,逐渐学会用‘我’来称呼自己。他能意识到有些事情自己很清楚,而其他人却并不知情。‘这是只属于我的东西’,于是秘密出现了,这是一个全新的天地,是他的内心世界。当然,这时的孩子对于要保守秘密还是公开秘密毫无意识。”

小雅爸听出多拉果的见识不比常人,有专业性,且见解独到,不由转

头看她。

多拉果看着他礼貌一笑，然后说：“4到5岁：感受秘密。这个时候，孩子开始隐约感觉到秘密的含义，但依然不了解它真正的内涵和本质，所以，只能说孩子发现了自己的内心世界，仅此而已。如果问一个5岁的孩子什么叫做秘密，他可能回答，‘我已经告诉别人好多秘密了。’可见，他还根本没有办法保密。”

小雅稍稍抬了一下目光，没敢看爸爸。

多拉果盯着他们的举动，说：“学龄期：为秘密困惑。大部分6岁的孩子会为该不该把秘密说出去而发愁。尤其当孩子意识到自己的愿望和成人的要求相抵触的时候，他学会了‘阳奉阴违’，由此产生了‘见不得光’的想法或做法。一方面他希望追求独立，通过保留自己的秘密而获得独立自主的感受；另一方面，他又会为自己保留了秘密而内疚。”

五

小雅的妈妈说：“我的孩子属于青春期了。”

多拉果点头说：“青春期：守卫秘密。进入青春期后，随着独立自主的意识迅速提升，孩子心灵的空间仿佛一下子被打开似的，秘密的内容发生了变化而且范围逐渐扩大。他们要更广更多地接触社会和人生，于是开始需要有自己的空间来隐藏属于个人的秘密。比如不少孩子开始转向记日记，在日记中倾吐自己的‘秘密’。同时，他们已经意识到要为他人保守秘密，这表明他已经逐渐具备责任感。”

一家三口沉默。

多拉果理了理思路说：“可见，孩子在拥有自己的‘秘密’时，也是一种体验，如果是‘来之不易’的秘密，孩子的感受又是另一番天地，这