

Xinling Zizhu Taocan

心灵自助套餐丛书

孩子快乐成长 您怎样呵护



张丽珊 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

心灵自助套餐丛书

孩子

快乐成长

您怎样呵护

张丽珊 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

这是一本专门写给学生家长的心理咨询和辅导书。本书通过丰富的案例,以咨询手记的方式,引导家长如何了解孩子,如何与孩子同步成长,做孩子的榜样,如何鼓励孩子大胆与人交往,建立孩子自信心、责任心,改变固执孩子的方法,如何与孩子沟通,望子成龙的误区,告别家庭负性情绪互动,尊重孩子的隐私,如何建立良好的人际关系,如何做到快乐、自信和拥有成功的心态,如何面对孩子青春期的困惑,等等。通过不同的案例剖析孩子的心态,进行心理分析,并为家长提供解决心理问题的方法、对策和建议。

本书特点是语言流畅、情感真挚、情理交融、表达清晰、分析透彻、观点鲜明,有较强的可读性和实用性。

本书以学生家长为主要读者对象,亦可供中学教师及学生阅读

图书在版编目(CIP)数据

孩子快乐成长 您怎样呵护/张丽珊著. —北京:中国
水利水电出版社, 2004
(心灵自助套餐丛书)
ISBN 7-5084-2162-0

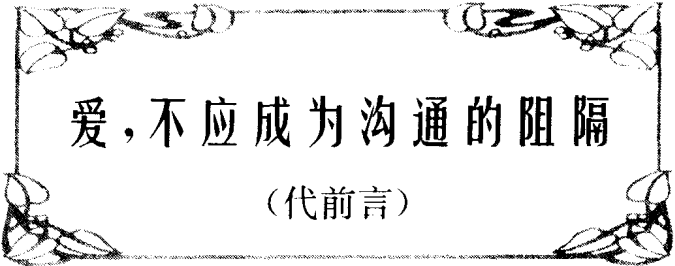
I. 孩… II. 张… III. 中学生—心理卫生—健康
教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 051570 号

书 作 出 版	名 者 发 行	孩子快乐成长 您怎样呵护 张丽珊 著 中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044) 网址:www.waterpub.com.cn E-mail:sales@waterpub.com.cn 电话:(010) 63202266(总机)、68331835(营销中心) 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
经 售		
排 印 规 版 定	版 刷 格 次 价	北京安锐思技贸有限公司 北京市优美印刷有限责任公司 850mm×1168mm 32开本 8.75印张 227千字 2004年7月第1版 2004年7月第1次印刷 18.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



爱，不应成为沟通的阻隔

(代前言)

我热衷于青少年的心理辅导，几年间连续出版了十多本专著，对写书依然激情不减。为青少年的父母写一本亲子沟通的书的念头在我脑海中已经萦绕了8年，我是一个执行力很强的人，这么长的思考周期对我来讲还是第一次。1996年我在两张报纸上开设了面向青少年和家长朋友的“丽珊信箱”，得到了来自全国各地家长朋友的认同和信任，积累了大量丰富的个案，多家出版社与我联系希望出一本关于家庭教育的书，在准备资料的过程中，我突然产生了一种难承其重的感受。“丽珊老师，您是我唯一的希望了，就耽误您10分钟的时间，您告诉我应该如何教育孩子。”“丽珊老师，我就要崩溃了，如果您帮了我，就救了我们全家。”家长朋友对我太过期待和信任，如果我拿捏不好，稍有偏颇，岂不误人？这是第一本我不敢轻易写的书。8年间，每当我面对痛苦中的亲子双方，他们爱着对方却无力沟通，我将自己化做搭设在亲子间的桥梁，当他们彼此消除芥蒂，和谐相处，那是我最幸福的时刻。为了使更多的处于痛苦纠葛中的亲子能够顺畅沟通，这本酝酿8年的书终于呈现给你了。

我的一位学生朋友，她从心底里爱她的母亲，在母亲的生日，她会放下一切事，跑遍天津大小的饰品店，替母亲选择生日礼物；在母亲调入新单位面临人际适应困难的时候，她焦急万分，到我这里替母亲咨询……可母亲对她总有太多的不满意：学习不够努力、兴奋点太多、尽做一些与学业无关的事情、对母亲

不能言听计从……母女俩经常以冷战相对抗着。当女儿以优异的成绩考入南京大学，她兴奋地告诉我，母女关系变得融洽了，身在异乡的她常常回想母亲对她的种种好，因为她的离开母亲突然发现女儿其实曾为她分担了许多，包括自己在工作中的坏情绪。母女俩像朋友一样煲起了电话粥，倾诉心中对对方的思念，空间的距离拉近了母女俩的感情。这是一个很有代表性的亲子沟通间的经历。要想顺利地完亲职工作，成功地成为孩子人生领航者，仰仗着成熟的智慧、悉心的照顾以及无比的耐心。

解读青春期孩子的心理特点和行为倾向，孩子为了探究自我的独特性，追求广泛的自主权，他们在挑战权威、突破限制的斗争中体会自己的成长；父母发现无法读懂自己一手带大的孩子，教育的无力感、无助感使他们经常不考虑方式方法而将“爱”强加给孩子，在父母面前孩子将心门紧紧地关闭。从爱出发，父母收获的不但不是孩子的健康成长，甚至会引起孩子发自心底的痛苦和拒绝。亲子双方陷入了负性“循环印证”之中。

给孩子自我成长的机会。大学前的学生经常处于“经验剥夺”状态之中，进入大学之后正如有的学生所说“中学时代，我们是成人眼中的孩子，谁都没有告诉过我们要自我成长，如何成长，但进入大学之后人们则以衡量一个成年人的标准来要求我们，没有‘成长’的过程，使我们倍感压力。”在中学时代给予孩子选择的机会，让他们学会对自我成长负责。

建立正向双赢的人际交往模式。其实亲子本是同生共长的关系，世间再没有比这种感情更加浓烈和纯洁的了，从双方的共同利益出发，肯定会找到一个和谐的结合点。

好，放下你手里的永远干不完的家务活，放下你在职场中的种种压力，静下心来听一听孩子的心声吧：

“我最需要的是被关爱和珍视的感觉；我需要有人对我有信心，因为有时候我对自己没有信心。”

“我需要有一个人不带批评地倾听我，使我了解自己。当我遭遇挫折、考试不满意、失去朋友，我需要一只关爱的手来抚慰

我；我需要有一个地方可以去哭泣；我不需要指导者，我只想要个人陪伴。”

“我需要有一个诚实的态度，不要说你在我这个年龄有多么优秀，我需要你做得让我信任，同时获得你对我的信任。”

做到这些很难吗？其实当我们进入一个与其他人分享平等与价值的境界时，请给予自己支持、关爱和耐心。让自己拥有大量的幽默感、爱、尊重和善意，你会因此而大获全胜。每一次亲子互动都达成澄清、强化、拓展和重塑，使亲子双方都从沟通中受惠。

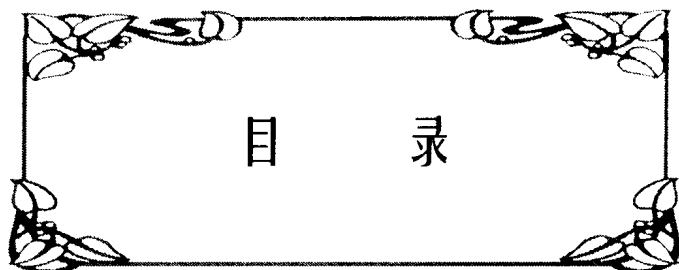
丽珊在这里默默祈祷，愿天下所有的亲子都能享受彼此的关爱，用这种关爱去抵挡外界不可预测的挫折、坎坷和磨难！让家庭真正成为我们每一个人心灵的港湾吧！

敬请浏览 www.xinhanglu.com

丽珊联系 zlsletter@sina.com

张丽珊

2004.4



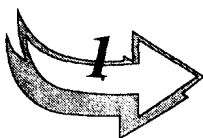
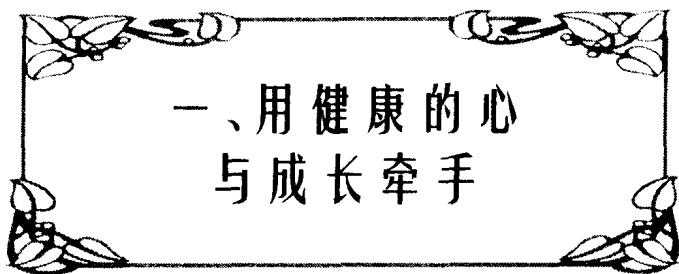
爱，不应成为沟通的阻隔（代前言）

一、用健康的心与成长牵手	1
1 只有健康的心理才能给孩子向上的牵引	1
家长是孩子心理环境的重要组成部分	1
心理健康有标准	9
2 解读青春期孩子的心灵密码	15
认知发展，存在着批判性和片面性之间的矛盾	16
人格上，存在着独立性与依赖性之间的矛盾	20
行为上，存在着理智性与情绪化之间的矛盾	23
人际交往上，存在着寻求理解与自我闭锁之间的矛盾	25
自我意识上，存在着理想与现实之间的矛盾	26
青春性萌动与性道德规范发展滞后之间的矛盾	27
活动中旺盛的精力与有限的能力之间的矛盾	29
生活上物质需求的增长与经济尚未独立之间的矛盾	31
3 在学习“关系”中与孩子一起成长	34
其实有许多事情比学习更重要	34
被动孤独伤了我们的孩子	36
你的孩子有自主性吗	40
积极的心理支持是孩子挫折中最需要的	45
确立各种“关系”是成长的必修课	50
4 想过清点自己的情绪吗	51
你的心理卷入程度高吗	56
从投射中找到自己情绪的痛结	60
互为礼物	62

二、健康人格是孩子一生的财富	64
1 高情商助孩子凤凰涅槃	64
情绪的自我觉察能力	68
情绪的调控能力	70
自我激励能力	74
控制冲动的能力	76
你怎样处理自己的愤怒	77
人际公关能力	80
2 成绩优秀的孩子心灵更需要呵护	84
优等生的心理健康是一个大的话题	84
健全人格是父母给予孩子一生的礼物	92
社会化的标准	94
“顺”背后的故事	95
资优生的情绪问题与辅导	97
3 责任感是培养出来的	105
离家出走是缺乏责任感	105
责任感是培养出来的	110
让孩子做自己生活的主人好吗	114
4 给孩子成长的促进力	118
帮助孩子鼓起自信的风帆	118
给孩子圆梦的机会	120
为孩子敞开一扇朝外的窗	122
让孩子有点小“野心”	123
死在堕落的惯性里	125
成长正在危机时	127
送给孩子锐气和睿智吧	129
不要对孩子太严厉好吗	130
快乐的性格，是送给孩子最好的礼物	131
三、与孩子沟通有技巧	133
1 亲子之间也要保持适当的距离	133
父母的爱让我窒息	133
对人太好是一种负担	136

父母不知我的心	137
不要让过紧的拥抱窒息孩子	139
父亲的独断使我拒绝与他交谈	143
2 蹲下身子，你会发现孩子眼里的世界	144
用平静面对孩子情绪的急噪	145
谁在催熟了青苹果	146
接受孩子比表扬孩子更重要	149
孩子的烦恼谁知道	150
帮助孩子平稳度过心理问题的温床期	152
被蔑视还能上学去的孩子就是好孩子	154
3 与孩子一起共享成长	156
瞧不起父母是我的错吗	156
多说不如多做	158
如何让孩子说出“私房话”	160
我为父亲的无能而难堪	161
温暖与理解的魅力	163
中国的父亲在哪里失迷了	164
分享是生活重要的组成部分	167
现代父母六要素	171
4 亲子之间如何才能成为朋友	172
朋友要彼此认同	173
朋友需要换位思考	176
朋友要友善碰撞	178
朋友要传递爱心	182
美国人这样向孩子示爱	185
5 家是我们共有的家园	186
你的家庭有情绪污染吗	187
我的父亲将我当作一个兵	188
我到底欠了父母什么	191
想说爱你难开口	191
从孟母三迁说起	193
营造三口之家的和谐情感	194

世上还会有好的男人吗	196
我现在的心情真的太乱了	198
四、鼓励孩子大胆与人沟通	201
1 父母要担当孩子与学校沟通的桥梁	201
保持与学校教育的和谐共处	201
送一份真诚给老师	207
打官司一定要慎之又慎	208
学会接受不完美的现实	210
教师怕家长	212
主动出击,领略师生和谐相处的新感觉	213
2 在交友中实践着社会化的历程	215
亲子关系和友谊是青少年时期最亲密的关系	215
解读友情对成长的作用	216
友情的几大好处	223
和更多的人成为朋友	223
被同学“欺负”的孩子	226
竞争的最高境界是合作	233
3 与异性交往也是一种能力	237
青春期的成长任务及发展阶段划分	238
他们是同性恋吗	238
父母是孩子性心理的导师	243
帮助孩子走好情爱之旅	250
做正了,看与性有关的问题	252
性心理健康的自我维护	259
对性骚扰大胆地说“不!”	261
遭遇性骚扰的应对方法和心理调试	264
后记	266



只有健康的心理才能
给孩子向上的牵引

家长是孩子心理环境的重要组成部分

遇事紧张的女孩被妈妈定义为：考试焦虑

陈小纯进咨询室时我吃了一惊。她是个娇小瘦弱的女孩，却背着一个像旅行袋那么巨大的书包。她咨询的问题是考试焦虑。

“我一进入考试季节就开始紧张，考试前一天还呕吐、睡不着觉。”

“你担心什么呢？”

“怕考不好，一考不好，我妈就骂我，我特别害怕她暴跳如雷的样子……其实，我妈妈挺不容易的，她为我付出了太多了，一般人难以想象。我不能让她失望。”她脸上显现出一种与年龄不相称的成熟，语气沉重起来。

陈小纯讲了她小时候的故事。奶奶重男轻女，小纯出生后，奶奶的失望转嫁到儿媳身上，婆媳关系骤然紧张。小纯的爸爸凡事都听奶奶的，使得小纯妈妈的处境十分艰难。

“我妈把我带到姥姥家，我是在姥姥的抚养下长大的，她人生的唯一目标就是盼着我成绩好，有出息，为她争口气，让奶奶一家为他们当初对我的歧视而后悔……可我现在考得这么差

.....”

小纯越说越激动，鼻尖冒出了点点汗珠。

“差到什么程度呢？”

“上一次是全年级 200 名，这次快 300 名，退步了。”

可我知道，小纯所在年级有 700 多人啊！“你入学成绩怎样？”

“压线进来的。”

小纯还告诉我，她以前学习成绩很好，自学能力强。她小学时经常休病假，六年级病休一个学期还考上了重点初中。后来又考上了全市最好的重点高中。这次考试“退步”后，妈妈让她来接受心理咨询。

我告诉她：“你学习能力很强，一个名次的升降不能代表什么。而且，和你入校名次相比，不是已经有很大的进步吗？”

陈小纯沉默了一会儿，喃喃地说：“是啊，我是进步了啊.....”但随即又陷入了沉默，我感觉到她考试焦虑背后有更深刻的困扰。

“还有什么事令你紧张吗？”

这句话像钻到了她心里，她立刻焦灼地说：“什么事都让我紧张！特别是和人打交道，比如今天要和您见面，我昨夜就几乎没睡着。”

“平时和同学关系怎样？”

“我不知道如何与人相处，和同学在一起都不知说什么。”

.....

“我渴望独立，但无法离开妈妈”

仿佛触动了内心的痛点，陈小纯开始滔滔不绝起来：“我觉得自己的问题不仅仅是学习上的，人际关系也让我特别苦恼。”

“在我记忆中，家里人之间就是争吵和谩骂。小时姥姥家的人就是打成一团，姥姥和姥爷打；他们和孩子打；我妈和我爸打.....妈妈说男人都很讨厌。可能受她影响，上了小学我和男生就

无法和平共处，水火不容。”

在小纯眼里男生都特别脏，浑身散发着臭味……所以小纯会不厌其烦地建议他们注意个人卫生，开始男生不理，后来就说脏字了，小纯受不了这种侮辱，就告诉老师，慢慢地全班男生躲着她，只有妈妈理解她，和她一起骂男生。每次和男生吵架，小纯都会全身颤栗，必须休息一段时间才能恢复，小纯为此经常在家里歇病假。六年级的同桌喜欢踢足球，一上课就把球鞋脱了晾脚，小纯无法容忍，告诫几次他不但不改还变本加厉，小纯找老师，老师请小纯认真想一想为什么和同桌都处不来？是不是自己有问题。小纯觉得老师偏袒男生，是“重男轻女！”为了给自己一个安静的环境，她索性一个学期都没去上学！妈妈并不反对她这种选择，因为她的成绩始终很好。

随着年龄的增长，小纯开始反思自己，反思家庭。“我觉得可能不一定是男生的问题，所以我尽量克制自己不爆发。但时间长了，我和人交往越来越有障碍，不仅没有男生愿意和我说话，就连女生朋友也没有，整天一个人独来独往。”花季少女饱尝孤独的滋味，小纯神色暗淡，十分伤感。

“在学校无法和同学沟通，回家可以与妈妈交流吗？”

“我在家是哑巴，不知哪句话说得不对，就会遭到妈妈一顿痛骂。她每次骂我都要从爸爸欺骗她的感情骂起，骂到我身上存在的她所不能忍受的坏毛病，骂我不懂事，骂我不思进取，说如果不是因为我她早就离开这个无能而龌龊的男人了……没有两个小时骂不完。”

小纯妈妈在家里的脾气特别不好，沾火就着。“我每天回家的路上都在想爸妈今天会不会打架？如果打架我要持一种怎样的态度才免受‘株连’？在家里，我就是他们的撒气筒。我很矛盾，一方面希望尽快远远逃离这个家，另一方面我对妈妈又有强烈的依赖，现在我还和妈妈睡在一起，我不敢想象如果她不在我的身边……”

“现在我是奶奶家这辈中最有出息的，满足了妈妈的虚荣心，

我的学习更多是为了妈妈的面子和家庭地位。所以一到考试就紧张……”。

小纯已经上高二了，放学时妈妈每天都来接她。妈妈警告小纯不要相信任何人，很多人都包藏祸心，要求小纯每天都将所有的学习用品放在书包里，免得被偷。“我不想过妈妈那样的生活，但我特别担心重蹈她的覆辙。老师，你说我会不会复制妈妈的不幸呢？”

小纯显然希望我们的谈话能将其内心所有的困惑都解决掉，我告诉她，生活环境对一个人肯定会有影响，但如果现在你已经注意到这个问题，并努力改变自己的人生交往中的思维方式，你可能会比其他的人更有可能拥有幸福，因为你已洞悉过不幸对人的杀伤力了。

在我们交谈的两个小时期间，小纯的妈妈一直站在冬日的寒风中等待着。可以感受到，她对于解决女儿的问题多么急切。但我已经意识到，小纯的情绪管理不是单纯让她放松这么简单。我建议他们一家三口来接受一次家庭辅导。他们犹豫再三，终于有一天，小纯和她的爸爸妈妈来到了咨询室。

我和小纯同样被操纵

三口进了我的咨询室。妈妈的服饰得体，神情中透出职业化的精明。她将站在一边不知坐哪里好的小纯拽到自己身边坐下。爸爸有些未老先衰，很颓然地缩进沙发中。坐下后妈妈一直围绕着小纯说个不停，说孩子现在不如小时听话了，经常顶撞自己，学习效率不够高，还常愣神，不像同事孩子那样刻苦和努力。此时她瞟一眼低着头的丈夫，“当然这孩子是老李家人，身上肯定有懒惰的基因。”小纯爸爸不出一点声音，偶尔发出一声叹息。

我告诉他们小纯的学习问题只是表象，人际交往和情绪的自我管理是她问题的核心所在，如果想让她彻底改善，需要一家三口共同努力，改善彼此相处的方式。

小纯妈妈沉吟了一下，“既然为了孩子，我也不瞒您了。不可否认我是将自己不幸的婚姻投射到对小纯的教育中。人年轻时缺少经验，一旦选择错误，一辈子就完了。大学时他对我百依百顺，尽管那时我发现他的生活习惯不太好，但想婚后会改造好的。结婚以后他不但不接受改变，而且又脏又懒。他心比天高，眼高手低，回家还乱发脾气……”爸爸的身体痛苦地扭动一下，但还是没有说话的意思……

“我从事信访工作，每天遇到很多麻烦的事情，回到家看到他在家弄得那样乱，就无法克制自己的脾气，况且他做了太多对不起我的事情了……”

爸爸的表情快速狰狞起来，“你们家兄弟姐妹的婚姻有好的吗？哪个不是吵得沸沸扬扬？我理解小纯的心理感受，你的操纵欲让人窒息，这个家将我的一生都扭曲了，我无法全力投入事业中，到现在什么都不是，你还要继续毁了小纯……”

妈妈彻底放弃了职业化，瞪着眼喊道“你不会连自己的婚外情都说成是我操纵出来的吧？”

爸爸又颓然地缩进了沙发……

解铃还需系铃人

我察觉到他们的婚姻可能还会有其他隐情，小纯不太方便在场，于是第三次辅导我约了夫妻俩。我告诉他们上次的辅导已经开始触及家庭氛围形成的真实原因，而这些可能恰恰造成小纯人际交往困难，这次辅导的目标是澄清婚姻中的一些问题，较为彻底地改善婚姻家庭情绪结构。辅导进行得出乎意料的顺利，他们都具有很好的感悟能力。

生孩子以后婆婆家的歧视和丈夫的一边倒给小纯妈妈很严重的伤害，她总是觉得很委屈，脾气越来越暴躁，将所有的怨气都发在丈夫身上，小纯8岁他们就分居了，丈夫住在楼上的单元里。当她发现丈夫有婚外情的时候，却有天崩地裂的感觉。

“其实你很看重这个家庭。”

“是的，尽管他每天都阴沉着脸，看都不看我，但我觉得因为小纯把我们捆绑在一起。我在外面还算比较成功，经常有男士对我表现出格外的关心，但我从没有想过放弃这个家。我承认对他的脾气不好，但我觉得他应该更看重我对家庭、对他的忠诚。”

小纯爸爸受不了妻子的洁癖，在他眼里她把房间打扫一尘不染就是为了跟自己找茬，而弄乱房间也是打击她“嚣张”气焰的最直接的方法……

在交流过程中我们谈及他们各自的原生家庭，我给他们解释了原生家庭对性格形成的作用和对婚姻感情的影响。同时也分析了他们的家庭结构将会给小纯未来人生的影响。

当他们三口再一次坐到我的咨询室时，妈妈又恢复了职业化，她很真诚地告诉小纯客观地看待周围的人，不能成为朋友，也不要发展成为敌人。爸爸告诉小纯条理化可以提高学习和工作的效率。最后两个人还以不同的语言向小纯传递了同一个愿望：当地有困难的时候，爸妈是她坚强的也是永远的后盾。

小纯的问题是她父母婚姻的产物。对婚姻产生影响的因素很多，其中主要包括历史文化、性别角色、社会观念、民族、地域、时代变迁、家族和原生家庭等等。小纯父母婚姻的不和谐一方面来自双方的个性，但更主要的是来自双方的原生家庭。原生家庭是这里的关键词，指人从小成长的家庭，也就是有父母照顾的家，原生家庭塑造人的个性、影响人格成长、管理情绪的能力，为个人成长后人际互动的模式定型。人在原生家庭里形成的情感习惯和思维模式叫做“原生情结。”每个人都是带着原生家庭在心理上的烙印开始个性化自我成长历程的，如果自我知觉比较准确，周围人际环境的包容度比较高的话，自我通过不断整合、完善，从“原生情结”中剥离出来，但遗憾的是现实生活中大多数人在不知不觉间复制着前辈的思维方式和行为模式，代代相袭，进入无法挣脱的死循环。

造成小纯心理冲突还有家族的影响。原生家庭对一个人的影

响是潜移默化的，在原生家庭成长时所经历的情绪体验，会在成长后与配偶或子女相处中不受意识所控制地重复出现。孩子是通过观察成人间的价值判断和交往模式，不断形成自己的交往方式；而夫妻间的交流又在为孩子确立与异性交往的原生方式。小纯姥姥家的人际关系紧张，经常处于战争之中，造就了小纯母亲暴躁的脾气和处理问题的简单化，这无疑注定了她人际交往的不和谐；小纯奶奶的重男轻女也为他儿子的婚姻矛盾埋下了不和谐的伏笔。

小纯的成长环境中没有健康的人际交往模式，她从母亲那里知道男生的可恶，小学时“身体不好”与她的情绪有直接的关系，六年级为了使心情平静，索性在家病休一个学期。处于青春期的孩子都是通过异性的眼睛来确认自己，根据我们大量的统计数据显示，这个阶段异性缘好的学生无论在哪一方面都显出自信，反之则会陷入强烈的自卑和焦虑之中。小纯担心她与异性交往不成功会直接影响她未来的感情和婚姻。

对大多数人而言，心理情结中有某些特别敏感、一触即发、人际杀伤力特强的“痛点”，其极易在日常生活中毫无防备、意想不到的时刻，以超凡的强度，被最亲近的人引爆。许多人在外面能够保持一个平和的心态，但一回到家就会经常性的大发雷霆，与这种痛点有密切关系。当发现自己在某种情境下会出现激烈的情绪反应，就要对自己进行心灵探究，也就是自我“精神分析”，探讨过激的情绪在原生家庭中的根源。小纯问题的缘起和许多学生是一样的，如何消除考试焦虑，尽管症状有很多是相似的，但造成考试焦虑的原因却各有各的不同，咨询中一定要避免头疼医头脚疼医脚，而是探究到最早一次考试失利之后家长是什么样的态度？剥夺了什么权利？在学校中为此失去了什么样的机会？探究到心理的“痛点”是解决心理困惑的第一步。然后列出产生过度强烈的情绪反应，一旦家长确认孩子有考试焦虑就放松了对孩子学习的关注，转而与孩子一起焦虑，这对孩子来讲无疑是一种解脱，在潜意识里强化了“考试焦虑”的需要；家长所要