解读心灵密码

把孩子紧握的拳头松开

苏富琼◎著

云南出版集团公司
云南人民出版社

苏富琼，笔名梳子，曾用笔名舒云，女，土家族。著有散文集《你就像个孩子似的》，整理诗集《画道彩虹挂天边》。系中国散文家协会理事，湖北省作家协会会员，国家二级心理咨询师、美容师，湖北省心理咨询师协会会员。2012年4月进入中科院心理研究所在职研究生班学习，主修青少年健康教育与心理咨询治疗。毕业于湖北省幼师。曾为幼儿园高级教师。论文多次获国家级、省级一等奖，有文章被《中国幼教》收录，曾参加市举办的首届幼儿教师六项全能比赛，荣获三等奖。现供职于某机关。

解读心灵密码

把孩子紧握的拳头松开

苏富琼◎著

云南出版集团公司
云南人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

把孩子紧握的拳头松开/苏富琼著. ——昆明：云南人民出版社，2012.12

ISBN 978-7-222-10425-9

Ⅰ.①把… Ⅱ.①苏… Ⅲ. ①幼儿教育－教育心理学－文集 Ⅳ. ①G44-53

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第314717号

责任编辑：赵丁丁

责任印制：洪中丽

书　名　把孩子紧握的拳头松开

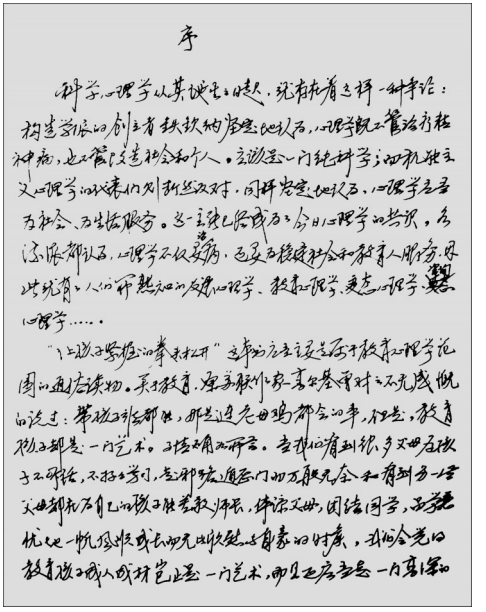
作　者　苏富琼　著

出版	云南出版集团有限责任公司 云南人民出版社有限责任公司
发行	云南人民出版社有限责任公司
地址	昆明市环城西路609号
邮编	650034
网址	www.ynpph.com.cn
E-mail	rmszbs@public.km.yn.cn
开本	889×1194　1/16
印张	15
字数	210千字
印数	1000
版次	2012年12月第1版第1次印刷
印刷	宜昌雅江印务有限公司
书号	ISBN 978-7-222-10425-9
定价	45.00元

序(一)

严梅福

科学心理学从其诞生之日起,就存在着一种争论:构造学派的创立者铁钦纳坚定地认为,心理学既不管治疗精神病,也不管改造社会和个人。应该是一门纯科学;而机能主义心理学派的代表们则断然反对,同样坚定地认为,心理学应当为社会、为生活服务。这一主张已经成为了今日心理学的共识。各流派都认为,心理学不仅要治病,还要为稳定社会和教育人服务,因此就有了人们所熟知的发展心理学、教育心理学、变态心理学、咨询心理学……


序

科学心理学从其诞生之日起,就存在着一种争论:构造学派的创立者铁钦纳坚定地认为,心理学既不管治疗精神病,也不管改造社会和个人。应该是一门纯科学;而机能主义心理学派的代表们则断然反对,同样坚定地认为,心理学应当为社会、为生活服务。这一主张已经成为了今日心理学的共识,各流派都认为,心理学不仅要治病,还要为稳定社会和教育人服务,因此就有了人们所熟知的发展心理学、教育心理学、变态心理学、咨询心理学……

《把孩子紧握的拳头松开》这本书应该主要是属于教育心理学范畴的通俗读物。关于教育,原苏联作家高尔基曾对之不无感慨地说过:带孩子谁都能,那是连老母鸡都会的事,但是,教育孩子是一门艺术。事情确如所言。当我们看到很多父母为孩子不听话,不好好学习,走邪路,遁歪门的万般无奈和看到另一些父母在为自己的孩子能尊敬师长,体谅父母,团结同学,品学

严教授手迹

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

把孩子紧握的拳头松开

2

兼优地一帆风顺成长而无比欣慰与自豪的时候，我们会觉得教育孩子成人成材岂止是一门艺术，而且还应当是一门高深的学问，是一门穷毕生精力也只能得其一隅的学问。为试水这门学问，我曾要求一些取得了国家执业资格证的心理咨询师每人收集一个不走弯路，顺利成人成材的孩子的案例，我好将其汇集成册出版。我认为它的社会效益一定会比那些写如何让一些不务正学，行将荒废而最后改邪归正终于上了北大、清华及至耶鲁、哈佛的孩子要好得多。因为心理学更提倡的是“无过错教育(成长)”，而这又是因为心理学已经从实践和理论上证明改正一个错误行为远比建立一个新行为困难。所以，对于万千个家长来说，更应当知道的是如何让孩子从上幼儿园起就顺利地(无过错地)成长。遗憾的是，至今他们都未能完成我之所托。今日捧读苏老师这本书稿，觉得它似乎在一定程度上遂了我的心愿。

第一，这是一本将心理学、教育学运用于教育实际的现实性与可读性都很强的书，它没有大量搬用深奥难懂的心理学和教育学的理论，但却用深邃的情感和无限的爱心对这些原理作了诠释。它能在很大程度上让读者领悟到教育的玄机，感受到当老师、做父母的真谛。

第二，书中点滴内容，都是作者二十余载执教幼儿的真实故事和感受。字字句句都是作者蘸着自己的感情写的，情感真挚，体验深刻，简朴的叙述不仅使那颗爱孩子的心跃然纸上，而且读后能引起深思和共鸣。

第三，这本书对老师，特别是对幼儿和小学、中学老师以及广大家长在如何帮助孩子顺利成长上有很好的参考价值。书中的案例，可以

直接被借用，即使不能直接借用，也可以触类旁通，让读者悟出一些育儿教子的道理来，对于那些正在为教育孩子苦恼和茫然的老师和家长来说，此书不失为一本值得一读的参考书。

没有缺点、不足的书是难找的，但这本书的优点和有益之处已经使其缺点和不足无足轻重。读后写下这些逻辑性不强的言语，权以为序。

2010.1.10

（严梅福教授是中国第一代心理学家，博士生导师，我国心理学界泰斗，从事心理学研究近半个世纪。现任湖北心理学会副理事长。）

烛照心灵的阳光(序二)

张 琼

梳子在我所居住的小小山城里真算得上一个了不得的女人,她不知不觉中展露出让公众惊喜的一面,就像一种沉静内向的花束,不露声色地孕育着蓓蕾,总在嫣然绽放的瞬间夺人眼目。就在她用女性特有的细腻文笔整出一部散文集《你就像个孩子似的》,震颤过我们的阅读神经之后不久,又向我们打理出一部心理教育学的通俗读物——《把孩子紧握的拳头松开》,无论是对于梳子的才情抑或是对于梳子的勤奋,我们都不得不对她刮目相看。

梳子原本就是从事幼儿教育的,少女时代在省城就读幼儿师范学校时,就系统地研读过儿童心理学。毕业后她十多年如一日坚守在幼儿教育的舞台上摸爬滚打,乃是在不断地走着一条理论与实践相结合的道路。虽说后来梳子离开了教育,离开了三尺讲台,但是,她却成了一位从教育走向广电传媒文化的“两栖”知识分子,面对青少年教育中普遍存在的心理问题,她所从事的辅导与疏通工作却从来也没有停止过。所以说,尝试着写一部关于幼儿心理探微和青少年心理教育方面的通俗读物,梳子是具有得天独厚的优势的。当然,拥有跟梳子一般

类似人生经历的并不只此一家,但是只有梳子在一种长时间的职业生涯中纠结和参悟了那么多的理性思考,只有梳子把这些零零总总的思索过程汇聚成了一个大部头,把自己关于心理疏浚和心灵救助的个体经验上升到一种面向社会大众层面的通俗文化,她想要告诉大家的心语,浓缩起来无非就是一句话:梳子似的心理辅导经验是可资借鉴、可供参考、可以扩展和活用的。

21世纪是一个让全球公民面临更大生存压力和精神负荷的时代,每一个人活得其实都挺不容易,你想要活得比别人更加精彩,就必须承受比别人多得多的重载,残酷的生存竞争法则,没法不让人产生这样或那样的心理不适和心理疾患。在我的周围,就有过不少这方面的例子,很多人因为遭遇各类麻烦和挫折,因为他们自己不太顺溜的个体生存轨迹,许许多多长时间以来郁积于心凝结成的块垒没能够及时得到消融、化解和清理,最终导致严重的心理病变,形成心理障碍,变得不可理喻,变得歇斯底里,变得行为失常。和我一起上班的同事中,包括我本人在内,至少有三位在说起自己的母亲时,都不约而同地为自己母亲变得越来越蛮不讲理而苦恼不已,大家在一起闲扯到各自的母亲那些一反常态、乖张怪异、难以伺候的诸多细节,不免感叹唏嘘:为什么母亲竟会变得这样呢?同事们全都显出一脸的茫然,一脸的无奈,一肚子的苦水。不能够把这些后果一股脑儿算在更年期综合症的账上吧,必须承认,我们的社会人群正面临着更多的心理十字路口,正在遭遇着更多也更为复杂的心理胁迫。

老年群体中有着心理疾患的人是越来越多,青少年人群中心理不

够健康的人，即使不用统计数据来佐证，也可以肯定地说，随着独身子女的批量涌现和打工经济的飞速发展，心理有一定障碍孩子的数量每年差不多都是在呈几何倍数上升的。就在我家乡的两所中小学校，前后不到两年的时间里，就先后发生过两起由同学手机被盗引发出的人命案。起先是有人怀疑被盗者是某人某人，而这两个不幸遭到怀疑的孩子都因为心理上无法面对老师、同学、家长和社会，最终都选择了轻生，一个坠楼而死，一个上吊自尽。从心理学的角度来说，无论这两个孩子是不是手机行窃者，他们都是不应该选择这条道路的，因为正常健康的心理观念总是会保持着这样的一份平和与达观：假若真是自己拿了人家的手机，那就是犯了一个严重的人生错误，不过，对于家境相对贫困的孩子来说，因为羡慕别人的手机一时鬼迷心窍，悄悄拿了它也并不是什么十恶不赦的罪过，勇于改正，坚决地抛弃这个错误，你还是一个好孩子；假若自己确确实实是受到冤枉的，也要相信学校老师的理智和清醒，他们一定会通过真相调查还无辜者一个清白的，就算是蒙冤受辱、一时之间难以昭雪呗，也要能够勇敢地对自己说上一句“心底无私天地宽”呀。至于成年人群中，因为心理原因，出现人际交往障碍或者表现出不合群、不适众的心理毛病或人格缺陷的，也是屡见不鲜，这里恕不一一赘述。

在这样的社会大背景之下，普通民众是多么切盼一些关于心理矫正和救治的通俗读物出炉啊。政治家们不是常常念叨着要构建一个高度和谐的理想社会吗？人们在解释汉字词语“和谐”的象形和指事意义时，总是喜欢不无机趣地说，你看你看，所谓的和谐，不就是让所

有社会成员人人都有禾苗种，人人都有一口饭吃，人人都有话语权吗？照我看来，光有饭吃，光有表达权，还不一定就能够达成完美的和谐，真正的和谐还需要所有社会成员都拥有一片烛照心灵的阳光。正所谓“内心和谐是金”。心理学研究大家们的著作具有很高的学术价值、科研价值。可是对于普通民众来说，专家的学术论著又多少会显出几分阳春白雪的曲高和寡来。反而是梳子《把孩子紧握的拳头松开》这样的通俗读物，更容易受到世俗读者的青睐，因为它更具有世俗生活中呛人鼻息的人间烟火味儿，是由一个个活生生的实例连缀组合而成的“珍珠项链”，冷不丁其中的任何一个实例就与某位读者最近生活区中所遭遇的心理困境有着惊人的相似哩。如此一来，梳子提供的心理疏导范例就具备了基于某种操作层面上的现实指导意义，就有了一定的参考和借鉴价值。还是打个比方说吧，梳子提供的医学著作，不是属于理论医学范畴的，而主要是针对一个个心理病人活体的临床医学；梳子并没有积累和创造更多的心理学理论，但是，梳子却把许多心理学理论创造性地运用于心理教育引导的社会实践上来，并且获得了很大实效，梳子在理论与实践两座耸起的山梁中找到了一座座美丽而坚固的桥梁。

要解决当今社会公众群体所面临的大面积心理危机问题，就必须从婴幼儿、从青少年学生的心理救治抓起，从防范和矫治他们的不良心理趋势抓起。一代人的心理健康状况和心理耐受品质将直接影响到一个民族未来人群的心理素质，甚至影响到这个民族未来主流群体的兴衰成败。最让家长们左右为难、无所适从的，往往就是子女教育

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

中孩子出现的对抗心理、叛逆心理。所以，我说梳子的这本通俗读物就像一缕缕穿透心灵的阳光，比如她帮助一不小心陷入早恋泥淖的女孩儿走出困境，她为沉湎于网吧小男孩的父母支招，许多忠告都是语重心长、爱意深切的，表现出宽厚的人文情怀，有着良好的心理疗治实效。面对自己孩子身上形形色色的心理问题，我们的家长总会从对这本读物的审视中，打开一扇窗户，搜求到一缕洞开自己心灵小屋的阳光。我们站在讲台内外，对于孩子们的心理健康负有引导责任的老师们，只要开卷阅读，总能够从这本书里有所获益，有所启迪，有所心得。

那还犹豫什么呢？就从阅读这本书开始，就从解悟梳子文字的密码里，捧出我们心底里一缕缕美丽的阳光，去照耀我们孩子天空里不幸感染的阴霾，去医治生活的车辙碾过之后，在他们心灵的属地上遗留下来的大片暗伤，让我们的孩子一个个身体棒棒，心灵坦荡，让他们轻轻地释怀，放下所有不必要的戒备和提防，清扫掉心灵窗台上所有的灰垢与蒙尘，不再小心翼翼，不再战战兢兢，不再诚惶诚恐，让他们握紧的拳头在无忧无虑的情绪状态下悄然地松开！

（张琼，女，第十一届全国人大代表，现为湖北省五峰土家族自治县人民政府副县长）

目录

序(一)/严梅福
序(二)/张琼

◎心理篇

让心灵在音乐中憩息/2
我吃自己的身体行不/4
每人心里都藏着一棵山楂树/7
我看《老大的幸福》/10
纽扣的罪恶/12
我宁愿挨打/15
让心灵跟上你的脚步/17
情绪都是“客”/19
往事不能随风而去/21
友情遭遇第三者/24
在虚拟的空间起舞/26
奇妙的梦境/33
乔红羽的悲伤/36

羞羞答答的晓媛/40
嘟嘟减肥记/42
疼爱自己/44
校园里的阴影/46
第二次诞生/49
运动塑造阳光心态/52
爱看热闹的中国人/58
我能行/62
小豆豆变成了脓包/64
一觉醒来姑娘竟不会走路/66
刘小玲高考前突然失明/67
你可听懂身体的呐喊/69
转学风波/72
有多少个“杨肉白”在漂荡/74
这个社会不差写作者/78
烦恼的“地图”/81
陶六子的愤怒/83
都是“胸”的错/84
睡眠知多少/85
我与潜意识里的偏头疼PK/88
图画中的阴影/91

天天半小时/93
记忆的奥秘/96
特别的爱给特别的你/100
读书之乐/102
找回奔跑的快乐/104
走出《雨巷》/107
现在时兴“宅”/109
电视机前的“乖宝宝”/111
对她说/112
难忘504/121

◎教育篇

一千元钱/132
“爱心妈妈”请蹲下/135
大人都曾是孩子/138
双子记事/145
一本画册/150
又黑又亮的眼睛/154
童心如歌/157
眼神/159

把孩子紧握的拳头松开

12

我和小朋友们/161
心病/163
美丽的生命/166
翻过那座山/169
有话悄悄说/172
偏偏不叫“老师早”/173
话说“告别”/175
出口成脏/177
不做背后的隐语/179
从“哆来咪”说起/181
让幼儿在科学活动中体验快乐/183
就是不点你/187
一毛钱/189
笔尖起舞/191
第三只眼看人生/193
人是水做的/196
暴力作业/198
平凡中的伟大/199
难以承受的爱/202
一小截橡皮擦/204
此处无声胜有声/207

孩子上小学准备好了吗？/209
路灯下的小学生/211

幸福是自己给的/214
银碗盛雪/219

◎资料篇

两可图形/6
视觉悬崖/14
从失败中汲取教训/18
情绪定律:命运掌握在自己手中/23
约翰·洛克/25
弗洛伊德/35
社交焦虑与幼儿/39
节食不当的严重后果/43
各种身体姿势及意义/45
积极暗示/48
逆反心理/51
漫谈性格/54
去个性化和侵犯行为/60

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com