



如何正确地教育孩子，帮他形成良好的行为规范，
孩子健康快乐的性格，是您给他一生最好的礼物！

WHY ARE YOU UNHAPPY

为什么

孩子不高兴

赵亚平 著

“他们不带我玩！”
“和美美吵架了！”
“英语太难学了！”
“我看上去不漂亮！”
“我的小猫生病了！”

.....

孩子总有1001个
大心事或小烦恼，
这种“负面情绪”
是孩子成长的必经之路。
如何巧妙而不着痕迹地
引导他走出小小阴影，
是父母也要上的必修课。



中国时代经济出版社

WHY ARE YOU
UNHAPPY

为什么
孩子不高兴

赵亚平 著



◆ 中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

为什么孩子不高兴/赵亚平著. —北京: 中国时代经济出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-5119-1069-1

I. ①为… II. ①赵… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 028945 号

书 名: 为什么孩子不高兴

作 者: 赵亚平

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市丰台区玉林里 25 号

邮政编码: 100069

发行热线: (010)83910203

传 真: (010)83910203

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgdsdj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 15

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5119-1069-1

定 价: 29.80 元

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

前 言



孩子成长的道路犹如奔腾不息的河流，时而风平浪静，时而波涛汹涌。当风浪袭来的时候，孩子一时之间会不知所措，他们会惊慌，感到无奈。尤其是当他们初涉世事的时候，他们往往率性而为，个性张扬，他们不懂得委屈求全。这只能让他们处处碰壁，心情不悦。

随着孩子长大，父母开始不理解他们。在家长的眼中，他们依然是当年襁褓中的小孩，依然对他们采取命令式的口气。家长没有发现自己的孩子不只是个头上的增高，他们开始有自己独立的意识，开始有自己的想法。然而家长总是不理解他们，对他们的想法嗤之以鼻，有时甚至还会冷嘲热讽。这孩子很不高兴，他们学会和家长作对，开始变得叛逆。心理学家研究发现，在孩子成长的过程中，他们会出现两次典型的叛逆时期：一次是在三岁至五岁之间，被称为“第一逆反期”；第二次是在十二岁到二十岁，被称为“第二逆反期”，第一逆反期的孩子只会以单纯的“不要”来反抗父母；可是到了“第二逆反期”，孩子和父母会公开作对，他们学会拒绝父母的要求，开始以自己的思维去做事。这时，孩子希望自己能够得到家长的尊重与理解，希望和家长进行朋友般的沟通。可是家长总是不理解他们，造成他们和家长之间的误会越来越深，直

至双方之间的关系出现裂痕。

随着孩子长大，学业变得开始加重。众所周知，当前教育提倡素质教育，可是衡量学生成绩的依然是分数与名次。对于家长而言，只要孩子取得好成绩，名次得以提高，这便满足了他们的要求。然而学习科目不断增加，压在孩子身上的负担越来越重，考好谈何容易？学习上的压力让很多孩子喘不过气来，有的开始变得厌学，有的开始逃课，成为家长眼中的问题少年。不论孩子犯什么错误，家长的态度十分重要。如果家长总是严厉斥责，留给孩子心灵的便是难以愈合的伤疤；而家长采取理智的开导方式，孩子则会及时纠正，掘出人生的新水源。

随着孩子长大，他们开始接触社会。初出茅庐的他们会感到彷徨与无措，他们不知如何和陌生人讲话，不敢在公开场合演讲，生怕自己会砸场。这时候当他们需要的是勇气，需要的是家长的鼓励。人生就是这样，需要在不断磨砺中才能成长。当他们有了这段经历后，他们在今后再遇到难处的时候，就不会像当初那样的无助，而是正视困难，坦然面对，用自信迎接挫折，用毅力战胜万难。

当父母变得理解孩子，亲子关系才能和睦；当学业负担变得更少，孩子才会变得开朗；当社会环境变得融洽，孩子才会接受一切。只有家庭、学校和社会为孩子提供一个适合他们成长的优良氛围，他们才会摆脱烦恼，心旷神怡！

作者



亲子篇

- 1 我不想回到我的家! —— 暴力/3
- 2 我需要的不只是礼物! —— 关爱/8
- 3 为什么隐瞒我的成绩? —— 沟通/13
- 4 不要偷看我的日记! —— 隐私/18
- 5 原来我的花销那么大! —— 理财/23
- 6 不要只看我的分数! —— 苛刻/27
- 7 爸爸妈妈说话不一,我该听谁的? —— 一致/32
- 8 为什么我的苹果是最小的? —— 耐力/36
- 9 我天生就是笨小孩吗? —— 信任/40
- 10 我患上了“学习恐惧症”! —— 压力/45
- 11 为什么爸爸妈妈看不到我的优点? —— 赏识/49
- 12 爸爸妈妈,爱我你们就夸夸我! —— 教导/53
- 13 我耳朵都听出茧子来了! —— 批评/55
- 14 我一口吃不成个胖子! —— 进步/59
- 15 我也是家庭的一员! —— 平等/62
- 16 我没有得到我想要的! —— 奖励/66
- 17 我犯错了怎么办? —— 失败/70

目 录

Contents



学习篇

- 1 为什么我的事情总完不成? —— 计划/77
- 2 学习究竟是为了什么? —— 目标/81
- 3 一提英语听力就发愁! —— 厌学/86
- 4 我要学! —— 兴趣/90
- 5 帮我摘掉“学困生”的帽子吧! —— 指导/93
- 6 语文总是拉我的后腿! —— 偏科/97
- 7 复述真的有用吗? —— 记忆/101
- 8 我不喜欢听这个老师的课! —— 旷课/103
- 9 我已经很努力了,为什么成绩没提高? —— 方法/110
- 10 为什么他能考第一名? —— 习惯/114
- 11 有人说“上学没用”! —— 辍学/119
- 12 原来小细节中也蕴含大道理! —— 思考/124
- 13 我心直口快也有错吗? —— 委婉/127
- 14 我也想侃侃而谈! —— 口才/130
- 15 我怎样才能练就一张不烂之舌? —— 勤奋/134





- 16 我为什么就是记不住! —— 背诵/138
- 17 我不敢在大庭广众下讲话! —— 怯场/141
- 18 为什么我说服不了别人? —— 技巧/146

认知篇

- 1 让我自己来! —— 自立/151
- 2 我该向困难低头吗? —— 挫折/157
- 3 我始终是最强的! —— 自负/161
- 4 所有人都瞧不起我! —— 自卑/165
- 5 爸爸妈妈, 不要把你们的愿望强加给我! —— 自尊/171
- 6 我真的很害怕! —— 勇气/175
- 7 我一人做事一人当! —— 责任/179
- 8 我实在做不下去了! —— 坚持/183
- 9 别人伤害了我, 我该原谅他吗? —— 宽容/186
- 10 我该舍弃哪些东西? —— 取舍/190
- 11 吾一日三省吾身! —— 自省/193
- 12 我为什么有那么多烦恼? —— 轻松/198



交际篇

- 1 在社交场合我该怎么说话? —— 赞赏/205
- 2 当朋友遇到难处时,我怎么办? —— 体谅/209
- 3 人生得一知己足矣! —— 无憾/212
- 4 我和朋友有争执时怎么办? —— 宽容/215
- 5 什么人千万不能当朋友? —— 懊悔/218
- 6 跟人说话时怎么察言观色? —— 灵活/221
- 7 我要多为他人着想! —— 服人/223
- 8 为什么跟人交谈要言而有信? —— 诚信/226





1 我不想回到我的家！——暴力



有一天，张老师在批改作文中发现了这样一篇名叫《我不想回家》的文章：

“有一句歌词叫做‘我想有个家’，在别人眼中，家是温馨的港湾，能够替人挡风遮雨。可是在我眼中，家却是冷冰冰的。因为我一回到家，听到的总是爸爸妈妈的吵架声，有时候他们还会拳脚相加，甚至有时候我还会成为他们的撒气筒。在我的记忆里，家里从来没有一天安宁的日子。尤其是到了大年三十，别人家是张灯结彩，喜气洋洋，而我家却没有一丝温暖的气息。

我知道，爸爸妈妈吵架主要是因为爸爸爱赌博，经常夜不归宿，有时候深更半夜才回家。而爸爸不在家的时候，妈妈总是发脾气，发牢骚，抱怨自己命不好，没找上好老公。等爸爸回到家，妈妈则开始和爸爸吵架，经常他们吵起架



来，家中的锅碗瓢盆无一幸免，光是碗不知道买了多少回了。而爸爸刚开始还是默默无语，等妈妈说得太多次惹他生气的时候，他也会大发雷霆，有时候还会打妈妈。他们吵架打架的时候，我总是自己一人悄悄地呆在自己的屋中，不敢出声。因为我知道，只要我说一句话，他们就会把气撒在我的身上。有一次，就是因为我说了句‘爸妈，你们不要再吵架了’，妈妈竟然生气得把手中的遥控器一下子摔在地上，喊道‘大人的事情小孩子最好不要管’。

在这样的家庭中，爸妈吵架都让我司空见惯了。他们会因一件鸡毛蒜皮的事情吵，也会因我的学习成绩吵。因为我在全班里成绩是中下等的。我的同桌是全班最优秀的学生，每回他接受老师表扬的时候，我只有坐在旁边用羡慕的眼神看着他。有一次，我的数学成绩不及格。回到家后，妈妈很生气，罚我站在阳台上半个小时。其实我知道，那次考试我原本可以及格的，是因为老师给我判错题白白扣了我五分。可是妈妈还来不及听我的解释就惩罚我，真让我有苦难言。

人人都有一个温暖的家，而我的家却不是我想要的家。我想要一个和睦的家，我围坐在爸爸妈妈的怀中，其乐融融。每逢节假日的时候，我们一家人会外出游玩，到公园看花，到文物古迹去游玩。可是我现在的家没有让我值得留恋的，我根本不想回到我的家！”

张老师看完这篇文章后，心情十分沉重，眼颊甚至有点泛红。这篇作文是李晓雨写的。他平时在班里沉默寡言，比较内向。有时候即使老师主动和他说话，他也会很羞涩，不敢抬起头来讲话。让张老师没想到的是他在这样暴力的家庭环境中长大，这也让张老师感到有点内疚，她觉得自己平时对晓雨的关注也有点少，根本没有注重过这个孩子。

一项调查表明，当孩子遭遇家庭暴力后，产生轻生念头的人占9.2%；对父母产生复仇心理的占6%；想要离家出走的占18.1%；憎恨父母想要和父母打架的占8.4%。由此可见，遭遇暴力后孩子会产生强烈的反抗意识，他们甚至会采



取暴力手段去回击施暴者。另外，遭遇暴力的孩子会产生诸多不良行为，其比例远远高出未曾受伤害的孩子。比如经常说谎的要高出 7.6%， “欺负他人”的要高出 8.3%，而偷盗的则高出将近 20%。

心理专家认为，当孩子遭遇暴力后，出于自我保护，他们会产生恐惧心理，他们不会和任何人说，更不敢找老师和同学倾诉。在暴力家庭中长大的孩子，父母的暴力会给孩子提供一个示范行为，让他们觉得暴力是被允许的，这对孩子的成长极为不利。由于孩子处于成长期，明辨是非能力较差，家庭暴力会导致孩子的性格变得暴躁，情绪压抑，甚至还会产生崇尚暴力的心理倾向。

在孩子的成长过程中，如果他在暴力家庭中长大，他往往会出现心理障碍，有的甚至会演变成家庭暴力的施暴者。由于父母与孩子的地位发生了转移，当代家庭出现的新型暴力不是父母打骂孩子，而是小孩打骂父母。据统计，南方某城市医院一年之间有 30 余位家长带着孩子到医院心理科求诊咨询，这些家长在不同程度上都遭受了孩子的暴力伤害。小孩打骂父母，这在常人眼中看来是不可思议的事情，可是它却在现实中发生了。

近年来，父母遭受孩子暴力伤害的事件呈现增长趋势。而让人揪心的是，暴力实施者竟然是 12~16 岁的未成年人。一位母亲讲道，她一回到家，她 15 岁的儿子就会拿着拖把追着打她。因此，她每天晚上根本不敢回家睡觉，只能躲到亲戚朋友家寄宿。儿子之所以打她，是因为孩子迷上了打游戏，起初儿子问她要钱的时候，她没有当回事。可是后来儿子的学习成绩一落千丈，她找到儿子谈话，试图阻止他继续沉沦下去。可是没想到儿子竟然大发脾气，拿着拖把追着打妈妈。更让人痛心的是另外一位妈妈，她的儿子才刚刚 11 岁，就出现了暴力倾向。由于这位妈妈在孩子小的时候离婚了，一直是她含辛茹苦抚养儿子长大。为了让孩子争气，从小妈妈对孩子要求很严。可是孩子天生倔脾气，专门和家长对立。



越是要他去做的事情，他偏偏不去做。长大后，孩子竟然动手打起了妈妈。不仅如此，当外公、外婆来劝阻的时候，他竟然连外公、外婆也一起打。当这位妈妈讲到这些家中丑事的时候，泪花噙满了眼颊。更让她觉得不可思议的是，在家中横行霸道的孩子，到了学校却十分自卑，经常会被其他孩子欺负。

面对这种新型家庭暴力，心理专家认为这是家庭、社会等多方面原因造成的。一方面，如今很多家长对孩子过分溺爱与娇惯，孩子在家中称王称霸，让家长去摘星星，家长根本不敢摘月亮。正是这种地位的颠倒造成了父母与孩子地位的转变。父母对孩子的要求是成绩与名次万岁，只要成绩提高，名次上升，孩子的所有要求统统答应。另一方面，当今社会网络游戏、电影等充斥着暴力，对正处于成长期的孩子造成了不良的影响。正是以上几种原因，造成了孩子实施暴力，打骂长辈。自古以来，孝敬长辈是中华民族的优良传统。如今竟然出现了孩子逆反打骂长辈这天理不容的事情，实在是教育的悲哀，是家庭教育的严重失误。其实归根到底，还是家长对孩子的溺爱造成的。溺爱孩子，只能导致孩子在家中唯我独尊，觉得自己的话就是圣旨，家长必须听自己的。

另一方面，家长在教育孩子时，总是采取打骂孩子的暴力方法，这使得孩子弱小的心灵受到了伤害，产生了报复心理。等他长大的时候，他便以牙还牙，对家长实施暴力。从犯罪学的角度讲，这叫做“暴力循环”。父母打骂孩子，实际上是在无形之中教会孩子去采用暴力的方法去对待周围的人。调查显示，6~10岁青少年的攻击行为往往预示他10~14岁时的表现，8岁的攻击行为则会预示到他30岁的攻击行为。由此可见，家庭的暴力行为会对青少年的一生产生不良的影响，只有采取良好的教育和干预措施，才会避免同类事情的发生。

为了防止家庭暴力，提高家长的综合素质是最重要的。只有情绪认知提高了，他们就会采取人性的管理和沟通方式。只有小家安宁了，可以为孩子创造良好的家庭环境，家庭暴力才会从根源上杜绝，社会才会和谐。



面对家庭暴力，很多家长只能是感叹现在的孩子很难教育，打孩子不对，过分表扬也不对，实在是没有办法。他们很少去找专业的心理医生去咨询，或到心理治疗机构去寻找帮助。他们只是默认现实，不采取进一步的补救措施，这只能导致家庭的暴力行为进一步恶化。所以当家长感到自己在教育孩子遇到难题的时候，最好的方法便是向心理专家去请教。心理咨询师往往是青少年教育的专家，他们会建议家长采取适当的方法来缓和紧张的亲子关系。

在《未成年人保护法》中，法律规定未成年人应受到爱护和关怀，拥有被接受、被尊重的权利，拥有得到赞赏的机会，在家里有被当作成员的地位。可见，青少年的各项权利受到了法律的保护。可是在很多家长的眼中，他们一直误认为孩子是自己个人的私有财产，任打任骂，从来不会把孩子当成一个独立的个体来对待。正是这种根深蒂固的观念才会导致家长的儿童观中权利意识淡薄。他们觉得对孩子实施暴力是理所应当的，是自己家庭的私事，外人根本不需理会。这种想法有百害而无一益。家长应从小便把孩子当成一个独立的个体去看待，尊重孩子的建议，注重孩子的看法。孩子不论在心理上还是体力上，都属于弱势群体，所以应在学校和社区等孩子经常去的地方加强教育力度，关注青少年的心理安全和心理健康。只有家庭、学校和社会三位一体结合起来，才可以为孩子营造良好的成长环境，让他们健康成长。

2 我需要的不只是礼物! —— 关爱



袁佳的爸爸是某公司的中层领导，平时经常出差，一个多月才能回家一次。所以袁佳平时最盼望的事情便是爸爸能够早日回家，和自己吃个团圆饭。每次爸爸回到家，总是给袁佳买各种各样的礼物。她的小屋中堆满了爸爸送给她的礼物。可是在袁佳看来，再多的礼物也比不上爸爸能够每天接送她上学。

有一次，袁佳的生日快到了，爸爸专程从外地赶回来给她过生日。可是由于公司临时有事，爸爸不得不在她生日前赶赴外地。

“佳佳，爸爸原本是要给你亲自过生日的。你看，爸爸都把给你的生日礼物