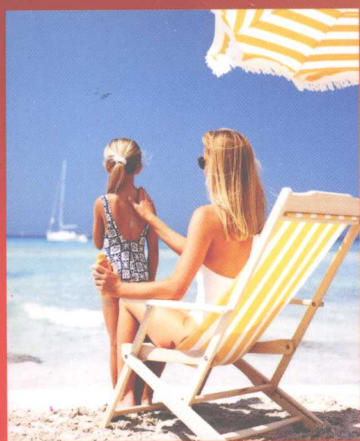


读懂

孩子的



Know More Your Child



◎ 何云春 主编
黄丽娜 特约心理辅导专家

为家庭教育支招

倾听孩子真实心声 构建和谐亲子关系
洞悉孩子内心需求 创造爱与自由空间



科学出版社

www.sciencep.com

读懂孩子的心

为家庭教育支招

何云春 主 编

黄丽娜 特约心理辅导专家

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书致力于为儿童的心理健康护航。本书针对孩子的“真情告白”所折射出的心理健康问题，从学校老师和儿童心理健康辅导专家的角度对孩子的心理问题进行把脉、分析，并给孩子及其家长以全面、具体的建议与指导。

本书适合广大小学生、初中生及其家长、老师阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

· 读懂孩子的心：为家庭教育支招 / 何云春主编.
—北京：科学出版社，2008
ISBN 978-7-03-021798-1

I. 读… II. 何… III. ①家庭教育②儿童心理学
IV. G78 B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 060662 号

责任编辑：杨 岭 张 涛

封面设计：陈思思

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

安徽芜湖新华印务有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008 年 4 月第一版

开本：B5 (720×1000)

2008 年 4 月第一次印刷

印张：12.75

印数：1-6 000

字数：120 000

ISBN 978-7-03-021798-1

定价：25.00 元

编委会名单

主任：弥晓蓉

副主任：许大仪

主编：何云春

编委：孙亚非 黄丽娜 吴亚莉 岑际伦
钟灵滋 曾彩雁 黄传虎 郑开军

序 言

读懂孩子，对每一个家庭而言都具有非凡的意义。读懂孩子，需要父母的爱心、耐心、恒心和平常心。读懂孩子不是刻意而为之，而是在日常生活中自然而然、潜移默化地进行。一对爱读、善读孩子的父母，必定是一对好父母。但天底下不知有多少父母在感叹：读懂孩子，何其难也！

读懂孩子其实不难。我国古代伟大哲学家老子曾很精辟地指出：一个人活在世界上需要处理好三种关系——与自己的关系、与他人的关系、与自然界的联系。读懂孩子，也需要父母既懂得孩子的心，也懂得自己的心，只有知己知彼，才能心心相印，爱的信息才能从父母这一方真正传递给孩子，爱才成为可能。从这个角度上讲，我们很欣喜地看到本书中作者独具匠心的视角和对亲子间细腻、敏感心灵世界的捕捉。归纳起来，本书具有以下几个特点：

一、全。本书的内容覆盖了孩子成长过程中出现的种种问题，包括自我接纳、情绪管理、社会交往和内在需要等。这些内容是影响孩子成长过程的重要因素，也是令为人父母者头痛不已的问题。正确认识并了解这些问题的核心所在，对症下药，就是读懂孩子的关键。

二、新。本书的视角非常新颖、立体感很强。站在孩子的角度让孩子有机会对父母“真情告白”，一吐为快；站在父母的角度对孩子“望闻问切”，分析问题所在；站在心理专家的角度“指手画脚”，点评心灵世界。孩子、父母和专家，这一刻无限紧密地联系在一起，为我们勾勒出一幅幅完整、细腻、深刻的亲子心灵图画，这样的图画怎不令人深深地感动！只有全方位研读孩子的时候，读懂孩子才成为可能。

三、专。细细研读文中的每一篇小文，深深地感受到在每一个具体行为和现象背后，均蕴含着深厚的心理学专业理论和知识的积淀。在文中我们看到教育学、心理咨询乃至家庭治疗知识在每一个具体行为上的体现。透过这些专业性的解读和分析，父母们将会逐渐意识到：读懂孩子不是父母一方的努力，也不是孩子单方面的努力，而是亲子间在行为和心灵层面

的碰撞和相互吸纳。

四、爱。爱是一个永恒的主题，但当爱得不恰当时，爱就成为了一种可能将背负一生的巨大的包袱。本书中的爱体现在两个方面：一是文中无处不渗透着浓浓的亲子之间的爱，这种舐犊之爱是天底下最令人感动的，它会直接穿透人的心灵；二是作者对家长的关爱，文中多次谈到为人父母要学会爱自己。爱是一种能力，作为父母，只有更爱自己，对自己以及目前的现状更有耐心，才能有足够的能力更爱孩子。后者之爱体现在很多细节上，比如每一辑开篇作者均颇具苦心引用国内心理学专家的话语为引导，尽管寥寥数语，却足以令人心灵一亮。

这样一本用爱心和用心写成的书，是可以用来细细品读的，正如品一杯好茶一样。每一个孩子都是一杯好茶，值得我们用平和的心情细细地品尝和欣赏。想读懂孩子和自己，请跟随本书来吧！

方晓义

2008年4月于北京师范大学英东楼

(方晓义：北京师范大学心理学院教授、博士生导师)

和孩子一起成长

——给天下所有的父母

是什么阻挡了你
聆听一首依稀的童歌
纷繁的生活
抑或生活中的纷繁

迷朦中，交错里
昔日的雏鹰将要远行
回首来路
你模糊的身影
竟不曾与他同行

孩子
你生命中唯一的缘
就这样错过
犹如一阵风
吹来又吹过

静默中，你恍然大悟
那成长里的风景，
怎能错过
听——
那首失传的童谣
悠然飘过

来吧，孩子
把你的手给我
成长的道路
我将和你一起走过！

编者

目 录

序

第一辑 爱的放飞 / 1

- 我不喜欢大人 徐凤仪 / 3
给你台阶下 郑雅匀 / 7
和妈妈聊天 罗文聪 / 10
给爸爸的一封信 廖于菡 / 15
妈妈，做我的朋友吧 张文 / 20
观想杂记——变 杨智涵 / 24
给妈妈的一封信 邓雨平 / 27
假如我是家长…… 杨阳 / 31

第二辑 心的港湾 / 35

- 我可不可以有自己的空间 徐凤仪 / 37
心灵蛔虫 彭扬 / 41
心中的秘密 李欣莲 / 45
把日记锁进抽屉 袁野 / 48
妈妈，我想对您说…… 袁雪蒂 / 52

第三辑 爱的迷失 / 57

- 在父母吵架声中生活的孩子会幸福吗 杜雯媛 / 59
爸爸，多陪陪妈妈 骆俊翰 / 63
阴影 杨凌翔 / 68
平衡的天秤 徐琰 / 71
我的变化 谭沁雯 / 75
大海，听听我的心声吧 王星林 / 79

第四辑 友谊万岁 / 83

- 开启通往心灵的那座桥 杜雯媛 / 85
差生的故事 周婷玉 / 89

谁是我的“魔术师” 王星林 / 94

我需要有人陪 王星林 / 98

第五辑 相信自己 / 101

一个学生的困惑 周婷玉 / 103

“作业”随想 郑雅匀 / 107

我渴望长大 唐艺铭 / 111

我渴望实现理想 易家卉 / 114

我不想长大 黎朝璟 / 118

到底是该努力还是不够努力 郑雅匀 / 122

给朋友的一封信 朱晓玥 / 126

第六辑 探索人生 / 131

颜色 骆俊翰 / 133

一件值得深思的事 罗文聪 / 137

让我看不下去的行为 李欣莲 / 141

假象 陈雨田 / 144

居高“淋”下 陈雨田 / 148

第七辑 情绪管理 / 151

为什么现在的我们总是愁眉苦脸 袁雪蒂 / 153

输液 朱晓玥 / 157

秘语 徐子杰 / 160

被冤枉后的感受 王星林 / 163

痛苦、快乐伴心情 杨阳 / 166

第八辑 感悟生命 / 169

猎人，休息吧 蒋云鹏 / 171

老人的心很寂寞 黎朝璟 / 175

和盲人聊天 朱晓玥 / 179

和绝症病人聊天 廖于菡 / 183

树根，请聆听我的声音 余曼姝 / 186

作文风格 朱晓玥 / 190

第一辑

爱的放飞





爱的永恒



把爱作为砝码来使孩子臣服就范，孩子就学不会怎样去爱和被爱；不能变换角色平等地和孩子相处，孩子就无法学会怎样和社会相处；以为批评和“大棒”能给孩子一个好品质，殊不知给予孩子的是精神和肉体都饱受折磨的自卑和自贬；溺爱和苛求是教育孩子最可怕的两个极端。教育孩子之难，就难在双亲自己的人格是否完整，是否乐于宽容和变通。要把孩子教育好，首先父母自身必须成为一个好的模范。

——李子勋（著名心理学家）

我不喜欢大人

徐凤仪



真情告白

假如你看到了这个题目，会十分惊讶吗？不过，我说的都是真话，我讨厌大人，甚至是父母。你一定会认为我很不孝，其实这里面另有隐情。

我讨厌爸爸是有原因的。有一次，我做一张试卷，有一道题不会，就下楼去问妈妈。问完了题，我把卷子暂时放在客厅里。爸爸看见了，就说：“谁的卷子？”我一看，忙说：“是我的，你别乱翻！”他回击：“我是你爸，为什么不能看了？”“因为——”我拉长了声音说：“我有我的隐私权！”“哼！”爸爸冷笑了一声说道：“你是小孩子，有什么隐私权！”“我……我……怎么没有了，你别以为可以糊弄我！”我气急败坏地大叫。“好好好，你有不就得了。”他哭笑不得地说。

第二天是表叔的寿宴，可是我不想去。何况姐姐和二姨、二姨父在我家，我就更不愿意去了。于是，我就给爸爸妈妈讲明想法，

师说心语

孩子，你没有什么地方不对，你的想法符合你的心理特点，你的认识符合你的年龄特征。因为你长大了，有自己的生活方式，并能够决定喜欢做的和不喜欢做的事情。

其实，你可以和父母沟通，和他们做朋友，心平气和地聊天。告诉爸爸妈妈，你在慢慢长大，有些事能否给你一些自主的空间？



父母眼里你永远是个孩子，他们总是不放心，因为他们非常爱你。只不过爸爸妈妈应该用你能接受的方式表达，目前这种方式确实值得斟酌。

可他们不同意，我用尽了要求、请求、哀求，甚至乞求，他们还是丝毫不动摇。我一气之下，一边哭着，一边跑回自己的房间。我把姐姐也拉进房间，“砰”地一声关上门。只听门外传来爸爸“语重心长”的话：“乖女儿呀！你都是大人了，为什么还那么不听话呢？”“哼！”我“继承”了爸爸的传统，冷笑了一声，然后打开门吼道：“为什么你们要我去我就要去，我发誓，这次无论如何我也不会去的。”耳朵里传来了二姨和二姨父的笑声。“笑什么笑！”我心里暗暗骂道。心想：现在如果手上有刀，我会毫不犹豫地给他们一人一刀；如果有毒药，那——我马上就吃掉，飞到天上去当天使，再也见不到这些人！

我就不明白了：为什么大人在我眼里很坏？我好像就是他们的玩具一样。高兴时宠一下，不高兴时白一眼；好的时候在别人面前显摆，坏的时候就嫌你丢脸。

大人们，你们什么时候能改一改呀？



望闻问切

直白的标题、形象的描写、典型的对话，让我们强烈地感受到进入小学高年级后孩子“青春”的气息。此时，孩子与成人的关系由“听话的道德”进入“平等的道德”阶段，孩子开始谋求独立，开始向父母的权威发起挑战，想要建立自己的权威和尊严，试图扩大自己的权利，并且竭力使成人承认他们的平等权。若这种尝试受挫，他们就会抱怨、抗议，甚至无意识地产生一些问题行为或身心疾病“迫使”成人放权，从而达到其目标。

作为家长，在这个阶段就要把自己从权威的角色上逐渐放下来，不去指点孩子你认为“正确”的道路应该是如何的，尊重孩子自己的尝试，他们需要犯他们那个年龄应该犯的错误。给孩子一个彼此冲突、矛盾、多样的价值混乱期，让他们在管理自己的生活和学习的过程中，形成自己的判断力、鉴别力和自我的价值取向。

同时家长还要意识到，孩子长大不仅仅是身体的发育和书本知识的学习，各种情绪的体验也是一种成长。由于身心剧烈的变化、强烈的成长愿望与能力不足的冲突、自我评价的不全面和不稳定，这些都可能导致青春期的孩子情绪波动较大，刚才还晴空万里，转眼就乌云密布。因为刚开始体验某些情绪，他们还没有经验很好地去处理，有时他们会被某些情绪所控制。家长要引导孩子识别情绪、体验情绪、管理情绪，当然家长自身的情绪管理能力也会影响到孩子。



指手画脚

孩子成长到10~12岁时，会经历一些重要的转变。通常所说的叛逆和代沟就在这个时期产生，把握得好，亲子之间良好关系就能维持，孩子的青春期就会“过渡”得较为自然。为此，家长要把握好一些基本的原则：

1. 家长要转变角色，将自己与孩子的关系由“权威的监督关系”转向“朋友的支持关系”。朋友是相互尊重、支持、信任和帮助的；朋友是无条件接受对方的；即使对方错了，朋友也不会只是批评和指责，而是表达意



见，继续支持和鼓励。这是孩子大胆迈开步子走向社会的心理港湾。

2. 确保情感支持。尽管十几岁的孩子在谋求独立，但他们也总需要父母的关爱，需要父母对他们的关注和器重。父母要充分满足他们合理的需求，使他们获得大量的情感和自尊的需求。孩子与父母的冲突以及一些不合理的要求背后，实际上大多是在试探父母是否在意他，尊重他。

3. 接受并支持孩子自己的独立尝试。孩子不再言听计从，但能力又有限，考虑不周，经常是漏洞百出。家长要明白，允许犯错误恰恰是帮助孩子成长，今天犯错误，明天就可以少付出代价。父母是不可能替代孩子成长的。当孩子做得不够好时，向他表示你对他有信心，支持他再试。并注意通过友善的提问帮助孩子澄清他的想法，让他自己做判断与选择，如“我能问一下你为什么会有这样的想法吗？你的下一步计划是什么？我能帮你什么忙吗？”而不是直接告诉他“应该怎样”、“不可以怎样”。

4. 孩子经常有强烈的情绪反应，一旦家长处理不当，就可能造成亲子之间反目成仇甚至孩子离家出走。遇上这种情况，家长首先应肯定和接纳孩子的情绪，“你看来有点情绪，发生了什么事情呢？”然后引导孩子清晰地表达出自己的情绪，如“他们这样说让你感觉很受伤害吧！”允许孩子保留他的尊严和权利，这样他们就会接受家长为公平、可靠的盟友，此时再设立规范，探究解决问题的方案就水到渠成了。

5. 给予建议和经验的支支持。十多岁的孩子，对很多事情还只是一知半解，遇到困扰时十分渴望得到家长好的意见。家长不妨这样与孩子沟通，“如果是我，我会……”，“我觉得可以这样做……你看如何？”

给你台阶下

郑雅匀



真情告白

“砰！”我一下子关上门，皱着眉头，飞快地跑进厨房刷牙，还一边嚷嚷着：“这是什么道理？有这样的人吗？简直不可理喻……”不要以为我“疯”了，事情是这样的——

今天早上，因为是周末，我起得有一点晚，妈妈直嚷嚷：“快起来，快起来！今天的事儿那么多，不能再睡了！”我伸个懒腰，一下子就跳了起来，又不满地望了望继续睡觉的妈妈。说实话，上四年级以后，我性格似乎比以前更刚烈了些了，没想到连老妈也退让三分了！我穿着裤子坐在床上，又听老妈大喊：“快下去！这裤子那么脏，怎么能在床上穿呀？”老妈似乎着了魔，怎么一起来就大呼小叫。何况，我只是坐在床沿而已啊！我刚想问一问，她今天怎么了？可是，还没等我开口，她又大叫：“快下去，愣着干什么？”我忍无可忍，一把抓起外套，就向外走，于是就出现了开头的一幕。

师说心语

孩子，妈妈对你的爱在无言中，只有你真正懂得了生活，你才会体会到妈妈给你台阶下的真正含义。那是母亲对孩子不着痕迹的爱。懂得了生活以后，才知道生活态度很重要，不能由着自己的性子来。



孩子，妈妈是学心理学的，她知道如何保护孩子的自尊心，如何让孩子在潜移默化中受到教育和影响。

一个人只有懂得爱，懂得去体会爱与付出爱，她的内心才会拥有一份纯美的宁静和真正的幸福。

平时我在床上穿裤子，可她什么也没说呀？哼！我越想越不开心，走进书房，又“砰”地一下关上了门。早饭也没吃。今天一点儿也不顺利，刚想做作业，才发现作业在妈妈屋里。我一刻也没有犹豫，又粗手粗脚地走进去。

我正准备抓着书就走，妈妈背着我，问道：“吃饭没？”我一愣，没好气地说：“没有！”妈妈一下子转过身来问：“为什么不吃？”我转过头去，说：“不饿，才不想吃！”妈妈急切地说：“早饭必须吃呢！再吃一个鸡蛋……”这句话不知她说了几次了，也不知我听了几次，可这次，感觉不太一样，有一点点暖意。我“哦”了一声又出去了。只不过这次，没有“砰”地一下关上门，而是轻轻把门掩上。

我乖乖地吃完饭，正准备做作业。妈妈不知什么时候进来了，还说给我揉揉肚子，免得我拉肚子。她突然惊讶地说：“哇，你背上那么多淤青，怎么了？”我想一定是平时玩的时候碰的，为了不让妈妈担心，只是淡淡地回答：“没什么。”妈妈笑笑，说：“呵呵，你长大了，应该自己注意了……”

我一下子想把这一切记录下来，我长大了！突然想起妈妈说的一句话：“孩子，人要学会给别人台阶下，不要非让别人说‘对不起’。因为有的人不太会表达自己的感情。或许，拍一拍你就表示对你的抱歉。”

也许，妈妈给我下的台阶，正是一声平平淡淡的问候：“吃饭没？”