

为孩子点亮一盏照亮心理的明灯



孩子健康快乐是父母的心愿

为您打开一扇通往孩子心理的天窗，让您可以改变孩子的不良心理。

孩子的心理更加需要父母的关注和呵护，而这种关注与呵护将会保佑孩子一生的幸福。
针对孩子的实际情况，洞察孩子的心理世界。



父母是孩子最好的 心理医师

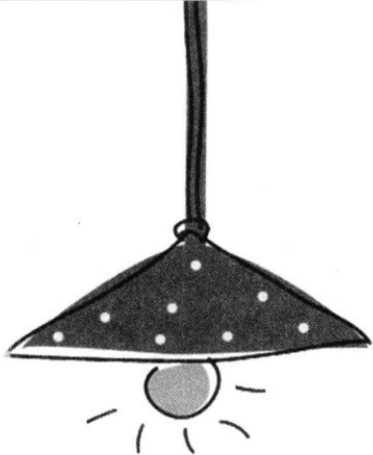
Fumu Shi Haizi
Zuihao de Xinli Yishi

「孩子有健康的心理，
未来才有幸福的生活。」

赵宁 编著

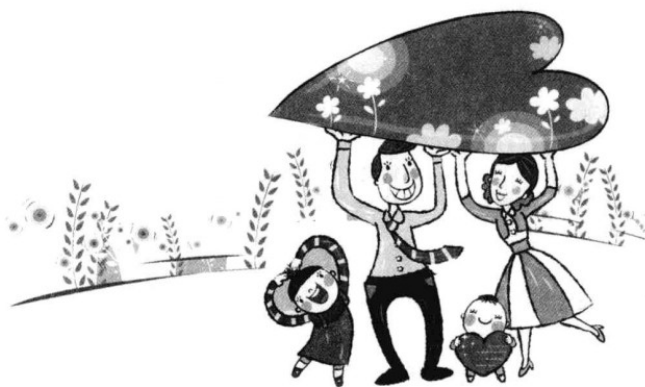


地震出版社



孩子健康快乐是父母的心愿

父母是孩子最好的 心理医师



赵宁◎编著



地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父母是孩子最好的心理医师：孩子有健康的心理，未来才有幸福的生活/赵宁编著．—北京：地震出版社，2009.4

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3394 - 7

I . 父… II . 赵… III . 少年儿童 - 心理卫生 - 健康教育：家庭教育 IV . G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 031342 号

地震版 XT200900018

父母是孩子最好的心理医师

——孩子有健康的心理，未来才有幸福的生活

赵 宁 编著

责任编辑：江 楚

责任校对：孙铁磊

出版发行：地震出版社

北京民族学院南路 9 号

发行部：68423031 68467993

门市部：68467991

总编室：68462709 68423029

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

邮编：100081

传真：88421706

传真：68467991

传真：68467972

经销：全国各地新华书店

印刷：九州财鑫印刷有限公司

版 (印) 次：2009 年 4 月第一版 2009 年 4 月第一次印刷

开本：787 × 1092 1/16

字数：346 千字

印张：20

书号：ISBN 978 - 7 - 5028 - 3394 - 7 / G (4122)

定价：39.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题，本社负责调换)

前言

让孩子健康快乐地成长是每个父母的心愿，天下的父母都会想尽一切办法给自己的子女想要的，尽一切努力给孩子最好的，不惜用自己全部心血为孩子铺垫成功的道路。但回报总是无法与付出成正比，多数孩子的表现难以令家长满意。无数个失败的教育案例告诉我们：很多父母仅仅是在用简单的物质条件来满足孩子的需求，却忽视了他们的心理成长和情感需求。隔阂、代沟使他们无法跟上孩子成长的脚步，在不知不觉中疏远了与子女间的距离。而这些被疏远的孩子随着身心的进一步成长，有越来越多的情感需要释放、越来越多的难题有待解决、越来越多的困惑无法解开，随之而来的是他们被越来越多的心理疾病所纠缠。

据了解，2020年以前全球儿童精神障碍患者将增长50%，成为儿童致病、致残和致死的五大原因之一。在我国，儿童及青少年的心理健康状况也同样令人担忧。据不完全统计，在17周岁以下的孩子中，至少有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。

儿童及青少年时期是培养健康心理的黄金阶段，一个人今后的生活习惯、行为模式、人生态度、思维方式都是在这一时期奠定的。如果此时忽略了孩子的心理健康问题，那么，孩子成人后就很难拥有健康、健全的人格和心理。而父母作为孩子人生道路上的第一任老师，无疑对孩子的教育及引导具有最直接、最深远的影响，决定他们将来能否以健康的心态去对待生活和工作。但令人担忧的是，在调查中发现很多孩子出现的行为和心理问题大多来自父母的“不合格”。自闭、敏感、偏执等诸多心理障碍性问题愈发频繁地出现在孩子身上，严重影响了他们的心理健康和生活学习。

其实，心理失衡、心理障碍人人会有，如同患伤风感冒一样。尤其是孩子，他们的心理承受能力相对较弱，遇到挫折或特殊的刺激，其情绪的波动





父母

孩子有健康的心理，未来才有幸福的生活

2

幅度会很大，很难避免进入误区。

心理的“伤风感冒”与身体的伤风感冒同样不能忽视。有时，心理的疾患带来的恶果甚至比生理疾患带来的恶果更为严重。心理状态良好的人，心胸豁达，心情愉快，处事宽容大度，即使他身体染了疾病，恢复得也比较快。反之，如果一个人心胸狭窄，抑郁偏执，遇事患得患失，小疾也会发展为大病。一个人的心理健康和身体健康是相辅相成、互为因果的。要孩子的问题首先必须找到引起这些问题的根本所在——孩子的内心世界。行由心生，每个人表现出来的言行举止，都与其心理有着密切的关系。

家长无论是在对孩子的熟知程度，还是在与孩子相处的时间上都比专业的医生有优势，应成为孩子最好的心理医师。家长应抓住生活中的细节琐事，教育孩子要有充分的适应力，充分了解自己，并对自己的能力有恰当的估计。

当代社会竞争的复杂和激烈正对人们的心理承受能力提出新的挑战，因此，为培养孩子的健康人格，提高其适应能力和应变能力，家长必须及早关注孩子的心理，不断供给他心理的营养品和保健良方。

孩子和父母血脉相连，心灵感应，因而，父母是孩子最好的心理医师（好像说心灵医生更贴切），是老师或医生均无法替代的。当孩子表现出各种问题时，家长首先不是追究责任，而是应该密切关注孩子，与孩子促膝长谈，慢慢用自己的爱心触摸孩子的心灵深处，用自己的爱心去体悟孩子的内心情感。唯有深入了解孩子内心的情绪根源，才能有针对性地加以疏导，帮助孩子一步步走出心理阴影，重新恢复积极乐观、健康向上的良好心态。

天底下没有父母不爱自己的孩子，但是爱的方式是不一样的，有的恰到好处，爱得得体；有的有失分寸，爱得糊涂。这样的结果可能是用爱换回了爱，也可能用爱换回了恨。要做好父母、管好孩子并不是一件简单的事情。

父母是孩子的第一任老师，除了上学，孩子大部分时间都是与父母一同度过的。父母的教育引导对孩子今后的发展无疑具有最大、最直接的影响，决定他们将来能否以健康的心态去对待生活和工作。调查显示，很多孩子出现的行为、心理的问题大多来自父母的“不合格”。

孩子在成长初期，心理发育尚未成熟，对事物缺乏全面认识。正确、科学的心理引导可以使他们受益终身，事实也同样证明：良好的心态有益于身

心健康、事业成功、家庭和睦。

做孩子的知心朋友和咨询师，让孩子在成长的每一步都有正确的引导和帮助，这是我们作为父母最重要的任务。

教育家巴哈特说：“一个父母胜过一百个校长。”家庭教育是一门心理学问，更是一门心理艺术。父母只有掌握这门学问，通晓这门艺术，才能真正把孩子培养成人，塑造成才，推向成功。

每一个孩子都是一朵含苞欲放的花蕾，我们作为家长应该用心去浇灌他们，让他们在阳光下健康成长，尽情开放。作为一名家长，要掌握教育学、心理学知识，关注孩子的心理健康，让自己的孩子都能够得到身心健康的发展。



目 录



第一章

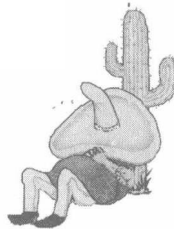
心理的教育，成长的关键

1

人的成长最关键的因素，往往不是智力，而是心理。如今学校的心理教育普及不够，学生家长大多也只关注孩子智力上的投入，却忽视了他们人格上的成长。一些家长以为让孩子多吃些营养品，让他们看看电视、玩玩电脑就够了，其实在家庭中，父母更应给予孩子精神上的关怀，营造一个宽松、理解、沟通的家庭氛围。

对于孩子而言，家庭是第一教育的开始。因此，希望家长们对孩子的心理成长给予足够的重视，不要只满足于单纯物质上的付出。

父母最容易忽视的是孩子的心理	3
孩子的内心世界其实很丰富	6
心理不健康，学习没效果	9
健康的心理有利于性格培养	12
比尔·盖茨为什么从小就成功	16
帮助孩子成为心智健全的人	20
本章小结	23





第二章

叛逆心理：为什么要对着干？

25

叛逆心理是从儿童到成人的一个过渡阶段，所以兼有两个时期的特点：一方面，青少年缺乏适应社会环境的独立思考能力、感受力和行动能力等；另一方面，初步觉醒的自我意识支配强烈的表现欲。即处处体现自己，通过展示自己和别人的不一样来体现自己的价值。

逆反心理如果不加以正确引导，会导致青少年对人对事产生多疑、偏执、冷漠、不合群、对抗社会等病态性格，使之信念动摇、理想泯灭、意志衰退、工作消极、学习被动、生活萎靡等，进一步发展还可能向犯罪心理和病态心理转化。

家长向左，孩子向右	27
巧妙接近“犯拧”的孩子	30
呵护孩子最初的“独立”意识	33
高压政策，适得其反	36
将心比心，理解万岁	39
本章小结	42



第三章

依赖心理：帮他找准生活的“坐标”

43

中国的国情造就了有中国特色的独生子女，家中几个大人围着一个孩子转，什么都帮孩子做了，什么都帮孩子想到了，凡是能帮孩子做的事情都一手包办了，孩子基本没有什么事情可以去做，习惯之后，更不会主动去做了，而且一味地付出，也让孩子觉得理所当然，也就更没有这种意识要去做，觉得这是自己应该做的，久而久之就会形成一种依赖感，生活自理能力自然也就差了。家长的出

发点是好的，一切为了孩子，但是却没有看到这种包办的后果，就是孩子失去主动性，没有创造性。

现在的社会是飞速发展的社会，也是一个多元化的社会，因此，一个有依赖心理的孩子是无法适应现代社会需要的，所以从小就要注意培养孩子的独立性，一个好的性格培养是从孩童时期开始的，从一点一滴的小事中积累，在实践中逐步培养起来的。

依赖是生命的束缚	45
让孩子明白：只有自己可以依靠	48
不要总是为孩子披荆斩棘	52
“授人以鱼”不如“授人以渔”	55
本章小结	58



第四章

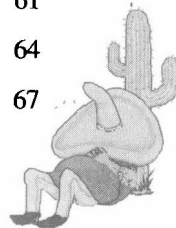
自私心理：赠人玫瑰，手有余香

59

如今的孩子通常会有一种“自我中心”的心理，这种自我中心的心理根源于父母的私爱和溺爱。为了不让孩子的爱心枯竭、泯灭，父母不仅要爱孩子，更重要的是让孩子学会爱。千万不要只知一味地给予孩子爱，这种爱恰恰是对孩子没有好处的。因此，父母在爱孩子的时候，应该教孩子学会与人分享。

分享是一种美德，更是一种快乐。萧伯纳曾经说过：“你有一个苹果，我有一个苹果，彼此交换，每个人只有一个苹果。你有一种思想，我有一种思想，彼此交换，每个人就有了两种思想。”分享能够让人减少痛苦，获得快乐。一个人在生活中需要与人分享自己的痛苦和快乐，没有分享，他的人生就是一种惩罚。

孩子的自私不是天生的	61
家长的溺爱养成孩子的以“自我”为中心	64
自私的孩子没有能力浇灌友谊之花	67





与人分享，快乐加倍	70
本章小结	73



第五章

偏执心理：让人生败走麦城

75

偏执是青少年人较常见的一种性格特点。具有偏执心理的人，常常比较敏感、多疑，经常会觉得别人总是和他过不去，甚至认为别人都是心怀叵测、不可交往的。由于他们不相信别人，疑心太重，所以常常是自我评价很高，认为自己的看法是对的，甚至明明自己错了，还强辞夺理，推诿于别人。这种偏执的心理，严重地影响人与人之间的正常交往。

具有偏执心理的孩子，家长必须让他们努力克服自己这一性格弱点，对于一般性问题要适当随和一些，而且也不要很多一般性问题看成原则问题。

偏执的背后是什么	77
偏执的麦克唐纳神父	80
固执是一堵墙，使你看不清外面的世界	82
牛角尖是不好钻的	85
偏执是弱者的专利	88
本章小结	90



第六章

怯懦心理：我想唱歌但不敢唱

91

怯懦作为一种心理问题在孩子中是十分常见的。怯懦，胆小、害怕之意。实际上，当面对危险或自己无力完成的事情时，人总是有一种怯懦的心理，害怕遭受伤害或损失、害怕出现问题、害怕完不成任务等等。这是心理应对所必须的，也就是说，正常的害怕心

理可以训练我们应对真正的威胁。

正如演化论心理学家所说，人类向来就受过“威胁”的训练，以害怕响应威胁是生存之道。可以说，心存一点恐惧是有益健康的。但是，过于害怕和恐惧，明显的怯懦，就是一种不良的心理状态了。

懦弱是自惭形秽的放大镜	93
坚强些，不做懦弱的奴隶	96
怯懦是束缚前进脚步的镣铐	99
丰富孩子的生活，杜绝怯懦心理	103
本章小结	106



第七章

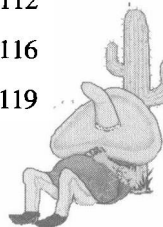
自卑心理：找不准人生的原点

107

自卑是自我评价过低，自己瞧不起自己的一种不良情绪状态，是自我意识的一种消极表现。自卑的人，往往不切实际地低估自己，只看到自己的缺陷，而看不到自己的长处，老觉得自己不如别人。

自卑的人，由于对自己各方面的评价都很低，所以害怕得不到别人的尊重，从而丧失实现自我的信心。他总是以别人为参照物罗列理由来说明自己的无知和无能。自卑会使人背上沉重的思想包袱，丧失前进的动力，进而影响孩子一生的发展。孩子中自卑的人数近年来呈上升趋势，要消除孩子的自卑心理，更加需要家长的努力。

气球能不能升起，与颜色无关	109
当心，自卑是越陷越深的泥潭	112
自卑是自我限制的可怕屏障	116
相信“天生我材必有用”	119





让自卑从孩子的心灵里走开	122
只要去看，不要去比较	126
本章小结	129



第八章

自负心理：无异于自掘陷阱

131

自负是指自我评价过高，目中无人，自以为了不起的一种不健康的心理异常现象。和自卑一样，自负也源于不能正确地认识自我，所不同的是，自负的人往往是不切实际地高估自己，只看到自己的长处，而看不到自己的短处，骄傲自大，目中无人。

自负的孩子当自己无法实现目标时易产生恐惧心理；面对挫折，易心灰意冷，一蹶不振。同时还易丧失进取心，增长虚荣心，不利于学业上的进步。在人际交往中，自负的孩子往往盛气凌人，导致他人的反感与厌恶，使人际关系恶化，影响孩子的未来。作为家长，应正确对待孩子的自负问题，帮助孩子摆脱自负的羁绊，迅速走上健康的成长之路。

眼里只有天空，没有大地	133
自负源自优越感的膨胀	136
自负是阻碍孩子进步的枷锁	138
谦虚是永远的美德	141
认清自我，重塑自我	144
本章小结	147



第九章

嫉妒心理：伟大的词典里没有嫉妒

149

嫉妒他人，是我们谁都曾产生过的自私心理，事实上，它除了使自己产生烦恼之外，不能够解决一切问题。只有放开心胸，少一

些自私，多一些自信；少一些嫉妒，多一些努力，踏踏实实地做好自己的事，才能成为一个奋发向上的最优秀的人。

嫉妒虽然属于人的天性，但若任其在孩子身上无节制地蔓延膨胀，则会毁掉孩子的一生。对于孩子的妒忌心理，应该用正确的人生观进行科学的引导和教育，特别要使孩子懂得：十个手指头不会一般长，每个人都不可能处处比人强。如果不如别人，只有认真学习和努力追赶。

嫉妒源自不自信	151
嫉妒是心灵的肿瘤	154
嫉妒的密码	157
嫉妒，美德的盗贼	160
嫉妒是一把双刃剑	163
消除孩子的嫉妒心理	166
本章小结	169



第十章

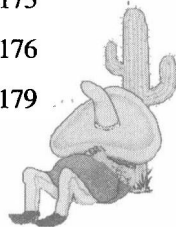
消极心理：让你丢失动力

171

消极心态也就是被动的自我意识、模糊的自我价值观念和萎靡的自我状态以及低劣的自我心理品质等与复合素质的综合体。成人在生活中，难免会遇到一些难以越过的坎儿，孩子也不例外。

不少人认为孩子都是无忧无虑的，可是孩子也有自己的悲观消极的心理。这种消极心态导致孩子自我行为的盲目性，是孩子在生存、生活、学习、工作、事业等方面取得成就的绊脚石，是孩子获得物质财富、精神财富的天敌。

消极是阻碍成功的不散乌云	173
沙漠里也有星星	176
乐观积极，一切皆有可能	179





化解孩子的消极心理	182
命运掌握在自己手中	185
本章小结	187



第十一章

厌学心理：给孩子的学习亮起红灯

189

厌学是指孩子在主观上对学校学习活动失去兴趣，产生厌倦情绪和冷漠态度，并在客观上明显表现出来的行为。厌学产生退避行为除因学校教育要求过高过严、压力过大、学习生活单调、教学方法呆板、内容枯燥不生动多样，难以适应学生特点和发展水平等客观因素影响外，由于长期学习失败形成的习惯性挫折感是重要原因，失去信心、兴趣，进而消极逃避、自暴自弃，发展严重会产生逃学行为。

孩子现在最重要的任务就是学习，如果孩子有了厌学心理，那么孩子的任务就不能很好地完成，甚至孩子的一生就会从此改变。所以，家长有必要消除孩子的厌学心理。

厌学，成长中的溃疡	191
上学有那么讨厌吗？	194
不喜欢读书是因为没有兴趣	198
过高的压力带来孩子的无望	201
提高孩子的学习能力	204
让孩子快乐地学习	207
本章小结	209



第十二章

惧考心理：一考我就“焦”

211

中国是世界上最大的“考试王国”，几乎每时每刻都有成千上万人正在参加各种形式、各种目的的考试。因此“考试”是人类现实生活的一门必修课，也是接受社会化学习和教育的途径。孩子从容应考是其成功的必备心理能力。

能否适应考试，获得好成绩，不仅取决于孩子的文化知识水平，还取决于孩子的心理素质和心理健康情况。它需要孩子具备较高的知识文化水平、坚强的意志和自觉果断的心理能力。缺乏任何一方面必备的心理能力，都可能导致考试失败，诱发多种情绪障碍和身心功能紊乱，产生惧考心理。

可怕的考试焦虑	213
正确对待孩子的分数	216
要降低孩子的考试压力	220
告诉孩子，努力的过程比结果更重要	223
把惧考心理从孩子的心中驱逐出去	226
本章小结	229



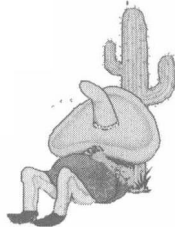
第十三章

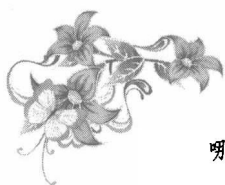
马虎心理：到底是什么在作怪

231

不同的孩子马虎的原因也不尽相同，每个孩子马虎的原因也是多方面的，因此要帮助孩子克服马虎的坏习惯，首先要找到孩子马虎的原因。产生马虎的因素大体可以概括为以下几种：生理和心理发育不成熟，态度不认真，熟练程度不够，考试焦虑，不细心的习惯等。

家长首先应当具体分析导致自己的孩子马马虎虎的各种因素中





哪种是最主要的，找到症结才能对症下药。只有这样，孩子的马虎心理才能根治。

马虎是因为孩子责任心的缺失	233
粗心是孩子学习的拦路虎	236
养成细心的好习惯	239
专注是克服粗心的一剂良药	241
丢三落四的孩子	244
本章小结	247



第十四章

贪玩心理：孩子“可怕”的天性？

249

孩子生来就有一种学习和探究的欲望，他的好奇心驱使他一次又一次地尝试每一件事直到掌握为止。孩子是个年轻的科学家，只有在他有意识地做出行动来反复观察事情的发生过程后，才能理解事件的起因和结果。因此孩子往往喜欢自己动手做事，并在做的过程中寻找答案。

在寻找答案的过程中，孩子会把所有新的信息都储藏在脑中。家长们经常会发现，当孩子学会走路后，他就想自己处理事情，这时他们的玩耍不是随意的，而是获得信息、发展智力的过程。孩子大脑中储存的信息越多，他将来的智力水平也就可能越高。

不要视玩耍为学习的天敌	251
玩是孩子获得知识的有效途径	254
玩耍可以开阔孩子的视野	257
为孩子营造一个宽松的家庭环境	260
本章小结	263



第十五章

后进心理：为孩子搭建进步的阶梯

265

有这样一个故事，列夫·托尔斯泰因为受到屠格涅夫的欣赏“这位青年人如果能继续写下去，他的前途一定不可限量！”而惊喜若狂。这样的肯定一下子点燃了他心中的火焰，找回了自信和人生的价值，于是一发而不可收拾地写了下去，最终成为具有世界声誉和世界意义的艺术家和思想家。

人人都渴望得到别人的赏识，尤其是一个有后进心理的孩子。当一个人得到赏识时，就会对自己充满信心，会产生向上的动力，发挥出蕴藏在体内的巨大潜能，从而走向成功。请赏识您的孩子，为孩子搭建进步的阶梯，您将领略到赏识的巨大魅力，看到孩子开始慢慢地进步，直至成功。

后进的孩子更需要父母的赏识	267
告诉孩子“你不比别人笨”	271
让孩子远离惰性	274
鼓励孩子的每一点进步	278
帮助孩子克服挫折心理	280
本章小结	283



第十六章

早恋心理：驱散异性交往的迷雾

285

孩子早恋是家长普遍重视的问题。孩子进入青春期以后，随着生理日益发育成熟，性意识的萌芽，男女同学都会产生对异性的好感和爱慕，有一种与有好感的异性同学相互接近、了解、交往并结为朋友的需求，这是非常正常的心理表现。

但是这是学习的最佳时期，也是成才的关键时期。父母应让孩子懂得珍惜大好时光，发愤图强，刻苦读书，成为对国家建设有用

11

目
录

C
O
N
T
E
N
T
S

