

HuiShengHuo
DongShengMing

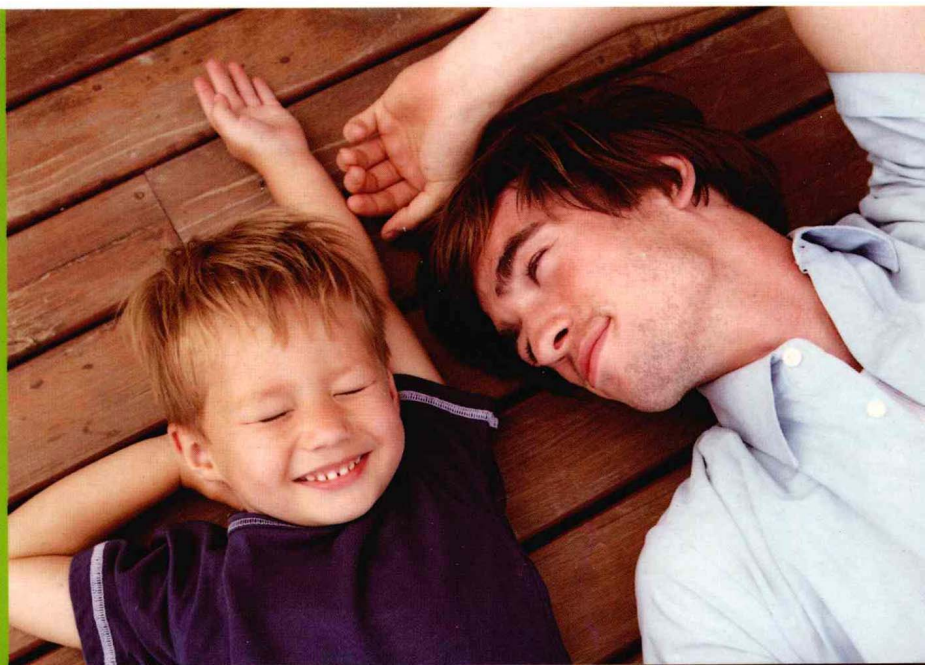
减少孩子的成长烦恼

解决父母的家教难题

张雪松◎编著

教出会生活 懂生命的孩子

世界卫生组织（WHO）提出：一个健康的孩子，不仅仅是没有身体上的缺陷和疾病，还要有健全的心理状态和适应社会的能力。因此，对孩子的呵护，要从呵护孩子的心灵开始。



HuiShengHuo
DongShengMing

张雪松◎编著

教出会生活 懂生命的孩子

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

教出会生活懂生命的孩子 / 张雪松编著. —北京: 中国华侨出版社,
2008.12

ISBN 978-7-80222-620-3

I.教... II.张... III.儿童教育 IV.G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 177966 号

● 教出会生活懂生命的孩子

编 著 / 张雪松

责任编辑 / 崔卓力

装帧设计 / 袁剑锋

版式设计 / 岳春河

责任校对 / 雷一平

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 印张 /16 字数 /230 千字

印 刷 / 廊坊市华北石油华星印务有限公司

版 次 / 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-620-3

定 价 / 26.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前 言

一位 12 岁的男孩向父母要求和自己的小伙伴一起出游，母亲因为他年龄小担心安全问题不同意，懊恼之中的男孩竟冲进厨房，拿起菜刀剁下了自己的 4 根指头。

一位 16 岁的男孩因为妈妈拒绝给他买一双旅游鞋，男孩从楼上跳下，结束了年轻的生命。

一位正读初一的女孩平时学习很认真。由于一次考试成绩下降后还在玩电脑游戏，父亲严厉地批评她不该浪费时间，但万万没有想到她竟赌气喝下了半瓶农药。

一位品学兼优的女孩，因为某次单元考成绩不理想，被她那望女成凤心切的父母轻轻说了几句，便在一个阳光灿烂的午后，从 5 楼的家里纵身一跃……

触目惊心的恶性事件背后，把孩子的心理健康问题摆到了我们面前。

心理健康是孩子成长的先决条件！心理学家胡长兰德曾指出：在一切不利的影响中，最能使人短命死亡的，莫过于不良的情绪和恶劣的心境。现在很多父母都认为孩子不生病，体格发育好，聪明伶俐就是健康，其实这是不全面的。生理健康并不等同于健康。新的健康观认为，没有生病只是健康的一个基本方面，主要是肌体的正常状态，同时还包括心理健康和对社会、自然环境适应上的和谐。一个健康的孩子，不仅仅是没有身体上的缺陷和疾病，还要有健全的心理状态和适应社会的能力。因此，对孩子的呵护，要从呵

护孩子的心灵开始。

据了解，2020年以前全球孩子精神障碍会增长50%，成为最主要的5个致病、致死和致残原因。在我国，孩子的精神卫生状况也令人堪忧。中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部曾发布的《中国青年发展报告》称，在我国17岁以下的孩子中，约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。越来越多的孩子患有心理、精神问题，人际关系不和谐、情绪不稳定性和学习不适应、焦虑不安、恐怖、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪……

科学研究和教育实践表明，心理健康与否对孩子的身心健康、思想品德、智力和学习有很大的影响。孩童时期是培养健康心理的黄金时代，各种习惯和行为模式，都在这时奠定基础，如果有一个好的开始，将来可使孩子的品德智力得到健康的发展；如果抱着“树小歪不怕，树大自然直，等孩子长大了，懂事了就好”的心态，那么，孩子成人后就很难有健全的人格和健康的心理。心理健康和身体健康同是孩子成材的基础，缺一不可，古今中外有成就的人无不具有健康的心理。为此，父母千万不可忽视孩子的心理健康。

如何引导孩子健康而顺利地度过人生最宝贵的时期，为子女一生的发展打下良好的思想基础，这是每一个父母的重大责任。本书即从孩子的性格塑造、情绪障碍、怪僻行为、学习困惑、人际冲突、怀春心理、心灵自助等多个方面，来帮助父母呵护孩子的心理健康，培养孩子良好的心理素质，解决孩子的成长烦恼！

这是一本走进孩子内心世界的枕边书，同时更是一本着力于孩子教育的神奇之书。它给孩子的健康成长提供了一份行动指南，也为父母们望子成材的希望揭开了新的篇章。

目 录 Contents



目

录

一、你的孩子心理健康吗：让心理与生理一起成长 /1

你的孩子真的很快乐吗 /2

健康的孩子要有一颗好“心” /4

让心理与生理一起成长 /7

孩子心理健康怎判定 /9

孩子心理压抑时的 7 种表现 /12

二、孩子有问题，父母有责任：有心理健康的父母，才有心理健康的孩子 /15

打出来的逆反，骂出来的对立 /16

父母唠叨影响孩子心理健康 /20

千万别用补偿心理对待孩子 /22

父母是孩子情绪的榜样 /25

请不要揭穿孩子的小秘密 /27

溺爱不成才 /30

识字过早易致“心病” /33

孩子“不爱”7类妈妈 /35

父母“管太多”的 7 大信号 /39



教出

会

生活

懂

生命

的

孩

子

三、精神“感冒”不容忽视：关注孩子的性格塑造 /42

破解孩子的逆反心理 /43

孩子为何会人小脾气大 /46

如何调教性格软弱的孩子 /49

怎样帮助粗心的孩子 /52

如何让孩子不再小气 /55

使孩子保持个性不任性 /58

矫治孩子的攻击行为 /62

听话的孩子心理问题多 /66

依赖心理的调适 /68

自负心理的调适 /72

四、心灵暴力比身体伤害更可怕：消除孩子的情绪障碍 /76

别忽视儿童抑郁症 /77

儿童焦虑症 /80

儿童强迫症 /82

识别孩子的多动症 /85

砸碎孩子孤独的外壳 /89

怎么判断儿童期癔症 /92

关注孩子“精神叹息症” /95

五、把问题消灭在萌芽之中：矫正孩子的异常行为 /98

孩子爱咬指甲怎么办 /99

孩子爱抱小动物睡觉 /101

孩子缠人必有心理原因 /104

如何处理孩子的恶作剧行为 /106

透视孩子的“追星族” /109

预防上网成瘾 /113

自杀心理与危机干预 /117

别让你的孩子离家出走 /121

怎样让孩子摆脱“自我恋” /125



六、成绩好不等于心理健康：摆脱孩子的学习困惑 /128

克服孩子的“学校恐怖症” /129

小心孩子擦出“橡皮综合症” /131

孩子开学心理需“按摩” /133

别再让厌学症骚扰孩子 /136

孩子转学的困惑 /139

学习中的“高原现象” /142

如何应对考试焦虑症 /146

落榜生的心理调节 /149

七、人的社会化很重要：化解孩子的人际冲突 /153

治疗孩子的“社交恐惧症” /154

孩子为何“人来疯” /156

孩子攀比为哪般 /160

输不起的孩子该怎么办 /163

孩子过分嗜好表扬咋办 /166

解开孩子的害羞情结 /169

迁居时如何关心孩子 /172

一言不发也是病 /174

八、从容应对性疑问：善待孩子的怀春心理 /178

自慰不是罪恶 /179



教出

会

生活

懂

生命

的

孩

子

- 女孩初潮的困扰 /182
- 如何指导孩子的异性交往 /185
- 认识孩子的“早恋”问题 /188
- “单相思”的烦恼 /192
- 认识师生恋的危害 /195
- 要严格避免婚前性行为 /199

九、给予赏识，给予爱：“特殊家庭”孩子的心理调适 /202

- “单亲孩子”的心理问题多 /203
- “留守子女”心理健康令人忧 /206
- 重组家庭孩子心理问题 /209
- 隔代抚养的孩子心病多 /212
- 孩子寄养会造成心理障碍 /215

十、健康从“心”做起：重视孩子的心灵自助 /219

- 孩子同样需要宣泄情绪 /220
- 运动能调节孩子“心理障碍” /223
- 多吃蔬菜孩子情绪稳定 /226
- 让孩子认识自我 /228
- 培养孩子缓解压力的能力 /231
- 让孩子在游戏中快乐成长 /234
- 让孩子从心里笑出来 /238
- 还给孩子一个自由童年 /240

一、你的孩子心理健康吗：

让心理与生理一起成长



一、你的孩子心理健康吗：让心理与生理一起成长

孩子是未来社会发展的中流砥柱，其心理健康教育工作的作用不可忽视。如果说人生最大的财富是生命，那么，人生最大的收入是心理健康！心理健康贯穿人的一生。孩童时期是培养健康心理的黄金时期，各种习惯和行为模式，都在此时奠定基础，如果有一个好的开始，将来可使孩子的品德智力得到健康的发展；如果在此时忽略了孩子的心理健康，那么，孩子在成人后就很难有健全的人格和健康的心理。所以，父母一定要加强孩子的心理健康教育，增强他们承受挫折、战胜困难的能力，从而形成健全的人格。



你的孩子真的很快乐吗

教出

会

生活

懂

生命

的

孩

子



保持愉快的心理状态是孩子健康成长的条件之一。

英子是一个健康活泼的小女孩，被父母视为掌上明珠，要什么给什么，想去哪儿玩就带她去哪儿。但是英子仍然不满意，经常冲父母发脾气。

晓晓从小就聪明过人，他的爸爸妈妈决心要培养他早日成材，请老师教他弹钢琴，上幼儿英语班，可晓晓心里却非常苦恼，他多希望能像其他的小朋友那样尽情地玩耍呀！

在我们的周围，有很多像英子和晓晓的父母那样的家长，十分关心孩子的身体健康和智力培养，但对孩子的心理状态没有给予足够的重视。孩子的心理是否快乐是非常重要的，我们都知道，人的心理状态和人体的生理变化有着紧密的联系。比如人在激动、紧张时，心率会加快，血压会上升，脸色发白，出冷汗。悲伤时胃肠蠕动和消化液的分泌都减少、引起食欲减退。而人在心情愉快时，胃肠道蠕动和消化液分泌都会增强。心理状态还会导致内分泌的改变。孩子如果长期处于某种消极的心理状态如紧张、焦虑、悲伤中，体内的正常生理活动就会被打乱，生长发育也会受到一定的影响。

孩子的心理状态还会影响他们的各种活动。如果某种活动与愉快的心理体验联系在一起，孩子就非常愿意参加，而且有兴趣，反之则会引起孩子的厌恶。此外，孩子是否快乐也会影响到他们的人际交往方式，快乐的孩子总是喜欢和小朋友一起玩，也比较容易忍让，而忧郁、愤怒的孩子则经常独自呆着或攻击别人。所以，保持



愉快的心理状态是孩子健康成长的条件之一。

为使孩子拥有快乐的心理体验，父母要做到：

1. 培养孩子对快乐的体验

父母要多问问孩子的感觉，高兴不高兴，为什么？比如带孩子出去玩的时候问他：“你喜欢出来玩吗？高兴吗？”还可以问：“你跟爸爸妈妈在一起高兴吗？”父母也要经常把自己的体验告诉孩子，如“你能自己洗袜子，我很高兴”。

2. 要尊重孩子的意愿

有些事情可能对于父母来说觉得没意思，但孩子却很喜欢；父母认为孩子会喜欢的东西，小孩得到了却并不高兴。有的父母给孩子买很贵重的玩具，孩子却宁愿玩水、玩泥巴、捉迷藏、过家家。因此，父母不要总把自己的好恶强加给孩子，要让孩子做他们喜欢做的事情。

3. 要对孩子宽严并济

父母不能为了赢得孩子的快乐，就对孩子的缺点、错误熟视无睹、听之任之；也不能苛求孩子，把孩子与同伴进行横向比较，甚至拿孩子的短处去比同伴的长处，要注意纵向比较，一旦发现孩子的闪光处和点滴进步，要及时加以表扬。

4. 要对孩子进行情感投资

美国精神病专家坎贝尔指出，要保持孩子的心理健康，父母要进行一定的“精神投资”。如深情地注视孩子，和孩子进行温馨的身体接触，一心一意地关心孩子。

5. 快乐需要有所限制

很多中年父母都有这样的体验，以前的孩子没有多少物质享受，但是过得很快乐，现在的孩子要什么有什么，但总是过得不开心。原因就在于，盼望了很久才得到的东西总会令人欣喜异常，而轻易得到的东西就不觉得珍贵。当我们竭力满足孩子的每一个要求



时，实际上是剥夺了孩子享受快乐的权利。孩子通过自己的努力完成一件事后的快乐与满足是父母包办完成所无法给予的。

6. 父母的关系要和谐

父母之间要建立和谐、默契的关系，以便对孩子产生潜移默化的影响，“孩子的脸是父母之间关系的晴雨表”，说的就是这个道理。

7. 为孩子树立榜样

为孩子树立模仿的榜样，时时处处以自己乐观向上的情绪去感染孩子。

给孩子一个快乐的童年，是每一位父母的责任，也是每一位父母可以做到的！

心灵自助汤

让孩子得到快乐不能以损害他人的利益为代价。有的父母只要孩子高兴，自己做什么都可以，甚至让孩子以打大人或毁坏东西为乐。这样做的结果，会使孩子长大后不懂得尊重他人。所以，如果当孩子出现以损害他人的利益为快乐时，应该坚决制止，不能妥协，同时告诉孩子，父母对此很生气，大家都不会喜欢他。

健康的孩子要有一颗好“心”



只有心理健康，才能走遍天下都不怕，孩子才能长得大。

一位12岁的男孩向父母要求和自己的小伙伴一起出游，母亲因为担心他年龄小，怕不安全而没有同意，懊恼之中的男孩竟冲进



厨房，拿起菜刀剃下了自己的4根指头。

正在读初一的一位女孩平时学习很认真。由于一次考试成绩下降后还在玩电脑游戏，父亲严厉地批评她不该浪费时间，结果她竟赌气喝下了半瓶农药，选择用死亡来回击父亲。

还有一位品学兼优的女孩，因为某次考试成绩不理想，被她那望女成凤心切的父母轻轻说了几句，便在一个阳光灿烂的午后，从家里的5楼纵身一跃，结束了自己年轻的生命……

是什么原因使这些孩子的行为不能自控，而表现得这么疯狂？归根结底就是这些孩子的心理出现了问题。近些年来，接连不断地发生了多起青少年儿童因心理素质问题而轻生、犯罪、自残等严重事件。北京曾有一名15岁的男孩带着音乐家之梦自杀了，浙江一学生狠杀亲人……触目惊心的恶性事件背后，把青少年儿童心理健康问题摆到了我们的面前。

过去对儿童青少年出现的问题，一般都是从政治、思想和品德上进行分析，从心理上分析得很少。把儿童青少年的心理问题当成政治问题、思想问题去解决。这种以简单、呆板、僵化、千篇一律的思想政治工作取代一切，使儿童青少年在竞争力、情绪、情感、性格、自我意识、人格倾向、社会交往与适应能力等心理素质，处于一种自发形成和盲目发展的危险状态。

中国儿童青少年心理不健康状况突出，已影响到了中国人才的素质。中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部曾在《中国青年发展报告》中称，在我国17岁以下儿童和青少年中，约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。报告称，其中中小学生学习障碍患病率为21.6%~32.0%，突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题。卫生部疾病控制司慢病处有关负责人提供的信息也表明，我国儿童青少年行为问题检出率高达12.97%。从流行病学调查和临床发现的儿童精神疾病常见病种为：行为问题中以儿童多动症最多，为6%左右，其次为抽动症；发育性问题上



教出

会

生活

懂

生命

的 孩 子

表现为学习困难者较多；精神发育迟滞也较多见，为1%左右；情绪障碍的患病率为2%左右；孤独症、精神分裂症患病率低。

孩子的心理不健康容易出现很多问题：离家出走是孩子心理出现问题时最常见的表现形式。他们为了逃避不能排除的烦恼而离家出走，他们的出走一方面给家人带来极大的不安，同时也使自己面临着各种不安全。其次，孩子出现心理危机时，往往易在大街上徘徊，如果遇到坏人引诱，就很容易误入歧途。再次，心理不健康可导致孩子自杀行为。世界卫生组织测算：自杀是我国15~34岁年龄段人群的首位死亡原因，5~14岁的孩子自杀约占自杀总人数的1.02%。此外，孩子心理不健康还会导致生理问题。

9岁的小敏一直住在长沙的外公外婆家，今年才到南京与爸爸妈妈一起生活，但没想到不到两个月后就病了。妈妈带她到医院检查，发现是胃炎，但一直都不见好转，而且常常胃疼得腰都直不起来，走路也一瘸一拐。

于是小敏的妈妈便带她到一所儿童医院进行检查，心理专家详细了解其情况后确定，小敏的胃炎和心理问题密切相关。原来，小敏到南京生活后，爸爸妈妈不再溺爱她，没收了她的手机，减少了零花钱，并且要求她做一些叠被子、洗衣服之类的家务事，小敏因此形成了强烈的心理反差。

人在情绪不好的时候会分泌过多的胃酸，从而对胃壁造成伤害，小敏因此而患上了胃炎，但她的“严重症状”则是心理原因。孩子的心理情绪对发育和成长有很大的影响，父母应注意对孩子的管教方式，注意其心理健康。

孩子在社会中是一群弱势群体，生理、心理的发育还不健全，非常需要得到家庭的关爱、师长的重视、同学的友谊。孩子学习成绩下降了，他们心里也很难过，他们需要的是父母更多的理解和关心，而不是“考这么差，你叫我怎么出去见人？我的脸都被你丢尽了”等等刺耳的话。

当孩子慢慢长大以后，逐渐有了自己的人生观，可以独立面对



社会，做自己的主人。如果父母没有注意到这样的变化，对待孩子仍采用包办、干涉、指责的方式，并且认为这是关心、帮助他们，那么由此带来的往往是孩子的厌烦和反抗。他们会认为这是对他们人格和自由的打击，并随之出现焦虑、急躁的心态，产生“心理危机”，从而导致行为的不能自控。

健康的孩子要有一颗好“心”。面对孩子心理问题，如果能进行及时而正确的疏导，便可化险为夷，风平浪静；如果长期被压抑和忽视，日积月累，小小的涟漪也可能会酝酿成狂风骤雨。江泽民同志曾明确指出：“要锻炼强健的体魄和良好的心理素质，一个民族的新一代没有强健的体魄和良好的心理素质，这个民族就没有力量，就不能屹立于世界民族之林。”一个人只有拥有了健康的心理，才能拥有健康的思想，健康的目标，他才能真正成为一个对社会对人民有用的人。所以，父母一定要重视孩子的心理健康，培养孩子良好的心理状态。

心灵自助餐

现在的孩子一个共同的弱点是心灵脆弱，缺乏相应的心理承受能力，因为生活太顺利，一点小小的打击都可能使他们变得沮丧和绝望。因此，在教育方式上，父母不能一味从口头上强调应当如何，而应该让孩子多体会一些“受挫折”的内容。让孩子承担家务和勤工助学挣自己的零花钱和学费等等。

让心理与生理一起成长



点到为止

身体健康和心理健康是相互联系，相辅相成，相互制约的。要提高孩子健康的整体水平，必须在重视他们身体

健康的同时，注意加强心理健康教育。



教出

会

生活

懂

生命

的

孩

子

您的孩子健康吗？对这个问题，很多父母会自豪地回答“是的”。孩子没病没痛身体强健，怎么不算健康？然而，很多父母不甚了解，生理健康并不等同于健康。“没有疾病就是健康”的观念已经改变。健康不仅指身体健康，也包括心理健康。世界卫生组织（WHO）明确指出：“健康不仅是没有疾病，而是一种躯体心理和社会适应方面的完好状态。”这表明心理状态同样是人们健康必不可少的组成部分。孩子的成长过程是生理和心理成长、成熟的过程，成长中的孩子能否保持健康的心理状态，不仅关系到他们的现在，更影响到他们的未来。

某市计生协会在当地的一项调查表明，在5~12岁的孩子中，存在各种心理障碍的占18.3%，其中厌学、自卑、行为障碍现象较为集中。许多父母反映自己的孩子自私、过分依赖家长、缺少竞争意识和吃苦精神，担心长大以后很难成为有用之才，有的父母甚至对自己的孩子能否适应社会需要产生怀疑。导致孩子心理障碍的原因主要有以下因素：家庭分裂、父母离异是导致孩子心理障碍的重要原因。处于单亲家庭的孩子失去了父爱或母爱，易有抑郁、孤独、压抑等心理，甚至发展为心理障碍。其次，学业任务重造成的心理压力易导致偏执、敌对、抑郁、心理不平衡等。这种心理问题如果不认真地对待，就会出现严重的心理障碍。再次，遭受重大心理打击，如亲人死亡或患了绝症，家庭经济来源突然断绝，或被骗、被强暴，或早恋失恋、家庭暴力……都易引发心理障碍。此外，有精神病家族史的孩子，如表现出某些人格障碍如偏执、冷漠、刻板、孤僻，或反过来，过分完美、放纵、易怒等。

孩子的心理世界是最重要却是经常被忽视的。目前社会上对心理咨询的重视程度呈现出一种倒金字塔结构，即对成年人的心理问题比较重视，然后是大學生，中学生，最后才是婴幼儿。很多父母并不了解，孩童时期的心理教育会对孩子的一生产生怎样的影响。很多父母都抱着“树小歪不怕，树大自然直，等孩子长大了，懂事了就好”的心态，其实这种想法是非常危险的，事实上很多心理疾