



孩子健康成长的最佳方案 父母教子育人的实用指南
别让心理问题耽误了孩子！

孩子最需要父母 解决的 50个心理问题

杨英◎编著

THE TOP 50 PSYCHOLOGICAL
PROBLEMS CHILDREN NEED
TO BE SOLVED

石油工业出版社



杨英◎编著

孩子最需要父母 解决的 50个心理问题

THE TOP 50 PSYCHOLOGICAL
PROBLEMS CHILDREN NEED
TO BE SOLVED

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子最需要父母解决的 50 个心理问题 / 杨英编著.
北京: 石油工业出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5021-7140-7

I . 孩…

II . 杨…

III . 少年儿童—心理卫生—家庭教育

IV . G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 069225 号

孩子最需要父母解决的 50 个心理问题
杨英 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523616 64523714

发行部: (010) 64523603 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国石油报社印刷厂

2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

740×1060 毫米 开本: 1/16 印张: 15.5

字数: 288 千字

定价: 28.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



从牙牙学语的幼童到风度翩翩的少年，孩子一天天地长大了。父母会发现，孩子在成长过程中总是伴随着许多问题：孩子很聪明，可是学习成绩总也上不去；在学校里和别的同学玩不到一块儿；上初中后越来越不听话，处处和家长作对，总把家长的话当“耳边风”……

父母埋怨孩子不懂事，然而，孩子心里的烦恼父母又了解多少呢？父母望子成龙、望女成凤的期望，还有那沉重的学习压力，想要的得不到，不想要的又硬塞给你。身为子女的他们，在家里没有自己的独立世界，零距离地感受父母的情绪变化，什么时候感染了大人不良情绪的“病毒”都不知道，还承受着生活中的各种压力，比如“你是个男孩子，要有男子汉气概，但也不许撒野”；父母盯着他吃饭，盯着他上网，盯着他写作业，盯着他打电话；学习上更是有爷爷奶奶、叔叔阿姨的十多双眼睛注视着。好不容易到了青春期，以为自己长大了，却发现，原来青春期有很多的烦恼：难以启齿的生理困惑、躁动不安的心绪，还有父母的“监视”：你日记里写的那个他（她）是谁？刚才给谁打电话了？你在看什么书……在家里得不到尊重和信任，自己的想法得不到父母的认可……这些烦恼就像一块大石头重重地压在孩子的心上。

亲爱的父母们，你们知道吗？一些在我们看来很不起眼的小事，很可能就会引发孩子一场激烈的心理动荡；一些不科学的教育方式，极有可能会成为孩子一生的心理阴影；甚至外界对他的过高期望，都有可能演化成

孩子心理上的压力。

如果这些烦恼、问题得不到及时的排解，就会长期困扰着孩子，可能会让孩子产生自卑、焦虑、恐惧、抑郁、挫折等情绪，严重的甚至还会导致各种心理疾病，以及逃学、离家出走、自杀等。

父母都希望自己的孩子能够健康、快乐地成长，但面对孩子的各种心理问题，我们该怎么办呢？

这本《孩子最需要父母解决的 50 个心理问题》将会给您一些有益的启示。它精心挑选了孩子在成长过程中亟须父母解决的 50 个心理问题，通过大量的实例，从心理学的角度进行了详尽的解析，深入探究问题背后的心理学奥秘，指出了问题的症结所在，并提出了切实可行的解决办法。前所未有的新理念、新感受、新启发能帮助父母及时发现和解决孩子的心理问题。

我们要善于倾听孩子的感受，理解他们真实的心理需求，给孩子的精神世界自由活动的空间；

我们不能用成人的思维方式去判别孩子的行为，因为孩子心里想的和我们想的并不一样；

孩子犯了错误，不能通过粗暴的打骂来解决问题，因为打骂不仅解决不了问题，还会给孩子的心灵带来严重的伤害，甚至会影响孩子的一生；

.....

本书将与您一起分析、解决孩子成长过程中的心理问题，和您一起帮助孩子树立自信，让他们坦然面对生活，迈向成功。





太过听话是懦弱和平庸的前奏/001

每个父母都期望自己的孩子“听话”，少让大人操心，一切听从大人的吩咐，按照大人的意图办事，遵守纪律，听老师的话……但是，我们可曾想过，听话的背后却很可能埋藏了一粒“压抑”的种子。

心理问题再现

听话的孩子突然变了 001

专家支招

是听话还是将想法压在了心底 002

别让听话变成懦弱和平庸的前奏 003

给孩子空间，让他去“淘气” 004

爱的缺乏让孩子爱上手指/006

在我们身边，有很多喜欢吮吸手指或咬指甲的孩子，这个看似平常的现象，却有着深层次的心理学意义。孩子喜欢吮吸手指、咬指甲，可能是由于爱的需求得不到满足引起的。

心理问题再现

喜欢吮吸手指的大男孩 006



专家支招

- 吮吸手指是因为爱的需求得不到满足 007
- 从手指中吮吸到的远不只是病菌 008
- 尝试将爱落到实处 009

孩子同手同脚源自父母管教太严/011

孩子的身体动作不协调，手脚笨拙；读书时，经常从一行文字跳读到另一行；写作业时，笔画与部首经常颠倒……孩子的这些异常表现可能是因为他的感觉器官协调系统出了问题，也就是我们通常所说的“感觉统合失调”。

心理问题再现

- 美丽女孩的尴尬举止 011

专家支招

- 感觉统合失调——都市儿童的流行病 012
- 限制行动导致感觉统合失调 014
- 未知的世界，让孩子自己去探索 015

提防多动症带来的性格异常/017

活泼好动是每个孩子的天性，也是他们的可爱之处。但是日常生活中有些孩子不是活泼好动，而是不听家长、老师的劝阻，不分时间、不分地点地乱动乱跑，这些孩子很有可能是患上了多动症。

心理问题再现

- “不可救药”的小表弟 017

专家支招

- 多动症的界定 018



多动症可能会引发行为及人格障碍	019
给孩子更多的关心和教育	020

恋父情绪，父爱的过溢与母爱的不足/022

作为父母，听到女儿说想要嫁给爸爸，一定会一笑了之，认为只不过是小孩子不懂事，说说而已，也无须在意。事实果真如此吗？

心理问题再现

“我要嫁给爸爸！”	022
-----------------	-----

专家支招

“恋父情结”的心理分析	024
让女儿回归妈妈	025

疏导恋母情结，培养好孩子的性别角色/026

德国家庭治疗师伯特·海灵格说过：“男孩在胎儿期和童年早期，主要是受母亲的影响。如果他不能突破这种影响，母亲的影响就会充斥着他的身心……他必须放弃那最原始、最亲密的对母亲的依附关系，去接受父亲的影响。”

心理问题再现

总是缠着母亲的儿子	026
-----------------	-----

专家支招

恋母情结的心理分析	027
儿子黏妈妈，当心成为“娘娘腔”	028
男孩进入男人的世界	028

选择性缄默症让孩子缄默不语/030

孩子在家里会和家人唧唧喳喳说个不停，但是在学校或者陌生

的场合却拒绝开口说话，变成了“小哑巴”。看着孩子这样，父母很着急，想方设法让孩子开口，但父母越是着急，孩子越是缄口不言。

心理问题再现

家里活泼，学校孤僻 030

专家支招

孩子为何闭口不言 031

让孩子不再沉默 032

任性是意志薄弱、缺乏自控力的表现/034

生活中，任性的孩子随处可见，他们做事情时随心所欲，想怎样就怎样，爱做什么就做什么……任性的孩子多半是父母娇惯的，要知道，爱是合理的给予，面对孩子不合理的要求，父母要学会对孩子说“不”。

心理问题再现

“我要！我要！我现在就要！” 034

专家支招

孩子任性，责任在家长 035

父母要学会对孩子说“不” 036

理智对待孩子的任性 037

叛逆——证明自己的价值/039

孩子长大了，突然变得叛逆了，让他做的事情偏不去做，不让他做的事情却非要去做。父母费尽心思，不知如何是好。实际上，孩子在成长的过程中，都会经历一个叛逆期，这是每个人从儿童向成人过渡的关键时期。

**心理问题再现**

“请你们别再干涉我!”	039
-------------------	-----

专家支招

青春期必然叛逆	041
反抗是成长的轨迹	041
给孩子充分的独立空间	043

压力的堆积，令抑郁找上孩子/044

很多人都认为，如今的孩子不愁衣食，得到的照顾无微不至，他们怎么会抑郁呢？其实，孩子在被爱包围的同时，也失去了随心所欲玩耍的自由，失去了与父母真心交流的机会……这些都会让孩子的情绪无法宣泄，引发他们的抑郁。

心理问题再现

孩子变得多愁善感	044
----------------	-----

专家支招

如何认识孩子的抑郁	045
把孩子脸上的笑容找回来	046

强迫症，孩子总是重复同样的行为/048

每个人都有着迷的东西。但是，当孩子对某个东西或某件事着迷的程度“非比寻常”的时候，就说明孩子可能有心理问题了。不停地洗手还觉得不干净，经常检查书包，总觉得少东西……这些行为可能预示着孩子有强迫症的倾向。

心理问题再现

总觉得手上有细菌，不由自主地频繁洗手	048
--------------------------	-----



专家支招

- 强迫症的表现及诱因 049
需要对“症”治疗 050

习惯自我否定的孩子易患社交恐惧症/052

孩子害怕与人交往，不敢与陌生人说话，不愿意到人多、热闹的场所……孩子的这些行为让父母感到很烦恼，有的父母甚至会因此训斥孩子，殊不知，父母的训斥不但不能改善孩子的这些行为，反而会让它们更加害怕与人交往。

心理问题再现

- 不敢与人交往的小男孩 052

专家支招

- 孩子社交恐惧的根源 053
鼓励孩子大胆与人交往 054

过度焦虑让孩子惧怕考试/056

有的孩子学习很用功，作业也能独立完成，但是一到考试的时候，就会产生紧张、不安、焦虑、恐惧等情绪，实际上，这些都是考试焦虑的表现。适度的焦虑与紧张有助于孩子集中精力，但焦虑过度则会对考试产生不利影响。

心理问题再现

- 惧怕考试的小虎 056

专家支招

- 孩子害怕考试为哪般 057
让孩子不再害怕考试 058





迷恋考试，源于不当的奖惩方法/060

很多孩子都害怕考试，一考试就头疼、紧张，但有的孩子却十分迷恋考试，甚至考试考上了瘾，一天不考试就浑身难受、不舒服，这些孩子是怎么了？

心理问题再现

考试考上了瘾 060

专家支招

奖惩不当让孩子考试上瘾 061

让孩子多点爱好 062

及时了解孩子的心理，以防早恋/064

早恋，一向被家长和老师视为洪水猛兽，尽管他们采取了各种措施严加防范，但早恋还是悄悄地走近了正处在花季的少男少女。孩子早恋了，父母和老师该怎么办？

心理问题再现

朦胧中，喜欢上了那个他 064

专家支招

早恋，根源在哪儿 066

引导孩子正确与异性交往 067

心中的极度不满让孩子厌恶考试/069

孩子学习很用功，平时的测验成绩也很好，但是，一到重要的考试，孩子就考砸了。这是为什么？是孩子在考试时的心理素质差吗？孩子这种异常行为的背后，或许有着更为隐秘的原因。

心理问题再现

“考试没有考好，我反而很开心” 069

专家支招

孩子在用一种特殊的方式来表达他的不满 071

适当放手，给孩子一个独立的空间 072

孩子对学校感到莫名的恐惧/074

学校是孩子学习的重要场所，那里有慈祥的老师、亲爱的同学，是孩子成长的乐园。但有的孩子却害怕去学校，找各种借口拒绝上学，为何孩子会害怕去学校？

心理问题再现

开学前“生病”的女孩 074

专家支招

为什么害怕上学 075

让孩子开开心心去学校 076

厌学，看到课本就心烦/078

只要稍加留意，你就会发现有不少孩子或多或少都有一些厌学情绪，其中还包括一些优等生。事实上，大多数孩子的厌学情绪与他们是否聪明、学习是否优异没有多大的关系。那么，究竟是什么原因让这些孩子们那么讨厌上学呢？

心理问题再现

“我讨厌上学！” 078

专家支招

孩子为什么讨厌上学 079





让孩子愉快地走进课堂	080
------------------	-----

正确对待孩子的暴躁脾气/082

“现在的孩子越来越难管了！”有不少父母抱怨说，“稍不如意，牛脾气就上来了。打也不听、骂也不灵，哄他吧，他还更来劲！”生活中，确实有不少这样的孩子。心理学家认为，孩子爱发脾气是由于家庭教育不当引起的。

心理问题再现

乱发脾气的奇奇	082
---------------	-----

专家支招

为什么孩子乱发脾气	084
孩子乱发脾气怎么办	084

克服嫉妒心，培养孩子乐观豁达的性格/086

嫉妒是每个人都会经历的一种情绪体验，孩子也有嫉妒心。有嫉妒心的孩子往往爱指责别人，或想办法让别人不如自己。家人众星捧月般的宠爱让许多孩子染上了“娇”、“骄”二气，嫉妒已成为一种越来越严重的通病。

心理问题再现

“哼，她有什么了不起的！”	086
---------------------	-----

专家支招

嫉妒是一种十分自然的反应	088
摆脱嫉妒有方法	089

害羞，害怕在众人面前表现自己/091

害羞是一种难为情，常常表现为孩子在一个新的环境中不敢表



现自己。其实不是他们不想，只是害羞的心理在作祟，让他们无法逾越这个障碍。

心理问题再现

害羞让自己失去了表现机会 091

专家支招

导致孩子害羞的原因 092

让孩子不再羞怯 093

写作业时，注意力总是不集中/095

对于孩子来说，长时间集中注意力做某一件事情的确是很困难的。但是，如果自己的孩子和同龄的孩子相比，注意力不集中的情况更严重，而且普通的教育方法也不见成效，那么就需要引起父母的注意了。

心理问题再现

做作业总是三心二意 095

专家支招

孩子注意力不集中的表现及原因 096

如何帮助孩子集中注意力 098

过度依恋导致人格障碍/099

无论父母做什么，孩子总是跟在父母的屁股后面，就像父母的小尾巴，只要有一会儿见不着父母，孩子就会焦虑不安，甚至哇哇大哭。孩子这么黏父母，究竟是怎么了？

心理问题再现

“乖女儿，你可真黏人” 099

**专家支招**

依恋是形成亲密关系的基础	100
与孩子建立良好的依恋关系	102

自卑心理让孩子悲观消极/103

自卑是一种性格缺陷，它会影响孩子的心理健康，对孩子的健康成长起消极作用。心理学家指出，一个人的自卑不是与生俱来的，大多是在后天的成长过程中养成的。那么，父母应该怎样预防和帮助孩子消除自卑心理呢？

心理问题再现

我就是那只“丑小鸭”	103
------------------	-----

专家支招

当心扼杀了孩子的自信	105
告诉孩子“你真棒”	106

以自我为中心，不懂得分享是自私心理作祟/107

“为什么我的孩子这么自私？从来不知道心疼父母，更别说别人了……”“现在的孩子自私、冷漠，眼里根本就没有别人。”许多家长都发出这样的慨叹，孩子这么自私怎么办？

心理问题再现

“谁让你先吃西瓜的？”	107
-------------------	-----

专家支招

家庭教养方式不当导致孩子自私	108
让孩子学会分享	109



孤僻的孩子生活在一个人的世界里/111

在我们身边，常常有这样一群小孩儿：他们性格内向，胆小谨慎，不善言辞，好像天生就不善于与他人交往。这是一群令家长和老师都头疼的孩子。难道他们真的天生就是这样孤僻吗？答案是否定的。

心理问题再现

孤独的小凤 111

专家支招

爱的缺乏让孩子变得孤独 113

拆掉孩子心中的高墙，帮孩子走出孤独 113

恐惧，并非全是因为胆子小/116

恐惧是孩子心理成长过程中普遍存在的一种情绪体验，是对周围客观事物一种正常的心理反应。虽然恐惧是孩子成长过程中必然伴有的现象，但这并不意味着这些恐惧就无关紧要。

心理问题再现

怕花的小女孩 116

专家支招

恐惧来自过去的经历 118

帮孩子驱走心中的“鬼” 119

性别倒错，孩子想要扮演异性角色/120

两岁的时候，孩子就渐渐地有了性别意识，他们能够认识到自己的性别特征，知道男孩顽皮、好动，女孩温柔、安静。可有的孩子却不喜欢自己的性别角色，总是有意无意地加以改变。是什么原因导致他们的性别倒错呢？