



陈默老师家庭教育支招系列

孩子， 你怎么了

儿童、青少年心理问题解答

陈默 著

孩子成长的过程对父母
程：知识得到检验，一切死
随着活生生的孩子和活生生的现实而改变。



)))

在孩子身上发现父母的影子
从父母的言行探寻解决之道



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE



陈默老师家庭教育支招系列

孩子， 你怎么了

儿童、青少年心理问题解答

陈默 著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

孩子,你怎么了:儿童、青少年心理问题解答 / 陈默著. —上海:上海教育出版社,2018.4(2018.5 重印)

(陈默老师家庭教育支招系列)

ISBN 978-7-5444-8322-3

I. ①孩... II. ①陈... III. ①家庭教育—教育心理学
IV. ①G780

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第064126号



责任编辑 金亚静

书籍设计 陆 弦

陈默老师家庭教育支招系列

孩子,你怎么了

——儿童、青少年心理问题解答

陈 默 著

出版发行 上海教育出版社有限公司

官 网 www.seph.com.cn

地 址 上海市永福路 123 号

邮 编 200031

印 刷 上海叶大印务发展有限公司

开 本 890×1240 1/32 印张 13

字 数 278 千字

版 次 2018 年 4 月第 1 版

印 次 2018 年 5 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-8322-3/G·6881

定 价 39.00 元

如发现质量问题,请向本社调换 电话 021-64377165

每当家长们看到别人家优秀的孩子，内心总是好羡慕：我的孩子也这么优秀该多好！我的孩子为什么有这么多的毛病？比如在幼儿园里不肯吃饭、睡觉，和小朋友玩不到一块儿；上小学了看他也不笨，可学习成绩总是上不去，老师还老来告状；进了初中越来越不听话，处处和家长对着干，把家长讲话当“耳旁风”，或者索性不理睬父母；苦读几年进了高中，高考那么紧张，还有心思暗恋那个他（她）；终于进了大学的门，哪想到更让父母看不懂了，对父母的话不屑一顾，内心的大门紧闭——真是时时刻刻要让父母操心。难怪有人说：生一个孩子就是买了一只难以解套的股票。

苦恼的家长不明白孩子为什么有这么多的问题，其实这些问题多半源于：各年龄段孩子应该满足的心理需求没有得到满足；孩子在与父母的互动过程中产生不良感受，并由此造成内心压抑后的各种外显行为。婴幼儿时期能否和母亲建立安全的依恋关系，对个体形成环境和人际关系的安全感很重要；儿童、青少年时期的自主活动对增强个体的自主感和自信感很重要；青春前期的同一性发展解决得怎么样，对个体能否形成核心、稳定的自我形象很重要；青春后期对他人的情感、道德、性的承诺能力的强弱，关系到个体与他人的关系能否顺利发展。这些是一个孩子从呱呱坠地到走出大学校门不同

阶段的心理发展命题。

婴幼儿期没有建立良好的依恋关系,幼儿后期又没有与父母完成分化,被父母紧缠着,这样的孩子长大后内心不安,人际关系遭遇麻烦,甚至可能行为混乱,或具有边缘型人格倾向。到了上学年龄,家长不知道同伴游戏对孩子心理成长的重要性,一味地强迫他们长时间地坐在钢琴或写字桌前,压抑了他们内心想到草地上、沙滩上打滚疯玩的欲望。而对于需要得到信任、尊重的青春期的孩子,家长往往加强防范,唯恐他们走错了道。殊不知伸展中的小树,如果头上有障碍,一定会往旁边生长。孩子进入高中,他就不再是孩子了,可是家长还是“孩子”,没有随着一起成长。孩子不需要家长时,家长却不断出来干扰孩子,还自以为是地充当“教导主任”的角色,亲子关系之紧张可想而知。

当老师的总是为班里那么几个易惹事的孩子学习成绩差或者无法沟通而伤脑筋,他们就像跷跷板,就是摆不平,比如某个学生批评不得,一说就“炸”;有的学生无论如何也激发不了他的学习兴趣,上课像条虫,下课像条龙,作业不愿做,成绩拖班级后腿;有的学生性格古怪,同学关系糟糕;还有的学生总是违反纪律,行为混乱。老师虽竭尽全力,但收效甚微,于是没了成就感,产生职业倦怠,感叹学生越来越难教了。

烦恼的老师不知道,学生在学校的表现只是露出海平面的“冰山一角”,问题的根源在海平面下更深的地方。老师看不见,所以没办法解决。

然而,孩子心里的烦恼又有谁知?肩扛着父辈的殷切期望,背负

着沉重的学习压力,想要的得不到,不想要的又硬塞给你。他们在家里没有自己的独立世界,和父母搅在一起,零距离感受父母的情绪变化,也不知道什么时候就感染了父母的不良情绪。他们接受了父母太多相悖的指令,比如“你是个男孩,不能‘娘娘腔’,但也不许粗野”。父母的眼睛盯着孩子吃饭,盯着孩子打游戏,读书时更是有七大姑八大姨的十多双眼睛盯着,孩子简直要发疯。好不容易到了青春期,身体发育了,可以做做白日梦,享受一下精神生活了,可是父母频频来打扰:日记里写什么? 和谁通电话? 在看什么书? 得不到尊重和信任,没有平等的话语权,周围的监视、教导太多,却又无法摆脱,于是愤怒大爆发,攻击力或向外制造反抗、发泄,或向内制造抑郁、恐惧。

痛苦的孩子不明白自己的问题在哪里,自己到底是个什么样的人。

一个母亲,一个长期从事心理学教学的教师,一个心理咨询专家,集三个角色为一身,用多重眼光看问题,向你描述现象,揭示实质,给出智慧的应对方法。这里集中了母亲的感受、心理学教师的理论探索、咨询师大量案例成功处理的经验,对儿童、青少年心理发展中出现的问题给出解答,相信对家长、老师、学生一定有益。

杨治良

华东师范大学心理与认知科学学院终身教授、博士生导师

“人啊，认识你自己。”希腊古城特尔斐阿波罗神殿的石碑上刻着这样的文字。

心理学是研究人的科学。要从心理学角度探究孩子成长的心路，揭示他们内心的奥秘，挖掘他们问题深层的根源，这样做是为了认识他们，爱护他们，使他们健康成长。

无忧的物质生活、空前的学习压力、紧密的亲情缠绕是当代孩子的生活写照。于是他们有更多的问题要问：我的快乐在哪里？我的痛苦源于什么？我为什么活着？因为不了解他们内心真正的需求，疑惑的家长也要问：我的孩子怎么了？我的教育错在哪里？同样受困扰的还有教师，他们觉得学生太难教，同样会问：现在的学生的内心世界是什么样的？应该怎么和他们打交道？

作为资深心理咨询师，我每年都会接触大量的个案，涉及从幼儿到大学生的各类问题。同时又在为报刊的心理专栏撰稿的过程中看到、听到许多读者提出的疑问，我心中难安，为人母、为人师的良知，推动我从中选出看似个性化，但实质上具有共性和探讨价值的问题，从临床心理学的角度进行解答，希望可以在孩子、家长和教师之间架起一座沟通的桥梁。

本书大致根据症状背后的成因，把问题分为七个类别，因问题错

综复杂,故分类宜粗不宜细。亲子类问题包括因孩子与父母交互模式障碍导致的不良行为,或因早年依恋关系不良造成的与父母的情感冲突等,这些问题在现在的家庭中比比皆是;发展类问题集中了儿童、青少年发展中常出现的各种症状,孩子因神经系统发育问题导致的原发性学习技能障碍,以及他们在心理、学习上出现的各类困扰;情绪类问题解答的是成长中的孩子因内心冲突无法解决而出现的情绪障碍,以及因同一性发展困难造成的情绪困扰等;情感类问题涉及青春后期大孩子们的问题,如性心理冲突以及与异性情感交流中的困扰等;行为类问题是通过对孩子外显行为的描述,探寻行为背后的心理动机和心理障碍;人格类问题涉及各年龄段学生的个性缺陷表现;创伤类问题触及孩子生命历程中的伤痕,以及因灾难性事件的冲击造成的心理障碍。

当然,一本书要囊括从幼儿到小学生、中学生、大学生的所有身心发展问题是不可能的。家长、老师、学生如能对此书的某些段落有所感触,或能从中找到自身问题的答案,我会深感欣慰。

容在此,对华东师范大学心理与认知科学学院终身教授杨治良先生的指点深表谢意。

对编辑约写此类关注儿童、青少年心灵成长的书的远见及辛苦劳动深表敬意。

陈 默

亲子问题

如何对孩子说爸爸妈妈要离婚了	2
她为什么老要讨好妈妈	4
家长教育孩子意见不合怎么办	7
10岁了还什么都不会做	9
在妈妈和继父中间作梗的儿子	11
14岁了还要妈妈挠痒痒	13
带着“隐私”去上学	15
儿子居然会还手打妈妈	17
救救我们，儿子把我们赶出了家	20
读不好书原来是这个原因	23
怎样鼓励孩子更恰当	25
不读书是为了报复父母	27
我想杀了我爸爸	30
真希望爸爸妈妈早日离婚	33
我爸爸是亲爸爸吗	35
没有母爱的我	37
20岁的儿子怕母亲	39

发展问题

幼儿睡眠问题	44
睡觉打呼噜的孩子	45

不愿意洗头的孩子	47
不听指令的孩子	49
这个孩子像猴子	51
5岁了还用奶瓶喝水	52
总是不能等待的孩子	54
我的女儿是个“两面派”	56
孩子挑食怎么办	58
为什么只会用一只手	60
这孩子总是独自发呆	62
稍一跑动就出汗的孩子	63
儿子的双眼总是无神	65
她为什么常发抖	67
上课坐不住的小学生	69
“b、p、d、q”老是搞错	71
长白发和学习成绩有关吗	73
她总是无法好好朗读课文	75
数学学不好的学生	77
长大我想做个卖报纸的人	79
脸部肌肉老抽动的孩子	81
我的计算为什么老出错	82
五年级了还尿床	84
孩子的学习障碍会不会是天生的	86
快要发育的儿子提出的难题	89
学习成绩为什么下降了	91
自我催眠是怎么回事	93

分析梦是怎么回事	95
选文科还是选理科	97
这是什么病	98
为什么我一定要考大学	99
到底该不该去留学	101
学海无涯何时休	103
长不大的大学生	106

情绪问题

妈妈一出差他就生病	110
她为什么总咬手指头	112
乖孩子会患多动症吗	114
她为什么无缘无故发怒	116
无法面对爸爸妈妈吵架的女孩	117
不肯去上学的小学生	119
我不敢一个人睡觉	121
儿子为看书哭鼻子	123
老师不公平	125
老师为什么总是表扬女同学	127
一到星期一就头疼的女孩	129
我不是外国人，为什么要学英语	132
暑假真无聊	134
我想做个“城里人”	136
她是不是得了“相思病”	139
我讨厌去表姐家	141
考试紧张怎么办	144

儿子就是不肯叫“妈”	146
我妈妈是“黏人的膏药”	148
上课老想着手淫	150
为教师节送礼发愁的女生	152
从此不做好学生	154
为什么我老是和父亲作对	157
如何才能摆脱嫉妒	160
她为什么要反复洗手	162
她是不是患了抑郁症	163
缠绕在心头的负罪感	165
体毛很密使我难堪	168
小阴茎造成的恐惧	170
她的运动热情没有了	172
害怕男人的女大学生	174
我不想考研究生，但又一定要考	176
让我失望的导师	179
医学博士的恐惧	181

情感问题

女儿是同性恋吗	184
爱上物理老师怎么办	186
我每时每刻都在想他	189
女儿漂亮令人忧	191
20岁的她爱上14岁的他	193
为什么我看到花枝招展的女孩就不能自持	195
花钱如流水的大学生	197

让人受不了的“小鸟依人”	200
女友很恋父	202
爱在心头口难开	205
有处女情结的男友	207
我们是一对“冤家”	209
看见女友我就恐惧	212
同居使我看清了对方	215
选择这个他还是选择那个他	218
过去的经历让我无法面对他	221

行为问题

胡搅蛮缠的女儿	226
他为什么老是拉“小鸡鸡”	228
样样跟我对着干的儿子	229
哭起来没完的女儿	231
老朝别人吐口水的孩子	233
她就是不肯与人分享	235
大班了还要喂饭	237
什么都要放整齐的孩子	238
一点亏也不肯吃的孩子	240
老在幼儿园里骂人的男孩	242
他也要弄点酒喝喝	244
不肯穿衣服的男孩	246
要不要阻止他这样玩水	248
穿着纸尿裤才能大便的男孩	250
偷了同学东西以后	252

女同学为什么欺负男同学	254
女儿居然想上吊	256
这个学生真是太大胆了	258
行为混乱的女学生	262
我的儿子没法管	264
他擅自拿家里的钱请客	267
热衷于炒股票的中学生	269
他只喜欢看滑稽戏	272
“拗分”行为的背后	274
邋遢鬼儿子	276
儿子老要和同学攀比	278
老想着打游戏的孩子	280
打游戏到不去上学的程度	282
这个学生又逃夜了	284
这个女生是不是发疯了	286
起绰号	289
留级的大学生	291
我们的爱还走得下去吗	293

人格问题

欺软怕硬的儿子	296
她是个“人来疯”	298
个性古怪的大女儿	300
两个外孙，两种样子	302
心胸狭隘的女儿	304
为什么他没一点竞争意识	305

老是对着镜子表演的女儿	307
喜欢打小报告的女学生	309
为什么难以忍受小伤痛	311
极端怕狗的男孩	313
我的孩子没有朋友	315
我感觉自己很无能	317
当众说话就脸红	319
我的儿子有洁癖	321
他为什么总和老师搞不好关系	323
和全班同学闹矛盾的女儿	326
不愿做女孩	329
经常训斥别人的小干部	331
他为什么坚持要变性	333
我失去了自我	336
同桌让我受不了	338
女儿为什么一定要穿男装	341
老师看不惯的好学生	343
难道减肥就那么重要	346
这世上有真朋友吗	348
教育者为什么都这么“虚伪”	351
上海人真让人搞不懂	354
寝室冷暴力	356
冷酷的母亲	359
难道要无止境的整容吗	361
选票总是投给中庸之人	363

我做不到大方怎么办	365
有幽默感的男人何其少	367

创伤问题

儿子挨了小朋友家长的打	370
车祸后孩子再也不敢上路了	372
老师叫小朋友都不理我儿子	374
这个老师太凶了	376
怎样开导留级的儿子	378
从来不肯唱歌的男生	380
开完追悼会后我变了	382
挨了继母毒打的孩子	384
我的家庭太不幸	387
我发现了父亲的秘密	389
女儿被骗失身怎么办	392
孩子，大胆往前走	394



亲子问题

