

孩子，你怎么了？

陈默 著

儿童青少年心理问题解答



What's the Matter
with You, My Baby?

上海教育出版社

陈默 著

孩子，你怎么了？

儿童青少年心理问题解答



What's the Matter
with You, My Baby?

上海教育出版社

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, 2007.6
ISBN 978-7-5444-1284-1

I. 孩... II. 陈... III. ①儿童-心理卫生-健康教育②
青少年-心理卫生-健康教育 IV. B844 G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第079404号

孩子, 你怎么了

——儿童青少年心理问题解答

陈默 著

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 苏州望电印刷有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 13.25 插页 2

2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷

印数 1-5,000本

ISBN 978-7-5444-1284-1/B · 0025 定价: 25.00元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换)



陈默

上海心理协会基础教育专业委员会秘书长

华东师范大学特聘资深心理咨询师，长期从事心理健康教学工作

《中国儿童报》、《少年科技报》、《新闻晚报》、《新德育》等报刊心理专栏作者



装帧设计 王 慧
责任编辑 金亚静 袁 彬

序

每当家长们看到别人家优秀的孩子时，内心总是好生羡慕：要是我的孩子也这么优秀该多好！自己的孩子为什么有这么多的毛病？比如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”，要么索性不理睬父母；苦读几年进了高中，高考那么紧张，却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，对父母的话不屑一顾，内心的大门更是紧闭——真是时时刻刻要让父母操心。难怪有人比喻：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；孩子与父母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，这对个体建立对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。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。

婴幼儿期没有满足依恋感，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，或具边缘性人格倾向。到了上学龄，家长又不知道同伴游戏对孩子心理成长的重要性，一味地强制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。而对需要得到信任、尊重的青春期的孩子，家长往往加强防守，惟恐他们走错了道，横加限制，殊不知伸展中的小树，如果头上有盖，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”，没有随着孩子一起成长。孩子并不需要家长时，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，于是亲子关系之紧张就可想而知。

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规则，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,你看不见,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。身为独生子女的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,什么时候感染了大人不良情绪的“病毒”也不知道。接受了大人太多相悖的指令,比如“你是个男孩,不能‘娘娘腔’,但也不许粗野。”父母的眼睛盯着你吃饭,盯着你打游戏,读书更是有七大姑八大姨的十七八双眼睛盯着,心烦得简直要发疯。好不容易盼到青春期,身体发育了,可以做做“白日梦”,享受享受自己的精神空间了,可是行吗?老妈这时更是频频来打扰:日记里写什么?和哪个他(她)打电话?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,于是愤怒总爆发,攻击力产生两个矢量,或向外反抗、发泄,或向内抑郁、恐惧。

痛苦的孩子,不明白自己的问题到底在哪里,自己到底是个什么样的人。

一个母亲,一个长期从事心理教学的教师,一个资深心理咨询专家,用集三个角色为一身的眼光看问题,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做出解答,相信对家长、老师、学生一定有益。

如袍,更不叠袖,衣襟内聚更不面平截去雍容的腰围。”——杨治良

华东师范大学心理系终身教授、博士生导师

2007年4月

前言

“人啊，认识你自己。”希腊古城特尔斐的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。从心理学角度探究孩子们成长的心径，揭示他们内心的奥秘，挖掘他们问题深层的根源，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独生子女的生活写照。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？我为什么要活着？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：现在的学生内心世界是什么样的？应该怎么和他们打交道？

作为华东师范大学的资深心理咨询师，我每年都会接触大量

的个案,涉及从幼儿到大学学生的各类问题。同时又在为报刊的心理专栏的撰稿中看到、听到许多读者提出的疑问,我心忧难安,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,把孩子们的问题分为七个类别,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,或因早年依恋关系缺失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、孩子因神经功能发育的原因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求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;创伤类问题触及的是孩子在生命历程中留在潜意识深处的伤痕,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,我即欣慰之至,于心安然。

若读者在阅读时有疑问或者希望得到有关个人问题的更进

一步的解答,可以登录我的个人网站 www.dfxl.net,在“读者留言栏”里留言,我将尽可能提供帮助。

容在此,对华东师范大学心理学系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

2007 年 4 月

目 录



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 / 14

带着“隐私”去上学 / 16

儿子居然会还手打妈妈 / 18

救救我们，儿子把我们赶出了家 / 21

读不好书原来是这个原因 / 24

怎样鼓励孩子更恰当 / 26

不读书是为了报复父母 / 28

我想杀了我爸爸 / 31

真希望爸爸妈妈早日离婚 / 34

爸爸是我亲爸爸吗 / 36

没有母爱的我 / 38

20 岁的儿子怕母亲 / 40



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

只会用一只手是为什么 / 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

上课坐不定的小学生 / 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 / 83
- 五年级了还尿床 / 85
- 孩子的学习障碍会不会是天生的 / 87
- 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
- 析梦是怎么回事 / 95
- 选文科还是选理科 / 96
- 这是什么病 / 97
- 为什么我一定要考大学 / 98
- 到底该不该去留学 / 100
- 学海无涯何时休 / 102
- 长不大的大学生 / 105



情绪问题

- 妈妈一出差他就生病 / 110
- 她为什么总咬手指头 / 112
- 乖孩子会得多动症吗 / 114
- 她为什么无缘无故地愤怒 / 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 / 122
- 儿子为看书哭鼻子 / 124
- 老师不公平,我想不通 / 126
- 老师为什么总是表扬女同学 / 128
- 星期一就头疼的女孩 / 130
- 我不是外国人,为什么要学英语 / 133
- 暑假真无聊 / 135
- 我想做个“城里人” / 137
- 她是不是得了“相思病” / 139
- 我讨厌去表姐家 / 142
- 考试紧张怎么办 / 144
- 儿子就是不肯叫“妈” / 146
- 我妈妈是“粘人的膏药” / 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
- 她是不是得了抑郁症 / 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
- 对男人恐惧的女大学生 / 174

我不想考研究生,但又一定要考 / 177

让我失望的导师 / 179

医学博士的恐惧 / 181



情感问题

女儿是否同性恋 / 184

爱上物理老师该怎么办 / 186

我每时每刻都在想他,怎么办 / 189

女儿漂亮令人忧 / 191

20岁的她爱上14岁的他 / 194

为什么我看到花枝招展的女孩就不能自持 / 196

花钱如流水的大学生 / 199

让人受不了的“小鸟依人” / 202

女友很恋父 / 205

爱在心头口难开 / 207

有“处女情结”的男友 / 209

我们是一对“冤家” / 211

看见女友我恐惧 / 214

同居使我看清了对方 / 217

选择这个他还是选择那个他 / 220

过去的经历让我无法面对他 / 223



行为问题

胡搅蛮缠的女儿 / 228