

错爱

(问题孩子的)
100个心理健康对策

问题孩子100
GE XINLI JIANKANG DUICE

周驰 周兰

著

中国书籍出版社

错 爱

——问题孩子的100个 心理健康对策

周 驰 周 兰 著

中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

错爱：问题孩子的 100 个心理健康对策 / 周驰，周兰著.
北京：中国书籍出版社，2007.3
ISBN 978 - 7 - 5068 - 1544 - 4

I. 错... II. 周... III. 青少年—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 037963 号

责任编辑 / 毕 磊

责任印制 / 熊 力 武雅彬

封面设计 / 周周设计

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址：北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编：100073)

电 话：(010)51259192(总编室) (010)51259186(发行部)

电子邮箱：chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京京海印刷厂

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 / 7.625

字 数 / 172 千字

版 次 / 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印 数 / 0001 - 5000 册

定 价 / 16.00 元

版权所有 翻印必究

序

教育是一个系统工程。家庭教育、学校教育、社会教育是现代国民教育的三大组成部分，三者相辅相成，缺一不可。家庭教育是基础，无论在教育时间、内容、方式上都具有优势，是其他两种教育无法替代的。对于家长来说，不要求每位都能成为教育专家，但起码要了解孩子成长发展中的规律，这样才能避免孩子做出违背教育规律的事情，产生不良后果。好的家庭教育在孩子成人、成才过程中起着至关重要的作用。目前，浙江省 18 岁以下的未成年人约占全省人口的 20%，他们是未来经济社会发展的建设者，为他们营造健康的成长环境是我们共同的责任与义务。

家庭是孩子成长的摇篮，父母教育被称之为“生命的教育”，无数杰出人才都是在家庭教育下迈出了成长的第一步。家庭教育是一门很有学问的学科，涉及人类学、文化学、经济学、社会心理学、发展心理学等领域，既不是简单地管得越多、越严、就越好；也不是放任自流，无为而治就有成效。当今社会，没有一个家长不重视孩子的教育，但如何有效地进行家教，已成为家长们感到困惑的沉重话题。一些家长的

家庭教育观念陈旧，教育方法不正确，重养轻教、重智轻德、重分数轻能力、重生理轻心理，使家庭教育存在不少误区。

周驰老师是一位有社会责任感的教育工作者，他既有教育学、心理学专业背景，又有多年丰富的实践经验。长期以来，周驰老师在繁忙的工作之余，一直把未成年人健康成长作为研究重点，积累了大量案例和资料，经过成熟思考，笔耕不止，坚持不懈，终于完成了此书。该书通俗易懂，针对性、可操作性较强，对家长和孩子之间开展互动有现实的指导意义，很有特色。书中一个个鲜活的案例，反映出当前家庭教育中存在的问题。周驰老师对许多案例进行了深入浅出的分析，阐明了原因，给出了对策，相信会得到家长们的认同。我希望家长们在闲暇之余，阅读其中章节，能感到亲切自然，会有所感悟和启迪。我相信家庭教育最终能进一步走向理性、走向科学。

浙江省家庭教育学会副秘书长 蔡亚萍

二〇〇六年十二月于杭州

前 言

此书即将付印之际，我突然想起在阅读本书之前，有必要向读者们提个醒。

孩子的一些不良习惯和行为是长期以来（少则几年，多则十几年）形成的。有的不良习惯和行为可以在短时间内纠正，但有的则不可能在短时间内见效，需要有一段时间才能见效。

现举一例：有个小学五年级的男孩，学习能力较差，每晚都由家长陪着做作业并代为检查，虽说作业大多是5分，但成绩一直处于中等偏下。家长到我这里咨询后，感到有必要改变孩子的学习方式，培养孩子的独立能力，尤其是学习能力。于是晚上不再陪孩子做作业，减少辅导和检查，如此一来，不仅孩子的作业得不到5分（有时甚至3分），而且老师也责怪家长为什么不给孩子辅导。于是家长又到我这儿来问怎么办，我分析给她听，家长从孩子一年级起一直陪做作业到今天已近五年，要指望在短时间内发生改变并见效，这不太可能。接下去我和她一起探讨如何使孩子形成良好的行为习惯，如何提高孩子的学习能力，如何与老师沟通，家长

的重点应放在何处等等。还提醒她需要有一个思想准备，需要有一个时间过程。后来，通过四个多月的调整，孩子的独立学习能力渐渐提高，学习成绩也由中等偏下水平上升到了中等偏上，进步十分明显。

读者看到这里，可能已经明白了我“提醒”的用意，即您看了此书后，对有的内容可能会有所启发或感悟，于是想在实践中按书本上所说的方法去尝试。需要说明的是读者要有思想准备，孩子多年养成的一些不良习惯和行为，通过调整，有的很快就可能见效，而有的则需要通过一段时间的努力和调整才会见效。所以，读者应有耐心和恒心，只要符合孩子的身心发展规律，再辅之以一些适当的技巧和手段，那么就可以纠正孩子的一些不良习惯和行为，使孩子能身心健康成长地成长。

作 者

二〇〇七年三月

目 录

一、爸爸为什么不要我了？	
——单亲家庭问题	1
二、妈妈，你为什么老逼我学习？	
——厌学症	14
三、孩子为什么撒谎？	
——正确对待孩子的撒谎	40
四、青春期逆反	
——如何与青春期孩子相处	52
五、错 爱	
——应该怎样爱孩子	62
六、网瘾少年小艺之死	
——网络心理障碍的预防及矫正	79
七、孩子为什么不快乐？	
——心理郁闷	95
八、我究竟是男孩还是女孩？	
——性别教育问题	110

九、少男少女性教育

- 家长如何对孩子进行性教育 119

十、孩子为什么无法和同伴相处？

- 少儿人际交往障碍 133

十一、中考、高考焦虑情绪的调适

- 家长怎样帮助孩子渡过考试关 148

十二、高考落榜生的心理调适

- 家长怎样面对落榜的孩子 170

十三、孩子，你上了大学，心情还好吗？

- 大学生心理健康状况令人担忧 180

十四、爸爸、妈妈教育我健康成长

- 女儿周兰谈成长经历 198

- 后 记 236

一、爸爸为什么不要我了？

——单亲家庭问题

当今社会离婚率居高不下，随之而产生的单亲家庭越来越多，这种现象日益受到人们的关注。单亲家庭的家长真不容易，尤其是单亲母亲，他们又当爹又当娘，经济上和心理上都承受着巨大的压力，怎样教育好孩子更是一个既现实又棘手的问题。单亲母亲（本书主要是以单亲母亲为例）是指未婚生育、离异或丧偶，独自抚养孩子的女性。单亲母亲抚养孩子，需要比双亲家庭的母亲付出更多的劳动，承担更多的责任，所以也常常面临许多困惑。



提出问题

案例一：芳子，36岁，家住城市。儿子3岁时就和丈夫离婚了，现在儿子9岁。芳子说：“儿子四五岁时经常问我：‘我有爸爸吗？’‘我爸哪儿去了？’‘爸爸为什么不要我了……？’我内心很痛苦，但一直回避儿子的问话，有时独自躲在房间里流泪，不知如何面对儿子。

后来当儿子再一次问起爸爸时，我就瞎编说：‘爸爸到国

外去了，要很多年以后才回来。’虽然孩子不知道出国的真正含义，但他看到我生气的样子，以后慢慢地就很少问了。我知道纸是包不住火的，迟早要对儿子说明白，但又不知怎样面对儿子或什么时候面对儿子。还有儿子的心理承受得了吗？这会给儿子留下什么样的心理阴影呢？

前夫是一个不太有责任心的男人，离婚前他就‘拈花惹草’，离婚几年来，儿子的抚养费他一分钱也没有拿来过，我很痛苦和失望，于是便拒绝前夫来看望儿子，所以儿子心里对爸爸的形象和概念越来越模糊。”

案例二：英妹，37岁，家住农村。儿子6岁时与丈夫离婚，现儿子14岁已上初中。她一直未再嫁，一人抚养儿子，儿子小的时候常问她：“为什么别的小朋友有爸爸妈妈，而我只有妈妈呢？”“爸爸为什么不要我了呢？”当儿子又一次问起爸爸时，英妹想，长期不回答也总不是个事，于是一气之下，就回答儿子：“你爸爸死了，没有爸爸了，以后不要再问了。”

尽管儿子小，似懂非懂，不知死了是个什么概念，但他知道，再问爸爸的事，妈妈会生气，以后不再问爸爸的问题了，但心里总有一个结。

随着儿子一天天长大，英妹考虑到一个人抚养儿子经济上压力很大，为了多赚点钱，将来供儿子读书，经人介绍，去城里打工（做保姆）。进城打工才半个月，村里的亲戚就打电话说，儿子不去上学了，叫英妹赶紧回家。于是她连忙

赶回家，把儿子找回来，问他为什么不上学了？儿子回答：“我不愿意你离开我，更不愿意让你去吃苦，我已经14岁了，我要保护妈妈，孝敬妈妈，我决定不上学了，出去打工挣钱养活妈妈。”就这样，儿子辍学了。

英妹很痛苦，由于大人的离婚，孩子也跟着受罪，现在连书也不读了，想想真是亏欠孩子呀，现在该怎么办？将来孩子学坏怎么办呢？

英妹的担心并不是多余的，14岁的儿子找不到工作，就混迹社会，经常夜不归宿，母亲也不知道该到什么地方去找。一年后，儿子像脱缰的野马，打架、斗殴、小偷小摸、自卑冷漠、经常泡在镇上的网吧里。不到40岁的英妹仿佛是一夜之间愁白了头。

案例三：杜女士，46岁，家住县城。女儿9岁时与丈夫离婚，独自抚养女儿，一直没有再嫁，专心培养女儿，把全部的爱和希望都寄托在女儿身上。

女儿初中毕业没有考上重点高中，她花了上万元择校费让女儿读了重点高中。

高中毕业没有考上本科，就让她去省城接受某名牌大学开办的远程教育。每月仅生活费就给1000元左右。

读书一年多时间里，女儿却常常不满意，在电话中常向杜女士发脾气。一次杜女士在电话中说了她几句，21岁的女儿竟然一气之下，回到家里说不读大学（远程教育）了。尽管做了不少工作，但她就是不去省城读书，在家里还常常和

母亲吵架，一次吵架中甚至还动手打了杜女士。

当我问及女儿为什么常和母亲吵架，还动手打母亲时，女儿说：“自从父母离婚后，我一直很自卑，心理受挫，读书学习积极性不高，成绩也下降了，有时还被同学看不起，我很痛苦。妈妈只知道从物质上满足我，从不关心我内心想什么？其实我心里一直不平衡，为什么其他孩子都能得到爸爸妈妈双份的爱？而我只能得到妈妈一个人的爱，爸爸的爱永远得不到，也无法补偿给我。而且妈妈常对我说她活着都是为了我，还说他们大人亏欠了我，于是我把这种心理不平衡的愤怒发泄到妈妈身上去。现在想想，我也不应该这样对待妈妈，但心里总是不平衡。”

杜女士流着泪说：“自从和丈夫离婚后，我总觉得亏欠女儿似的，我把所有的爱都给了她。没想到，我付出了一片爱心，却得到了这样的回报。现在女儿独立性比较差，心理太脆弱，都21岁的人了，还像个小孩子，不懂事，真是辜负了我的期望呀。现在冷静下来想想，自己的教育方法也存在问题。”

背景资料：2005年10月华娱在线“关于单亲家庭子女教育问题的思考”一文，基本上分析了原因。

某校对全校2300名学生作了调查，其中父母离异者133人，占在校生5.3%，再对这133名学生进行了解，发现他们之中表现不好、成绩不佳者55人，占总数41.4%，表现尚可，中等偏上者34人，占25.5%，其余44人属于一般性。

表现不好、成绩不佳者 55 人，大都行为习惯不好，且沾上不良习气，如：抽烟、赌博、打架、斗殴、早恋、寻衅滋事等。

令人深思的是，表现不好，成绩不佳的 55 名学生，在父母离异前表现不好或不够好的只有 15 人，而父母离异后明显退步甚至大幅度滑坡者竟达 40 人。这足以说明父母离异会给孩子幼小心灵蒙上一层无法驱散的阴影。



原因与分析

据调查了解，父母离异后单亲家长对待孩子的态度，大致可分为以下几类：

第一类：父母双方都不愿尽责任，相互推卸，结果谁也不管孩子。这类家长对孩子漠不关心，放任自流，有时连孩子上不上学都不闻不问。孩子的心灵备受打击，结果造成孩子成绩直线下降，甚至误入歧途。

第二类：一方想承担家长责任，但力不从心，无能为力。一些离异方为下岗职工，或经济收入微薄者大多属这一类。

第三类：有一部分家长忙于生计，无法管教孩子，早出晚归，平时对孩子的学习动态、思想变化一无所知，待问题严重时才恍然大悟，为时已晚。

第四类：有的家长管教不得法，对孩子造成严重的负面效应。离异家长中一部分，尤其是男方性情粗暴，对孩子的事有时不过问，有时不顺心就打骂一顿。结果孩子不服管教，

形成逆反心理。

第五类：有的家长为了弥补孩子失去的父爱或母爱，在物质方面（经济上）对孩子百依百顺，有求必应。但这样做并没有平衡孩子的心理，孩子反而觉得你本该如此，结果造成孩子好逸恶劳、挥金如土的不良习气。

第六类：属于做得较好的家长。他（她）们知道，虽然大人离婚了，但孩子是无辜的，有责任把孩子抚养成一个身心健康的人，双方都会努力营造一个有利于孩子成长的环境，把离婚的负面效应降到最低限度。但可惜的是，这类家长只属少数。

综上所述，除了第六类外，其他无论哪一类情况，离异后的父母对子女的有关照顾和爱护既不到位，又不得法。父母离异的孩子普遍认为：他们失去了家庭的温暖，无人管教或管教不得法，是他们成长道路上的障碍，是造成他们退步甚至堕落的主要原因。



方法与建议

虽然许多单亲母亲在抚养和教育子女时感到力不从心或面临一些困惑，但这并不能说单亲家庭的孩子和双亲家庭的孩子就该有不一样的发展历程。如在一个充满爱意和关切的单亲家庭里，孩子也照样可以生活得快乐；比起一个整天吵吵闹闹，家人关系极不协调的完整家庭来说，有温暖的单亲家庭也不错。但是，单亲母亲在教育子女方面确实面临着更

大的难题，因为她必须补足她本身不具备，但孩子却非常需要的“东西”。那么单亲母亲在孩子教育问题上，特别是在让孩子心理上能健康成长上，需要注意哪些方面呢？

1. 如何向孩子说离婚的事？

夫妻俩离婚了，是件痛苦的事。从离婚的主要原因看，大多源于男方，而离婚后，孩子的抚养权又大多被女方争取，所以单亲家长以女性居多，故孩子的问题常常是：“我有爸爸吗？”“我的爸爸是谁？”“爸爸为什么不要我？”等等。而母亲给孩子回答是多种多样、五花八门的。概括起来大约有四种：

第一种：回避说谎型。“你爸爸出国啦”，“你爸爸到很远很远的地方，要很长很长时间才回家”等。意图是：不正面回答孩子的问题，先回避一下，拖延一段时间再说（一般针对年龄较小的孩子家长往往用此方法）。在孩子年龄尚小时，暂时用一下这种方法也未尝不可，但到了一定的年龄还是应该和孩子说明真相。

第二种：愤怒发泄型。“你爸爸是个没良心的东西，他在外面有另外的女人，抛下我们不管了，以后别再提他，天下没有一个好男人。”或者说：“你爸他死了，不是个好东西。”

母亲把对丈夫愤怒的情绪发泄在孩子身上，虽可以图一时痛快，但殊不知在你贬低他人之时，同时也在贬低你自己和孩子。孩子心里会想，既然我爸这么差劲，那么当年你怎么会嫁给他呢？可见你也好不到哪里去。

再说，孩子毕竟是两个人生的，孩子的一半来自于你，另一半来自于父亲，如果他的父亲一无是处，那么孩子会怀疑自己，我到底是个什么样的人呢？结果小孩子的自信心和自尊心极大地受挫。

第三种：假装平静型。“没什么，你看没有爸爸我们照样过日子，以后我们就不要再提他了。”意图是想大事化小，小事化了。表面看，是平静的，但孩子始终弄不明白，为什么以后不要再提爸爸了呢？自己希望有爸爸呀。从心理学角度讲，不仅没有解决孩子的问题，反而更加引起孩子关注自己的爸爸是什么样的人。

第四种：理智说明型。“爸爸妈妈闹矛盾吵架了，不喜欢住在一起，你爸爸住在另一个地方。父母分手这件事跟你没关系，不是你的错，当然也不是爸爸、妈妈哪个人错，只是我们大人不想再住在一起了。但爸爸仍然是你的爸爸，他和以前一样爱着你，他仍然是你的好爸爸，你可以和爸爸通电话，周末或节假日他也可以带你出去玩。你看除了我们和你爸爸不住在一起，其他都没有什么改变。”

在现实生活中，真正能做到理智说明型的人并不多，因为要做到理智说明型的人需要有极大的心理容量。但无论单亲家长处于什么样的处境，有什么样的想法，在对孩子说大人离婚的事时，首先不应该考虑自己，而是冷静以后应考虑怎样的回答才能使孩子心理承受的压力最小及受到的伤害最轻。