



董梅 编著



别让情感危机 毁了孩子的前程

倾诉阳光心语 倡导阳光教育 打造阳光少年

石油工业出版社



在我们身边，有这样一些孩子，当他们看到欢蹦乱跳的小鸡突然死去时，会非常难过，甚至会伤心地大哭起来，还可能会十分认真地为小鸡举行一个隆重严肃的葬礼。

还有的孩子，他的小鱼死了，他会难过地把它埋葬，甚至在墓前还立了一个墓碑，自己每天要到那里去行礼、默哀……

遇到这种情况的时候，作为父母，你的心里是怎么想的？漠不关心？讥笑？还是表示理解和支持？

一个合格的父母，至少是一个能够理解孩子感情的父母。不要认为孩子的世界里一片空白，没有什么情感可言。这样认为你就错了。孩子的情感世界甚至比我们成年人还要丰富多彩，那里同样充满了爱、希望、同情、好奇……如果你不能尊重孩子的这些情感，只按你的思路 and 想法去要求孩子，那么很可能就会扼杀孩子的这些可贵的情感，致使孩子自私、冷漠、孤独……这是你希望看到的吗？

尊重孩子带有雏形的情感，理解和支持孩子爱的行为，做孩子的情感导师，对于培养一个懂爱、会爱的孩子非常关键。对孩子的早期教育，光用抽象的道理是说不通的，而应以真情实感的教育为主。

我们难以忘记清华大学的高材生用硫酸泼向北京动物园黑熊的事件，造成5只熊不同程度受伤。消息传出，社会上一片哗然。该学生生长在单亲家

庭，是母亲所有的期望，也是母亲关注的焦点。但是母亲对他的管教过度，限制了他在情感上的正常成长，出现了情感偏差，因此才导致他会出现这样过分的举动。这件事就充分说明，对孩子从小进行正确的情感疏导和教育是多么重要。

当然，孩子在慢慢地长大，我们也不能总是停留在情感需要为主的阶段，也同样应该不断地增加“理智”的内容。不过，用情感“垫底”，用情感的参与来锻造优秀品质的各种“合金”，则是在我们教育孩子的长期、复杂工程中，永远不能忘记的。

本书正是基于这一需要，以案例的形式，从孩子经常出现的情感问题入手，深入浅出地与家长朋友们一起分析孩子的情感问题，给孩子的情感成长以指导和疏解，让孩子快乐健康地成长。

希望我们最初的美好愿望可以在您的孩子身上实现。

作者

2006年11月



前言

● 关注孩子的“情感饥饿”：给孩子一个温暖的世界 1

了解孩子内心的恐慌 2

“恋物癖”：孩子情感孤独的“信号灯” 3

童颜世故心 6

“我需要这些——” 8

孩子好累 11

沉重的书包 11

孤独的童年时代 14

“好孩子”的负累 17

体会孩子的心 19

打孩子，你的手疼吗？ 20

“施舍”你的同情 22

顺应孩子的情绪 24

● 剔除扼杀孩子的“情感垃圾”：给孩子一个真爱的世界 27

当心你的坏情绪 28

当街给他一巴掌？ 28

嘘——别让孩子听到 30

唠叨的妈妈 32

给孩子点隐私自由 34

谁动了孩子的日记 35

进孩子的房间，你敲门了吗？ 38

当“甜蜜的家庭”变调 40

孩子不是“出气筒” 41

请与孩子一起生活 43

留点口德 45

● 弥补孩子的“情感孤独”：给孩子一个快乐的世界 48

给孩子一个温馨的家 49

家是永远的天堂 49

与孩子娓娓而谈 52

家庭分享“三部曲” 54

对孩子保持微笑 58

笑容是给孩子最好的面子 58

给孩子几个快乐的理由 60

宽容他无心的错误 63

倾听孩子的心声 65

鼓励孩子说出来 66

不要对孩子心不在焉 69

今天，请把时间给孩子 72

● 解开青春期孩子的“情感困惑”：给孩子一个健康的世界 75

成长的烦恼 76

“我是谁？我是……” 76



女儿的抽屉上锁了! 79

躁动的心灵 82

把父母拒之门外 87

当孩子初涉“爱河” 90

爱情的味道——有点甜 90

“早恋”逼供? 93

善待孩子的“爱情” 96

带孩子一起走出困惑 98

与孩子“谈性说爱” 99

给他一个美丽的惊喜 102

让孩子顺着天性成长 105

● 让孩子经受适度的“情感挫折”: 给孩子一个坚强的世界 108

失败, 对孩子很重要 109

孩子是生来宠的吗? 109

不要扶他! 112

失败的感觉, 孩子得尝尝 114

拒绝, 但不伤害 116

适度对孩子发脾气并非坏处 117

“曲径通幽”地拒绝孩子 119

让孩子学会享受“孤独” 121

给他空间, 让他独处 122

“独处”的妙处 124

● 缩短两代人之间的“情感代沟”: 给孩子一个和谐的世界 127

跨越代沟 128

代沟两端的你和他 128

沟通，无处不在！ 130

让自己不“落伍” 133

跟上时尚 133

向孩子学点“数字语言” 136

和孩子一同感受年轻 138

分享孩子成长中的欢乐与烦恼 140

今天是孩子的“发泄日” 141

和孩子一起“疯”一回 144

● 把爱注入孩子的“情感油箱”：给孩子一个美好的世界 146

尊重，并理解孩子的情感 147

让他说，让他做！ 147

先“靠近”再“引导” 150

换个角度看孩子 152

充分地关注，最大化地满足 155

眉目传情 156

抚摩孩子 158

由衷地翘起大拇指 160

给孩子广阔自由的空间 162

“让我自己去做” 163

掌控爱的能力，让孩子爱你 165

● 帮孩子成立一个“情感课堂”：给孩子一个多彩的世界 168

“传授”孩子健康的情感 169

听听音乐，唱唱歌 169

动画表达的知识和情感 172

读一篇美丽的故事给孩子听 174



用游戏培养孩子的情感 176

将童心童趣还给孩子 177

玩是学，学是玩 179

陪孩子感受大自然 181

和孩子一起爱护小动物 182

让孩子触摸五彩缤纷的世界 184

为孩子的情感世界添上几笔色彩 186

● 为孩子建立一个“情感银行”：给孩子一个富足的世界 189

存储爱心 190

和孩子一起感恩 190

懂得友善与宽容 193

在孩子心中种下责任的种子 195

让品德升值 198

清理自私 198

消除冷漠 201

拒绝谎言 203

提取明天的希望 205

支付自信 206

兑现勇敢 207

享受快乐 210

后记 213



关注孩子的“情感饥饿”：给孩子一个温暖的世界



什么能让孩子以后的内心真正强大起来？是人对世界的爱和宽容、理解和接纳的情感。情感，虽然是与生俱来，但却需要为人父母在孩子成长过程中，点点滴滴地培养。如果你企图用各种技能占有孩子的全部生命，那么结果你会发现，你越是希望可以很好地把握孩子，而孩子却一天比一天陌生，一天比一天离你远去，因为他们缺少情感的关怀。



◆ 了解孩子内心的恐慌

在成人间的寒暄中我们常能听到这样的话：

“你今天的脸色很差哦，是不是遇到什么烦心的事了？”

“唉，这几天是有几件事惹得我挺心烦……”

“像这样的事，我以前也碰到过，别往心里去，要注意身体呀！”

可类似的情感交流，我们的孩子是否也能享受到呢？

在不少父母的思维定式中，孩子就应该是无忧无虑、天真烂漫的，不应该有什么“坏心情”。孩子有什么理由不高兴呀？难道是我们亏待了他们吗？所以，当我们的孩子提出想同父母交流一下“思想”时，得到的回答可能是：

“小小年纪想那么多干什么？”

“有什么想不开的？有吃有喝，还不满足？像我们当年……”

“没看我正忙吗？你能有什么大事呀！”

……

更有些家长则凭着自己情绪的好恶来决定交流与否。家长们，你们知道长久这样下去会有什么结果吗？孩子经常无法和父母交流，在遇到不愉快的事时，就会时常感到一种内心的恐慌，处于一种情感交流的“饥饿”状态中，渐渐“闷”出情感障碍之类的“心”病来。

这是“危言耸听”吗？不。据中国青少年研究中心1996年对3349名8~15岁的城市独生子女人格发展情况的调查结果，有20%以上的孩子“感到孤独、恐慌”、“没有知心朋友”、“没有可以信赖的人”，20%~30%的孩子对家庭有较多的消极情绪体验。而孩子离家出走、犯罪、自伤、自杀等极端行为，也均与其情绪状况密切相关。

难道你希望心爱的孩子最终走向这一步吗？“这些事情不会发生在我的

关注孩子的“情感饥饿”： 给孩子一个温暖的世界



孩子身上的”，千万别抱有这样的侥幸心理。如今，许多专家已经注意到，“智商”从某种程度上实际已失去预测儿童素质的“权威性”，而“情感智力”则是决定孩子今后能否健康成长的“核心”要素。任何漠视、忽略、斥责孩子正常情感需求的言行，都将不利于他们的健康成长。

情感驿站①：“恋物癖”，孩子情感孤独的“信号灯”

你是我唯一的伙伴

7岁的叶凡从来没有离开过她的那只玩具熊，不论走到哪儿，这只旧玩具熊都是叶凡第一重要的东西，她一定要把它紧紧抱在怀里，然后才能安静地做其他事，甚至在做作业的时候，也要将玩具熊放在桌子上，和她在一起。否则，她就会感到烦躁不安，妈妈也曾试着让她离开玩具熊，可是小叶凡没有了玩具熊便哭闹不休，甚至晚上睡觉也无法入眠。

在学校里，叶凡也很难适应环境，在幼儿园的时候，她就从不主动和小朋友说话，也不和他们一起玩，遇到事情就退缩，唯一喜欢做的事就是躲在角落里抱着旧玩具熊自言自语。上了一年级后，“老毛病”不仅没改，反而更加严重了，下课也不出教室，一个人不声不响地看着其他孩子玩。父母很担心：不知道照这样发展下去，叶凡会变成什么样子。

今天，已经有越来越多的孩子像小叶凡一样，承受着情感的饥饿和缺失，他们就像一棵引不起人们注目和重视的小草一般，孤独地成长。身边的布娃娃、玩具熊、电动汽车，就成了唯一能够给他们温存的伙伴。这些玩具就像他们身体的一部分一样，无法割舍。这究竟是怎么回事呢？难道那些没有生命的玩具比生自己养自己的老爸老妈还重要？

如果你带孩子去看医生的话，医生会告诉你，你的孩子患了“恋物癖”。这

是一种孩子与父母沟通太少、亲热不够所致的病态表现。这些小“恋物癖”们从三四岁到十一二岁的都有，他们有的身边少了玩具熊就哇哇大哭，有的不嗅着爸爸妈妈的衣服就无法入睡，有的枕边少了发黄的玩具小花狗就不睡觉……

也许你会觉得很惊讶：我的孩子怎么可能患“恋物癖”呢？孩子出现这种现象的主要原因就是因为你给他的情感太少了，满足不了他的需要。随着社会经济的发展，我们的住房条件越来越好，很多家庭的孩子便会自己住个“单间”，享受“自主空间”，这本来是好事，可是另一方面，这也减少了家长和孩子的接触机会，因为白天家长们要上班工作，跟孩子接触的时间少，晚上除了吃饭看电视之外也少有和孩子“亲热”的机会，这就容易使父母与孩子之间缺乏沟通，使孩子缺少亲情的“滋养”和来自父母的安全感。孩子找不到情感寄托，就只能将自己的情感需要转移到一些物品上，如用惯的浴巾、父母的睡衣以及毛毛熊、小汽车等玩具。

既然孩子的“恋物癖”是由于情感孤独所引起的，那么，要预防或逐步戒除孩子的“恋物癖”，自然就需要父母多给孩子一些情感上的安慰了，让孩子在情感上感到足够安全。家长可以尝试以下方法：

*** 多匀点时间给你的孩子**

你的孩子不是动物，只要喂养就能够长大。更何况我们在养护小动物的时候，还会给它们很多关爱呢，孩子当然需要我们倾注更多。孩子的成长更需要的是父母的爱、需要有父母陪伴在身边的安全感和幸福感。如果缺少了这些，他们就会感到孤独和焦虑，就会被迫试图从“物”的身上寻求情感的庇护。

*** 多抱抱他们，以解其“皮肤饥饿”**

别低估你拥抱的价值，那对孩子来说几乎是天下最好的礼物。拥抱和抚

关注孩子的“情感饥饿”： 给孩子一个温暖的世界



摸不一定要在奖赏孩子时才给予，不要等孩子画了一幅好画或唱出一支动听的歌曲时才去拥抱他。拥抱应该是经常的、无条件的，就算孩子今天做错了事，他感到不安，你也可以拥抱他，这是两代人之间一种无声的和解方式。你经常性的拥抱是在告诉孩子们：我在你身边；我爱你；有我呢，你什么都不怕；失败了没关系……经常与父母拥抱的孩子，极少会将各种小玩具熊当作“精神保险带”。

* 就算让孩子独处一室，睡前也要陪陪他

在本能上，孩子都是怕黑的，当然更害怕噩梦里的“坏东西”，所以如果你为了锻炼孩子的独立性而硬性将他与你分开，这并不明智。很多孩子就是因为入睡前害怕不安而染上“恋物癖”的。如果你在孩子睡前能够陪伴孩子一会，并开亮一盏小灯，唱催眠曲或读一两个美妙的故事，等孩子睡着再关灯离开，就比较容易使其对一些物体“脱癖”。

没有任何一件东西对孩子的吸引能超过父母的爱和关怀，所以当发现你的孩子关注“物”比关注你多时，你首先最应该做的就是检讨自己，看看是否因为你忽略了孩子的情感需要，使孩子的情感“饿”着了，如果是这样，那么应该怎么做，相信不用我们再教你吧？

情感茶坊*

在许多父母看来，孩子过分留恋某件物品的行为也许只是一种寻常的习惯表现而已，但实际上，孩子可能正在通过这种方式向你暗示：我很孤独……

情感驿站二：童颜世故心

社会就是这样

苗苗，男，12岁，他的交友之道是“这个社会是适者生存、相互利用的，根本没有什么感情可讲。如果一个人对我没有价值，我为什么要去认识他？”因此，在每次结交新朋友之前，他总要打听对方父母的工作、职位、家庭情况等，如果不符合他的“交友标准”，他一概拒之门外。

小彬，女，14岁，喜欢时尚，打扮入时，学习成绩却总在及格线上挣扎：“女孩子嘛，学习那么好有什么用？最重要的是将来找一个有本事的老公，至于读书，只要混个文凭就行了，这样可以不至于给未来的老公丢面子。”

吴佳南，男，15岁，聪明好学，成绩优秀：“这个社会，到处都充满了竞争，一不小心就被别人赶上了。我太忙了，没时间去玩，也没空交什么乱七八糟的朋友，再说，也没有必要。以后等我功成名就了，巴结我的人多着呢！”

.....

听了这些孩子的话，有没有兴趣谈谈你的感想？

别忙着庆幸，说自己的孩子不是这样的。他们，就是众多同龄人的缩影。这些孩子正值青春年少，涉世未深，然而，他们却失去了这个年龄该有的天真和单纯，变得世故，甚至如此“少年老成”。不相信别人或者不相信自己，怀疑社会、怀疑人生的价值，对此，你认为是该喜还是该忧？

这些表现，往往是青春期孩子意欲表现成熟的一种现状。随着身体的快速发育，他们急需得到他人的认可，渴望别人将他们当作成人，平等地对待

关注孩子的“情感饥饿”： 给孩子一个温暖的世界



他们，尊重和理解他们。他们认为自己表现得现实、世故，就是成熟了，从而刻意消除自己身上的幼稚和天真。但同时，这也是孩子情感“饥饿”的另一种表现。正因为孩子缺少情感的“滋润”，因此才会表现出冷漠、世故、没有爱心、对别人不信任等情况。如果此时不能得到成人正确的引导，孩子的心理很容易就会按照这个模式发展，长大后也很可能会变成这个样子。这是很可怕的！

作为父母，我们应该怎样正确的引导孩子，从而消除他们身上的假成熟、假世故，引导他们的情感朝着健康的方向发展呢？

* 父母做好表率

孩子的情感很容易受到传染，如果你常常觉得世风日下，人心不古，“近墨者黑”，慢慢地孩子也会受你的影响，觉得世上没有什么感情可言。要是你不希望孩子这样的话，就要用良好的情感特征，尤其是和睦的生活气氛，来熏陶孩子，使孩子成为一个情感健康丰富的人。

* 考虑孩子的需要

不要认为孩子只需要吃、喝、玩、乐，孩子的精神需要往往超过他的这些生理需要。比如，孩子喜欢捉小虫子、玩水等，这是他探索求知的需要，家长不要动不动就横加阻拦，一会“不卫生”，一会又“会咬着的”等等来挫伤孩子的积极性，而应针对他的特点，满足他的合理需要，发展健康情感。

* 利用文学艺术作品来“说教”孩子

利用晚上睡觉时间，给孩子讲些故事，或者利用周末，陪孩子看场电影，当然，故事和电影的内容最好是反映正面情感的，证明这个世界充满爱和希望，以此来丰富和培养孩子的情感，效果会很明显。

情感茶坊

要时刻地让孩子相信并且通过感官真切地感觉到，这个世界是充满爱和真情的，爸爸妈妈是爱他的，他是不孤独的。

情感驿站三：“我需要这些——”

我要的不是这个

安安放学回家后，爸爸妈妈还没有下班，安安只好一个人进房间写作业。不一会，妈妈打电话来说，她和爸爸今天都要加会儿班，所以让安安自己先到外边吃点东西。安安很不情愿地答应着。

这已经不是爸爸妈妈第一次加班了，他们经常很晚才回来，安安只好自己到外边吃饭，爸爸妈妈总是没有时间陪他玩游戏，他很不喜欢这样。

晚上9点多，爸爸和妈妈才相继回来，问过他有没有吃饭，安安说吃过了，但他提议让爸爸陪他玩一会儿游戏，爸爸一皱眉头说：“爸爸累了，明天吧。”然后就径直进了卧室。

安安又跟到卧室，他真的很想跟爸爸玩一会儿，可爸爸非常不耐烦：“爸爸累了，明天玩不好吗？给，给你10元钱，明天去买吃的吧，爸爸要睡觉了。”

安安很不高兴，对着爸爸喊道：“我要的不是这个！”

自从有了孩子，可以说孩子就是家庭的核心，对孩子提出的要求，家长们几乎都是“唯命是从”，无论是吃、穿、用、玩，只要孩子开口，家长们都愿意尽最大努力来满足他们无休止的要求。只可惜，当孩子们一天天长大，我们才发现，孩子并没有按照我们预期的方向发展。尽管家长们对孩子百依

关注孩子的“情感饥饿”： 给孩子一个温暖的世界



百顺，到头来却收获寥寥。有时候还可能会因为对孩子过分呵护，反而惹得孩子对家长们反感，甚至因此造成父母与儿女之间的矛盾。这一切，究竟是怎么了？

孩子到底想要什么？是物质的享受？还是精神的需求？或者是其他的什么东西？

其实，孩子最期望得到的，并非是那些能够用金钱买来的可爱的玩具、漂亮的衣服和好吃的东西等，而是家长更多的关注和爱。他们希望家长能和他们一起玩诸如老鹰捉小鸡之类的游戏，或者一起去公园开开碰碰车，也或者和家长们一起讨论一下班级里发生的故事……但是这些却被丰富的物质满足所代替了。

现在，还是让我们一起听听孩子的真正需要吧。

* 我要你们爱我

心理学家认为，孩子最需要的就是父母对他们无条件的爱，孩子最害怕的就是被遗弃或遗忘。对孩子来说，父母的爱就是无条件的包容，这种无条件的爱会使人产生一种很深的“安全感”。人一旦有了安全感，自信、稳定的感觉也就会油然而生，这样，人才能勇敢地进取，不怕艰苦。这种爱的需要也是人类最基本的需要。

* 我要你们注意我

因为大多数的父母白天都忙于工作，不能一心二用，这样自然就会忽略了孩子。但是，孩子还是希望家长能和他在一起的时间多一些，陪他们多玩一会儿。他们不喜欢家长心不在焉地坐在那里，而是要家长给予他们全部的注意力。

几乎所有的孩子都抱怨自己的爸爸妈妈工作太忙，要做的事情太多，对