



董梅◎编著



做孩子^的 心理医生

别让心理问题困扰孩子

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



- ✧ 分析孩子的行为 ✧
- ✧ 了解孩子的心理 ✧
- ✧ 走进孩子的心灵 ✧

上架建议：家庭教育

ISBN 978-7-5021-5511-7



9 787502 155117 >

定价：22.80元



做孩子^的 心理医生

别让心理问题困扰孩子

董梅◎编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做孩子的心理医生/董梅编著.
北京:石油工业出版社,2007.1
(阳光家庭亲子书系)
ISBN 978-7-5021-5511-7

I. 做…

II. 董…

III. 儿童心理卫生-健康教育:家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 040320 号

做孩子的心理医生

董梅 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 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编 辑: (010) 64523609 发 行: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 石油工业出版社印刷厂

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

787×960毫米 开本: 1/16 印张: 13.25

字数: 180千字

书 号: ISBN 978-7-5021-5511-7/B·285

定 价: 22.80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



做个有心的父母

孩子犯了错误，急躁的妈妈忍不住打了他的屁股。妈妈的意思很明确：打你，是教育你，是妈妈对你的行为不满意，是要你记住“犯错误是要受到惩罚的”。

但是，你问过孩子的心理吗？

“妈妈不喜欢我了，她一定对我不好了；”

“原来犯错误就会被打呀；”

“我下次再也不随便动手做事了……”

这些就是孩子的心理反应。同样的一件事情，同样的一种现象，同样的一个动作，孩子的想法与成人的想法是有一定差异的。

孩子是一个特殊的群体，他们有自己的生活轨迹，有自己的行为模式，有自己的心理世界。孩子的内心世界是丰富而复杂的。作为父母，我们不应该仅仅看到孩子的表面，更应该了解孩子的内心，做个有心的父母。

但是，一些父母在教育孩子的时候，尽管也期望能够走进孩子的内心世界，却往往不自觉地走入了一些误区：

一是只停留在表面现象。认为孩子怎么做的，就是怎么想的。其实不然，孩子的一种行为很可能会受多种心理支配和调节。

二是用过高的标准衡量孩子。小学低年级的孩子好动，时常难以控制自



做孩子的心理医生

己，注意力不集中，这是这一年龄段孩子的共性，我们不应该将其与高年级的孩子做比较，否则就难以把握他们的心理。

三是用一个模式看孩子。正如世界上没有两片相同的树叶一样，虽然孩子有很多共同的行为和心理，但每个孩子的心理又是不完全相同的。只有根据孩子的具体情况，分析孩子的行为和心理，才能够真正了解他们，引导他们，教育他们。

可怜天下父母心，任何一个父母都希望自己的孩子健康成长，但又必须看到，我们身边的孩子并不是每个都拥有健康的身体和心灵，而原因自然与教育方式有很大的关系。尤其在心理方面，我们不能不承认，孩子存在着许多心理问题，自卑、焦虑、抑郁、紧张、恐惧，等等，每一种心理问题都是我们不愿意看到的。要解决这些问题，自然就需要做父母的走进孩子的内心，用爱、用关怀去“医治”他们。

《做孩子的心理医生》正是一本写给爱孩子的父母们的书，它从多个角度与父母们一起来分析孩子的行为，了解孩子的心理，并提供切实可行的方法来帮助孩子，教育孩子，使我们的孩子能够健康、快乐地长大、成才。

不过请您记住，本书不是用来“纯阅读”的，而是应该照着其观念和方法实际去做的。也就是说，你要做一个能给孩子实际帮助的“心理医生”。如果你能做到这点，使孩子身心健康，孩子将来就不会有很多心理障碍，这不也正是我们爱孩子的真正目的吗？孩子是独立的人，如何教育他们，是父母的职责。

希望您的孩子能够远离烦恼、远离痛苦，健康快乐地成长！

做孩子的心理医生

目录



前言 做个有心的父母

孤僻：漂浮在大海上的一叶小舟 / 1

我的心事有谁听？ / 2

孩子为何会孤僻？ / 3

拆掉孩子心中的高墙 / 5

焦虑：雷雨来临前的夏日 / 8

别惹我，烦着呢！ / 9

焦虑心理源自何处？ / 10

让孩子的情绪平稳下来 / 11

狂躁：雨中飞泻的瀑布 / 15

呛人的“小辣椒” / 16

孩子怎么老发火? / 17

平息“狂风暴雨” / 19

抑郁: 夏季里的阴雨天 / 22

就是高兴不起来嘛! / 23

孩子为何没有微笑? / 24

将快乐还给孩子 / 26

紧张: 害怕狐狸的纸老虎 / 31

我想唱歌可不敢唱 / 32

到底在紧张什么? / 33

帮孩子放松, 再放松! / 35

恐惧: 怕“鬼”的孩子 / 39

妈妈, 有鬼! / 40

“鬼”在哪里? / 41

驱除孩子心中的“鬼” / 43

自卑: 找不准人生原点的十字架 / 47

我是天鹅群中的丑小鸭 / 48

怎么会如此难过? / 49

给孩子一次自信的机会 / 52

自负: 眼里只有天空, 没有大地 / 55

这才叫牛! / 56

眼睛为何只向上看? / 57

适当“煞煞”他的“威风”也无妨 / 59

嫉妒: 孩子心中的一根刺 / 62

你有什么了不起! / 63

- 缘何嫉妒? / 64
帮孩子拔去“嫉妒”这根刺 / 66
- 叛逆: 向左走, 向右走 / 70
就要与你对着干! / 71
为何要与大人较劲? / 73
将心比心, 理解万岁 / 75
- 浮躁: 双脚永远踩不牢大地 / 79
我改做球星了 / 80
到底是什么在作怪? / 81
与孩子一起戒“躁” / 82
- 害羞: 羞答答的玫瑰静悄悄地开 / 86
又躲到了妈妈的身后 / 87
脸为何又红了? / 88
让孩子的脸皮“变厚” / 90
- 脆弱: 为什么受伤的总是我 / 94
我真的受不了了! / 95
怎会如此不堪一击 / 96
给孩子足够的勇气面对生活 / 97
- 懒惰: 躺在路边却不愿意伸出手的乞丐 / 101
我不想帮你做家务! / 102
孩子真的天生就懒吗? / 103
不要一切都“包办代替” / 105
- 依赖: 离不开太阳的月亮 / 110
妈妈没教过我 / 111

怎会是这个样子？ / 112

请让孩子独立 / 114

自私：你的柔情我永远不懂 / 118

不许你动我的东西！ / 119

孩子天性冷漠吗？ / 120

引导孩子懂你的“柔情” / 121

虚荣：华衣彩装后的浅薄 / 125

我们班的同学都有 / 126

孩子怎么成了“玛蒂尔德”？ / 127

化虚荣为动力 / 129

强迫：终于知道了什么叫“身不由己” / 132

我一定要把手洗干净！ / 133

干吗这么为难自己？ / 134

需要对“症”治疗 / 136

中庸：怎么就成了孔夫子 / 139

我不想当班长 / 140

孩子的中庸源自何处？ / 141

别吝惜对孩子的爱 / 143

厌学：成长中的溃疡 / 147

别再让我去上学！ / 148

上学真的那么令人讨厌吗？ / 149

让孩子快乐地走进教室 / 153

作弊：巨大而不够坚固的城堡 / 156

怕你说我没出息 / 157

分数有多重要? / 158
与孩子一起拒绝作弊 / 160
报复: 野性的蔓草 / 163
让你不得翻身! / 164
孩子的仇恨来自哪里? / 165
帮孩子解解压吧 / 167
撒谎: 缚身的绳索 / 170
谎言之战 / 171
谎言下到底隐藏着什么? / 173
揭穿? 纵容? 还是善待? / 176
偷窃: 仅仅是“拿”吗 / 179
书包里多了一样东西 / 180
怎么学会了“顺手牵羊”? / 181
给孩子成长所需要的 / 184
早恋: 青涩的橄榄 / 188
我喜欢他 / 189
早恋根源在哪里? / 190
在耕耘的季节, 不谈收获 / 193
后记 / 198



孤僻：漂浮在大海上的一叶小舟

到她家后，见到了她的父母，任冰也只说了一句：“妈妈，我们老师来了。”然后便进了自己的小屋，独自写起作业，爸爸妈妈喊了她几遍都不肯出来。

我的心事有谁听？

开学已经一个星期了，有些同学的家长老师还不认识呢，于是宋老师决定对同学们进行一次家访。

今天该到任冰同学家去了。

“任冰。”宋老师在改作业的同时喊了一声，但没有人回答。

“任冰。”宋老师以为孩子没听见，又亮开嗓门喊了一声，但还是没有人回答。

“任冰同学在吗？”这次宋老师放下手中的红笔，用眼扫视了教室的每个地方，这时候才见任冰慢吞吞地从座位上站起来，不过还是没回答。

“任冰，老师今天准备去你家，高兴不高兴？”

任冰只是点了点头，没有说话，也没有一点儿笑容。

这孩子怎么了？是不舒服吗？按理说，一年级的的小朋友，一听说老师要去自己家，都会兴奋得手舞足蹈，可她怎么一点兴奋劲都没有？

晚上放学后，宋老师和任冰一同去她家。一路上，任冰也不说话，宋老师问她五句，她连两句都回答不上，只是板着脸孔，让人无法接近，不知道这小丫头心里想些什么。

到她家后，见到了她的父母，任冰也只说了一句：“妈妈，我们老师来了。”然后便进了自己的小屋，独自写起作业，爸爸妈妈喊了她几遍也没出来。

任冰的妈妈性子比较急躁，一看女儿这样，非常生气：“怎么生这样一个孩子，上幼儿园时就不理睬小朋友，现在上小学了还是这样，平时见到亲



戚朋友也像不认识一样，真拿她没办法。”

“任冰比较特别一些，她上课也不太爱吱声，下课也很少跟同学们一起玩，同学们拉着她的手玩，也是一会儿就不见了，她只喜欢一个人在墙角偷偷地看，自己无法融入到集体的欢乐中。怎么说呢，她就像一只离群又受伤的大雁一样，孤独地飞翔。”

宋老师试着拉她的手出来一起说说话，可是她还是不肯出来，妈妈要不是碍于老师的面，差点打了她。



我不喜欢和周围的小朋友一起玩，就愿意自己一个人玩，想玩什么就玩什么。小朋友们一下课就跑出去又蹦又跳的，他们也会拉我一起玩，可我不愿意去，因为他们嫌我太胖，跑不过他们，还有人喊我胖猪，我很不乐意听。老师也好像不喜欢我，不关心我，不愿意和我说话。上课时我心里好害怕，明明会讲的题我也不敢举手，我怕答错了题，同学们笑话我，老师就更不喜欢我了。爸爸总在家看电视，可不让我看，妈妈也总是训我，他们都不喜欢我。

孩子为何会孤僻？

在我们身边，总有这样一个小群体，他们是一群性格内向、胆小谨慎、从小不善言辞，好像天生就不善于交往的孩子们。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？并非如此。实际上，每个孩子都有交往和渴望被人认可的需要，尤其是那些刚入学的新同学，更是渴望老师的认可和同龄伙伴的喜欢，所以看起来孤僻的孩子，并不一定天生如此。



做孩子的心理医生

孩子们在相互的交往中，往往会表现出不同的交往能力。有的孩子性格外向，爱说爱闹，不甘寂寞，更不惧怕生人，他们能灵活地找到话题和活动内容，很快就能与陌生孩子打得火热；还有一些孩子，他们常常不愿意在人多热闹的场所出现，尽管他们也希望有很多朋友，但却无法做到，常常被孤独困扰。这样的孩子往往羞怯胆小，缺乏自信，不敢主动接近同伴，也不会运用面部表情、体态语言等与人交往。久而久之，他们的性格就会变得孤僻，沉默寡言，像一叶在大海中漂浮的小舟一样，孤独地学习、生活、自娱自乐。

孤僻的孩子常常会在心理倾向与行为方式上，不自觉地将自己同周围的环境疏远开来，并尽力躲避与外界的联系，尽量减少和避免与他人交往，这是一种性格的缺陷。性格孤僻的孩子，会因长期缺乏友情，思想情感得不到及时的交流与宣泄，最终形成多种精神疾病。

那么，孩子为什么会变得孤僻呢？心理学家认为，孩子性格孤僻主要是受家庭和社会两大环境的影响，从而导致大脑功能紊乱，最终出现心理障碍，其表现有三大特征：社交障碍、语言发育障碍以及智力和认知的缺陷。

家庭气氛紧张让孩子备受冷落

先问问你自己，是不是一忙起来的时候就无暇顾及孩子的需要，甚至包括生活上的一些简单需要？比如，孩子今天很想让你陪他一起做一会儿作业，可你却因忙于应酬而拒绝孩子的要求。久而久之，孩子就会觉得你不重视他的需要，你不关心他，于是便不再愿意把心里话告诉你。时间长了，孩子就容易变得孤僻。

你每天也是在为家庭、为孩子的幸福而忙碌奔波，但是，在创造优厚的物质生活的同时，别忘了关心一下孩子的精神生活。一些家长平日里忙于应酬、工作，对孩子漠不关心，或者在外边受了气后，回来将气发泄在孩子身上，对孩子态度粗暴，缺乏耐心；有些孩子本来只有一点孤僻的倾向，而家



长却因他表现不如别的孩子，就对他大肆指责，甚至大施拳脚，结果使倾向演变成了真正的孤僻。

社会发展环境和信息污染

在一系列被称为“现代病”的清单中，孤僻几乎是位居前列，而信息污染是有关专家认定的使目前孤僻孩子日趋增多的罪魁祸首之一。我们每天都被大量的信息所包围，结果导致一部分人在潜意识里对信息的排斥和对人际交往的厌倦，而这种行为也会“影射”到后代身上。

同时，社会竞争加剧，生存压力增大，导致家庭没有亲情爱意，这也是令孩子变得孤僻的一大诱因。

拆掉孩子心中的高墙

过度孤僻对孩子的身心健康是极为不利的，如果你的孩子有类似的倾向，那么你要及时找出原因，并采取有效的方法加以辅导和帮助，尽快拆除孩子心中的高墙，让孩子走出孤僻。

对于有孤僻倾向的孩子，最有效的办法就是父母要对其多一份爱意。不要再用“大棒政策”教育孩子了，试着站在孩子的角度，了解和体谅孩子内心的苦衷，用充满爱意的语言安抚孩子。在日常生活中，不要只顾着给孩子买这买那，而要多关心一下孩子的内心世界，从多方面对孩子的性格和心理进行培养。

要有充分的心理准备

从为人父母的第一天起，对孩子的心理关注就应该开始了，甚至包括对幼年时期孩子的心理教育。在平时，多抽点儿时间培养孩子对新事物的兴趣，保护孩子的好奇心和求知欲望，不要总是打击孩子，认为他这也不行，那也

不对。同时，要不失时机地让孩子掌握探究新知识的方法，鼓励孩子大胆想象，甚至可以异想天开。

在处理家庭关系、友情关系以及同伴关系时，父母们最好能多与孩子的老师和同伴合作，帮助孩子养成合作意识，掌握合作技巧，并以此获得人际关系支持和相应的人际地位。别忘了给孩子足够的重视，给他表达和宣泄的机会，同时要让他能够体察他人的情绪、控制自己的情绪。在孩子的学习、游戏和生活等活动中，要有意识地培养孩子面对困境时的反应能力。

帮孩子找知心朋友

当你遇到不开心的事时，一定愿意将心中的苦闷、忧虑、悲伤以致愤懑等，告诉自己的知心朋友。孩子也一样，他们有不愉快的事，也愿意说给朋友听。因此孩子的朋友恰恰是解决这些令人头痛问题的能手。

但是，一些孩子因为胆子比较小，不善于交往，朋友自然非常少，即使他们很希望倾诉，却也找不到人。这时候，你就要鼓励他相信自己，肯定他惹人喜爱的品质，让他多交些朋友。如果他在人多的地方觉得不自在，不愿意与同伴沟通，在小范围内才能够放松，你可以为孩子创造与他人交往的机会，比如邀请与他比较合得来的朋友来家里玩。在自己的家里，主人的地位会给孩子增添交往的自信。同时，你还可以教孩子一些与小伙伴交谈的技巧，如怎样与朋友一同分享，哪些话会伤到朋友等。当孩子逐渐有了朋友之后，你就能发现孩子的性格会有所改善。

我们还可以抛弃成人之间的恩怨，真诚地和孩子寻找合群的伙伴，询问他所在的班级里谁朋友最多、最受欢迎，说说他为什么受欢迎，从而让孩子知道与同学相处中的哪些行为和做法是好的，哪些是不可取的。孩子之间的交往很少带有功利、迎合成分，更多的是真情流露，因此虽然性格上有些差异，但一般来说还是很好相处的。