

张牙兴读的心理书

打开成长的问号

马春慧 著

民主与建设出版社



打开成长的问号

——亲子共读的心理枕边书

马春慧 著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

打开成长的问号/马春慧著. —北京: 民主与建设出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 80112 - 782 - 2

I. 打... II. 马... III. 少年儿童 - 心理卫生
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 084206 号

©民主与建设出版社, 2007

责任编辑	韩振宇
封面设计	柏平工作室
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 85698060 85698040
社 址	北京市朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京市艺辉印刷有限公司
成品尺寸	148mm × 210mm
印 张	12.25
字 数	272 千字
版 次	2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80112 - 782 - 2/G · 337
定 价	29.00 元

注: 如有印装质量问题, 请与出版社联系。



序 言

破解孩子成长的教育难题

有个教育家曾问某国总统这样一个问题：“你觉得做驾驶员难呢？还是做父母难？”总统很奇怪：“这还用问？当然是做父母难！”教育家也很奇怪：“可是，为什么做驾驶员就必须先通过培训，还要考个驾驶执照才行，而做父母的却可以不接受培训，更不用通过考试呢？”

在教育孩子的过程中，家长们会碰到这样那样的困惑有时甚至是挫折。但我们是否停下来，思考过这么一个问题：做家长是否也需要学习？也许有的家长会说，现在的竞争太激烈了，工作的压力太大了，哪有那么多时间？作为家长，只要努力给孩子创造最好的成长条件就行了，教育孩子是学校的责任。其实这种认识是非常片面的。生儿育女是人生道路上的重要事件。呱呱落地的孩子为我们带来了创造生命的喜悦，也给我们带来了将幼小生命抚育成人的沉重而神圣的责任。现在当老师要有教师证，做记者也要有记者证，每一个人在做父母之前都要学习相关的知识，关于怎样做父母的意识和知识准备得越早越好，越充分越好。

在独生子女家庭逐渐成为社会主体家庭的今天，父母们更希望自己的孩子能够有一个健康的体魄、良好的学习成绩、成熟的思想。家长们想尽了一切办法来为孩子的成长创造一个良好的环境。但是，往往事与愿违，令家长们头疼的事情依然不可避免。

中国的家长们有一个很大的误区：过分注重孩子的智力成长，



而忽视孩子的身体和心灵健康。孩子成长的关键时期，往往也正是父母人生和事业的巅峰时期，很多家长因为忙，通常顾不上和孩子对话。这方面，为人父母的应当转变观念；培养孩子，也是一种投资，而且是人生最重要的投资。为了孩子，许多人舍得花钱，就是不舍得花时间和精力。

另外，在磨炼孩子方面，缺乏自觉性、意识淡薄、观念陈旧、心慈手软，是一大“特色”。孩子吃饭，怕噎着；喝水，怕呛着；走路，怕摔着。铺床叠被、洗衣洗脚、收拾书桌、代背书包、骑车或开车接送……一切孩子能做的都越俎代庖，养成孩子肩不能扛，手不能提，饭来张口，衣来伸手的懒散习惯。孩子吃点苦，受点累，心疼不已。子女长大了，工作了，成家了，还担心他们饿着、冻着、累着。在父母亲眼里，儿女永远长不大。“养儿一百岁，常忧九十九”，真是“可怜”天下父母心。

还有，家长目前非常缺乏家庭教育基础知识，凭经验采取着一些错误的教育观念和做法。第一，家庭教育从根本上说是一种情境教育、体验教育，而不是说教，以为家庭教育主要靠向孩子发指令，给孩子讲道理，那是外行。第二，见错就管，不加分析，不加选择，是十分错误和危险的教育方法。第三，任何教育都必须讲究有效性，如果实践证明某种教育方式是无效的，就必须赶快停止并调整。第四，教育孩子必须在健康的心态下进行，家长心态不佳就会犯教育错误。可惜的是，如此最基本的家庭教育知识，说出来家长常常闻所未闻，这就难怪他们犯了大量的家教错误而不自知了。

虽然许多的父母都肯定培养有责任感的孩子是自己最大的愿望，但是在他们寻求咨询时，我们发现这也正是他们在教养孩子上最大的困扰，急需心理和教育相关的学者专家给予协助，尤其是不少的父母根本没有学习过如何来培养孩子的责任感，如何学习为人父母的教养之方。

马春慧老师是我中心一位多年从事家庭教育研究和有丰富心理咨询经验的专家，她在全新的教育和心理理论指导下，结合多年从



事心理教育咨询的经验，对众多典型案例进行剖析，写出了这本家庭教育指导专著。

同时，她也是一位称职母亲，所以她又能理解妈妈的心情，以过来人的身份，向她们点明孩子成长中的“秘密”。书中列举大量的事例、故事、原理、经验、哲理、笑话，生动活泼、深入浅出、观点鲜明，感染力强，无不突出了传统观念与现代意识的结合，既有中华民族传统教育精髓，又有现代心理学的研究成果及国外教育的先进经验，形成了富有时代感和民族特色的现代家庭教育观念。

在新世纪做父母是越来越难了，这也是社会进步的表现。现在的孩子成长在一个变化迅捷的时代，他们对英语、网络、文学、美术、音乐、体育等方面的需求日益增长。有人说如今当一个辛苦学生不容易，当一个辛苦家长也不容易，当一个辛苦学生又有一技之长的家长就更不容易了。其实，孩子是父母最好的书，当孩子出现某些问题时，父母一定要有学习意识，从孩子的问题中看到自己的不足，与时俱进，不断学习，充实和更新自己各方面的知识。要将孩子当作自己走向完善和发展的“资源”，孩子为父母打开了一个崭新的世界，使父母的人生更加充实和健康，孩子每天在向父母提出新的挑战，这是一个家庭兴旺和可持续发展的动力。

如今是个终身学习的时代，努力成为学习型父母，应该说是为人父母的基本要求。没有天生的成功父母，成功的父母亲都是不断自我学习提高的结果。

去学习吧，去学习了解孩子成长的秘密，认识儿童不同于成人的身心发展规律，掌握孩子特有的言行、思维、情感方式，获得与孩子相处并打交道的特殊技能、技巧，才能对孩子的健康、幸福成长产生有效影响。

北京慧源心理与教育研究中心主任 肖峰

2007年5月19日



序言 破解孩子成长的教育难题 / 1



第一章 学习困扰篇 / 1

- 精描细画才落笔 / 1
- 真想砸了这架琴 / 5
- 我真的太笨了 / 9
- 上课走神的孩子 / 13
- 千万不要提问我 / 17
- 坚持不了那么长时间 / 21
- 我是差生 / 25
- 想学也静不下心来 / 29
- 自古华山一条路 / 34
- 考前 15 天 / 39
- 我真的得了健忘症吗 / 43



第二章 面对生活篇 / 50

- 怕黑，不敢一个人睡 / 50
- 我没食欲，别让我吃 / 54
- 男儿有泪不轻弹吗 / 59
- 别和陌生人说话 / 64
- 我家没电视 / 68



养个宠物可以吧 / 73
我和别人不一样 / 77
别看我的日记 / 82
我要阿迪达斯 / 87
老师我怕你 / 92
没意思 / 96
没有手机你能活吗 / 101
钱该怎么花 / 106
让我一个人去上学 / 112

第三章 行为问题篇 / 116

粗心大意怎么改 / 116
课堂上的爆炸源 / 120
没长耳朵的小明 / 124
吃手的孩子 / 128
丢三落四的“马大哈” / 132
假小子 / 136
不翼而飞的五十元 / 141
魔镜魔镜谁最美 / 146
小磨蹭 / 151
不想说话了 / 155
我不是两面派 / 159
拳头打天下 / 164
我也是烟民 / 169
谎话连篇的女孩 / 175



第四章 亲密关系篇 / 180

- 被同学欺负 / 180
- 邀请同学来作客吗 / 185
- 尴尬的名字 / 190
- 这样的忙帮不帮 / 195
- 把爱刺在手臂上 / 200
- 老是发脾气 / 204
- 我恨漂亮女生 / 209
- 不能让她比我强 / 216
- 他们冷落了我 / 220
- 我俩是不是好朋友 / 225



第五章 青春遐想篇 / 231

- 网婚 / 231
- 看她的…… / 237
- 你真情告白了吗 / 241
- 内裤脏了 / 246
- 公交车上一只手 / 251
- 不再是处女 / 255
- 师生恋 / 260
- 周杰伦，我爱你 / 265
- 他不爱我了 / 270
- 自慰不是病 / 276
- 我是同性恋吗 / 281



第六章 亲子关系篇 / 286

妈妈，我要是死了您就不会这么累了 / 286

就打 110 / 290

委屈了孩子，你会道歉吗 / 295

请把微笑带回家 / 300

我的爸爸是船长 / 305

妈妈的法宝 / 309

我的心肝宝贝 / 313

孩子总是长不大 / 318

人家的孩子更好吗 / 322

儿子看了三级片 / 328

妈，您少说两句行吗 / 333

钱重还是我重 / 338



第七章 特殊问题篇 / 343

一到学校门口我就想吐 / 343

洁癖 / 347

嗜考症 / 352

恋物癖 / 357

恋父情结 / 361

网吧是我另一个家 / 366

抑郁症 / 371

焦虑症 / 376



第一章

学习困扰篇

精描细画才落笔

问题放大镜

女孩琳琳上一年级了，妈妈的苦恼也从琳琳上学以后开始了。一年级本来就没有什么作业的，刚刚开始学写字，无非也就是几个阿拉伯数字，写一写人、口、手之类的简单生字。但这么简单的字，也让妈妈愁的不行，为什么呢？因为琳琳写字特别特别慢。

每天晚饭后，妈妈就陪在女儿身边写作业。女儿打开作业本开始写“1”，写了擦，擦了写。“琳琳，干吗要擦了呢？”“妈妈你没看见这个‘1’我写得歪了吗？”“没有啊，妈妈觉得它写得挺正的。”“不行，老师说，要从格子的右上角起笔，写到左下角。”“是呀，这不是右上角到左下角吗？”“可是，它不直！”琳琳果断地把“1”擦掉了，重写。这个线段还是被琳琳认为不直，又擦掉了。写了五遍，琳琳总算对第一个“1”比较满意了，于是开始写



第二个……一个半小时后，琳琳终于做完了算术作业，开始写生字。

“琳琳，干嘛要把字描好几遍呢？”妈妈看着琳琳在一个字上一遍又一遍的描写不解地问。

“我先要找到它的位置啊。”说着琳琳拿起橡皮，擦掉了描好的生字，然后在生字留下的印迹上又认真地描画了起来。

“琳琳，你可不能这么做作业，这得写到几点去呀？”

“不行，老师说：字要写得认真、工整。”琳琳坚定地回答了妈妈。

琳琳的妈妈可发愁了，这么写作业是认真吗？这么做作业费橡皮不说，也太浪费时间了。每天琳琳的作业都要做到晚上10来点，只要有一笔写不到标准位置上，她就要擦掉重来，一个字至少得擦好几遍。每天作业做完，桌上都有一大堆橡皮屑。任凭妈妈怎么说，琳琳就是改不掉。随着生字越学越多，她做作业的时间也越推越晚。她马上要上二年级了，该如何是好呢？要是以后年级高了，这作业还不得做个通宵达旦？要是连作业都做不完，那考试可怎么办呢？

对孩子说的话

琳琳写作业非常慢，你一边写一边擦，别的小朋友用一个小时就能完成的作业，你需要四五个小时。我知道这并不是因为你不会做，也不是因为你写得慢，而是因为你写的字稍微有一点点不满意，你就会擦掉重新写。所以要花很长的时间。琳琳现在已经是小学生了。应该知道不用橡皮有很多好处。首先，它可以锻炼孩子“三思而后行”的好习惯，每次做题前先动脑子再动笔，想好再写，争取一写就对。养成这个好习惯，将来长大了，对工作也能认真负责，先想好再干，争取一次成功，就不会生产废品。其次，少用橡皮，可以节约时间节约能源，省下橡皮给贫穷的小朋友。另外不用



橡皮还可以让孩子做作业认真仔细，做错了还可以重做，只是把错了的留下，做上记号，不擦掉，在下面重新做出正确答案，这种做法让你从此不再依赖橡皮。因为过多地使用橡皮不仅会浪费时间，还会让作业本看起来更脏，甚至会受到教师的批评。

对家长说的话

不可否认琳琳这孩子有一定的完美主义倾向，不自信。妈妈就应该多鼓励她，让琳琳对自己有一个正确的评价，“其实已经做的非常好了，不擦掉也是非常好的。”多用鼓励的语气与孩子说话。当然不只是写作业，也包括她在生活中表现的其他方面。如果孩子在很小的时候，就特别爱钻牛角尖，做什么都总是要一丝都不能出错，动作也是小心翼翼、一丝不苟，对事情的要求比爸爸妈妈还要认真，我们就应该在性格塑造上多注意。

琳琳希望自己的作业做的整整齐齐一丝不苟，而老师对读写的高标准严要求，更加剧了其“求完美”的心理压力，“橡皮综合症”的发生就有这样的一些原因。我们不要小看孩子在写字上的精神压力，解决得不好，很可能使孩子产生挫折感，进而发展为真正的“学习障碍”。

琳琳妈妈有必要跟老师谈谈，讲讲琳琳在家做作业的表现，还可以与老师约好，对其写字的质量放低要求，比如先要求作业在20分钟内完成，做到了，就让爸爸妈妈给画一个小红花，等到速度稳定了再来提高写字的质量，孩子就不会在写字速度上和同学拉开距离了。不管作业做得怎么样，我们更多的应该给予宽容。

其实“橡皮综合症”是一种不良习惯，为了预防它的发生，平时家长应注意以下几点：

为了及时纠正孩子的心理障碍和不良习惯，应正面鼓励，同时进行说理教育，当发现孩子重犯时，父母应及时提醒，帮助孩子克服和纠正。



当孩子有类似“橡皮综合症”的不良习惯时，妈妈本身心理要放松，不要跟着小孩一起焦虑。可采用心理转移法进行治疗。如带孩子到大自然中去，让孩子做一些轻松的事等，不要老是像一个“督察员”似的盯着孩子做功课。经过一段时间的强化训练，孩子依恋橡皮的坏习惯会逐渐得到纠正。

缘事究因

调查表明：当前30%以上的小学低年级学生患有不同程度的“橡皮综合症”。“橡皮综合症”并不是一种严重的病，而是独生子女的不良行为，患有“橡皮综合症”的孩子，智力上没有问题，有些孩子还很聪明，但往往是精力过剩，躁动不安，做事不专心，做作业粗心大意，经常写错别字，家长或老师指出后，一下子改不了，所以需要多次用橡皮擦掉重写。久而久之，便形成了这种顽固的坏习惯。还有的孩子则将好端端的橡皮用小刀切成一小块一小块。“橡皮综合症”是孩子心理焦虑的反映，其原因是小学生心理压力太大。专家建议对患有“橡皮综合症”的孩子，家长不要过多指责，也不要棍棒打骂来纠正其不良行为习惯，而要用奖励手段进行强化训练来达到目的。如孩子在家做作业时如果作业本保持清洁，在一定时间内能迅速准确地写好字，做好算术，就给予一定奖励。还应增加生活适应性训练，借以把坏习惯迁移到学习行为中。



真想砸了这架琴

问题放大镜

乖巧的默默今年六岁，提前一年入学，正读一年级。默默家的邻居是剧团里退休的一名钢琴演奏员，他开始做一种门庭若市的职业：教儿童弹琴。在默默四岁多时，老邻居碰面有了新的聊天内容，他极力鼓动默默妈妈让女儿跟他学弹钢琴。他夸赞默默聪明美丽，天资聪慧，是一块未琢的璞玉。如此悦耳动听的话语是很感动人的，默默妈妈不禁有点飘飘然，忘乎所以。默默妈妈的脑海中想象着花季的女儿，用一双纤纤玉手抚弹琴键的优雅情景。仿佛是从画卷中走出的古代淑女，“琴棋书画”样样精通。优美的乐曲伴随着女儿美丽的笑脸，鲜花坦途从默默脚下一铺而就。神圣的音乐殿堂不也是自己年轻时梦寐以求的吗？既然自己小时候没有条件，绝不能让女儿坐失良机了。默默妈妈下定了决心。

就这样默默从4岁半开始学钢琴，至今已经一年多了。但是默默和妈妈的笑脸都因为练琴而不见了。

琴是要天天练的。每天吃过晚饭，默默都负责把妈妈要洗的碗送到厨房，然后搬来一个放脚用的小方凳，踩着方凳端坐在琴凳上，打开琴盖等妈妈一起练琴。有时妈妈的声音会从厨房传过来：“别傻等我，先把昨天的曲子弹一遍，这孩子一点儿不知道抓紧时间。”

默默的琴声伴着厨房里哗哗的流水倾泻而出。

“停！停！”妈妈手里攥着一块抹布，一个箭步就站在了默默面



前，“默默，我问你这是几几拍？”

“四四。”

“四四？你知道是四四还这么弹？你这个节奏，哒～哒，”妈妈用手打着拍子，“重来！”

叮咚的琴声继续。

“默默！这是连音！你弹出连音了吗？”妈妈伸手指着乐谱，“你看看，这是什么？是什么？重来！”

默默张开手指去按琴键，“默默，注意手！张开往下按，你这是什么？鸡爪子呀！”妈妈拽了个凳子一屁股坐下，两眼如电，两耳如风陪在女儿身边。

“手！”妈妈一声断喝，说时迟那时快，一根练琴专用的小竹棍，啪地敲在了默默的手背上，一缕浅红从孩子手背上显现出来。“说过多少次了！小拇指别翘着，别翘着！怎么改不过来呢？为什么改不过来？”

“妈妈”默默的眼泪围着眼眶打着圈， “我改。”

“改，改！”妈妈余怒未平，“继续！”

3遍以后妈妈的脸色终于不那么难看了，默默用眼睛悄悄看看妈妈，“妈妈，我想上厕所。”

“去吧。”

10分钟后默默还在卫生间里。“默默，快出来！告诉你啊，别磨时间，练琴40分钟必须练满，喝水、上厕所的时间都得扣除。”听到妈妈不容置疑的话，默默从卫生间里蹭了出来，默默心想：可恶的钢琴，我真想把它砸个稀巴烂，要是没有钢琴我就可以在卫生间多待会儿了。

对孩子说的话

默默的心情练琴的小朋友都理解。

如果爸爸妈妈问她愿意不愿意学，她肯定说愿意，但是默默真



的愿意学吗？如果真的愿意为什么会觉得卫生间里更好，而心里也想砸掉这架钢琴呢？

很多孩子在父母的监督下都可能坚持每天弹40分钟甚至更长时间的琴。可就是弹琴时经常不认真，比如经常看表，要不就是喝水呀，上厕所呀，或弹一会儿就跟家长说要休息一会儿，让练琴变得漫长又漫长。练琴的孩子们心不在焉练习的时候，内心真正羡慕的是那些不用练琴，能有时间自由玩耍的小伙伴。而他们之所以在父母的监督下还在努力去做，是希望在爸爸妈妈眼里，自己是个听话的好孩子。

对家长说的话

在家教咨询中，明明是父母制造了孩子的身心障碍还一个劲儿在孩子身上找毛病的情况，实在太多了。很多父母没有觉察到自己正亲手酿成教子的悲剧。这不是危言耸听吓唬人啊！家长迫使孩子练琴以及相关的强迫性的“教育”，是在扼杀着孩子的童心啊！钢琴弹奏的乐曲本该是轻松悦耳的，可有时跳动的音符是那么沉重，沉重得让人受不了：

一位父亲让女儿练钢琴，一直练到用两根绳子把孩子的小手吊起来，手指刚好够到琴键。孩子苦不堪言，一天趁人不备，砍断了自己的一个手指。孩子说，砍断手指我怕疼，但这只是一阵儿，不用一辈子怕……

一位母亲教女儿练钢琴，一直练到孩子一见钢琴就条件反射地手指发抖。终于有一天孩子砸坏了钢琴。她知道家里买一台钢琴不容易，知道自己闯了大祸，从二楼的阳台上跳了下去……

家长让孩子学弹钢琴的目的当然是希望孩子有出息，甚至是可以作为升学的特长。而学弹钢琴是件极枯燥、极辛苦的事，有很多家长并不了解自己的孩子，更不了解孩子学习的专业属于什么性质，结果是赶鸭子上架，摁牛头喝水，折磨孩子。孩子的兴趣是自