

A photograph of a woman with blonde hair, wearing a blue denim jacket over a pink top and a white skirt, holding a blue balloon. She is standing on a wooden bridge. In the foreground, a young child wearing a straw hat and a colorful striped shirt is crying and running towards the camera. The background shows a wooden pavilion and lush greenery.

别让孩子 伤在童年

探寻孩子行为背后的心理

方向苹◎著



中国纺织出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

别让孩子 伤在童年

探寻孩子行为背后的心理

方向华◎著



中国纺织出版社

内容提要

童年是孩子形成好性格、养成好习惯的重要阶段,也是孩子形成基本素养和道德观念的关键时期,如果这时父母能给孩子高质量的爱和和谐的亲子关系,就等于种下了一颗健康的种子,那么,孩子也必然能长成一棵参天大树。所以,父母们应该更多地关注孩子的心理健康,而不是一味逼迫孩子参加各种课外班。

本书共分为十章,分别从儿童的性格、习惯、学习、情商、亲子关系等对儿童的心理进行剖析和深刻解读。每一节分为案例部分和心理剖析部分,在心理剖析部分传授较为具体的方法。每一节的末尾都有一段简短的本节经典回顾,使读者能够记住本节的精髓。每一章的最后还设置了“特别篇”,即对本章的主题进行补充或提炼。恳请父母们别让孩子伤在童年,这样孩子才不会伤在未来。

图书在版编目(CIP)数据

别让孩子伤在童年:探寻孩子行为背后的心理 / 方向莘著. —北京:中国纺织出版社, 2016. 11

ISBN 978-7-5180-2922-8

I. ①别… II. ①方… III. ①儿童—心理健康—健康教育 VI. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 210407 号

策划编辑: 江 飞 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 17

字数: 193 千字 定价: 36.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



童年是孩子一生幸福的基石

似乎越来越多的心理学家都在强调“童年决定论”，这受到了很多人的肯定，也遭到了一些人的质疑：如果人的一生由童年决定，那么我们成年后的努力还有什么意义？不能不说，这个质疑是有一定道理的。

但是，这不是我们要讨论的主要问题，我要说的是，童年即便决定不了人的一生，起码能对人的一生产生巨大的影响：童年幸福的孩子，长大后幸福的可能性要大很多，即童年是孩子一生幸福的基石。

童年犹如一颗种子，种子播种得好，树将来才有可能长得好。但和大部分人理解不同的是，这颗种子生来自带属性，孩子决定了自己是一颗苹果种子还是一颗橘子种子，父母需要做的是为这颗种子创造一个好的环境，并为它培植土壤、施肥、浇水、开窗换气……这颗种子才能健康地成长。

如果这一切父母做得非常好，那么这颗种子是不会辜负父母的期望的，它会长得又快又好。但可惜的是，很多父母不认识这颗种子，误把苹果种子当成橘子种子或把橘子种子当成苹果种子，或管它是什么种子，一律按香蕉树培养，谁让现在市面上流行香蕉树呢？其他父母都在种香蕉树，自己也不能落后啊！结果，种子在别扭中长大，愣是长不成香蕉树，父母失望，孩子难过。也可能，孩子在父母的修剪中，仅仅长成了香蕉树的样子，但他的内心依然是棵苹果树啊，于是，孩子出现了很多心理问题。



更加离谱的是，父母忘记了给种子施肥、浇水、开窗换气，种子顽强地自己生长起来以后，父母只是不停地修剪、修剪、修剪……只要不是他期望中的样子，就不停地修剪，孩子刚刚长出来的新枝丫都被父母无情地修剪掉了，孩子在痛苦中病恹恹地长大，他能不能长成父母期待中的样子很难说，但可以肯定的是，他一定长不成参天大树。

如果父母这样培养这颗种子，孩子很难有一个健康快乐的童年，也难以有一个光明幸福的未来，所以说，童年是孩子一生幸福的基石。

童年是孩子形成性格、习惯、情商的时期，也是孩子学习基本素养和道德观念的时期，如果这个时期能打下一个良好的基础，那么成年后一切就变得很容易。童年时，父母若能给孩子高质量的爱和和谐的亲子关系，那么，这就是一颗健康的种子，日后必然长成一棵参天大树。

时至今日，许多成年人发现，自己的许多心理问题都可以追溯到童年，都可以追溯到自己的原生家庭中去，这说明，童年时形成的心理问题会一直伴随一个人到成年，并给他的生活带来诸多影响，可见，童年如此重要。童年幸福，成年后很可能也幸福；童年不幸福，成年后就有可能为童年时的不幸埋单。

所以，别让孩子伤在童年，是为了不让孩子伤在未来。

孩子的未来或许是自己缔造的，但孩子的童年却是父母缔造的，孩子是伤在童年还是幸福在童年，其实在很大程度上取决于父母。因此，《别让孩子伤在童年》需要父母好好研读，也可以和孩子一起分享，毕竟，这本书里一直在讲的都是父母和孩子之间的关系，希望每一个父母和孩子之间都能够建立一种和谐、愉快、健康的关系！

方向莘

2016年8月



Part 1 有和谐的亲子关系就会有好的性格 / 001

1. 自信的父母培养出了一个自卑的孩子 / 002

孩子是否自信来自于父母是否相信孩子 / 003

2. 懦弱的妈妈却有一个霸道的女儿 / 007

每个孩子都会用性格来保护自己 / 008

3. “以慢制快”的小侄女 / 012

拖拉的性格原来是这样造成的 / 014

4. “刀子嘴”的母亲和“刀子嘴”的儿子 / 017

受到伤害的孩子也会用同样的方式伤害他人 / 018

特别篇：父母与孩子的相处模式决定孩子的性格 / 022

Part 2 每一个习惯都是孩子的朋友 / 025

1. 我的儿子是一个“手机控” / 026

孩子的每一个坏习惯都曾让他受益 / 027

2. 半小时的作业做了三小时 / 030

欲望是可以延迟满足的 / 032

3. 有个叫“马大哈”的小朋友 / 036

每一个习惯都是一种“心理强化” / 038



4. 临阵磨枪，不快也光 / 041

侥幸心理不会每次都管用 / 042

特别篇：坏习惯不是孩子的敌人 / 045

Part 3 帮孩子拿掉身上的这些标签 / 047

1. 家有“小宅男” / 048

“孤独”是怎样“炼”成的 / 049

2. 令人头疼的“人来疯” / 052

胡闹是孩子博取关注的手段 / 054

3. 遭遇“熊孩子” / 056

教养不是说说而已 / 058

4. 我只在宫殿里跳舞 / 061

“公主病”是怎么造成的 / 062

5. 被世界遗弃的“网瘾儿童” / 064

网络是孩子的另一个安全岛 / 066

特别篇：标签就是一种心理暗示 / 069

Part 4 解决“心”问题，学习无烦恼 / 071

1. 我最喜欢的老师走了 / 072

更换老师对孩子心灵造成的影响 / 073

2. “厌学症”的背后 / 076

学习的意义和使命感在哪里 / 078

3. 第三名和第一名的差别 / 081

快乐被分数捆绑的孩子 / 082



- 4. 我的成绩主宰着父母的喜怒哀乐 / 085
 - 到底是谁在焦虑 / 087
- 5. 我考砸了 / 091
 - 帮孩子度过学习中的心理低潮期 / 092
- 6. 中等生一跃成为优等生 / 095
 - 如何利用心理能量帮孩子提高学习成绩 / 097
 - 特别篇：大部分的学习问题都是心理问题 / 100

Part 5 淡化问题往往能解决问题 / 103

- 1. 走到哪里都带着小枕头的小女孩 / 104
 - 每个小孩都有自己的“安全毯” / 105
- 2. 你说东我偏要往西 / 108
 - 叛逆是独立的开始 / 109
- 3. 我要去接机 / 113
 - 追星是这个时代的英雄崇拜 / 114
- 4. 可怕的来电 / 117
 - 早恋会不会发生在童年 / 118
 - 特别篇：大惊小怪只会导致小题大做 / 122

Part 6 驱走迷茫，给孩子一片晴朗的心之蓝 / 125

- 1. 我将来想成为一个什么样的人 / 126
 - 孩子也该有自己的定位 / 127
- 2. 爸爸这样说，妈妈那样说 / 130
 - 可不可以给我一个统一答案 / 132



3. 听话的好孩子为什么不快乐 / 134

我该做个好孩子吗 / 136

4. 伤害自己的小男孩 / 140

爸爸妈妈别吵了，都是我的错 / 141

5. 折翼的天使 / 144

妈妈，我不是天使吗 / 145

特别篇：别让孩子的迷惘成为重大的心理问题 / 149

Part 7 情商是这样“炼”成的 / 151

1. 在乎孩子的每个感受和需求 / 152

被爱的孩子才会拥有爱的能力 / 153

2. 别用暴力压制孩子的情绪 / 156

会表达情绪的孩子一般不会闹情绪 / 157

3. 不要一味地拒绝，更不要一味地满足 / 161

让孩子学会自己管理自己 / 162

4. 让孩子自己作决定 / 165

生命的丰富和激情是这样拥有的 / 167

5. 教孩子知识更要给孩子爱 / 169

情商在爱里孕育 / 171

特别篇：有好的情商就不会有太多的心理问题 / 174

Part 8 小孩也懂的心灵鸡汤 / 177

1. 爱穿公主裙的小女孩 / 178

不是穿了公主裙就是公主 / 179



- 2. 这是我的 / 182
 - 独乐乐不如众乐乐 / 183
- 3. 不想参加文艺演出的小男孩 / 185
 - 何必尽善尽美，学会宽容自己 / 187
- 4. 为什么我要站在最后一排 / 189
 - 人生某些时候难免要做配角 / 190
- 5. 不会玩溜溜球的小男孩 / 193
 - 坚持自己擅长的，总有一天能赶上人生的浪尖 / 194
- 6. 我生病了，明天不能去上学了 / 196
 - 做人要坦荡，不玩小把戏 / 198
 - 特别篇：别以为小孩子听不懂道理 / 200

Part 9 一半是爱，一半是自由 / 203

- 1. 妈妈，别离开我 / 204
 - “被抛弃的创伤”是孩子一生的梦魇 / 205
- 2. 我要 iPhone4、iPhone5、iPhone6…… / 208
 - 疯狂的物质欲背后缺的是爱 / 209
- 3. 宠出来的“狼心狗肺” / 212
 - 溺爱：一个温柔的陷阱 / 214
- 4. 越大的孩子越讨厌父母的无微不至 / 219
 - 别因为你的爱让孩子遭遇“被吞没的痛” / 220
- 5. 作家的儿子要自己写竞选宣言 / 223
 - 每一个孩子都渴望成为他自己 / 225



6. 远方的爸爸 / 228

小心孩子陷入“俄狄浦斯情结” / 229

特别篇：爱是拥抱，也是分离 / 232

Part 10 请看到孩子真实的感受 / 235

1. 多动症 / 236

这个世界让我无法安静 / 237

2. 抑郁症 / 240

请停止攻击自己 / 242

3. 孤独症 / 245

我对这个世界没有兴趣 / 246

4. 强迫症 / 249

来自过于忧患和完美主义的焦虑 / 250

5. 精神分裂症 / 253

我爱爸爸妈妈，又恨爸爸妈妈 / 255

特别篇：看到孩子真实的感受 / 258

后记：每一个父母都应该成为孩子的心理老师 / 261

Part 1

有和谐的亲子关系就会有 好的性格

世界上最幸运的事情就是上天能赐予我们好父母，好父母会给予孩子和谐的亲子关系、愉快的相处模式和高质的爱，而这一切造就了孩子的性格。从这个意义上来说，孩子性格的好坏是由父母决定的。



1. 自信的父母培养出了一个自卑的孩子

有一次参加一个朋友聚会，席间大家聊起孩子的话题，其中一个朋友说他的儿子是一个非常不自信的孩子，但让他困惑的是，他和妻子都是非常自信、非常优秀的人，为什么孩子却这么不自信？他们对孩子抱有很大的期望，也尽最大的努力去培养孩子，为什么结果却不尽如人意？

当他征询我的看法时，我并没有急于给他具体的建议，而是向他讲了我另外一个朋友的故事。

我有位不太熟识的女性朋友，面容姣好，身材苗条，开了一家小小的幼儿园，经营得还算不错，虽然谈不上多么成功和优秀，但生活也算无忧。可她却说自己过得不快乐，常常对生活感到迷惘，尤其是对自己非常不自信，无论是在陌生人面前还是在家人面前，她都不敢主动去争取什么。

我对此感到很纳闷，眼前的她明明是一个性格开朗、爱说爱笑的人，为什么会感到自卑呢？后来的交流让我得知，她和父母的关系不是很亲密，尤其是和妈妈的关系。原因就是她的妈妈不欣赏她，从小到大她很少从妈妈那里得到肯定，反而经常受到妈妈的批评和指责，无论她做什么事情，无论她做得怎么样，妈妈似乎总是不满意。

我问她：“你的妈妈是个什么样的母亲呢？”

她回答：“我的妈妈很优秀，她和爸爸在我童年时就开始开办工厂，并把工厂管理得井井有条。妈妈是个略微强势的人，但她的强势是有资本的，因为她非常能干和自信，她经常说只要她想做什么事情就一定能做成。



小时候我很崇拜妈妈，但在妈妈眼里我却是个无能的小孩，我学习不够优秀，胆子不够大，长得不够漂亮，做什么事情都慢吞吞的，总是达不到她的要求。因此，妈妈对我不是大声指责就是唉声叹气。小时候我考了全班第三名，很高兴地告诉妈妈，妈妈却说：‘全班第三名有什么了不起，有本事考年级第一名！’有时候考得不好，妈妈就更不高兴了：‘现在就考得这么差，将来你可怎么办？’我想学钢琴，妈妈却说：‘学习都学不好，钢琴能学好？’听到这些话，我总是感到很沮丧，从此便很少和妈妈谈起我的事情。但是我原本还算不错的学习成绩却越来越差，后来勉强考上了一所很普通的大学。大学毕业后，我立刻从家里搬了出来，因为我非常害怕再听到妈妈那些打击我的话，那些话从童年就伴随我一直到现在，让我每次听到都感到非常沮丧和绝望。”

在许多人看来，我这位朋友真的不算“无能”，她通过自己的努力过上了还算不错的生活，但在她的内心深处，她从未因此自信过，就像小时候，她的妈妈从不相信她能做好一件事一样。

讲完我这位女性朋友的故事，我问聚会上的这位朋友：“她是因为这样不自信的，你的孩子是因为什么不自信呢？”

这位朋友突然明白了，他惊呼道：“我一直以为孩子不自信是孩子的问题，原来，是我的问题！”



孩子是否自信来自于父母是否相信孩子

性格形成的原因是复杂的，绝不仅仅是遗传，更多的是环境的影响，而父母



和孩子之间的关系及相处模式于孩子而言就是最重要的环境，所以孩子是否自信并不仅仅取决于有没有自信的父母，而更多取决于父母在与孩子相处的过程中是否给予了孩子足够的信任。

婴儿脱离母亲温暖而又安全的子宫来到这个冰冷而又陌生的世界时，都带着莫大的恐惧，他们除了会吸吮母亲的乳汁之外，其他什么都不会，这种无力感怎能让它们不恐惧呢？后来，他们开始慢慢接触这个世界，如果他们一伸手，父母就说：“你不行！”他们摔了一跤，父母就说：“你看，我早就知道你会摔跤。”他们刚刚有了一点进步，父母却说：“这有什么了不起的，其他孩子比你强多了。”那么孩子还敢再去尝试吗？还会对即将要做的事情充满兴趣和信心吗？一个自卑的孩子就这么诞生了。

没有天生自信的孩子，也没有天生自卑的孩子，孩子的自卑与自信都是父母亲手“塑造”的，但父母并不自知，却还在那里哀叹：“唉，我的孩子怎么这么不自信呢？”他们并不知道，孩子是否自信最初并非取决于自己是否相信自己，而是取决于父母是否相信孩子。

这其实并不难理解，孩子在这个世界面前是弱小的，当他以弱小的力量去挑战这个世界时，内心一定是恐惧不安并伴随挫败感的，如果父母在这个时候不是给予他们温暖和鼓励，而是习惯性的打击，那么孩子的内心将是绝望和崩溃的，在这种情况下，想让孩子形成自信的内心是不太可能的。

所以，孩子是否自信与父母是否自信没有直接关系，而与父母和孩子之间的相处模式有直接关系。你相信孩子，孩子就相信他自己。孩子的精神和身体一样都需要父母的“喂养”，但有些父母只注重给孩子吃喝，却忘了给孩子的精神补充能量，那么孩子当然不可能有强大的内心。

父母如果总是否定孩子，孩子潜意识里会认为父母不爱自己，或者对获得父母的爱没有信心，那么长大以后他对获得别人的爱也没有信心，他会认为自己不



会受到上司的重视、同事的欢迎或异性的青睐。所以，一个孩子如果童年时没在父母那里获得信任，长大后即便在某些领域取得了一些成绩，他也难以像健康的人那样自信（除非他在成年后能清楚地认识自己），因为童年与父母之间的相处模式及心理暗示一旦形成会不断在以后的人生中呈现。比如，我那位女性朋友，即便自己有不错的生存能力，依然不自信。比较知名的例子是著名影星梁朝伟，他曾经公开袒露过自己是一个极不自信的人，贵为影帝依然不自信，我们大胆猜测也许与他童年时和父母的相处模式有关。



爱与欣赏比孩子是否优秀更重要

一个不自信的人很难感到幸福，因为他无法感受到自己真实的存在，也无法接纳真实的自己，而是习惯于从外在寻找存在感和价值感，但外在难免让自己失望。所以，父母有责任让孩子从小就建立起对自己的信任。

给孩子无条件的爱

中国父母对于孩子的爱往往是有条件的，学习成绩好就笑脸相迎，一旦考得不好就冷漠对之甚至冷言冷语批评指责，这给孩子一种感受：我学习好父母才喜欢我，学习不好他们不会喜欢我，而真实的我有可能学习好也有可能学习不好，但父母喜欢的不是这个真实的我，而是他们理想中的我，这给孩子的心理造成一种压力，对父母是否真正爱自己产生一种怀疑，或者说对自己是否有能力让父母爱自己产生怀疑，从而对自己失去信心。

而真正的爱是无条件的，即无论孩子是什么样的，父母都爱孩子，都肯定孩子存在的价值，都从内心深处接纳孩子，那么孩子才会接纳和喜欢他自己，一个爱自己的人才会真正的自信，这和是否优秀无关。如果一个表面看起来很优秀的孩子总是达不到父母的高要求，无法让父母和自己满意，那么他的内心依然会自卑。但一个表面看起来不怎么优秀的孩子，如果在父母那里得到了欣赏和肯定，



那么他也会是个自信的孩子。

所以，给孩子无条件的爱，不要用一些所谓“优秀的标准”来摧毁孩子的自信。

用欣赏教育代替批评教育

虽然中国的父母近些年来已经意识到了欣赏教育比批评教育更可贵，但似乎更习惯于在孩子取得成绩时夸奖孩子，而不太会在孩子表现不好时鼓励孩子。中国的传统是严苛教育，中国的父母又羞于向孩子表达爱，这造成了孩子极少在父母那里得到温暖和鼓励，尤其是在遭受失败的时候，父母的习惯性批评往往使孩子失去再次挑战的勇气甚至自暴自弃。哪怕是在孩子取得很好成绩的情况下，父母依然会说：“别太骄傲，你离最好还远着呢！”严苛、批评加上谦虚使得孩子无法真正自信。

批评教育会压抑孩子和父母交流的欲望、自由表达的欲望以及尝试和创造的欲望，这样的孩子不但无法实现与父母之间真正的亲密，还可能走向叛逆，当然，也无法成为真正优秀的人。而欣赏教育能激活孩子的自信，让孩子的心灵回归自由，真正为自由而活，从而变得自信。

孩子可能天生就是自信的，因为“无知者无畏”；也可能天生是自卑的，因为他们的内心非常脆弱，很容易被外在的力量所摧毁。而决定孩子是走上自信这条路还是自卑这条路的关键就在于父母如何选择。

我们从小到大都生活在评价中，如果童年时父母对我们的评价过低，我们的自我评价也会较低，长大后就不太相信别人对我们好的评价，而坏的评价又很容易让我们的内心崩溃，即我们无法客观地面对评价。也就是说，你童年时与父母的相处模式将会投射在你以后的人际关系中。

