



郭瑞增 主编

中国心理访谈网心理专家推荐

# 做孩子的 心理医生

爱孩子，从呵护孩子的心灵开始

走进孩子的心灵世界

了解孩子的发展状态

解决孩子的成长烦恼

提高孩子的心理素质

天津科学技术出版社



# 做孩子的 心理医生

郭瑞增 主编

天津科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

做孩子的心理医生 / 郭瑞增主编. —天津: 天津科学技术出版社, 2008

ISBN 978-7-5308-4443-4

I. 做... II. 郭... 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184376号

---

责任编辑: 杨庆华 陈震维

责任印制: 白彦生

---

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332392(市场部) 27217980(邮购部)

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京合众伟业印刷有限公司印刷

---

开本 710 × 1000 1/16 印张 16.5 字数 178 000

2008年1月第1版第1次印刷

定价: 29.00元

## 前言

## PREFACE

## 让爱恰到好处

没有一对父母不爱自己的孩子，但是爱的方式是不一样的，有的恰到好处，爱得得体；有的有失分寸，爱得糊涂。这样的结果可能是用爱换回了爱，也可能用爱换回了恨。要做好父母，管好孩子并不是一件简单的事情。“可怜天下父母心”，父母愿意为孩子付出一切，期望自己的孩子能够健康快乐地成长，但是却往往事与愿违。造成这种状况的原因是多方面的，但是其中最重要的一点就是父母不了解孩子的心理，孩子不理解父母的良苦用心，彼此之间缺乏沟通和理解。

孩子是一个特殊的群体，在他们成长的每一个阶段，都有着不同的、独特的生活轨迹，行为模式以及自己独特的思想和观念。孩子的内心世界是丰富而复杂的，作为父母，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，善于从多个角度分析孩子的行为，了解孩子的心理，并且能够采用切实可行的方法来帮助孩子、教育孩子，使孩子能够健康、快乐地长大和成才。

对于孩子来说，健康快乐地成长包含两个方面：一个是身体的健康，另一个就是心理的健康。因为仅仅只是身体上无疾病，并不是健康的真正含义。据世界卫生组织发布的“健康”新概念，一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全，才算是完全健康的人。而现如今，心理健康已经成为人们热切关注的问题，看“心理医生”也曾一度成为热门话题。

心理健康是指人们在学习、生活和工作中的一种安宁、平静的稳定状态。成人的心理健康问题已经日益受到重视和关注,而孩子的心理健康问题却没有受到人们的高度重视。其实,孩子在成长的过程中,其可塑性、习得力是很强的。这个时期是培养心理健康素质的重要时期,同时也是最容易产生心理问题的时期,所以做父母的一定要重视这一时期对孩子的培养,要善于了解和把握孩子的心理变化情况,给以正确的引导和帮助,避免孩子产生心理上的疾病。

心理学研究表明:快乐的心情、积极的情感,往往会产生理解、接纳、合作的行为效果;而压抑的心情、消极的情感,则会带来排斥、拒绝的行为效果。所以,父母的工作就是及时了解孩子的心理状态,并能有效地帮助他们排除心中的烦恼,保持一种健康向上的情绪状态。

对于孩子,不管是幼儿期、少儿期还是青春期,父母都应该掌握孩子的心理变化,密切注意孩子的心理异常。当遇到异常情况时,不要忽略不管,也不要慌张,而是要采取正确的态度和方式来对待这些问题。此外环境因素对孩子成长的影响是巨大的,许多家庭因为环境因素,而把孩子引到不健康的成长道路上。例如,在“知识改变命运”这句口号的冲击下,家长“望子成龙”“望女成凤”的思想越来越严重,对孩子要求过高,给孩子们增加了巨大的学习压力和心理压力。同时由于孩子受家庭、学校、社会等诸多因素的影响,在社会交往上也容易出现心理问题。这时父母应该多和子女进行沟通和交流,帮助孩子学会处理学习、生活中所遇到的挫折和困难,让其在父母的引导下探索生活和学习的真谛,促进孩子逐步迈向成熟。

在孩子的培养和教育问题上,家长是孩子的第一任老师,一定要适应孩子的心理成长和发展的要求,善于给予孩子肯定和鼓励,而不是批评和责骂。不过分宠爱孩子,让孩子学会自强自立,并且能让孩子在情感、游戏及学习上都感到满足和愉快,才能真正使孩子保持心理的健康。

时刻关注自己的孩子,关注孩子的心理健康,了解孩子的心理,善于发现心理问题并加以解决,做好孩子的心理医生,这样才能尽好父母的职责。让父母对孩子的爱恰到好处,使孩子能够健康快乐地成长。

本书由郭瑞增主编,参加编写和审校等工作的还有刘富强、李敏和姚会民。

## 目 录

## CONTENTS

## 第一篇 全面了解孩子

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一章 了解孩子的心理发展历程 .....     | 2  |
| 一、幼儿期孩子心理发展任务——完成依恋 ..... | 2  |
| 二、少儿期孩子心理发展任务——寻求认同 ..... | 4  |
| 三、青春期孩子心理发展任务——调和矛盾 ..... | 6  |
| 第二章 了解孩子的心灵成长需要 .....     | 11 |
| 一、心灵成长需要欣赏 .....          | 11 |
| 二、心灵成长需要尊重 .....          | 13 |
| 三、心灵成长需要挫折 .....          | 16 |
| 四、心灵成长需要倾听 .....          | 19 |
| 五、心灵成长需要包容 .....          | 21 |
| 六、心灵成长需要理想 .....          | 24 |
| 七、心灵成长需要诚信 .....          | 26 |
| 第三章 了解孩子的性心理发展 .....      | 28 |
| 一、中国性教育的尴尬 .....          | 28 |
| 二、外国的性教育 .....            | 29 |
| 三、孩子性心理发展及对策 .....        | 30 |
| 四、防止性侵害 .....             | 32 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 第四章 了解孩子的能力发展历程 ..... | 34 |
| 一、了解孩子的语言能力发展 .....   | 34 |
| 二、了解孩子的想象能力发展 .....   | 37 |
| 三、了解孩子的观察能力 .....     | 39 |
| 四、培养孩子的交往能力 .....     | 41 |
| 五、培养孩子的自立、自理的能力 ..... | 44 |
| 第五章 了解孩子的智力发展 .....   | 48 |
| 一、了解孩子大脑的发展过程 .....   | 48 |
| 二、开发孩子的右脑 .....       | 49 |
| 三、了解人脑的智力构成 .....     | 51 |
| 四、开发孩子的智力 .....       | 52 |

## 第二篇 方法总比问题多——孩子的常见问题及心理调适

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 第一章 学前阶段孩子的常见问题及心理调适 ..... | 56 |
| 一、孩子怕上幼儿园怎么办 .....         | 56 |
| 二、孩子没主见怎么办 .....           | 58 |
| 三、孩子有“多动症”怎么办 .....        | 59 |
| 四、孩子乱发脾气怎么办 .....          | 61 |
| 五、孩子动手能力差怎么办 .....         | 63 |
| 六、孩子胆小怎么办 .....            | 64 |
| 七、孩子爱说脏话怎么办 .....          | 67 |
| 八、孩子做事磨蹭怎么办 .....          | 70 |
| 九、孩子自卑怎么办 .....            | 72 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第二章 小学阶段孩子的常见问题及心理调适 ..... | 75  |
| 一、孩子沉迷于电视怎么办 .....         | 75  |
| 二、孩子太自私怎么办 .....           | 78  |
| 三、孩子注意力不集中怎么办 .....        | 80  |
| 四、孩子偷东西怎么办 .....           | 83  |
| 五、孩子爱撒谎怎么办 .....           | 86  |
| 六、孩子没有朋友怎么办 .....          | 89  |
| 七、孩子依赖性强怎么办 .....          | 92  |
| 八、孩子患了厌学症怎么办 .....         | 95  |
| 九、单亲家庭怎么办 .....            | 98  |
| 第三章 初中阶段孩子的常见问题及心理调适 ..... | 103 |
| 一、孩子早恋怎么办 .....            | 103 |
| 二、孩子迷恋网络游戏怎么办 .....        | 107 |
| 三、孩子单恋怎么办 .....            | 110 |
| 四、如何让孩子走出失恋的泥淖 .....       | 114 |
| 五、孩子爱攀比怎么办 .....           | 116 |
| 六、孩子爱追星怎么办 .....           | 120 |
| 七、女儿爱照镜子怎么办 .....          | 125 |
| 八、孩子爱上手机怎么办 .....          | 129 |
| 九、孩子离家出走怎么办 .....          | 133 |
| 十、孩子有了逆反心理怎么办 .....        | 137 |
| 十一、孩子手淫怎么办 .....           | 142 |
| 十二、怎样防止孩子犯罪 .....          | 145 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 第四章 高中阶段孩子的常见问题及心理调适 ..... | 149 |
| 一、如何应对孩子学习低潮期 .....        | 149 |
| 二、孩子要退学怎么办 .....           | 153 |
| 三、孩子不敢当众讲话怎么办 .....        | 156 |
| 四、孩子关键时刻发生早恋怎么办 .....      | 159 |
| 五、好朋友有了男朋友怎么办 .....        | 161 |
| 六、考试焦虑怎么办 .....            | 164 |
| 七、考前失眠怎么办 .....            | 169 |
| 八、考前焦虑怎么办 .....            | 172 |
| 九、孩子爱上老师怎么办 .....          | 174 |
| 十、孩子讨厌父母唠叨怎么办 .....        | 177 |
| 十一、爸爸妈妈吵不停怎么办 .....        | 181 |
| 十二、孩子没有朋友怎么办 .....         | 183 |

### 第三篇 做最好的父母

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第一章 家庭教育的五大误区 ..... | 188 |
| 一、学习至上论 .....       | 188 |
| 二、过分的溺爱 .....       | 189 |
| 三、过度的干涉 .....       | 191 |
| 四、不打不成才 .....       | 192 |
| 五、不会责罚孩子 .....      | 194 |
| 第二章 家长应该怎样爱孩子 ..... | 196 |
| 一、身教重于言教 .....      | 196 |
| 二、为孩子喝彩 .....       | 198 |

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 三、学会对孩子说“不” .....      | 201 |
| 四、用孩子的错误惩罚孩子 .....     | 202 |
| 五、放开你的手 .....          | 204 |
| 第三章 教育孩子关键词 .....      | 206 |
| 一、对孩子说“你真行” .....      | 206 |
| 二、没有解决不了的难题 .....      | 208 |
| 三、让孩子喊出“我可以” .....     | 210 |
| 第四章 父母一定不能对孩子说的话 ..... | 213 |
| 一、打死你 .....            | 213 |
| 二、他有个……的毛病 .....       | 215 |
| 三、滚出去 .....            | 217 |
| 四、你真笨 .....            | 218 |
| 五、其他要慎重使用的五句话 .....    | 220 |

## 第四篇 让孩子做最好的自己

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第一章 做生活道路上的强者 ..... | 224 |
| 一、面对非议——一笑置之 .....  | 224 |
| 二、面对歧视——奋发图强 .....  | 227 |
| 三、面对挫折——百折不挠 .....  | 229 |
| 四、面对命运——自强不息 .....  | 231 |
| 五、面对贫困——矢志不移 .....  | 233 |
| 第二章 做人际关系中的智者 ..... | 235 |
| 一、面对弱者——将心比心 .....  | 235 |
| 二、面对父母——知恩图报 .....  | 237 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 三、面对老人——心存感激 ..... | 239 |
| 四、面对老师——以师为友 ..... | 241 |
| 五、面对朋友——真诚以待 ..... | 242 |
| 第三章 做学海中的弄潮儿 ..... | 245 |
| 一、面对厌学——培养兴趣 ..... | 245 |
| 二、面对弃学——三思而行 ..... | 247 |
| 三、面对阅读——坚持不懈 ..... | 250 |
| 四、面对难题——勤于思考 ..... | 252 |



## 第一篇

# 全面了解孩子



## 第一章

# 了解孩子的 心理发展历程

## 一、幼儿期孩子心理发展任务——完成依恋

心理学家认为孩子刚出生时，在心理上不能认识到有一个外部世界，他只是生活在自己的心灵中，类似于一种自闭，被称为原型自恋状态。这种状态一般会持续两个月，这段时间，由于母亲不断地对孩子进行爱抚、拥抱和哺乳，孩子开始由原型自恋状态转变为对他物依恋，开始感知自身之外的世界，感知自己的母亲，感知他物的存在，假如母亲性情暴躁，动作不细致，心情不佳，对孩子疏于照管，经常让孩子处于口渴、饥饿、寒冷、潮湿等不安状态，或者没有亲自喂养孩子，让别人代养，甚至打骂孩子，那么孩子就不能与人形成良好依恋，或者非常困难，出现心理发展滞后的现象，严重的还会导致自闭。如果孩子不能与父母形成依恋关系，就有可能发展成为边缘型人格或自恋型人格。孩子出生后的头一年很关键，如果你想让孩子拥有活泼、热情、自信和自尊的性格，就必须对孩子进行拥抱、亲吻、爱抚等肢体抚慰，给孩子接纳、温暖和爱，让孩子与你形成信任、安定、亲密的依恋关系。

有一些母亲由于没有养育孩子的经验、工作忙碌或居住环境不太好，而担心影

响孩子的心理发展，其实这种担忧是过虑了。生物学认为，任何生物都有寻求生存的本能，婴幼儿也是一样，他们会主动地让自己与环境相适应，以满足自己的需求。在不会说话的时候，他会用哭闹、大笑、眼神或手舞足蹈来表达他内心的感受或欲望，以达到被安抚或被照料的目的。对于孩子的这种表达，大人要给予积极的回应，切忌熟视无睹或不理不睬。大人与孩子的交流互动实际上是促使孩子对父母形成依恋的过程，大人的回应可以激励孩子与人交流，促使孩子形成依恋。

有些家庭会有一些客观原因，比如母亲外出或母亲生病而不能带孩子，在孩子两岁之前没有形成亲子依恋，孩子会不会出现一些心理问题呢？如果出现了怎么办？

答案是孩子不一定会出现心理问题，出现了也不必过分担忧。实际上孩子对父母依恋的心理需要可以因为环境的不允许而暂时压抑下来，等到环境允许时再进行补偿，孩子一样能与母亲形成依恋。但需注意的是，这种补偿必须在孩子五岁之前完成。孩子的心理发展虽然没有泾渭分明的分界线，但大体上也是有阶段的，错过了这个阶段就会产生无法弥补的损失。所以最好在孩子两岁之前给予他足够的关怀，如果没有，就必须在五岁之前进行补偿。给孩子无条件的接纳、喜欢，与孩子增加身体接触，给孩子拥抱、亲吻和照料，与孩子形成亲密依恋，这对孩子的心理发展十分重要。

与父母形成良好依恋的孩子心理会更健康，性格也更完善。他们一般情商较高，能与别人较好地共处，在人际关系中游刃有余。他们一般具有善良、宽容的性格，知道爱别人，有同情心，容易与别人产生“共情”。他们大方开朗，积极热情，自信并且自尊。

与父母形成深层依恋的孩子很有安全感，不会因为一点挫折而倒下，也不会因为一点事情耿耿于怀，怀恨在心，这样的孩子更能理解父母，即使挨打挨骂也不会心中埋怨忌恨，一般也不会做让父母很伤心的事情。反之，依恋不足的孩子不能打也不能骂，否则更易加深孩子的不安全感和不信任感，甚至会仇恨父母。

当与父母分离的孩子重新回到父母身边时，为了更好地与孩子重建依恋，父母必须做以下几点：

### 1. 少批评孩子

由于孩子不在自己身边成长，一些父母可能会对孩子的某些行为特征看不惯，急切地想纠正孩子，说孩子这不好那不对。这是一种很不正确的作法，会让孩子

感觉无依无靠，茫然混乱，很不适应。

在开始的一段时间里要给孩子充分的温暖、关怀和爱，让孩子信任你，不要轻易地去批评指责他，如果非说不可，也要委婉一些，你可以温柔地说：“宝贝，你这样做很好，但妈妈有一种更好的办法，要不要试一下？”

## 2. 不要与孩子过度亲热

孩子对你的适应肯定有一个过程，与你形成亲子之间的美好依恋肯定也不会在一朝一夕完成，所以你要循序渐进，慢慢来，不要着急，不要急切地向孩子表达你的过分亲热。否则，很有可能会遭到孩子的拒绝，进而引发孩子的焦虑害怕，大人自身也会产生失败感。

## 3. 不要排斥原来带孩子的人

一些父母会因为孩子不接受自己而生气，嫉妒原来带孩子的那个人，甚至排斥那个人，在孩子面前说那个人的坏话。这样做很不好，这会搞乱孩子的思维，让他产生不安、恐惧和茫然的混乱感觉。

## 4. 不要扔掉孩子的旧物件

对孩子一直保留并随身携带的旧玩具、识字卡片或儿童书等旧物件不要随意丢弃，也不要马上给他买更好的，因为那些旧物件陪伴了孩子好长时间，对孩子保持内心的平静很有用，是孩子早期依恋的替代物。要暂时给孩子留着，时间长了，孩子自然会对它们失去兴趣，进而接受父母，接受新的生活。

总之，幼儿时期孩子的心理发展任务就是——完成依恋，在孩子的早期教育中，父母必须用巨大的温暖、博大的爱去拥抱孩子，让孩子在安全、亲情的阳光中一天天茁壮成长。

# 二、少儿期孩子心理发展任务——寻求认同

进入少儿期，孩子长大了，同时他的心理也在变复杂，所以这一时期的心理发展任务也变得多起来。首先，也是最重要的，孩子必须与父母完成亲密分离。孩子从对母亲一个人的依恋中走出来，学会接受父亲和他人，接受父母的管教和引导，听父母的话，解读父母传递给他的信息并按照去做，明白什么是父母允许的该做的，什么是父母反对的不该做的，同时能用语言向父母表达自己的愿望和需求。

孩子在与父母进行分离的同时，开始把目光投向外界，试图从社会、学校或邻居那里寻求认同，这时孩子的自我认同感也开始建立，比如自尊、自信等。孩子的认同从很早就开始萌芽了，早至一两岁他开始认识到自我的时候，只不过那时只是一种对身体边界感的认识，是一种低级的自我认同，到了少儿期是自我认同达到最强的时候，并开始积极寻求他人认同。

少儿期的孩子完成与父母分离的同时，还有以下几个重要的心理发展任务：

### 1. 对情绪的认识、感受和调控

孩子进入少儿期之后，开始对自己的情绪变化感兴趣，父母要帮助孩子认识各种各样的情绪。向孩子说明哪些是喜悦，哪些是愤怒，哪些是伤心，哪些是快乐，让孩子去尝试体验各种各样的情绪，并把体验向父母说出来。父母要让孩子知道，情绪是无所谓好坏的，它是人面对一些事情时自然而然产生的心理反应，但情绪需要调控，要知道如何释放和表达自己的喜、怒、哀、乐，在不同的环境和不同的时间条件下，情绪释放的程度是不同的，比如在大街上尽管你十分气愤，但也不能像在家里一样又哭又闹。此外，还要让孩子明白情绪有不同的方式和不同的类型，男女在表达上是有区别的。

需要注意的是，不要让孩子压抑自己的情绪，因为情绪没有好坏之分，只有表达方式才有好坏之分，所以你不应该在孩子哭叫、吵闹、摔东西时就大声地骂他，狠命地打他，因为人有了情绪时是需要发泄的，正常健康的人也应该有表达自己情绪的能力，如果你不希望孩子成长为“三棍子打不出个屁”的“软蛋”，就不要让他压抑自己的情绪，但是，你要告诉孩子正确发泄情绪的办法，否则孩子会成为不讲道理的无法无天的“暴君”。当孩子发脾气时，你可以告诉他：“我知道你很愤怒，也知道你很委屈，但是，你可以用哭来告诉我，你一定要买那个玩具，不过你乱摔东西是不对的，我不能给你买。”这样，孩子就知道了如何正确地表达自己的情绪，才会使自己的情绪跟着自己一块长大。

### 2. 寻找认同，获得自信

这个时期的孩子开始走进幼儿园，开始与家庭之外的人打交道，这实际上是孩子初步社会化的过程，在这个过程中，孩子可能会因为小伙伴的不喜欢、学习不顺利或比不上别的小朋友而不自信。他们突然间感到自己是那么弱小无能，感觉到自己不是那么完美无缺，因为幼儿园的老师 and 同学从没有像爸爸妈妈那样夸



奖自己，他们的自信心一点点地动摇，甚至开始怀疑自己。

这种“社会”上的受挫会使孩子重新钻到父母的羽翼之下，像幼年时期那样依恋父母，想从家庭中重获自信和力量，得到肯定和赞扬。这时家长要及时地表扬孩子、鼓励孩子，让孩子建立起自信心，同时对孩子受到的打击和挫折看成平平常常的事，减少孩子们的自我怀疑，每个自信的性格背后肯定有一个无可比拟的优势去支撑它，父母也要帮孩子建立这样一个支撑，让孩子的某一方面在众人中独立突出，比如唱歌、写字、画画、运动等，不论哪一项，让孩子感觉到优势就行，这样孩子构建自尊或自信时就有了材料和底气。切忌拿放大镜去夸大孩子的缺点，把学习成绩作为衡量孩子好坏的唯一标准，这样一来对孩子自信心和自尊心的建立会产生极大的负面影响。让孩子悦纳自己，接受他人与社会，对孩子的积极进取是很重要的。

### 3. 儿童期性教育

这个时期要让孩子形成性别意识，知道男女的某些差异，告诉他们哪些事情该做，哪些事情不该做，让他们学会自我保护。随着儿童生理和心理发育的提前，性教育也可以提前进行，针对不同孩子的生理发育和思想状况父母要有所不同。近些年来性侵害的行为越来越多，父母要教会孩子保护自己，这在本篇的第四章中我们会专门论述到。

## 三、青春期孩子心理发展任务——调和矛盾

一般把孩子从十一二岁到十四五岁这段时期称为青春期。这一时期充满了各种挑战、困难和矛盾，这一时期，尤其是孩子升入初中后，家长会觉得孩子变了，变得不顺从、不听话，亲子关系也不太自然，不太和谐，有时甚至是对抗的带有敌意的，总之，这时的孩子变得反叛又矛盾，他们的情感强烈又细腻，固执却又多变，有时否定一切，有时盲目崇拜，有时喜欢谴责，有时又无视道德，父母常会感到孩子变化得难以捉摸，是个不可理解的矛盾体。同时他们与父母不再亲密依恋，与父母关系开始恶化疏远，他们开始不再凡事都对父母说，开始学会把真实的情感藏于内心而不表露，情绪控制的能力也大大加强了。

这时父母会开始恐慌，因为孩子变得如此陌生，如此反叛不听话，可实际上，他们在内心是渴望得到大人的理解、指导和帮助的，由于父母不理解他们，他