

二十七个真实案例的干预、纠正和逆转实录：专业、科学、权威

破解心理医生帮助孩子走出心理困境的秘密：细致、分享、实用

短程心理咨询与 督导实录

亲子教育篇

每一个关心孩子的父母，
都要学习做孩子的心理咨询师

〔美〕张道龙◎编著



BRIEF
PSYCHOTHERAPIES



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

中国心理学会注册督导师、督导培训师、督导师、咨询师、咨询师

中国心理学会注册督导师、督导培训师、督导师、咨询师、咨询师

短程心理咨询与 督导实录

亲子教育篇

中国心理学会注册督导师、
督导培训师、督导师、咨询师、咨询师

中国心理学会注册督导师、
督导培训师、督导师、咨询师、咨询师



中国心理学会注册督导师、
督导培训师、督导师、咨询师、咨询师

短程心理咨询与 督导实录

亲子教育篇

每一个关心孩子的父母，
都要学习做孩子的心理咨询师

〔美〕张道龙◎编著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

短程心理咨询与督导实录·亲子教育篇/(美)张道龙编著. —北京:北京大学出版社,2013.1

ISBN 978-7-301-21868-6

I. ①短… II. ①张… III. ①心理咨询—咨询服务②家庭教育—心理咨询 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 000720 号

书 名:短程心理咨询与督导实录·亲子教育篇

著作责任者:[美]张道龙 编著

责任编辑:赵学敏

标准书号:ISBN 978-7-301-21868-6/B·1098

出版发行:北京大学出版社

地 址:北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址:<http://www.pup.cn> 新浪官方微博:@北京大学出版社

电子信箱:zyjy@pup.cn

电 话:邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 62754934 出版部 62754962

印 刷 者:三河市北燕印装有限公司

经 销 者:新华书店

650 毫米×980 毫米 16 开本 18.25 印张 210 千字

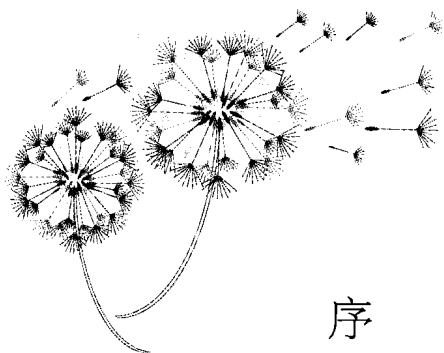
2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价:36.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:(010)62752024 电子信箱:fd@pup.pku.edu.cn



序

张侃（中国科学院心理研究所原所长、国际心理科学联合会副主席）

中国历来是一个重视教育的民族，在当前教育面临种种危机的今天，几乎所有的教育学家都在苦苦思索“教育该往何处走”的问题，著名物理学家钱学森更曾提出“我们的大学为什么培养不出大师级人才”的问题。与此同时，各式各样的教育理论和学说如雨后春笋般应运而生。然而，当家长们切切实实地面对自己的“问题孩子”时，依然一筹莫展。事实上，孩子成功与否会受到很多因素的影响，诸如遗传基因与大脑发育水平等“生物学因素”；性格与压力应对方式等“心理学因素”；孩子所处的家庭、学校与文化环境等“社会资源因素”，因此，培养和教育孩子必须从生物、心理、社会三个维度全面、综合、系统地进行分析。

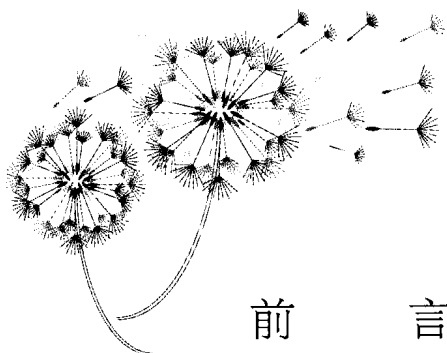
1977年，美国精神医学教授英格尔医生(George.L.Engel,MD)在《科学》杂志(*Science*)中首次提出了“生物—心理—社会”的新医学模式。美国华人心理医生张道龙(Daolong Zhang, MD)秉承医者仁心，将“生物—心理—社会”现代医学模式引入心理咨询的亲子教育领域，通过与真实案例的互动和干预过程，深度剖析“问题孩子”的问题所在，给予针对性的解决方案，并且提炼出一系列颇具



规律性和指导性的教育黄金法则，正是此书最大的亮点。

这是一本充满智慧和幽默的书，更是张道龙医生二十多年临床实践、一万八千多名中美咨询实例的宝贵结晶。无论您是想做一位合格的父母，还是想成为一名临床心理咨询师或心理医生，此书都能够起到他山之石可以攻玉、前车之覆后车之鉴的作用，值得仔细研读。

2012年12月于北京



前 言

如何做智慧的父母

几乎每一位家长都在苦苦寻求和探索家庭教育的成功之道，众多与育儿、教育相关的书籍应运而生。然而，众说纷纭的海量信息常常让家长们眼花缭乱、无所适从。通观这些信息，不外乎两类观点：一是呼吁“绝不能让孩子输在起跑线上”，主张教育越早越好，倡导家庭启蒙教育应该从胎儿期开始；二是认为孩子的问题归根到底是学校和社会的问题，这让一部分缺乏教育资源或是忙于事业、无暇顾及孩子的家长有了自我安慰的理由。显而易见，这两类极端的观念都有各自的弊端，事实上，孩子的教育问题既与纵向的原生家庭有关，又与横向的学校、社会有关，孩子正是“纵”、“横”这两条线的交集所在。

二十多年前赴美留学给我最直接的感受是：美国学生似乎是一个个充满人文精神和社会责任感的普通人，而和我一样来自内地的留学生们好像不识人间烟火的书呆子、考试机器——勤于掌握书本知识，而疏于调节自己的心理情绪。医学教育亦是如此！内地医学院强调医生要掌握相关的医学或生物学知识，而美国医学教育则强调医生要平衡掌握生物—心理—社会知识。通过在中美两国医学院



的系统学习、训练以及对一万八千多名来访者的咨询，我意识到，儿童、青少年时期需要的不仅仅是基于书本知识的应试教育，更需要基于人文情怀的、因势利导的心理咨询。而家长，天然是孩子的人生导师和心理咨询师，那么学习和初步掌握心理学相关知识及技能就显得非常重要。

身为一名心理医生，我不想陷入空谈教育理论或名人现身说法的俗套，而更愿意为家长提供一个务实而独特的视角——从“问题孩子”的角度出发，通过对二十七個真实案例干预、纠正和逆转的过程，提炼出规律性、实用性的八大家庭教育黄金法则，以帮助众多家庭规避教育风险，防患于未然，或者引导“问题孩子”及其家庭走出困境。本书中的每一个案例均基于我与“问题孩子”或家长互动的咨询实录。

法则一：借助“生物—心理—社会”模式因材施教。许多社会学家、教育学家对“纵向”、“横向”教育的思考角度尽管在理论上无懈可击，然而在实际运用中却过于空洞，较少具有可操作性。本书借助现代医学体系中先进的“生物—心理—社会”模式分析和解决问题。

所谓“生物”，是指孩子生而具有的特质，如有的孩子智力超群，有的则存在学习障碍，有的善于语言表达，有的极具艺术天赋。所谓“心理”，是指应对压力、适应客观环境变化的心理能力，如有的孩子防御机制成熟、情绪稳定，有的则冲动易怒、难以控制。所谓“社会”，是指孩子能够获得的各类资源，如经济收入、生活条件、学习机会等，每个家庭拥有的资源千差万别。由此可见，基于“生物—心理—社会”的分析模式，每一个孩子都独具个性、各有优劣，不存在任何一个固定的公式能够适用于所有的孩子，家长必须具体情况具体分析，因材施教，这也是写作本书的初衷。

法则二：孩子的早期问题并不等于天然缺陷，不能以负性的思想反复强调。许多“问题孩子”早期就会表现出一些“与众不同”的特点，但这些早期的问题通常并不是无法改变的缺陷。如果家长能够聚焦于挖掘孩子的潜能，专注于孩子成长中可以改善之处，那么即便是“问题孩子”也可能变得“没问题”。相反，如果家长总是向孩子灌输负性的思想，势必导致孩子自尊心低下，原本没有问题也可能变得“有问题”。即使很不幸，孩子确实存在天然缺陷或慢性疾病，家长也要把孩子的缺陷或疾病仅仅视做“不完美”，客观面对事实，积极鼓励孩子的成长。

法则三：亲子关系和家庭氛围会对孩子的人际关系模式产生深远影响。原生家庭中，父母与孩子之间的亲子关系和家庭氛围至关重要，因为孩子在与陌生人、同学和老师建立人际关系的过程中，会不自觉地模仿父母与自己的关系模式和相处方式。如果让孩子在和谐稳定的亲子关系中成长，在温暖关爱的家庭氛围中学会对他人施以同情和关心，就能够为孩子的人际关系乃至未来的恋爱和婚姻奠定良好的基础。

法则四：父母应该成为孩子的“人生导师+心理咨询师”。无论是否学习心理学或者踏入心理咨询行业，父母天然就要做孩子的人生导师和心理咨询师。因此，除了运用中国父母所熟悉的“教育型”手段之外，更需要培养“治疗型”的亲子关系同盟，其基础就是善于倾听、善于理解。如果父母能够从关怀的角度去倾听孩子讲述自己的问题，站在孩子的立场上去理解孩子的错误，从一味纠正孩子过去的错误转向关注孩子未来的成长，那么，父母与孩子无论是彼此沟通还是改正错误，都会达到事半功倍的效果。

法则五：给予孩子建设性的建议。批评、指正、苛责、命令的教育方式，孩子往往不太容易接受，甚至可能造成逆反的心理和行为，更有效的办法是给予孩子建设性的建议，让孩子亲身参与到教



育和发展决策过程中。

法则六：危机亦是教育的良机。“问题孩子”发生危机的概率更高，但与此同时，孩子在危机中能够更直观地看到自己不良行为造成的严重后果，此时，家长如果能够把握危机时期，与孩子共同构建问题的解决方案，孩子的记忆会更深，改变的动力会更强。

法则七：理解和接纳孩子在改变过程中的情绪反应。正如吸毒的人在戒毒时会出现强烈的戒断症状一样，孩子在改变一个已经形成的恶习时，行为习惯上的变化会导致出现各种情绪反应。家长需要理解和接纳孩子的戒断性情绪反应，给予孩子支持和力量。

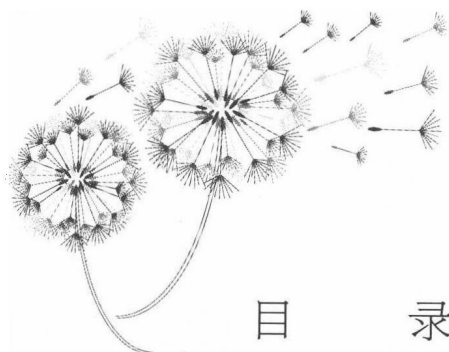
法则八：明确孩子不同成长阶段的重点培养目标。从年龄的角度，大致可将孩子的成长过程划分为童年期、少年期和青年初期三个阶段，那么，不同年龄段的重点培养目标也大不相同。童年期（小学阶段）最重要的目标是培养孩子正确的价值观和良好的行为习惯，当孩子步入少年期（初中阶段）和青年初期（高中阶段）时，知识与技能的学习变得更为重要。从孩子未来发展的长远角度考虑，一定不能本末倒置。

在本书的撰写过程中，“短程心理咨询督导俱乐部”的许倩、刘金雨、姚立华和雨晨全面参与了咨询案例的记录、整理和编辑工作。中央财经大学心理学系的赵然教授和美国伊利诺伊大学芝加哥分校（University of Illinois at Chicago）的刘春宇副教授对本书的内容设计提出了非常有建设性的意见。在此对以上诸位同事、同人们深表谢意，与你们一起工作其乐无穷！非常感谢中国科学院心理研究所原所长、国际心理科学联合会（International Union of Psychological Science，简称IUPsyS）副主席张侃教授在百忙之中为本书写序。特别感谢本书的责任编辑——北京大学出版社的赵学敏女士，没有她一丝不苟的敬业态度和杰出的职业素养就不会有本书的顺利付梓。最后，我要将最真挚、深厚的谢意和敬意献给我所有的来访者，他

们用自己的亲身经历和真实情感帮助我成为一名拥有“助人”意愿和智慧的心理医生，他们也正以其特有的方式为年轻一代心理学从业人员的成长和普罗大众的幸福继续无私奉献着！

张道龙

2012年12月于美国芝加哥



目 录

童年期

3 三岁的小女儿越来越野

令来访者头疼的是他三岁的小女儿，非常有攻击性，常常为了达到自己的目的“不择手段”。来访者对她的管教措施，也因为祖父母在场而无法实施。张医生认为，祖父母教养孩子最大的优势是时间充裕，在生活上照顾得无微不至。然而，孩子常常会发现在祖父母面前受到的约束和惩戒都比较少，因而变得恃宠而骄、胆大妄为，逐渐形成一些不良行为。为了孩子的健康成长，父母与祖父母需要协商形成“教育联盟”。

11 上幼儿园的儿子变得特别爱哭

有的孩子适应性很强，很喜欢去幼儿园，而有些孩子不仅每天早上都因不想去幼儿园哭闹，在幼儿园也容易急躁，特别爱哭。张医生建议，如果孩子持续这样哭闹，家长们应通过专业机构评估孩子是否有生理或心理问题。本案例中的孩子就是因为焦虑才不愿去幼儿园。

21 对刚上小学的女儿严加管教，错了吗？

本案例中的母亲以“孩子不能输在起跑线上”的理念为幌子，将孩子当做自己负面情绪的宣泄工具，导致孩子很受打击，成绩下降。虽然意识到自己的教育方式不得当，这位母亲却不知该怎样调整。



31 女儿突然拒绝上学

本案例中的女孩儿正在读小学，从小就很黏父亲。突然因父亲外出办事一天没有回家，就不想去上学了，之后就每天找理由不去学校。张医生认为，如果父母过于溺爱、过度保护，容易把孩子变成“温室里的花朵”，非常依赖父母、难以独立。这样的孩子很容易出现分离焦虑，离开父母就会难过、焦虑，甚至影响上学，久而久之还会泛化成其他的问题，比如表演焦虑、社交恐怖等。

36 小学升初中考试失利的我还有未来吗？

本案例中的男孩儿因“小升初”考试失利而非常自责。张医生建议，孩子的某次考试失利，或者某件事没有做好，家长要帮助孩子一起分析原因，多给予积极的、正向的鼓励，一味批评和责备很容易让孩子认为自己笨，从而对自己失去信心，做什么都畏首畏尾、消极被动，以致将来成为真正的失败者。

42 刚上初中就休学的儿子还有救吗？

本案例中的男孩儿，因无法承受重点中学的压力而休学。张医生认为，每个挫折只代表人生中的一场战役，输掉一次战役不代表输掉整场战争。对父母来说，对孩子使用的教育方式没有效果时，不能再变本加厉地多次教育，甚至找其他人来强化教育，这样做不但没有效果，还会让孩子感到厌烦和抵触。

60 数学考试时我头脑一片空白

一位正在读小学的女生，因“惧考”来访。张医生认为，很多孩子在学习过程中专门与自己成绩薄弱的学科“较劲”，或者因喜欢或排斥某位老师进而喜欢或排斥某门学科，这些行为都会阻碍学业的成功和职业的发展。家长要与孩子一起做评估，最终做出对孩子的学业及将来职业都有利的选择。

73 如何在四面楚歌的生活中留住儿子的快乐？

年近四十的“单身母亲”与自己的母亲、妹妹一家生活在一起，但母亲的性格很强势，常用打骂的方式管教外孙，令这位来访者非常困扰。张医生建议，若因客观原因必须要三代同堂一起生活，应尽量做到分层管理，设立边界，老人要尊重子女对下一代的教育方式，帮助子女树立在下一代孩子心目中的权威，避免在下一代的孩子面前管教子女。

81 文化休克的中国男孩要一辈子“啃老”

本案例中的男孩儿十岁时到美国生活，但感觉无法融入。张医生建议，当家长们打算把自己的孩子从一个国家换到另一个国家生活时，需要考虑到孩子经历的是两种不同的文化。为了避免出现文化休克，父母首先要帮孩子在出国前打好语言基础，出国后加强对当地语言的了解，才能在学校听懂文化课，进而了解并融入新的文化。

少年期

93 上初中的儿子厌学、不回家

本案例中的男孩儿从小不爱学习，初中后成绩下滑严重，经常不上课、不回家，家长和老师的训斥已经不起作用。张医生建议，对于不同阶段的孩子，家长的教育方式也要有所不同，并且要善于去发现孩子的兴趣，因势利导，给孩子以尊重和信心，才会往好的方向转化。

101 因为讨厌老师，所以排斥学习

本案例中的孩子在读初中，因不喜欢老师而排斥学习。张医生建议，孩子对学习毫无兴趣，家长可采用“开源节流”的思路来解决。“开源”是指尽量为孩子创造有利于学习的资源，过去使用过的有效办法还要重复使用；“节流”是指找出致使孩子失去学习兴趣的原因，并尽量改变或调整。



111 花季少女不爱学习、爱打架

本案例中的这位初中女生，性格像“假小子”，不仅无心学习，还经常因为一些小事与同学发生矛盾，甚至会动手打人。张医生建议，家长在遇到孩子出现类似不良行为习惯时，不可一味打压、指责，需首先寻求专业机构鉴别孩子产生这些行为的原因，排除是否存在冲动控制障碍、对立违抗障碍等心理问题或疾病，再加以专业干预。

121 懵懂女生成长的烦恼

本案例中的女生原本无忧无虑，但“突然”感受到成长带来的激动与兴奋，而且注意力难以集中。张医生认为，孩子从天真无邪的儿童变成青春期的少男少女，开始对自身的形象、情感、学习、职业选择、未来前途等方面的问题进行思考，成长中的各种烦恼开始出现。在这个极为重要的转折时期，家长不仅要祝贺其成长，还要调动一切可以调动的资源，帮助孩子适应变化，顺利过渡，健康成长。

129 女儿为了与无业男友同居而放弃学业

本案例中不满十八岁的女孩儿，不仅放弃学业，还与比自己小两岁的男朋友同居，与家长的往来仅仅是要钱。张医生认为，恋爱对于青春期的孩子来讲属于正常需求，但如果因为恋爱而放弃学业是极其情绪化的选择。现代社会，一个人在学业和职业上的发展将直接影响其一生的成就。美国有一项统计表明，凡是在十八岁以前有过性生活、甚至同居的人群，他们未来的生活水平处在贫困线以下的概率将比其他人数倍地增加。

137 我想休学当技术工人

本案例的主人公认为学校里教的东西都不实用，所以上初中后辍学，打算将来学一些技能当技术工人。衡量“好孩子”与“坏孩子”虽然没有明确的标准，但作为一个可以为自己负责、将来能健康发展的孩子来讲，不仅要有良好的品行，还要完成每个阶段该完成的事情，因此张医生建议，初中阶段不能放弃学习。

151 考少年班是一个好的选择吗？

天才少年的培养可以个性化，但不能脱离现实社会。大部分从少年班走出的学生，因智商、情商的不平衡发展，在未来的成长和发展中走向了失败。张医生认为，这些天才少年的悲剧提醒我们，孩子的成长过程，不仅是知识和技能的积累，情商的培养也同样重要，学校和家庭教育千万不可顾此失彼。

161 儿子从对抗权威走向自残

本案例中的男孩儿读初中后出现严重的逆反心理，总是对抗父母和老师，还出现过自残行为，并且有明显的厌学情绪，甚至要求退学。作为父亲的来访者怀疑孩子得了自闭症，并认为孩子的问题是自己的离异造成的，因此心怀愧疚，平时对其娇惯较多。张医生认为，离婚并非最主要原因，而是这种想要弥补导致的溺爱使孩子产生了问题。

170 儿子的叛逆让我失去了做母亲的尊严

这是一位拥有研究生学历的母亲，发现进入青春期的儿子不再是那个快乐、阳光的孩子，取而代之的是每天与她争吵，像对敌人一样待她的孩子，而归因，是婆婆和丈夫对孩子的不良灌输和示范。婆媳矛盾常与家庭教育观念冲突相联系，那么这位母亲，需要怎样做才能重获家庭幸福？

180 孩子辍学在家，逼得我想自杀

本案例的来访者因丈夫常年在外打工，自己独自在家带孩子，一年前孩子因病休学，没想到病好后不想再回到学校了，丈夫对此非常不满。张医生认为，夫妻关系是“生命共同体”，面对亲子问题时，夫妻间相互抱怨，不仅会危害夫妻感情，更会对下一代的成长不利。相反，若抱着感恩的心态，以“生命共同体”的立场去积极应对和解决问题，才能避免“家庭输”的局面。



青年初期

191 失败的小留学生变成自闭的“宅男”

本案例的来访者几年前把成绩优秀的儿子送到海外留学，没想到孩子出去一年后就中断了学业，回国后不仅没有返校读书，还变得越来越自闭，整天“宅”在家里玩电脑。来访者对儿子的前途充满忧虑，却无计可施。

202 将成绩糟糕的女儿送出国是明智的选择吗？

本案例的母亲想将读高二的“问题女儿”送出国留学，但张医生认为出国留学并非亡羊补牢的手段。实际上，出国留学的孩子并非都能取得成功，有些孩子还会因为独立性差、语言障碍等问题难以适应国外的生活，反而影响其发展。

211 儿子“宅”在家里“啃老”

本案例中的孩子已经二十岁了，不仅不爱学习，自立能力也很差，除了玩游戏，什么都不做，对未来也没有想法和规划，属于典型的“啃老族”。张医生认为，孩子的自理、自立能力是将来择业、择偶和一切生活的基础。很多家长在孩子教育中把孩子当成“小祖宗”，过于溺爱，这样不仅难以树立家长的权威，更不利于孩子的身心健康发展，还可能毁掉孩子的一生。

221 即将高考的儿子陷入早恋

青春期的男女，因为生理、心理的发展，开始对异性产生兴趣是正常现象。面对孩子早恋，家长、学校如果采取一味压制、反对的态度很可能影响孩子的正常成长，适得其反。如果让他们有机会更多地参与文体活动，和异性保持正常交往，不仅可以使身体性激素得到正常发挥、释放，还有利于培育健康的学习观与恋爱观。