



xunzhao congming



心理自助

■ 凌玲 著

25

浙江人民出版社

法

被同学“排斥”的原因

“受气包”怎么办

“受气包”怎么办

少年儿童出版社

北京市东城区图书馆



90275308



xunzhao congmíng

心理自助

■ 凌玲 著

25

法



少年儿童出版社

前言

“可怜天下父母心”，现代父母为了孩子的健康和成长，真可谓“费尽心思”、“在所不惜”。然而，父母们这种“一切为了孩子”的美好愿望和行动，有时并没有给家庭带来满意的结果。在中小学教育实验研究所的心理咨询室，我作为一名心理学工作者，经常要接待那些为孩子的问题而处于深深焦虑和无奈中的父母。面对他们“惊慌失措”的表情，面对他们求助的目光，我深深地感到自己有这样一份责任，那就是不仅为咨询者服务，更重要的是，要让更多的家长明白，孩子的异常行为根源究竟在哪里？如何才能为他们提供最有效的帮助？这就是我撰写本书的宗旨。

本书以案例分析的形式，针对儿童成长过程中容易出现的一些行为的、心理的以及学习的问题进行了剖析，并在分析的基础上提出如何教育的对策和建议。

有一点需要特别强调：本书只是提出了一些可行性建议，并非提供标准答案。因为我们知道，每一个家庭，每一个孩子都是不同的，没有统一的公式可以套用。我希望本书能给处于困境中的父母一点启示，能激发为人父母者进一步思考。

我的目标只有一个：愿所有的家长都充满智慧，愿所有的孩子都能茁壮成长！

目 录

行为篇

1. 儿童有七种谎言 1
2. 孩子懂不懂“偷” 11
3. “打架大王”的心理 21
4. 爱告状的背后 32
5. 孩子为什么要“对着干” 45
6. 咬指甲的危害 55
7. 心理偏食 65
8. “电视信徒” 77
9. 尿床的根源 88

心理篇

10. 女性化的男孩 98
11. 被同学“排斥”的原因 108
12. 儿童自杀的四四种情绪 120

目 录

13. “害怕”是怎么回事	131
14. 过分的害羞	141
15. “受气包”怎么办	153
16. 父母离婚,孩子想什么	165
17. 母亲患了绝症后	177
18. 面对亲人死亡	187

学习篇

19. “马大哈”也是病	199
20. 好动等于多动症吗	210
21. 真病? 假病?	220
22. 伤脑筋的高智商	231
23. 为什么常常失败	242
24. “偏科”与八种智力潜能	253
25. 挖掘“差生”的“聪明通道”	264

行为篇

1. 儿童有七种谎言

王磊是小学一年级学生。他聪明伶俐，模样也非常可爱。但是，开学没多久，班主任李老师就发现他有一个很大的问题，那就是“谎话连篇”。

有一次，王磊上课时睡觉。课后，李老师把王磊叫到办公室询问原因。王磊说，上课睡觉是因为自己晚上玩电脑游戏到深夜，而且还绘声绘色地向老师描绘自己的游戏经历：“老师，你不知道，我们家有两台台式电脑，还有一台笔记本电脑。晚上，我假装上床睡觉了，把门一关，就把爸爸的笔记本电脑拿出来玩游戏，有时，我还上网。老师，你上过国际互联网吗？真好玩，网上全是外国文字，我也看不懂。我就乱点，看到了很多东西。真过瘾。”“早上，我爸爸开他的小车送我上学。他开车的时候，我就继续用他的笔记本电脑玩游戏。晚上睡得晚，早上还在玩游戏，所以到上课时就想睡觉了。”

由于当时刚刚开学不久，李老师对学生家里的情



况还不太了解。李老师感到王磊父母对孩子管理存在疏忽,于是当天就到王磊家家访,谁知道王磊的爸妈说:“您不用听我儿子的话,他所说的都是自己瞎编的,他是有名的‘谎话专家’、‘吹牛大王’。”



儿童有七种谎言

说谎是儿童中普遍存在的一种现象。但儿童说谎的原因多种多样,表现的形式也是不同的。

1) 幻想式的谎言

这主要发生在幼小的孩子身上。这个年龄阶段的孩子具有很强的“神话编造才能”,他们往往无法分清想象与现实,经常会将自已的想象内容“编”进对现实的描述中。例如,到动物园玩了一天的幼儿回家后,当父母问他在动物园都看到了什么时,幼儿可能会将自已听来的童话里的动物也“放”进动物园,自己对此可能毫无知觉。严格来说,这种幻想式谎言并不是真正意义上的谎言,家长无须过分担心。

2) 夸大式的谎言

为了吸引别人的注意,或者为了达到某种效应,孩子常常往真实的故事里“添油加醋”。

3) 社交性的谎言

成人为了拒绝一些应酬,同时又不伤人面子的时候,会说一些“白谎”。类似的谎言一般不会对他造成伤害,在生活中比较常见。儿童见多了以后,也会使用这种谎言。



4) 补偿性的谎言

当孩子没有达到父母或老师规定的目标(例如,语文、数学考试得双百分),又想得到父母的赞美时;或者当孩子并不拥有某些东西,但又想在同伴中保持受崇拜的地位时,儿童往往用谎言来将自己不足的地方“补”上,从而达到自己受表扬的目的。

5) 防卫性的谎言

这种谎言在儿童身上最常见,而且大多数时候是“被逼”出来的。通常父母、老师对孩子的期望很高,或者父母习惯用严厉的惩罚来管教孩子,孩子为了逃避惩罚,就用说谎来挡驾。

6) 逃避任务类的谎言

当孩子面临某些自己不喜欢的任务时,会用谎言来帮助自己逃避责任和任务。如,当父母要求孩子帮忙做家务时,贪玩的孩子会欺骗父母说自己正在做作业,没有时间。

7) 报复性的谎言

这是儿童情绪的一种表现。当儿童对某人心怀不满时,可能通过谎言来向对方示威和挑战。例如有些孩子对父母的管教不满,当父母问他放学后是否玩过游戏时,明明没有玩游戏的孩

子,可能故意说自己确实玩过游戏,以此激怒父母。

怎样看待王磊的“说谎”

王磊的行为是一种“补偿性”说谎。

据我们了解,王磊的父母都是普通工人,而且妈妈下岗在家已经半年多了,家里根本没有电脑,更别提有小汽车了。王磊在学校的电脑房上课后,很希望自己家里也能拥有一台电脑,但是他知道自己家里经济困难,根本不敢向父母提出这个要求。在没有办法的情况下,他只好“画饼充饥”了:经常想象自己家里有多台电脑,想象自己怎样整天玩它。

王磊具有争强好胜的个性,很想自己在各个方面都能表现优异,能赢得老师和同学的喜爱。因此,他上课特别喜欢发言,劳动也特别积极。当看到有些同学家里条件比较好时,他担心家里的经济状况会让同学瞧不起自己,便通过自吹自擂的方法来弥补自己的“不足”。

任何谎言对于孩子人格大厦的建立都是蛀虫。

孩子的补偿性谎言看起来似乎很好笑,但是它却可能给孩子的个性发展带来非常不好的后果。一方面,小学阶段是儿童是非观、道德观的形成时期,这个时期的说谎行为如果没有得到很好的教育,可能导致孩子今后更为严重的说谎和欺骗行为。另一方面,补偿性说谎背后隐藏的是孩子的虚荣心和不明智的争强好胜行为,极有可能导致孩子形成吹嘘、浮夸的不良个性。因此,一定要认真、慎重地对待孩子的说谎行为,不能一笑置之,任由发展。



怎么办

让孩子知道诚实很重要

明确告诉孩子你希望看到的是事实,向他解释真实是让人们相互信任的前提;父母、老师和同学都希望能一直信任他;有时候,我们每个人都想走捷径,但是,说谎只能给人与人之间的关系以及个人的形象带来危害等等。

让孩子不喜欢再有下次说谎行为

需要记住的是:你的职责是教育,而不是惩罚。

家长可以和孩子一起讨论处理说谎问题的方式和方法,这比仅仅让孩子说声“对不起”更有意义,它可以让孩子明白:不是别人要惩罚他,而是他自己必须对自己的谎言负责。如果孩子想不出什么好办法,家长可以提供几种方案,让孩子选择。

心理学研究表明,羞愧感和内疚感远比身体的疼痛感更能给人留下深刻印象。因此,让孩子对自己的行为感到羞愧和内疚是塑造孩子道德行为的有效途径。父母可以要求孩子采取让

自己可能尴尬的措施来弥补自己的谎话,例如要求孩子当众承认自己的错误和道歉。

避免给孩子贴“标签”

不要给孩子贴“谎话专家”、“吹牛大王”等标签。尽管有时候成人喜欢用通过给孩子归类的方式来谴责孩子,但它造成的后果则与我们的初衷背道而驰。孩子今后可能会更加“努力”,以更符合自己的“名号”。

当孩子说谎时,家长的正确做法应该是“我知道,你并不是一个喜欢说谎的人。是什么让你不敢把真相说出来?能告诉我吗?”这样做,一方面给孩子一个“我是个不喜欢撒谎的小孩”的自我暗示,另一方面也有利于和孩子沟通,了解孩子说谎背后的深层原因。

同时,家长应该更经常地对孩子好的行为和个性作出评价。王磊很想拥有一台电脑,但考虑到家里的经济状况,没有吵着向爸爸妈妈要。这是他做得对的地方,可以适当肯定他。

关注孩子的需要

补偿性说谎源于没有得到满足的需要。家长应该与孩子结成同盟,和孩子一起来关注、满足这些需要。

如果家庭条件满足不了孩子的需要,应该向孩子说明,并对子孩子的物质需要表示理解,同时,向孩子保证父母会考虑孩子

的需要,愿意和孩子一起努力等等。

然后,可以和孩子一起商量和讨论如何通过正确的途径满足自身的心理需要。

示范诚实

孩子是否在模仿成人?有时候,孩子身上的缺点可能正是我们没有注意到的、自身存在的问题。比如,如果孩子发现自己的爸爸妈妈也常常以说谎来“争面子”,孩子可能会学习这种处理方式。因此,要克服孩子身上的毛病,父母首先要检查自己的行为方式。

利用这次机会,促进孩子道德发展

当家长发现孩子说谎时,可能感到生气、恼怒和害怕。但不要忘记,这也是一个教育孩子的好机会,它可以让孩子明白诚实的重要性。

当发现孩子有说谎的时候,不能只将它作为一次性事件处理就完了,而应该和孩子一起讨论道德问题。在讨论过程中,有一点需要注意:当孩子感到自己不是被讨论的对象时,他们会更加愿意接受讨论,也更能说出自己的真实想法。因此,家长可以通过虚拟的故事和人物来和他一起讨论。

 小测验

测测孩子的自尊程度

下面是一个儿童自尊量表,请儿童根据自己的实际情况作回答。

- 1 1. 我感到我是一个有价值的人,至少与其他人在同一水平上。✓
- 2 2. 我感到我有许多好的品质。✓
- 3 3. *归根到底,我倾向于觉得自己是一个失败者。✗
- 3 4. 我能像大多数人一样把事情做好。✓
- 5 5. *我觉得自己值得自豪的地方不多。✗
- 4 6. 我对自己持肯定态度。✓
- 5 7. 总的说来,我对自己是满意的。✓
8. *我希望我能为自己赢得更多尊重。✓
9. *我确实时常感到毫无用处。✗
10. *我时常认为自己一无是处。✗

〔记分方法〕

没有*号的题:答“是”计1分,答“否”计0分;

标有 * 号的题:答“是”计 0 分,答“否”计 1 分。

〔说明〕

得分越高,自尊程度越高。如果孩子的累计得分低于 6 分,则应该注意培养孩子的自尊、自信。



2. 孩子懂不懂“偷”

王语嫣,女,某小学二年级学生。父亲自己开了一家装潢公司,母亲是一家公司的管理人员,家里的经济条件属中上水平。

班主任余老师反映,王语嫣有小偷小摸的习惯。一年级时,她有几次把同学的笔、橡皮泥等带回了家。上二年级后,有几次拿走了同学文具盒里的钱。余老师曾多次对她进行教育,但效果不明显。这次她又拿了同学文具盒里的20元钱,余老师感到很失望,同时也觉得问题有点棘手,于是,把王语嫣带到了学校的心理辅导中心。



“小偷小摸”现象在小学校园里比较常见,以下几个因素是导致这种现象的主要原因。

幼小的孩子没有“偷”的概念

一般说来,幼儿的思维水平处于“自我中心”阶段。这个阶

段的儿童无论考虑什么事情都只从自己的想法和需要出发,很难从别人的角度来看问题,也很难去理解别人的感觉。只要认为是有趣的、喜欢的东西,他们都会想据为己有。他们的想法是“我喜欢它,我要它”。在他们的头脑里,其实是没有“偷”这个字眼的。

正因为如此,幼儿园和小学低年级的儿童经常会把同伴、邻居或学校的东西带回家,王语嫣以前把同学的笔、橡皮泥等带回家就属于这种情况。

不正确的金钱观

在调查中,我们发现王语嫣每次拿了同学的钱后,绝大部分都会舍不得花,而是把它们藏在家里的某个角落里。过一段时间,她会把钱拿出来,数一数。看到自己的钱越来越多,她心理就感到特别开心,特别舒服。由此可见,王语嫣并不是要享受“花钱”的感觉,而是喜欢“有钱”的感觉。那么,她的这种对钱的特别喜好是如何形成的呢?我们分析这与她所受的家庭教育有一定的联系。

王语嫣的父亲向我们介绍,尽管他们家的经济条件很好,但他从来就没有放松对王语嫣进行金钱方面的教育。每次,他们一家三口到餐馆用餐的时候,他都会告诉女儿这顿饭花了多少钱,然后向她强调:“钱是很重要的,如果没有钱,我们就不能到这里来用餐,不能吃得这么好!”在父亲一次又一次地教育下,王语嫣头脑中牢牢树立起了一个概念:“钱是非常重要的,没有钱是不行的。”正是在这种观念的指导和驱动下,王语嫣开始了“攒