

没人替我们成长

——孩子致家长的40封信

李沫思 编著

HAIZI ZHI JIAZHANG
DE 40 FENG XIN



LETTER

洛阳出版社

没人替我们成长

——孩子致家长的40封信

李沫思 编著

HAI ZI ZHI JIAZHANG
DE 40 FENG XIN



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

没人替我们成长：孩子致家长的 40 封信 / 李沫思编著.
—沈阳：沈阳出版社，2005.9
ISBN 7-5441-2915-2

I. 没... II. 李... III. ①家庭教育：儿童教育②儿童心理学 IV. ①G78②B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 116635 号

出 版 者：沈阳出版社

(地址：沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编：110011)

印 刷 者：沈阳市第二市政建设工程有限公司印刷厂

发 行 者：沈阳出版社

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：7.125

字 数：120 千字

印 数：1—5000

出版时间：2005 年 9 月第 1 次

印刷时间：2005 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑：宋 铮 王 莉

封面设计：冯守哲

版式设计：周 森

责任校对：司 徒

责任监印：杨 旭

定 价：15.00 元

联系电话：024-24112933

邮购热线：024-24112836

E-mail: sysfax_cn@sina.com



李沫思：1987年6月出生，沈阳人，现东北育才学校高三学生。近年来热衷于中学生的心理咨询工作，积极参与中学生心理咨询活动。以同龄人的身份搭起中学生与心理咨询师之间的桥梁。

孩子发自内心的呐喊,您听到了吗



序

两年来，在我们心理咨询活动的现场，我经常见到一个举止大方、谈吐文雅、极具亲和力的女孩子活跃在家长、孩子与心理咨询师之间。后来得知她是一名高中生，正在一所心理咨询公司做兼职的助理心理咨询员工作，为中學生和心理专家们搭建桥梁。

有如此关心心理咨询工作的中学生来参与我们的活动，我已很是惊喜。尤令我惊讶的是：一天，这女孩子拿了厚厚的书稿找到我，请我为她的书作序。说实话，我还真没有为别人的书作过序。但女孩那真诚而认真的模样让我不忍拒绝，尤其是她的这番话语吸引了我：“丁老师，我知道您很忙，但我非常非常希望您能够看一看，如果您觉得值得为我写，我想您会为我写的。”

“没有人替我们成长”——书名，直接打动了：我；独立、自信、深刻而坦率，确实是孩子真实的声音。仔细想来，作为教育工作者，心理咨询工作者，作为家长，我们都不可能代替孩子们的成长，无论我们的愿望多美好，期望多高，理性多伟大，路，还是要靠孩子们自己去行走。

《没人替我们成长》收集了 40 名高中生写给家长的信。从事心理咨询与心理治疗工作几十年，我接触过许多案例，信中

的事件与心理问题，我已不感陌生，但目睹这些从不同角度坦陈家长的不良教育方式给孩子带来的烦恼时，我的心也颇为震撼！

当下，独生子女家庭作为主要的家庭模式，使得孩子的健康成长、教育与培养成长家长乃至全社会的焦点。有关孩子的一系列问题越来越引起社会成员们的极大关注，相关的读物在市场上极为抢手；专业人士的参与更让孩子教育问题增添科学性。这些现象均已表明孩子教育问题的重要性。家长与孩子的关系更是成为该问题的焦点。

众所周知：儿童、青少年时期是孩子心理与生理发育的关键阶段。父母、家庭环境对孩子的成长作用是潜移默化的，父母的行为表现与教养方式深深镌刻在孩子的心灵上，影响是深远的，而其中的一些消极、甚至是恶劣的，将会给孩子造成终身的遗憾。

《没人替我们成长》书中描述了高中生对自己在儿童与青少年时期成长过程中的心理感受。这里的每封信，都是孩子真诚的诉说。表面看来似乎是满纸的指责与抱怨，但事实上却是孩子对家长提出的委婉的祈盼。他们的声音很具有代表性，从孩子的角度暴露了家长的不良心理行为与教养方式。诸如……给孩子造成了焦虑、忧郁、离家出走、自杀……。他们源自我们的生活，发生在我们的身边。或许您还未发觉，而此类事件的存在，确应引起我们的反省与反思。

本书的小作者可谓用心良苦，她并未停留在事件的叙述上，而是请教了有经验的心理咨询师或教育专家针对不同的案例进行评点，并给予正确的解决途径，对读者启迪很大。本书语言生动，情真意切，是一本很有使用价值的读物，我衷心推荐此书，借此告诉家长为了孩子健康成长，应如何律己；同

时，也告诉孩子为减轻成长中的烦恼，如何正确认识家长的行为与心理。

孩子的成长凝聚着家长的心血，包含着家长巨大的付出。每位家长都爱自己的孩子，对孩子倾注无限美好的祝愿与希望，而往往正是这些愿望压倒了孩子们的“身躯”。事实告诉我们，爱，要爱得正确，爱，需要方法。希望通过本书的阅读，帮助您检查家庭教育中的缺陷，弥补您的疏漏，纠正您的错误，改变您的教育方式与方法，提高家长的教育水平与教育质量，正确指导孩子的成长，因为“没人替他们成长”！

中国心理卫生协会常务理事、
中国医科大教授、博士生导师

丁宝坤

2005年8月于中国.沈阳

编者的话

世间的一切都具有两面性，正负相依。凡事凡物都是一把双刃剑，爱也不例外。爱，有着巨大的力量，它可以创造一切，也能够毁掉一切。爱你最深的，也许是伤你最重的。我说，天下父母是最爱孩子的人，父母们一定都接受，但是如果我说，你们也是伤害孩子最深的人，你们一定不会接受的。

编写这本书的初衷就是让父母们听听孩子的心声，听听孩子的呐喊，听听孩子的呼救声，体察一下孩子的烦恼，感受一下孩子的痛楚。

当我向同伴们邀稿：给自己的父母写一封倾吐因他们不正确的教育方式给自己带来的伤害和烦恼的信件，我要以不记名的方式编写出来告知天下父母时，立即得到了同伴们的积极响应。四面八方的稿件如雪片般飞来，我欣喜若狂地投入到编写工作之中。但是，当我展开一封封信件时，我的心情却开始变得沉重，我的心灵受到了震撼。这里，有的是三言两语、有的是长长的故事，有的是大声呼喊，有的是胆怯地诉说

……我从众多来稿中选择了40篇，每每看完一篇，我的心里就会产生隐隐的疼痛，我的眼里时常会噙着泪水，有的时候，甚至会忍不住伏案而泣，到完成本书的最后一篇时，我已经遍体鳞伤。

“这本书编得好苦！”苦就苦在它是一本由爱与恨交织而成的书，满是爱恨交错的隐痛和折磨。伤害中浸透着世界上最伟大的爱，爱留下的却是伤痕。在书中我们可以看到，有些伤害已经给孩子造成了终生的影响，有的离家出走，有的甚至以自杀来寻求解脱……

本书以书信的形式从孩子的角度来阐示父母的教育失误，以此对天下所有的父母亮起红灯，引起家长们的注意。书中的内容相信每位家长都不陌生，好多事件就发生在您和您的孩子之间，但您却全然不知。或许您认为作为父母，自己的行为是天经地义的，也许您还没有觉察到您的失误已经给孩子带来了伤痛，或许您认为孩子们是无病呻吟……仔细阅读本书一定会使您有所感悟。

本书针对子女与家长在学习、生活过程中的事件，例如：家庭中父母行为对子女成长的影响：由于父母的不经意行为导致孩子一些非正确看法的滋生，如《一件不该发生的事》；

教育方法的诸多不合理表现：过分严厉的管教，教育方法的偏激等导致的不良后果，如《请给我一点自由吧》、《考上北大的反思》；

由教育手段的失败引发的社会问题：离家出走、自杀等，如《离家出走前的信》、《我真的该走了》；

青春期情绪问题：对性知识的教育，如何面对挫折等，如《我怀孕了，有您的责任》、《如何面对失败？》；

家长教育失误对孩子心理健康的损害：强迫症、焦虑症等心理障碍或心理疾病的产生，如《我的不由自主》、《考试的困惑》；

父母的夫妻关系对孩子身心发展的巨大影响，如《我要一个真实的家》等内容编写而成。书中应用心理学与教育学以及家庭伦理学的理论，邀请有实践经验的心理学家对父母与子女的关系、父母的教育方式与方法作了具有针对性的讲解，并提出具有建设性的意见，力图帮助父母为促进孩子健康成长提供正确的思想引导。

在本文的最后，请记住教育学家霍姆林斯基的一句话：“每瞬间，你看到了孩子，也就看到了自己，你教育孩子，也就是教育自己，并检验自己的人格。”

目录 Contents

1. 一件不该发生的事 1
- 一向品学兼优的他，却做了一件令自己都无法相信的错事，无比自责的他想到了儿时的一次经历：一次，在和父母逛街的时候，父母趁人不注意，偷偷地多拿了别人的东西……
2. 考上北大的反思 6
- 一位考上北京大学的成功学子，在即将踏入这所令人敬仰的学府前，不禁反思自己的成长道路，深深地感到自己只是一台学习的机器……
3. 我想要一个真实的家 12
- 一个和谐美满、令人羡慕的家庭：父母恩爱，事业兴旺，在别人的眼里该是多么幸福。但是作为他们的孩子，感到的却是生活在一个虚伪家庭之中的痛苦……
4. 择校让我好痛苦 18
- 父母为了满足自己的虚荣心竭尽所能不惜重金为孩子择校，但是却让孩子觉得好累、好艰难，导致孩子失去自信……

- 5.我和妈妈 24
母亲是儿子第一个接触的异性，是儿子最亲密、最依赖的人。然而，他渐渐发现自己对母亲的情感出现了异常……
- 6.我要的不是钱 29
人世间有种比金钱贵重得多的东西，是情。在父母与子女之间，难道金钱可以弥补为人父母者对子女的爱缺失吗……
- 7.咱家哪来那么多钱 35
近来，他越发感到父母有一个秘密深藏在心中，只是没有和他说明，但他却真的很害怕自己的猜测变为现实，他的心里满是恐惧……
- 8.我真的错了吗 40
妈妈因为看到别人的行为，就希望让自己的儿子走和别人一样的“省力气的路”，但是儿子非常清楚“作假可以假一事，不能假一世”……
- 9.请不要议论别人家的孩子 46
品评别人家的孩子，似乎是大多数家长的癖好。家长的津津乐道，引起孩子们极大的反感。放弃这样的关注吧！……
- 10.这种爱太沉重了 51
家长在自己的事事不如意之后，将自己所有的希望和爱全部倾注在孩子的身上，从而使这种过量的爱变得扭曲、失衡。对于如此的爱，专家指出爱的后果……
- 11.我为什么发脾气 56
尽管父母对孩子关心体贴、无微不至，但是孩子不知道为什么，在自己也不太明白的时候就对父母大发雷霆，其实他心里真的很痛苦……
- 12.我们自食其果 61
为了赢得母亲的一度欢笑，他学会了也习惯了作弊，终于在一次重要的考试中为此失去了宝贵的机会。他愤恨地说出：“妈妈，我恨你！”……



13.我肯定考不上重点中学 66

妈妈就像是开足了马力的火车头，孩子就好比后面的车厢。妈妈拼命地向前冲，可孩子就要脱轨了，妈妈却毫不知晓，还是拼命地跑！面对如此情况，孩子和家长又该怎么办……

14.写给离婚的妈妈 71

面对离异后情绪萎靡的妈妈，女儿为自己不能使妈妈获得快乐而充满了自责，面对为爱而煎熬的彼此，女儿劝说妈妈不要酗酒……

15.我在国外的真相 77

在很多人眼里，出国是一件令人羡慕的事，也是时下比较时髦与流行的话题。但是，在您和您的子女进入这一流行圈时，您是否考虑过自身具不具备出国的诸多条件……

16.我为什么作弊 82

在父母眼里，他一直都是好学生，学习成绩总是名列前茅，但是，事实却并非如此。原来，他一向是作弊的行家。孩子为什么要欺骗父母、欺骗自己这么多年呢？……

17.我不想出国 87

高考失利，面对家长为他设定的留学之路，面对父母的期望，他断然拒绝。家长如何让自己对子女的期望更加合理，更易于实现？专家劝慰家长说……

18.我不是差生 92

差生问题始终是教育中的一大难题，它难以解决但绝不是无法解决。专家向各位家长指出差生教育过程中的几点注意事项……

19.感谢您的及时指点 98

孩子在成长过程中，会遇到好多自己无法解决的事情。他们渴求家长帮助却不会主动要求援助，此时就要求家长要有细致的观察力及处理问题的技巧……

20.离家出走前的信 103

面对自己特殊的身世，他希望父亲能够告诉他真相，但是由于家长

的忽略，使他选择了离家出走的道路……

21. 幼年经历的影响 109

儿时，老师的一句话极大地伤害了她的自尊心。从那时起，她的心里就产生了一种仇恨感，在她此后的人生经历中，这种感受在以不同的方式发生着变化……

22. 我想离开这个家 115

父母无休止地争吵，让她难以忍受，她对家庭充满了恐惧，产生了离家之念。心理学家认为父母的夫妻关系对孩子的健康成长至关重要……

23. 如何面对失败的打击 120

一位“常胜将军”居然在高考的关键时刻落马，面对如此巨大的打击，他应该如何调整自己的心态？专家指出……

24. 请给我一点自由吧 126

自由，对他而言是多奢侈的东西啊！从小到大，他都没有尝到过自由的滋味，没有感受到自由的快乐。父母对于自由的吝啬让他很苦恼……

25. 关于“美丽”的风波 131

爱美之心人皆有之，对于青春期的女孩更是如此，哪个女孩不希望自己为人倾慕？然而家长却不理解，因而争吵不断……

26. 我的不由自主 136

具有良好习惯的他，在大家的话语中感到自己的异常。确实，他总是不由自主地反复做同一件事情，且头脑中这样的念头总是不可遏止……

27. 让妈妈回家 141

爸爸因为一时糊涂破坏了原本美满的家庭，看到支离破碎的家，想到仍关心着这个家的妈妈，孩子想对爸爸说：“让妈妈回家”……

28. 给我做个好榜样 146

他在爸爸妈妈的麻将声中长大，似乎打麻将就是父母的事业。而他的

- 学习与生活，爸爸妈妈却从不过问。面对这样的父母，他的生活方向开始变化……
- 29.我在你们的眼里就那么失败吗 151
- 父母对他要求相当严格，不允许他犯一点点的错误。孩子始终生活在父母的批评之中，成为父母面前的失语者……
- 30.我的暴力是您教的 156
- 小时候他就在父亲“棒打出孝子”的理论下生活，他好像习惯了父亲的暴力。偶尔的一次，他品尝到了打人的愉快，他知道了父亲打自己时的感觉，他成了学校里的“老大”，所谓的“英雄”，但是……
- 31.错位的教育 161
- 他一直希望爸爸妈妈能再有个孩子，那样他就不会像现在一样为难。爸爸说东，妈妈说西的教育，使他成为父母不同想法的试验品。对此种教育方式，专家说……
- 32.我怀孕了，有您的责任 166
- 对于性，孩子是一个陌生者，但是，他们越不明白，就越想了解。对性的误读，往往造成可悲的后果。父母不正确的性教育方式与方法，可以说就是酿成苦果的一大凶手……
- 33.我真的该走了 172
- 她渴望母爱永远陪伴在自己的身边，但是不知是何缘故，妈妈竟然总是指责她，一再地贬低她。她觉得自己大概真的要走了……
- 34.关于自私 177
- 从小，父母就告诉他不要自私，在生活中他力争使自己成为一个不自私的人。但是，父母却在定义着他们所谓的“自私”的概念……
- 35.我不要骆驼背上的最后一根稻草 182
- 孩子在小学的时候一直是学校里的优秀学生，成绩一直是学校的第一名，为此家长感到无比的骄傲与荣耀。随着学习环境的改变，他的成绩发生了变化，面对父母的不理解，他感到十分困惑……

36. 请不要拿我和别的孩子比 187

似乎所有的父母都喜欢拿自己的孩子同别的孩子比较，他们总是将孩子设定在对比的环境里，然而孩子最怕的一个字就是“比”。对于这种“比”，专家如是说……

37. 考试的困惑 192

她是一个好学生，但是面对考试，却感到极为困惑，说不出为什么总为考试担心、紧张，吃不下、睡不好。专家指出这是考试焦虑，对此专家建议……

38. 为爱困扰 197

高中的男生和女生，面临学习的压力，彼此需要倾诉，需要理解，他们之间彼此产生了好感，产生了纯洁的友情，但是家长们的看法与做法却时常会让孩子很无奈……

39. 给父亲的信 201

父亲的信让他想起好多，有好多话想对父亲说说，然而青春期的闭锁心理，使他与家长交流很困难。您的孩子如果也是如此，您不妨看看这里……

40. 不要再唠叨了 206

家长总是在生活中发挥着他们的特殊优势，创造着各种各样的唠叨。孩子因此痛苦至极，同时产生了逆反心理。但家长们不明白孩子的逆反到底是因为什么，专家帮您解围……

后 记 212