

● 教子枕边书 ●

J I A O Z I Z H E N B I A N S H U

怎样让孩子的心灵 健康成长



主编/梁平

Zenyang Ranghaizide Xinling Jiankangchengzhang

要想让孩子的心灵健康成长，仅仅有爱是不够的，父母必需要知道孩子的内心想法，孩子的心理需要，孩子的性格特点……，本书将带您走进孩子的内心世界，来克服孩子的各种心理障碍。

 陕西旅游出版社

THE FUTURE

怎样让孩子心灵健康成长



© 2006 Blackwell Publishing Ltd *Journal of Internal Medicine* 260: 405–414

... 1990年10月1日起实施。该法规定，凡在中华人民共和国境内从事生产经营活动的纳税人，均应当依照本法的规定缴纳增值税。该法还规定，增值税的税率分为基本税率和优惠税率两种。基本税率为百分之十六，优惠税率分为百分之十二、百分之十、百分之八、百分之六、百分之四、百分之二、百分之一等。该法还规定，增值税的征收管理由税务机关负责。该法还规定，违反本法规定的行为将受到行政处罚。该法还规定，本法自1990年10月1日起施行。



• 教子枕边书 •

J I A O Z I Z H E N B I A N S H U

怎样让孩子的心灵 健康成长



主编/梁平

Zenyang Ranghaizide Xinling
Jiankangchengzhang

 陕西旅游出版社

责任编辑:戴笑诺

封面设计:翟树成

教子枕边书

怎样让孩子的心灵健康成长

梁 平 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安市长安路 32 号 邮政编码 710061)

全国新华书店经销 北京市洛平印刷厂印装

640×960 毫米 16 开本 17.5 印张 230 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-6 000 册

ISBN 7-5418-2210-8/G·731

(全三册)定价:57.00 元

前言

“望子成龙”这是每一位天下父母的心愿，但如何使孩子健康全面地发展比“望子成龙”更重要。高尔基说，爱孩子连母鸡都会，关键是要高质量的爱孩子。因此对孩子的教育是每一位合格的父母必须做的“功课”。

孩子是一个全新的世界，作为新时代的家长如果想让孩子成为一个健康的全面发展的优秀人才，父母必须掌握正确的教育孩子的方法，知道怎样才能教育好孩子。为了能使家长更方便、快捷地掌握一套教育孩子的好方法，我们策划了一套可操作性很强的家长教子枕边书：《怎样让孩子的心灵健康成长》《怎样培养孩子的好习惯》《怎样让孩子远离危险》。这三本书各有特色，即查即用，就象是一位家长的随身的教子专家顾问，你想知道的如何教子的方法，它都会准确地告诉你。所以这三本书也是父母们“望子成龙”的基石。

《怎样让孩子的心灵健康成长》一书的特色在于，它给你推开了孩子心灵世界的一扇窗。仅仅关注孩子的身体成长是不够的，更重要的是关心孩子的心灵健康成长。本书分十二章，从儿童心理科学的角度全面介绍了如何才能使孩子心灵得到健康发展的方法。每一个章节都有一个重点，使家长能准确地把握重点进行教育，比如在第一章中指出“塑造孩子健康



的自我”为重点，在方法上告诉家长：“理解‘自我’的含义”、“引导孩子突破自己的‘心狱’”、“帮助孩子自我征服”等，都是从儿童心理学中总结出来的智慧结晶。在文章中又采取了有理有据的案例方式，因此使家长一看就懂，一学便会。

关注孩子成长中的心灵健康问题，是当代一个重要的问题，由于时代在飞速发展，各种环境因素在影响着孩子的心灵，所以，正确的引导是孩子心灵健康成长的关键，也是家长的重要职责，对于孩子心灵健康的教育，我们家长就应该对孩子“时时常拂拭，不使惹尘埃”。



目 录

第一章 塑造孩子健全的自我

1. 理解“自我”的含义 1
2. 为“自我”进行准确的定位 3
3. 让孩子走出自我评价的误区 5
4. 引导孩子突破自己的“心狱” 7
5. 帮助孩子摆脱自卑 9
6. 避免孩子的自我膨胀 10
7. 教会孩子自我征服 12
8. 增强孩子的自信心 14
9. 培养善于作自我反省的孩子 17
10. 鼓励孩子改变自己 18

第二章 排除孩子的不正常心理

1. 远离心理危机 21
2. 引导孩子走出自卑的怪圈 24



3. 让孩子告别依赖	28
4. 孩子有自闭心理怎么办	30
5. 如何面对自虐的孩子	31
6. 协助孩子跳出抑郁的心理	32
7. 帮助孩子克服嫉妒心理	36
8. 怎样对待容易急躁的孩子	38
9. 当孩子陷入失望的心境时	40
10. 让孩子不再孤独	42
11. 为孩子减压	45

第三章 关注孩子的不良行为心理

1. 重视孩子的说谎心理	49
2. 留意孩子是否讲粗话	52
3. 揣摩孩子爱打架的心理	54
4. 警惕孩子的偷窃心理	55
5. 孩子好动怎么办	57
6. 正视孩子逃学的心理	59
7. 重视孩子的破坏心理	61
8. 为什么孩子会产生攻击心理	62
9. 怎样对待缺乏同情心的孩子	64

第四章 帮助孩子弥补个性心理缺陷

1. 发展孩子的个性	66
2. 尊重孩子的人格	68



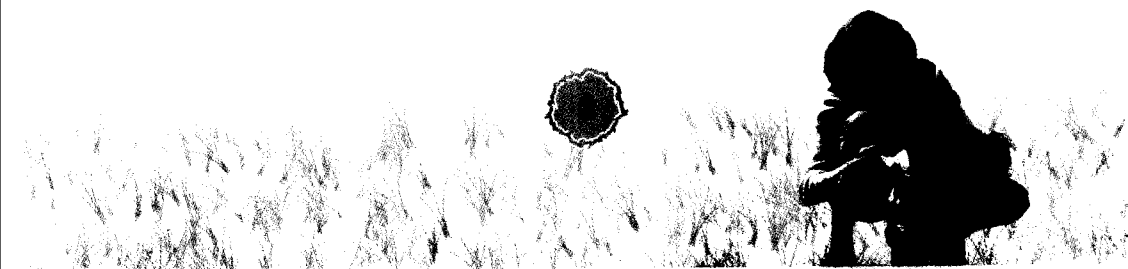
3. 培养个性从语言开始	69
4. 孩子爱哭的心理原因	70
5. 如何面对怕生的孩子	72
6. 孩子欣赏能力的培养	75
7. 孩子吃苦和自理能力的培养	77
8. 正确对待发脾气孩子	80
9. 如何处理孩子的“自我中心”心理	82

第五章 独立与合作性格是孩子成功之梯

1. 渴望独立是孩子的天性	87
2. 不要让孩子走进“反叛”的误区	89
3. 鼓励让孩子更容易独立	91
4. 让孩子接受挑战、学会独立	92
5. 培养“不听话的好孩子”	94
6. 让孩子独立把握自己的生活	96
7. 培养孩子的合作精神	100
8. 合作让孩子摆脱自我封闭	103
9. 友谊对孩子形成独立与合作性格很重要	105

第六章 让孩子做情绪的主人

1. 关注孩子的情绪	108
2. 教会孩子调控情绪	110
3. 怎样对待易怒的孩子	113
4. 合理宣泄对孩子很重要	116



- 5. 化解孩子的不良情绪 119
- 6. 让孩子告别忧虑 120
- 7. 给孩子一颗寻找快乐的心 122
- 8. 让孩子学会自我暗示 124

第七章 消除孩子的学习心理障碍

- 1. 让孩子远离学习焦虑症 127
- 2. 从此孩子不再厌学 130
- 3. 如何让孩子避免考试焦虑 134
- 4. 怎样对待有学习障碍的孩子 137
- 5. 培养孩子调控注意力的能力 141
- 6. 让孩子插上想象的翅膀 145
- 7. 如何提高孩子的记忆力 147
- 8. 给孩子一贴“聪明药” 150
- 9. 提高孩子的观察能力 154
- 10. 兴趣是孩子最好的老师 156
- 11. 让孩子形成良好的学习习惯 157

第八章 鼓励孩子战胜挫折

- 1. 让孩子学会化解挫折 160
- 2. 教会孩子应付挫折 162
- 3. 升华孩子的挫折心理 166
- 4. 拒绝挫折 拒绝失败 168
- 5. 让孩子从挫折中提炼出坚强 170



- 6. 教会孩子自我鼓励 175
- 7. 用孩子的笑容来战胜挫折 179
- 8. 意志是战胜挫折的良方 181

第九章 社交是孩子的必修课

- 1. 如何培养孩子的健康社交心理 185
- 2. 训练孩子的人际交往能力 188
- 3. 避免孩子的社交恐惧症 190
- 4. 告戒孩子：社交忌猜疑 193
- 5. 孩子的社交需要真诚 195
- 6. 你的孩子有社交孤独吗 197
- 7. 漂亮女孩的社交准则 198
- 8. 如何让孩子在交往中更具吸引力 201
- 9. 父母与孩子的“社交” 206
- 10. 鼓励孩子多与老师沟通 208

第十章 当孩子遇到爱情

- 1. 正确对待孩子的恋爱 211
- 2. 给早恋一个急刹车 212
- 3. 让孩子冲出恋爱的包围圈 216
- 4. 怎样对待失恋后的孩子 217
- 5. 让孩子远离网恋 220
- 6. 孩子应该学会拒绝 221
- 7. 别让孩子跨过爱的禁区 223

8. 爱能载舟，亦能覆舟	225
--------------------	-----

第十一章 驱散孩子心中的迷茫

1. 引导孩子正确对待性成熟	228
2. 关注孩子的性态度	231
3. 孩子的性梦需要被正视	233
4. 必须讲给孩子听的性自慰知识	235
5. 守住爱情的最后一关	238
6. 当孩子的目光总停留在女生的身上	240
7. 正确对待孩子的性幻想	244
8. 让孩子学会处理自己的性冲动	245

第十二章 为孩子把好择业的一关

1. 择业切忌心理焦虑	249
2. 自卑影响择业	252
3. 让孩子多找些“苦头”吃	255
4. 择业时，别让孩子好高骛远	256
5. 挖掘孩子的职业优势	258
6. 增强孩子的职业竞争力	260
7. 专业不等于职业	262
8. 让孩子选择最擅长的工作	264
9. 孩子面视前的心理准备	267



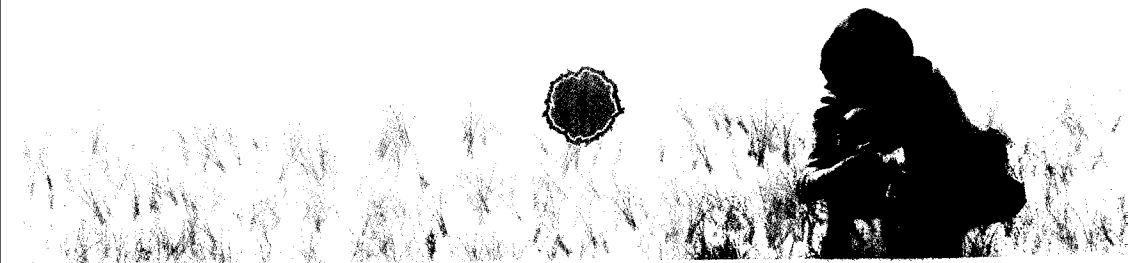
第一章

塑造孩子健全的自我

1. 理解“自我”的含义

每个人都有关注自我的心理，在这种心理活动的支配下，大多数人都喜欢照镜子，照镜子的目的无非是要检验一下自己的形象。在照镜子的时候，除了看到本人的容貌和形体之外，还能看到一些别的什么吗？能否看到一个内在真实的自我？那么，自我是什么？人的自我意识是怎样形成的呢？家长应该尤为关注孩子对“自我”与“自我意识”的理解，因为它是使孩子拥有“健全的自我”的重要心理因素。

人的自我意识是一个不断发展的过程。婴儿出生时没有自我意识，他还没有把自己作为主体从周围世界的客体中区分出来，他甚至还不知道自己身体的各个部分是属于自己的。大约在一周岁后，孩子开始能把自己的动作和动作的对象区分开来，以后又能把自己这个主体和自己的动作区分开来。从这时起，孩子开始认识了自己与客体的关系，也认识了自己的力量，这是自我意识的萌芽。



两周岁的儿童开始认识到自己身体的各个部分，也知道了自己跟周围世界和其他的客体是不一样的。二岁至三岁的儿童在与其他人的交往中，逐渐懂得哪些东西是属于自己的，哪些东西是属于别人的，并且学会了用“我”这个人称代词，这说明儿童有了真正的自我意识。能够把自己当作独立的存在来对待，学会用平等的眼光来看待自己和外界的客体，并且，能够把“主体我”从客体的世界中区分出来。

自我意识是意识的一种，是指作为主体的我对于自己以及自己与周围事物的关系的认识，尤其是人际关系的认识。自我意识相当于一面镜子，能够让孩子看见自己真正的、真实的面貌，帮助孩子认清“我”到底是什么样的。

儿童进入学校以后，自我意识随着接触世界的增多而增加。一方面是由于儿童已能利用语言符号调节和指导自己的行动；另一方面是因为客观环境向儿童提出了一系列的要求，迫使儿童要经常按照这些要求来对照检查自己的行为，加上成人和同伴也经常按照这些要求来评定儿童的行为，因而使儿童对自我有了更多的了解。不过总的说来，小学生即使是到毕业时，自我评价的水平也还是很低的。

进入十一二岁至十四五岁间的少年半幼稚、半成熟，是独立性和依赖性、稳定性和波动性错综矛盾的年龄。就心理方面而言，少年期在个性上最突出的变化是自我意识进一步发展，表现为成熟意识迅速增长，对人的内部世界、内心品质的探索兴趣愈发强烈，性格上往往是反抗与顺从、闭锁与开放、勇敢与怯懦、高傲与自卑并存，希望独立地认识世界、评价自己，要求社会承认个人的价值与地位，但思想方法与行为方式带有很大的片面性和表面性。

少年期在认知方面最突出的特点是抽象逻辑思维逐步占主导地位，并成为思考许多问题的主要方式。在情感上热情、奔放、丰富和鲜明，但容



易冲动，容易起伏。性意识有明显的发展，开始注意到两性交往关系，对异性发生兴趣，乐于接近并与之交朋友，但表现得较为拘谨和羞怯。还爱与同伴成群结队，对友情有较强的需要。

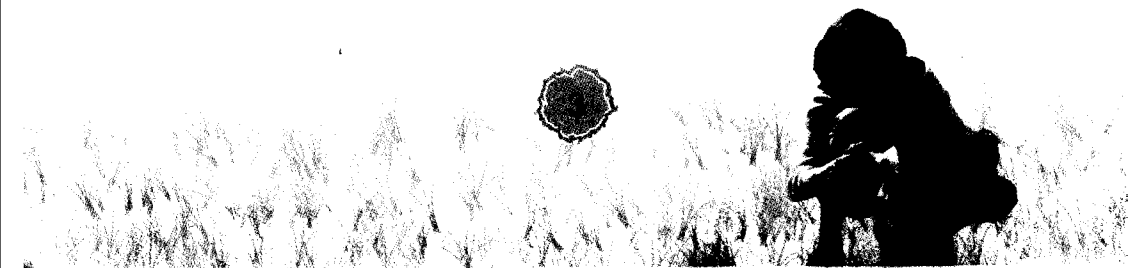
经过初中阶段生理及心理上的剧变和动荡之后，进入十四五岁至十七八岁的高中时期，又被称为青年初期，这时生理及心理趋于成熟和稳定。这一时期结束前，孩子在生理上的发育已经达到或接近人生的顶点，心理上也渐渐向一个成熟的成年人靠近。

进入高中后，孩子的逻辑思维已由初中时需要经验的大力支持转向能在头脑中进行完全属于抽象符号的推导，能以理论做指导去分析，解决各种问题，并且抽象逻辑思维还具有充分的假设性、预计性和内省性。除了形式逻辑思维相当完善外，辩证逻辑思维也迅速发展起来，能够从全面、运动变化和对立统一的角度去认识世界、处理问题。

此阶段，孩子对自我形象已逐渐形成了较为稳定的看法，同时强烈地关心着自己个性的成长，有很强的自尊心和自主意识。他们非常关注价值观的问题，对人生的意义、社会与人生的关系、个人的价值目标、未来的人生走向等经常进行积极的思考。不过他们对社会和人生的期望带有较强的理想主义色彩，对现实中存在的弊端极为敏锐和反感，有时甚至产生愤怒或绝望的情绪。这时候，家长不能老是说孩子看待问题过于片面和肤浅，应与他们细细探讨，引导他们确立正确的社会观与人生观。

2. 为“自我”进行准确的定位

自我意识是人的心理区别于动物心理的重要标志。在自然界中，只有



人才能在意识中明确地把“我”与“非我”，即自身与自身之外的东西区分开来，而对其他动物而言，它们只是自然界的一部分，自身与自然是一体的，因此它只能适应环境而不能站在自然的对立面去改造自然环境。

人类认识自己从原始时期就开始了。我们的祖先不仅认识到石头是硬的，自己用石头可以打到动物做食物，而且还知道拿石块去砸开硬果实，石块大些、果壳硬些，用力就大些。这样人不仅知道自然界事物的性质，也知道自己的能力可以改变环境，更知道能够主动地调节自己的力量和行为，以便达到更好的目的。因此人类不仅可以适应环境，更可以改造环境。这样就把自身与自然界区分开来了。此外当祖先们第一次分工合作进行捕食时有的人负责赶动物出来，有的人负责埋伏，有的人负责收集打到的猎物，结果收获比每个人单独打猎的收获要多，这样通过集体性劳动中的分工协作，人类祖先也逐渐认识了个人劳动与集体劳动的关系，个人目标与集体目标的关系，认识了个人在集体劳动中的地位和作用，也就在意识中把自身和其他的社会成员区分开来了。

通过集体劳动，人类不仅认识了别人而且认识了自己。把自身与自然界和其他社会成员区别开来，这是自我意识形成的基本特征。

人不仅能认识自身之外的周围环境而且也能对自身产生认识。人知道自己听到什么声音、看到什么颜色、闻到什么气味，也知道自己在头脑里想些什么，知道自己高兴还是不高兴，是快乐还是痛苦等等。这种对自身情况的自觉的认识，就叫做自我意识即自我。但知道并不代表正确，当孩子通过他们自己或其他人的眼光来分析自己时，一旦产生种种不满意，他们会感到痛苦、失落甚至做出一些伤害自己的举动。这时，家长就要加倍地关心自己的孩子，关注他们的心理发展情况。

现实生活中，家长可以让孩子将他们所敬仰的人物列出表来，并思考



他们为何尊敬这些人物，从这些原因之中找出一项之所以尊敬他们的共同原因。今后，只要以此为目标，努力去实行，就会让你的孩子有很大的收获。

如果稍有成就，不妨鼓励你的孩子再从这些偶像身上选几项他们认为值得学习的善行加以补充。最后定可青出于蓝而胜于蓝，以这些人物作为孩子迈向成功的基石，一步一步地往上攀登，找到一个真正的“自我”。因为“自我”并非隐藏在内心深处，而是在无法想象的高处，至少是在比平日所认识的“自我”更高的层次里。

能够成为孩子本身认可的导师与偶像的，惟有引导他们自我追求。为人父母应鼓励孩子并帮助孩子找到自我的准确位置。

3. 让孩子走出自我评价的误区

高中生林雨说：“我老是将自己的各项素质与班上最好的同学比，我觉得自己学习能力不行、交际能力不行、动手能力不行、文体活动能力不行、勤奋程度不行……凡是想得到的项目，都有一个或数个比我强的人，为什么我样样不行？我觉得这个世界对我太不公平了！”

这个同学陷入了自我评价的误区。不能客观地认识和评价自我的情况有许多种，最明显的是对自我的苛求和追求完美。尽管追求完美乃是人类健康向上的本能，但过分追求完美则易引起自我适应障碍。

追求完美的青少年对自己有过高的要求，期望自己完美无缺，却不顾自己的实际状况。此外，他们不能容忍自己“不完美”的表现，对自己“不完美”的地方过分看重，甚至把人人都会出现的、人人都会遇到的问