

ZUO HAIZI DE XINLI YISHENG

做孩子的 心理医生

做孩子最好的心理医生，是父母送给孩子的最好礼物

奚 华◎编著



€IPG

海豚出版社

DOLPHIN BOOKS

中国国际出版集团



ZUO HAIZI DE XINLI YISHENG

做孩子的 心理医生

做孩子最好的心理医生，是父母送给孩子的最好礼物

奚 华◎编著



海豚出版社
DOLPHIN BOOKS
中国国际出版集团



图书在版编目(CIP)数据

做孩子的心理医生/奚华编著.—北京:海豚出版社,
2010.1

ISBN 978-7-5110-0139-9

I. 做… II. 奚… III. 青少年心理学-通俗读物 IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 205059 号

书 名: 做孩子的心理医生
作 者: 奚 华 编著

责任编辑: 媛 媛
封面设计: 刘云贺
版式设计: 任盼盼

出 版: 海豚出版社
网 址: <http://www.dolphin-books.com.cn>
地 址: 北京市百万庄大街 24 号 邮 编: 100037
电 话: 010-68997480 (销售) 010-68326332 (投稿)
传 真: 010-68993503
印 刷: 河北永清金鑫印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 16 开 (700 毫米×1000 毫米)
印 张: 20.25
字 数: 300 千字
版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
标准书号: ISBN 978-7-5110-0139-9
定 价: 34.80 元

版权所有 侵权必究



前言



在阅读这本书之前,我们不妨先看这样一个小故事:

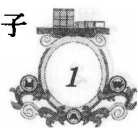
有个女孩,父母对她的期望很高,在学习上要求甚严,从不让她和小伙伴玩耍。长大后,女孩考上了一所名牌大学,可她好像并没有一点儿上大学的喜悦。在大学里,不少同学都谈起了恋爱,生活丰富多彩,可女孩仍然在父母的严密掌控下。她的生活里还只有书本,只有没完没了地记单词、读书、做功课……大学四年,女孩就是这样度过的,后来,女孩被保送读研究生,可她还是没法开心起来——她的心理压力太大了。最后,在研究生即将毕业时,女孩疯了,她再也不愿读书,也不能读书了。女孩的父母悲痛欲绝,带着女孩走遍全国各地,为女儿治病。几年过去了,女孩的病依旧没有任何起色。这时,女孩的父母才后悔莫及,见人就哭诉:“我们现在只要女儿能像正常人一样生活,能生活自理,过普普通通的日子也就满足了。”

这是一个令人伤感的故事,相信所有的人都会为女孩感到可惜。但是在伤感之余,我们更应该做的事情是——反思女孩为什么会落得这样的结果。尤其是对于很多家长来说,更应该好好反思!从这个女孩的经历中,我们应该意识到,一个心理不健康的孩子,书读得再好,也是枉然。然而,这正是当下很多父母正在犯的错误,他们在教育孩子的过程中都忽略了一个致命的问题,那就是只关注孩子的学业,却很少注意到孩子的心理健康问题。

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。如果父母不关注孩子的心理健康,等到孩子的心理出现问题的时候,即使访遍天下名医(就像故事中女孩的父母一样),也可能医不好孩子的“病”了!相反,如果父母能从日常的家庭教育中关注孩子的心理健康,仔细呵护孩子幼小的心灵,采取科学合理的手段,及时化解孩子成长过程中遇到的各种各样的问题,我们就一定能做到防患于未然,培养出心智健康的优秀孩子!因为了解孩子的心理,深入孩子的内心世界,培养孩子良好的心理素质,是促进孩子

前言

前言





健康快乐成长的保证。

普天下的父母都应该记住,孩子对社会的认知、孩子性格的形成以及心理的健康发展,与父母传递给他们的习惯与思想有着密切的关系。换句话说,父母才是孩子最好的心理医生。因为对孩子来讲,父母的爱就是他们生活和成长的源泉。父母观察孩子时最认真,最细致入微。父母对孩子的真正关爱,才是孩子成长和发展的心理基础。

父母应该多与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,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,关心孩子发展心理并加以解决,做好孩子的心理医生,这样才能尽好父母的职责。

孩子将来一定能够发展成为一个对国家、对社会的有用人才。





目 录



第一篇 父母必备的心理学

第一章 了解孩子的心理发展历程

- 幼儿心理依恋期——多爱抚、多拥抱、多亲吻 3
- 少儿自我认同期——寻找一切时机鼓励孩子 5
- 青春叛逆期——家长适当示弱与让权 8

第二章 了解孩子的心灵成长需要

- 以童真的视觉看世界 15
- 每个孩子都是独一无二的天使 17
- 成长比成功更重要 19
- 赞美孩子的每一次进步 21
- 尊重孩子的天性 23
- 孩子需要挫折教育 25

第三章 了解孩子的性心理发展

- 要理解孩子的性好奇 31
- 你反感孩子和异性交往吗 34
- 怎样帮助孩子驾驭“性冲动” 36
- 孩子偷尝了禁果怎么办 38





第四章 了解孩子的能力发展历程

及早发现孩子的天赋	43
培养孩子的自理能力	45
培养孩子的应变能力	48
培养孩子的交际能力	51
提高孩子的判断能力	54
培养孩子的领导能力	57
培养孩子的生存能力	59

第二篇 孩子常见问题解决方案

第一章 孩子的学习问题及心理调适

孩子不爱学习怎么办	63
孩子学习效率低怎么办	64
孩子不爱做作业怎么办	66
孩子逃学怎么办	70
孩子偏科怎么办	73
孩子学习马虎怎么办	75
孩子有厌学心理怎么办	76
孩子考试怯场怎么办	77
孩子考试作弊怎么办	80
孩子不会动脑筋怎么办	82
孩子智力稍弱怎么办	83
孩子特别爱提问题怎么办	85





第二章 孩子的性格问题及心理调适

孩子任性怎么办	89
孩子骄傲自大怎么办	91
孩子性格倔强怎么办	93
孩子不讲文明礼貌怎么办	94
孩子不守信用怎么办	96
孩子缺乏同情心怎么办	98
孩子自卑怎么办	100
孩子磨蹭怎么办	100
孩子性格怯懦怎么办	102
孩子没有主见怎么办	103
孩子乱发脾气怎么办	104
孩子自私自利怎么办	105
孩子意志薄弱怎么办	107

第三章 孩子的行为问题及心理调适

孩子总是不听管教怎么办	113
孩子行为莽撞怎么办	115
孩子霸道怎么办	115
孩子贪睡怎么办	116
孩子挑食、偏食怎么办	118
孩子坐不住怎么办	120
孩子随意乱跑怎么办	123
孩子依赖性强怎么办	125
孩子不讲卫生怎么办	125
孩子不能放弃依赖物怎么办	128
孩子放学后不按时回家怎么办	130
孩子爱在公共场所捣乱怎么办	131
孩子爱偷窃怎么办	134





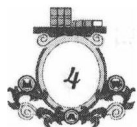
孩子赌博怎么办	137
孩子“追星”怎么办	138
孩子迷恋电子游戏怎么办	141
孩子迷恋上网怎么办	142

第四章 孩子的语言问题及心理调适

孩子说谎怎么办	145
孩子说话啰唆怎么办	148
孩子爱插嘴怎么办	150
孩子口吃怎么办	151
孩子有不良的“口头禅”怎么办	153
孩子顶嘴怎么办	156
孩子爱骂人怎么办	157
孩子有错好狡辩怎么办	159
孩子问个没完怎么办	160
孩子吹牛自夸怎么办	162
孩子惧怕当众讲话怎么办	164
孩子课堂上不发言怎么办	167

第五章 孩子的交往问题及心理调适

孩子不合群怎么办	171
孩子交了坏伙伴怎么办	173
孩子是“人来疯”怎么办	174
孩子打人怎么办	175
孩子怕生怎么办	178
孩子不尊敬长辈怎么办	179
孩子不关心他人怎么办	180
孩子抢他人玩具怎么办	182
孩子不能与同伴和睦相处怎么办	182





孩子损坏别人的东西怎么办	185
孩子叫“外号”怎么办	185
孩子收到“求爱信”怎么办	186

第六章 孩子的健康问题及心理调适

孩子嫉妒心强怎么办	191
孩子以自我为中心怎么办	193
孩子有“自闭症”怎么办	196
孩子表现欲过强怎么办	196
孩子虚荣心强怎么办	198
孩子爱装病怎么办	201
孩子自恋怎么办	203
孩子有异性倾向怎么办	205
孩子有“恋母情结”怎么办	206
孩子有“多动症”怎么办	208

第三篇 做最好的父母

第一章 家长应该怎么爱孩子

父母是孩子最好的老师	213
父母最清楚孩子需要什么	216
倾听孩子的心声	218
粗暴的方法解决不了问题	220
“和孩子做朋友”	221
帮孩子平稳走过“反抗期”	223
帮助孩子树立在社交中的信心	225
组织一个家庭演讲比赛	226
从小培养孩子的“抗摔打”能力	228





第二章 教育孩子的关键词

“宝贝,你觉得这样好吗?”	233
“你是最棒的,相信自己。”	235
爸爸说:“我们都是男子汉!”	238
妈妈说:“无论如何,妈妈都会爱你!”	240
“孩子,这是你该做的!”	241
“你想做的事情,由你自己决定。”	243
“妈妈绝对相信你!”	244
“下次一定能考好!”	245
“我们一起来找出失败的原因!”	247
“你怎么能这么小看自己呢?”	248
“只要今天比昨天好就行!”	250
“别怕,你比我当时强多了!”	251
“你会有无限美好的未来!”	253

第三章 父母一定不能对孩子说的话

“打死你”	259
“滚出去”	261
“你真笨”	262
打击孩子士气的五句话	264
最伤孩子自尊的十句话	264
当孩子遇到困难时不应该说的九句话	265
使孩子对你关上心扉的九句话	265
毁掉孩子学习兴趣的十六句话	266
容易使孩子养成坏习惯的十句话	266
无法说服孩子的八句话	267
让代沟越来越深的十句话	267





第四篇 让孩子做最好的自己

第一章 做生活道路上的强者

培养孩子有一技之长	271
让孩子面对非议 —— 一笑置之	272
让孩子面对歧视 —— 奋发图强	274
让孩子面对挫折 —— 百折不挠	276
让孩子面对命运 —— 自强不息	278
让孩子面对贫困 —— 矢志不渝	280

第二章 做人际关系中的智者

让孩子心中充满“爱”	285
培养孩子的孝心	287
让孩子面对弱者 —— 将心比心	289
让孩子面对老师 —— 以师为友	290
让孩子面对朋友 —— 真诚相待	292

第三章 做学海中的弄潮儿

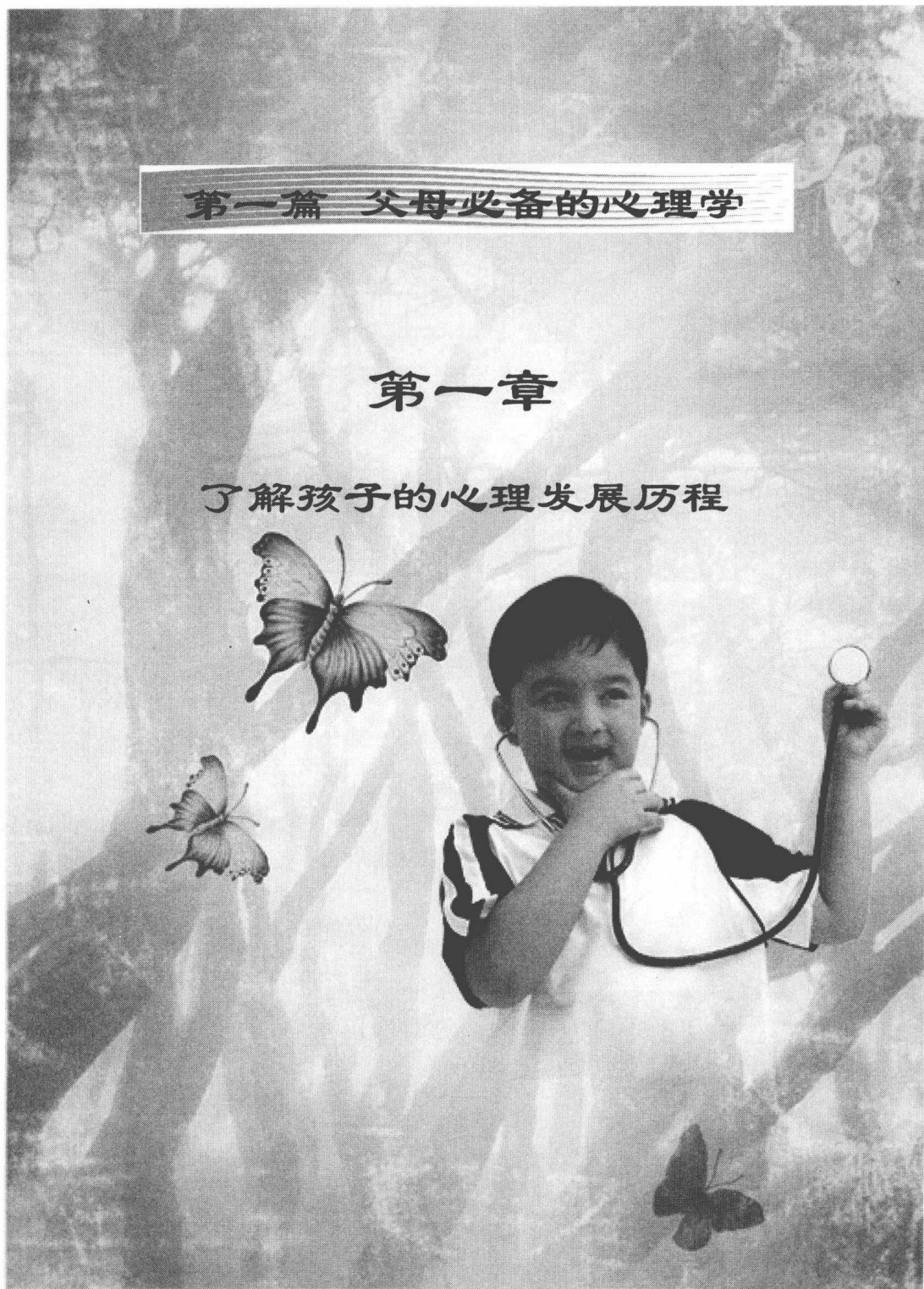
每一个“一年级”都很重要	297
培养孩子的学习兴趣	298
让孩子面对厌学 —— 重拾兴趣	299
让孩子面对弃学 —— 三思而行	302
让孩子坚持不懈地阅读	304
让孩子勤于思考地解决难题	305
让孩子在玩中学习	307

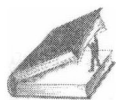


第一篇 父母必备的心理学

第一章

了解孩子的心理发展历程





幼儿心理依恋期—— 多爱抚、多拥抱、多亲吻

心理学研究表明,孩子刚出生时,在心理上并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,孩子心理成长的最主要任务就是完成依恋转移,即由对自我的依恋向对母亲的依恋或他人的依恋转变。

在这个时期,假如母亲性情暴躁,动作不细致,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,那么孩子就不能与人形成良好依恋。这种情况还会使孩子出现心理发展滞后的现象,严重的还会导致自闭。

那么,家长应该怎样帮助孩子完成幼儿期的这种依恋转变呢?

对此,心理学家哈洛等人设计过一个实验,研究幼小的猴子对母亲的依恋。

他制作了两种假的猴妈妈:一种是用铁丝编成的,另一种是一个母猴的模型套上松软的海绵状橡皮和长绒布。然后,在两个“妈妈”身上分别放一个奶瓶,再把两个“猴妈妈”和刚刚出生的小猴放进一个笼子里。

一个有趣的现象出现了。如果“铁丝妈妈”身上没有奶瓶,而“布妈妈”身上有,小猴很快就和“布妈妈”难舍难分了。然而,即使“铁丝妈妈”身上有奶瓶,“布妈妈”身上没有奶瓶,小猴只有感觉饿了时,才跑到“铁丝妈妈”那儿吃奶,而其余的时间则依偎在“布妈妈”怀里。

哈洛等人对此的解释是:小猴对母猴的依恋并不只因为母猴能给它喂奶,更重要的是母猴能给小猴柔和的感觉。

“布妈妈”给予小猴的还不仅这些,在小猴离开“布妈妈”出去玩耍时,





如果受到惊吓,小猴会惊恐地撒腿奔向“布妈妈”,紧紧依偎着它,逐渐安定下来。可是,如果把“布妈妈”换成“铁丝妈妈”,小猴就不会跑去寻求安慰。可见,“布妈妈”还能给小猴安全感。

后来,心理学家哈洛等人给“布妈妈”增添了越来越多的母性特征,比如在身体里装上灯泡,使“体温”升高。这时相比之下,小猴就更愿意去找温暖的“布妈妈”,而不愿找冷冰冰的“铁丝妈妈”。当然,当“布妈妈”能够做动作时,如抚摸、拥抱小猴时,小猴就越来越离不开“布妈妈”了。

但是,“布妈妈”的母性特征再丰富,也不能同真的母猴相比。在“布妈妈”身边长大的小猴,成年后不同程度地带有行为上的偏差,类似人类的精神疾患。

由此可见,幼儿期孩子心理依恋的完成,仅仅有食物吃是完全不够的,他们还需要父母的拥抱、亲吻、爱抚等肢体抚慰,也就是说,他们需要父母的接纳、温暖和爱。在这种环境下,孩子才能与父母与他人,形成信任、安定、亲密的依恋关系,才能形成活泼、热情、自信和自尊的性格。

事实上,这段时期孩子依恋的完成,一般都是妈妈协助他们完成的。除哺乳,给孩子一个舒适的环境之外,还需要妈妈不断地对孩子进行爱抚、拥抱和亲吻,并不时地轻声与孩子“说话”,让孩子感知自身之外的世界,感知母亲的存在,感知他物的存在。在这种情况下,孩子的心理依恋就能很好地完成。

当然,还有很多妈妈由于没有养育孩子的经验,而担心自己不能很好地帮助孩子完成这种依恋。其实,妈妈们的这种担忧是完全没有必要的。儿童心理学的研究表明,虽然婴儿不会说话,但他会用表情来表示他内心的感受与欲望。例如,饥饿时,他会大声哭闹,而高兴时,他又会手舞足蹈。所以,对于孩子的这种表达,大人要给予积极的反应,当孩子哭闹时,要及时通过哺乳、爱抚等行为来安慰孩子;当孩子高兴时,家长也要通过说话、做动作等行为,让孩子明白,你在分享他的快乐。

还有一种特殊情况,那就是一些家庭由于某种原因,妈妈不能陪在孩子身边,而孩子对妈妈并没有依恋。出现这种情况,妈妈也不必过分担忧。实际上,孩子对妈妈的依恋是可以进行补偿的,但需要注意的是,这种补偿必须在孩子五岁之前完成。否则,这将不利于孩子心理的正常发展,也不利于孩子良好性格的养成。





在此,父母必须牢记:

五岁前,爸爸妈妈必须帮助孩子完成心理依恋。



少儿自我认同期—— 寻找一切时机鼓励孩子

现在,很多五六岁甚至七八岁的孩子,还常常有这样一个毛病:不喜欢去幼儿园或学校,整天跟在妈妈的身边,简直就成了妈妈的“跟屁虫”。而且,除了妈妈之外,他们不愿意跟任何人在一起,包括爸爸。

经过多年的研究,心理学家们发现这种类型的孩子长大后往往不能很好地融入集体。更可怕的是,不管是与人相处,还是做其他事情,他们常常会被强大的自卑心理包围。

孩子之所以会出现这种现象,往往是由于他们没有很好地完成少儿时期的心理发展任务。

进入少儿期之后,孩子要完成的心理任务有很多,其中最重要的一点就是与妈妈完成亲密分离,即孩子要从对妈妈一个人的依恋中走出来,开始接纳爸爸和其他人。因此,在这一时期,家长就要有意识地让孩子多与其他人接触,特别是爸爸,一定要抽出时间来陪孩子,并不时地鼓励孩子。另外,家长还要有意识地让孩子与同龄的孩子多些接触,以帮助孩子完成与父母的亲密分离。

事实上,在孩子与父母完成亲密分离的同时,他们开始把目光投向世界,并试图从社会或学校那里寻求认同。这时,孩子的自我认同感也开始建立起来,如自尊、自信等。

确切来讲,孩子的这种自我认同感大约从两岁左右就开始萌芽了,只不过那时的认同只是一种模糊的、低级的自我认同。到了少儿期,孩子的自我认同感逐渐增强,他们已经能够很清楚地感觉到,父母是否喜欢自己,他人是否喜欢自己。

少儿期孩子的自我认同是最简单的,也是最强烈的。例如,他们仅仅会因为一件漂亮的衣服、一句夸奖的话,而变得充满自信;相反,别人一个不信任的眼神、一句批评的话,又会让他们对自己完全丧失信心。

因此,在这一阶段,孩子心理发展的一个主要任务就是完成自我认同。

