

著名教育专家、心理专家 东子的最新力作
2009年中国十大最具影响力家教作家

别让孩子成了 “心理孤儿”

东子◎著

著名教育专家、心理专家 东子的最新力作
2009年中国十大最具影响力家教作家

别让孩子成了 “心理孤儿”

东 子◎著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

别让孩子成了“心理孤儿”/东子著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5019-7322-4

I. ①别… II. ①东… III. ①儿童—心理卫生—家庭教育 IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第173024号

总策划: 石 铁

策划编辑: 吴 红 孔胜楠

责任编辑: 吴 红 孔胜楠

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天竺颖华印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 17.50

字 数: 170千字

印 数: 1—10000

书 号: ISBN 978-7-5019-7322-4 定价: 26.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990 65595090 传真: 65288410

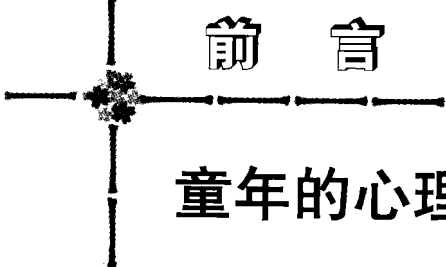
发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

90874J6X101ZBW



前言

童年的心理是一生的蓝本

池塘边的榕树上 知了在声声地叫着夏天 / 操场边的秋千上 只有蝴蝶停在上面 / 黑板上老师的粉笔 还在拼命唧唧喳喳写个不停 / 等待着下课 等待着放学 等待游戏的童年……

这是很多家长都熟悉的一首歌曲《童年》，每每听到这首歌，就会让我想起自己的童年。

那是一个物质贫乏的童年，那是一个快乐无忧的童年。每当思绪飘过清苦的记忆，停留在快乐玩耍的层层剪影上时，儿时的伙伴、做过的游戏、发自内心的欢笑，便常常在梦中萦绕……

放学后书包往家里的炕上一扔，人哧溜就钻出了家门，大家三五成群聚到一起，春天玩弹玻璃球、推圈、踢毽子，夏天去河里抓鱼摸虾，秋天到广阔的田野里捕鸟、躲到麦堆里捉迷藏，而冬天好玩的游戏就更多了：坐雪爬犁、甩陀螺、打雪仗、堆雪人……

一年四季，365天，几乎每天都要玩到星星露头，各家门口出现母亲的身影，响起“回家吃饭了……”的呼唤，大家才玩兴未尽地回家。

唉，童年里的乐事太多太多了，掐着手指掰着脚趾也数不完。它就像一条小河，一首夜曲，轻轻袅袅地流淌、回荡在心底，什么时候想起，都会生出留恋和神往的情思……

再看看今天孩子的童年：

一个幼儿园大班的孩子对我说：妈妈干吗给我报那么多班让我去学，我想多玩会儿；一个小学二年级的孩子，带着一脸的无奈向我抱怨：活着真没劲，不能开心地玩，不能做自己喜欢做的事，一天一天都是学习、考试；一个小学五年级的孩子离家出走后，给我打来电话：每天都有写不完的作业，我厌烦透了；一个初二的孩子在我的博客留言说：我讨厌上学，学校就像一座监狱，甚至我连犯人都不如……

在多年从事青少年心理咨询工作中，无论是接听心理咨询热线，还是阅览读者来信，抑或是做演讲报告，总能听到孩子们沉重的倾诉和幽怨的叹息。这样的叹息从天真的孩子嘴里发出来，让人听了心碎。为什么本该快乐的童年却被这样的叹息笼罩着呢？根源只有一个：沉重的学业压力。

孩子们面临着巨大的学业压力，这种压力来源于社会、来源于学校，更来源于父母。他们从小就被严格地管束，要求他们听话，要求他们刻苦学习将来出人头地。在很大程度上，大家忽视了孩子们的快乐，忽视了他们可能存在的心理问题。也许孩子们在家长和老师的严格管束下学习成绩优异，但心理上的隐患终将在未来的某一时段爆发出来。人生是一种全面的较量，考场比它小得多。很多弱点考试考不出来，但生活一定会考出来。

对于任何一个孩子来说，自发的力量都远胜于外部的压力。也许外部的压力能在短期之内效果明显，但它同样会在孩子的心理上留下阴影。

我在做心理咨询工作时，发现很多成年人的心理问题，不是昨天、前天才产生的，而是童年的心理阴影所致。比如当年同学起的一个绰号，老师的一次误解，家长错误的指责……这些看似不大的举动，却给幼小的孩子带来了终生的伤痛。

许多成年人的心理疾病也与其儿时的遭遇有关。因为儿童时期是一个人的个性、人生观、价值观形成的时期。童年的经历可能会随着时间

的流逝渐渐淡化，但它们却会隐藏到人的潜意识里，并慢慢渗透到人的性格之中。随着青春期的到来，部分自我控制力不强的人一遇到些问题，就有可能激活那些原本就存在的内在心理问题，导致疾病。

人的健康成长除了需要物质营养素外，同样也离不开精神“营养成分”，这便是社会、人际、家庭，尤其是父母、老师等营造的无形的“精神营养素”。它对孩子的健康和成长有着与物质营养素同样重要的作用。如果一个人从小长期得不到或很少得到“精神营养素”，长期处于孤单、寂寞、失望的境地，就会形成“孤独心理”……

孤独可以致人于死命。很多成年人因孤独而抑郁，因抑郁而自杀。而他们的孤独几乎都来源于儿时父母不当教育所造成的心理缺失。被父母忽略的心理孤儿，长大后成了抑郁成人，最终走向了死亡。

当然，这并不是说，每个心理孤儿长大都会自杀，即使不自杀，拥有这种心理困惑的人也不能像健康人一样：开心地工作，快乐地生活。

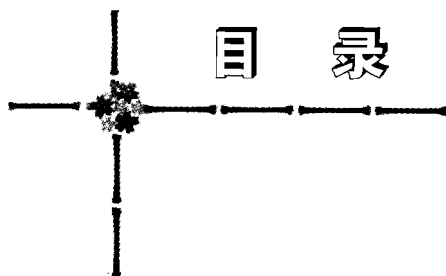
由此，我们可以看到，一个人的童年太重要了，一点小事都会影响到他的一生，儿童时期是维护心理健康的最佳时期。童年的快乐，是人一生幸福的蓝本；拥有快乐的童年，才会拥有未来幸福的人生！

爱孩子，就要给孩子一个快乐的童年。

给孩子一个快乐的童年，就等于给孩子买了一份终生的精神保险。

东子

2009年仲秋于长春



第一章 “心理孤独”一生阴郁	1
何谓“心理孤儿”.....	2
“心理孤儿”之源.....	6
“心理孤儿”知多少.....	10
可怕的孤独症.....	13
孤独是抑郁的前奏.....	16
第二章 “心理阳光”才有未来	21
平常心是幸福之源.....	22
自信心是快乐之本.....	25
胸襟大度心情舒畅.....	28
乐观心态不懂悲伤.....	32
朋友友谊是精神慰藉.....	35
同龄玩伴是幼童的向往.....	39
快乐的人一定心理阳光.....	42
第三章 “留守儿童”很孤独	47
“我”的作业无人问.....	48
“我”的“秘密”无人听.....	51
妈妈的关心通过电话.....	55

爸爸的教导来自国外	58
家长会上没“我”家长	62
第四章 “单亲孩子”很孤寂	65
妈妈的怀抱很遥远	66
爸爸的臂膀在梦中	70
被同学“另眼相看”	74
被老师“额外关照”	77
被社会“划为另类”	79
爸爸家的“阿姨”不爱我	83
妈妈家的“叔叔”很陌生	87
我的“弟弟”好幸福	91
第五章 “隔代教育”很孤单	95
爷爷不让“我”上网	96
奶奶不让“我”出去玩	99
“我”的心事无人懂	103
“我”的父母已陌生	106
到底谁是“我”家长	109
哪里才是“我”的家	113
第六章 再忙别忘了陪孩子	117
妈妈，咱们玩游戏吧	118
爸爸，咱们去锻炼吧	121
户外的空气很清新	125
外面的世界很精彩	128
同看电视收获多	131
陪同读书受益丰	134

第七章 这样的“朋友”真需要	139
要把自己也当成孩子	140
尽可能参与孩子的活动	142
再忙别忘与孩子沟通	146
大道理对孩子要讲小	150
认真倾听孩子的心声	153
要成为孩子的“哥们儿”	157
第八章 理解尊重是良方	161
孩子虽小，也有自尊	162
孩子撒谎，必有缘由	166
与孩子交流要讲平等	169
对孩子的隐私要给予尊重	173
换位思考是良策	176
叛逆行为应理解	180
一味同别的孩子比很伤人	183
光盯着孩子的分数不理性	187
期望过高不切实际	191
父母不同，孩子会有不同的人生	194
第九章 信任信赖不可少	199
孩子自己的事情让孩子自己做	200
家长要给孩子提供充分的自由	203
相信孩子“能做好”	206
告诉孩子“你能行”	210
学会处理人际矛盾是孩子的必修课	213
不放手的孩子永远飞不高	216

第十章 呵护心灵永不忘	221
恐吓孩子很愚蠢	222
辱骂孩子很无知	225
贬损孩子要不得	229
赏识孩子才是真	232
孩子的精神需求勿漠视	236
对孩子的快乐要懂得分享	240
及时为孩子解忧是职责	243
学会向孩子道歉是道理	246
 第十一章 “父亲教育”要记牢	251
“父亲”缺位是遗憾的	252
“父爱”是不可替代的	255
让孩子感受到你的“父爱”	258
做个称职的“父亲”	261
做个暖心的“父亲”	264

第一章

“心理孤独”一生阴郁

每个人都有一个属于自己的内心世界，充满了冷暖自知的孤独，孩子也是如此。人的健康成长除了需要物质营养素外，同样也离不开精神“营养成分”——社会、人际、家庭，尤其是父母、老师等营造的无形“精神营养素”。它对孩子的健康和成长有着与物质营养素同样重要的作用。如果一个人从小长期得不到或很少得到“精神营养素”，长期处于孤单、寂寞、失望的境地，就会形成“孤独心理”……

何谓“心理孤儿”

“孤儿”在汉语词典中的解释为：死了父亲或失去父母的儿童。通常情况下，孩子双亲失踪或死亡、孩子被父母抛弃、与父母分离或走失，他就属于孤儿，如牵动全社会爱心的5·12汶川大地震，留下了众多的地震孤儿。然而，有时候，一个父母双全的孩子也可能会成为一个孤儿——“心理孤儿”。

那么，什么是“心理孤儿”呢？相对于社会学意义上的孤儿而言，“心理孤儿”是指学龄阶段的儿童、青少年在心理上自我封闭，游离于集体氛围之外，家庭亲子关系冷漠，怯于交往，难以融入社会生活。通俗地讲，“心理孤儿”就是由于缺少父母的关爱而心理孤独的孩子。

随着科学技术的迅猛发展和网络交往的便捷，大家都熟悉了这样一个词汇——“地球村”。作为“地球村”村民的青少年，由于大多生活在钢筋水泥构建的丛林里，背负着沉重的学业负担，“精神家园”日渐封闭，心理问题愈加严重。“心理孤儿”现象便是其中的一种。



案例一

小易是一名13岁的初一男生，身体偏胖，口齿有些不清楚。他在学校表现古怪，不愿与周围的同学交往甚至敌视他人，对学校生活毫无兴趣，厌恶学习，不交作业，经常旷课，学习成绩处于班级倒数位置，每天生活得很压抑。

小易是独生子，家境很好，住高楼，与附近邻居很少往来。小易的父亲自己开公司，母亲在该公司任会计，父母亲文化程度中等。父母亲忙于工作和事业，平时无暇顾及自己的孩子，故小易到入学年龄后，一直被安排在寄宿制学校读书。家庭亲子关系冷漠。每逢节假日，小易一般一个人在家上网聊天，很少外出。在他眼中，身边的同学都是虚伪的，

不值得他去交往和珍惜，因此，他很少主动和同学接触，对身边的同学有一种戒备心理。



案例二

小林是一个内敛、害羞的10岁男孩。他总是觉得整个世界都是黑色的，害怕见陌生人，甚至是同学。他没有朋友及倾诉的对象。最近一段时间以来，小林的行为变得更加异常，在学校时，课间他不愿离开教室，上课时老是用书或衣服挡住脸，下课也不与同学交流，整个人像受惊的兔子，闪闪缩缩的。

小易和小林的表现都是典型的“心理孤儿”现象。

那么，这种现象是如何形成的呢？

目前，很多家长对家庭教育科学不甚了解，他们教育子女的方法，大多沿袭长辈的传统或通过大众传播媒介获得。这样的家长在对子女的教育上，往往走两个极端：一是“望子成龙”、“望女成凤”心切，节衣缩食为子女竭力提供物质条件，把子女逼进书房题海；二是重养不重教，重身体健康，轻心理健康；重物质投入，轻精神投入。如此，忽视了子女思想、情感、内心世界的需求，孩子的心理教育成了“被遗忘的角落”。

有的父母为了工作和事业，无暇顾及孩子，要么把子女托付给爷爷奶奶，要么雇保姆照看，自己很少安排时间与子女在一起沟通交流，一起聊天做事，使子女与父母之间产生了“陌生感”和“距离感”，使自己的子女在心灵深处形成了一个不愿轻易向人开启的自我封闭的世界。

如果家长对孩子一味冷淡、拒绝，将造成孩子自卑、焦虑、退缩或反抗。因为孩子爱父母是天性，父母是孩子的安慰、依靠，家庭是孩子的保护所和避难所。所以，依偎在父母怀里的孩子，是最幸福的孩子。

另外,“问题家庭”给子女带来的心理问题也相当严重。“问题家庭”是相对于“和谐家庭”而言的,它指的是在家庭关系的处理上,存在着这样或那样不和谐因素的家庭。

问题家庭主要有以下两种:一是家庭不和睦,父母关系紧张,经常吵架,根本不顾孩子的感受,甚至当着孩子的面大打出手。生活在这种家庭中的孩子往往处在紧张不安之中,甚至被父母当做出气筒;二是单亲家庭,即家庭不完整,父母离异,把子女当做“皮球”任意踢来踢去;或是父母一方早逝,家庭经济负担重,单亲家长一天到晚为生计奔波,无暇顾及子女。这种家庭环境中成长起来的孩子往往没有安全感,容易产生压抑、烦躁、自卑、孤僻、冷漠、仇视等心理,有的甚至走上了犯罪道路。

再则,伙伴缺少,社会交往缺乏也是原因之一。现在家庭居住条件普遍改善了,孩子有了属于自己的小天地,这有利于他们的学习和休息。但独门独户的居住环境,缩小了孩子的活动范围,使他们与同龄人的交往大大减少。

很多心理实验结果表明,孩子的天性是合群的。当与大人在一起的时候,他们多少是拘谨的,不能达到无所不言、无所不为的“自由”境界,而与同龄或基本上同龄的孩子在一起的时候,他们那种高兴劲儿是成人难以理解的。但是,孩子长期独处,会使他们的气质受到损伤,养成一种胆怯、怕事、怕交往的不良心理。



东子给家长的建议

1. 家长要增强为人父母的责任感

家庭是孩子人生中所永不毕业的学校,教育好子女是父母的天职。作为父母,决不能因为个人的情感等问题而置自己的子女于不顾。教育家马卡连柯告诉我们:“你们生育教养子女,不仅是为了身为父母的愉快,在你们的家庭里,在你们的影响下,成长着未来的公民、未来的事业家、

未来的战士。”

为此，经常争吵的父母要学会理智，忙于应酬的父母应尽可能早点回家，经济不宽裕的父母也尽量不要牺牲养育孩子的时间去挣钱，出去打工的父母也要“常回家看看”，即使是分道扬镳的父母也要计划和安排好育子的方案，方可说“再见”。

父母不仅要关心孩子的衣食住行，更要关心孩子的内心和精神世界，对孩子的内心世界忽视和冷漠会导致很多心理问题和品德问题。为此，家长应克服代沟，多与子女进行思想交流，了解自己子女的思想；利用休息时间，与孩子出去走一走、谈一谈，谈生活、谈理想、谈趣事等，让孩子感受到家的温暖，感受到平等和尊重；切莫把大量与家人团聚、共享天伦之乐的美好时光消磨在“筑长城”中。总之，家长同孩子要多一些交流、多一些沟通、多一些尊重、多一些关爱。

2. 教育方法要科学、民主

我们反对“棍棒型”、“溺爱型”的家庭教育方式，倡导“民主型”的家庭教育方式。对孩子要讲民主，要给孩子更多的发言权，使民主成为家庭一面永远飘扬的旗帜。不管父母还是子女，大家都是平等的，家长不仅是孩子慈爱的父母、循循善诱的导师、志同道合的同志，更应是真诚的朋友。

据调查分析，孩子们喜欢“朋友式”的父母，而不喜欢“牧师式”、“师徒式”的父母。家长不应该当着别人的面批评孩子，要注意维护孩子的自尊心。在纠正孩子的缺点时，不要总是否定，应该就事论事，要提出具体的可供孩子参考的办法。不要总打击孩子，说一些如“我有你这样的孩子真倒霉”一类的话。要尽量表扬和鼓励他，尊重孩子的意见，多说“你自己决定吧”，让他有自己的发展空间。

儿童应与年龄相仿的儿童生活，这样才能学会与人相处之道。因此，家长要想设法创造条件为子女提供与小伙伴交往的时间和空间。放学路上让孩子与其他小朋友结伴而行，周末和节假日让孩子邀请小伙伴来

家玩，鼓励孩子利用空闲时间与小伙伴进行电话交流，通过超市购物，参加公益活动，走上街头，融入社会，扩大交往范围，学会与人交往的技巧，消除一个人独处的寂寞。

不要让你的孩子心理孤独，不要怕你的孩子与别人家的孩子打架，与其他孩子打架也比让他孤独好。

“心理孤儿”之源

在大人眼里，现在的孩子不愁吃、不愁穿，家里的一切都以他们为中心，只要用心学习其他什么都不用管。而回想自己的童年，一切都无法与现在的孩子相比，每天放学后还得帮父母干活、照顾弟妹，相比之下，现在的孩子简直是生活在天堂。

可事实并非如此，在心理咨询中，我经常碰到这样的案例：孩子不快乐，幸福感非常低，甚至有的孩子已经有了厌世轻生的念头。



案例一

小辉是一名13岁的初一男生，其父母均为公务员。母亲在一次偶然中，看到了小辉的日记，看完以后非常震惊：

“2008年10月21日。半夜12点从温暖的被窝里爬出来写日记。估计最近脑袋被驴踢了，呵呵。大家都幸福呢，他们的生活对我而言永远是童话里的，太遥远了。幸福的人有各自的幸福，不幸的人各有各的不幸，我属于后者，总是把他人的幸福当做自己的不幸，永远生活在巨大的悲痛之中不能自拔。我在思考人生的意义，但想不明白自己为什么活着，想知道自己活着的意义。我感到要崩溃了，我想自杀，可我想到了父母。我怕我死了他们会难过，会伤心，所以只好无奈地活下去……”



案例二

“你喜不喜欢看《喜羊羊和灰太狼》呀？那你喜欢看什么动画片呀？长大了要干什么呀？”……尽管我一再变换不同的话题调动琪琪的情绪，可这个10岁的小女孩却始终爱答不理，没有回答问题的兴趣。琪琪的妈妈焦急地对我说：“女儿每天放学写完作业后，总是一个人趴在窗口，或望着天空，或对着楼下的花园发呆，有时一坐就是一两个小时……”

当今社会，人们的财富迅速增加，但幸福指数并没有随财富的增加而增长，反而降低了许多。这一奇怪现象在孩子身上体现得尤其明显。孤独、抑郁等各种心理障碍的低龄化，都说明了这一问题，认真分析，大概有以下几方面原因：

(1) 很多家长为了孩子一生的幸福，不惜血本，不顾一切代价供孩子上学，可谓用心良苦，但却完全忽视了孩子的心理需求。很多家长一味地要求孩子认真听讲，及时完成作业，甚至盲目攀比，拔苗助长，课余时间还让孩子上特长班、奥赛班、补习班，等等。

一些老师盲目地、无止境地布置家庭作业，甚至对学习不好、表现不好的学生进行几十遍、上百遍的抄写惩罚。学习求知本来是快乐的事情，但由于教育不得法，很多孩子没有体验到学习的快乐、成功的喜悦，反而品尝到了痛苦，心理充满无奈。

(2) 在孩子的成长过程中，很多家长认为孩子就是孩子，没有什么思想，总是把自己的观点强加到孩子身上，不给孩子思考的机会和权力，造成沟通困难，有的孩子认为家长不理解自己，甚至对家长不信任，不能及时把自己的真实想法反馈给家长，使家长不能掌握孩子的真实感受，还盲目地认为自己的孩子很幸福。

(3) 近年来，因住进高楼缺乏心理沟通和感情交流，引起焦虑、抑