

不生病的智慧系列II

心理健康引导孩子走向成功的人生道路



父母是孩子 最好的心理医生



倪 亮◎编著

刘宝锋◎主审

孩子到底在想什么，为什么不听话？

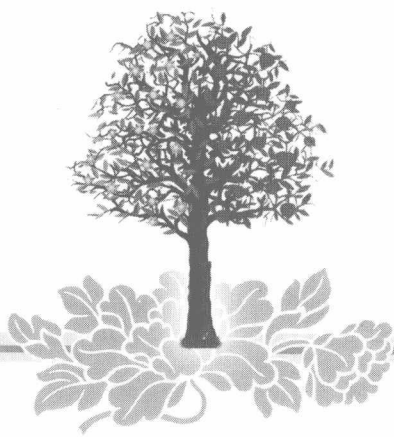
父母改变，孩子才能改变。

好父母胜过好老师。

关注孩子心灵，平凡家庭也可培养出不凡的人。

中国华侨出版社

不生病的智慧系列II



父母是孩子 最好的心理医生



倪 亮◎编著
刘宝锋◎主审

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父母是孩子最好的心理医生/倪亮编著. —北京: 中国
华侨出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-80222-769-9

I. 父… II. 倪… III. 家庭教育—教育心理学
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 050634 号

● 父母是孩子最好的心理医生

编 著 / 倪 亮

主 审 / 刘宝锋

插图设计 / 冰河文化工作室

责任编辑 / 婧 子

责任校对 / 雷一平

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 × 1000 毫米 1/16 印张/17 字数/150 千字

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

版 次 / 2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-769-9

定 价 / 29.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056

发 行 部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

父母在孩子心里无可替代

父母对于孩子有着特殊的情感意义，在孩子的心里，父母是无可替代的！

在孩子的心里，母亲是世界上最漂亮、最温柔的女神，父亲则是世界上最伟大、最坚韧的英雄，很多孩子从小会把自己的父母当作自己学习的榜样，学习自己父母的言行，学习他们的处事风格……

父母在孩子心里这种特殊的位置，决定了孩子的很多事情必须由父母亲自来做，很多心理问题也只有父母能够很好地解决！

我们并不否认，现在的教育机构越来越发达，能代管的事情越来越多，你也可以依靠自己的财力给孩子找最好的老师、最好的学校，但是无论怎么努力寻找，没有人能够替代你在孩子心目中的地位和作用。

别人可以代管孩子的事，但是不能代管孩子的心！

现在越来越多的父母和孩子出现了沟通的困难，这是什么原因造成的呢？

如果沟通都有问题，还怎么帮助孩子解决心理问题呢？

其实不是沟通出了问题，而是父母的心理出了问题，要想帮助孩子解决心理问题，就先要解决父母自己的心理问题。

沟通不畅无非是由以下几种原因造成的：

父母放不下家长的架子，总是站在高处和孩子说话；

父母不愿意以低姿态走入孩子的内心，没有站在孩子的角度上看待

问题；

父母经常对孩子用不准、不能这样的词语，拉大了和孩子之间的距离，甚至成了对立的角色。

以上这些问题，可以统一用一个办法解决，就是先和孩子做朋友，不管你用什么方法，先和他们成为朋友，走进他们的内心，取得他们的信任，然后才能帮助他们解决心理问题。

经过我们的调查，我们发现，那些能经常抽出时间陪孩子的父母，很容易取得孩子的信赖，更容易解决孩子的心理问题；而那些在孩子问题上做“甩手掌柜”的父母，想回头来解决孩子的心理问题，难度非常大。

可见，虽然父母是孩子最好的心理医生，但是也是有先决条件的，这个条件就是要平时多沟通，不要等到孩子出了问题才想起来关注一下。

孩子在一个家庭里，特别是中国家庭里，有着特殊的意义，他已经不仅仅是一个家庭的后代，更是一个家庭甚至两个大家庭的未来和希望，任何父母都不希望自己的孩子出现任何问题，特别是心理上走入误区。但是人的成长必须经历这些事情，孩子出现心理问题也是成长当中不可避免的一个过程，出现问题不要紧，只要平时准备充足，父母做好孩子的心理医生，就能顺利帮孩子渡过人生中的这些难关！



父母最知道孩子的心理状况

- | | |
|----------------------|----|
| 1. 你们应该是孩子最好的老师 | 3 |
| 2. 这个世界上,你最清楚孩子需要什么 | 7 |
| 3. 治标不治本岂不是徒劳? | 9 |
| 4. 倾听孩子的心声 | 12 |
| 5. 如果你是孩子,你会…… | 14 |
| 6. 忘记孩子的过错,将它擦净,重新开始 | 17 |
| 7. 与孩子站在同一个高度:你们是朋友 | 20 |

教他认识这个世界之前,先要教他认识自己

- | | |
|------------------|----|
| 1. 给他镜子,帮他认识自己 | 25 |
| 2. “宝贝,你觉得这样好吗?” | 27 |
| 3. “你是最棒的,相信自己” | 30 |
| 4. 听过仙人掌的故事吗? | 33 |
| 5. 提醒孩子:你的……不错哦! | 36 |
| 6. 听听孩子怎样看他自己 | 38 |
| 7. 鼓励他,给他期待 | 41 |

怎样说孩子才会听,怎样听孩子才会说

1. 变成孩子的同龄人 47
2. 沟通,沟通! 49
3. 和孩子沟通要放下父母的架子 52
4. 经常和孩子聊天,激发他们说的欲望 55
5. 做合格的倾听者 57
6. 沟通要双向 60
7. 我的孩子谁的话都不听 62

不打不骂,照样教出好孩子

1. 打孩子,只能证明父母在教育上的无能 67
2. 自己再生气,也不能口不择言 69
3. 不要把孩子当宝,但也不能当草 71
4. 粗暴的方法往往解决不了问题 74

正确认识并理解孩子的叛逆心理

1. 孩子叛逆了,你们不用过于担心 79
2. 让孩子发泄 81
3. 你知道孩子是怎么想的吗? 83
4. 孩子眼中的世界,你看到了吗? 85
5. 填平你和孩子之间的代沟 86
6. “我们做朋友!” 88
7. 帮孩子平稳走过“反抗期” 91

别让孤僻的魔鬼拉开了孩子和这个世界的距离

1. 他们的内心世界其实很丰富 97
2. 先走进孩子的内心,才知道孩子孤僻的原因 99

3. 介绍个快乐的小伙伴给他	101
4. 孩子沉默寡言,那就聊聊他们感兴趣的事儿吧	103
5. 多让欢愉的气氛感染他们	104
6. 帮助孩子建立在社交中的信心	106
7. 多说多练,不妨组织一个家庭演讲比赛	108

剔除孩子心中的嫉妒心理

1. 告诉孩子攀比斗富是没有任何意义的较量	113
2. 引导孩子尝试贫穷,激发他们的同情心	115
3. 让孩子远离“嫉妒”	118
4. 嫉妒心理很容易转化成恶性的报复行为	120
5. 让孩子明白,任何人都不可能得到整个世界	122
6. 教孩子学会欣赏别人的优点	124

告诉孩子,没什么值得他焦虑的事情

1. 这个世界如此美好,没什么可焦虑的	129
2. 如果压力不能化成动力,不如将它丢掉	131
3. 我的孩子为什么总是有心事?	134
4. 焦虑解决不了问题,不如把它放到一边	138
5. 孩子考前焦虑,你该怎么办?	140

陪孩子一起疯,让他从抑郁中走出来

1. 孩子为什么总是无精打采?	147
2. 孩子动不动就说郁闷,该怎么办呢?	150
3. 给孩子一个属于自己的兴趣	152
4. 何不把家庭关系搞的宽松一些呢?	157
5. 抽时间陪孩子疯一把,带他走出一个人的世界	160



告诉孩子他是最棒的

1. “孩子,只和自己的过去比,不要和别人比” 165
2. 为什么人家的孩子总是比自己的孩子聪明? 167
3. 为孩子设定小目标,实现了就给他点奖励 170
4. 多鼓励孩子,少打击孩子 172
5. 有些话,不能对孩子说 175



让你的孩子学会为别人着想

1. 孩子自私可怎么办? 183
2. 好的性格需要从小慢慢培养 186
3. 让孩子学会感恩 189
4. 多参加集体活动,可以让孩子学会分享 192
5. 让孩子参加公益活动,培养奉献精神 195



让孩子把学习当作一种乐趣

1. 你的孩子有什么学习障碍? 201
2. 别给孩子的学习定任务 203
3. 家长一定要明白,一个学校,只有一个第一名 206
4. 学习成绩不是孩子的全部 208
5. “妈妈,我觉得好累,不想学钢琴” 211
6. “妈妈,我真的不想上学” 213



家长不要对孩子回避“性”问题

1. 性问题,是一个避也避不掉的问题 219
2. 要理解孩子的性好奇 221
3. 你反感孩子和异性交往吗? 224
4. 怎样帮助孩子驾驭“性冲动” 227
5. 孩子偷尝了禁果,家长怎么办? 229



有意识地锻炼孩子的心理承受能力

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 让孩子主动去做一些不可能成功的事 | 233 |
| 2. 要告诉孩子,失败之后该怎么思考 | 235 |
| 3. 将失败过滤一下 | 237 |
| 4. 从小培养孩子的抗摔打能力 | 239 |
| 5. “孩子,这是你该做的” | 241 |
| 6. 在不断尝试中,让孩子学会分析并完善自我 | 243 |



孩子常见的心理问题

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. “闲书”有时也是孩子摄取知识的途径 | 248 |
| 2. 你的孩子是“电视迷”吗? | 250 |
| 3. 帮孩子改掉不良的“网游”嗜好 | 252 |
| 4. 孩子“网婚”了,你如何是好? | 254 |
| 5. “他怎么这么喜欢明星?” | 255 |
| 6. 孩子经常与人“打架”,你着急吗? | 258 |
| 7. “我喜欢另类的衣服” | 260 |

父母是孩子 最好的心理医生

第一章

父母最知道孩子的心理状况

心理问题要从心里治疗，很多父母在自己的孩子出了问题之后，只是很武断地告诉孩子，不能这样做，也不能那样做！

心理问题，需要从心里治疗，表面管的再严，也触及不到心里。



1. 你们应该是孩子最好的老师

父母要想做好孩子的心理医生，首先就要知道自己是孩子的第一个老师，并且要做最好的老师。孩子的很多心理问题，追本溯源都会在父母身上找到影子，所以首先要做好“老师”，然后才能教好“学生”。

父母是孩子最好的老师，这是很普通的一句话，但是大多数家长并没有完全理解这句话的意思，为什么这么说呢？

因为大部分家长都没有做到这一点。

我详细解释一下这句话里深藏的意思，看看你的理解是否全面。

这句话里包含了三层意思：

第一层意思是说父母对孩子的教育责任和教育意义非常重大，不可小觑，并且无可替代。这个大部分人都会想到，至于能否做到或者该怎么做到，那是我们后面章节里要讲的。

其次是说孩子一生下来，首先接受的教育是来自于父母，不仅如此，孩子在上学之前的五六年间，多数教育信息都应该是从父母这里获得的。这个也会被大部分父母认可。

再次是说孩子在成长过程中的许多思想和许多言行都是首先受了父母的影响，从而从父母这里传承下去，正所谓先入为主。

对于这三层意思，前两层大多数父母能够接受，因为事实上确实如此。但第三层意思就会让一些父母反对了，因为实践告诉他们，当孩子上学以后，乃至走向社会，他们在很多时候已经不完全受父母的影响了，相反，他们对老师的教导倒是言听计从，对领导的要求倒是惟命是从，而对父母的教诲反倒充耳不闻。

不仅如此，孩子回到家里，有些时候还要拿出老师或者领导教育他

们的一套理论，对父母的一些观点进行别一番理论。于是，有些父母认为，孩子越大，父母的思想和言行对孩子的影响反而越来越小。

并且还有例子作为佐证：

老张夫妇都是电厂的职工，收入不算太高，但是基本也能保证家庭的开销，属于当地的小康之家。

他们的儿子今年7岁，儿子小的时候，他们怎么说，这孩子就怎么做，很少和他们“龃龉”，夫妇二人也很享受这样的感觉，逢人就夸自己孩子听话、乖！可是当儿子上了小学以后，情况就起了变化，越来越不听他们的话，经常拿课堂上或者从其他地方学到的东西顶撞这夫妇二人，让这俩人感觉很没面子。这两个人很苦恼，认为自己已经做不了孩子的老师，也无力再教育自己的孩子了，与其教育孩子换来和孩子的矛盾，倒不如直接把孩子交给学校管，自己也省心了……

他们夫妇肯定不认同上面第三层的意思，从表面上看，这样的父母通过实践总结的经验有几分道理，得出的结论也是对的，如果孩子这样发展下去，父母很难做好孩子的心理工作，因为孩子已经不再认同父母的那一套方法。

不认同还怎么教育？

那么事实是这样的吗？

我们从心理学上来分析一下，人类在判定某一信息是否正确、是否可以接受之前，首先考虑的是对方与自己之间的亲疏关系。人们总是觉得，关系近的人，总要比关系远的人可信一些，可信，自然就对他发出的信息容易接受一些。这是人的本性，无论是成年人还是孩子，都不能违背这个规律。

这一点，大家一定都能认同，那我们就继续往下说。

作为父子母子，谁能抛开父母这一层最亲最近的关系，而去舍近求远，首先相信和接受别人的观点呢？

但孩子有时候的表现，似乎推翻了我们这个结论。

他们似乎对父母的教导很不在乎，倒是对老师或者领导的教导十分在乎。但那仅仅是似乎，绝不是真实的情况。

分析他们的心理可知，他们还是首先愿意相信父母的教导，其次才可能相信老师或者领导的教导。

道理很简单，他们对老师或者领导的教导不敢不听，因为他们之间的关系相对较疏，又属于管理和被管理关系。

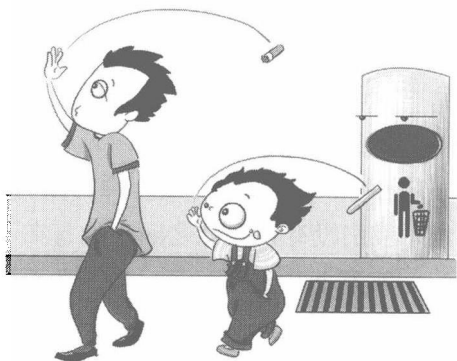
但不敢不听，不等于不敢不信。

相反，他们对父母的传教有时候就可以胆敢不听，因为他们之间的关系相对较近，并且属于最亲最直系的血缘关系。

但胆敢不听，也不等于真正不信。

这样说，很多父母就能理解孩子的心理，在打算做好孩子的心理医生之前，先要学会和孩子打交道，知道他们的话到底什么意思。

父母的一举一动、一言一行，孩子其实都是很在乎的，而且都看在了眼里，不仅如此，他们还要在实践中不断重复和复制父母的这些东西。在他们看来，父母是最可信赖的人，父母总不会欺骗他们吧！所以，他们会毫不怀疑地、毫无芥蒂地，把父母的言传身教当作这个世界上绝对正确的东西，采取拿来主义，去应对外面的世界。



经过这么一解释，大多数父母都明白这个道理。

所以，父母的一举一动都会对孩子产生影响，越是这样，对父母的要求就会越高，因为孩子是拿他们作为榜样的。

如果父母要求孩子思想端正，自己在日常生活中的言行首先要端正；

父母要求孩子不说脏话，自己就首先要做到文明谈吐；

父母要培养孩子的兴趣爱好，自己就不能整天贪恋扑克麻将；

父母要求孩子勤俭节约，自己就不能大手大脚；

父母要求孩子勤奋刻苦，自己就不能好逸恶劳；

父母要求孩子不说假话，自己就应该正直诚实；

.....

要想教出好学生，老师本人首先就要多加注意，一个意志消沉的老师怎么可能教出一个志向高远的学生呢？

所以，日常生活中，父母千万要注意自己的言行。

不要以为自己一些不好的举动孩子没看见或者不在乎，那样认为是自欺欺人。天天相见、日日相守，父母的言行几乎是丝毫不落地融入了孩子的心灵，也会丝毫不落地被他们兼收并蓄起来，孩子还缺乏较为成熟的是非善恶观念，即便他们的是非善恶观念在随着年龄增长，他们难道还会怀疑自己的父母会有意害他们不成？

可很多时候，很多事实证明，孩子最终受害的隐患偏偏就蛰伏在父母的身上，当时可能谁都没有在意，过后也可能谁都不会相信，谁也不会承认这样的事实。

哪个父母会承认自己会去有意加害自己的亲生骨肉呢？可事实终归还是存在的，谁都不会说我们是有意加害自己的孩子，但是，谁又能说，我们没有在无意之间，没有在不知不觉之中把孩子给害了呢？

苦果是在春天种下，到了秋天才能收获，它同样不可能立竿见影。

但到了秋天，事过境迁。

我们还能承认苦果是我们种下的吗？

孩子还能追究他们自己父母的责任吗？

真正的榜样力量是无穷的。尤其是父母这样的榜样，孩子会丝毫不加防范，也不加怀疑的全部吸收。不管父母做得是错的还是对的，也不管父母走得是正的还是歪的，孩子都会把父母看成是他们心目中最正确的榜样。

由此看来，父母对孩子的教育意义最大，父母对孩子的那一份教育责任只能由父母承担。

所以说，一旦孩子在思想上、在言行上，或者在品行上出现了问题，解决问题的首选方案，首先应该是查找父母自身的问题，而不是不由分说地责怪孩子，因为问题的根源在于父母，责怪孩子不是从根本上解决问题的。

2. 这个世界上，你最清楚孩子需要什么

孩子是你的至亲，从他呱呱坠地的那一刻就活在你的世界里，并且占去了你的大部分生活。他哪里多长了一个痣你会比谁都清楚，他从小最爱吃什么，最喜欢什么颜色，最爱看哪部动画片，最喜欢的玩具……你也都牢牢的记着。在这个世界上，你是最清楚孩子需要什么的人。

有很多家长因为工作忙等原因将自己的孩子交给老人带。而对于爷爷奶奶和姥姥姥爷来说，带孙子或外孙可是一件乐此不疲的事。

然而，他们每天对孩子的悉心照顾和宠爱有没有让你意识到一个问题，那就是，老人们对孩子的百般照顾究竟是科学的还是不科学的，究竟是孩子想要的还是老人们想给的。老人们对孩子的疼爱是不容怀疑的，孩子在他们心中绝对是心肝宝贝、掌上明珠。孩子想要喝优酸乳，他们绝不给酸奶。在这些老人眼中，孩子的话就是“圣旨”，他们都会尽力去完成，哪怕孩子的要求是任性不合理的。

实际上，作为母亲的你是不是应该仔细想想。孩子是你身上掉下来的肉，从他出生你就一直看着他，看着他一天一天长大，骨骼渐渐有力，头发渐渐浓密。他的第一颗牙齿，他的第一声“妈妈”，他的第一次走路……都是在你的呵护下完成的。他是一个什么样的孩子，他心里怎么想的，没有人比你更清楚。

所以，不要将自己忽略，对于孩子来说，你是任何人代替不了的，可能因为忙而不能亲力亲为，但是经常了解孩子在想什么也是你必须完成的作业。千万不要将宝贝丢给老人不管不问。孩子有很多小秘密是只想告诉你的，别人不行。

看看下边这个小例子，你就更明白了。

张岚是初中二年级的学生，学习成绩优秀，长得也挺漂亮。由于学习好，老师便让她在班里当学习委员。由于爸爸妈妈工作忙，没时间照顾她，所以就把她送到奶奶家，和爷爷奶奶一起生活。爷爷奶奶每天都