

父母一定要学点心理学



做孩子的 心理咨询师

金顺子◎编著

Zuo Haizi De
Xinli Zixunshi



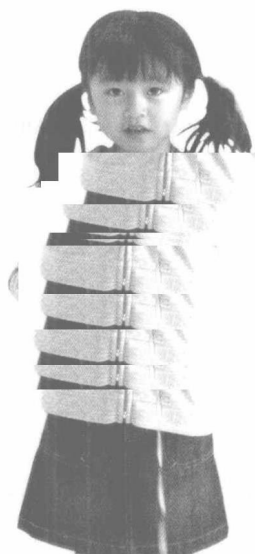
从**金钱和物质**上关爱孩子，不如从**精神和心理**上呵护孩子。我们要培养的是一个一生幸福的人，而不仅仅只是一个能考高分的人。**父母懂点心理学**，才能轻松培育最优秀的孩子。

 中国纺织出版社

做孩子的 心理咨询师

金顺子◎编著

Zuo Haizi De
Xinli Zixunshi



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书针对当前青少年教育中一些日趋严重的现实问题,深入浅出地剖析了孩子成长过程中的各种心理问题及解决方法,具体包括孩子健康心理的重要性、培养孩子的教育方式、发现和解决孩子在生活和学习过程中遇到的心理问题、帮孩子应对自私自卑等问题以及引导孩子改掉不良习惯、形成良好性格等内容。本书语言简洁流畅,内容丰富有趣,可读性强,理论性与实践性兼具,可有效提升父母心理指导方面的素养及运用心理知识科学育人的技巧,附于篇后的非常叮咛,实用好记,便于父母在最短的时间内掌握最多的心理常识,为孩子一生的幸福保驾护航。

图书在版编目(CIP)数据

做孩子的心理咨询师 / 金顺子编著. —北京:中国纺织出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5064-6301-0

I. ①做… II. ①金… III. ①家庭教育—教育心理学
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第036675号

参编人员: 宋晓冬 胡 庆 董立新 王 迪 刘改红 王四海
韩 冰 阎大海 李 波 曹 军 靳 峥 郭维维

策划编辑: 曹炳楠 责任编辑: 高振亚 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing @ c-textilep. com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2010年5月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 17

字数: 233千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言 >

心理学家研究表明，一个人一生的生活习惯、人生态度、行为模式、思维方式都是在其青少年时期就初步形成的，所以，青少年时期是一个人健康心理形成的黄金阶段。如果在这个时期孩子的心理健康问题得不到重视，那么，成人后就很难拥有健康、健全的人格和心理。父母作为孩子人生道路上的第一任老师和心理咨询师，自然对孩子的教育及引导具有最直接、最深远的影响，决定他们将来能否以健康的心态去对待生活和工作。令人担忧的是，在调查中发现，很多孩子出现的行为和心理问题多来自父母的“不合格”。自私、自卑、依赖、叛逆等诸多心理障碍性问题越发频繁地出现在儿童及青少年身上，严重影响了孩子的心理健康和生活学习。这些心理问题如果得不到科学调节，就会导致某些过激行为出现，成为儿童及青少年健康成长的绊脚石。

心理学家还指出：如果一个孩子心理健康，心理行为模式合理，这一生将避开 60% 的疾病。因此，对父母而言，学习心理学知识非常必要而且迫切。孩子的时间是有限的，很可能父母只错了一时，孩子却会错掉一生。父母学习心理学，受益的不只是孩子的心，还有孩子的身。父母学习心理学知识，可使家庭教育少走弯路，为孩子的未来幸福上一份“保险”。因为，借助心理学知识，可以准确判断孩子的心理状况，了解孩子的真实想法，消除孩子的心理困惑，引导孩子树立健康的心态、形成良好的品质，让孩子变得更加自律、阳



光、出色。例如，知道情绪有周期性，便能理解孩子的异常情绪，进而根据孩子的情绪高低合理安排作息，让孩子劳逸结合、高效学习；知道心理健康标准，一旦孩子表现出与其年龄不符的心理特征，便能在第一时间发现苗头，从而防患于未然；知道成长阶段不同孩子的情感需求不同，便能适时转变交流方式，让亲子沟通更顺畅、关系更融洽。

父母如果不关注孩子的内心，教养方式不当，则会对孩子身心产生严重影响。

为人父母要有心，在生活中，不能仅仅看到孩子的表面，更要了解孩子的内心，善于从多个角度分析孩子的行为，了解孩子的心理，并且能够将切实可行的方法运用于家庭教育中，通过暗示、感染、模仿等心理机制积极影响孩子；提供良好环境，帮助孩子消除外界压力，抵抗歪风邪气，促其健康成长。

本书正是针对一些日趋严重的现实问题，从健康心理的重要性、培养孩子的教育方式上，发现和解决孩子在学习、处世、受挫过程中遇到的心理问题，帮助孩子应对自私、自卑、叛逆、性等问题以及引导孩子改掉不良习惯、养成良好性格方面深入浅出编写而成。本书语言简洁流畅，内容丰富有趣，可读性强，理论性与实践性兼具，可有效提升父母心理指导方面的素养及运用心理知识科学育人的技巧。附于篇后的非常叮咛，实用好记，便于父母在最短的时间内掌握最多的心理常识，为孩子一生的幸福保驾护航。

编著者

2010.2.1



目录 >

第一章 孩子心理健康的评估与干预 / 1

拥有健康的心理是孩子幸福一生的前提 / 1

孩子心理健康才会快乐	1
孩子的内心世界其实很丰富	4
吃好喝好并不能保证孩子心理健康	7
父母最容易忽视孩子的心理健康	9
与孩子成为朋友	11
不要翻孩子的旧账，一切重新开始	15

第二章 孩子心理健康的促进与干预 / 19

培养孩子的健康心理要注意教育方式 / 19

打骂孩子不是正确的教育手法	19
尊重孩子的隐私	22
学会倾听孩子的心里话	25
先处理情绪，后处理事情	28
支持孩子做他们感兴趣的事情	30
用心理暗示激发孩子的上进心	33
父母的教育态度要一致	35



赞美孩子也要讲究艺术	37
教育孩子要宽严并重	40
通过察言观色洞悉孩子的内心世界	42

第三章

解决孩子学习中的心理问题 / 45

“高分有奖”不可取	45
孩子考试作弊怎么办	47
孩子不适应教学方法怎么办	49
学习上过度依赖他人怎么办	52
孩子对学习失去信心怎么办	53
课外阅读对学习有用吗	56
孩子惧考怎么办	59
端正孩子的复读心理	62
努力的过程要比结果重要	64
让孩子快乐地学习	67

第四章

教会孩子如何处世 / 71

帮助孩子克服“社交恐惧”	71
当老师错怪孩子时怎么办	74
培养孩子正确的竞争意识	76
提高孩子的语言表达能力	80
培养孩子的宽容之心	82
让孩子学会谦让	86

孩子总和老师搞不好关系怎么办	88
孩子总和同学攀比怎么办	91
教会孩子在社交中展示自己	93
教会孩子和同伴相处	96

第五章 如何培养孩子的心理承受能力 / 99

如何锻炼孩子的心理承受能力 / 99

鼓励孩子敢于直面挫折	99
在孩子失败的时候鼓励他	102
让孩子学会“自我激励”	104
让孩子在不断尝试中学会分析并完善自我	107
让孩子学会对自己的过失负责	109
教孩子如何在失败之后思考	111
教孩子“永不言弃”	114

第六章 家长不要对孩子回避“性”问题 / 117

家长不要对孩子回避“性”问题 / 117

性问题是一个回避不掉的问题	117
孩子手淫怎么办	120
喜欢和异性交往，不是孩子的错	122
要理解孩子的性好奇	124
怎样跟孩子谈青春期的身体变化	128
家长是防止孩子偷尝禁果的第一道防线	130



第七章

如何应对孩子的叛逆心理 / 133

巧妙接近“犯拧”的孩子	133
学会正视孩子的“叛逆”	136
让孩子进行适当发泄	138
巧妙应对孩子的任性	141
采用高压政策会适得其反	143
帮孩子平稳走过“叛逆期”	145

第八章

帮孩子完成从自私到无私的转变 / 149

溺爱是自私真正的根源	149
没有人喜欢和自私的人交朋友	151
自私是天生的吗	154
让孩子在公益活动中学会奉献	155
净化孩子的心灵	158
让孩子学会感恩	160

第九章

帮孩子走出自卑的泥潭 / 163

让孩子坚信“天生我材必有用”	163
先让心灵取得成功	166
做个勇敢自信的孩子	167
避免孩子产生自卑心理	170
不要人为放大困难	173

不要让孩子在自卑的泥潭中越陷越深	175
这个世界不存在完美	178
千万别指责孩子窝囊	180
关注闪光点，树立孩子的自信心	182

第十章 帮助孩子摆脱依赖心理 / 185

第十章 帮助孩子摆脱依赖心理 / 185

让孩子明白，自己只能靠自己	185
不要做抵挡孩子失败的盾牌	188
许多危险只存在于意识中	191
不应与孩子过分亲密	193
孩子什么都不会做怎么办	195
“授人以鱼”不如“授人以渔”	197
生命是不能被他人保证的	200

第十一章 帮助孩子克服性格缺陷 / 203

第十一章 帮助孩子克服性格缺陷 / 203

让孩子变得有主见	203
帮孩子摆脱虚荣心	206
终结孩子的脏话	208
千万不要让孩子变得贪婪	211
培养孩子的耐心	214
孩子懂得谦虚才能更快进步	218
孩子太听话未必是好事	220
让孩子远离懒惰	222



孩子爱撒谎，家长应该多反省	225
让孩子学会礼貌待人	228
引导孩子主动承认错误	231

第十二章

用心纠正孩子的不良嗜好 / 237

孩子注意力不集中怎么办	237
不要一味迁就孩子的不合理要求	240
孩子“吸烟喝酒”怎么办	243
孩子染上恋物癖怎么办	245
孩子爱打架怎么办	248
孩子过分迷恋电视怎么办	251
孩子喜欢奇装异服怎么办	253
孩子偷拿家里的钱怎么办	256
给沉溺于网络的孩子搭建“防火墙”	259

参考文献 / 262



第一章

拥有健康的心理 是孩子幸福一生的前提

孩子心理健康才会快乐



每一位父母都希望自己的孩子有一个健康的心理，能够健康成长。那么，怎样才算是心理健康呢？心理学家指出，心理健康的孩子通常具备以下几个特点：

第一，身体健康，乐观豁达。

第二，坦然面对现实，对一切具有清醒而客观的认识。对生活中出现的各种问题、困难和矛盾，能用正确的方法予以处理，常常表现出积极进取的精神，能较快地适应环境。



第三，与人为善，乐于与人交往。对别人满腔热情，能与多数人建立良好的人际关系，能更和谐地与同学相处，积极态度（尊重、信任、喜悦）多于消极态度（嫉妒、怀疑、憎恶）。

第四，自尊自重，谦而不卑。在社会交往中既不狂妄自大，又不退缩畏惧。在行为上独立自主，有所为也有所不为。

第五，了解自己。不仅能正确地认识自己的优点、缺点，而且能正确估计自己的能力、个性和情趣，能正确地认识自己、接纳自己、控制自己，能根据自己的优势和劣势妥善地安排自己的学习和生活。

孩子身心的健康是其生长发育的两个重要方面，心理健康不容忽视。拥有健康的心理，孩子更聪明、身体更棒。

美国的儿科专家在研究中发现：孩子的心理因素与其成长发育有着密切的关系。专家曾对一千余名少年儿童进行调查，这些孩子有的充分享受着双亲之爱，有的只能享受单一的母爱或父爱，有的享受的关爱很少，还有的根本享受不到任何爱。统计显示，能够充分享受父爱、母爱的孩子，其发育状况比起其他孩子要好得多，平均身高、体重指数也较好，身材矮小比例较小。

这是因为，当孩子得不到爱，特别是得不到父母的爱时，幼小的心灵会蒙上一层阴影，这层阴影会妨碍孩子正常地进食、消化和睡眠，而且还会引起生长激素分泌混乱，最后导致长不高、长不壮，甚至发育不良。调查中专家们还发现，原先生长在缺乏爱的环境里的几名孩子，身高明显低于同龄人，但后来回到父母身边，身高即恢复正常，然而再回到原先的环境，生长发育又再次减慢。

看来，心理健康与身体健康相关，没有心理上的健康，也就不会有真正的身体健康。

事实上，心理健康不仅关系身体健康，还关系智力发展。最新研究发现，孩子早期的心理健康状况会影响大脑发育。

生活中的例子比比皆是。刚上小学的乐乐就是这样，老师就说他反应迟

钝、注意力不集中，口头表达和阅读理解能力都很弱，不爱参加集体活动，学习成绩也很不好，班主任多次与乐乐妈妈沟通。乐乐妈妈很担心，带着乐乐去做了智力测试，这才知道乐乐的智商处于边缘状态，存在严重的学习障碍。

乐乐的父母都是博士，孩子怎么会有学习障碍呢？经多处求医，乐乐的父母终于找到了答案。原来乐乐从1岁到6岁就一直跟奶奶住，很少与父母在一起，也很少与外界接触，奶奶寡言少语，很多时候都是抱着乐乐看电视打发时间。结果，乐乐从小就胆小、孤僻、不好动，智力发展大不如同龄孩子。

一般来说，心理健康的孩子往往表现出更多的积极情绪：轻松、愉快、乐观，这些情绪可激活思维，增强孩子的学习兴趣和记忆力。长期下去，孩子不仅精力充沛、成绩好，其智力也能得到良好的发展。反之，如果孩子长期处于焦虑、恐惧等不健康的心理状态下，可能会反应迟钝、思维不敏捷、记忆力下降，甚至会认知错乱，影响智力的正常发育。

心理健康关系到孩子身心的正常发展，也关系到孩子未来的事业成败。

当今社会，竞争异常激烈，生存的压力越来越大，孩子虽不像成人那样直接面对社会，但他们也有压力：老师的批评、同学的欺负、父母的训斥，还有学习上的困难与挫折。克服这些困难，化压力为动力，需要一个健康的心理。如果困难老是不能克服，压力总是无法及时转化，孩子的心理很容易受影响，滋生不良情绪：自卑、恐惧、怯懦、压抑、仇恨等，甚至可能埋下心理隐患，酿成惨剧。

近年来，令人震惊的青少年暴力事件频频发生便是例证。云南大学学生马加爵杀害了自己的同学，湖南衡阳某初三学生毒倒了全家……这些事件的直接“导火索”有着惊人的相似：社会与家庭环境诱发了当事人的心理问题，而因为家长、老师及旁人的漠视，他们的心理问题未能及时得以化解，日积月累，最终引发血案。

儿童时期是培养健康心理的黄金时期，做父母的一定要抓住这个时机，



所谓“机不可失，失不再来”。如果希望孩子聪明健壮，将来事业有成、人生幸福，就请从现在开始关注孩子的心灵成长！



积极健康的心理是一把钥匙，它能帮助孩子打开成功路上的大门，让孩子的人生路途上阳光普照。孩子情绪乐观稳定，才会热爱生活，对未来充满憧憬，当遇到逆境或烦恼的时候，才能自行解脱，以高涨的情绪投入学习和班级活动中去。因此，父母重视孩子的心理健康，对孩子的心理多操一份心是很有必要的。

孩子的内心世界其实很丰富



紧张的学习、升学的压力、曲折的经历、父母过高的期盼以及不恰当的批评等，都会给学生带来一定的心理困惑和苦恼。孩子心理疾病的存在已是一个不争的事实。做孩子的心理咨询师，是父母对孩子最好的爱。父母对孩子真正的爱是什么？是对孩子心灵的温暖和呵护。父母应该学会从心理咨询师的角度，关注孩子的心理变化，培养孩子良好的心理素质，引导孩子走出心理误区，为孩子的成长做好心理指导，成为孩子健康成长的最好伙伴。

四岁的贝贝每天都要问一些奇怪的问题。例如，她会问爸爸：“妈妈这么胖，你为什么还要跟她结婚？”爸爸妈妈面面相觑，都不晓得这小丫头的鬼脑子里在想什么。又如，出门之前，贝贝会提醒妈妈：“妈妈你为什么不搽口红，不染头发？你为什么总穿牛仔裤而不穿裙子？噢，我知道了，你一定是不想被人看到你的大胖腿。”妈妈羞得脸通红，背地里对贝贝爸爸说：“是不是只有美女帅哥才配做贝贝的爸妈？我还没老，女儿居然嫌我丑！”

孩子们渐渐长大，随之而来他们的内心世界也会变得越来越丰富，当长

到一定年龄的时候，在孩子的心灵深处，便有了属于他们自己的秘密，如果孩子不愿意向家长透露自己的想法，奉劝家长千万不要操之过急，而应该耐心等待。如果父母流露出愤恨不满的表情或者是“不问出来不罢休”的架势，只会把事情弄糟，使得孩子关闭自己的心扉。

现在的孩子往往产生封闭或半封闭的心理，或疑惑，或迷惘，或冷漠，有的孩子不与同学交流，不与教师交流，甚至不与家长交流，却与社会上的人交朋友，而且无话不谈，这很可能是因为在成长发育过程中，为了摆脱父母对自己的干扰才这样做的。因此，当孩子发生上述情况时，父母应当首先检查一下自身的管教方法是否得当，然后及时调整自己的做法。

现代的许多父母常常不知道怎样与孩子沟通，与孩子之间的距离也会随着孩子年龄的增长而日益加深。其实只要稍稍改变一下与孩子沟通的态度，要进入孩子的内心世界也并非难事。

在孩子的成长道路上，父母既是孩子的老师，又是孩子的朋友。你有没有这样的感觉，我们在与孩子沟通时，总是对孩子说“你该如何如何”、“你该怎样怎样”。例如：晚上九点多，小明还没有要上床睡觉的意思，爸妈却催促着孩子快快上床。小明口头上答应了，转身却在咕哝着：“你们自己不睡，却要我去睡，我又睡不着！”这时，父母往往采取高压政策：“睡不着也要去睡！”孩子只好乖乖地上床。又如，孩子不听话时，我们家长要么严厉地批评一通，要么就用板子教训一顿，从来都是大人说了算，孩子没有辩驳的机会。以至于孩子天真地说：“做大人真好，大人什么都可以做，什么都是对的，希望我快快长大，早点长成大人。”其实孩子有这种想法很正常，而这份不公平也是真的。在孩子眼中，大人也是有缺点的，只是他们不敢说出来。我们不得不承认，大人的问题、大人的矛盾，远比孩子来得多。

那么，父母应该如何走进孩子的内心世界呢？

1. 关爱孩子，用心去交流

爱是孩子接受教育的前提，父母对孩子怀有爱心，孩子才会自觉、愉快地



接受父母的教诲，交流的渠道就会畅通，心理疏导工作就容易取得成效。

2. 学会好好去倾听

父母在倾听之前，一定要先忘掉自己，如果不忘掉自己，就很困难。而且，在倾听孩子的内心声音之前，要先听自己内在的声音，这是倾听的两个方向。

3. 以心换心，开启孩子心灵的大门

上学的孩子正是个性形成和发展时期，会产生不同的个性心理，作为父母，需要足够的细心、耐心，用真诚和爱去解开孩子的心理症结。

4. 尽量多给孩子一些锻炼的机会

可以适当地安排孩子做一些家务事，多给孩子一些学习、磨炼的机会。不再替孩子做决定，学着解读孩子的心思，并且将领会的意思说出来，理解孩子的痛苦和快乐，把父母心里真实的想法说出来，让孩子知道自己是被了解和理解的，这份相知更能拉近彼此的距离。孩子正发表自己的意见时，父母尽量不插嘴、不打断，让孩子尽情地表达自己的想法。这样，时间一长，孩子慢慢地读懂了父母的心思，彼此真心了解，摩擦也会越来越少。

心理学家认为，孩子的内心世界丰富而复杂，他们同大人一样有自己的生活轨迹，有自己的行为模式，有自己的思维方式。他们不谙世事，但他们的内心世界又往往比成年人丰富、脆弱，即使微小如尘的事，都可能引发他们心理上的波动。作为父母，在呵护孩子身体的同时，更应该了解孩子的内心。

呵护心灵是爱的开始，也是爱的延伸。走进孩子的心灵世界，触摸那颗稚嫩敏感的心，帮他们走出困惑，排除烦恼，做好孩子的心理咨询师，把他们培养成为阳光快乐、积极向上的人。



爱孩子，就应该从温暖孩子的心灵开始，走进孩子的心灵世界，关注孩子的心理变化，解决孩子的成长烦恼，提高孩子的心理素质。