



著名教育专家

知心姐姐卢勤

鼎力推荐

关注孩子 心灵的成长

[第一辑]

《知心姐姐》杂志家教手册

中国少年儿童出版社



《知心姐姐》杂志社主编

YOUR
INTIMATE
SISTER

著名教育专家

知心姐姐卢勤

鼎力推荐

关注孩子 心灵的成长

1384/3603

[第一辑]

《知心姐姐》杂志家教手册

中国少年儿童出版社

2005/9 · 北京

YOUR
INTIMATE
SISTER

关注孩子 心灵的成长

[第一辑]

《知心姐姐》杂志家教手册

图书在版编目 (CIP) 数据

关注孩子心灵的成长 第一辑 / 《知心姐姐》杂志社主编
—北京: 中国少年儿童出版社, 2005.9 (2005.10 重印)
ISBN 7-5007-7794-9

I. 关... II. 知... III. 儿童心理学 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103044 号

guan zhu hai zi xin ling de cheng zhang
di yi ji

出版发行: 中国少年儿童新闻出版总社
中国少年儿童出版社

出版人: 海 飞
执行出版人: 赵恒峰

策 划: 《知心姐姐》杂志社
责任编辑: 林 珂
美术编辑: 王 迅
责任校对: 张绍梅

插 图: 连冰茹
赵 婷

责任印务: 李 源

社 址: 北京市东四十二条 21 号

邮政编码: 100708

总编室: 010-64035735

传真: 010-64012262

《知心姐姐》杂志社发行部: 010-64010069

http://www.ccppg.com.cn

E-mail: zbs@ccppg.com.cn

印刷: 北京联兴盛业印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 650 × 1092 1/16

印张: 30.5

2005 年 9 月第 1 版

2005 年 10 月北京第 2 次印刷

字数: 458 千字

印数: 20001-40000 册

ISBN 7-5007-7794-9/B · 28

定价: 45 元

图书若有印装问题, 请随时向《知心姐姐》杂志社发行部退换。

序

关注孩子心灵的成长

著名教育专家、《知心姐姐》杂志编委会主任、“知心姐姐” 卢勤

宇宙中，有一个世界，叫心灵的世界；
人生中，有一种成长，叫心灵的成长；
生活中，有一种财富，叫心灵的财富；
成长中，有一种缺失，叫心灵滋养的缺失。

心灵的世界有多大？无限大！正如大作家雨果说的：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”

心灵的成长有多重要？关系一生的幸福！

母亲对孩子说：“你长高了！”说的是孩子的身体发育的外形；父亲对孩子说：“你长大了！”说的便是孩子心理成熟了，心灵的世界充实了。只有身心都健康的人才能获得一生的幸福。

心灵的财富是什么？是人的精神，人的目标，人做事的动力，也是人感受生活的能力，品味快乐的能力。精神世界充实的人，才是最富有的人。

心灵的缺失有多可怕？影响一生的成败！

一个人成长中缺少精神文化，那么在他的精神世界里就会杂草丛生，充满阴霾，经不住诱惑，经不起磨难，痛苦一辈子！

所有有远见的民族，都会高度重视对下一代思想道德的培养；

所有爱孩子的父母，都会关注孩子心灵的成长；

所有爱自己的孩子，都会让自己的精神世界更美好。

关注孩子心灵的成长，就要走进孩子心灵的世界。但是，当今，走进孩子心灵的世界，并不是件容易的事。一个当教授的父亲向我哭诉：“儿子迷恋网络，把自己反锁在房间里，我使劲砸他的房门，手都砸破了，

儿子也不开！”

我问教授的儿子：“为什么不给老爸开门？”他回答：“开了也没话！”

我对教授说：“心门用拳头是砸不开的，心灵的大门只能用心灵钥匙去打开。”

用真心倾听孩子的心声，是《知心姐姐》打开孩子心灵大门的钥匙。

三年来，《知心姐姐》杂志编辑部本着倾听孩子、倾听父母的诚恳态度，写出了一篇篇有份量的“知心调查”，从中，你可看到当今少年儿童最关注的问题：“两万名中小学生对长相”、“中小学生对第二苦恼：人际关系问题”，你可以听到“孩子的心声：我们不想在否定中长大！”

用爱心关注孩子的成长，是《知心姐姐》走进孩子心灵世界的心桥。

从《关注孩子心灵的成长》一书中，你可以看到，知心姐姐不仅关注大多数孩子，也关注那些“多愁善感的孩子”、“被长相困扰着的孩子”、“为学习烦恼的孩子”、“父母感情不和的孩子”、“在单亲家庭生活的孩子”等等常常被忽视的孩子群体，因为《知心姐姐》知道，所有孩子都是一个独立的不可忽视的世界。

用热心满足孩子的需要，是《知心姐姐》赢得孩子与父母信赖的根源。

翻开这本书，作为孩子可以找到——“与异性交往的方法”、“对付竞争的方法”、“与老师沟通的方法”、“处理交往摩擦的方法”、“包容别人的方法”、“应付人际关系紧张的方法”及“面对校园受欺负现状的方法”……

作为父母，你可以找到“把孩子培养成财富的3个妙方”、“鼓励孩子的4种方法”、“爱孩子的6大功能”；你可以看到“培养孩子适应学习新生活的办法”、“削减孩子厌学情绪的方法”、“解决孩子不良学习习惯的方法”、“缓解考试压力的方法”、“教孩子安全上网的方法”、“指导孩子写作文的方法”、“培养孩子创造力的方法”，以及“培养孩子遵守规则的方法”、“培养孩子自制力的方法”和“增强孩子抗挫折能力的方法”等等。

几十条方法中，条条凝聚了《知心姐姐》的爱心。

亲爱的父母，如果你真爱孩子，就打开孩子心灵的宝库，好好听一听，看一看，和孩子进行心与心的沟通；进入他的心灵世界，你便会成为他的心灵的朋友。

亲爱的孩子，如果你真爱自己，就打开心灵世界的宝库，好好去分享，看别人的故事，想自己的事，让你的精神世界也充满阳光，开满鲜花！

请你相信，在心灵的世界里，《知心姐姐》永远是你最忠实的朋友！

序 关注孩子心灵的成长 卢 勤

第一篇 请爸爸妈妈们了解孩子的烦恼

03 第一章 让孩子认识自己, 喜欢自己

第1个专题: 多愁善感的孩子

04 人生是由许多烦恼组成的吗?

05 我写日记时常常哭

07 时光匆匆流逝, 我该怎么办?

08 附录: 孩子靠自己飞出忧伤的鸟笼 陈 瑶

第2个专题: 被长相困扰的孩子

14 我很丑……

15 我是又丑又穷又偏科的女孩

16 我的烦恼就是肥胖

17 附录: 两万名小学生讨论长相 钟银平

第3个专题: 有爱好但很困惑的孩子

22 喜欢古典乐奇怪吗?

23 偶像扰乱了我的心

24 不要在别人的故事里过日子

25 足球女孩为何如此孤独?

26 附录: 与虫共舞——小昆虫迷俞凯平的生活和梦想 吴得胜

第4个专题: 为学习烦恼的孩子

29 成绩是被带坏的吗? 王雪禄

30 讨厌的理科

31 怎样为自己减压

32 学习退步让我愧疚

33 附录1: 考试结束了, 我的世界只剩下灰色 陈 瑶

35 附录2: 差生: 校园里的边缘群落 祝师恩 郭羽洁 梁 晨

38 第二章 父母不和是孩子心中的痛

第1个专题: 父母感情不和的孩子

39 我怀疑妈妈有外遇 田玉彬

41 爸妈的感情出了问题

42 附录: 夫妻吵架行为指南 张绍梅

第2个专题：在单亲家庭生活的孩子

- 46 我的命为什么这么苦? 钟银平
- 48 我曾有过世界上最好的爸爸 刘 恋
- 52 伤痛也是一笔宝贵的财富 典 典 安 扬
- 55 刘恋：从留恋过去到关心农家女孩 刘 恋 等
- 57 爸爸妈妈离婚了，我该怎么办?
- 58 附录1：没有爸爸的我，不再是一只丑小鸭 崔秀莲
- 60 附录2：离异夫妻怎样才能避免教育孩子问题上的分歧? 徐岫如

第三章 重视孩子精神上的需求

第1个专题：尊重比疼爱更重要

- 62 孩子的心是什么? 黄 茜
- 63 自由是谁的?
- 64 我觉得爸爸像两个人
- 65 我爸我妈太偏心
- 66 我就是这样背上了小偷的恶名 陈小龙
- 67 我为何甘当坏人?
- 68 附录1：孩子的心声：我们不想在否定中长大 林 珂 杨哲民
- 72 附录2：如果世界上没有锁该多好 张亚洲
- 73 附录3：妈妈，您能改掉暴躁脾气吗? 牛彦麟
- 74 附录4：鱼让我受罪 伍薪颖

第2个专题：孩子不需要溺爱

- 75 我拥有爱，但同时拥有了烦恼 周红倩
- 76 附录：打骂与溺爱，我都不喜欢! 王伊雯

第3个专题：独立从做家务活开始

- 77 我为妈妈做饭，为什么还要挨打?
- 78 附录：妈妈，我有劳动的权利 范 宇

第四章 人际交往是孩子一生都要面对的事情

第1个专题：异性交往的方法

- 80 阳光男孩，我也喜欢
- 82 我如何面对后座的她?

84	我不喜欢她让男生摸她	
85	附录 1:“我爱你”意味着什么?	田玉彬
88	附录 2:谁在捉弄我们?(女生篇)	祝 薇
90	附录 3:谁在捉弄我们?(男生篇)	祝 薇
	第 2 个专题:对待竞争的方法	
92	民主选举,我只比她少一票	陈 瑶
94	嫉妒是人性的弱点	
95	想做“带头人”的我却总没有机会	
96	我争取到机会,却受到嘲笑	
97	附录 1:贿赂班级选民	田玉彬
100	附录 2:我成为好学生时,失去了很多	田玉彬
	第 3 个专题:与老师沟通的方法	
102	我们的老师实在凶	
103	我不想坐特殊位置	
104	无心的笑话也会伤人	
105	附录:怎样面对自己不喜欢的老师?	田玉彬
	第 4 个专题:处理交往摩擦的方法	
107	我得罪了好朋友	
108	说声“对不起”真的很难	
109	姓名会影响我一生吗?	
110	附录:吵架——孩子成长中的“必修课”	赵 静
	第 5 个专题:包容别人的方法	
112	朋友是个有心计的人	
114	我的朋友太喜欢夸耀自己	
115	附录:让友情的阳光洒满生命的春天	钟银平
	第 6 个专题:应付人际关系紧张的方法	
119	孩子不被周围的人接纳,应该怎么办?	钟银平
123	他们为什么讨厌我?	祝 薇
125	我的孩子在学校受欺负	张绍梅
129	附录 1:校园受欺负现状,家长估计过于乐观	林 珂

133	附录2:中小學生第二大苦恼:人际关系问题 钟银平
	第二篇 告诉爸爸妈妈们:改变观念,就改变了命运
139	第一章 给孩子财富,不如把孩子培养成财富
140	从心灵尘暴到知心春风 卢勤
146	把孩子培养成财富 卢勤
149	第二章 学会改变
150	改变心情,就改变了世界 卢勤
153	改变态度,就改变了命运 卢勤
156	改变情感,就改变了生活 卢勤
159	第三章 让孩子在肯定中长大
160	让孩子在肯定中长大 卢勤
163	鼓励的秘密在于帮助孩子自我发现 卢勤
166	享受你的儿子——对儿子说:有儿子就是不一样 卢勤
169	欣赏你的女儿——对女儿说:有个女儿真好 卢勤
172	第四章 爱是有方法的
173	爱的目光和微笑 卢勤
176	爱的“耳朵”和“眼睛” 卢勤
179	爱的渴望、细节和语言 卢勤
183	第五章 幸福家庭需要“知心”
184	小康社会需要知心家庭 卢勤
186	大人要知孩子心 卢勤
188	男人要知女人心 卢勤
191	女人要知男人心 卢勤
193	全家要知老人心 卢勤
195	关心你自己 卢勤
197	关心你的女儿 卢勤
200	关心你的儿子 卢勤
202	第六章 和孩子一起学
203	亲子共学性健康知识 卢勤
205	亲子共学社会交往知识 卢勤

208 亲子同诵中华美文 卢 勤

210 亲子共学爱的分享 卢 勤

第三篇 爸爸妈妈面对孩子的问题怎么办？

第一章 面对胆小自卑的孩子

第1个专题：建立自信的方法

215 请给自卑的孩子点燃自信的明灯 钟银平

219 在孩子心中种棵自信的小苗 张绍梅

221 腼腆的孩子，昂起头来！ 祝 薇

223 让孩子在独立中积蓄自信 徐国静

第2个专题：克服胆小的方法

225 孩子胆小，亟需壮胆教育 钟银平

229 孩子，你为什么怕黑？ 祝 薇

231 我们为什么敢让孩子独自远行？ 田玉彬

233 一个胆小男孩的勇敢故事 孙 逊

第二章 面对有学习问题的孩子

第1个专题：改变看问题的角度

237 孩子的学习：多数家长没急到点子上 张绍梅 钟银平

241 儿子不是尖子生 甘延清

第2个专题：培养孩子适应学习新生活的方法

242 怎样培养孩子的学习能力？ 杨 霞

243 主动出击，适应初一新生活 陈 瑶

第3个专题：削减孩子厌学情绪的方法

245 孩子厌学怎么办？ 屈 开

247 孩子可以放弃学琴吗？ 张绍梅

249 一波三折的入门学习 任利华

252 从会溜冰的“2”开始 张 霞

253 我帮女儿快乐学习 郑 红

第4个专题：解决孩子不良学习习惯的方法

255 课余时间怎样安排才合理？ 钟祖荣

257 不是“慢性子”惹的祸 马志国

258 当班长的儿子不爱写作业 陈 瑶

260 孩子为何老粗心大意? 杨 霞

261 不做孩子的“答题机器” 周若瀚

第5个专题:缓解考试压力的方法

262 调整心态,缓解升学压力 张绍梅

266 如何避免考试紧张? 明 心

267 考试前如何帮孩子减压? 陈 瑶

第6个专题:指导孩子写作文的方法

269 我指导女儿作文的高招 唐洪芳

272 从挣稿费买雪糕到写作是快乐 宋良贵

第三章 面对没有创造力的孩子

275 惊叹:九成父母“好孩子”标准缺少现代意识 钟银平 张绍梅

279 培养孩子的创造力,鼓励孩子“与众不同” 中国教育电视台《知心家庭》栏目组

281 怎样培养孩子的创造性? 中国教育电视台《知心家庭》栏目组

283 让孩子自立的3句真言 中国教育电视台《知心家庭》栏目组

285 在游戏中感受创造的乐趣 徐国静

第四章 面对没有规则的孩子

第1个专题:培养孩子遵守规则的方法

289 让孩子学会按规则办事 祝 薇

291 孩子不听话,可以试试悄悄教育 夏美丝 滕闰军

293 我打孩子屁股的三原则 王学芝

295 两种心情 卢 玉

296 不可忽视的细节 肖 平

297 您的孩子爱顶嘴吗? 陈 瑶

299 孩子为什么不愿干“低层次”的事? 肖 峰

300 孩子有了靠山之后 肖 峰

第2个专题:培养孩子自制力的方法

301 对勇于认错却坚决不改的孩子咋办? 张绍梅

303 如何培养孩子的自制力? 赵忠心

第五章 面对孩子的心理问题

第1个专题:父母了解孩子心理问题的方法

- 305 孩子和父母都迫切需要心理健康知识 田玉彬
- 309 走进孩子的心灵世界 中国教育电视台《知心家庭》栏目组
- 311 孩子的“病根”在哪里? 罗 布
- 313 孩子为何如此轻视生命? 张绍梅

第2个专题:让孩子多了解人生的方法

- 317 认识美,也认识丑 雷抒雁
- 318 成功的孩子先做人 中国教育电视台《知心家庭》栏目组
- 320 女儿只爱听好话,怎么办? 张绍梅

第3个专题:增强孩子抗挫折能力的方法

- 322 “优秀生心理综合症”值得警惕 张显国 严利蓉
- 324 与女儿的一次赌博 黎修彦
- 326 一个“贪食症”孩子的自述 王敬英
- 328 舒缓孩子焦灼心理的良药 顾椿华
- 329 附录:易超然:用1元钱改变自己命运的10岁男孩 张绍梅

第六章 如何与孩子沟通?**第1个专题:消除亲子隔阂的方法**

- 334 爸爸如何面对与女儿的隔阂? 张绍梅
- 336 女儿闹冷战,妈妈让还是不让? 张绍梅

第2个专题:与孩子互相欣赏的方法

- 338 妈妈,我为你骄傲 可 佳
- 340 妈妈的份量 苏 婷
- 342 没有威严的教育多快乐 张可佳

第3个专题:尊重孩子秘密的方法

- 344 我从不偷听女儿的电话 陈 瑶
- 346 上了锁的日记伴随着孩子长大 祝 薇

第四篇 爸爸妈妈须知:孩子的青春需要预备**第一章 面对青春期****第1个专题:教育青春孩子的方法**

- 351 青春期家庭教育5法 闵乐夫

353 孩子的异性交往是对生命的认知 中国教育电视台《知心家庭》栏目组

355 女儿抽屉里发现了男生的纸条 张绍梅

357 喜欢她,要不要告诉她? 祝薇

360 喜欢我,请尊重我 若梅

第2个专题:与青春孩子交往的方法

361 青春期碰撞更年期 中国教育电视台《知心家庭》栏目组

363 生活在雷区的日子 李明新

第二章 面对网络问题

第1个专题:认识网络生活的方法

365 有一种生活叫“网络生活” 郭羽洁 晨馨儿 等

370 和我的QQ说“bye-bye” 祝薇

373 玩到老?还是灭掉它? 中少网友

375 附录1:按钮小子与童话爸爸 黄小波 马兰 宋司宇

379 附录2:有梦想,就一定能够实现——12岁长沙男孩刘佳俊的网络与学习生活 岳璇

第2个专题:教孩子安全上网的方法

383 来自7万4千人的中小学生学习网络安全调查 钟银平

387 全家上网的健康方案 邵梅

389 孩子玩游戏近乎疯狂 张绍梅

第三章 理财教育

第1个专题:教会孩子使用零花钱的方法

393 心理失衡:零花钱引发的沉重话题 钟银平 娄丞菲

400 从零花钱开始财商教育 张绍梅

402 我教女儿学花钱 张艳芳

第2个专题:教会孩子获得零花钱的方法

404 今天我挣钱 吕雪 李鑫 赵源

406 儿子在家挣零花钱 阿蓉

第四章 孩子需要了解自己的身体

第1个专题:孩子了解自己身体的方法

408 孩子们就这样了解自己的身体 陈瑶

第2个专题:女生经常碰到的生理问题

412 12岁乳房发育是否太早? 张绍梅

413 体育课碰上“倒霉” 邵梅

414 戴上文胸上学,我觉得难为情 李 源

415 月经来不来都烦 木 木

第3个专题:男生经常碰到的生理问题

416 怎样看待手淫? 田 方

417 遗精是男生发育的开始 周 浩

第五篇 我是这样的父母 ——24 位父母的家庭教育案例

第一章 教一个孩子,好难! ——12 位父母的教子困惑与反思

420 我现在只想让孩子过正常人的生活 钟银平

424 没想到竟是我使女儿得了忧郁症 燕 华 张绍梅

427 一个妈妈的内疚与渴望 竺爱娣

428 与女儿较量 李轻松

430 我不再强迫女儿 晓 秋

432 教一个孩子,好难! 苏 婷

434 妈妈没有空 清 风

435 女儿究竟爱好什么? 黎修彦

436 闺女,妈妈错了 陆俊梅

438 我真想讨女儿喜欢 东 方

440 儿子惊恐的眼神与我童年的伤痛 赵 娟

第二章 做父母不头疼——12 位父母的成功教子经验

442 精彩妈妈:不做孩子的家长 陈 瑶

446 京城“的哥”马先生这样做父亲 杨哲民

449 从6岁时的懒点子到9岁时申请专利 陈 瑶

452 土拨鼠和她的鼠妈妈 冉 红 等

456 让孩子拥有健康的心态——“喜乐爹妈”教女经 张绍梅

460 张晨骋:一匹驰骋在e时代的小马驹 孙 逊

463 一个妈妈和一份《娃娃周报》 郝卫江

466 孩子的快乐从哪里来? 徐国静

469 斯坦福大学新生顾盼与她的残疾父母 中国教育电视台《知心家庭》栏目组

471 “放养”男孩 中国教育电视台《知心家庭》栏目组

473 成长中的孩子,最缺少的是“观众” 中国教育电视台《知心家庭》栏目组

475 自信来自心中有数 中国教育电视台《知心家庭》栏目组

第一篇

请爸爸妈妈们
了解孩子的烦恼

小小少年，很少烦恼，
无忧无虑乐陶陶。
但有一天，风波突起，
忧虑烦恼都到了。
一年一年时间飞跑，
小小少年在长高，
随着岁月由小变大，
他的烦恼增加了。

这首《小小少年》的歌曲，父母和孩子都非常熟悉。孩子在成长的过程，既是一个体验快乐的过程，也是一个体验烦恼的过程。孩子在成长的过程中，有太多的烦恼：情感上的烦恼，长相的困扰，老师不喜欢自己，学习成绩不好，父母感情不和甚至离异，不会交往，自己的兴趣父母反对，想获得自由、独立的空间却没有可能……

有的父母至今还根本就不知道孩子有哪些烦恼，更别说了解到孩子的一些烦恼与父母有关了。同时，大部分父母都不知道怎如何面对孩子的烦恼，更谈不上如何引导孩子。

这些烦恼，侵蚀着孩子的快乐，影响着孩子的内心，成为孩子成长路上的风风雨雨……

想了解孩子、帮助孩子的父母，先从了解孩子的烦恼开始吧！

第一章 让孩子认识自己，喜欢自己