



爱孩子，从呵护孩子的心灵开始。

做孩子的 心理医生 大全集

● 姚会民◎编著 ●

孩子的内心世界是丰富而复杂的，而成功的教育离不开对孩子心理的把握和引导。本书全面、系统地介绍了孩子身心发展的特点及心理需求，并结合孩子普遍出现的各种典型问题，指导父母采取恰当合理的方式对孩子进行指引和教导，让父母更懂孩子的心，让孩子更加健康、快乐地成长。

ZUO HAIZI DE
XINLIYISHENG
DAQUANJI



对孩子心灵的正确引导胜过对孩子身体的百般呵护
成功的父母一定是孩子最好的心理保健师

内 容 提 要

孩子的内心世界是丰富而复杂的,而成功的教育离不开对孩子心理的把握和引导。本书从心理认知、深度沟通、家教误区、生活细节、学习问题、身心成长、人际情感、性格塑造、习惯培养、成功教育十个方面,全面、系统地介绍了孩子身心发展的特点及心理需求,并结合孩子普遍出现的各种典型问题,指导父母采取恰当合理的方式对孩子进行指引和教导,让父母更懂孩子的心,让孩子更加健康、快乐地成长。

图书在版编目(CIP)数据

做孩子的心理医生大全集/姚会民编著. —北京:中国纺织出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5064-8223-3

I. ①做… II. ①姚… III. ①儿童心理学 ②儿童教育: 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第277722号

策划编辑:曲小月 许若茜 责任编辑:韩雪飞
责任印制:周 强

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

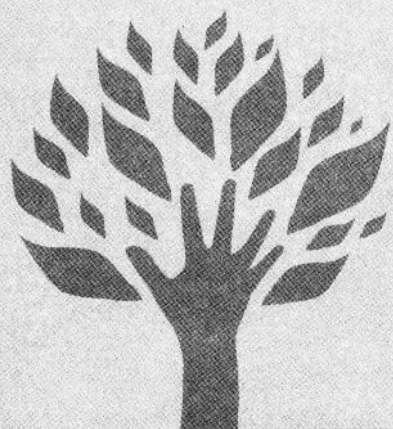
北京华戈印务有限公司印制 各地新华书店经销

2012年5月第1版第1次印刷

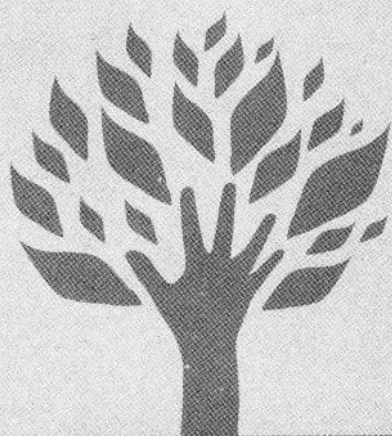
开本:1020×1200 1/10 印张:30

字数:251千字 定价:38.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



父母对孩子真正的爱，是对孩子心灵的温暖和呵护



成功的父母一定是孩子最好的心理保健师

· 前言 ·

“在广袤的非洲大草原上，生活着一种非常勇猛的猎豹，它们在对待自己的幼崽时却显示出了让人无法接受的‘无情无义’。母猎豹把幼崽生下后，公猎豹就开始对小猎豹进行各项超强度的训练，一般只用短短两个月时间就让它们学会生存的技能，两个月一过，母猎豹与公猎豹就会毫不犹豫地离它们而去……”

“‘妈妈，我书包呢……哎呀，奶奶，我跟你说过多少遍了，我不想喝牛奶……’男孩起床后，家里只听到他在嚷嚷的声音。这是一个已经过了12岁生日的男孩周一至周五早上起床后的生活。上小学时，几乎全家人一起接送。上中学时，父母陪读。本该自立的他不会下方便面、不会洗袜子，稍不顺心就在家大呼小叫……”

看看上述对比，我们能发现什么呢？确实，在人类看来，猎豹是无情的，但正是它们的无情练就了小猎豹的超强生存能力；人类是有情的，是一种高智商的高级动物，但是这种高级动物却做着不及低级动物的“蠢事”——溺爱孩子，结果害了孩子。这就是两种截然不同的教育方式，自然而然，不同教育方式下培养出的孩子也是不同的。

众所周知，人类的种种行为都是在心理的支配下进行的，孩子的各种行为往往能反映他们相应的心理问题。鲁迅先生曾经说过：“孩子的世界，与成人截然不同，倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发展。”因此说，父母要想教育孩子，就应从基础做起，从了解孩子的心理入手，学做孩子的心理医生。

那么，如何才能做好孩子的心理医生呢？这就要求为人父母者，在平时生活中掌握一些科学的、常见的心理学知识，留心观察孩子的一举一动，总结一些常见问题。另外，还需要了解这样一个事实：孩子是一个特殊的人，

在他成长的每一个阶段、每一个方面，都有着自己独特的行为模式、思想和观念。孩子的内心世界是丰富而复杂的，作为父母，不应该仅仅看到孩子的表面，更应该了解孩子的内心，做个有心的父母，善于从多个角度分析孩子的行为，了解孩子的心理。只有掌握了这些，父母才能够科学地培养孩子的健康心理，巧妙地纠正孩子的不良行为，进而帮助孩子树立良好的习惯，让孩子用健康的身心、快乐的心情去迎接可能的成功。

本书主要介绍了在家庭教育的过程中，父母如何从心理学的角度正面而有效地教育孩子，探讨家庭教育中的一些认知和理念、家庭教育中存在的一些典型误区、如何与孩子进行沟通以进行更好的教育，如生活教育、学习教育、成长教育、人际情感教育、好性格的培养、好习惯的养成、成功教育等方面。可以说，本书涉及孩子成长过程中遇到的各个方面的问题，是一本覆盖面广、很有参考价值的书。另外，从整体来看，除了第一章中几个纯理论的小节外，其余的每个小节都设有举例、分析以及解决问题的办法，从这一点来说，它又是一本与现实紧密结合的实用有效、通俗易懂的家庭教育用书。

真诚希望本书能为广大父母带来帮助，希望父母们都能成为孩子最合格的心理医生，能教育出健康向上、对社会有用的孩子。

编著者

2011年10月

· 目 录 ·

第一章 心理认知篇

——了解孩子心理，扮好父母角色

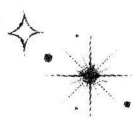
很多父母觉得孩子就像一本难以读懂的“无字书”，因此在孩子的诸多问题面前常常不知所措，困惑不已。其实，若想读懂孩子，父母只需要注意观察孩子的一举一动、了解孩子的各项发展特点。当然，教育能否成功还要了解自己的教育方式，看看自己的教育理念与孩子的身心发展是否能够保持一致。

1. 了解孩子的心理发展历程 002
2. 了解孩子的智力发展 007
3. 了解孩子的能力发展 010
4. 了解孩子心灵成长的几个需要 014
5. 认识孩子的性心理发展特点 017
6. 父母教育观念与孩子的心理发展 020
7. 父母教养方式与孩子的心理发展 023
8. 家庭环境因素与孩子的心理发展 026
9. 父母总是在延续上一代的教育模式 029
10. 问题孩子出自问题父母 031
11. 孩子不愿与父母沟通是谁之过 033
12. 父母应该把孩子养到多大 036
13. 父母包办不了孩子的未来 038

第二章 深度沟通篇

——了解孩子需求，走进孩子心里

沟通是建立在人与人之间的一条互相了解的通道，人与人之间如果没有良好深度的沟通，就不可能建立和谐的交往关系，更不可能出现生动活泼的交往气



氛,也不可能了解彼此的内心需求。对于孩子更是如此。然而,如何了解孩子内心的想法,与孩子畅通无阻地交流、沟通却是现代父母普遍面临的一个问题。

1. 别以为你已经十分了解孩子 042
2. 有童心才更容易走进孩子的心 044
3. 别用成人的眼光去看孩子的世界 046
4. 不要对孩子附加太多的约束 048
5. 父母应该把假期还给孩子 050
6. 微笑是一种有效的沟通方式 052
7. 以身作则胜于苦心说教 054
8. 对孩子多一分理解和宽容 056
9. 唠叨太多让孩子伤不起 058
10. 爱孩子就要学会“拒绝”他 060
11. 对孩子的斥责要适可而止 062
12. 让批评变得“甜蜜”一些 064

第三章 家教误区篇

——避开教育误区, 正确引导孩子

有人说,想成为父母很容易,但是想成为合格的父母就不那么简单了。因为教育既是一门学问,又是一门艺术,更是一种挑战。目前,我国很多父母都不懂得如何科学教育孩子,家庭教育多采用“情感加经验式”的教育方式,因此,有些父母会在不知不觉中陷入某些误区,从而事与愿违。

1. “学习重于一切” 068
2. “考第一才算成功” 070
3. 过度保护孩子 073
4. 从不责罚孩子 075
5. 对孩子的物质要求百依百顺 077
6. 家长独裁专制 079
7. “不打不成才” 081
8. 插手孩子的全部 083
9. 对孩子期望过高 085
10. 拿孩子“货比三家” 087
11. 家庭教育自相矛盾 089

第四章 生活细节篇

——注重细节培养，纠正不良习惯

生活是人生的第一课，也是最重要的课程，生活习惯平凡而琐碎，由许许多多细节组成。生活习惯的好坏不仅影响孩子的身心健康，而且也是孩子综合素养的重要表现形式之一。好的生活习惯是孩子各方面健康成长、顺利发展的重要保障。好的习惯使孩子终身受益，孩子能否养成良好的习惯，与父母的教养关系甚大。

1. 调动主动性，让“小懒虫”变勤快 092
2. 寓教于乐，把贪玩的孩子引上正轨 094
3. 查找原因，让孩子别再撒谎 097
4. 偷窃不容小觑，谨慎严肃对待 100
5. 消除逆反，正确面对孩子的反抗行为 103
6. 净化思想，避免孩子满口脏话 105
7. 培养时间观念，让磨蹭消失不见 107
8. 控制观看时间，别让孩子成为电视迷 109
9. 让孩子照好镜子，美与学习两不误 112
10. 培养卫生习惯，让孩子体面出行 116

第五章 学习问题篇

——缓解心理压力，父母全力护航

“望子成龙”、“望女成凤”是很多父母共同的心声，而孩子“成龙、成凤”的主要途径则是学习，所以，渴望成功的父母们把希望全部寄托在了孩子的学习上。学习成了孩子成长过程中最重要的部分，他们在学习上常常出现的一些问题也成了父母最为关注的问题。

1. 孩子注意力不集中 120
2. 孩子记忆力差 122
3. 孩子害怕写作文 124
4. 孩子厌学 127
5. 孩子偏科 129
6. 孩子迷恋分数 132
7. 学习成绩上不去 134
8. 孩子经常逃学 136
9. 孩子想要退学 138

10. 孩子考前失眠	140
11. 孩子有考试焦虑	143
12. 孩子考试落榜了	145

第六章 成长问题篇

——关注孩子成长，引导和规避并行

孩子在成长过程中，难免会遇到各种各样的问题，一些小问题如果不加重视，缺少正确引导，则可能导致大问题的出现。因此，孩子的成长少不了父母的保驾护航。那么，做父母的究竟应该怎么做，才能正确培养孩子的健康心理，帮助孩子健康成长呢？这就需要父母发现问题后寻找恰当的方法来帮助自己的孩子。

1. 孩子喜欢跟人比吃穿	148
2. 孩子狂热追星	151
3. 孩子疯狂爱上手机	153
4. 孩子沉迷于网络游戏	155
5. 孩子抽烟	158
6. 孩子喝酒	161
7. 孩子染上打架恶习	163
8. 如何对孩子进行性教育	165
9. 女儿初潮	167
10. 儿子手淫	169
11. 孩子离家出走	171
12. 怎样防止孩子犯罪	175

第七章 人际情感篇

——做足情感引导，找到心灵归属

社交与情感是孩子成长过程中必不可少的重要因素，他们也有感情，需要社交，需要朋友。但是由于他们思想不成熟，再加上自身性格的因素、外界环境的影响，他们的社交与情感往往存在一些让父母感到很棘手的问题，所以，如何解决孩子们在社交和情感上遇到的问题也成了父母们比较关注的事情。

1. 孩子恐惧社交	178
2. 孩子害怕接触异性	180
3. 孩子缺少朋友	182

4. 孩子滥交朋友	185
5. 孩子不会处理朋友关系	187
6. 孩子被同伴排斥	189
7. 孩子不会和老师相处	192
8. 孩子总“宅”在家里	194
9. 孩子早恋	197
10. 孩子单恋	200
11. 孩子失恋	203
12. 孩子爱上老师	206

第八章 性格塑造篇

——修正性格弱点，打造成功优势

“性格决定命运”是对性格与人生成败二者关系的最好诠释，所以，了解性格并很好地改善性格以适应充满激烈竞争的社会，就显得尤为重要。孩子在成长的过程中，会受到自身或外界条件的影响而形成一些性格问题，那么，父母该如何来进行引导呢？

1. 培养主见，让孩子做自己的主人	210
2. 学会放手，让孩子不再依赖父母	212
3. 稍加制约，让任性不再继续蔓延	215
4. 巧妙沟通，消除孩子内心的逆反	217
5. 善于鼓励，让孩子重新找回自信	220
6. 克服羞怯，让孩子大方地讲出来	222
7. 克服自卑，让孩子乐观对待生活	225
8. 适时引导，让孩子不再乱发脾气	227
9. 增加信任，让孩子不再猜忌他人	229
10. 谦虚谨慎，让自负不再纠缠孩子	231

第九章 习惯培养篇

——培养健康习惯，打造良好品行

英国有句谚语：行动养成习惯，习惯形成性格，性格决定命运。这句话深刻地揭示了良好习惯对于人一生的重大影响。著名教育家叶圣陶先生认为，教育的目的就是培养孩子养成良好的习惯，形成良好的品行。所以，父母在教育孩子的过程中，一定要重视对孩子习惯与品行的培养。

1. 好习惯成就孩子的一生	234
2. 树立诚信美德, 赢得一生信任	237
3. 热爱劳动最美, 汗水换取成功	239
4. 培养时间观念, 不教光阴虚掷	241
5. 培养理财习惯, 合理支配金钱	243
6. 责任不可逃避, 承担才会成长	245
7. 做好每件小事, 细节助你成功	247
8. 有爱才有温暖, 人生充满阳光	249
9. 善于自我管理, 掌握生活主动权	252
10. 教孩子反省自我, 赢得通达人生	255
11. 培养孩子的耐心, 铺设成功道路	257
12. 孩子认真做事, 才能修成正果	259

第十章 成功教育篇

——培养成功素质, 积蓄成功力量

可以说, 父母都渴望孩子出人头地, 能够取得成功, 因此在关心孩子健康成长的过程中总不忘对孩子进行成功方面的教育。其实, 每个孩子都有成功的可能, 而孩子的成功与父母的正确教育与引导是分不开的, 这就需要父母帮助孩子树立正确的成功观、培养必要的成功精神。

1. 自立能力, 是孩子迅速成长的动力源泉	262
2. 乐观性格, 是孩子赢得未来的心理资本	264
3. 竞争意识, 是孩子挑战人生的力量供给	266
4. 耐挫能力, 是孩子锤炼自我的意志支持	268
5. 善于自律, 是孩子修身立志的心理优势	270
6. 兴趣爱好, 是孩子探索世界的心理引导	273
7. 平常心态, 是孩子通往成功的心理密钥	276
8. 善解难题, 是孩子扫清障碍的能力保障	278
9. 适当吃苦, 是孩子体味人生的必备经历	280
10. 坚定信念, 是孩子克服恐惧的成功法宝	282
11. 坚强勇敢, 是孩子战胜困难的优秀品质	284

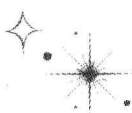
参考文献	287
------------	-----

第一章

心理认知篇——了解孩子心理，扮好父母角色



很多父母觉得孩子就像一本难以读懂的“无字书”，因此在孩子的诸多问题面前常常不知所措，困惑不已。其实，若想读懂孩子，父母只需要注意观察孩子的一举一动、了解孩子的各项发展特点。当然，教育能否成功还要了解自己的教育方式，看看自己的教育理念与孩子的身心发展是否能够保持一致。



1. 了解孩子的心理发展历程

作为21世纪的父母，仅靠经验、感觉和主观愿望来培养孩子是不行的，还要根据孩子的特点进行教育，例如，了解孩子在不同年龄阶段的需要，了解孩子的各项发展。而教育孩子的最根本的出发点则是了解孩子的心理特点，把握教育孩子的“最佳期”。所以教育孩子就要从了解孩子的心理发展历程开始。

有研究发现，孩子从出生到成熟（0~18岁）要经历7个关键的心理转折时期：新生儿期、乳儿期、婴儿期、学前期、学龄初期、少年期、青年初期。

（1）新生儿期

新生儿时期是心理现象的发生时期，是个体心理活动的起点，因为心理不是先天的东西，它是脑对客观现实的一种反映，而新生儿时期正是个体接触客观现实的开始。

这一时期的孩子，从生理上的寄居生活转变为独立生活。出生前，胎儿过的是一种寄居生活，胎儿的营养、呼吸、排泄等新陈代谢机能都是通过母体来实现的。孩子出生后，他必须独立地进行各种生理活动，从此就开始了与外界发生直接关系的生活，从某种意义上来说，这是一种新的矛盾。正是由于这种新的矛盾的产生才引起了儿童主体适应客观现实、独立调节自身行为的需要，这也为儿童心理的发生提供了直接的基础。

由于新生儿适应环境的能力很差，处处需要成人的关心和照顾，所以他具有软弱性。同时，他又是社会的新成员，是社会生活新的血液，所以他又有无限的发展空间。所以，父母应从软硬两个环境入手为孩子营造良好的发展环境。

（2）乳儿期

我国将儿童出生后的第一年称为孩子的乳儿期。这一时期的孩子，感觉

有了比较迅速的发展，知觉也开始出现，开始有了比较明显的注意力和初步的记忆能力。感觉，尤其是皮肤触觉的发展是儿童心理发展的基础。这一时期还有一种重要的心理在发展，那就是依恋。

乳儿期是依恋的个体差异形成的关键阶段，在这个时期起主要影响作用的是母亲。母亲是否能够敏锐地和适当地对乳儿的行为做出反应；母亲是否能积极地同她的小宝宝接触；母亲是否能在拥抱她的小宝宝时更小心体贴；母亲能否在孩子哭的时候给予及时的安慰等，都直接影响着孩子依恋的形成。另外，研究还发现，乳儿对母亲和父亲几乎有同等的依恋，因为父亲与孩子建立关系的过程中的表现是不同的，或者可以说是与母亲互补的。例如，有些父亲喜欢忽而把孩子高高举起，忽而又放在床上。同母亲相比，父亲倾向于更多的竞争感和更少的交谈。父亲总是喜欢用更多的时间同孩子玩，而不是“交谈”。而母亲则较安静，较多采用语言沟通的方式。

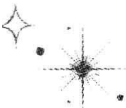
研究发现，父母与孩子在这一阶段能否建立良好的依恋关系直接影响到儿童今后能否形成一种健康稳定的心理，所以，渴望让孩子有一颗健康心理的父母必须在这一时期与孩子建立良好的依恋关系。

（3）婴儿期

婴儿期是指儿童从一岁到三岁的时期，因为这是学前期之前的一个阶段，所以又叫做先学前期。这一阶段的心理发展主要有两个方面，一个是依恋的进一步发展，另一个是孩子个性特征的萌芽。

随着婴儿期的到来，依恋得到了进一步发展。由于婴儿运动能力得到发展，他们会主动去接近周围的人和主动去探索周边环境，当有安全需要时，他们会返回到他们所依恋的人身边，等到一切恢复安全后再进一步去探索。随着年龄和心理条件的增长与发展，婴儿能较好地理解父母的愿望、情感等，同时还能根据情况的不同调节自己的依恋需要。

在这一时期，往往就可以看到有的孩子活泼，有的沉静，有的有一些良好的行为倾向，有的则有一些不良的行为倾向，这时我们就可以说，此阶段的孩子之间就有了个体差异。但是，孩子在此阶段所表现的这些特点或倾向还是极不稳定的，有很多的变数，所以，孩子们的这些特点或倾向不能被看做是稳定的个性特征。但是父母又不能忽视这些表现，因为它们是孩子个性特征的萌芽表现，在以后的成长发展过程中，很可能会变成组成稳定个性特征的重要部分。



(4) 学前期

儿童从三岁到六七岁的这一时期是儿童正式进入学校以前的一个时期，所以叫做学前期，又叫幼儿期。这一时期，孩子心理发展的最主要的特点是形成了最初的个性倾向。在个性形成的过程中，自我意识、道德意识的发展起着重要的作用。

在教育的影响下，学前儿童的自我意识有了进一步的发展，他们对自己、对他人的评价也发生了很大的变化，主要表现在三个方面，即从轻信成人的评价到自己进行独立的评价；从对外部表现的评价到对内心品质的评价；从比较简单的评价到比较全面的评价。

尽管孩子的自我意识在这一阶段有了较为显著的发展，但是必须指出的是，这一阶段的孩子对自己的评价能力还是较差的，他们更多的还是依据成人的评价对自己进行评价。因此，成人对儿童的评价必须客观、公正，不要总给孩子贴一些负面的标签。

在个性形成过程中，与自我意识发挥同等重要作用的就是道德意识。其实，孩子在婴儿期就已经能够初步理解什么是“好”、“坏”，什么事可以做、什么不可以做，并且能够在成人的要求下去从事一些道德行为。进入学前期后，道德意识有了进一步的发展。只是他们的这种道德意识很容易受成人的影响，即有受暗示性，并且有很大的情绪性。例如，只要成人说是好的，或自己觉得有兴趣的，孩子就认为是好的；反之，则是坏的。所以成人的必要的引导还是必需的。

(5) 学龄初期

学龄初期是指孩子从六七岁到十一二岁这一时期，这时孩子进入小学，所以，学龄初期大致相当于小学教育阶段。在学龄初期儿童的心理发展中，个性的发展占据着重要的地位，父母与老师需要多加关注其心理发展。这一时期，孩子个性的发展主要是在学校集体中进行的。由于学校活动一般都是有意识、有目的的集体活动，并且有老师的教育指导，所以该阶段的孩子逐步学会按一定的原则独立地、批判地评价、支配自己的言行。同时，孩子的道德意识在这一时期也开始发展起来，经过一系列的发展，他们已经能够初步理解和掌握社会道德原则的实质，并将其作为评价自己和别人行为的依据。

尽管该时期的孩子已经有了道德意识，但并不能代表他们一定会有良好

的道德行为，因为他们在这方面，存在着言与行、认识与行动不一致的情况。

儿童的言与行、认识与行动不一致的情况，不只在道德领域中存在，在知识、技能等方面也存在，例如模仿别人；在不同的人面前有不同的表现；有时并非是出于故意之举。这种现象具有一定的年龄阶段特点。

尽管孩子的言行往往存在不一致性，但是，在正确的教育下，这种情况是可以相对减少的。在所有的教育孩子的方法中，最根本的一点就是要正确了解孩子的内心想法和内心体验。

所以，不论是教师还是父母，都必须先了解孩子的内心想法和内心体验，以此为中心去了解他所处的环境，然后再进行适当的教育。

（6）少年期

一般把孩子从十一二岁到十四五岁这段时期称为少年期，又称为学龄中期，大致相当于初中教育阶段。

这一时期充满了各种挑战、困难和矛盾。这一时期，尤其是孩子升入初中后，父母会觉得孩子变了，变得不顺从、不听话，亲子关系也不太和谐，有时甚至是对抗的、带有敌意的，总之，这时的孩子变得反叛又矛盾，他们的情感强烈又细腻，固执却又多变，有时否定一切，有时盲目崇拜，有时喜欢谴责，有时又无视道德。同时他们与父母不再亲密依恋，与父母关系开始恶化疏远，他们开始不再凡事都对父母说，开始学会把真实的情感藏于内心而不表露，控制情绪的能力也大大加强了。这时父母会开始恐慌，因为孩子变得如此陌生，如此反叛不听话。可实际上，孩子在内心中是渴望得到父母的理解、指导和帮助的，由于父母不理解他们，他们才封闭内心，或者有一些情绪反应，但他们也不知道为什么，也无法用言语表达出来，因为少年期孩子的心理特征就是混乱和矛盾的。

这个时期的孩子常有三个方面的矛盾表现：性成熟与性心理发展滞后的冲突；成人感和幼稚感的矛盾；想独立又无法独立的矛盾。

总之，少年期的孩子处在一种矛盾和冲突之中，一方面身心发展失衡；另一方面，又面临着诸多的社会问题。少年处于家庭和社会的边界地带，处于“风暴和紧张”时期，如果得不到有效的调节，就会出现心理和行为的偏差。

（7）青年初期

青年初期是指从十四五岁到十七八岁这一时期，大致相当于高中教育阶