



国家“十二五”重点图书
现代心理治疗与咨询丛书

父母与子女的心理辅导： 呵护孩子心灵成长

林 红 王成彪 著



北京大学医学出版社

国家“十二五”重点图书
现代心理治疗与咨询丛书

父母与子女的心理辅导： 呵护孩子心灵成长

林 红 王成彪 著

北京大学医学出版社

FUMUYUZINU DE XINLIFUDAO :
HEHUHAIZI XINLING CHENGZHANG

图书在版编目 (CIP) 数据

父母与子女的心理辅导: 呵护孩子心灵成长/林红, 王成彪
著. —北京: 北京大学医学出版社, 2011. 10

(现代心理治疗与咨询丛书)

国家“十二五”重点图书

ISBN 978-7-5659-0283-3

I. ①父… II. ①林… ②王… 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 (2011) 第 203898 号

父母与子女的心理辅导: 呵护孩子心灵成长

著 者: 林 红 王成彪

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E - mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 许 立 责任校对: 金彤文 责任印制: 张京生

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 11.75 字数: 321 千字

版 次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0283-3

定 价: 35.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

《现代心理治疗与咨询丛书》编委会

顾 问：曾文星 徐 静

主 任 委 员：许又新 吕秋云

副主任委员：王玉凤 肖泽萍 丛 中 樊富珉

委 员：（按姓氏拼音排序）

陈一心 丛 中 崔玉华 杜亚松

樊富珉 洪 炜 霍莉钦 贾晓明

吕秋云 施琪嘉 唐登华 陶 林

童 俊 王希林 王玉凤 肖泽萍

许又新 杨蕴萍 于 欣 张大荣

赵旭东 朱建军 朱金富

内容简介

本书内容是从婴儿期一直到青年期，针对不同阶段孩子的心理发展特点，并结合父母自身的心理发展来探讨亲子的相互反应关系，指导家长如何更有效地理解和帮助孩子心灵的健康成长。本书尽量以家长容易理解的文笔书写，并减少专业性的措辞，便于关心孩子成长的父母或老师们阅读。在第一部的总论篇里，讨论了孩子心理发展的原则。第二部分论篇，按孩子发展的各个阶段分章编写，并且每章后面还附上个案数例，实际提供对问题的了解，辅导的要领，以及对父母的建议。所有个案都使用假名，以达到保护隐私的目的。最后在第三部的总结篇里，针对父母提出整体性的建议。值得注意的是，孩子心理发展的各个阶段是连续的过程，事实上各个阶段之间并没有明确的分割点，每个阶段也没有绝对的标准以及在该阶段必须达到的发展水平。然而，各个阶段的发生顺序对于所有的孩子而言都是相同的，只是达到每个阶段的具体年龄则因人而异。请读者们在阅读时灵活掌握。

序 1

人类对精神障碍的认识是与文明的萌芽同时开始的，换言之，已有数千年的历史了。从事心理咨询和治疗的专业人员在工作中每天都要面对各式各样的精神障碍，对此当然耳熟能详。尤其是近三十年来，随着精神药物治疗和流行病学调查的突飞猛进，学术界一致公认的精神障碍分类和诊断已经正式确立，对于某一特殊患者，即使专家们的诊断见解会出现分歧，但确认这位患者患有精神障碍的一致性却是很高的。然而，没有精神障碍并不就是真正的心理（或精神）健康（positive mental health）。这个概念的提出迄今还不到一个世纪，人们对它的了解难免肤浅或片面，即使专家们的见解也常有着重点的不同，因此值得心理咨询和治疗者重视。

K. Jaspers 说得好：极端是理解常态的钥匙，而不是相反。精神健康和精神障碍恰好构成了人类精神生活的两极。

所谓真正的心理健康，似乎带有理想的意味，因为一个人一辈子心理上什么毛病都不出现，就像一辈子从来不患任何躯体疾病一样，如果不说是不可能的话，至少是十分罕见的。心理健康与其说是一种状态，毋宁说是一个不断提高的过程，永无止境。正因为如此，它才值得我们大家去追求，也才能成为卫生科学奋斗的目标。

现在根据文献，对心理健康这个概念做粗线条的描述。对专家们意见的综述，可以归纳为以下六个方面，也就是考察和衡量心理健康的六个标准。这六个方面有部分重叠之处，正说明概念的复杂性——多维的、多层次的。六个标题并不以重要或次要而分先后。

一、对自己的态度

1. 在必要的时候能够清楚地觉察到真实的自我；
2. 能将自我客观化，即从他人或社会的角度来审视自己；

3. 在不同处境和生活工作任务中有恰当相应的自我情感；
4. 有牢固的自我身份（E. H. Erikson）。

二、成长与发展

通俗地说，成长就是从幼稚走向成熟。我们的父母不可能是完人，因此，成长也就意味着从父母不良教养的阴影中走出来的过程。

每一个人都有无穷的潜力和可能性，发展意味着不断地、充分地发挥个人的潜力。这里，A. H. Maslow 关于基本需要的学说和自我实现的讨论，G. Allport 关于“投身于生活之中”的睿智的建议，对咨询和心理治疗有特殊重要意义。

三、整合

一个人的心理活动是极为复杂而多种多样的。正因为如此，整合被公认为心理健康的一个标准。整合意味着：

1. 各种心理力量（欲望、意向、需要等）的平衡；
2. 稳定的价值尺度；有序的（或等级制的）价值系统结构，其最高价值是可以与人共享的；
3. 对逆境和挫折的承受能力。

四、自律

1. 做出决定的过程和性质。强调的是，对行为的调节出自内心，并且与完全内在化了的社会规范符合，此种自我调节功能与其他心理功能也是整合良好的。

一个人的生活总是处于他律与自律的矛盾之中，因此，在社会化和成长过程中，教育的精髓在于，如何循序渐进地和潜移默化地将他律（即社会规范对个人的约束）转化为自律，这对心理咨询很有参考价值。

2. 独立自主的能力。自律的人的满足不仅在于符合外在的要求和制约，也就是说，实际上最重要、最有价值的满足取决于个人自身的发展或潜力的发挥。

要使“天人合一”哲学符合卫生科学的宗旨和要求，必要的补充是，要充分发挥个人的独立自主性，而不是抹杀个性去被动地适

应环境。

除非有充足的、相反的理由，健康人不言而喻的行为前提是，他对现实并不采取非此即彼的态度（either-or attitude）。因为他清楚地知道人类经验的复杂性，现实之正面的和负面的效应不可能一清二楚地拆开。

五、对现实的感知

1. 免于受个人动机和需要的歪曲。

2. 对社会的敏感。这里，敏感意味着对他人反应迅速的和积极的关怀。德语中的 Einfühlungen（英译为 empathy）与此含义相近。A. Adler 提出的 Gemeinschaftsgefühl 意思也差不多，即与社区或周围人有共享快乐和分担忧患的情感。

六、对环境的把握

1. 主动爱别人的能力。

2. 对“爱情、工作和游戏”三者有恰当的分配。

3. 恰当的人际关系。按 H. S. Sullivan 的理论，心理咨询和治疗要解决的问题就是人际关系问题。也可以说，一切精神障碍归根到底是个人际关系问题。还可以说，一个人人际关系的质量愈高，他的心理健康水平也就愈高；反之，一个人人际关系问题愈多、愈严重，他的心理健康水平就愈低。

4. 符合社会处境的要求。例如，社会对不同年龄段（童年、少年、青年、中年、老年）的要求是不同的。

5. 适应与调节。通过行为对社会的适应体现个人的自我调节，达到适应与调节的统一。

6. 解决问题。我们时刻都面临着许多现实问题，有待我们去解决。应该强调的是，成功既不是个人人格的属性，也不能归之于环境本身。不以成败论英雄适用于许多历史人物，在心理卫生领域里也是如此。因此，心理卫生重视的是解决问题的过程，而这一过程又可区分出若干维度。

第一，由若干阶段构成的时间序列。觉察问题，考虑采取什么

方法去解决，从所考虑的方法中选择一种，最后决定付诸实施；

第二，在各阶段中伴生的情感体验；

第三，解决过程的直接性和非直接性；

第四，问题常常不是个人性的（即私事），这就涉及人我利害的考虑。人我两利是健康行为的一个特征。

上述对心理健康概念的讨论虽然挂一漏万，也只是个轮廓，但对于一篇序言来说，篇幅已经够多了。笔者的希望是，心理咨询和治疗工作者不要完全陷于考虑病态的消除，也要想到心理健康的促进和提高。因为即使一位严重的精神障碍患者也仍然保留着健康的方面或因素，心理咨询和治疗离不开患者的参与，“上帝只帮助自助者”。患者的自助或积极参与，便是健康因素在发挥作用。

许又新

序 2

在一个社会里要推展心理卫生，有许多途径，但是最好而有用的途径之一就是早期阶段去推动儿童与青少年的心理健康。假如每个人在人生开始的阶段有了健康的心理，日后一生的心理就容易健康而成熟。至于要呵护孩子心灵成长，就得协助父母与老师去养育与教导年轻的一代。很显然的，年轻人的心理发展与健康深受父母的养育与老师的教导的影响。

随着我国社会与经济的发展，人口的增加，实行一对夫妻一个孩子的家庭计划以来，许多家庭只有独生的孩子。而如何去抚养与教育宝贵的单独的孩子，使其成长为健康与成熟的成人，是大家都关心的事情；如何提供有系统的知识，来帮助家里的父母与学校的老师去逐渐养育、管教、善诱成长中的孩子，是很需要而且迫切的课题。可是目前社会上提供这方面知识的好的书籍却很少。即使有，多半是外国书籍的翻译本，并不一定适合我国的国情。由于如何养育孩子，帮助孩子心灵成长，是深受社会与文化上的价值观念的影响的，很需要配合社会的实际情况与文化系统才可以。因此，林红博士跟她的爱人王成彪副主任医师能共同为国人书写这本书：《父母与子女的心理辅导：呵护孩子心灵成长》，是针对我们社会的迫切需要，是配合中国的文化而书写，是难能可贵的。

林博士不但对儿童心理发展已经有许多研究的资料与结果，还有许多辅导孩童与父母的实际临床经验，是这本书的基础。林博士对孩子与父母的心理有很好的洞察力与体会能力，再加上她有很好的书写技巧，能以生动的文笔描写并传达有关心理与人际关系的要点与资料，是难能可贵的。王成彪医师善于参考文献，注意文稿的先后结构，又对心身医学有特别的兴趣与经验。因此，他们俩以夫

妻、父母及专业者的身份密切合作，以有系统的结构与深刻的思考来书写这样的书，是很恰当的。

大家都知道一个人的心理，从出生起，要经历婴儿、幼儿、学龄前儿童、学龄儿童、青春到青年各个时期的成长，心理上要面对与完成各个发展阶段的课题，而作为父母或老师，要随着年轻人这样的心理发展而去施与适当的抚养、养育与管教；但是同样的，作为父母，他们自己本身也以成人的立场在经历大人各个阶段的心理发展，经过结婚、生育子女、养育子女、管教与善诱子女，而终于跟子女分离，让子女独立成家的各个阶段而逐步演变与成长。如何把年轻人的心理成长与父母本身的心理成长相配合，讨论小孩与大人间互动的微妙关系，是很重要的，也是林红博士与王成彪副主任医师所书写的这本书的重要特点。

这本书除了以很好的文笔书写，分别叙述了父母从孩子出生到青年期各个成长阶段中应如何适当地去对待他们的基本道理之外，还以实际的例子作为仔细の説明，因此有很好的理论与运用上的配合。由于书写深入浅出，容易念，很适合关心孩子的父母去阅读，也可当作学校教师们教导学生的参考书籍。相信这本《父母与子女的心理辅导：呵护孩子心灵成长》一定会广受大家的欢迎，对孩子的辅导工作有所帮助，并且对社会整体的心理卫生的推展将有很多贡献。

曾文星

美国夏威夷大学医学院精神科 荣誉教授

北京大学精神卫生研究所 客座教授

前言

能从事挚爱又擅长的职业，可谓人生难得的幸事。我有幸成为一名儿童精神卫生工作者，有机会给予在痛苦中挣扎的孩子和父母一点帮助，使我感觉生活充实而有意义。

但每次在跟孩子与父母会谈之后，我总是感慨万千：刻骨铭心爱着自己孩子的家长却在不知不觉中处置与应对不当，反而伤害着自己的孩子！但是，来就诊寻求帮助的孩子十之八九问题已经相当严重，矫治起来难度极大。我经常会异想天开：如果时光能够倒流，在孩子成长过程中，父母能够得到及时而有效的指导和帮助，那么整个家庭就可能过上与现在完全不同的幸福生活！所以，普及心理卫生知识，让更多的家长在孩子尚未出现问题之前就学会如何科学养育子女，呵护孩子的心灵成长，为更多的家庭带来帮助，是我长久以来的心愿。

在我的导师，著名儿童精神卫生专家王玉凤教授的指导下，我有幸承担了国家科技部“十五”攻关项目《儿童青少年行为问题的干预模式研究》子课题《学校生活技能教育研究》，使我有更多的机会深入学校，倾听孩子的心声，与家长和教师共同探讨孩子的心理成长课题。在家长和教师培训中，大家参与的热情和对心理卫生知识的渴求是我始料未及的。家长和教师对孩子无私的爱令我感动，可是也发觉他们虽然小心翼翼，但问题却层出不穷，令他们不知所措。他们有着太多的苦恼和困惑，迫切希望能够系统了解和学习儿童少年心理成长相关知识。其实，儿童并不是“小大人”，在他们成长的过程中，思维不断发展，身体不断发育，有着特殊的心理需要。面对压力，他们与成人的应对方式很不相同，面临的风险也更大。为了保护好儿童，成人需要了解孩子的心理，拥有儿童的视角，了

解家长和教师等成年人，作为孩子的照料者，我们的心理和行为又是如何深刻地影响着孩子们。只有这样，才有可能更好地帮助我们的孩子。因此，撰写一本具备科学性和可操作性，且通俗易懂的书籍供家长和教师阅读，成为我计划中的一件大事。但本人才疏学浅，一直在积累资料中，却苦于不知如何着手。

有幸在 2007 年来到夏威夷大学医学院精神科短期进修，师从享誉海内外的著名精神医学家、美国精神医学会卓越终身院士曾文星教授。曾教授过去数十年来经常来国内讲学，对国内情况很熟悉。曾教授出乎我意料地提议我写一本供家长和教师阅读的科普图书，配合国内的需要。其书写的内容是从婴儿期一直到青年期，针对不同阶段孩子的心理发展特点，结合父母自身的心理发展来探讨亲子的相互反应关系，指导家长如何更有效地理解和帮助孩子心灵的健康成长。在最初的兴奋之后，我有点犹豫。年龄跨度如此之大，并要求深厚的理论功底和丰富的实践经验，我担心自己的专业知识与经验难以担此重任。但曾教授表示愿意帮助我构思整本书的结构，认为我的文笔还不错，鼓励我要尝试。曾教授著述颇丰，已经出版中英文著作总共有五十余本，他的鼓舞和支持令我信心倍增，加之沉寂心中多年未了的心愿，使我终于有勇气拿起笔来，开始准备这本书——《父母与子女的心理辅导：呵护孩子心灵成长》。该书已被纳入国家“十二五”重点图书《现代心理治疗与咨询丛书》，并将被北京大学医学出版社出版，深感荣幸，在此表示特别的感谢。

此书虽然借用儿童少年的心理学知识，再加上临床上的辅导经验而书写，但我们还是尽量以家长容易理解的文笔书写，并减少专业性的措辞，便于关心孩子成长的父母或老师们阅读。在第一部的总论篇里，讨论了孩子心理发展的原则。在第二部的分论篇里，按孩子发展的各个阶段而分章说明，并且每章后面还附上个案数例，提供对问题的了解，辅导的要领，以及对父母的建议。所有个案都使用假名，达到保护隐私的目的。最后在第三部的总结篇里，针对父母做整体性的建议。值得注意的是，孩子心理发展的各个阶段是

连续的过程，事实上各个阶段之间并没有明确的分割点，每个阶段也没有绝对的标准以及在该阶段必须达到的发展水平。然而，各个阶段的发生顺序对于所有的孩子而言都是相同的，只是达到每个阶段的具体年龄则因人而异。请读者们在阅读时掌握一定的灵活性。

这本书可说是专门为关心孩子成长的父母、老师们而书写，也可供从事儿童少年辅导的工作者做参考，我衷心希望读者能够喜欢。如果此书能为中国的父母和教师提供有价值的帮助，为孩子的顺利成长以及家庭的和谐与社会的进步做出一点贡献，那就是我的心愿！

林 红

目 录

第一部 总论篇（发展的原则）

第一章 父母的养育方式与子女的心理成长	3
第一节 遗传和环境因素在子女成长过程中的作用	3
第二节 孩子心身发展的程序与阶段	8
第三节 父母的养育方式与子女的心理健康	10
第四节 心理健康的标准	16
第五节 结 语	20
第二章 了解孩子的心理发展程序	22
第一节 引言：什么是心理的发展程序	22
第二节 婴儿阶段的心理发展	25
第三节 幼儿阶段的心理发展	28
第四节 学龄前儿童阶段的心理发展	31
第五节 学龄儿童阶段的心理发展	34
第六节 青春期阶段的心理发展	36
第七节 青年阶段的心理发展	39
第八节 总结：对父母的启发与建议	40
第三章 了解影响父母养育子女的各种因素	43
第一节 父母的个人因素与条件	44
第二节 父母的性格、心理背景与心理要求	50
第三节 父母本身的心理发展与准备	54
第四节 父母自己的夫妻关系与婚姻情况	60
第五节 祖父母或其他人及社会环境的影响	66

第二部 分论篇（孩子各阶段发展）

第四章 婴儿期（0~1岁）	77
第一节 婴儿期子女的心理发展特点	77
第二节 父母对婴儿的心理反应特点	83
第三节 父母与婴儿期子女的亲子关系特点	85
第四节 婴儿常见的心理与行为问题	88
第五节 婴儿特殊的心理与行为问题	91
第六节 父母呵护婴儿期孩子心灵的原则与方法	93
第七节 婴儿期个案的说明与分析	109
案例一 没完没了哭闹，让父母心烦的婴儿	109
案例二 黏着小狗玩具不放，让父母担心的婴儿	114
第五章 幼儿期（2~3岁）	119
第一节 幼儿期子女的心理发展特点	119
第二节 父母对幼儿的心理反应特点	132
第三节 父母与幼儿期子女的亲子关系特点	135
第四节 幼儿常见的心理与行为问题	139
第五节 幼儿特殊的心理与行为问题	141
第六节 父母呵护幼儿期孩子心灵的原则与方法	147
第七节 幼儿期个案的说明与分析	155
案例一 分离焦虑闹得全家人围着团团转的幼儿	155
案例二 脾气变得“很犟”的幼儿	160
第六章 学龄前儿童期（4~5岁）	165
第一节 学龄前儿童期子女的心理发展特点	165
第二节 父母对学龄前期子女的心理反应特点	178
第三节 父母与学龄前儿童期子女的亲子关系特点	180
第四节 学龄前儿童常见的心理与行为问题	182
第五节 学龄前儿童特殊的心理与行为问题	184
第六节 父母呵护学龄前儿童期孩子心灵的原则与方法	185

第七节 学龄前儿童期个案的说明与分析	194
案例一 很少说话而只喜欢动手打人的男孩	194
案例二 总是与爸爸亲近而让妈妈生气的女孩	199
第七章 学龄儿童期 (6~11 岁)	205
第一节 学龄儿童期子女的心理发展特点	205
第二节 父母对学龄儿童期子女的心理反应特点	221
第三节 父母与学龄儿童期子女的亲子关系特点	223
第四节 学龄儿童常见的心理与行为问题	224
第五节 学龄儿童特殊的心理与行为问题	226
第六节 父母呵护学龄儿童期孩子心灵的原则与方法	231
第七节 学龄儿童期个案的说明与分析	240
案例一 头晕、心难受而不能上学的一年级女孩	240
案例二 努力学习却没有结果, 令妈妈苦恼的 三年级男孩	246
第八章 青春期 (12~17 岁)	252
第一节 青春期子女的心理发展特点	252
第二节 父母对少年子女的心理反应特点	260
第三节 父母与少年子女的亲子关系特点	261
第四节 少年常见的心理与行为问题	262
第五节 少年特殊的心理与行为问题	269
第六节 父母呵护青春期孩子心灵的原则与方法	276
第七节 青春期个案的说明与分析	283
案例一 浑身哪儿都不舒服的初一女孩	283
案例二 与父亲常敌对, 而且三天两头大发脾气的 初三男孩	287
案例三 对手淫过度担心而影响到学习的高中男孩	292
第九章 青年期 (18~24 岁)	298
第一节 青年期子女的心理发展特点	298
第二节 父母对青年子女的心理反应特点	303