

一本教您如何读懂孩子心灵的**指导书**。



别以为你懂 孩子的心

一个心理辅导员**12**年的辅导手记

读懂孩子，是教育孩子的开始；读懂孩子，是每一位家长的必修课。从心开始，读懂孩子成长的每一步，才可能给孩子最舒心、最贴心、最**安心**的成长空间。

宁馨◎著



清华大学出版社



别以为你懂 孩子的心

一个心理辅导师12年的辅导手记

宁馨◎著



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

这是一本写给爱孩子的父母们的书,它从多个角度与父母们一起来分析孩子的行为,了解孩子的心理,并提供切实可行的方法来帮助孩子。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、帮助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。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

别以为你懂孩子的心——一个心理辅导师 12 年的辅导手记/宁馨著. —北京:清华大学出版社, 2012

(优父母教养实践手记系列)

ISBN 978-7-302-28582-3

I. ①别… II. ①宁… III. ①青少年心理学—研究 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 071245 号

责任编辑:杨作梅

装帧设计:杨玉兰

责任校对:周剑云

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62791865

印 刷 者:北京密云胶印厂

装 订 者:北京市密云县京文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:169mm×230mm 印 张:11

字 数:173 千字

版 次:2012 年 6 月第 1 版

印 次:2012 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1~6000

定 价:26.00 元

产品编号:044782-01

序 言

别误读了孩子的心

教育是一门艺术，教育也是一个难题。无论人生经验多么丰富的父母，在面对顽皮难懂的孩子时也会一筹莫展。成人成熟的大脑，居然无法破译稚嫩孩子的心灵密码！

也有一些成人不以为然，他们认为孩子的大脑是一张白纸，你给他输入什么就是什么，孩子的心灵是一颗水晶，从内到外晶莹剔透，什么心事都藏不住，有什么难懂？单纯是孩子的特征，但这并不表示复杂的成人对单纯的心灵就能了如指掌。不信，你可以问自己下面几个问题。

你给孩子买了一个高级电动摩托玩具，孩子高兴万分，但没过几天就玩腻了，他转手就把摩托玩具送人了，换回一堆破叠纸，你会怎么做？

孩子考了个一百分回来，你是否会问他，班里有几个得一百分的？你是第几名？

做完作业后，孩子兴致勃勃地拿起课本读起课文来，可是他磕磕绊绊，读错了很多字词，你是否会插嘴为孩子纠正错误？

你带着孩子出去，遇到邻居或者朋友，当对方称赞你的孩子时，你是否会表示谦虚，说自己的孩子很淘气、顽皮，或者有很多缺点？

孩子灰头土脸、带着伤痕从外面回来了，你的第一反应是什么？你的第一句话又是什么？

面对上面几个问题，我们都想当然地这样做：

一堆破纸换一个摩托玩具，这太不划算了！

不由自主地问孩子，如果不是第一名，就有点失望。

自然会为孩子纠正。



一定谦虚。

孩子受伤回来，父母会震惊，心疼，进而恼怒，也有人会口不择言地问：“你干什么了？闯祸了？”

而就上面几个问题，孩子的心理是这样的：

叠纸对我来说比摩托玩具更重要。

爸爸妈妈，我努力了，而且取得了好成绩，你们光看我不就行了。

好玩我才读，你强迫我就没意思了。

我在我妈妈眼里就是坏孩子。

妈妈根本就不疼我。

成人的思维是受成人规则决定的固式思维，当我们圆通世事时，也就脱离了纯洁的孩童思想世界。面对孩子的问题，我们会想得很复杂、很长远，却也很世俗，但其实孩子的逻辑很简单，孩子的思维很直接，孩子的感情很敏锐。两种不同思维情感对撞的结果，自然就是矛盾，无法沟通。

我们总是抱怨孩子：为什么不听话？为什么我们费尽心机帮助孩子，孩子却不进反退？为什么孩子有那么多的逆反心理？为什么孩子宁肯把心里话告诉给陌生人，也不愿意对我们说？我们委屈，因为我们以牺牲自己为代价，全心全意为孩子服务，但孩子并不领情，不接受我们的正确引导，正确的教育方针难以实施，我们做家长的事业也就与成功失之交臂。

的确，很多父母的教育目标并不短浅，教育方法也堪称经典，但唯一差的就是不能去聆听孩子的心声。如果我们只从自己的角度出发看待孩子的事，那么又怎能说我们所做的事是为了孩子好呢？如果孩子的心声引不起父母的共鸣，他又如何能心甘情愿接受父母的教育？

教育要以懂孩子的心为出发点，否则，再好的教育也要打折扣！作为一名教育工作者，我见证了很多误读孩子心灵的案例。有一个孩子曾说：“天下最远的距离就是我和我爸妈的心的距离。我们相对而坐，心却相隔万里。”为了让父母和孩子不再有这种“对面不相识”的尴尬，我写作了此书，希望它能够为父母们敲响警钟：不要以为你们懂孩子的心。

本书收集了 52 个话题，都是当代中国家长最典型的教育方式，也是误解孩子



最深的教育方式。每个话题，我都分了几种不同的教育形态，为的是让父母们能够深入思考，而不是只停留在某个教育理论的表面。对于现代的家长来说，教育理论并不是难题，真正难的是不会思考着做教育。

孩子在想什么，这应该是每个家长每时每刻都要思索的问题，不要怠慢了孩子，怠慢了教育。祝愿所有的父母都能够和孩子心心相印！

由于写作时间仓促，加之笔者水平有限，书中难免有失误和疏漏之处，请读者朋友多多指正！欢迎与作者交流、探讨一切关于孩子的问题。

宁 馨



目 录

第一章 孩子的思维还很稚嫩——怎能用成人规则要求孩子	1
妈妈，别再说“多大点儿事”了——认真看待孩子当做大事的事	2
我讨厌妈妈说我磨蹭——耐心等待孩子提高能力	4
我就在墙上画才有感觉——成人规则可破，孩子兴趣不可毁	7
妈妈总在别人面前嘲笑我——维护孩子的面子和隐私	10
梦想总在变，难道就错了——孩子的每种梦想都值得赞许	12
第二章 成长总是伴随着错误——别错读了孩子的正向之心	17
妈妈，你太霸道了——孩子犯错，先听听他的解释	18
谁说我是撒谎的坏孩子——尝试进入孩子虚构的世界	21
我可以放弃自己的选择吗——别消极看待孩子的放弃	23
我玩游戏不对，可也用电脑学习——敢给孩子用电脑的机会	26
追星有什么不好——善用明星对孩子的正面影响	28
第三章 父母越叮咛，孩子越犯错——让孩子自己承担成长责任	33
反正有妈妈提醒我——给孩子独立的机会	34
说那么多，真烦，不听——别做不停唠叨的父母	36
我也想负责，可我该对啥负责——让孩子自己承担后果	39
我做什么事妈妈都插嘴——给孩子错的自由也是爱孩子	42
我没接触过怎么知道——给孩子环境让他自己去感受	45
你总是这样说，我却不懂啥意思——负责指导孩子不懂的事	47
第四章 孩子一懂事就逆反——不能和有逆反心理的孩子较劲	51
我已经大了，都懂了——肯定孩子长大的意识	52
大人就是想控制孩子——尊重孩子，给孩子民主	54



为什么非得让我成最好——别用过高期望给孩子制造压力	57
你要求我做可你却做不到——以身作则孩子才会听从	60
从来不说我好，干吗要听——给孩子自信的环境	63
第五章 看懂孩子的晴雨表——做个细心观察员，感受孩子的情绪	67
真难过，不想说话——孩子不快时要能让他说出感受	68
我很委屈，为啥不让哭——别强迫孩子忍住眼泪	70
懂事的孩子也会无理取闹——父母要理解孩子的坏脾气	73
妈妈别让我出头，我害怕——给孩子一个舒服的挑战空间	76
我高兴时，爸妈就让我扫兴——主动分享孩子的快乐	79
第六章 让“坏”孩子早点回归无邪——捕捉孩子异常的行为心理	83
我就不想分享我的东西——陪孩子一起做无偿奉献	84
他就是不能比我强——积极疏导孩子的嫉妒心理	87
我喜欢一个人的世界——给自闭孤独的孩子更多温暖	89
爸爸批评我，我就不让他好过——肯定孩子尚未丧失的爱	92
你不满足我，就离家出走——反省教育漏洞，不断弥补过失	94
我不满意就想伸拳头——制造和谐环境，给孩子和谐的意识	96
第七章 男孩女孩不一样——给男孩空间，和女孩交流	101
妈妈，别只让我老实待着——给好动男孩活动、“破坏”的空间	102
我不喜欢教室和老师——男孩大脑发育晚，让他晚点上学	104
不和我聊天，是不喜欢我吗——女孩爱说，多和她交流	106
女孩天生数学差，我有啥办法——给女孩鼓励，给女孩信心	109
我到底是男孩还是女孩——早让孩子确定自己的性别特征	112
第八章 天底下没有不喜欢学习的孩子——给孩子兴趣，治疗他的厌学	117
我干吗要学习好——给孩子好好学习的动机	118
学习枯燥不喜欢——多准备游戏，让孩子喜欢上学习	120
我最害怕爸妈说起分数——不能用成绩来衡量孩子	123



不喜欢数学老师，就不喜欢数学——引导孩子为自己负责	125
难道只有课堂知识才是知识——别限制孩子广泛涉猎的欲望	128
第九章 青春期孩子的心理不难读——陪孩子安全度过多事之秋	133
我怎么变成这样了——早点让孩子了解青春期的变化	134
对面的女孩真好看——孩子喜欢异性，不要大惊小怪	136
不让谈恋爱，我偏谈——疏导而不是强迫孩子不早恋	138
黄色的东西怎么那么有诱惑力——给孩子了解性知识的机会	141
男女搭配，干活不累——允许孩子与异性交往	144
第十章 小心点，孩子能听懂父母的心——做孩子的健康心理榜样	149
妈妈，我能听到你的心在说话——在孩子面前永远乐观	150
世界是阴暗的，大人是虚伪的——引导孩子正确认识社会的阴暗面	152
妈妈说，这个世界是有钱人的——别给孩子传递错误的财富观	155
要得好处，得讨好爸妈才行——无条件爱孩子，但规则不能随便改	157
让爸妈吵架我才安全——教育一致，孩子才不会钻空子	160

第一章 孩子的思维还很稚嫩



——怎能用成人规则要求孩子

心理学上说，每个人都有一个思维盲点，都会站在自己的角度去看待问题。这种思维盲点在教育孩子的时候表现得更为突出。大多数父母在教育孩子时，都会用成人的规则来要求孩子，而没有意识到孩子的思维其实还很稚嫩，孩子的心理和成人的心理有着本质的区别。要教育好孩子，就要学会换位思考，认真体会孩子的感受，才不会伤孩子的心。

妈妈，别再说“多大点儿事”了——认真看待孩子当做大事的事

“别拿叠纸不当实物！别拿积木不当建筑！”这是我做母亲后感触非常深的一句话。

我的孩子冠冠小时候喜欢用纸片叠东西，叠完后他就举到我面前告诉我他叠的是什么，什么大象、小狗，但这些东西在我看来，都不过是一些乱七八糟的纸团。

我不想打击冠冠的积极性，毕竟男孩子需要动手尝试，所以每次都夸他做得好。冠冠更爱叠了，但他随叠随扔，书桌有、床边有、墙角有，甚至厨房里也会有。我每次收拾房间都会捡到很多，通常，我随手就扔进了垃圾桶。我以为，冠冠既然已经扔了，肯定就没有什么用了，但我错了。

那天晚上吃完饭，我和我爱人海河在书房商量一件事，就听客厅里的冠冠大声嚷起来。我们连忙跑出来看怎么回事。只见冠冠站在垃圾桶前，手指着一个纸团，说：“那是我刚刚叠好的米老鼠，谁给我扔了？”

实话说，我甚至没有看出那是冠冠的叠纸，它大概混在饭粒里，被我当垃圾扔进了垃圾桶。本来，一张废纸，被揉搓成两个小团，谁都不会把它当成重要的东西。海河不以为然地说：“我当什么事呢？不就是一团废纸吗？谁叫你叠得一点也不像，而且还乱扔。”

这一句话可伤了冠冠，他号啕大哭起来，一边哭还一边嚷着：“谁说那是一团废纸，那是我用一下午才折成的。我要是把你的文件都扔到垃圾桶，你愿不愿意？”海河伸手想要抱冠冠安慰他，但冠冠打了海河的手，继续哭。

我忽然意识到，我眼中的这一小团废纸，其实是冠冠心里的一个世界。我连忙把那个纸团拣出来，认真处理好，还给冠冠，并郑重其事地向冠冠道了歉。

很多在成人看来微不足道的小事，对于孩子而言其实有着很重要的意义。作为家长，一定要学会珍爱孩子所爱。



在我做青少年心理咨询工作时，遇到一个叫萌萌的11岁小女孩。萌萌叛逆心理特别严重，妈妈说东她偏说西，即便她知道妈妈是对的，也会选择错的去做，

甚至不惜以伤害自己为代价。

前几天萌萌感冒，妈妈心疼她，给她买了药，她居然当着妈妈的面把药全倒进了马桶，而且，上学的时候还故意穿得很薄，冻得瑟瑟发抖，也不愿意接妈妈递过来的衣服。妈妈无可奈何，只好来咨询我。

我做心理咨询通常都是先和孩子聊天。我和萌萌天南海北地聊了几天，我还请她陪我去逛街买衣服。她很有欣赏眼光，帮我挑的衣服我特别满意。我夸赞了她，她激动得涨红了脸，眼睛快乐得放光，却满是疑问地看着我，似乎不相信我真的是在夸赞她。

看得出来，这是一个缺少赞美的女孩子，可能问题就出在这。我试探着问：“你这么优秀，妈妈平时肯定经常夸你吧？”这一问不打紧，萌萌开始哭起来。我用双手拥抱她，轻轻拍着她的后背。好半天，她才停下来，慢慢挣脱开我。

这个孩子大概觉得在我面前失控有些不好意思，她用探询的目光看着我，说：“我有点不懂事了，这么大了还哭。”我连忙说：“我这么大了也会哭啊，你妈妈伤心的时候也会哭，只不过大人不会表现出来。”

萌萌摇摇头说：“我从来没见过我妈哭过。她经常对我说‘多大点儿事就哭，要是我的女儿，就得给我坚强点。’前几天，我被选为语文小组长，我告诉了她，谁知她说‘一个破小组长，值得显摆！’我就哭了，她就这样训了我。”

我找到了萌萌和她妈妈对抗的原因：

总是用大人的眼光看待孩子，用成人的要求去对待孩子，却没有给予孩子成人式的尊重。孩子用稚嫩的心感受的是对立，是破坏，是忽视。这样，孩子的潜意识里会产生对抗心理。



一天早晨，我接到了薇薇的电话。她是我过去的一个学生，现在读初三。初三学习非常紧张，我没有想到能接到她的电话，我更加没想到，她第一句话就是：“宁老师，我不想活了。”我吓了一跳，连忙问怎么回事。

“其实也不是什么大事……”薇薇大概感觉到我紧张了，连忙安慰我说，“我就是觉得我妈妈不尊重我，好像要抹掉我这个人似的。你知道吗？她居然在整理我的旧物品时，把我以前得的小红花给扔了，就是上课时你奖励我的。”

怎么回事，为什么
不想活了？



我松了口气，还以为什么大不了的事呢，但我马上意识到，我又犯了不重视孩子心理的毛病。我连忙说：“能找到吗？不能的话，老师这有你的上课记录，我可以再重给你颁发一次，好不好？”

我这样做绝不是小题大做。

对于成人来说，小学时的奖励不算什么值得炫耀的事情，但对孩子来说，那就是他保持自信心的源泉。他需要保存这段历史，需要用这个来回忆过去，激励现在，展望未来。



尊重孩子，首先得能读懂孩子的心理，不管孩子的行为在大人看来是多么幼稚可笑，父母都不要嘲笑孩子、打击孩子，因为当孩子发自内心地关注着一件小事的时候，他是非常认真的，甚至是神圣的，他在挖掘他的天赋力量。

我讨厌妈妈说我磨蹭——耐心等待孩子提高能力

有一句话说得好：十个孩子九个磨！提起孩子的磨蹭，每位父母都不堪其苦。

我 1998 年担任班主任的班级的家长们，甚至为此组织了一个“治磨会”，煞有介事。

李文浩是我班上的“磨王”，常迟到。可据他妈妈说，他起得特早，但孩子太磨蹭，起床磨蹭十分钟，洗漱磨蹭十分钟，吃饭磨蹭二十到三十分钟，妈妈又不敢早叫儿子起床，因为晚上睡觉时他也磨蹭，很早上床，却很晚才睡觉……

李文浩的妈妈是“治磨会”的发起人，为了让李文浩改掉这个缺点，她向几个家长取经，得出的结论是孩子的时间观念不强。于是，文浩妈妈买了五个钟表，挂在房里的各个角落，让孩子随时能看到时间。

开始，这一招很奏效，每当文浩磨蹭时，妈妈就喊：“看看过几分钟了。”文浩果然就加快了速度。可后来这招就不管用了。文浩妈妈没辙了，就来咨询我。

我一直认为文浩的迟到可能和他的性格有关，他是一个喜欢追求完美的孩子，做什么事都非常仔细、认真，这从他课堂做作业的时候就能看出来。我对文浩妈妈说：“我听文浩说你要求他叠被子要有棱有角，穿衣服要搭配得好。这两点要求对他这个年纪的孩子来说就高了。为了做好，他必然要反复做，耽误时间。”

文浩妈妈若有所思。

在时间紧迫时，要求孩子做一些他不能轻松做好的事情，自然会误事。父母要做的不光是要加强孩子的时间观念，同时还要做到不给孩子出难题，让他做超出他能力范围的事。



“治磨会”里有一个“女磨王”，叫魏佳艺，她的磨主要表现在做作业上。在课堂上，魏佳艺做作业时就喜欢东张西望，哪里有一点动静，她的小脑袋就会扑棱一下转到那个方向。

之前，魏佳艺坐在窗边，向室外张望是她上课的基本动作之一。为此，我把她调到了离窗户远的座位上，并不断提醒她，让她集中注意力。效果不错，但仅限于课堂。回到家，魏佳艺的妈妈依然要为写作业和她上演一部战争片。

“治磨会”开会时，魏佳艺的妈妈说：“我就坐在她旁边，只要她的小脑袋往旁边一转，我就立刻用手把它扳回来。我都成了扳手了。可这样还是不行，她一会捡起一块橡皮玩玩，一会儿又拿起笔在墙上画画，一会儿又忽然想起什么，



站起来跑出去……”

魏佳艺妈妈说完后，“治磨会”几个高明的家长告诉她：这是孩子注意力不集中的表现，应该从这个方面下手。魏佳艺妈妈拿不准，就打电话问我。

我觉得大家的意见是对的，孩子的注意力不集中，这是她磨蹭的原因，但还需要加一点，那就是孩子的自我控制能力比较差。

魏佳艺妈妈问我该怎么做，我特别强调说：“首先要耐心等待，不要时刻催促孩子，不断地强化孩子的这个毛病，会让孩子产生疲惫感，从而在内心深处拒绝改变。不能改变孩子，我们得改变自己。”

“怎么改变？”

“第一，排除无关诱因，让孩子专心做事。孩子的作业桌子上，一定要少放一些转移注意力的东西，并能给孩子提供一个安静的学习环境。第二，用奖励的方式帮助孩子集中注意力，并学会自我控制，如合理规定孩子完成作业的时间，提早完成就奖励。第三，孩子的作业多，要分成几个小时间段来完成，不要一下子让孩子在桌前做很久。”

佳艺妈妈接受了我的建议，经过一段时间的调整，她告诉我，佳艺的磨蹭果然好多了。

孩子的自我控制能力较弱，注意力容易受周围环境的影响，每件事情都有始无终，慢慢就会养成磨蹭的毛病。父母不能靠训斥改变孩子，只能从改变环境、改变自己的要求开始。



王梦龙是我班班长，他是一个时间观念、控制能力强的孩子，但他也被父母列为“磨族”人了。王梦龙的爸爸在“治磨会”上大倒苦水，说王梦龙常磨蹭。我听到后很是诧异。

为了弄清事情真相，我特意给王梦龙爸爸打了个电话。大概王梦龙的爸爸已经知道了我对另外两位“治磨会”里的家长的指导，他一听我说起磨蹭的事，就问我：“是不是我对孩子的要求太高了？我给他报了六个课外班。”

“啊？”我惊讶极了，不自觉地啊了一声，“孩子的任务重，没有时间休息，他累了、烦了的时候，只好通过磨蹭来解决了。”

王梦龙的爸爸连连称是，他说他已经决定给孩子退掉两个班。

“望子成龙”的父母通常很少给孩子可以自由支配的时间，一件任务完成了，另一件任务又布置出来了，家庭作业做完了还有课外作业。这时，孩子会通过磨蹭来缓解压力。



孩子磨蹭是有原因的，改掉这一毛病，父母先要从提高孩子的各方面能力入手，加强孩子的时间观念，帮助孩子集中注意力，提高孩子的自控能力，改善孩子处理问题的方式。在等待孩子提高能力时要有耐心，不要拔苗助长，给孩子布置过高的任务。

我就在墙上画才有感觉——成人规则可破，孩子兴趣不可毁

我在小区里经常听到一些妈妈抱怨：宝宝就喜欢到处乱画，墙上、门上、床上，甚至床单上，眼看着辛苦装修的房间被孩子画得乱七八糟，新买的床单成了孩子笔下的牺牲品，真是既着急又生气。

玲玲的妈妈就经常抢孩子的笔，训斥孩子。我说这样不好，容易扼杀孩子的艺术天性，她解释说：“我明白，我只想让她在纸上画，可这孩子太倔，我给她纸她反而不画了。你说气人不？”

我说：“墙壁比较稳固，比较方便，只要拿笔的小手用力就可以了。而且，随便站着、坐着都行，一点都不妨碍活动的自由。而在纸上涂抹，要求就高多了，要扶稳纸张，不能让它跑了，也不能画到纸外面去；而且，还得趴在桌上，坐在椅子上，一会儿就累了！”

“那我要不要纠正？”

“你可以找个折中的办法，比如说在墙上贴一层墙纸，定期更换不就好了。”

墙壁对小孩子来说是最容易、最方便的操作台，不需要任何人帮助，触手可及，容易控制，而且随时可用，还不会丢。换成纸的话，在准备的过程中，孩子的灵感和兴趣就消磨没了。



我的大学同学王玉琦是一个艺术天分很高的人，无论是什么绘画人物，他随手在上面描两笔，就能迅速改变整幅画面的情境，轻松活泼的能变成严肃沉重的、行云流水的能变成奔放张扬或者拘谨内敛的。但他只能改变别人的画，自己却画不成一幅。我们都不明所以，就问他为什么会这样，王玉琦没有回答，只是给我们讲了他小时候的故事。

很小的时候，王玉琦就喜欢用笔画各种各样的线条，他几乎痴迷于各种线条的变化。但他通常都是拿墙壁做画纸，随意涂抹。妈妈不喜欢他在墙壁上画，但没有批评他，只是问他原因，他说墙壁大，好用。妈妈就给他买了各种各样的纸，各种各样的固定板。



这些东西用起来的确很舒服，可是王玉琦还是会在墙上画。妈妈生气了，教育王玉琦说：“人类社会是有规矩和标准的。动物可以随地大小便，但人不行。在城市中，就连动物和植物都必须适应社会规则，更何况人呢？我想让你从小就