



100

分爸爸妈妈

打造超强孩子
心理宝典

冯俊儿 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

打造超强孩子心理宝典 / 冯俊儿主编. — 上海: 中国福利会出版社, 2004.3

(100 分爸爸妈妈)

ISBN 7-5072-1043-X

I. 打… II. 冯… III. 儿童教育-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 003624 号

100 分爸爸妈妈
打造超强孩子心理宝典
冯俊儿 主 编

策划组稿 开心工作室
责任编辑 刘晓燕
装帧设计 钦吟之
美术编辑 钦吟之
电脑制作 张志文

出版发行: 中国福利会出版社

社 址: 上海市常熟路 157 号 邮政编码: 200031

电 话: 021-64373790 传 真: 021-34230125

电子信箱: cwiph@126.com

经销: 全国新华书店

印制: 无锡江溪书刊印刷厂

版次: 2004 年 3 月第 1 版 印次: 2004 年 3 月第 1 次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/32 字数: 160 千字

印张: 6.5 印数: 1-8 000

ISBN 7-5072-1043-X/G · 18

定价 14.00 元

100



Dad

爸爸

妈妈

Mam

打造超强孩子

心理宝典

冯俊儿 主编

编 委 会

主 编：冯俊儿

参加编写：陈黎雄

远 及

冯俊儿

范晓芳

如 凡

尹 琪

叶 鸣

序

雕塑孩子的健康心理

3

如果把孩子心理、性格的形成过程比喻为一件艺术作品的雕塑，那么父母就是这件作品的雕塑师。他们的热忱或冷漠、真诚或讥讽、尊重或轻视，都会像雕塑刀一样塑造着一个个不同的孩子。雕塑品雕坏了可以重塑，而人的心理、性格的形成却不行，那是一个不可逆的过程。

心理健康的孩子是需要疼爱、接纳和安全感的；有父母的爱和保护，才有面对生活的信心和在这个世界上奋斗的勇气。称职的父母是子女随时都能够亲近的，可以平等地共同讨论问题；父母应该是孩子的知心大朋友，也应该是孩子最好的心理保健医生，只有建立起这样息息相通的亲情，父母才能在孩子陷入颓丧、忧郁和绝望时，及时伸出援助之手，帮助孩子摆脱不愉快的心境。

出现心理危机的孩子大多与父母缺少沟通和共同语言，

在家里也无法真正敞开心扉，父母根本不了解自己孩子的内心，也没有耐心倾听孩子的心声和要求的习惯。许多父母并没有意识到，孩子幼年时期在家庭中所建立的归属感、安全感和生活目标，是父母给他的最好的精神财富，是孩子长大以后应付紧张和压力的最有效的心理储备。

过去，人们只用学习成绩的高低来衡量一个孩子是不是“好学生”，认为考试分数的高低说明了一个孩子的智力是否出色。而现代教育理论和实践都证明一个人学业或事业的成功只有15%靠智力，而85%取决于非智力因素。智力仅仅是人的能力的基础，而一个人个性的方方面面，诸多的非智力因素——待人处事的能力、语言能力、意志、情感、兴趣等等决定着 he 一生的发展趋势，并主宰着一个人的命运。

儿童是父母的镜子，也是学校、社会和他自己内心世界的镜子。从这面镜子里我们可以看到——

生活在批评中，便学会谴责；生活在敌视中，便学会好斗；生活在爱之中，便学会爱别人；生活在友谊中，便觉得世界好美丽！

目 录

序：雕塑孩子健康的心理

一个人事业上的成功，只有15%是由于他们的学
识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质。

第一辑 重塑健康新理念

成才的奥秘	10
如何培养心理健康的孩子	15
父亲，请你不要伤害孩子	24

5

孩子是可爱的，但有时又“刁钻古怪”，让人觉得
讨厌，该如何对待那些让你头疼的问题呢？

第二辑 妥善应对可爱的讨厌鬼

你知道孩子的第一反抗期吗	32
如何面对好问的孩子	37
孩子任性是种心理需求	43
爱打人的孩子	47
冲动型人格障碍	51
打理倔孩子	55
与好动的孩子面对面	58
缠人的小尾巴	62

对撒谎说不	66
把牛奶给小狗喝的淘气包	71
如何对付不讲理的孩子	74
当孩子有性别认识障碍时	77
如何对待“作”小孩	82
孩子为什么会“人来疯”	86
爱哭鼻子的晖晖	90
孩子喜怒无常怎么办	94
喜欢说“不”的孩子	97
“聪明”妈妈和她的“笨”女儿	100
孩子生病住院的心理护理	104
孩子入学的心理准备	107

竭尽全力掌握各种语言，结交各式朋友，精通各类技艺及行业，如此努力方能成为一个完整的人。

第三辑 关注孩子的交往

不合群的孩子	114
让孩子远离孤独	118
抱着小狗看电视	122
别让孩子爱上“猫”	125
不做害羞的孩子	129
让阳光照进心灵深处	132
沉默不是“金”	138
孤独的牧羊人	141

习惯是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人的一生。

第四辑 拒绝不良习惯的干扰

比别人慢一拍的孩子	148
孩子无邪	152
顶着被子立壁角	157
骂出来的口吃	160
爱咬指甲的孩子	163
不肯吃饭的“细豆芽”	167
喜欢数星星的孩子	174
镜子里的鬼——夜惊	180
对发脾气进行冷处理	183
当孩子有了退缩行为后	185

伟大人物都具有坚强的意志，不管环境如何变换，他们都会克服障碍，以达到期望的目的。

第五辑 让孩子在心理上拥有强者气质

增强孩子自尊心的办法	190
让孩子在心理上拥有强者气质	194
让小鸟飞出巢	197
不要培养坏习惯	202



第



辑

重塑健康新理念

一个人事业上的成功，只有15%是由于他们的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质。



成才的奥秘

记忆力好就是神童吗

10

在日常生活中，常有人把儿童记忆力的好坏作为衡量共智力是不是超常的惟一标准，其实这是不全面的。虽说记忆力是智力的组成部分之一，一般智力超常的儿童都有记忆力强的特点，但是逻辑思维能力，特别是创造性地分析问题与解决问题的能力，却是智力结构的重要组成部分和核心。智力发展超常的儿童，往往在这方面有着较为突出的表现。

宋高宗时，朝廷曾在全国各地选出了一百多个“神童”，但是这班神童都未能成大器，后来有人推究其原因，认为这是由于片面训练儿童的背诵能力，用死记硬背代替了想像力和思考能力发展的结果。

科学家目前还没有弄清楚智力超常儿童的秘密。虽然这样的儿童需要人们去进行研究和探讨，但他们都有着与别的孩子一样的需要。人们一谈到神童的故事时经常是神情激昂，认为他们注定是会交好运的，其实“神童”和普通人一样，也需要精心照料，需要关怀和爱抚。

家庭背景和一个孩子能否在学业或事业上出类拔萃并无

密切的联系。然而即便是一个“神童”，如果碰到不懂教育的父母——只是强行给孩子灌输太多的知识，也可能会把孩子的天赋浪费掉。

因此，识别出孩子是属于智力超常的儿童，并不意味着他必定可以成才。智力超常只意味着该儿童具备了比较好的天赋，但如果离开了后天的培养，他仍可能是一个平庸儿。所以，对于智力超常儿童也应该注重后天的培养。

具有以下特点的孩子就能成才吗

一般来讲，智力超常儿童有旺盛的求知欲和广泛而强烈的认识兴趣。有的孩子还在会说话之前，就会贪婪地看小人书，持久地玩积木。会说话之后，就无休止地问大人“这是什么”，“为什么”。而稍大一些时则什么书都爱看。当幼儿园和学校里的书籍满足不了他的求知欲望时，就翻阅爸爸妈妈书橱里的书，且什么书都看，表现出强烈的好问、好看、好学的特点。

观察敏锐和注意力集中，以及记忆力强也是超常儿童的特点。比如，一般儿童去公园玩，玩过也就玩过了，但超常儿童往往会从中发现许多别人不注意的事，如天空有多少只风筝，风筝的图案是什么样子的；花园里有几种花，都有些什么颜色，为什么有的树要用栅栏围起来而有的不用等等。

智力超常的儿童具有强烈的探索精神和顽强的意志。强烈的探索精神是深入学习的保证，它和求知欲、广泛的兴趣

是密不可分的。强烈的探索精神是超常儿童的一个突出的特点，他们什么事都想了解，都爱问个究竟，力图找出它的奥秘，并且喜欢动手实践。

有人问牛顿：“你为什么会有如此大的发现？”牛顿答道：“由于不断思索的结果。”爱迪生的名言“天才是百分之一的灵感加百分之九十九的血汗”更是广为人知。

智力超常的儿童往往还有超乎寻常的思维能力和丰富的想像力。他敢想别人所未曾想的问题，对问题能进行抽象推理，领悟事物之间复杂的关系，并富有创造精神。

那么，是不是具备了上面这些特点的孩子就一定能成才呢？我们说：也未必。因为在独生子女越来越普遍的今天，在社会发展越来越进步的今天，在生活节奏越来越快速的今天，人们所要承受的压力也越来越大，而且这个压力是多方面的。在具备了以上这些特点的同时，还要具有很好的自控能力，这样的孩子才会成才！

能自控的孩子易成才

人在生气或愤怒时，肢体语言的表达方式比口头语言丰富得多。我们必须让孩子认识和了解情绪引起的身体反应，这可以帮助孩子学会自我控制。孩子生气时，脸色通红，身体发紧，处于过度紧张状态，在姿势、面部表情和体态上都有表现。要让孩子成功地控制自己的不良情绪，

首先要了解这些反应，然后通过深呼吸、分散注意力等方法，使自己的身体平静下来。你可以通过上述“平静下来”的游戏，让孩子掌握自我控制的技能。

孩子喜欢模仿电影、电视中的人物的行为，让他模仿电视中的人物扮演一个有良好自控能力的人，对别人的取笑和挑衅无动于衷，以一种轻松的心情面对，而非一怒而起与之对打。把游戏过程录下来然后不时放给孩子看，就能强化他的情感控制技能。

其他更直接的训练情感控制的方法是运用新的认知技能。比如有的学校教给孩子解决矛盾的技能，包括协调、调停、处理学生间或师生间的矛盾，让孩子学会用协调而非争论打斗的方式解决问题。具体操作步骤是这样的：

第一步：两个孩子面对面坐着，同意通过协商解决问题，尊重对方意见，不骂人，不取笑人。

第二步：每人先陈述自己的想法（想要什么，为什么要），然后陈述对方的要求。每个人都必须拥有表达自己观点的权利，否则就不可能成功地达成一致。

第三步：通过协商达成双方都赢的解决方案。每人必须同意至少三条可能的解决办法，其中有妥协，但都不失重点。

第四步：双方权衡每一种方案。到此时，他们已经站到了一个战壕里，共同寻找大家都满意的解决方法。

第五步：最后，两人应该订下协议，将最好的方案付诸实施。协议应详细写明执行方案的人员、内容、时间、地点和方法等。



爱心小贴士：如何抵御诱惑

自控力不是天生的，是每个人在与诱惑的一次次斗争过程中磨练出来的。

要期末考试了，小依依坐在书桌前复习功课，这时隔壁房间里的小表弟正在看电视连续剧《神奇宝贝》。这是小依依最喜欢看的动画片，这可比枯燥的复习有趣多了。此时此刻小依依心烦意乱，什么也看不进去，满脑子想的都是皮卡丘和胖丁。她几次走到门口又退了回来。这样经历了几次斗争后，小依依终于能够平静地坐在书桌前，而这时隔壁的电视节目也结束了。

在这段时间里，小依依既没复习进功课，也没看成电视，但她的自控力却与她的懦弱、懒惰、任性进行了一番艰苦的斗争。她成功地克制了自己的愿望，而使自控力得到了增强。因为每一次哪怕是小小的自我克制，都会使人变得更加坚强。

如何培养心理健康的孩子

什么是真正的健康

真正的健康，应该包括身体健康和心理健康两个方面。有位医生把这两个方面比作“人”字的笔划，左边一撇是“身体健康”，右边一捺是“心理健康”，两笔加起来，才可使“人”稳稳当当地立起来。真正健康的幼儿也必须是身体和心理都健康的幼儿。

15

根据著名社会心理学家艾里克森的心理社会发展理论，人的心理社会性的发展分为八个相互关联、相互影响的阶段。生命的历程就是不断达到心理社会平衡的过程。每一个心理社会阶段均有一个以解决冲突为目的的发育任务，冲突的解决可以获得一个从负到正的结果，也就是达到心理社会的平衡，从而形成健康的人格。个体人格的发展并不是完全静止于某一个时期，人在生命历程的各个时期，会不断随着心理、社会、生物环境的改变而完善和塑造自己的人格。