

其实 你不懂 孩子

QISHI
NI BUDONG
HAIZI

刘启辉 著

一名心理咨询师眼中的家庭教育

羞怯、胆小、分离焦虑、脾气坏、专注力差、对学习没有兴趣、沉迷于网络……孩子的问题十之八九与家庭有关，与父母有关。孩子的过去影响着现在，他的现在又关系到未来。作为父母，不要忽视和孩子的互动。懂得孩子，才懂得教育。



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

其实 你不懂 孩子

QISHI 
NI BUDONG
HAIZI

刘启辉 著

——一名心理咨询师眼中的家庭教育



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

其实你不懂孩子：一名心理咨询师眼中的家庭教育/ 刘启辉
著. —广州：暨南大学出版社，2015.3（2015.5 重印）

ISBN 978 - 7 - 5668 - 1347 - 3

I. ①其… II. ①刘… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 037712 号

出版发行：暨南大学出版社

地 址：中国广州暨南大学
电 话：总编室 (8620) 85221601
营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)
传 真：(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编：510630
网 址：<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版：广州良弓广告有限公司
印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本：850mm × 1168mm 1/32
印 张：5.5
字 数：122 千
版 次：2015 年 3 月第 1 版
印 次：2015 年 5 月第 2 次

定 价：25.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题，请与出版社总编室联系调换)



自序

从事高校心理咨询工作已十多年了，我一直想将自己这些年来所思、所想以及所遇到的人和事写下来，却因为自己的懒惰，一拖再拖。最终能拿起笔写下来，还得归功于那些听众和家长，是他们的鼓励促成了这本书成稿。

从事高校心理咨询工作的人大体都有过这样的体会：为自己不能很好地帮助来访者而有些愧疚，尤其是在从事这份工作的最初阶段，这种体会会更深。其实，即便随着以后专业水平的不断提高，能更为坦然地面对自己的局限，这种情结依然存在。它一方面促使我不断学习，希望能够提升自己的专业技能，从而更好地帮助来访者；另一方面，我也在想，与其做一些亡羊补牢的工作，不如将工作做在前面，去普及家庭教育知识，让每一个孩子在更早的人生阶段就能接受到更好的家庭教育，而不至于将问题积聚到大学引爆。

曾经有一个阶段，我迫切地希望能找到一些机会来直接面对家长，和家长们分享我在咨询过程中遇到的个案，帮助他们走出家庭教育中的误区。2008年青岛市妇

联启动了“迎奥运·百场公益讲座进社区”的活动，我有幸参与其中，走入青岛各区市基层社区，与家长们面对面地交流。关于家庭教育，家长们的期待和迫切想学习的劲头鞭策着我不断学习、不断提高。在这个过程中，受益最深的其实还是我自己。常言道：行万里路，读万卷书。行路，以一种直接的经验去体味人生；读书，用间接的经验去丰富自己。而我们这些心理咨询师，应该感谢来访者：是他们，愿意让我们去分享他们的人生故事，从而使我们比常人多了一条道路去丰富自己。

我的研究生专业方向是心理统计与测量，而今从事的工作是心理咨询，两者相去甚远。每次想到这里就会觉得无颜面对自己的导师。所幸这十多年来，我一直从事的学习心理辅导结合了原来所学的考试研究和发展与教育心理学，聊以自慰。

2003年的夏天，一名因为有点焦虑和强迫倾向而打算放弃学业的高一女生来咨询。我使尽浑身解数开导、陪伴了孩子两年，可喜的是她坚持了下来，而且还考出了县里高考文科第二的好成绩。自此，我就与处于基础教育阶段的孩子结下了不解之缘。如果说，我还能在孩子的成长过程中起到一点点促进作用的话，它应该归功于这些孩子身后的父母。孩子的问题十之八九与家庭有关、与父母有关，却不是每个父母都能够直面它。这些父母敢于面对问题以及不断追求自我成长的勇气值得每一个人学习。

本书根据我在国家级中等职业学校骨干教师培训班上的讲话稿整理而成。我一直以为自己的话语叙事能力



强于文字表达能力。如果不是因为嗓子出了一点小问题，估计这本书依然会束之高阁。最终能将我这些年的所思、所想以及所遇到的人和事诉诸文字，在于身边的听众、家长以及亲人的不断勉励。请允许我在这里对你们一直以来的支持和鼓励表示衷心的感谢！

刘启辉

2014 年 12 月于青岛



目 录

自 序	(1)
-----------	-----

第一篇 0~1 岁孩子的成长与抚育

亲源性心理障碍与师源性心理障碍	(2)
安全感很重要	(4)
早年创伤与影响	(11)
剖宫产还是自然生产?	(18)
分离之情绪体验	(22)
安全又舒适的子宫环境	(24)
不同的照看给孩子带来的影响	(27)
处理好分离焦虑, 建立安全的亲子关系	(37)
隔代抚养, 父母不应缺席	(42)
呵护孩子离不开的依恋物	(48)
从依恋理论看养育	(51)

第二篇 1~3 岁孩子的成长与抚育

自主发展	(58)
------------	------

如厕与强迫障碍	(62)
闲话打压教育	(64)
规则意识	(68)
建立规则，要温柔地坚持	(70)
冰冻三尺，非一日之寒	(76)

第三篇 3~6岁孩子的成长与抚育

溺爱扼杀孩子的发展	(80)
入园是亲子关系的试金石	(82)
帮助孩子适应入园	(85)
入园的意义不在于学多少知识	(88)
家庭中的三角关系	(90)
敏感期的能力发展与开发	(93)
积极关注：善于看到孩子的积极面	(98)

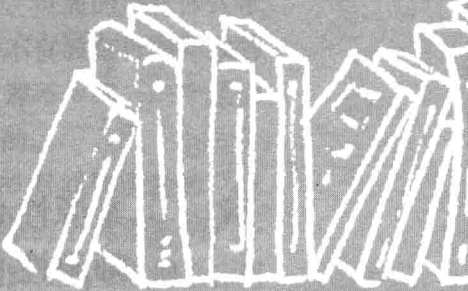
第四篇 6~12岁孩子的成长与抚育

该不该让孩子早上学?	(102)
勤奋 VS 自卑	(104)
影响学习的智力因素	(106)
影响学习的情感因素	(109)
影响学习的习惯因素	(116)
最熟悉的陌生人——学习方法	(118)



第五篇 12~18岁孩子的成长与抚育

青春期与自卑	(124)
家，是孩子的港湾	(127)
离家出走的背后	(131)
排名，伤不起	(133)
强大的学习工具之一：错题本	(135)
强大的学习工具之二：思维导图	(138)
学习啊学习，我只好撂挑子	(141)
不求完美，但求坚持	(146)
七分考，三分报	(148)
附录一 埃里克森人格发展八阶段理论	(153)
附录二 错题本中错误类型的分析及学习方法的 改进	(158)

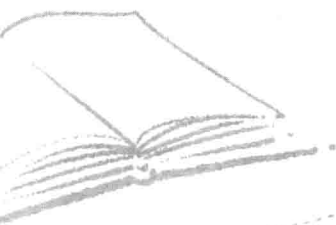


第一篇

0~1岁孩子的成长与抚育

欠孩子的是迟早要还的，而且还起来是那么的艰难！不要以为刚出生的孩子什么都不懂，殊不知父母的一些无心行为，却给孩子未来一生的心理状态埋下伏笔。我不能理解一些妈妈为了身材而不愿意给孩子哺乳；我也不能理解一些妈妈为了摆脱养孩子的辛劳，有意无意地将孩子甩给老人。我更为那些为了生计无奈将孩子留在家乡的打工夫妻感到惋惜，为他们身后的留守儿童流泪。

我有一个梦想，梦想每一个新生儿妈妈不用操心生计，能够心无旁骛地陪伴孩子度过生命中的头一年。





亲源性心理障碍与 师源性心理障碍

0~18岁，正是从家庭步入学校、尚未走向社会的阶段，主要的影响环境就是家庭和学校。

生命成长的奥秘，是一个非常有意思的话题，每一个人都特别想探寻。一个生命个体，从刚出生到18岁，他的心理成长是怎样一个过程；在生命早期婴幼儿阶段的发展状态又是怎样的？我想就此来说一说。

为什么要谈这个话题？应该这么说，一个人的成长如果顺利，那么他未来的身心发展就会少一些潜在的隐患，被负面事件诱发出心理疾病的可能性就小。反之，如果一个人在成长过程中不是很顺利，遭遇了一些阴影和创伤，那对他未来的身心发展就有很大影响。0~18岁，正是从家庭步入学校、尚未走向社会的阶段，主要的影响环境就是家庭和学校。所以，我们在这里主要谈亲源性心理障碍和师源性心理障碍。那我们来看看，亲源性心理障碍和师源性心理障碍大体是一对怎样的关系？应该说亲源性心理障碍是由家庭的不良教养方式导致的心理问题。这比较容易理解，也就是说一个孩子为什么会成长为这样？如果他有一些心理障碍的话，是由



他所在家庭中的一些不同于别人的、负面的养育方式带来的。师源性心理障碍是由教师的不良教育行为导致的心理问题。两者的差异就在于诱发源不一样，一个是由家庭引发的，另一个是由教师引发的。

不知大家是否还记得2012年10月媒体所称的“虐童事件”，这就是一个师源性心理障碍的典型案列。一个幼儿园教师把自己虐待学生的照片发到互联网上，引起轩然大波。像这样一种教师的过激行为肯定会使孩子产生心理创伤。现在有些幼儿园老师喜欢“关禁闭”，即把幼儿关到小卫生间或小黑屋里。有没有？应该有！至少我在咨询中，听过不少这样的个案，一些有过被“关禁闭”经历的孩子，长大以后比较容易得“幽闭恐惧症”。也就是说，当他一个人待在比较狭小的空间里的时候，会感到特别没有安全感。比较典型的症状就是当他再次去一个小黑屋或者类似情境（比如一个人在电梯里）中时，就会无端地产生恐慌。所以我们要知道，类似“关禁闭”这种率性的处理方式是容易给人造成一定伤害的。

亲源性和师源性，两者的关系是怎样的呢？就我个人的观点，亲源性的问题应该说烂掉的是根，是原发性的。就像一株植物一样，如果根不行，上面的枝叶也好不到哪里去。如果再来一个打击的话，就会承受不住。至于师源性的问题，大部分只是压死骆驼的最后一根稻草，是继发性的。只有在极少数情况下，老师会给孩子带来严重的心理创伤，就比如上面提到的“虐童事件”。但是，一个有意思的现象是：社会大众对老师有着比较高的职业道德期许，一旦发生问题，大众一般不会做这样一种推断——老师是有错，但是否这一个体也有问题

呢？举例来说，如果一个被老师责备或者批评的学生跳楼了，社会舆论和所有的矛头会指向谁？肯定是指向老师！大众一般不会指责家长。而老师内心就会很委屈：你说我批评过那么多孩子，怎么就他跳楼啊，是不是有他自己的一部分原因呢？这个推断本身是没有问题的，说明在普遍性当中存在着特殊性。这种特殊性从何而来？应该是由他早年特殊的养育方式和成长经历造成的。

大众这种惯性的推断思维，短时间内是很难改变的。若想少背负一些无谓的责任，就要有一种职业良知：要爱孩子，尽量让孩子少受伤害；不可轻率地、不择言行地对待孩子。



安全感很重要

从小到大，从幼儿到小学生甚至到青年，早年没有建立的安全感在人生的不同阶段都会以不同的形式浮现出来，影响未来的身心发展。

0~18岁，年龄跨度非常大，你可能会想：小时候的事情能和现在的身心状态扯上关系吗？我仅就我的教育对象（15~18岁）展开这个问题。看完下面的故事，你就会发现，不同的事件其实存在着具有普遍性的部



分。每一人的现在，都是他过去的缩影。

故事一 去年的这个时候有一个家长来找我。事实上，她知道我这个人并能找到我，是因为我给她孩子所在幼儿园的家长上过一节“父母课堂”。不过她当时没有在课堂上咨询，而是几个月之后才通过幼儿园老师联系到我。之所以费那么大劲找到我，是因为最近孩子发生的事，让她实在受不了了。她的孩子跟我的孩子一样大，所以她的经历我感同身受。她的孩子跟我的孩子一样，都是从小小班开始送入幼儿园里的。不同的是，她的孩子已经入园两年多了，仍然天天哭。有过这一经历的父母估计对这情形不陌生，用她的一句话来概括就是：“全园的老师、家长都知道我家孩子不好送！”孩子被送入园，如果不哭当然是最好的，说明适应特别好。哭一周也算不错，是吧？哭一个月呢？也还行。哭两年呢？估计没有哪位家长受得了吧。其实这还不算长的，在我的咨询个案中，最极端的是上小学还会哭的。现在你去问小学一年级的老师，还真有不少这种情况呢。我们小时候似乎不会这样，是不是？不巧的是，那天我正好请客吃饭，便想推辞。可她执意要来找我，我只好无奈地说：“要来就等我吃完饭吧。”结果她还真等到了八九点钟。

见面之后她对我讲，上幼儿园的头天晚上孩子就问她：“妈妈，明天要上幼儿园吗？”

她说：“要啊！”

孩子说：“可不可以不去？”

她说：“不能！我们应该去。”

孩子马上说：“那妈妈我给你跪下来，我们不去幼儿园了，行不行啊？”

我听着挺难受，至少从我的角度来看，孩子到了这个地步，确实是存在问题的。那么，孩子在入园适应当中出现这种现象，反映出的是什么问题？背后存在的核心问题又是什么？

有人说是家庭教育问题，也有人说是幼儿园老师的问题。我提炼一下——分离焦虑！对吧？分离焦虑背后又反映出什么？安全感和依恋关系，这些都是关键词。孩子分离得那么困难，一定是跟他的安全感和依恋关系的薄弱有关系，跟他妈妈处理分离的方式有关系。至此，我们就把入园适应不好这一状况背后的原因提炼出来——缺乏安全感！

故事二 一位小学一年级孩子的家长求助于我，她显得特别焦虑（这是我在青岛慈善总会做义工，接听心理热线时的个案）。电话里，她说孩子注意力特别差，上课从不用心听讲。开学才几周，她就被老师叫去好几回。

在这里，我想提醒大家注意。这个家长谈到了孩子注意力特别差，那么，影响注意力的因素有哪些？有些因素是显而易见的，比如说身体里铅含量高导致多动、注意缺陷。如果排除了这些因素，孩子仍然出现注意缺陷，你就要想到，有一些心理因素会影响到孩子的注意力，比如没有安全感就可能导致他很难保持注意力集中。

我们如果有过带孩子的经验的话，就应该能够体察到安全感对孩子注意力的影响。比如说，在孩子会爬但还不会走的时候，你是否注意到这一现象：当孩子学会爬以后，他发现自己有能耐离开母亲了，就会尝试爬着去探索周围的世界。有意思的是，孩子探索了一会儿以



后，会跟父母亲有个互动——他爬回来朝父母亲一笑，假如说获得了父母亲的关注，他会很开心，又爬出去玩。孩子的这个行为就是在寻找安全感。如果孩子在探索的过程中，发现父母亲不在身边，他就失去了安全感，无法再继续探索了，而代之以哇哇大哭！我们常在育儿书上看到这么一句话：安全的依恋关系是孩子主动探索外在世界的基地。这句话完美地诠释了这种现象。打个比方，如果你们坐着的凳子随时会给你电击，但你不知道它会在什么时候，那么你还能专心听课吗？答案必然是否定的。由此可见，安全感是很重要的。

和大家分享一下我个人在地震灾区缺乏安全感时的一种心态。我读初二那年，当地发生了一次地震，余震不断。即便如此，因为马上要升初三，那个暑假我们还是在补课，可是越到后面注意力越是无法集中。要知道，同学们都很恐慌，甚至到了草木皆兵的程度。有一次楼上班级的一位同学起立时不小心把凳子弄倒了，结果，一瞬间楼下教室里的老师和同学们就跑得一千二净。后来，学校不得不停止补课。

所以说，安全感是让孩子保持专注的一个很重要的前提。

学习心理学有个好处，经常可以从抚育孩子的实践中去验证自己曾经学习到的理论。自打有了孩子以后，我就有心观察孩子的一言一行，验证曾经学过的心理学理论。有一次，孩子在客厅里玩积木，而我在书房里上网。他在专注地玩，我在默不作声地上网查资料。当时我产生一个想法：孩子待会儿可能会来找我。果不其然，过不了一会儿，客厅那头就传来孩子的声音：“爸爸！爸爸！”这是孩子寻求安全感的体现。因为不是小

婴孩，所以他不需要爬过来通过亲眼看到来验证我的存在。他只需用声音发出信息，如果我能回应，他就会安心地继续玩而不是过来找我。猜到孩子可能的心理状态，我便回应说：“宝宝，不用担心，我在这边呢，你玩就行了！”有意思的是，客厅那头的他果真接着又玩起来了。

安全感会让孩子更专注！所以在家庭氛围紧张、夫妻关系差的环境下，成绩好的孩子真不多。这又说明了安全感的重要性。缺乏安全感，孩子入园适应困难；缺乏安全感，孩子容易注意力不集中。世间万物普遍是联系的，有因便有果，有果亦有因。很多现象不是无端出现的，孩子的现在一定会受到他过去经历的影响！

所以你在看自己的孩子、教育对象甚至你自己的时候，请仔细想一想：你之所以会成为这样的你，一定和你的过去有关联。

故事三 我常去外地讲课，有一年暑假是去山东一滨海城市讲课，听课的学员都是教师。讲完课后我回到青岛，有一天晚上睡不着觉，就起来上网。QQ刚上线，嘀嘀声就响了。这是某个学员在给我发消息，我就跟她聊了起来。

她问我：“刘老师，你怎么那么晚还没睡啊？”

我说：“我已经睡了一觉，醒来后再也睡不着，就起来了。你怎么还没睡呢？”

她说：“我失恋了！”

.....

就这样聊了起来。或许是因为这批学员是参加心理咨询师资格证考试的，所以沟通起来会比较坦诚直接一些。她说之前谈了一个对象，是别人介绍的，双方感觉