

家教心理讲堂

孩子成长的 五大动力

HAIZICHENGZHANG DE
WUDADONGLI

明天◎著

培养心理健康孩子的
成功秘诀



爱：最基本的营养储备

尊严：人的立身之本

自信：飞翔的翅膀

空间：生存所必需的氧气

自我实现：生命的根本动力

心态健康的父母才能培养出心灵健康的孩子
给孩子真正需要的，而不是你想给的

中国妇女出版社

家教心理讲堂

孩子成长的 五大动力

培养心理健康孩子的成功秘诀

HAIZICHENGZHANG DE
WUDADONGLI

明天◎著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子成长的五大动力：培养心理健康孩子的成功秘诀 / 明天著.
—北京：中国妇女出版社，2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5127 - 0155 - 7

I. ①孩… II. ①明… III. ①儿童教育：家庭教育—教育心理学
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 234242 号

孩子成长的五大动力：培养心理健康孩子的成功秘诀

作 者：明 天 著

责任编辑：李白沙

封面设计：吴晓莉

版式设计：陈 光

责任印制：王卫东

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京忠信诚胶印厂

开 本：170 × 230 1/16

印 张：13.5

字 数：158 千字

版 次：2011 年 1 月第 1 版

印 次：2011 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978 - 7 - 5127 - 0155 - 7

定 价：22.80 元

前言

Preface

孩子到底需要什么

这话其实应该问孩子。你只要蹲下身子，看看孩子的眼睛，听听孩子的声音，你就知道答案了。可是，有多少父母愿意主动弯下那“大权独揽”的身子和孩子处于同一水平视角呢？愿意闭上那永不停歇的嘴巴而只是用耳朵倾听呢？愿意略过孩子不乖巧、不听话的行为而读一读他的眼神呢？

因为父母的这些不愿意、不习惯或者不屑，我就写了这本书，我想替孩子们告诉爸爸妈妈“我需要什么”吧！

我们先来听听孩子的心声：

- 爸爸妈妈老是让我学这学那，从来不听听我自己的意见。
- 父母经常翻我的书包和抽屉，我一点儿秘密都不能有。
- 妈妈从来不相信我，她总认为我是最差劲的一个孩子。
- 爸爸每次喝酒后或者工作不顺时就骂我、打我、拿我撒气，我有什么错啊？
- 妈妈自己小时候不好好学习，没考上大学，关我什么事，凭什么一定要逼我考上名牌大学，帮她圆梦？
- 爸爸妈妈眼睛老是盯着我，我做什么他们都说不好，我不做什



么那就更要骂我了。

——小虎的妈妈是哑巴，他真幸福啊，没有妈妈的唠叨多清静啊！

.....

这些都是孩子们给我写信或亲口告诉我的。这些话对你来说也许并不陌生，虽然你的孩子不肯对你说，但你可能听到其他孩子说过。你听后会是什么感想呢？

我们都深爱孩子，我们都想做好父母，可是孩子为何却成了“白眼狼”？这是很多父母不能理解的。那么，真是孩子不懂事吗？

我曾在《第二次成长：对父母的伤害紧急叫停》一书中阐述了这样一个观念：每个人都带着心灵的创伤在生活，父母的很多言行折射的是自己那满是恩怨褶皱的心，他们看似是教育孩子，其实是在替自己声讨、发泄，或者救赎自己、抚慰自己。也就是说，父母给孩子的往往是他们自己所需要的，而并非是孩子真正想要的，难怪孩子不买账。

我们理解父母，但是我们更要理解孩子。按照美国著名的社会心理学家马斯洛需求层次理论，每个人都有五个方面的需求，即生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求、自我实现需求。大多数情况下，我们只是在关注孩子最低层次的需求，即是否吃得饱、穿得暖、睡得实、行得稳，对于高层次的四个需求根本没引起重视，以为孩子不需要。

每个孩子都是一个大写的人，在他的成长中，需要爱，需要尊严，需要自信，需要空间，需要自我实现，这就像空气、水、阳光于一株植物一样，缺一不可。

你希望孩子成为一个怎样的人？我相信，父母们都能列出一长串单子。我在孕育期间和儿子小的时候，也曾写下诸如勇敢、诚实、有才华等美好的词汇。其实，孩子的愿望很简单：每一天都能快快乐乐的。这是儿子4岁时告诉我的。我相信那是真理，于是，我就按照这个目标来养育他。



很多人曾问我：“你自己是做这个专业的，你的儿子一定很优秀吧？”我实话实说：“不知道啊，我只知道他很快乐。”是的，我尽量让他快乐一些，让他按照本性生活。意大利教育学家蒙台梭利说，每个孩子都有自己的精神胚胎，这个精神胚胎中藏有心灵成长的密码。在没有压抑、没有束缚的前提下，他才能解开密码。

而爱、尊严、自信、空间、自我实现，就是孩子解开成长密码所需要的五把钥匙吧。

目录

Contents

前 言 孩子到底需要什么	(1)
--------------------	-----

第一篇 爱：最基本的营养储备	(1)
----------------------	-----

我们大家都知道营养对于身体的重要性，营养充足，骨骼才能健康生长，各器官才能正常运转，身体呈现健康状态；而如果营养缺乏，生理系统就会紊乱，身体就会生病。爱，就是我们生命成长中最基本的营养。如果一个人从小缺乏爱，那他的人格就会出现亚健康状况，会表现出封闭、内向、自私、敏感、多疑等症状，如果不幸又遇到人生风浪，那他可能就会缓不过劲儿来，甚至产生严重的心理障碍。如果一个人从小爱的营养很充足，那他就是打好了人生的底子，就能够顺利成长，就会有很强的社会适应性，就能和周围环境和谐共处，就有较强的抗挫折力，偶尔遇到波折，他也能从容应付，而且越挫越坚，他的人生因此变得更加精彩。

一、爱的缺乏导致心理问题	(2)
--------------------	-----

他为何枪杀总统	(2)
---------------	-----

在痛苦中挣扎的优秀演员	(4)
-------------------	-----



用暴力引起别人关注的导演	(5)
家也会伤人	(7)
虐待小动物的孩子想报复谁	(8)
每个人都有一只储爱的箱子	(10)
二、爱，是深深的理解和接受	(11)
不要急于给建议和命令	(11)
爱，让我们勇于面对真相	(12)
三、爱，是温柔的陪伴	(14)
孩子的心愿	(15)
让孩子享有优先权吧	(16)
给哭闹的宝宝一个拥抱	(18)
四、爱，建立依恋关系	(21)
他到底爱不爱我	(21)
妈妈的爱抚胜于一切	(25)
妈妈的笑脸让孩子觉得安全	(26)
及时补上依恋这一课	(27)
五、爱，打造安全岛	(29)
谁让孩子缺乏安全感	(29)
苦苦寻找安全感	(31)
给孩子一个充满爱和信任的环境	(32)
无论你是什么样，我们都爱你	(34)
六、爱，远比教育更重要	(36)
孩子想要的是什麼	(36)
家庭关系影响孩子的性格	(39)
自我检测 你克扣了孩子的爱吗	(41)



明天支招 给予孩子足够的爱	(45)
---------------------	------

第二篇 尊严：人的立身之本 (49)

“让每个孩子都抬起头来走路!”这是苏联教育家苏霍姆林斯基的一句名言。他认为，教育的核心就其本质而言，就是让被教育者始终体验到自己的尊严感。

对于成人，我们都知道要尽可能地尊重他、不触犯他，因为他有可能会被激怒，会实施报复，会对我们造成威胁。但是对于孩子，我们却常常将他当做私有财产，任意侵犯，而且会认为“这个小不点儿哪会有什么思想”。

尊严是人的立身之本。鲁迅在《呐喊》自序里写道：“只有当具有个体尊严和独立思考能力的人被确立起来，一个现代意义上的中国的崛起和强大才是可能的。”

一、孩子也有尊严 (50)

父母经常“剥削孩子” (51)

不要拿孩子的尊严开玩笑 (53)

孩子的自尊经常会受到伤害 (54)

不要对孩子想当然 (56)

二、为何漠视孩子的尊严 (58)

宠爱自己，满足自己 (58)

被压抑的愤怒 (59)

现实焦虑的转移 (60)

对配偶的不满 (61)

三、尊严，让孩子昂起头来 (62)

荒唐！向过往车辆敬礼 (62)

老师，请叫我的名字 (63)



马加爵的心痛	(65)
四、尊严，让孩子产生自尊	(66)
风都可以温柔地对大树说话	(67)
尊重的示范作用	(69)
五、尊严，让孩子发现自己	(71)
尊重的反馈效应	(72)
谢谢你让我找回了尊严	(73)
六、尊严，让孩子有责任感	(74)
当孩子犯了错误	(75)
自我检测 你伤害了孩子玻璃般的心吗	(78)
明天支招 给予孩子足够的尊重	(79)

第三篇 自信：飞翔的翅膀..... (81)

大多数父母往往分三种，第一种父母，无论你做什么，他们都批评你；第二种父母，无论你做什么，他们都忽视你；第三种父母，无论你做什么，他们都鼓励你。

爱默生说：“自信是成功的第一秘诀。”莎士比亚说：“自信是走向成功的第一步。”培根说：“一切奇迹在于你自己。”肖伯纳说：“有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。”

关于自信的名人名言，能找出很多。谈到自信的价值，每个人都明白它的重要性。的确，自信是一种非常珍贵的性格元素，它对一个人一生的发展具有基础性的支持作用。但自信心也非常脆弱，非常容易被误导，被打击。

孩子渴望第三种父母。

一、是谁打击了孩子的自信	(82)
自卑源于童年的负面评价	(83)



你是不是这样培养孩子的	(85)
父母为什么要打击孩子的自信	(89)
二、拆除价值观的炸弹	(91)
美貌——衡量价值的金币	(91)
聪明——衡量价值的银币	(93)
父母要无条件地爱自己的孩子	(96)
三、给予孩子积极的评价	(97)
罗森塔尔效应	(97)
孩子的表现来源于你的态度	(99)
帮孩子剔除消极的自我定义	(101)
引导孩子对自我作出积极的评价	(101)
学会赞美孩子	(102)
鼓励孩子照镜子	(104)
四、给孩子设立合理的阶梯	(105)
找出孩子目前的位置	(106)
搭几个可以攀爬的台阶	(107)
五、创设成功体验	(108)
帮孩子克服“死角”	(108)
寄予成长性的期望	(110)
父母要给孩子做榜样	(111)
六、引导孩子扬长避短	(112)
自卑感也可以带来力量	(113)
父母的责任	(114)
自我检测 你对孩子说过这样的话吗	(115)
明天支招 让孩子自信过一生	(117)



第四篇 空间：孩子必需的氧气 (119)

很多教育专家都倡导：父母要和孩子成为亲密无间的朋友。这当然没错。但有的父母就打着“亲密无间”的旗帜，肆意侵犯孩子的空间：“你是我生的，我当然有权知道你的一切。”“我们是你的父母，你必须听我们的。”很多父母也以此为荣：“他没有什么能逃过我的眼睛！”

亲密无间并不等于没有距离和空间。任何生命的成长都需要一定的空间，否则就会窒息。“不要离我太近”是很多孩子的心声。

心理学家曾奇峰有两句最基本的心理学原则送给所有的父母：“如果孩子没有秘密，那么孩子永远不能长大。如果父母什么都替孩子做主，那么就是在杀死孩子的生命。”

一、不要让孩子在爱中窒息 (120)

什么样的爱会让孩子窒息 (120)

刺猬定律 (122)

我为那个男孩感到痛心 (122)

哭丧着脸的牛是他的替身 (124)

二、分离，让孩子自由成长 (128)

懂得分离的爱才是真爱 (129)

谎言：“我爱你，所以我们不分离” (130)

是谁阻止了孩子的成长 (131)

父女黏糊让人担忧 (132)

爸爸的情结 (135)

过于紧密的父女关系影响孩子的成长 (136)

三、别将焦虑转嫁给孩子 (138)

父母的说辞 (139)

父母在焦虑什么 (141)



父母的焦虑，孩子不可承受之重	(142)
四、遵循界线原则	(143)
尊重孩子的独立意识	(144)
“不要太注意他们”	(147)
五、成长需要体验	(148)
成长需要情绪体验	(149)
成长需要挫折体验	(150)
成长需要选择	(151)
懒妈妈的育儿经	(153)
自我检测 你挤兑了孩子的空间吗	(156)
明天支招 成长需要独立的空间	(157)

第五篇 自我实现：生命的根本动力

(159)

孩子是弱势群体，孩子又因为他在家庭中的特殊的身份而受到额外的关注，这也注定了：孩子成为自己的过程更为艰难。

美国人本主义心理学的代表人物马斯洛称，人有五个层次的心理需求：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求、自我实现需求。自我实现的需求因其是最高需求，往往被人所忽视，觉得自己或周围的人还没到那个境界。其实，每个人随时都有这方面的需求，只是表现的形式不一样。

自我实现也就是成为自己。成为自己，这话听说来好像很朴实，而实际上却很难做到，因为我们受到来自各方面的影响实在太多太多了，这导致我们无法为自己做决定，无法自由地选择，无法成为自己。

生命的根本动力是成为自己，孩子也有成为自己的权利。

一、每个孩子都有成长的密码

(160)

 她为什么没有自己的感觉

(160)



孩子成长的5大动力

——培养心理健康孩子的成功秘诀

孩子为什么没有主见	(161)
孩子决不是一张白纸	(162)
布兰妮和杰克逊的辉煌与痛苦	(163)
二、重视孩子的需要	(164)
你比孩子更懂得他的需求吗	(166)
三、请将决定权还给孩子	(169)
孩子以其特有的方式羞辱父母	(169)
聪明的爱叫放手	(171)
四、不要塑造要引导	(174)
两个妈妈的教育方法	(174)
让孩子学会生活	(177)
五、重要的是建立良好的关系	(178)
关系的双方，都是独立的人	(179)
母子关系调查	(179)
劣质母子关系对孩子成长的影响	(182)
如何建立良好的亲子关系	(187)
六、让孩子学会自我管理	(190)
能自我管理的孩子会成长得很顺	(190)
帮孩子订目标	(191)
给孩子定规则	(192)
教给他方法	(193)
自我检测 你以为你比孩子更了解他吗	(195)
明天支招 让孩子自由成长	(197)

第一篇



爱：最基本的营养储备

我们大家都知道营养对于身体的重要性，营养充足，骨骼才能健康生长，各器官才能正常运转，身体呈现健康状态；而如果营养缺乏，生理系统就会紊乱，身体就会生病。爱，就是我们生命成长中最基本的营养。如果一个人从小缺乏爱，那他的人格就会出现亚健康状况，会表现出封闭、内向、自私、敏感、多疑等症状，如果不幸又遇到人生风浪，那他可能就会缓不过劲儿来，甚至产生严重的心理障碍。如果一个人从小爱的营养很充足，那他就是打好了人生的底子，就能够顺利成长，就会有很强的社会适应性，就能和周围环境和谐共处，就有较强的抗挫折力，偶尔遇到波折，他也能从容应付，而且越挫越坚，他的人生因此变得更加精彩。



一、爱的缺乏导致心理问题

爱，对一个人的成长如此重要，但是，并不是每个人都认识到这个重要性，并不是每个人都能有幸获得充足的爱。人生的很多悲剧其实都往往源于爱的缺乏。



他为何枪杀总统

从一出生，他就遭到种种打击和挫折。他的母亲是一个性格强悍、专制的女人，不懂得爱别人。她结过三次婚，第二任丈夫跟她离婚的原因是经常被她殴打。他的父亲是他母亲的第三任丈夫，不过，在他出生前几个月就死于心脏病，因此，从他很小的时候开始，母亲就必须长时间在外工作。

童年时期，母亲从没给过他爱，也从未管教或引导他，甚至不准他在上班时打电话给她；别的孩子也不喜欢跟他一起玩，因此，大多数时候他总是孤零零一个人。也可以说，从出生起，他就一直被排斥。他长得丑，出身贫困，家教不好，也不讨人喜爱。在他13岁时，学校的心理辅导老师给他的评语是：“他恐怕连‘爱’这个字是什么意思都不知道。”在青少年时期，没有女孩肯理他，男孩子则常跟他打架。

他虽然智商很高，在学校的成绩却一塌糊涂，最后在高三时被退学。



他本来以为进了海军陆战队，就可以重新被别人接纳，听说这个单位专门培养男子汉，他渴望成为一个男子汉。但他的问题仍如影随形，在军中，有人嘲弄他，他以打架还击；他不服从权威，最后经过军事法庭审判，被迫退伍。

这个才20岁出头的年轻人，完全没有朋友，孤立无援。他长得又瘦又小，青春期变声后成了个破嗓子，头发越来越少，没有才干，没有一技之长，也毫无自我价值感，甚至连驾照都没有。

他以为可以借着逃避来解决问题，于是搬到国外。在国外居住期间，他结了婚，太太是个私生女，后来他带着太太回到美国。没多久，他的太太也开始像所有的人一样看不起他；虽然太太为他生了两个孩子，但他从未享受到做父亲该有的地位和尊重。他的婚姻关系持续恶化，太太在物质上越来越花钱无度，使他无力负担。面对生活的种种不如意，她不但没有他所期待的那样和他共同面对这个无情的世界，反而成了他最可怕的敌人：她盛气凌人，打他、威吓他，有一次还把他关进厕所以示惩罚，最后甚至把他赶出家门。

他想靠自己站起来，但他实在太孤单了。在外独居几天后，他回到家里，哀求太太让他回来。他抛开所有的尊严，低声乞怜，任凭太太羞辱，一切照她的意思去做。想不到太太仍然嘲笑他，鄙视他没出息，养不起这个家，有一次竟然在朋友面前讥笑他性无能。这一切，犹如噩梦般始终不断笼罩着他，曾使他跪地抱头痛哭。

终于有一天，他的自尊心被彻底粉碎了。

1963年11月22日，他变得怪怪的。起床后，他走进车库，拿出他事先藏好的一支来福枪，带到他的新工作地点，那是一栋书库大楼。午后不久，他从那栋大楼的六楼窗口发射了两弹匣的子弹，一颗子弹击中了约