

消除 恐惧

父母是孩子最好的
心理老师系列

小学生心理问题全攻略

李澍晔 刘燕华 著



现代出版社
MODERN PRESS

父母是孩子最好的
心理老师系列

消除 恐惧

小学生心理问题全攻略

李澍晔 刘燕华 著



现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

消除恐惧：小学生心理问题全攻略 / 李澍晔，刘燕华著

—北京：现代出版社，2010.8

ISBN 978-7-80244-784-4

I . ①消… II . ①刘…②李… III . ①小学生 - 心理 - 卫生 - 健康教育
IV . ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 129130 号

作 者 李澍晔 刘燕华

责任编辑 张红红

出版发行 现代出版社

地 址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 (010) 64267325

传 真 (010) 64245264

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

网 址 www.xiandaibook.com

印 刷 北京牛山世兴印刷厂

开 本 1/16 700 × 1000mm

印 张 13.5

版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 2 次印刷

书 号 978-7-80244-784-4

定 价 25.00 元



前言

小学生就像花朵一样娇嫩，刚脱离父母的怀抱，要独立上学、与老师同学以及社会交往，不少孩子由于从小受全家的宠爱，或者由于某些心理原因，导致他们对外界产生恐惧现象，从而对心灵造成了不少伤害。

“恐惧心理”是指对某些事物或特殊情境产生比较强烈的害怕情绪。恐惧心理出现时，明明知道没必要那样恐惧，就是不能自我控制，严重时还伴有烦躁不安、焦虑、呼吸急促、心慌、血压升高、出汗、浑身无力、头昏、恶心、呕吐，甚至休克等等。当所恐惧的事物或情境不存在时，一切就会恢复正常。

恐惧心理一般有四种情况，一是对动物的恐惧，如害怕虫子、蛇、老鼠、壁虎、蚯蚓、狗、狼、鳄鱼、蝎子等；二是对疾病的恐惧，如害怕患癌症、结核病，害怕与传染病人接触，害怕感冒、发烧、咳嗽、肺炎，害怕输液、打针、吃药等；三是对旷野、高空与黑暗的恐惧，如害怕经过无人的楼道、胡同、隧道、山路，害怕一个人在家里，害怕黑天、阴天、下雨、打雷，害怕乘飞机、轮船，害怕乘电梯、空中缆车等；四是对社交的恐惧，如害怕见生人，害怕到公共浴场，害怕在台上讲话，害怕警察，害怕流浪汉等。

孩子恐惧心理的发生原因比较复杂，如体质多病、天生胆小、敏感、脆弱、多疑；有些孩子遭到不良的社会环境刺激，如家庭火灾、同学意外伤亡、目睹惨烈的事件、猫抓狗咬、恐怖的电影电视故事等，还有的孩子是受到家长的吓唬、严酷惩罚、自然灾害，心灵受到沉重打击，形成胆小、敏感、多疑、焦虑等性格特征，一旦遇到突然的惊吓，就容易产生恐惧。

除了恐惧心理，还有其他的心理问题影响着小学生的学习和身心健康，使孩子的心理始终处于高度紧张、压抑、焦虑的状态。家长是孩子的第一任老师，应当能及时发现孩子的异常表现，高度重视，并给予孩子疏导和关心，多加鼓励，稳定情绪，多用科学事实讲道理，逐渐消除恐惧产生的根源；同时，要有意识地培养孩子勇敢、坚毅的意志品质，让孩子积极参加集体活动，使孩子充满自信，健康快乐地成长。

作者：李澍晔 刘燕华

2010年4月28日



目 录

前言	1
一、恐惧心理/1	
1. 放学不敢进家，表情异常，总在门口转悠	1
2. 上课不敢举手回答问题，总是低着头	6
二、多疑心理/10	
3. 心爱的玩具丢了，总认为是同学偷了	10
4. 总担心家门没有锁好	15
三、撒谎心理/20	
5. 考试成绩不好，自己偷着涂改了	20
6. 放学一直在家看电视，却骗妈妈说在写作业	24
四、嫉妒心理/28	
7. 不能容忍好朋友与其他同学在一起讲话	28
8. 看到同学当了班长，恨之入骨，咬牙切齿	34
五、焦虑心理/39	
9. 考试卷子发下来，呼吸急促，大汗直冒	39
10. 一写作文，就觉得头疼、肚子疼	44

六、攀比心理/48

- 11. 看到同学吃零食，自己也按捺不住 48
- 12. 抽屉里、柜子里全是高级玩具车 52

七、模仿心理/56

- 13. 看电视入了迷，模仿坠楼飞翔 56
- 14. 惊险的“吞球”游戏，差点儿把命搭进去 61

八、离家出走心理/66

- 15. 深夜她为什么独自在妈妈的墓碑前哭泣 66
- 16. 看到爸妈吵架，感到自己是多余的人 71

九、迷恋网络/75

- 17. 在网上特别兴奋，到了废寝忘食的地步 75
- 18. 网上聊天说个没完，平时却少言寡语 80

十、厌学心理/85

- 19. 早上上学出门前，就感到肚子疼 85
- 20. 到了学校门口，迟迟不想进校门 89

十一、强迫心理/93

- 21. 不抱狗狗睡觉，就睡不着 93
- 22. 就是爱洗手，一天洗个没完 98

十二、报复心理/102

- 23. 经常对批评自己的同学搞“恶作剧” 102

十三、偷窃心理/107

- 24. 见到同学的东西就想拿 107

十四、逆反心理/112

25. 心脏病又犯了 112

十五、随众心理/117

26. 总是跟着别人犯错误 117

十六、爱占小便宜心理/122

27. 经常借同学的东西不还 122

十七、孤独心理/127

28. 过节假日、纪念日总是偷偷地哭 127

十八、心胸狭窄心理/132

29. 因为一句玩笑话，就气得不吃饭 132

十九、依恋心理/137

30. 害怕与妈妈分床睡觉 137

二十、冲动心理/142

31. 与同学打赌，腿摔骨折了，后悔不已 142

二十一、自卑心理/146

32. 几次晕倒在路边 146

二十二、冷漠心理/151

33. 每天几乎没有表情，对什么也没有兴趣 151

二十三、敏感心理/156

34. 妈妈问考试分数，就认为妈妈给她压力 156

二十四、逃避心理/161

35. 听说爸爸又给报了奥数班 161

二十五、电视综合症/166

36. 看完电视后, 情绪忽好忽坏 166

二十六、造谣心理 /171

37. 散布谣言, 被同学打掉三颗牙 171

二十七、懒惰心理/175

38. 自己的屋子比牛棚还脏乱差 175

二十八、挫折心理/180

39. 很不幸, 妈妈离开人世 180

二十九、畏难心理/184

40. 不想学英语了 184

三十、炫耀心理/189

41. 经常在同学面前吹嘘自己家有钱 189

三十一、不文明心理/193

42. 经常叫人绰号, 被同学多次打伤 193

43. 爱说脏话, 被人追打 198

三十二、“钻牛角尖”心理/202

44. 夜间起来不睡觉, 寻找UFO 202

- 后记 206

一、恐惧心理



1 放学不敢进家门，表情异常，总在门口转悠

——害怕蛇或老鼠钻进家



情景再现

下午放学了，9岁的红红走到家门口，死活不进门，一直在外面玩到妈妈回家才进家，所以，作业总是写到很晚才能完成。

一天晚上8点了，妈妈、爸爸开会回来晚了，红红靠在自家的防盗门上睡着了，脸上被蚊子咬了好几个疙瘩。妈妈十分心疼，问红红为什么不进家门，在外面睡着了呢？红红吞吞吐吐地说只要进家门以后，就感到浑身上下哆嗦没完，大汗直冒，心慌得要命，呼吸困难，情绪异常，无法控制，总想去小便，还尿不出来。妈妈担心红红得了什么疾病，带她去医院看医生。医生经过全面的检查后，基本上排除了身体上的毛病，建议去找心理专家，于是来到我们彩虹心灵驿站。



心理导航

心理专家让红红喝了一杯热牛奶，播放了几首红红喜欢的古典乐曲，等红红平静下来以后，专家耐心细致地与红红交谈起来。原来，红红非常爱看动画片和 DVD 片，满脑子里都是怪兽、张牙舞爪的机器人、变型金刚、蜘蛛侠、可怕的恐龙、毒蛇、鳄鱼、鬼和神的影子。春节期间，爸爸买来一盘恐怖的 DVD 光盘，内容是一条几米长的大蛇钻进房间，咬伤了一个小孩，阴森恐怖极了。她执意要看，爸爸拗不过她，看完以后，自己被吓着了。独自在家时，红红于是产生联想，总感到大蛇躲避在角落中，吐着芯子，向她扑来。

彩虹心理专家认为：红红被恐怖的 DVD 画面吓着了，恐惧心理加剧，如果不及时的进行治疗，继续发展下去，可能导致精神疾病。为了使红红尽快克服恐惧心理，心理专家与家长、老师商量，需要共同制订科学治疗方案。

科学灌输，正面引导

心理专家耐心地告诉红红，人类才是最勇敢的高级智能动物，大蛇和老鼠是怕人的动物，小学生要学会自立、自强、勇敢，少先队员是最勇敢的人。刘胡兰面对敌人的铡刀面无惧色，连最凶狠、最残酷的敌人都惧怕她，只要有勇敢精神，什么也不怕。人是地球的主宰，任何动物都怕人，人怎么能怕动物呢？另外，古代人们把蛇视为神物，是保护地球的神，一些部落的人们很推崇蛇，甚至把蛇当做族群的图腾。

消除隐患，从心开始

为了摆脱阴影，心理专家建议红红的父亲对屋里的每个角落进行认真清查，而且要当着红红的面查找。因为红红的父亲认为，蛇会藏在柜子里、箱子里、床底下、沙发下、电脑桌子下、卫生间里和厨房里。红红的父亲找来几个朋友，从卧室、客厅、厨房、储藏室到院子，全面地清查，把床、沙发都抬出去了，把所有的箱子、柜子、抽屉全部打开，翻个底朝天，让红红明明白白地看到家里每个角落都检查了，的确没有蛇或老鼠的存在。

采取积极的预防措施

心理专家建议家长带红红去动物园，那里一般都有蛇馆，通过专人介绍，并结合蛇的照片、图片给红红讲解一些小常识，让红红知道蛇的生活习性，怎么区分有无毒，家蛇是温驯的，一般不会伤人，并在卧室、客厅、床下、储藏室里、厨房里，适当地放上驱除蛇的药物，让红红认识到家蛇并不可怕，而且专家给下了预防驱除药，蛇不敢进来。

参观、接近蛇

星期日，红红的父母带红红去蛇岛参观，观察蛇的生活，看蛇如何爬，如何上树，如何吃东西，看管理人员如何饲养蛇，同时请饲养员给红红讲一些有关蛇的趣事。通过广泛的接触，让红红感到了蛇其实是很怕人的动物，没有什么特殊的地方，只是样子看着害怕和恐怖。

通过心理专家的积极干预，通过大家共同努力，红红再也没有出现恐惧蛇的心理了，很快就敢单独进家了。



彩虹心灵忠告

心理专家建议红红的父亲最近一段时间，要与红红待在一起，不要让红红独自在家，让其感到安全、踏实，稳定心理很重要。经常给红红讲解



一些蛇的小常识，注意看电视播放的有关蛇方面的科普知识，使红红逐步地接近蛇、认识蛇，产生蛇并不可怕的想法。在心理专家的建议下，聪明的父亲还根据蛇与鳝鱼类似的特点，带红红先到农贸水产市场，以鳝鱼为突破口，从不敢看，到敢看、敢买、敢抓、敢玩，逐步地训练红红的胆子，消除恐惧感，建立自信心。



学生有了恐惧心理以后，老师要多鼓励，不能讽刺挖苦，更不能冷落学生，以免加重恐惧心理。批评学生时，要温和一些，不要信口开河，以免伤害学生的心灵。



孩子特别害怕动物，甚至出现幻想，如果不认真加以解决，就可能酿成大事。家长平时要多鼓励孩子勇敢，多灌输科普知识，不能随意把不适合孩子看的VCD光盘带回家给孩子看，导致心理恐惧加剧。要给孩子讲勇敢的故事，感染孩子，锻炼孩子的胆量。



一要多学习，掌握更多的知识，认识恐惧的根源，对恐惧对象有正确的认识，心中有数以后，就不害怕了。二要控制情绪，保持镇定，提高自信心。三要培养自己坚强的意志，通过恰当的训练，使自己勇敢、坚定、有毅力。

认真回忆一次成功克服害怕动物的过程：



A large rectangular area with a light gray background, enclosed by a thin black border. It contains six horizontal dotted lines for writing.



2

上课不敢举手回答问题，总是低着头

——看见老师的目光就心跳加快



情景再现

8岁的小花性格内向，在课堂上不敢举手回答问题，为此经常遭到老师不点名的批评。一天，班里上公开课，老师要求每个同学都要积极举手发言回答问题，小花刚要举手，与老师的眼光突然相遇，立刻感觉到心跳加快，呼吸困难，头发晕，竟然尿了裤子。下课了，老师急忙找到小花，关心地问小花是不是病了，是不是有什么心事，是不是有什么隐情。小花摇着头，眼神忧郁，面色苍白，一句话也不敢说。

老师担心小花有什么心事，主动把彩虹心理老师找来咨询，希望小花健康、快乐起来。



心理导航

在心理咨询室内，心理老师像母亲一样慈爱，温柔地把小花领到几盆菊花前，陪着小花赏菊花，菊花上的一只可爱的“七星瓢虫”进入了小花的视线，小花的眼睛有神了，表情也恢复了正常。不一会儿，就把心里的秘密全部告诉了心理老师。原来，小花上幼儿园时，举手发言说错了，被幼儿园老师训斥了一顿，说她笨、傻、不开窍等，看着幼儿园老师凶狠的目光，吓得她今后再也不敢举手了。

彩虹心理老师认为：小花在幼儿园期间受到了老师的严厉训斥，埋下恐惧举手的种子，心理出现了异常，需要认真抚慰，细心调理，否则会严重影响小花的身心健康。

认识恐惧，看清危害

心理老师耐心地给小花讲人产生恐惧的原因，使小花知道了什么是恐惧心理，有什么危害，如何克服。其实 90% 的人都有恐惧心理，恐惧心理就是遇到危险或回忆、想象危险时所产生的的一种畏惧的情绪情感。如：有的人害怕打雷，有的人害怕见陌生人，有的人害怕见到血液，有人害怕蛇，有人害怕壁虎，有人害怕狗，有人害怕动物的尸体，有人害怕刮风，有人害怕夜间去卫生间，有人害怕在人多的澡堂里洗澡，有人害怕夜间单独走路，有人害怕声音，等等。主要表现是全身或局部哆嗦，呼吸急促，心跳加快，甚至有小便失禁、晕厥等现象发生。

恐惧心理其实也是一种防御本能，与生俱来，提醒人迅速逃离危险境地。一般性的恐惧不会对身心健康构成危害，严重的恐惧就可能导致晕厥等后果发生，比较可怕。所以，有了恐惧心理以后，不要有心理负担，要积极治疗，有意识地训练自己的胆量，很快就能恢复正常。听了心理老师的细心讲解，小花明白了恐惧心理几乎人人都有，只是轻重不同，不是什么大事，只要放松心情，有针对性地训练，从根本上解决问题，恐惧感就会逐渐消失。

解铃还须系铃人，一把钥匙开一把锁

心理老师知道小花上课不敢举手发言的根源在幼儿园老师身上，于是私下与这位幼儿园老师取得联系，把小花恐惧举手发言的情况告诉了幼儿园老师。幼儿园老师很内疚，承认了自己说话不讲究方式方法，给小花的心灵造成了较大的伤害，表示全力配合做好安慰工作。为了不伤害小花，



心理老师用DV录下了幼儿园老师向小花道歉的场景，把幼儿园的教室、饭堂、活动室、休息室也录像了。小花看着录像里的幼儿园老师向自己道歉，知道幼儿园老师很喜欢她，没有瞧不起她的意思，心情舒畅多了。特别是看见自己熟悉的幼儿园里的设施、设备，更加高兴了，不由自主地唱起了幼儿园的歌。



彩虹心灵忠告

心理老师与小花班主任交换意见，建议班主任老师多表扬小花，给小花更多的鼓励与信心支持。班主任老师很慈爱，也很懂心理学知识，上课时经常表扬小花作业好，考试成绩好，写作业认真、仔细，有爱心，关心班集体，讲究卫生，还让小花担任班卫生委员，逐渐锻炼小花的胆子。由于进入了班委，经常要与同学开会研究班里的事情，检查各小组值日情况，还要参加学校的评分活动，小花说话逐渐多了起来，语言表达能力也提高了，心理素质很快就有了改变，不仅平时话多了，敢于发表自己的见解了，而且还敢于单独问老师问题了，上课举手发言的问题基本解决了。



学生上课不敢举手发言只是一个表面现象，老师要洞察学生的内心世界，不要粗线条地批评不敢举手发言的同学。要善于调查研究，发现问题的根本，合理解决。批评学生时，要给学生留足面子，以鼓励、支持和引导为主。