

与孩子一起成长

Yu Haizi

Yiqi Chengzhang

邓云洲 主编



NLIC 2970712754



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

与孩子一起成长

Yu Haizi

Yiqi Chengzhang 邓云洲 主编



NLIC 2970712754



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

与孩子一起成长/邓云洲主编. —广州:暨南大学出版社, 2011. 4
ISBN 978 - 7 - 81135 - 765 - 3

I. ①与… II. ①邓… III. ①中学生—心理健康—健康教育—研究 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 030685 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:广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷:广东省农垦总局印刷厂

开 本:787mm × 1092mm 1/16

印 张:19.125

字 数:442 千

版 次:2011 年 4 月第 1 版

印 次:2011 年 4 月第 1 次

印 数:1—4000 册

定 价:38.00 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)

序

关于如何教育孩子，恐怕每一位家长都是“别有一番滋味在心头”吧！从我国家庭教育的现状来看，用“无畏”、“无知”、“无能”来概括也许并不为过。

先说说“无畏”。

我们中国人素来谦虚低调，很多时候都喜欢“韬光养晦”，不愿出头露面。如文体表演场合，如果不是有十足的把握，一般都会往后躲，绝不会主动站出来，生怕会“献丑”，这恐怕是长期浸淫于特有的人际文化氛围下的中国人所共有的“集体潜意识”吧。甚至那些传说中的武林高手，也往往不轻易将绝技示之于人。但是，换之以教育儿女的情境，又有多少家长有此谦虚的胸襟呢？在无伤大雅的一般表演场合害怕献丑的家长，面对孩子的教育问题，哪个不是毫不犹豫地冲在前面？虽然教育孩子确实是一个远比文艺表演甚至科学难题更复杂、更不可预测的问题，但有多少家长会畏惧呢？即使最终失败了，献丑了，又有多少家长检讨过自己的过失与无知无能呢？很多家长把孩子教育的失败要么归咎于学校的老师，要么归咎于孩子的顽劣与愚笨。自己的责任呢？对不起，绝对没有。曾经有一个家长多少还有些悔悟地说过：“我的小孩真是没教好，如果还有一个，我就不会犯过去的错误了。”所以，这真是一个令人大惑不解的矛盾问题：为什么平常在一般场合都内敛被动的中国人，在教育自己孩子这个重大复杂的问题上，竟如此一致地无所畏惧不怕后果呢？难道家长们都有“能生就一定会教”的错觉吗？

再来谈谈“无知”。

常识上，不少家长毫不怀疑自己的“教育者”身份，那么，孩子就是理所当然的“受教育者”了。推广开来，在家长与孩子的关系中，家长一定是主动的一方，即教育者、抚养者、监护人、管理者、施爱者、成熟者等。与此相应，孩子就一定是被动的一方，即受教育者、被抚养者、被监护人、被管理者、受爱者、不成熟者等。但这是天经地义的吗？世界上没有绝对不变的事情，家庭关系也不一定就是上述固定的角色定位。从心理发展的角度而言，每个人的心理都是可以也应该是不断发展着的，心理的发展既取决于内因（即人的主观能力），也取决于外因（即客观环境条件）。这是人的心理活动的基本规律。根据这个规律，就不能认为在家长与孩子的关系中，只有孩

子的心理才需要发展，或者家长的心理发展一定走在孩子前面。这种理解很普通，很符合常识，但并不符合心理学知识。

人的心理发展与成长，除了主观方面的不断努力，还受惠于很多人。其中有我们的父母，他们是我们成长的第一任老师。还有我们的老师，他们“行”同我们的再生父母。可是，有谁想过我们的孩子也是我们成长中的“恩人”呢？试想，如果不是孩子的降临，你能有做父母的心理体验吗？比如成熟感或新的希望体验；如果没有孩子的求学以及青春期的行为，你还会关注学校生活与情感的问题吗？总之，正如没有父母我们难以长大，没有老师我们难以成才，如果没有孩子，我们也难以成人啊。

最后再来看看“无能”。

所有家长都想把自己的孩子培养成才，却很少知道这其中有很多知识与方法是可以学也需要学习的。现代教育学、心理学的长足发展提供了很多教育儿童的知识。遗憾的是，家长们由于各种原因（如工作忙，缺乏基础，或是没有学习的态度）不能顺利地掌握并有效地利用这些提高他们教育孩子能力的知识。一般说来，有两类家长可能教育好自己的孩子。一类是自己没时间或没能力去教，于是全部托交给学校这个专门的教育机构，完全信任专业的教育工作者即学校的老师，自己的任务就是以身作则，勤奋地工作，诚实地为人，以无声的德育配合学校的教育。如一些教育程度低的劳动者。另一类是自己有教育的心愿，同时承认自己没有家庭教育的专业能力，于是便怀着对孩子的爱心与责任感，谦虚低调，努力学习。哪里有家庭教育的讲座，再远也赶去认真听；谁家的小孩教育有成，再忙也去结识其家长，请教其教育的经验。他们十分注意学习有关教育孩子的知识，不仅买有关的书籍刊物，而且每天坚持阅读，学以致用。他们不认为自己能生就会教，但相信可以通过长期而专门的学习掌握教育的知识，提高教育的能力。他们也不会轻率地走入教育孩子的两个误区：要么溺爱为教，要么苛律为教。他们慎重地对待家庭教育的问题，在认真学习的过程中把自己变成一个专家，即先学习，再教育。以上两类家长的共同特点是尊重家庭教育的规律，相信孩子的教育依赖于专业的能力，或是认真的学习与教育方式的灵活运用。

看来，最容易在家庭教育上失败的家长，至少可以归纳出以下共同点：一是不愿承担责任，喜欢怨天尤人的家长。他们往往把孩子的问题归咎于学校的老师，或者自己的爱人，或者孩子的本质，从不反省自己的失误与过错。二是那些自以为有知识而不愿学习家庭教育专业知识的所谓文化人。他们认为自己读过书，有文化，孩子的知识全部能教，于是乎在家里俨然成为一个全能化的老师，殊不知家长和老师是两个很难兼融甚至互相抵消的角色，于是结果常常是，不仅自己的老师梦破灭了，而且孩子的学习没有丝毫起色，反而产生了厌学情绪，甚至与孩子之间的亲情出现了隔阂甚至对抗。所以，家庭教育成功的关键一是相信学校，二是以谦卑的心态认真学习家庭教育的知识，提高自己的家庭教育能力，三是拜孩子为师，以辩证的态度看待亲子关系，与孩子一起体验并享受成长的过程。

出于对家庭教育的关注，我很高兴给家长朋友们推荐由广州大学附属中学邓云洲校长主编的这本家校读本。邓校长本身就是一位研究教育问题的学者，不仅熟悉基础教育，而且对家庭教育有颇深的研究，写过不少相关文章。加上其他作者均为广州大

学心理学系的研究生，具有家庭教育的教育学与心理学专业知识，这样的组合无疑保证了本书的理论性与可操作性。

本书立足于家长，以青少年学生中常见的心理问题与困扰为主线，来探讨当青少年遇到心理问题和困扰时，作为家长，能为孩子做些什么，如何去帮助孩子渡过难关，如何对孩子的成长给予正确的引导，如何为孩子的健康成长创设良好的家庭环境。

本书共有五编，分别是情绪情感、行为发展、自我适应、人际交往和学习心理。每编中又包含了多个具体问题，并分别对具体的问题进行了问题概述、原因分析、应对策略以及相关的案例说明。在孩子的情绪情感上，他们会遇到孤独、抑郁、控制不了自己的情绪等问题；在孩子的行为发展中可能会出现很多的不良行为习惯，如吸烟、偷盗、沉迷网络等；在自我适应上，孩子缺乏自信心、没有责任感等都是常见的问题；在人际交往上，很多孩子不被同伴接纳，与同学闹矛盾，甚至有的孩子“拉帮结派”等；青少年时期的孩子，学习对他们来说是头等大事，然而他们在学习上总会遇到这样或那样的问题：努力了可学习成绩却上不去，考试焦虑，偏科等。另外每编后面还有一个知识专栏，旨在针对每编中所提到的心理学理论和知识进行详细的解释与说明。这样的内容体系和结构增强了本书的可读性与实用性。

总之，本书是关于家庭教育的一本专门读物。既然家庭教育是一个极为专业、极有规律的知识系统，那么它就不同于其他专业，或者说，即便是其他专业知识造诣极高的家长们，倘若想教育好自己的孩子，也还需要放下架子，静下心来，认真阅读本书，以求成功。

诚挚地期望并相信读者在阅读此书后能在教育自己的孩子中有所获益。

是为序。

郭斯萍

广州大学心理学系博士生导师

2011年1月24日于麓湖家中

目 录

序	(1)
第一编 情绪情感	(1)
§ 1. 孩子孤独了怎么办	(2)
§ 2. 孩子抑郁了怎么办	(8)
§ 3. 孩子的情绪情感易走极端怎么办	(15)
§ 4. 如何提高孩子的抗挫折能力	(18)
§ 5. 如何进行青春期性教育	(25)
§ 6. 如何看待孩子与异性同伴之间的交往	(28)
§ 7. 家长教育理念不一致时怎么办	(35)
§ 8. 如何消除家庭矛盾对孩子的影响	(40)
知识专栏	
专栏一：中学生身心发展特点	(43)
专栏二：归因和归因理论	(54)
第二编 行为发展	(63)
§ 1. 如何对待孩子的谎言	(65)
§ 2. 孩子沉迷于网络游戏时怎么办	(71)
§ 3. 如何对待孩子的偷窃行为	(77)
§ 4. 如何对待孩子的吸烟行为	(84)
§ 5. 如何对待孩子的追星行为	(89)
§ 6. 如何看待孩子的攀比心理	(94)
§ 7. 特殊家庭的孩子怎样更好地成长	(99)
§ 8. 如何与孩子进行有效的沟通	(104)
知识专栏	
专栏一：家庭教育中的心理知识	(115)
专栏二：情绪 ABC 理论	(117)
第三编 自我适应	(119)
§ 1. 如何帮助孩子建立自信心	(121)
§ 2. 孩子不能适应集体住宿生活怎么办	(129)
§ 3. 如何避免男生女性化、女生男性化	(135)
§ 4. 如何看待孩子的逆反心理	(143)
§ 5. 孩子任性怎么办	(150)
§ 6. 如何看待孩子的自私	(156)

§ 7. 孩子缺乏责任感怎么办	(162)
§ 8. 孩子出现恋父（恋母）情结怎么办	(171)
知识专栏	
专栏一：逆反心理	(178)
专栏二：自卑情结与自我实现	(179)
第四编 人际交往	(181)
§ 1. 孩子不被同伴接纳怎么办	(183)
§ 2. 孩子嫉妒他人怎么办	(192)
§ 3. 如何看待孩子的“拉帮结派”	(202)
§ 4. 如何看待教师对孩子的批评	(207)
§ 5. 孩子与同伴闹矛盾了怎么办	(213)
§ 6. 如何增强孩子的防范意识	(217)
§ 7. 如何利用有限的时间教育孩子	(222)
§ 8. 如何有效地与学校沟通合作	(229)
知识专栏	
专栏一：人际吸引规则	(239)
专栏二：印象形成及其管理	(240)
第五编 学习心理	(243)
§ 1. 孩子学习很努力，可成绩上不去怎么办	(244)
§ 2. 孩子学习注意力不集中怎么办	(250)
§ 3. 孩子厌学，家长该怎么办	(254)
§ 4. 家长如何进行优等生的教育	(260)
§ 5. 如何帮助孩子缓解考试焦虑	(266)
§ 6. 如何帮助孩子树立正确的学习目标	(270)
§ 7. 孩子偏科怎么办	(276)
§ 8. 如何帮助孩子缓解学习压力	(281)
知识专栏	
专栏一：记忆规律及其应用	(285)
专栏二：学习动机与学习效率的关系	(287)
专栏三：系统脱敏法治疗焦虑症	(288)
专栏四：青少年的心理发展特点	(288)
专栏五：教育中的十大心理效应	(290)
专栏六：家长怎样培养孩子的学习兴趣	(294)
专栏七：缓解高考生压力，家长避开四大误区	(296)
后 记	(298)



..... 第一编 情绪情感

国内外的许多研究资料表明：孩子有很多情感需要，这些情感需要的满足，对于成长发育中的孩子来说是十分重要的。尤其是进入青春期的孩子，他们的身心处于快速发展期，其心理的发展往往跟不上生理的发展，在其成长过程中，会遇到很多心理问题。因此，情绪情感问题作为这些心理问题的一个方面，应给予足够的重视。

进入中学阶段的孩子会面临一些以前未曾遇到过的问题，同时，生活环境、学习环境和学习内容等方面的变化，也会使他们面临各种人际和学习压力，这些压力的结果会通过孩子的情绪情感表现出来。然而长期的情绪情感的高亢或低沉都是不利于孩子心理健康成长的。作为父母，应及时察觉孩子在这些方面的变化，及时给孩子提供帮助和指导，让孩子快乐地成长。例如，家长要经常给孩子以鼓励和赞扬，对孩子提出的正当要求尽可能地接受并尽量满足，从而让孩子感受到父母对他的爱和希望。

如果孩子在日常生活中总有失败感，他就会灰心丧气。因此，家长一方面应注意不宜向孩子提出过高的要求，以免超出孩子的能力限度而使他受挫；另一方面，在向孩子提要求时要注意考虑孩子的特点，使他能够在某一方面取得进步，并享受到由此带来的乐趣。

又如，孩子往往喜欢和同伴一起玩耍、一起学习，从集体中得到快乐。如果长时间独处，孩子的情绪就会受到压抑而产生抑郁情绪。家长应设法为孩子创造与同伴共同娱乐和学习的机会。类似的情绪情感问题还有很多，本编将对中学生中出现的一些较为常见的情绪情感问题进行探讨分析，了解其产生的原因和危害，使家长更有针对性地给孩子提供帮助和指导，协助孩子健康、快乐地成长。

§ 1. 孩子孤独了怎么办

一、问题概述

“我是一个孤独的女孩，14岁，远离家乡在外求学。很奇妙、很敏感、很脆弱的心里使我近乎狂乱，歇斯底里地狂呼乱叫。”

“我喜欢一个人静静地待着，虽然常常觉得生命很无聊、很虚无，但混在人群中，和同学们在一起时，我又感觉到难以言表的威胁，似乎人人都抬起了得意的面孔在威胁着我，世界上只有我一个人是孤独的——我时常这么想。”

以上摘自一位女中学生的自述。14岁的她是某重点中学高二年级的学生，她的聪明才智曾赢得很多人的青睐，在别人看来，她是生活的幸运者，却无人知晓她内心的孤独。其实这位学生所流露出来的孤独感在每个年龄阶段都会发生，不同的是，青少年时期的孤独感有其心理上的独特性。

“孤独”一词来源于医学，用以表示人际沟通以及情感表述方面的功能障碍。孤独是一种认为自己被世人拒绝、抛弃，心理上与世人隔绝开来的主观心理感受。它是缺乏与人交往的后果，也是难以与人良好交往的心理障碍。

那么，孤独的中小學生又有怎样的行为表现呢？

（一）沉默寡言、消极悲观，难以适应新的生活环境

孤独的孩子往往寡言少语，他们往往以自我为中心来感知周围的环境，不喜欢也不善于与别人相处和交往，因而很难与其他同学很好地相处。他们不懂得如何尊重别人，结果必然是看谁都不顺眼、不顺心、不习惯，但他们也不是故意不想和别人建立良好关系，一个孤独的人的内心其实也渴望良好的人际关系，也想有几个知心朋友，以排遣自己的孤独、痛苦和寂寞。但由于他们沉默寡言、孤僻离群，常常不能与人友好相处，尤其是当来到一个陌生的环境时，他们常常很难适应，从而产生孤独感。

（二）敏感多疑，不喜欢参加集体活动

孤独的学生往往对周围环境非常敏感。教师、同学的一举一动、一言一行，都会让他们担心和怀疑是不是与自己有关，总担心别人谈论自己、在背后说自己的坏话。他们不喜欢参加集体活动，唯恐内心的秘密被人发现。他们害怕在集体活动中做错事，被人笑话，被人瞧不起，被人讨厌。

（三）感情脆弱，自卑感强，不能经受挫折、困难和失败

孤独的学生往往性格比较内向，他们不愿向别人倾诉内心脆弱的情感，即使对方是他们最信赖的人。他们总觉得自己渺小且无能为力，总担心如果暴露出自己情感的脆弱，会遭到对方的轻视。他们一想到要把自己内心的恐惧和真实的想法告诉别人，

就异常担心，宁可把自己的情感隐藏起来。这样，他们就不能与别人正常交往和沟通，与别人的关系也因此而疏远，不知不觉中使自己处于孤立和让人生厌的位置。孤独的学生因感情脆弱而导致孤独，而孤独又使他们的感情更加脆弱，一些细小的失败、一点困难和挫折，都会使他们陷入自责、自卑和灰心丧气的情绪之中不能自拔。

（四）紧张抑郁，不善言辞

孤独的学生由于认为自己遭到教师、同学的遗弃和拒绝，内心非常痛苦，心情较为抑郁。由于他们不喜欢和别人谈话，也不愿和别人交际，只喜欢一个人孤独地待着，一个人沉思默想，因此，当他们和别人谈话时往往会很紧张，害怕因答错或不能答好别人的提问而被人耻笑和瞧不起。

二、原因分析

青少年学生孤独行为的产生既有其生理和心理上的原因，也有来自家庭和学校等环境因素的影响。

（一）生理因素

青少年期的孩子由于正处在第二生长发育期，有机体各个部分之间、整个有机体和环境之间，常常暂时失去平衡，其机体发育和肌肉力量的增长程度往往超过各个运动器官调节能力的增长程度，以致出现一些短暂的动作不灵巧、不协调或笨拙的感觉。这时如果他们对适当的温情与欢乐的需求得不到满足，就会产生情感上的饥饿。并且随着性的成熟，以及因此而对异性兴趣的增加，有的会感到不安。当他们与异性接触的时候，有的会脸红、不自在，举止呆板，词不达意。如果不以为意，多次接触后也就自然了；而如果产生“我担心控制不住自己”的想法，与异性接触就会越发不自在，“我控制不住自己”的心理日趋严重，导致“社交恐惧症”。这种青春期的不适应现象在女生身上表现得特别明显。由于生理上较早、较快的变化以及对肥胖的厌恶感和恐惧感，她们会产生羞怯、紧张、厌恶、不安和抑郁等心理，因而形成一定的心理压力，再加上过重的课业负担，她们在心理上往往难以承受，从而影响其学业成绩的提高，造成一定的自卑感。所以，在孤独型学生中女生往往多一些。

（二）心理因素

1. 青少年心理发展的影响

青少年期是一个半成熟、半幼稚的时期，一个独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综交织的时期，学生的心理发展非常复杂。其自我意识的发展主要表现在“成人感”的发展上，青少年强烈要求独立自主，并开始意识到自己和别人的不同，表现出自我教育的要求，在调节、支配自己行为方面的独立性、自觉性有了很大发展，但这种评价和调节能力还不是很高。在情感的发展方面，由于青少年期性成熟过程的急骤进行，受内分泌腺素的影响，青少年的神经系统具有较高的兴奋性；同时由于受到一定社会



生活条件的影响,青少年的情感发展过程具有如下特点:首先,青少年的情绪具有较高的兴奋性,例如,他们会因一件小事而狂喜,也会因一件小事而痛心。其次,青少年在生理和心理方面的矛盾和困难,使得他们产生情绪上的紧张感,这在少女的身上表现得更加明显。总之,青少年期是个不稳定时期,是“困难期”、“危机期”,青少年的心理发展充满着矛盾,这个时期青少年的可塑性非常大,如果教育不得当,青少年就会不接受成人的教育,而经常用固执、粗鲁、执拗、孤僻等方式来对抗。

高中学生处于青年初期,这个时期他们最重要的心理成果就是发现了自己的内心世界。随着心理的成熟,青年学生越来越发现自我与其他同龄人之间的心理差别,意识到自己与众不同的特点,产生了与人交往、渴望了解别人的内心世界并被同龄人接受的要求。如果这种需要得不到满足,自我的需要无法找到理想的依附之处,他们便会感觉到空虚,从而产生孤独感。同时这一时期的青年学生还面临着一个自我同一性的问题,即关心自己是怎样的人,会成为怎样的人以及自己在别人心目中的地位。由此,一方面,他们会觉得自己心中有许多不愿轻易告人的秘密,有一种封闭心理;另一方面,他们又渴望别人了解自己,能与自己以心换心地沟通交流。在找不到这样的“知音”时,他们会陷入惆怅和苦闷的情绪之中不能自拔,觉得自己与周围世界存在着一种隔膜。心理学家的研究表明,有些学生在进入高中以后,因一时不能适应高中竞争激烈的学习生活,从而产生精神压力,又不肯向别人诉说自己心中的焦虑,所以变得少言寡语,终日闷闷不乐。

2. 青少年学生气质、性格的影响

气质是表现在人的情感、认知活动和言语行动中稳定的能力特征。人的气质可分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种类型。大量的调查表明,孤独型的学生多为黏液质和抑郁质的学生,这是因为黏液质的学生常常表现得沉着冷静,情绪发生慢而弱,思维、语言、动作迟缓,内心情感很少外露,具有坚忍、执拗、冷漠等心理特点;抑郁质的学生具有柔弱易倦,情绪发生缓慢而强烈,富于内心体验,言语、动作细小无力,具有胆小、忸怩、孤僻等心理特点。性格是表现个人对现实的态度及行为方式中比较稳定而有核心意义的心理特征。根据内外倾向不同可把性格分为内倾型和外倾型。内倾型的学生往往更多地关注内部世界,富于幻想和自我体验,性格孤僻;外倾型的学生往往更多地注意与其兴趣有关的外部世界,性格开朗、活泼,善于交际。在对55名孤独型学生的调查研究中,发现他们的性格都属于内倾型,他们和别人亲近较慢,一般不太活泼,在新的环境中多半沉默寡言,需要较长时间才能适应。

3. 青少年学生自我认知、自我评价的影响

青少年学生因自我认知、自我评价能力较低,往往会出现对自己评价过高或过低的现象,从而产生自傲或者自卑心理,影响其正常的人际交往。过度自卑是一种不健全的人格反映。按照心理学家埃里克森的自我发展观的解释,一个人在学龄初期,即在6~12岁的年龄阶段,应该是获得勤奋感、避免自卑感的时期。这时的儿童智力得到不断发展,其逻辑思维能力发展迅速。这个时期,如果他们的学习等各项活动因为获得成绩而得到同伴和成人的支持和肯定,就会激发起他们的进取心和勤奋感。但是如果他们的活动得不到积极的支持、帮助、肯定和赞扬,而总是受到种种否定和压制,

他们就会产生挫折感和自卑感,在以后长期的生活、学习中产生事事不如人的自卑感。

(三) 环境因素

1. 家庭原因

研究表明,家庭气氛紧张、家长期望值过高以及教育方法简单、粗暴等,都是青少年产生孤独感的重要原因。

(1) 父母不和、分居或家庭缺损。

处于这种环境中的孩子由于长期只能和一位亲人生活在一起,如果这位亲人忙于工作而无暇给他们以温暖和爱护,就会致使孩子从小就因得不到或很少得到父母的爱抚而感受到孤单一人的寂寞和痛苦,长大以后便很容易形成孤僻的性格。另外,父母不和,经常发生争吵,家庭不良的精神压力也会使孩子过于紧张,从而形成孤僻、不合群的性格。

(2) 家庭教育方式。

家庭教育方式与家长的教育风格紧密相关。家长的教育风格一般分为专制型、民主型和放任型三种。研究表明,有孤独症学生的家长大多采用的是专制型或放任型教养方式。他们有的用打骂、训斥等方法管教孩子,特别是当孩子犯错误时,家长总是怒气冲冲地打骂他们,不给孩子申辩的机会;有的家长则对孩子采取放任自由的态度,只关心孩子的吃住问题,对孩子的思想问题不闻不问。孩子觉得自己在家中得不到重视,感受不到家庭的温暖,体会不到自己的成长在家庭中所起的影响,因而产生自卑心理和不思进取的思想。这两种教养方式都会造成孩子与父母感情上的疏远、冷淡,导致孩子出现孤独的心理。

(3) 青少年在家庭中的地位。

青少年在家庭中的地位对其心理成长有一定的影响。有不少孩子在家中得不到尊重,不受喜爱;但更多孩子在家庭中是“小皇帝”、“小公主”,他们往往听不进别人的话,尤其听不进批评的话。这些孩子在顺境中长大,往往经受不住一点挫折和失败,甚至遇到一点不顺心的事情就灰心、发脾气,觉得家长对他不好。这些孩子一旦到了新环境中,往往由于自理能力、社会交往能力和社会适应能力差而不能与他人融洽相处,有的甚至成为众人所讨厌和嫌弃的对象。

(4) 家长的期望程度。

望子成龙,望女成凤,可以说是广大家长的共同愿望。这种心态很正常,问题是家长应如何给予孩子正确的引导。在现实生活中,有些家长往往对孩子的学习抓得很紧,使其整天处于“学习、看书、作业、成长”的氛围之中,甚至不顾孩子的身心发展特点及实际状况,给孩子背上沉重的思想负担,从而使孩子出现孤僻、焦虑和烦躁不安等异常心态。

2. 学校原因

学校教育中的一些恶性因素也是学生产生孤僻心理的重要原因。这主要表现在以下三个方面:

(1) 题海战术，补课频繁。

为了应付竞争激烈的升学考试，学校大搞题海战术，学生在校补课是一种普遍现象。孩子们的时间基本被学习占据，很少有时间去做别的事情，从而影响了其他方面的发展。

(2) 学习气氛过于紧张、严肃。

学校的教育教学既是紧张、严肃的，更应是团结、和谐、活泼的。但现实情况是，因为学习的沉重压力，学生们的神经一直处于紧张状态。

(3) 其他因素。

在学校总有学习成绩好的学生，也有学习成绩不好的学生，有些学生可能因为学习成绩不好而遭受批评或不被同伴接纳，这对他们来说是一种很大的伤害，这时孤僻心理也会应运而生。

三、应对策略

通常认为，年纪越大的人会有更多的机会体验孤独情绪，事实并非如此。心理学的调查报告指出，孤独最容易在18岁以下的青少年儿童中发生。在这一年龄阶段，有79%的青少年儿童报告有时或经常体验孤独；而55岁以上的成人只占37%。一个重要的原因是，年轻人正处在一个脱离旧家庭关系和寻找新知己的转折点上，这时，他们往往会因为缺少知己而更容易受到孤独体验的折磨。

孤独通常伴有情绪和行为症状。孤独的学生往往会体验到恐惧、自卑、无能为力、情感淡漠、悲观厌世等症状。他们往往讨厌学习，在自悲自叹、自暴自弃、颓废彷徨、唉声叹气中打发时光。有的因为忍受不了孤独，离家出走甚至自杀；有的甚至产生心理变态；有的受不了被集体孤立的痛苦而求救于外面的“问题团伙”，从而成为“问题小孩”。

由于孤独行为有一定的内隐性，往往以消极顺从的形式表现出来，对集体的干扰不太明显或无影响，因此不太容易引起家长和教师的重视。但孤独在中小學生中存在的广泛性以及孤独所造成的不良后果应引起家庭、学校和社会的重视，广大家长和教师应提高学生孤独现象的重视，采取积极有效的措施，矫正学生的孤独行为。家长要做的主要有以下六个方面的工作：

(一) 多与孩子接触、交流

家长不应因工作忙而忽视与孩子的接触与情感交流，造成与孩子情感上的隔膜与疏远，应在工作之余尽可能多地同孩子谈心、讨论、做游戏。例如，在做家务时鼓励孩子参与，以便在共同劳动的过程中交流思想、沟通情感、增加了解。

(二) 为孩子创设良好的生活条件

孩子如果总是闲着，没事可做，便会感到孤独、寂寞、烦恼和不安。因此，要为孩子创设活动的条件，让他们从事一些有趣并有益的活动。例如，在阳台上为孩子开

辟一块自由活动的天地，教他种植花草、喂养动物等。孩子在栽培、喂养的过程中，能增强自信心和责任感，栽培和喂养成功后所产生的成就感会缓解、减轻其孤独的症状。

（三）营造良好的家庭氛围，改善家庭成员之间的关系

全家人应和睦相处、相互体谅，给孩子营造一个祥和、安全的家庭环境。尽量不要在孩子面前暴露父母双方的分歧与争执，避免给孩子带来阴影。除此之外，父母还要积极改善与孩子的关系，不要用伤害性的语言或消极语言批评孩子；多给孩子一些温暖，关注孩子的生活、学习和健康，每天抽时间与孩子游戏、散步、交谈，使孩子感到自己在父母心中的地位和分量，心中得到爱的满足，从而产生安全感。

（四）创造机会，让孩子在情境中学会交往

父母应创造机会，让孩子在情境中学会与人交往。例如，让孩子多参加学校和社区等组织的活动，多与同龄人相处，这样，孩子会逐步学会如何生活、如何与人相处。

（五）尊重孩子作为主体的人格和权利，避免包办代替

父母应注重培养孩子的生活自理能力，帮助其摆脱依赖思想，引导孩子学会关心自己的亲人，注重亲人的感受，防止其过分的“以自我为中心”。父母不必时时刻刻陪伴在孩子身旁，要有意识地给孩子创造独立活动的机会，让孩子在独立活动中学会独立探索、解决问题，逐渐形成坚实的自信心。

（六）建立良好的伙伴关系

孩子之所以孤僻、不合群，有时是由于不愿听取他人的意见、缺少合作意识造成的。因此，家长要帮助孩子改变以自我为中心的心态，使其学会听取同伴朋友的意见，分清是非。

四、案例

沟通，心与心交流的钥匙

高二（5）班 家长

我是一位母亲。对我来说，儿子成长的每一天都是新鲜的。为了及时了解儿子遇到的问题，我经常与他保持沟通，互相心平气和地交谈。我希望通过沟通让儿子把他的想法说出来，希望能用自己的人生经历将儿子与社会的距离拉近，希望孩子凡事可以冷静地思考，少走弯路，成为一个遵纪守法、爱国爱家爱自己的人。

儿子高一下学期有一段时间出现了一些反常的行为：一放学回家就把自己关在房间里，有意避开与家人说话，连进门与家人打招呼都被他省了，变得十分沉闷，感觉像换了一个人似的，原本活泼的个性消失了。此外，班主任也反映孩子在校表现反常：

上课不带书本，考试答题写错地方也是一副无所谓的样子，等等。

面对这种情况，我想必须与儿子单独、平和地谈谈。

我心平气和地问他：“最近老师反映你上课、考试时心不在焉，你当时在想什么？”

他的眼睛一直盯着双手，回答我：“当时什么也没想，脑子一片空白。”

“你想不想读大学？”

“想。”他想都没想快速回答。

我想：到底是什么让他失去自信，却没有丢失方向？

认真分析了他最近的情况，发现他一直喜欢的数学科成绩下降了很多，是不是挫败感打倒了他？怎样帮助他重拾信心，学会面对失败？儿子喜欢乒乓球运动，就拿这个作为话题吧。

我问儿子：“你知道张怡宁吧？”

“当然，中国乒乓球女队头号选手，人称‘冷面杀手’”，儿子回答。

我说：“我记得和你一起观看过她与韩国运动员的一场比赛，对方的反手扣杀比张怡宁强，很有力度，令张怡宁连失三分，她当时神情严肃，却没有慌乱，反而改变战术，发挥自己的优势，攻击对方的正手，结果反败为胜。赛场上不可能总赢分，失分了找原因，采取对策，这才是积极的人生态度。”

我拉着儿子的手说：“你的数学成绩一路下滑，很难学吗？”

儿子回答：“不是，我能把数学成绩搞上去。”

我笑了笑说：“好吧，等你的好消息。”

儿子回了我一个微笑。

过了一段日子，儿子放学回家又笑嘻嘻地与家人打招呼了：“我回来啦。”

儿子的真本性又回来了，我真开心！

沟通是我与儿子心与心交流的一把钥匙，它帮助我们打开了一个真、善、美的内心世界。

（摘自：《广大附中家长学校用书》）

参考文献：

侯慧君，辛爱民．青春期心理健康教育．北京：军事医学科学出版社，2002

§ 2. 孩子抑郁了怎么办

一、问题概述

有一名初三的男孩子，清早到学校和另一位同学一起打扫走廊，他忽然开口说：“假如我从这跳下去，你会怎么样？”那同学只随口说道：“你跳啊！”话音未落，只见他把扫帚一扔，二话没说便从4楼纵身跳下，吓得那位同学呆若木鸡，好半天回不过神来，跳楼的男孩子很幸运地被嵌在一棵大树的枝杈里，没死，却当场失去了知觉。

许多人都感到纳闷，正值金子般的青春年华，他怎么说跳就跳下去了？年纪轻轻的，为什么要这样伤害自己？男孩子醒过来的时候终于说出了自己的痛苦：他4个月大就被父母送至已70多岁的祖母处，父母为求生计远在他乡，一年才见两次面。贫寒的家境使他性格孤僻内向，缺少朋友，放学回到住处，面对的又是一个年迈体弱的老祖母，他觉得无限空虚和落寞。“还不如死了算了！”他说他一点都不后悔自己的选择。

这个孩子性情孤僻，得不到父母的关爱，造成了他内心的苦闷，而这种苦闷之情又得不到解决和宣泄，最终便伤害自己。他的这种内心苦闷，从心理学来说，即作为一种典型的抑郁心理。

抑郁是以情绪低沉和忧郁为特征的心理状态。在认知上，抑郁的表现为否定的自我评价，经常自责并有犯罪感，对自己的未来持悲观态度，认为自己毫无前途，事情不会越来越好，只会越来越糟糕；在情绪情感上表现为长年累月地感到悲伤、绝望、无助、内疚和懊丧，几乎整日无精打采，闷闷不乐，或者是彷徨忧虑，惶惶不可终日；在动机方面，抑郁的学生常表现为社交退缩和有自杀意向，他们自我封闭，不与他人交往；在行为上表现为孤僻自卑，消极怕事，反应迟钝，不愿奋发有为或者欲振无力，并经常伴有运动功能的迟滞，动作反应缓慢，对外界事物不感兴趣、活动减少等；在身体症状方面则表现为经常性的睡眠障碍、食欲不振等。

已有很多的研究表明，由于受到学业、人际关系或家庭等因素的影响，中学生都有着程度不一的抑郁性情绪。因此，作为家长，应时刻关注孩子的成长，别让孩子掉进抑郁的深渊。

二、原因分析

孩子之所以会产生抑郁心理，大都受孩子自身、学校和家庭等因素的影响。具体有：

（一）孩子自身的因素

1. 不客观的自我归因

对自己行为的归因是中学生平衡心理的重要方法。按照归因理论，人一般会对自己的行为结果从两个角度进行归因，即稳定性和内外因。许多中学生，尤其是后进生，会将自己的挫折归因于稳定的内因，即认为自己能力不行。因此，他们会对自己丧失信心。

2. 自尊心丧失

所谓自尊心，就是一个人对自己的尊重，相信自己的能力和自己从事的工作和学习价值。自尊心较强的孩子，善于表达自己的思想，能与同伴很好地相处，在学习和生活中独立性强；而自尊心较弱的学生，在大部分时间里都忧郁伤感，害怕参加活动，害怕遭到别人的拒绝，他们觉得没有人爱他们，时常感到孤独、无助和压抑。

3. 缺乏正确的自我认识

青春期的孩子自我意识发展还不完善，他们对自我的认识和评价往往是片面的。在学习上，一方面盲目自信，另一方面（遇到挫折时）又盲目自卑，这种矛盾的心理