



莫让心理问题影响孩子的成长

读懂孩子的心灵密码，做心理专家型父母；
巧妙解开孩子的情绪，替孩子的心灵解套。

为孩子的 情绪解套

决定孩子心理健康的66个细节

成墨初◎编著



成墨初◎编著

为孩子的 情绪解套

决定孩子心理健康的66个细节



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

为孩子的情绪解套：决定孩子心理健康的 66 个细节 / 成墨初编著 .—北京：九州出版社，2009.9

ISBN 978-7-5108-0208-9

I. 为… II. 成… III. 儿童—心理卫生—健康教育：家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 181360 号

为孩子的情绪解套：决定孩子心理健康的 66 个细节

作 者 成墨初 编著

出版发行 九州出版社

出 版 人 徐尚定

地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)

发行电话 (010) 68992190/2/3/5/6

网 址 www.jiuzhoupress.com

印 刷 北京中达兴雅印刷有限公司

开 本 710×1000 毫米 16 开

印 张 17

字 数 240 千字

版 次 2009 年 11 月第 1 版

印 次 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-0208-9

定 价 28.00 元

★版权所有 侵权必究★



序 父母是孩子最好的心理医生

父母是孩子来到这个陌生的世界上最先接触到并亲近的人。对于孩子而言，家是他们最温暖的港湾，父母是他们最初始也是最重要的老师，同时也是最关心、爱护他们的人。父母给了孩子物质和精神上的依靠，是关系到孩子能否健康成长最关键的责任人。

在孩子成长的过程中，父母所付出的心血是不言而喻的。孩子的成长也是一个非常艰辛的历程，他会经历很多的痛苦与无奈、害怕与失望、迷惘与无助，而这些都将是他们成长必须经历的。

当孩子有了心结自己解不开、受到各种负面情绪的困扰，父母的理解、安慰和信任就是对他们最好的治疗。没有哪个心理医生比父母更了解自己的孩子，也没有哪个心理医生能像父母那样无条件地信任、关爱和理解孩子。

因此，在这个世界上，父母就是孩子最好的心理医生。

孩子在成长过程中心理的发展变化是一个极其繁杂而又敏锐的问题。父母要培养孩子具备积极的心理素质，多改正孩子存在的一些负面心理倾向，让孩子能够以健全的人格、积极乐观的人生态度来面对自己的人生和生活，让消极悲观的心理问题走出孩子的心理空间，还孩子一片健康明朗的心灵蓝天。

良好的心理素质是孩子在以后的人生道路中走向成功的必要条件和基础；而一些不良的心理问题，也会对孩子的人生产生难以估量的消极影响。父母一定要在孩子年幼时就予以矫正，如果等到孩子成年以后再想更改不但更为艰难，而且为时已晚。

父母对孩子的爱是任何心理医生都无法替代的。因此，他们无疑是指引导孩子

子走出心灵困境最好的指路人。但是许多父母在爱孩子的过程中却没有形成正确的教育理念，这便导致他们不仅不能正确地引导孩子走出负面情绪的困扰，反而可能为孩子带来新的困扰。本书正是基于帮助父母形成正确的教育理念的目的而做的。

本书针对经常困扰孩子的一些情绪和心理问题进行细致入微的分析，研究孩子产生这些困扰的深层原因，并且针对孩子的这些问题给父母提出了一些切实可行的建议和对策。同时，本书还列举了许多由于父母不正确的教养方式而导致孩子产生了心理困扰的例子。希望父母们能够根据本书提出的建议改变自己不正确的教育方式，给孩子真正健康的爱。

父母们，请你们用正确的教育理念给孩子健康而理性的爱，充当他们人生的灯塔和心灵迷失时的指路人，为他们排除成长途中遇到的种种困惑和心理难题，让孩子健康而快乐地成长。

目录

CONTENTS

- 细节 01 了解孩子心理成长的历程 | 001
- 细节 02 把握孩子心理健康的内涵及标准 | 005
- 细节 03 为孩子创造良好的成长环境 | 009
- 细节 04 双向沟通，让孩子把想说的说出来 | 013
- 细节 05 靠倾听走进孩子的内心深处 | 017
- 细节 06 放下家长架子，做孩子的朋友 | 021
- 细节 07 主动分享孩子的喜怒哀乐 | 025
- 细节 08 用浓浓亲情呵护孩子的心灵 | 029
- 细节 09 帮孩子树立自信 | 033
- 细节 10 引导孩子树立正确的人生观 | 037
- 细节 11 塑造孩子乐观积极的性格 | 041
- 细节 12 培养孩子完善的人格 | 045
- 细节 13 让孩子的情商不断升华 | 049
- 细节 14 打造孩子一级棒的心理素质 | 053

- 细节 15 培养孩子坚韧的意志力 | 057
- 细节 16 教孩子学会调节自己的心理 | 061
- 细节 17 提高孩子的心理承受能力 | 065
- 细节 18 让孩子学会自己缓解压力 | 069
- 细节 19 教会孩子自我反省 | 073
- 细节 20 引导孩子学会合理宣泄 | 077
- 细节 21 教会孩子悦纳自己 | 081
- 细节 22 让孩子学会自我激励 | 085
- 细节 23 引导孩子克服消极思想 | 089
- 细节 24 塑造孩子面对逆境的不屈心态 | 093
- 细节 25 帮孩子顺利渡过“心理断乳期” | 097
- 细节 26 给孩子一颗寻找快乐的心 | 101
- 细节 27 培养孩子博大的胸怀 | 105
- 细节 28 培养孩子的同情心 | 109
- 细节 29 帮孩子走出抑郁 | 113
- 细节 30 指导孩子战胜焦虑的侵袭 | 117
- 细节 31 引导孩子克服自卑心理 | 121
- 细节 32 帮助孩子摆脱孤独 | 125
- 细节 33 让孩子远离虚荣心的干扰 | 129
- 细节 34 莫让攀比心将孩子引入人生歧途 | 133
- 细节 35 帮孩子克服过分依赖心理 | 137
- 细节 36 莫让消极心态俘虏了孩子 | 141
- 细节 37 释放孩子的委屈情绪 | 145
- 细节 38 让孩子宣泄心中的不满情绪 | 149

- 细节 39** 平息孩子的愤怒情绪 | 153
- 细节 40** 正确对待过度敏感的孩子 | 157
- 细节 41** 拔掉孩子心中妒忌的刺 | 161
- 细节 42** 让懦弱的孩子勇敢起来 | 165
- 细节 43** 不要让残忍侵蚀孩子的心 | 169
- 细节 44** 纠正孩子的以自我为中心 | 173
- 细节 45** 让孩子学会调适害羞心理 | 177
- 细节 46** 避免孩子自我感觉的过度膨胀 | 181
- 细节 47** 打开孩子自闭的心扉 | 185
- 细节 48** 帮助孩子摆脱自虐 | 189
- 细节 49** 纠正孩子的说谎习惯 | 193
- 细节 50** 改变孩子的偏执心理 | 197
- 细节 51** 从心入手，纠正孩子的贪玩 | 201
- 细节 52** 冰释孩子的逆反心理 | 205
- 细节 53** 引导孩子的好奇心 | 209
- 细节 54** 引导孩子的求胜心 | 213
- 细节 55** 让孩子摆脱浮躁 | 217
- 细节 56** 改变孩子的懒惰 | 221
- 细节 57** 让冷漠的孩子热情起来 | 225
- 细节 58** 莫让孩子在自恋的怪圈里徘徊 | 229
- 细节 59** 让孩子远离学习焦虑 | 233
- 细节 60** 改变孩子的厌学心理 | 237
- 细节 61** 教会孩子对付考试焦虑 | 241
- 细节 62** 帮孩子摆脱网瘾困扰 | 245

■	细节 63 正确引导孩子的追星心理 249
■	细节 64 科学引导孩子的性心理 253
■	细节 65 保护离异家庭孩子的心灵 257
■	细节 66 帮助孩子克服常见的心理障碍 261

细节 01 了解孩子心理成长的历程

孩子的心理成长是一个循序渐进的过程，他们每天都在为自己成长为一个成熟的人而积累着知识和经验。

——美国心理学家 皮亚杰

家教个案

10 岁的郑小颖是一个漂亮的女孩子，现在上小学四年级。

在她刚读小学一年级的时候，有一天妈妈给她买了一条漂亮的花裙子，她非常喜欢。可是到了学校之后，小颖的同学却说这裙子样式太简单，太老土了。小颖回到家中后一直闷闷不乐，当妈妈问她时她便把同学的话向妈妈重述了一遍。

妈妈便让小颖仔细观察裙子的质地、花纹等，然后又问她：“裙子穿在身上感觉合适不合适？”小颖认真地点点头，告诉妈妈：“裙子的质地很好，花纹也很漂亮，穿在身上也非常舒服。”然后，她冲着妈妈笑了笑，愉快地和小伙伴去玩了。

前几天，由于小颖不愿意教一个同学做数学题，而被她的一个朋友批评了一顿。回到家后她跟妈妈说起了这件事，她理直气壮地说：“我没有做错，每个人都有拒绝的权利。”妈妈便告诉她：“你将心比心啊，如果今天被拒绝的人是你，你会怎么想呢？”小颖听完就立即向自己的同学道了歉。

◎ 教育感悟

孩子的心理发展过程具有阶段性特征，是循序渐进地慢慢发展的，不可能一蹴而就。因此父母要了解孩子每个阶段心理发展的特点，根据实际情况因材施教，科学地教育并引导孩子。

案例中的小颖一年级时不懂得客观地认识别人的评价，总是受到他人言

语的影响。因此，妈妈就指导她从其他方面来考虑问题，客观地看待他人的评价，不盲目相信他人的话。但是进入四年级后，小颖已经有了自我意识，开始不去理会他人的评价而只考虑自己的感受，这时候妈妈就引导她学会换位思考，慢慢地走出过于自我的误区。

俗话说“十年树木，百年树人”，教育是一个长期的任务，父母不要为孩子一时的表现过于着急。只要了解了孩子的心理特点，再根据他们心理成长的规律正确地进行引导，便能让孩子健康地成长。

孩子的心理是随着孩子知识水平的提高和生活阅历的不断丰富而逐渐成长起来的。作为父母，最需要做的是先了解孩子心理成长的历程并掌握其特点，在尊重孩子心理成长规律的前提下，根据不同阶段的不同特点进行正确的引导，帮助孩子顺利地走向成熟。

● 专家建议

父母作为孩子的第一任老师，更应该充分地了解并遵循孩子心理成长的规律，并在此基础上对孩子加以正确的引导，指导孩子的心理慢慢走向成熟。

1. 了解孩子的心理特点

罗马不是一日建成的，孩子的心理也不可能在一夜之间成长起来。孩子在婴儿时期特别好养，吃饱了就睡，睡醒了就吃；到了上小学的时候，他们就开始有自己的想法了，但还是容易受到他人观点的影响；等到了三年级的时候，他们就开始认为自己的行为 and 想法是正确的，于是常常固执己见，凡是别人说的坚决不照做。

很多父母都抱怨：我家孩子怎么突然这么不听话了？当父母了解了孩子的心理特点后，这一切疑问便都迎刃而解了。

2. 尊重孩子心理发展的规律

了解了孩子的心理特点后，父母首先应该尊重孩子心理发展的规律。一般来说，孩子在小学阶段的注意力和意志力等的发展都还不太健全，他们的注意力不容易集中，做事也缺乏毅力。父母应该尊重他们的心理发展规律，

不要强迫他们长时间地学习。

李琳是个三年级的女孩子，今年9岁。她很聪明，但是上课特别不专心，这让妈妈很头疼。

妈妈也教育过她几次，但是琳琳每次都是左耳进右耳出，上课依旧东张西望，没有什么长进。后来，妈妈决定采取强制措施，自己亲自监督，让孩子连续两个小时做练习和写作业。结果不言而喻，妈妈的措施没实行一个星期就宣告破产了。

李琳的妈妈不尊重孩子心理发展的规律，主观地对孩子进行改造。其实，孩子的注意力不集中是正常的心理现象。有研究表明，小学低年级的孩子注意力只能集中20分钟左右，而李琳的妈妈却要求孩子坚持两小时集中精心的学习，这肯定是行不通的。

3. 理解孩子不成熟的行为

孩子的情绪不稳定，喜怒哀乐都表现在脸上，这是父母了解孩子的最佳渠道。但同时，孩子不分环境、场合乱发脾气行为也令父母非常苦恼。

一天，8岁的盈盈放学刚回到家，就砰地把门一摔，也不跟客厅里坐着的客人打招呼，气冲冲地就进了自己的房间。妈妈看到盈盈的表现当即火冒三丈，走进女儿的房间把她狠狠地训了一顿，女儿放声大哭起来。这一出家庭闹剧让客人更加坐立难安，于是赶紧找个借口提前回家了。

孩子发脾气在客人看来是很正常的，因为哪家孩子都会有这种表现。但是父母却觉得孩子当众乱发脾气有损自己的颜面而训斥孩子，从而引发了更大的家庭冲突，这就让客人难以忍受了。因为孩子心理还不成熟，可是大人却不理解孩子的这种表现，并且还受孩子的影响而情绪失控，这就非常不理智了。

4. 引导孩子的心理走向成熟

孩子的身心都处于发展时期，难免会表现出各种不成熟的行为。对于孩子的这种行为，父母严加呵斥是不可取的，但是也不能放任自流，而应该采用科学、合理的方式正确地引导他们。

乐乐是个四年级的女孩子，今年10岁了。她很聪明，但是却非常任性。有一次，妈妈听广播说有雨，便告诉乐乐上学时要带伞。乐乐嫌麻烦，坚决不带。妈妈把伞拿出来给她，她居然还把伞扔到了沙发上。妈妈知道孩子在这个年龄段一般都很固执，便不再要求了。下午放学果然下雨了，乐乐打电话要妈妈送伞。妈妈沉默了，乐乐也知道自己错了，便向妈妈道歉。妈妈这才答应给她去送伞。

对于孩子不成熟的表现，父母不应该一味地纵容，更应该有意识地对他们进行引导，让他们认识到自己的错误，这样才能使孩子的心理顺利地成熟起来。

教子箴言

孩子的身体成长需要一个过程，心理成长也需要一个过程。父母应该了解孩子心理发展的历程，依照他们心理发展的规律，采用科学的方法正确地引导他们慢慢地形成成熟的心理。

细节 02 把握孩子心理健康的内涵及标准

孩子的心理不健康，不仅影响孩子的情绪稳定和他们的学习生活状态，更容易使孩子患上疾病或者加速身体的病变。

——俄国心理学家 乌申斯基

家教个案

欧阳宜是独生子女，深受父母的宠爱，是一个非常霸道、任性的孩子。

一天，欧阳宜的姑姑带着表妹来家里做客。姐妹俩在客厅玩堆积木的游戏，刚9岁的小表妹非常懂礼貌，对霸道自私的表姐表现出了极大的谦让。欧阳宜的妈妈看在眼里，便对欧阳宜说：“你看表妹多懂事啊，比你小但还处处谦让你，你怎么一点也不懂呢？”欧阳宜听了妈妈的话，竟然有些不屑地说：“我这样以后不会受欺负。”

妈妈当时就觉得哭笑不得。她对欧阳宜的姑姑说：“这孩子天生就特别争强好胜，受不了一点点委屈。且不说平时和小伙伴们玩时的表现，她就是哪次考试没得一百分，都要自己折腾自己半天。”姑姑听了之后便说：“孩子的心理不太健康，你们应该注意培养她健康的心理，要不然以后她真的很难与人相处，自己生活得也不开心。”

●● 教育感悟

孩子的心理是否健康会直接影响到他们的学习和生活，甚至会影响他们的身体发育。许多心理学家都表示：健康的心理不仅能给孩子带来愉快的精神享受，而且能给他们带来良好的人际关系、强烈的学习兴趣等。

心理健康不仅仅指孩子性格乐观、开朗，每天笑容不断。具体来说，它包括以下几个方面：

一是孩子乐于学习。孩子处于积累知识的重要时期，知识经验的积累又是孩子的心理顺利发展的前提。一个心理健康的孩子必然能将自己的聪明才智很好地运用到学习中去。

二是孩子乐于与人相处。孩子和周围的同学、朋友相处融洽，并且能够与他人愉快地交往，这也是孩子心理健康的重要表现之一。

三是孩子适应环境的能力非常强。人都是生活在环境之中的，而环境又时刻不断地发生着变化，因此，孩子必须具备良好的适应环境的能力，这样才能保证孩子具有健康的心理。

四是孩子能够保持自己情绪的稳定和愉悦。在生活中，每个人都有喜怒哀乐，但是这些情绪应该处于良好的控制之下。父母应该指导孩子学会调节和控制自己的情绪，保证其心理的健康发展。

五是孩子能够愉快地接受自己。每个人都有优点和缺点，孩子不但能接纳自己的优点，更能正确地对待自己的不足，这也是他们心理健康的重要表现之一。一个不能愉快地接受自己的孩子往往容易自卑，影响他们身心的健康发展。

六是孩子拥有良好的行为习惯。健康的心理并不是隐而不现的，习惯就是它的主要表现形式。良好的行为习惯说明孩子的心理是健康的，而不良的习惯则说明孩子的心理存在着阴影。

心理健康是一个复杂的课题，它与孩子的行为习惯、品德都密切相关。一般来说，一个心理健康的孩子往往能客观地评价自己、尊重他人、易于与他人相处，能够很快地适应环境、拥有良好的行为习惯等。作为父母，应该了解孩子心理健康的标准和内涵，为孩子心理的健康发展铺平道路。

专家建议

父母应该从孩子心理健康的这几个特征的表现出发，引导孩子绕过心理的误区，保持健康的心理，慢慢走向成熟。

1. 培养孩子良好的心态

一个良好的心态往往能使孩子形成健康、积极的心理。遇到同一件事情，拥有良好心态的孩子会从乐观的角度考虑，而拥有不良心态的孩子却会从悲

观的角度考虑。例如，两个孩子在上学的路上遇到大雨，但是都没带伞。此时，拥有良好心态的孩子会一笑置之，而心态不良的孩子可能会认为自己倒霉，一天的心情都会因此受到影响。

在平时的生活中，父母应该引导孩子用积极、乐观的心态去看待问题，不妄自菲薄，平时多微笑，让孩子保持一个愉快的心情。

2. 提升孩子的情商

情商主要是指孩子控制自己的情绪和处理人际关系的能力。一个能够控制好自己情绪的孩子，必然不会让那些消极情绪长期地影响自己，因而能形成健康的心理。良好的人际关系可以使孩子获得社会归属感，心理也能更健康一些。

郑磊是个六年级的男孩，人缘很好。有一次，他同桌新买的文具盒不见了，因为他只给郑磊看过，所以就告诉其他同学是郑磊偷拿了。郑磊只是淡淡地说了一声自己没拿，便不再说话了。第二天，同桌向他道歉说自己在家里找到了文具盒，原来昨天没带过来。郑磊也只是笑了笑，说了声没关系。从那以后，大家更愿意跟郑磊在一起玩了。

父母应该告诉孩子不要对他人的过失斤斤计较，更不要为别人的错误而让自己处于消极的情绪中，如愤怒、冲动等。在日常生活中，父母要注意培养孩子良好的控制情绪的能力，以宽容的心来对待他人的行为。

3. 指导孩子主动适应环境

环境不会主动地适应人，因此孩子必须去主动适应环境，接受现实生活中的行为准则和生活方式，对生活中的各种困难和矛盾都能用切实可行的方法进行处理。

父母应该指导孩子正确地面对生活中的各种变化，不要因为生活环境的变化而心烦意乱，应该主动地去了解环境，了解生活中出现的变化，从而更快地适应环境。

4. 指导孩子学会保持情绪稳定和愉悦

情绪的稳定和愉悦也是衡量心理健康的重要标准之一。孩子在幼年时期从来不掩饰自己的情绪，高兴时就哈哈大笑，受了委屈蹲在地上便开始哭。但是随着年龄的增长和心理的成熟，孩子必须学会控制自己的情绪。

王光磊是个初中一年级的男孩子，他今年已经13岁了。有一次，父母带他去公园玩过山车。不知怎么回事，他突然不高兴了，竟然没跟父母打招呼就提前回了家。毫不知情的父母以为孩子被拐卖了，四处寻找，万般无奈之下只得回到家等时间一到就报警找人。可是回到家却发现孩子在家里玩游戏玩得正开心，妈妈心里真不是滋味。

父母应该指导孩子正确地面对自己遇到的事情。随着孩子年龄的增长，应指导孩子学会调节自己的情绪，告诉他们环境和所遇到的事情虽然不能改变，但是却可以改变自己面对困难和环境的态度。父母应该鼓励他们在面对不如意的事情时保持情绪稳定，不以物喜，不以己悲。

5. 指导孩子愉快地接纳自己

心理健康的孩子一般都能客观地评价自己，对于自己的优势和劣势都有清晰的认识和了解。他们不自欺欺人，不孤芳自赏，能愉快地接受真实的自己。

平时父母在生活中应该指导孩子正确客观地认识自己，告诉孩子世界上的事物并不完美，不要妄自菲薄也不要居高自傲，努力发挥自己的长处、弥补自己的不足。

教子箴言

心理健康的孩子能够正确客观地认识自己，尊重他人，同时能够愉快地与他人相处，适应社会的要求。心理健康的孩子在精神上总是丰富而精彩的，他们任何时候都是乐观积极的。