



FUMU YAO DUDONG
HAIZI DE XIN

父母要读懂 孩子的心

心理引导胜于行为指导



林 染◎编著

XINLI YINDAO SHENGYU XINGWEI ZHIDAO

父母给了孩子耳朵的清静，才会看到孩子灿烂的笑容；父母给了孩子适当的空间，才会看到孩子纯真的笑容；父母给了孩子更多的时间，才会看到孩子幸福的笑容；父母给了孩子选择的权利，才会看到孩子满足的笑容。



海潮出版社
Haichao Press

父母要读懂 孩子的心

心理引导胜于行为指导



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目(CIP)数据

父母要读懂孩子的心:心理引导胜于行为指导 / 林染编著.
—北京:海潮出版社,2009.8
ISBN 978-7-80213-777-6

I. 父… II. 林… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 125186 号

书 名:父母要读懂孩子的心——心理引导胜于行为指导

编 著:林 染

责任编辑:崔树森 周建平

特邀编辑:杨文武

封面设计:兆 天

责任校对:韩红月

出版发行:海潮出版社

社 址:北京市西三环中路 19 号

邮政编码:100841

电 话:(010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销:全国新华书店

印刷装订:北京市荣海印刷厂

开 本:787mm × 1092mm 1/16

印 张:17

字 数:220 千字

版 次:2009 年 8 月第 1 版

印 次:2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-777-6

定 价:32.80 元

(如有印刷、装订错误,请寄本社发行部调换)



父母要读懂孩子的心

(代序)

父母要读懂孩子的心(代序)

孩子是一个特殊的群体,他们有自己的生活,有自己的心理世界。在孩子成长的过程中,不但要面临各种学习压力,还要面临来自社会的各种诱惑,各种心理问题也油然而生,为人父母者往往会发出这样的感叹:孩子越大,就越不了解他。

很多父母都不明白,前一天还乖巧听话的孩子,怎么今天就不理人了呢?其实,孩子就像是一本立体的书,从童年到少年、从少年到青年,父母都在被称为年华的书页上不断地往后翻着,但父母要真正读懂孩子的心却十分不容易。因为,孩子们不但有物质方面的需求,更需要心理上的理解和帮助。可是,现代的父母,工作压力大,工作繁忙,根本没有充足的时间去阅读孩子这本书,于是,这本书上,写满了一笔笔的哀伤。

更多的父母认为,“我每天都要上班,回来还要做饭、洗衣服、打扫卫生……我还不够爱你吗?就这样每天累死累活的,你还不满意,还对我一肚子牢骚呢!”长期下去,亲子之间的沟通就越来越简单。

发展到后来,父母最经常说的就是:“只要你把学习学好了,其他的都无所谓。”父母恰恰把事情的轻重弄颠倒了,如果说好成绩是孩子成功的公路,那么,拥有良好心理素质的孩子以后的成



功之路就是一条宽阔的高速公路，而心理素质差的孩子以后的路就会是一条乡间小路。

只有父母给予孩子耳朵的清静，才会看到孩子灿烂的笑容；只有父母给予孩子适当的空间，才会看到孩子纯真的笑容；只有父母给予孩子很少的时间，才会看到孩子幸福的笑容；只有父母给予孩子选择的权利，才会看到孩子满足的笑容。

本书针对当前青少年日趋多变的心理问题而编写，从行为问题、情绪问题、学习障碍、敏感问题、社会交往及人格特征等多个方面，对孩子经常出现的典型心理做了细致的分析，并结合现有案例为父母提供一些可操作的方法和对策，有助于家长了解孩子的心理世界，采取更好的教育方式，同时能增进孩子与父母的感情，让父母与孩子成为朋友。

因为，父母只有了解孩子的心，才会更加关心孩子的心、呵护孩子的心，也才会真正地成就你的孩子。



目 录

CONTENTS

第一章 父母与孩子的沟通从“心”开始

- 为什么父母读不懂孩子的心 / 3
- 为什么父母要适应新时代孩子的心理所想 / 5
- 为什么父母要和孩子一起成长 / 7
- 为什么要适当的放下家长的架子 / 9
- 为什么要把选择的权利还给孩子 / 11
- 为什么不要把孩子变成“小大人” / 14
- 为什么要让快乐伴随孩子成长的每一天 / 17

第二章 让父母与孩子的沟通畅通无阻

- 为什么要理解孩子 / 23
- 为什么要尊重孩子 / 25
- 为什么要用心理暗示与孩子沟通 / 27
- 为什么要用眼神与孩子沟通 / 29
- 为什么要用微笑与孩子沟通 / 32
- 为什么要与孩子有技巧的说话 / 33
- 为什么不能总是斥责孩子 / 37
- 为什么要换种方式批评孩子 / 39



- 为什么不能总是唠叨孩子 / 42
- 为什么要给孩子适当的自由 / 44

第三章 日常生活中对孩子的心理引导

- 为什么要多听听孩子的心里话 / 49
- 为什么孩子的内心更渴望父母的赏识 / 51
- 为什么孩子需要父母的陪伴 / 53
- 为什么孩子会自卑 / 56
- 为什么孩子会有恐惧的感觉 / 59
- 为什么孩子会有抑郁的倾向 / 61
- 为什么孩子会感到孤独 / 64
- 为什么孩子会害羞 / 66
- 为什么孩子会喜欢攀比 / 69
- 为什么孩子会嫉妒别人 / 71
- 为什么孩子做事总是后悔 / 74
- 为什么孩子不喜欢学习 / 76
- 为什么孩子不喜欢思考 / 78
- 为什么孩子不愿意与人交往 / 80
- 为什么要让孩子走出“满分”误区 / 82
- 为什么孩子考试总是发挥失常 / 84

第四章 父母应该知道的心理常识

- 为什么一件小事会让孩子整天都难以安心 / 89
- 为什么孩子会想方设法的取悦别人 / 90
- 为什么孩子会“左耳朵进,右耳朵出” / 92
- 为什么孩子做事之前总是先想好做错的借口 / 94
- 为什么孩子习惯在最后通牒中才完成任务 / 96
- 为什么父母的态度会影响孩子 / 97
- 为什么孩子常常觉得自己很聪明 / 101



- 为什么孩子遇到挫折会自暴自弃 / 103
- 为什么“好孩子”心理也需呵护 / 106
- 为什么迟到的孩子就不是好孩子 / 107
- 为什么孩子对惊险刺激的运动乐此不疲 / 110
- 为什么孩子总给自己贴标签 / 112
- 为什么孩子不容易看到自己的缺点和错误 / 114
- 为什么受到漠视会扼杀孩子的积极性 / 116
- 为什么进入角色以后,孩子才会理解更多 / 117

第五章 对孩子不良习惯的心理引导

- 为什么要让抱怨远离孩子 / 123
- 为什么要让懒惰远离孩子 / 125
- 为什么要让娇气远离孩子 / 127
- 为什么要让说谎远离孩子 / 129
- 为什么要让偷东西远离孩子 / 131
- 为什么要让自私远离孩子 / 134
- 为什么要让胡乱花钱远离孩子 / 136
- 为什么要让不负责任远离孩子 / 138
- 为什么要让贪玩远离孩子 / 140
- 为什么要让拖延远离孩子 / 143
- 为什么要让不爱整洁远离孩子 / 145
- 为什么要让脏话远离孩子 / 147
- 为什么要让焦虑远离孩子 / 148

第六章 对不同类型孩子的心理引导

- 为什么要及时引导逆反的孩子 / 153
- 为什么要及时引导任性的孩子 / 155
- 为什么要及时引导喜欢逃学的孩子 / 157
- 为什么要及时引导爱打架的孩子 / 160



- 为什么要及时引导吸烟的孩子 / 163
- 为什么要及时引导喝酒的孩子 / 166
- 为什么要及时引导迷恋网络游戏的孩子 / 168
- 为什么要及时引导悲观的孩子 / 171
- 为什么要及时引导离家出走的孩子 / 174
- 为什么要及时引导自杀的孩子 / 177

第七章 塑造孩子完美人格的心理测试法

- 为什么要给予孩子积极向上的力量 / 183
- 为什么要培养自律的孩子 / 185
- 为什么要培养自信的孩子 / 188
- 为什么要培养勇敢的孩子 / 191
- 为什么要培养感恩的孩子 / 194
- 为什么要培养有自尊的孩子 / 196
- 为什么要培养有主见的孩子 / 199
- 为什么要培养合群的孩子 / 201
- 为什么要培养有爱心的孩子 / 204
- 为什么要培养有气质的孩子 / 207
- 为什么要培养乐观的孩子 / 209
- 为什么要培养独立的孩子 / 211

第八章 锻炼孩子的心理承受能力

- 为什么要帮孩子进行心理减压 / 217
- 为什么要适当的给孩子心理关怀 / 219
- 为什么要帮孩子摆脱心理阴影 / 222
- 为什么要让孩子勇敢地面对挫折 / 225
- 为什么要让孩子的尾巴不再翘起来 / 227
- 为什么要让孩子正视虚荣心 / 230
- 为什么要让孩子脱离自闭的控制 / 232



为什么要让孩子勇敢地面对家庭不幸 / 234

为什么要让孩子勇敢地面对死亡 / 237

为什么要让孩子勇敢地面对高考落榜 / 240

第九章 对孩子成长问题的心理引导

为什么性是教育的一道难题 / 245

为什么孩子会自慰 / 247

为什么孩子喜欢追星 / 250

为什么肥胖会影响孩子心理的发展 / 252

为什么孩子会早恋 / 255

为什么孩子热衷于网恋 / 257

为什么孩子会出现性别错位 / 260



第一章

父母与孩子的沟通从“心”开始

很多父母都对孩子的生活习惯非常了解，但是有很多父母却不了解孩子的心理发展状况，甚至有很多父母忽视了孩子心理的发展。孩子就像一本无字的书，需要父母去关注。但很多父母总是高高在上的俯视孩子、评价孩子，最后就使孩子关起“心”门，与父母拉开距离。因此，父母想要完全的了解孩子，就必须要用各种方法来读懂孩子的心。



为什么父母读不懂孩子的心

如果有人问父母们：“你了解你的孩子吗？”有很多父母都会回答：“当然了，我知道他的一切爱好，知道他喜欢吃什么，穿什么……”但也有的父母会说：“我们长期不在一起，我怎么能了解我的孩子呢？”还有的父母会说：“当然了，孩子的日记我天天看，怎么能不知道他想什么呢？”但如果父母们站在孩子的角度想问题，恐怕问题就不那么简单了。

我想应该有很多父母都还记得 2006 年 3 月 24 日在《现代快报》上曾刊登的让全中国父母都分外震惊的那封信件，信件的内容是这样的：

张 xx：

我感谢你生育了我，但我不是你的奴隶，我是一个自由的人，从今天开始，如果你还想要我这个女儿，必须做到如下 10 条：

1. 不许动我的书包、抽屉；
2. 不许看我的聊天记录、日记；
3. 不许强迫我穿你买的超级难看的衣服；
4. 不许拦截我的电话；
5. 不许当着亲戚朋友的面说我比别的孩子差；
6. 允许我周日休息时 9 点起床；
7. 允许我每天晚上有 1 小时的自由支配时间；
8. 允许我的朋友到家里做客；
9. 允许我听孙燕姿、周杰伦的歌；
10. 允许我反驳你的意见。

如果你做不到其中任何一项，我宁愿露宿街头，去做小偷，也要毫不犹豫地离开这个家，让你永远也找不到我！我说到做到！

这封信在让父母们震惊的同时，也引起了部分父母的思考，信中





所说的哪一条过分呢？答案是否定的，信中所说的每一条都不过分，这并不是一个孩子在无理取闹，这是一个孩子应有的权利和自由啊！可是，父母们给了孩子们什么？要不就是漠不关心，将孩子往奶奶家姥姥家一放完事；要不就是关心方向错误，只关心孩子的物质生活，而不注重孩子的心理引导；要不就是过分关心，把孩子当成了自己的私有物品，想怎么样就怎么样，孩子没有隐私权。面对这样的父母，怪不得我们的孩子会以“离家出走”相逼了。

孩子需要父母的爱，这种爱不仅仅是给孩子丰富的物质生活，还要求父母进入孩子的内心世界去了解他们，让孩子接受父母。而父母要想被孩子接受，就要选择合适的位置，倾听孩子的心声，了解他的内心世界，不要动不动就居高临下的审视孩子，或是没头没脑的训斥孩子一番。否则孩子就会在心里对父母产生反感，会从心里排斥父母，试想，当孩子对父母有了这样的心态，怎么还会听父母的话呢？

有个上初中的男孩说：“我一听到父母的训斥，心里就烦，恨不得把耳朵堵上，不得不听时，我就在脑子里想别的事情，想一些能让我高兴的事情；有的时候必须边听歌边听他们的‘魔音’，要不就会控制不住自己，有想摔东西的欲望。”

还有一个小男孩，总结出了“对付”母亲训斥的经验：每次母亲让他站着开始训话时，他就找来两团棉花塞进耳朵里，面对着墙，脑子里面开始神游，一会游到课堂上，一会游到网络游戏里，想到开心的事甚至会不由自主地笑出声来。而母亲的话，他一句都没听进去！

这样的教育结果几乎是一个零。父母不能和孩子进行有效的交流，没有给孩子的心理足够的“爱”，不仅不知道孩子的真实想法，反而让孩子与自己成为“敌人”。其实，只要父母多观察、了解孩子的内心世界，就会明白：不是孩子不听话，而是我们不懂他的心。

现实社会中，我们每一个人都渴望能和别人平等交流，能有人坐下来认真地听听自己的心里话。而我们的孩子也一样有这种需求，也许我们对孩子所做的许多事情认为不尽如人意，也许我们觉得孩子的有些想法根本就不屑一顾，但请记住，不要对孩子过多的挑剔职责，也不要将不屑一顾的表情尽情展现。否则，孩子不会和你说心里话，就不会有真正的思想和感情的交流。





如果家长不能与孩子的心灵上进行沟通，那么即使掌握了再多教育孩子的知识和方法也是没有用的。反之，家长如果能真正放下架子，走进孩子的内心世界，那么，许多困扰家长的问题就会迎刃而解了。父母对孩子有抚养、教育的责任；孩子也应该尊重父母，听从父母的正确教诲。但是，这并不代表着孩子必须对父母的话唯命是从，而平衡这一矛盾的最佳方式，就是父母要和孩子进行有效的沟通，这种沟通可以从和孩子讨论一件事情或者和孩子谈谈他喜欢的人等入手，逐渐的了解孩子，同时也可以谈谈自己对某件事的看法，让孩子在不知不觉中听从父母的心理引导。

为什么父母要适应新时代孩子的心理所想

自古以来，我国就是一个崇尚孝顺的国家，但这种孝顺让我们的孩子不能和父母“顶嘴”，对父母的话不能有任何反抗的余地，只能“绝对服从”，孩子只有“听从”的义务，没有辩驳的权利，就是父母说得不对，孩子也要听。

这种老套的教育方法在今天已经不适用了，但很多20世纪60年代、70年代甚至80年代生人的父母，还会有这种想法存在，他们很喜欢命令孩子去做事，当孩子不愿意做时，就强迫他去做，而理由还很充分，那就是：“我爱你，所以你要听我的。”这些父母根本不在意孩子内心真正的想法，父母们总是用自己的方式来爱孩子，长此以往，这种爱就会害了孩子。

当孩子蹒跚学步，开始探索世界时，父母们忍不住要替孩子们完成任务。孩子跌跌撞撞地拿玩具时，父母们递给他；孩子四处爬来爬去时，父母们因担心而制止他；孩子快乐地玩耍并大喊大叫时，父母们警告他们小声一点……父母们为了安全，为了“爱”孩子，而严重妨碍了孩子探索世界的努力。

等孩子长大后，父母们帮孩子解决一切难题，替孩子做所有的决



定，当孩子拒绝接受时，就以“爱”的名义强迫孩子接受。其实，这样做就等于间接的杀死了孩子的心理生命。生命的意义在于选择，当一个人不断为自己的人生做选择时，不管这些选择是对是错，他的生命都会因为自主选择而丰富多彩，而他的心理能量都会不断增加。假若这个人的一生中都是别人在替他做选择，那么他的生命就没有意义，不管别人给了他多少东西，不管那些选择从理性上看多么“正确”，他都会因此而虚弱无力。

以爱的名义替孩子做选择，父母会觉得自己做得对，孩子也不知道该怎么反抗。但是，父母和孩子都会因此而苦恼，父母发现，他们必须一直为孩子操心，而孩子则会经常感到“闷”、“烦”，甚至还会有窒息感，就仿佛有人在掐着自己的脖子一样。

其实，父母替孩子做所有的决定，就是在从精神上掐死孩子的生命。并且，这种“掐”看上去是非常善意的，父母这样看，孩子也这样想，社会上也这么以为。理性很容易欺骗人，但情感不会骗人，被“掐”得厉害的孩子常常做出一些极端行为，来表达他们的真实情感。如网瘾、叛逆，极端的方式则是自杀和杀人。曾经有这样的一件事，事情是这样的：

一位母亲带着自己小学三年级的女儿回家，过马路的时候，一辆小汽车急驶而来，于是，母亲学着孩子的嗓音开玩笑地说：“小汽车，快快驶过吧，别碰我的宝贝。”结果女儿张口就说：“汽车快来，把我妈妈轧死吧！”

母亲顿时愣在了那里，她不明白，女儿为什么会对她这样。她为了培养女儿，不惜每天接送女儿，为了女儿能够更加有修养，给女儿买了一架钢琴，并每天陪着女儿练琴，可现在女儿居然这么恨她，母亲半天没有说话，她忍住即将爆发的情绪。沉默的向前走去，到家后，妈妈稳定了一下情绪，问女儿说：“为什么希望妈妈死掉呢？”女儿回答说：“这样我就不需要天天练琴了啊！”母亲这才明白原来女儿不喜欢弹琴，而自己买钢琴也只是看别人家的孩子都在学琴，就买了一架，而买琴的时候根本没和女儿商量过。

这是父母扼杀孩子灵魂的后果，如今，我国高校中，经常有大学生自杀的事件发生，有很多人都明白为什么，其实，他们多数是被





这样“掐”死的。这样的事件也越演越烈，经调查发现，近几年初中生也开始有自杀的现象出现。这种父母与孩子之间的敌对心理；甚至严重到孩子会有杀害父母想法的出现，就像女儿希望汽车轧死妈妈一样，广州的董姓大学生有了弑父的想法，不仅有想法，还动手了……这些，都是父母与孩子缺乏基本心理沟通的表现。

很多在学校做咨询的心理老师都认为，学生们的心理问题越来越严重，而最近这几年程度明显严重恶化。出现这种情况的根本原因就是，父母用“爱”锁住了孩子的行动自由、心理自由，孩子没有了自由，就像雄鹰没有了翅膀，鱼没有了水，人类没有了空气一样，父母这么做的后果只能是严重的扼杀了孩子的生命。

时代变了，世界变了，父母的思想也应该变了，不要再用“连你都是我的”的老式思想来管教自己的孩子了，要想改善孩子的生活状态，就要适当的给孩子一定的生存空间，这种空间既包括立体的生活空间，也包括无形的思想空间。同时，父母还要积极学习一些孩子喜欢的新东西，这样，父母才能更好的跟孩子进行交流，更好的适应新时代孩子的思想。

为什么父母要和孩子一起成长

孩子成长的一生就是一本有趣的书，这本书的开始是在父母编织的童话中度过的，从孩子的牙牙学语到蹒跚学步，从幼儿园到结婚，父母都是最早阅读孩子这本书的人。可是，现代的父母，工作压力大，工作繁忙，根本没有充足的时间去阅读孩子这本书，于是，这本书上，写满了一笔笔的哀伤。

古语云“知子莫若父。”古人认为父母是最了解孩子的人，但是很多时候父母不能正确全面的认识孩子，甚至还存在着很大的偏差。而在我国的家庭教育中，长期以来，相当普遍地存在着重保轻教、重智轻德等片面教育导向。家长们不遗余力地开发孩子的智力，购买大

