

从金钱和物质上关爱孩子
不如从精神和心理上呵护孩子

父母是孩子 最好的心理医生

张永年 主编



了解孩子，做有心的父母

家庭教育千万不能忽略
对孩子的心理抚养



父母对孩子真正的爱是什么？是给予孩子心灵的温暖和呵护；
对孩子来说，拥有健康的心理和阳光的个性，比考高分、读名校重要得多。
否则，父母的一切努力都会成为泡影。

没有对孩子心灵的关注，是不完整的家庭教育

中国妇女出版社

从金钱和物质上关爱孩子
不如从精神和心理上呵护孩子

父母是孩子 最好的心理医生

张永年 主编



江苏工业学院图书馆
藏书章

了解孩子，做有心的父母

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父母是孩子最好的心理医生 / 张永年主编. —北京: 中国妇女出版社, 2009. 7

ISBN 978 - 7- 80203- 754- 0

I. 父… II. 张… III. 少年儿童—心理卫生—家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 100839 号

父母是孩子最好的心理医生

主 编: 张永年

责任编辑: 廖晶晶

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

电 话: (010) 65133160 (发行部)

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: 160 × 230 1/16

印 张: 18. 75

字 数: 215 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 80203- 754- 0

定 价: 29. 80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



关爱孩子 从“心”开始

在阅读这本书之前，我们不妨先看这样一个小故事：

有个女孩，父母对她的期望很高，在学习上要求甚严，几乎从不让她和小伙伴们玩耍。长大后，女孩考上了一所名牌大学，可她好像并没有一点儿上大学的喜悦。在大学里，不少同学都谈起了恋爱，生活得丰富多彩，可女孩仍然在父母的严密掌控下。她的生活里还是只有书本，只有没完没了地记英语单词、读书、做功课……大学四年，女孩就是这样度过的。后来，女孩被保送读研究生，可她还是没法开心起来——她心里的压力太大了。最后，在研究生即将毕业时，女孩疯了，她再也不能读书，也不愿读书了。女孩的父母为此悲痛欲绝，带着女孩走遍全国各地，为女儿治病。但几年过后，女孩的病依旧没有起色。到这时，女孩的父母才后悔莫及，见人就哭诉：“我们现在只要女儿能像正常人一样生活，能生活自理，过普普通通的日子也就满足了。”

这是一个令人伤感的故事，相信所有人都会为女孩感到可惜。但是在伤感之余，我们更应该做的事情是——反思女孩为什么会落得这样的结局。尤其是对于很多家长来讲，更应好好地做一番思考！从这个女孩的经历中，我们应该意识到，一个心理不健康的孩子，书读得再好，大学进得再好，对他来说也是枉然。然而，这正是当

下很多父母正在犯的错误，他们在教育孩子的过程中都忽略了一个致命的问题，那就是只关注孩子的学业，却很少注意到孩子的心理健康问题。

这其中，一些家长忽视了子女的心理需要，另一些家长则人为地造成了子女的心理负担。更可怕的是，很多家长总是以成人的心态来强迫生理、心理都尚在成长期的子女去做只有成人才能完成的事情，忽略了成长中的孩子的特殊的心理需求。太多太多的望子成龙、望女成凤的父母只重视子女的学业成绩，只关心子女的身心健康，存在着重“智”轻“德”、重“身体锻炼”轻“心理保健”的教育误区。家长的心理可以理解，但事实上很多家长对子女的教育与学习要求超过了子女的生理和心理承受限度。当孩子达不到家长预期的目标时，恨铁不成钢的父母总是责难孩子不认真、不努力，甚至打骂孩子。其造成的恶果是：子女怕学习，行为习惯也不好；在学校与同学关系不好，对老师的教育反感；在家里与父母的关系更是一团糟。有些孩子因此形成恶性循环，最终学习成绩一落千丈，与家长最初的愿望背道而驰。这实际上是一种悲哀，是家长的悲哀，也是孩子的悲哀！

如果父母不关注孩子的心理健康，等到孩子的心理出现问题的时候，即使访遍天下名医（就像故事中女孩的父母一样），也可能医不好孩子的“病”了！相反，如果父母能从自己日常的家庭教育中关注孩子的心理健康，仔细呵护孩子脆弱的心灵，采取科学合理的手段及时化解孩子成长过程中遇到的各种各样的问题，我们就一定能做到防患于未然，培养出心智健康的优秀的孩子！因为了解孩子的心理，深入孩子的内心世界，培养孩子良好的心理素质，才是促进孩子健康快乐成长的保证。

普天下的父母都应该记住，孩子对社会的认知、孩子性格的形

成以及心理的健康发展，与父母传递给他们的习惯与思想有着密切的关系。换句话说，父母才是孩子最好的心理医生。因为对孩子来讲，父母的爱就是他们生活和成长的源泉。父母和孩子天然的血缘关系是最紧密的，父母观察孩子是最认真、最细致入微的。父母对孩子的真正关爱，才是孩子成长和发展的心理基础。

父母对孩子真正的爱是什么？是对孩子心灵的温暖和呵护。孩子是一个特殊的群体，他们有自己的生活轨迹，有自己的行为模式，有自己的心理世界。孩子的内心世界是丰富而复杂的，作为父母，我们不应该仅仅看到孩子的表面，更应该了解孩子的内心，做个“有心”的父母。做好孩子的心理医生，就是父母给孩子最好的爱。父母应该学会从心理医生的角度，关注孩子的心理变化，发现孩子的心理异常，培养孩子良好的心理素质，引导孩子走出心理误区，为孩子的成长做好心理指导，成为孩子健康成长的最好的“心理保健师”。

参与本书编写的人员有：季慧、王超、张晓义、李洁、杨春明、陈莉、曾晓丽、李良、王海峰、杨佩薇、付金禄、李志雁、朱德成、杨桂红、李淑云、苑晓丹。特此致谢！



目 录

Contents

前言 关爱孩子 从“心”开始 / 1

Chapter 1

孩子能正确认识自我，心理才会健康

孩子能否正确地来认识自我和做出正确的自我评价，是判定他们心理是否健康的一项重要标准。如果孩子拥有了一个良好的自我认知能力，就会树立起足够的自信，对孩子的行为也有着很重要的调节作用，这对孩子一生的发展都是非常有利的。

- ◎ 正视自我是孩子心理健康的第一步 / 2
- ◎ 面对自卑的孩子，家长的态度很关键 / 5
- ◎ 帮助孩子发现他的优点 / 8
- ◎ 教孩子学会接纳自己的不完美 / 11
- ◎ 孩子的自信心来自家长 / 14
- ◎ 教孩子学会欣赏自己 / 17
- ◎ 让孩子正确地评价自己 / 20
- ◎ 让孩子学会正面的自我暗示 / 23
- ◎ 把孩子的优点夸出“口” / 26

心理测试：孩子的心理状态 / 29



Chapter 2

伤了孩子的自尊，就等于伤了孩子的心

家长贴在孩子身上的标签会跟随他们一生，如果伤害了孩子的自尊心，那么他们就会很可能带着那些不完整的自尊过一生。而那些总是以伤害孩子自尊为正常行为的家长，到了最后收获的往往是极大的失望，这份失望恰恰来自于对孩子的刻薄言行。所以，为了孩子的将来，保护他们的自尊是势在必行的。

- ◎ 动什么也别动孩子的自尊 / 34
- ◎ 尊重孩子从尊重他的选择开始 / 37
- ◎ 尊重孩子必须尊重孩子的隐私 / 40
- ◎ 尊重孩子的朋友也是尊重孩子 / 43
- ◎ 不要轻易揭孩子的旧“伤疤” / 47
- ◎ 不拿自己的孩子与别的孩子做比较 / 50
- ◎ 和孩子讲话时请放下你的架子 / 52
- ◎ 永远不要对孩子说“你真笨” / 56
- ◎ 批评孩子，可以很温和地进行 / 59
- ◎ 向孩子道个歉，其实并不难 / 63
- ◎ 打骂打不出孩子的健康人格 / 66

心理测试：孩子的自尊心 / 69

Chapter 3

叛逆期的孩子，绝对不是“凶神恶煞”

心理学家认为：青春期是人的第二次诞生。孩子要经过脱胎换骨成

长过程的烦恼与痛苦，才能真正长大。青春期又是孩子的烦恼期。他们的身体发育趋于成熟，思想上要独立，充满对异性的渴望等表现十分明显，家长与孩子之间的矛盾与冲突，常常使青春期的孩子更加苦恼。假如家长能与孩子很好地沟通并正确引导，那么孩子的心理冲突、心理困惑就会少得多。

- ◎ 学会正视孩子的“叛逆” / 72
- ◎ 与叛逆期的孩子沟通，技巧很重要 / 75
- ◎ 父母要试着去了解孩子的心态 / 79
- ◎ 消除代沟，做孩子的好朋友 / 82
- ◎ 巧妙应对孩子的任性 / 85

心理测试：孩子的人格特征 / 88

Chapter 4

孤僻的孩子，家长要帮他建一个交际圈

孩子的孤僻和不合群的性格并非是天生的。可能是学校里的独生子女与周围同龄人交流机会少，久而久之使他存在了某些社交心理障碍；也可能是孩子存在着自大或自卑心理，以致他与同学之间在心理上产生隔阂。但是，无论是出于什么样的原因，家长的教育是至关重要的。

- ◎ 谨慎对待孩子的孤僻和内向 / 92
- ◎ 帮孩子克服“社交恐惧” / 95
- ◎ 经常带孩子到社交场合逛一逛 / 98
- ◎ 教会孩子在社交中展示自己 / 101
- ◎ 鼓励孩子多发表自己的意见 / 104
- ◎ 训练孩子的语言表达能力 / 107

心理测试：孩子的交往类型 / 109

Chapter 5

孩子学习不好，可以从心理方面找原因

孩子的厌学心理是出于某种原因而对学习产生厌倦，继而把学习当成一种负担而去逃避的一种心态。厌学心理的产生与发展将直接影响学生的学习和成绩，甚至会危害他们的身心健康。产生厌学心理的孩子大多数会有推脱责任、精神胜利法、失败合理化、自我保护过度化、自我贬低等心理问题，这样的心理往往会与自己的厌学情绪产生恶性循环。

◎ 学习不好可能是有学习心理障碍 / 114

◎ 对孩子的期望值不要太高 / 117

◎ 得第一的孩子只能有一个 / 120

◎ 成绩差的孩子也需要家长的尊重 / 122

◎ 千万不要让学习成为孩子的负担 / 126

◎ 帮孩子突破“考试焦虑”这道难关 / 129

◎ 搞清孩子厌学的原因才能应对 / 132

心理测试：孩子的性格和压力 / 135

Chapter 6

性问题触目惊心，家长该为孩子做什么

性学家阿列克谢·李森科说过：“大多数人认为孩子是没有性欲的。这是一种错误的观点，最新科学研究表明，人的性欲在他处于胚胎阶段就出现了。对孩子来说，不存在无性意识阶段。在这一问题上，弗洛伊德错了。孩子对性一直是感兴趣的，只不过当他感觉到父母不喜欢这样

时，他便巧妙地隐藏了自己的兴趣。”因此，怎样对孩子进行性方面的教育，就成了每个家长必须要考虑的问题了。

- ◎ 对孩子的性教育不能回避 / 140
- ◎ 喜欢和异性交往，不是孩子的错 / 143
- ◎ 帮孩子吃掉早恋这颗“涩果” / 146
- ◎ 坦然面对习惯自慰的孩子 / 149
- ◎ 防止孩子偷尝禁果，第一道防线是家长 / 153
- ◎ 帮孩子处理那些烦人的“情书” / 156
- ◎ 正确对待孩子的性幻想 / 159
- 心理测试：孩子是否有早恋倾向 / 163**

Chapter 7

挫折教育，锻炼孩子的心理承受能力

鲁迅说过一句话：“伟大的胸怀，应该表现出这样的气概，用笑脸来迎接悲惨的命运，用百倍的勇气来应付自己的不幸。”每个人的一生都不可能是一帆风顺的，不如意的事情常有十之八九。人在经历失败的时候没有心理承受能力，想必成功对他们来说是遥不可及的事情，成功者和失败者的区别就在这里。只有让孩子能够经受住失败的多次考验，才能获得最终的成功！

- ◎ 忧患意识要从小培养 / 166
- ◎ 鼓励孩子勇敢地接受失败 / 169
- ◎ 帮助孩子学会“自我激励” / 172
- ◎ 从小事开始培养“不抛弃、不放弃” / 176
- ◎ 培养孩子掌控自己情绪的能力 / 179

◎ 要让孩子对自己的过失负责 / 182

◎ 积极的心态要从小养成 / 185

心理测试：孩子的 EQ 状态 / 188

Chapter 8

纠正孩子的不良嗜好，家长要“用心”

孩子的不良嗜好多表现为吸烟、酗酒、早恋、赌博等等，尤其是进入青春期的孩子表现得会更加明显。这是因为青春期的孩子产生了一些心理上的变化，自我意识的增强和叛逆心理的产生，都是孩子不良嗜好产生的诱因。因此想要纠正孩子的不良嗜好，就要从孩子的心理变化入手。

◎ 孩子爱上“闲书”，家长怎么办 / 194

◎ 孩子是“电视迷”，家长怎么办 / 197

◎ 孩子沉迷“网游”，家长怎么办 / 199

◎ 孩子“网恋”了，家长怎么办 / 202

◎ 孩子“吸烟酗酒”，家长怎么办 / 205

◎ 孩子“疯狂追星”，家长怎么办 / 208

◎ 孩子经常“打架”，家长怎么办 / 211

◎ 孩子只爱“奇装异服”，家长怎么办 / 213

◎ 孩子染上“毒品”，家长怎么办 / 217

◎ 孩子“赌博”上瘾，家长怎么办 / 220

心理测试：孩子的自控能力 / 223

Chapter 9

做孩子的心理医生，帮他摆脱心理障碍

曾经有研究者对不同年龄的孩子进行了抽样调查，调查结果令人吃惊：脾气坏者占 15.72%，性格古怪者占 4.84%，神经质者占 28.33%，行为问题者占 9.02%，社会交往不良者占 2.86%，情绪障碍者占 10.33%，低能者占 0.66%。以上的调查说明了孩子的心理障碍是一个比较严重的问题。作为和孩子关系最密切的家长，怎样帮助孩子来摆脱心理障碍，就成了现代家庭教育中一个十分重要的环节。

- ◎ 帮助孩子跨越心理障碍 / 226
- ◎ 帮助孩子逃离“青春期抑郁” / 228
- ◎ 巧妙纠正孩子的偏激心理 / 231
- ◎ 教孩子学会宣泄负面情绪 / 235
- ◎ 孩子频频说谎，家长怎么办 / 238
- ◎ 试着解除孩子的猜疑心理 / 241
- ◎ 和孩子一起告别“孤独症” / 244
- ◎ 警惕孩子患上“厌食症” / 247
- ◎ 巧妙化解孩子的“人格障碍” / 250

心理测试：孩子的偏执倾向 / 253

Chapter 10

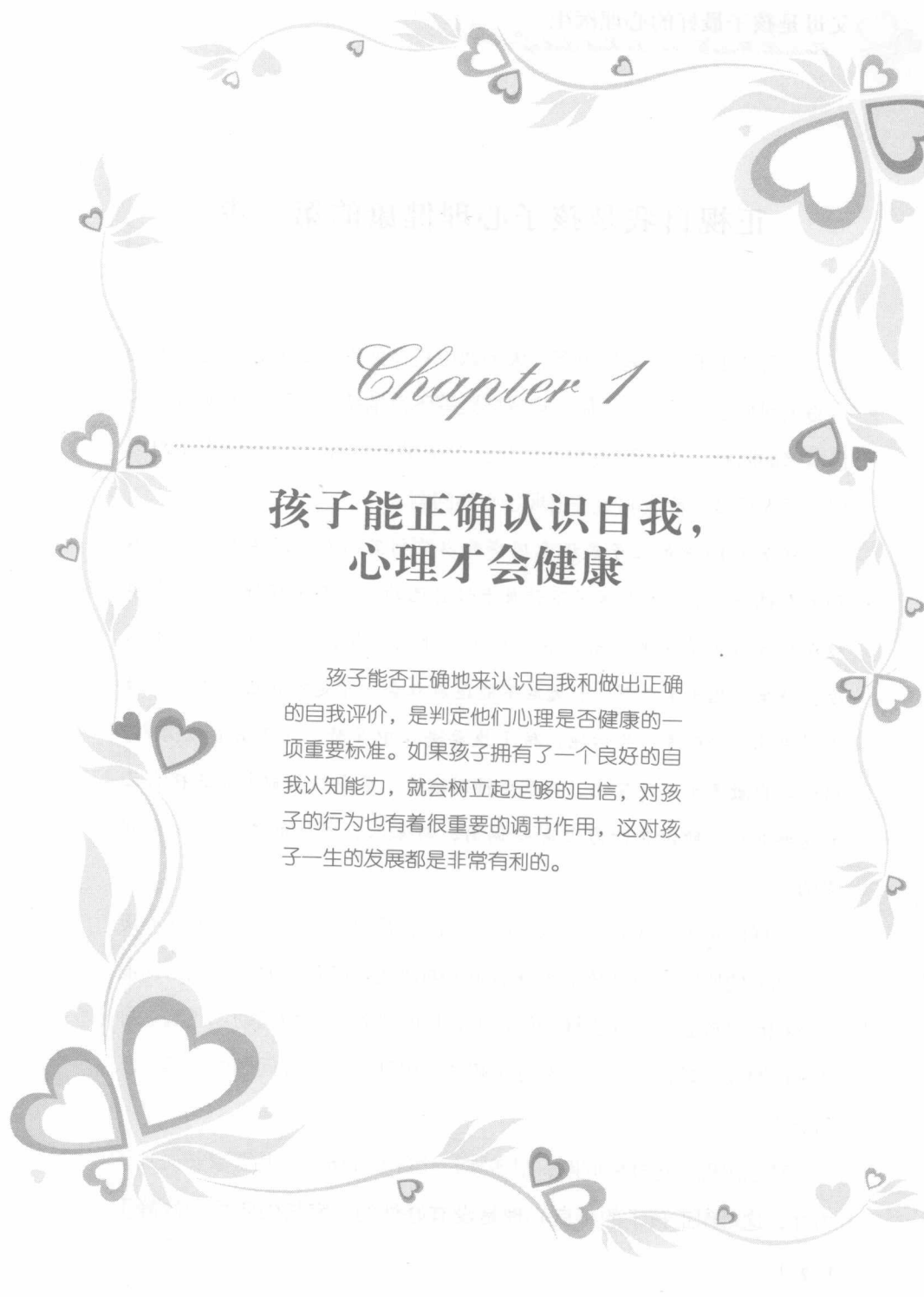
医者自医，父母应具备的心理素质

达·芬奇说过：“教育孩子，首先从改造孩子的母亲开始。”家庭教育具有亲密性的特点，家长对于孩子的影响不仅仅体现在基因遗传上，还包括行为方式、道德素质、处事方式等等。孩子生长在家庭里，父母

注定要担负起教育孩子的责任。榜样的力量是无穷的，尤其是家长做出的榜样，对孩子的影响更是深入骨髓的。

- ◎ 父母的人格素质 VS 孩子的健全心理 / 256
- ◎ 父母的勇气指数 VS 孩子的自信心理 / 259
- ◎ 父母的稳定情绪 VS 孩子的健康情感 / 262
- ◎ 父母的坚强意志 VS 孩子的韧性强度 / 265
- ◎ 父母的自省意识 VS 孩子的心理视角 / 268
- ◎ 父母的抗压能力 VS 孩子的挫折观 / 271
- ◎ 父母的宽容意识 VS 孩子的心理宽度 / 274
- ◎ 父母健康的兴趣爱好 VS 孩子的价值观 / 277
- ◎ 父母的人际关系素质 VS 孩子的交际心理 / 279
- ◎ 父母不断完善性格 VS 孩子的自我定位 / 281

心理测试：父母的心理素质 / 284



Chapter 1

孩子能正确认识自我， 心理才会健康

孩子能否正确地来认识自我和做出正确的自我评价，是判定他们心理是否健康的一项重要标准。如果孩子拥有了一个良好的自我认知能力，就会树立起足够的自信，对孩子的行为也有着很重要的调节作用，这对孩子一生的发展都是非常有利的。

正视自我是孩子心理健康的第一步

随着独生子女家庭的增多，大多数生长在独生子女家庭中的孩子更容易出现焦虑、抑郁、矛盾、自我怀疑等不良情绪。当孩子出现这些不良情绪的时候，非常容易冲动，并且对事情存在偏见，这种情况的出现，很大程度上都表明孩子出现了心理问题。

刘女士 13 岁的儿子最近表现得和以前判若两人，经常无缘无故不和家人说话，上街的时候还不让母亲拉自己的手，甚至顶撞家人，在学校也经常与同学发生口角。看见孩子发生的变化，刘女士感到焦虑不安，她生怕儿子不合群，长大后不能适应社会。于是刘女士悄悄地去找专家咨询。心理专家告诉她，孩子快要进入中学时，处于青春发育期，由于体内激素水平的变化，孩子会特别烦躁，很多孩子都不能正视自己的这些变化，所以在行为上有些偏离，与家人、同伴的关系也会受到影响。

这样的孩子在我们的生活中也是经常能看到的。造成孩子出现不良心理问题的原因大多是孩子本身不能正确地认识自我，他们往往不知道应该把自己放到一个什么样的位置上，从而感到迷茫和无助。遇到这种情况的时候，就需要家长们充分了解孩子出现这些心理问题的原因，从而对症下药。

孩子出现了这样的问题，很多家长都会不知所措，甚至家长先乱了方寸，这对纠正孩子的不良心理是没有好处的。家长先要尽量冷静下

来，然后才能帮助孩子改变他们的心理状态。

要想改变孩子的心理状态，家长首先要从改变自己的教育方式开始。很多家长在教育孩子的时候有一个误区，就是：别人的教育经验可以照搬。不少家长都喜欢读家庭教育与心理教育的书籍，在教育孩子的时候就把书本上学到的经验一一套用，一旦效果不理想便开始放弃。这就形成了家长们疲于施教，而孩子们则疲于应付的局面。

其实，这都是家长们望子成龙的急切心理在作祟。家长要知道，他人教子的经验固然值得借鉴，但也绝不能一味照搬，因为每个孩子都有自身的特点，只有适合自己孩子的方法才是最好的方法。如果家长照搬别人的教育方式，却在自己的孩子身上达不到预期效果的话，就会造成孩子的自我怀疑。再加上有些家长过于急功近利，动辄拿那些成功案例来和自己的孩子作比较，这样就更加容易造成孩子的自我否定，从而引发一系列的心理问题。

刘玲是一个很聪明的孩子，爸爸妈妈为了她没少下力气。每天爸爸妈妈谈论最多的就是怎样让自己的女儿变得更加聪明，学习成绩怎样更进一步。他们去图书馆寻找了许多关于伟人教子故事的书籍，来借鉴其中的好办法。

开始的时候，刘玲并没有感到反感，还很配合爸爸妈妈。但是，由于经常达不到爸爸妈妈的标准，刘玲常被爸爸妈妈训斥：“看看，他们用这样的方法都能成功，你呢？怎么就是不行啊？”（爸爸妈妈所指的“他们”，除了科学家就是政治家。）父母望女成凤的心理是可以理解的，但是，刘玲却怎么也不能接受。到后来，她总觉得自己是不行的，性格也变得越来越乖戾了。等到爸爸妈妈发现了刘玲的问题之后，她的状况已经非常严重了，最后，爸爸妈妈不得不带她去看心理医生。