

爱与教育

好孩子不孤独

卢锐★编著



真正了解“问题儿童”的内心世界

真实事例、客观分析，帮助孩子彻底摆脱孤独！

孩子孤独、自私、厌世、胆小、冷漠、自闭……

这一切，都可以解决。

江西人民出版社

爱与教育

好孩子不孤独

卢锐★编著



真正了解“问题儿童”的内心世界
真实事例、客观分析，帮助孩子彻底摆脱孤独！

江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱与教育：好孩子不孤独 / 卢锐著 .

— 南昌：江西人民出版社，2013.9

ISBN 978-7-210-06107-6

I . ①爱… II . ①卢… III . ①家庭教育 IV . ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第208089号

爱与教育：好孩子不孤独

卢锐 / 著

责任编辑 / 王华

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

版次 / 2013年9月第1版

2013年9月第1次印刷

规格 / 710毫米 × 1000毫米 1/16 14印张

字数 / 145千字

书号 / ISBN 978-7-210-06107-6

定价 / 32.00元

赣版权登字—01—2013—291

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题，请寄回印厂调换

前言

Foreword



现代社会孩子的孤独之殇

这是一个最好的时代，我们的社会蒸蒸日上，一片繁荣景象，人民生活水平不断提高，日益富足。但对于孩子来讲，这似乎又是一个最坏的时代，他们正承受着越来越多来自家庭、学校、社会等各方面的压力，幼小的肩膀背负着太多的期许，他们其实无力承受。现代社会，孩子过得并不轻松，越来越多的心理问题压得他们透不过气来，尤其是孤独问题正日益成为孩子成长过程中的绊脚石。

孤独感是指因离群而产生的一种无依无靠、孤单烦闷的不愉快的情绪体验。人都是喜欢和他人接触，喜欢和他人在一起的，有一种合群的倾向，这是人的社会属性决定的，孩子的天性尤其如此。

对于孩子来讲，他们渴望得到父母、老师的鼓励和支持，渴望和同伴、同学们一起玩耍，这是他们的合群倾向，他们希望步入社会，接触社会，最后融入社会，成为一个真正的社会人，这是他们不断走向成熟的过程。但是，随着现代社会的日益发展，越来越多的孩子却不能真正地融入这个社会，他们游离于社会之外，不和外界接触，不和别人交往；他们自卑、害羞，不会使用语言去表达自己；他们被人排斥，孤僻自闭……他们是一群孤独的孩子，是一群折翼的天使，是遥远天边那颗略微暗淡的星光。

2011年7月，笔者曾参加过一次全国青少年夏令营活动，接触到各色各

样的孩子，他们或多或少地存在着心理上的疑惑。

有一位高中毕业的孩子让我印象深刻。有一天，他找到我，鼓起勇气对我说了这么一番话：我今年高中毕业，在这所高中读了整整六年书，可却没有交到一个真正的朋友。在这个学校里，没有人关心我的生活，我的情感，所有的一切都只是成绩。每天我都一个人上学，一个人放学，我从不参加学校里的任何集体活动，如足球比赛、篮球比赛、班级聚会等，我觉得没有人愿意和我说话，我不愿意一个人傻坐在那里，这会让我感觉到很窘迫，我害怕别人发现我的窘迫而嘲笑我。回到家里，我也不会感到自由和轻松，我的父母都不能理解我，只是一味地逼着我学习，给我灌输着考不上好大学就没有好未来的思想。我和他们根本没有共同语言，面对他们的唠叨，我总是把自己锁在自己的房间，一个人的时候我才能感到些许的放松。其实，我想找个人说说心里话，但我却找不到。没有人知道，也没有人在意我的感受。我以为自己再也无法忍受这样的现实，我几乎快要发疯了。

一个孩子向我说过这样的倾诉：“我在学校一个朋友也没有，只能把话闷在心里，或对日记倾诉……我害怕这样的孤独。”

这是一群被孤立的孩子，他们渴望朋友，渴望同伴，渴望得到应有的重视，但是，外界似乎有意无意地排斥他们，忽略他们，最后导致了他们的孤独。我们把这种情形称作被动孤独。此外，还有一些孩子经常表现出沉默寡言、性情孤僻、游离于集体之外的症状，凡是集体的游戏或活动，各种评比、比赛等等，他们都不感兴趣，情愿一个人独自玩。在外界看来，这群孩子显得十分的冷漠，他们总是独来独往，除了父母，他们很难和别人说上一句话，他们认为，自己的快乐和孤独与别人无关，都是自己的，但同时，他们的内心却又非常痛苦。他们说：“我是一个独来独往的人，在其他人眼里，我不合群的，我的欢乐是自己的，孤独也是自己的。我不想麻烦别人，也不愿别人来打扰我。”

以上的这两种情形都是人际孤独，它不同于天生的孤独症状况，他们可以正常的生活，只是在处理其他人和外界的关系时，他们显得力不从心和极不情愿，因此而形成一种离群索居的性格。



2007年，由李瀚洋先生编著的丛书《杰出青少年要培养的75种心理素质》中提到了美国的一个著名的心理实验：

1954年，美国心理学家做了一项实验，来验证人到底能承受多少孤独。该实验为了制造出极端的孤独状态，实验者将参加测试的学生关在有防音装置的小房间里，让他们戴上半透明的防护镜以尽量减少视觉刺激。接着，又让他们戴上木棉手套，并在其袖口处套上了一个长长的圆筒，为了限制各种触觉刺激，又在其头部垫上了一个气泡胶枕。除了进餐和排泄的时间以外，实验者要求学生24小时都躺在床上。可以说，实验营造出了一个所有感觉都被剥夺的状态，结果几乎没人能在这项孤独实验中忍耐三天以上。

最初的8个小时参加实验的学生还能撑住，之后，他们有的开始吹起了口哨，有的开始自言自语，有的开始烦躁不安。在这种状态下，即使结束对其实验后，让他做一些简单的事情也会频频出错，精神也集中不起来。

坚持下去的同学，实验持续数日后，开始产生幻觉。例如看见大队花栗鼠行进的情景啦，或者听到有音乐传来等等。到第四天，参加测试的同学出现双手发抖，不能笔直走路，应答速度迟缓，以及对疼痛敏感等症状。据说，试验后3天以上的时间才能回到原来的正常状态。

这个实验告诉我们，人若想正常学习、工作和生活，就需要不断的从外界获得刺激，也就是说，人需要打破孤独。

孤独是一种隐性的心理状态，很难说它是一种病，但孤独给我们带来了深深的痛苦。对于孩子来说，他们原本不成熟的心理正需要与外界进行交流和碰撞，这样才能更好的成长。然而在人际交往中，越来越多的孩子表现出与其年龄不符的孤独感，它已经成为困扰青少年心理健康发展的重要因素。

孤独的孩子犹如被遗弃的天使，本该快快乐乐、无忧无虑地生活在这个美好的世界，沐浴着初升太阳给他们带来的温暖，但他们却只有一个人在徘徊，他们与别人分割在两个世界，没人能走进他们，多彩的世界是别人的，他们喜欢躲在自己编造的网中，没有兴趣爱好，只有空虚寂寞。一开始，他们或许并不会承认，自己与别人是一样的，时间久了，他们习惯了自己的网中世界，承认了自己和其他人的不同并认为自己将会一直这样孤独下去。孩子对孤独感有



恐惧到习惯到麻木，这是一个可怕的变化，这会让孩子彻底地沉沦于寂寞这个巨大的黑洞中，无法自拔。

现代社会的孩子正处在这样的一个十字路口中，这个社会为孩子的成长提供了太多的便利，这是我们乐意看到和接受的，但是，这个社会又似乎太过复杂，有太多的负担和包袱压在了孩子的身上，让孩子找不到解脱的出口，长期处在这样的压力之下，孩子得不到很快乐和成功的人生体验，这时，他们会感觉到自己是失败的，而这种苦闷和挫败感则是孩子走向孤独的一个开端。

现代心理学发现，处在青春期的青少年们是一个极度矛盾的个体，一方面，他们的自我意识在不断地增强，他们渴望与别人交往，渴望得到友谊，如果生活中他们能顺利地找到自己的朋友，建立友谊，这就有助于满足他们自我意识的膨胀，在需求得到满足的情况下，他们才能在正常的轨迹下成长。但是，如果他们建立友谊失败，人际交往受挫，他们的交际需求没有得到满足，他们就会感到强烈的孤独感，进而可能发展为封闭心理。在这种心理的引导下，孩子们变成了一个封闭的个体，使得他们与外界的联系中断了。他们不愿将自己的内心秘密告诉别人，但内心深处却渴望别人能真正地了解自己。这是青少年心理发展过程的一个冲突。心理学家埃里克森曾说过：孤独感和自我意识是青少年成长过程中的两大因素，但他们确实如此的矛盾。如何解决这个矛盾，成为引导孩子健康成长的一个关键。然而，现代社会的急速发展使得孩子的孤独心理不断增多，这是广大家长乃至整个社会都必须要面对的课题。

孩子是初升的太阳，他们的健康成长关系着我们国家的未来，而孩子的孤独问题日益的成为孩子健康成长过程中的绊脚石，对此，我们理应高度关注并能够给出实际的行动去帮孩子度过这个难关。

一切关心下一代健康成长的人们，积极行动起来吧！

PART 1

第一章 您的孩子孤独吗

1. 其实，我真的想和你们一起玩——孩子的社交恐惧 2
2. 我不喜欢说话，不喜欢沟通——孩子的沟通障碍 6
3. 我一直都是一个人——孩子的自闭倾向 10
4. 我喜欢坐在窗前看车流——孩子爱发呆 15
5. 外面的世界和我无关——我的孩子很冷漠 19
6. 孩子，别看电视、上网了——孩子对某些特定事物的依恋 23
7. 今天很郁闷——孩子的口头禅 27

PART 2

第二章 孤独是孩子成长的绊脚石

1. 我是只没人管的“丑小鸭”——孤独的孩子易自卑 32
2. 我没有朋友，没有同伴——孤独的孩子不合群 36
3. 我不会，我不行——孤独孩子的退缩行为 40
4. 不许动我的东西——孤独的孩子很自私 43
5. 我的生活毫无意义——孩子的厌世倾向，脆弱的生命
(主要集中在青少年) 47
6. 这个孩子让我头疼——父母眼中的“问题儿童” 51

PART 3

第三章 孩子为什么这么孤独

1. 父母因工作忙碌而缺少对孩子的关爱 56
2. 家庭的不和睦让孩子手足无措 60
3. 父母的过度干涉束缚了孩子 64
4. 家庭的拮据易使孩子产生自卑心理 69
5. 现代社会的家庭模式易使孩子产生孤独感 74
6. 太多的诱惑让孩子欲罢不能（网络、早恋、攀比等） 81
7. 轻视——父母无意的伤害 87

PART 4

第四章 用亲情温暖孩子的心

1. 忙碌的你请给孩子多一点关爱 92
2. 沟通与分享，让孩子张开翅膀 97
3. 请不要把工作的不顺心发泄给孩子——孩子不是你的出气筒 103
4. 营造积极活泼的家庭环境——让家庭成为孩子的快乐小天地 107
5. 给孩子“示爱”的机会——您的接受是对孩子的肯定 111
6. 找到与孩子相处的“优质时间” 115

PART 5

第五章 让孩子找到迷失的自己

1. 鼓励孩子做自己喜欢的事，开发孩子的兴趣 120
2. 关注闪光点，树立孩子信心，让他们走出自卑泥潭 125
3. 自我认知，让孩子了解自己 130
4. 自我控制，让孩子学会控制自己、支配自己 133
5. 把需要给孩子，让你的孩子主动起来 138
6. 避免在不必要的比较中丧失自我 142
7. 人生不能完美，让孩子学着给自己一个定位 146

PART 6

第六章 帮孩子摆脱压力，调整心态

1. 孩子不是你的私有财产，给他们空间 152
2. 别戴有色眼镜看孩子，别给孩子贴标签 155
3. 别把自己的愿望强加在孩子身上 159
4. 不要让过度的唠叨成为孩子的负担 163
5. 寸有所长——看到孩子的长处，您的赏识让孩子成长 168
6. 倾听孩子的心声——帮孩子排忧解难 173



PART 7

第七章 鼓励孩子寻找友谊，融入社会

1. 帮孩子克服“社交恐惧”，不要让他们成为笼子里的小鸟 178
2. 鼓励孩子寻找知心朋友 182
3. 锻炼孩子的语言能力，架起孩子沟通的桥梁 187
4. 正确对待孩子的早恋——不是所有和异性的交往，都叫早恋 192
5. 帮孩子融入社会，成为一个真正的“社会人” 196

PART 8

第八章 孩子，勇敢的走出来，相信自己

1. 授人以鱼，不如授人以渔——让孩子学会独立 202
2. 人生是不能被他人保证的——让孩子掌控自我 207
3. 孤独不是终点，孩子，你未来的路很长 210



Chapter 01

第一章

您的孩子孤独吗

1. 其实，我真的想和你们一起玩 ——孩子的社交恐惧

社交是生活中人人不可缺少的活动，是一个人成为“社会人”的最重要标志。对于孩子来说，社会交往代表着他们健康成长、形成完整心理和人格、逐渐融入社会的一个过程。然而，当今社会的发展，导致了社会环境的复杂化和社交形式的多样化，这对孩子的社交能力造成了巨大的考验。在社会上，孩子需要面对各种各样的人，接收这样那样的信息；在学校中，孩子更要和老师，和同学处理好关系，让自己能够更好地融入集体之中；甚至在家庭里，孩子也需要和父母进行必要的交流和沟通，这种无处不在的社交环境构成了孩子生活的方方面面，而是否愿意主动地去进行社交活动，在社交活动中能否表现自如等已经判断一个孩子心理健康和人格健全与否的关键标志。

小欣，女，14岁，初中一年级学生。生性内向，平时不喜欢与他人讲话，在学校也很少与同学交流。在与小欣的交流中，小欣说：“以前我很渴望跟同学打成一片，渴望能有个同学一起上学、放学，一起打打闹闹，能有个好朋友说说心里话，但他们好像很讨厌我。有一次上体育课，我们班的几个女生一起玩跳绳，我看她们玩得很开心，我就站在旁边看，想和她们一起玩，但她们看到我在旁边，就一起在那起哄，不准我看，要把我赶走。我想可能是因为我长得太丑，学习成绩差，家境也比较穷的缘故，她们才这样看不起我。从那以后我就总觉得别人看不起自己而不敢与同学交往，



有时不可避免要与同学接触时，我就很紧张，心跳加快，手足无措，甚至连话都说不清楚，产生了想逃跑的念头。”

小欣平时性格内向，对外界事物和别人极其敏感。她觉得自己长相欠佳，加之家庭经济状况不好，这让她感到低人一等，在同学面前觉得抬不起头来。她想与同学打成一片，是想通过她生活的小团体的支持和承认获得安全感，以缓和她内心的自卑，进而培植她的自信心，但她被同学排斥、拒绝了，这使她的自尊心受到了严重的创伤，从而加深了她内心的自卑，击垮了她的自信。出于一种自我保护的意识，为了避免自尊心再次被贬低，以及维持残留的自信心，小欣采取了自我封闭的方式，逃避与他人交往。因为只有封闭自己，拒绝与他人交往，才能避免体验自卑的心境，从而远离焦虑。然而这换来的结果是小欣的社交恐惧和内心的孤独。由此可见，小欣陷入了“社交恐惧”的漩涡。

有“社交恐惧”的孩子大多数时间生活在恐惧和焦虑之中，他们在一次次的社交失败中得出这样一个结论：自己很无能，是个一无是处的孩子，别人不喜欢自己，不喜欢和自己一起玩。这种习惯性的自我否定让孩子走上了孤独的心理历程，为了保护自己脆弱的自尊，他们开始把自己封闭起来，与外界隔绝。于是，这类孩子对社交产生了深深的恐惧感，严重的还会产生社交恐惧症，无法建立稳定的人际关系，他们会变得内向、孤独，人生观也变得消极、悲观。

这个春节，唐先生过得并不愉快，原因是他9岁的儿子锐锐。唐先生说，这次春节回老家，儿子的反应可把他气坏了，可事后想想，儿子好像一直都这样。他弄不明白，到底是现在的孩子都这么冷漠，还是自己的儿子在社交方面出现了什么障碍。

唐先生说，回到老家后，亲戚朋友都带着孩子来和他们热闹热闹，可9岁的锐锐看到有人来访，连招呼都不打就钻进房间，怎样劝都不出来，只顾玩自己的游戏机，还振振有辞地说，我又不认识他们，为什么要和他们一起玩？

唐先生说，为了不破坏过节的气氛，他和妻子也没有强迫儿子一定要怎么做，只有随着他。有人说，现在孩子的通病就是冷漠。回到江西后他

仔细想了想，其实儿子在家时也是这样的表现，朋友、同事来家里玩，他从来不和别人交流。据他所知，儿子在学校也没什么朋友。他越想越怕，是不是孩子的心理出现了问题。

这个案例很好地揭示了孩子在成长过程中的心理问题。一般来说：孩子到4—11岁的时候，他们开始具备独立的与人交流的能力，这是培养孩子社交能力的关键时期。在这期间，孩子如果没有养成良好的社交习惯，到了青春后期就易产生孤独、叛逆等心理。锐锐今年9岁，正是其内在的社交需求最大的时候，这个年龄段的孩子对社交的渴求是很强烈的，他们倾向于脱离家庭这个小天地，急切地想融入社会。因此，他需要父母的关爱，还需要同伴的玩耍，也需要老师的肯定。但锐锐与父母、亲戚的交流极少，在学校中也没什么朋友，不难看出，锐锐产生了比较强烈的社交恐惧。

总的说来，社交恐惧的表现有下几点：

一、对社交行为的回避

一般来讲，社交恐惧患者对社交行为采取回避的态度。具体到孩子们来说，他们不愿意参加集体活动、体育课，上课不发言等。他们希望逃离害怕的环境，一旦处在一个大众的、陌生的环境中，他们总是急切地想回到自己熟悉的环境中。这类孩子存在自我轻视的认知，非常自卑，认为别人会拒绝自己。如果他们是在无法脱离社交的现场，他们常常表现出过分纠缠父母、尾随父母，寸步不离，或哭喊、发脾气、生气、冷漠等。当他们不得不单独与别人进行交流时，则表现为窘迫，不敢与人对视，沉默寡言等症状。他们很难与人建立伙伴关系，很少有朋友。更有甚者，有些儿童因害怕与人打交道而拒绝上学。

二、对一切社交场合的恐惧

社交恐惧患者总是过分地敏感，他们非常害怕自己在他人面前做出一些幼稚的、可笑的、愚蠢的、滑稽的、不雅的举动或事情，从而遭到别人的嘲笑和讽刺（即使别人的本意不是如此）。如讲错话，讲话没水平，动作举止不自然，衣着打扮不整洁、不得体，从而影响自己的形象。这类孩子尤其害怕单独出现

在众人面前被大家注视，但又时刻地认为自己正处在别人的注视之下，因此不敢做任何的动作，使自己处于窘迫或难堪的状态，他们的害怕对象以是一个、几个或广泛的社交场合，因人而异。

三、对社交行为的焦虑反应

这种反应表现为在与人交往的过程中常常产生强烈的恐惧感，出现面红耳赤、心慌气短、颤抖、出汗等躯体焦虑的症状，不能自然、正常地与别人交流，严重者甚至会出现头晕、恶心、四肢发软、晕厥等行为。

四、对孩子本身功能损害

由于害怕当众讲话，以致这些孩子上课时基本上不发言、不回答老师问题，不参加需要抛头露面的活动，如节日庆典、班级活动等，这导致他们往往无法交朋友，严重者会拒绝与任何人（除亲属外）发生接触，不参加任何社交活动，甚至无法上学等。

研究发现，社交恐惧症的儿童在生活质量、认知成份、情感成份、家庭生活、同伴交往、学校生活、生活环境、自我认识等方面与正常儿童的相比有非常明显的差异。在长期社交恐惧的阴影下，孩子的心理和人格会逐渐地萎缩，这对他们融入社会是极为不利的。

现代社会的发展让孩子的社交恐惧十分普遍，但这似乎没有得到家长们的重视，认为这只是孩子性格如此，等孩子长大后自然会好。然而，社交恐惧带来的一系列反应对孩子的危害是非常大的。孩子不能真正地融入社会，对其社会性的形成十分的不利，会导致孩子产生孤独、自闭、自我否定等心理问题。因此，孩子的社交恐惧被认为是孩子孤独的最为关键和明显的特征，这两者是互相影响的。及时的发现和正确的引导，是家长们的责任。



2. 我不喜欢说话，不喜欢沟通 ——孩子的沟通障碍

在家庭中，很多家长会发现，自己的孩子不喜欢说话，不喜欢交流，即使偶有交流，都是“父母问，孩子答”这样的方式。在大多数情况下，孩子不会主动的找父母交流、沟通，这让很多父母头疼。在心理学上，这类孩子往往被称为抑郁质孩子，他们不喜欢说话，沉默寡言，喜欢自己一个人想问题，也不爱和别的孩子一起玩。一般来说，抑郁质孩子的感情比较脆弱，动作迟缓，回答问题常常含糊其辞，在生人面前显得拘谨不安、畏畏缩缩。然而，这类孩子的特征并不是天生就有的，他们也是在后天的社会环境中养成这种性格的。

1930年，美国心理学家哈洛做了一个著名的猴子实验。他把刚出生不久的猴子分为两组，一组猴子从小由猴妈妈抚养，另一组由可以提供奶水和食物的电动玩具“猴保姆”喂养。结果两组小猴子长大后，他们的行为发生了很大的变化。有猴妈妈养大的小猴，行动十分灵活，并且容易喂养；而由玩具妈妈养大的小猴，却出现了行为呆滞、敏感、易怒等现象。实验结果说明由“猴保姆”喂养的小猴子出现了很多的问题。这个实验证明，情感交流对动物如此重要，那它对我们感情更丰富的人类的影响更不用说了。

正常情况下，孩子应该是天真活泼、爱说好动的，父母是自己最亲近的人，学校里有什么集体活动，班级里有什么新鲜事，哪位同学出了笑话，孩子们是乐于同父母分享的。但如果他们长期不与人交流，缺少父母的情感关爱，就会逐渐变得沉默寡言、冷漠、害怕交往，造成孩子在沟通方面的障碍。