



孩子
阅读版

决定孩子前途的 16个心理问题

何占来 / 主编

- 观点鲜明突出** —— 让我们的重重心结在这里解开，
完美心灵在这里绽放。
- 事例振聋发聩** —— 启迪我们应该化心理压力为乌
有，成功把握自己的命运。
- 方法简单明了** —— 让我们相信：打开心灵之锁的
钥匙握在自己的手里。



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



孩子
阅读版

决定孩子前途的 16个心理问题

何占来 / 主编

- 观点鲜明突出 —— 让我们的重重心结在这里解开，
完美心灵在这里绽放。
- 事例振聋发聩 —— 启迪我们应该化心理压力为乌
有，成功把握自己的命运。
- 方法简单明了 —— 让我们相信：打开心灵之锁的
钥匙握在自己的手里。



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目 (CIP) 数据

决定孩子前途的 16 个心理问题/何占来主编. —北京: 中央编译出版社,
2006. 1

ISBN 978—7—80109—960—0

I. 决… II. 何… III. 少年儿童—成功心理学 IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 159079 号

决定孩子前途的 16 个心理问题

- 出 版 人 和 龔
作 者 何占来
责任编辑 高立志
出版发行 中央编译出版社
地 址 北京西单西斜街 36 号 (100032)
电 话 (010) 66509360 (总编室) (010) 66509246 (编辑室)
(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)
网 址 www.cctpbook.com
印 刷 北京昌平新兴胶印厂
开 本 787mm×1000mm 1/16
字 数 200 千字
印 张 15
版 次 2010 年 4 月第 2 版 第 1 次印刷
定 价 29.80 元
-

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达
凡有印装质量问题本社负责调换。电话: (010) 66509618



目 录

孩子篇

前言

第一章 与学习相关的心理问题	(5)
1. 注意力无法集中	(7)
2. “我是差生我怕谁”	(8)
3. “我就是不喜欢数学”	(10)
4. “我讨厌作业”	(12)
5. “再努力也学不好”	(17)
第二章 与交往相关的心理问题	(17)
1. “我不喜欢某位老师”	(19)
2. “爸妈怎能理解我”	(21)
3. “没人喜欢我,没人关心我”	(23)
4. 不会关爱他人	(25)
5. 社交恐惧症	(27)
6. 单亲孩子心理问题障碍	(30)
第三章 与情绪相关的心理问题	(30)
1. “我觉得好孤独”	(32)
2. 老想着不幸或痛苦的事情	(35)
3. 不能摆脱焦虑的阴影	(38)
4. “我经受不了挫折”	(40)
5. “小痘痘,真讨厌”	(43)
6. “我不行,我无能”	(45)
7. 神经衰弱透视的心理问题	(48)



第四章 与行为相关的心理问题	(48)
1. 饮食的不良习惯主要由心理问题引起	(50)
2. 哪些行为属于洁癖	(51)
3. 口吃的主要原因是心理问题	(53)
4. “我为什么爱做噩梦”	(55)
5. 如何改掉酗酒吸烟嗜赌的毛病	(57)
6. 叛逆是一种不良心理	(59)
7. 让人讨厌的失眠	(62)
8. 强迫症的表现	(64)
9. 为什么会有自杀的想法	(67)
第五章 与品格相关的心理问题	(67)
1. “我个矮,我低人一等”	(69)
2. “没人能比得上我”	(71)
3. 嫉妒是一把双刃剑	(73)
4. 如何摆脱懦弱胆怯	(75)
5. “我不能原谅自己”	(77)
6. “我是不是有病”	(79)
第六章 青春期及性心理问题	(79)
1. 与异性交往的是与非	(81)
2. 早恋的情感漩涡	(87)
3. 手淫并不可恶	(89)
4. 烦人的月经	(90)
5. 青春期闭锁心理	(93)
6. 如何摆脱性幻想	(95)
第七章 网络心理问题	(95)
1. 如何摆脱网瘾	(98)
2. 网络孤独是什么	(99)
3. 害人的网恋	(102)
4. 网络恐惧	(105)
5. 人际交往受阻	(109)
附录:人格障碍	(109)
1. 自恋型人格障碍	(111)
2. 攻击型人格障碍	(113)
3. 依赖型人格障碍	(114)



4. 偏执型人格障碍	(116)
5. 反社会型人格障碍	(117)
6. 边缘型人格障碍	(118)
7. 分裂型人格障碍	(120)
8. 循环型人格障碍	(121)
9. 表演型人格障碍	(125)

父母篇

第一章 创造利于孩子心理健康的家庭环境	(127)
1. 家庭对孩子心理发展产生的影响	(127)
2. 做开朗乐观的父母	(128)
3. 用稳固的家庭滋养孩子	(131)
4. 做民主的父母	(133)
第二章 用亲情呵护孩子的心灵	(136)
1. 父母的爱无可替代	(136)
2. 爱孩子没有条件	(138)
3. 溺爱是温柔陷阱	(139)
4. 棍棒出逆子	(144)
5. 期望不宜过高	(146)
6. 放任会导致孩子情感冷漠	(148)
7. 正确表达爱	(152)
第三章 学会尊重理解孩子	(154)
1. 保护孩子的隐私	(154)
2. 孩子也有面子	(157)
3. 尊重孩子的兴趣	(160)
4. 把玩的权利交给孩子	(162)
5. 苛求意味着断送	(165)
6. 让孩子自己做出决定	(167)
7. 做孩子的知心朋友	(170)
第四章 和孩子平等沟通	(174)
1. 平等是沟通的前提	(174)
2. 敞开自己的内心世界	(176)
3. 勇于向孩子道歉	(178)



4. 注意沟通语言	(181)
5. 把握沟通时机	(183)
6. 营造沟通环境	(185)
7. 与孩子一起成长	(190)
第五章 善待孩子的缺点	(192)
1. 孩子伴随错误成长	(192)
2. 理解孩子的“不听话”	(194)
3. 原谅孩子的错误	(196)
4. 宽待孩子的失败	(198)
5. 善待孩子的反传统	(201)
6. 宽容不等于默许	(203)
7. 挫折教育很有必要	(205)
8. 让孩子明白责任	(207)
第六章 孩子需要赏识激励	(210)
1. 肯定孩子的优点	(210)
2. 没有赏识就没有教育	(211)
3. 挖掘孩子的潜能	(214)
4. 激发孩子的兴趣	(216)
5. 做热心鼓励孩子的父母	(219)
第七章 引导孩子走出心理误区	(224)
1. 教孩子学会悦纳自我	(224)
2. 鼓励孩子积极与人交往	(226)
3. 让孩子拥有一颗平常心	(229)
4. 引导孩子不断自我完善	(230)

决定孩子前途的 16 个心理问题

孩 子 篇



前 言

每个人对自己的未来都满怀憧憬，而且都会为拥有美好的未来去努力奋斗。然而，在高速发展的信息化时代里，青春年少、风华正茂的我们在分享着社会发展带来的大好机遇时，却承受着来自现实的各种压力。因此，尽管我们的生活环境不断改善，但我们的心理却受到了来自社会、学校、家庭和自身等各方面的冲击，使我们在设计自己的美好人生时产生疑惑。面对有形或无形的压力，懵懂的我们难免会遭遇各种心理问题，把自己推向人生的岔路口。如果不能妥善处理心理问题，人生的精彩画卷就会黯然。

心理问题不容忽视。近年来，社会、学校、家庭都提高了认识，并积极关注。但是，“心锁还须用心开”，对于自己的心理问题，最终还是要靠自己解决。所以，我们最好能在它萌芽或刚发展时，就进行积极的自我预防和矫治。

本书正是站在青少年朋友的立场上，比较全面地叙述了如何解决成长过程中经常遇到的各种心理问题。在内容上，把心理问题归为学习、情绪、行为、人际交往、品格、网络以及青春期性心理问题，再加上附录。本书具有较强的时代性、现实性和可操作性，希望广大读者能够喜欢。



第一章 与学习相关的心理问题

1. 注意力无法集中

上课是学习的中心环节，几乎所有学习成绩好的学生都有一条共同的心得：上课必须认真听课！听课质量的好坏直接影响到知识的获得、学习方法的学习和课后投入的时间和精力。老师的课堂教学不仅仅是传授知识，而且还会传授相应的方法，这些正是我们要学习的重点、难点和精华。错过一堂课的损失不仅仅是 45 分钟的问题。

小龙从小十分活泼好动，聪明，5 岁入学念书，开始成绩好，以后渐渐下降为中等。上课注意力不集中，小动作多，或玩铅笔、玩书本，找同学说悄悄话，破坏课堂秩序。课余时间特别好动，好发脾气，经常闯祸。做作业不专心，丢三落四，即使自己喜欢的活动或电视节目也坚持不了几分钟。

你是否也有与小龙同样的遭遇？注意力无法集中是一种叫做注意缺陷的心理问题，主要表现在注意的稳定性上，即不能长时间地保持在感受某种事物或从事某种活动上，容易被无关刺激干扰。显而易见，如果我们在课堂上无法集中注意力，学习效果必然不佳。是什么原因导致了注意力无法集中呢？

郝爱民念初中三年级，他学习用功，但成绩却总是在中上游徘徊。面临升高中的压力，学校开设的课程较多，他的学习压力很大，常常想万一考不上高中怎么办？外语单词也记不住，上课时老是走神，有时真不想上学了，学习成绩也下降不少，上课老是走神，真不知该怎么办才好。

不少人上课走神主要是由于对学习的心理疲劳引起的。由于我们承担过重的学习负担，心理压力很大，长此以往，产生了对学习的心理疲劳。以致注意力分散，记忆力下降，反应迟钝，精力不足，甚至产生厌烦学习



的情绪,在这种心态下,我们上课常走神,自然影响学习效果。对待由于学习心理疲劳引起的注意力不集中,要减轻心理压力,学会自我心理调适。课程重容易引起心理压力,容易引起心理负担,但是在相同的学习课程的压力下,有些人产生心理疲劳,有些人仍然精力充沛,注意力集中,心态很好。每个人抗心理压力的水平及其对策不同,因此造成在同样的学习负担下有的人适应,有的人勉强适应,有的人就适应不了。如果我们承受不了过重的学习负担,心理承受力就差,那么我们要学会正确对待课程负担,不要把考试的名次看得太重,不要顾虑太多,不要过多地去想学习名次下降会引起老师、同学、家长什么评价,尽量地放松自己,不要给自己增加心理压力。学习名次下降只要自己正确对待就可以了,不要顾忌别人怎么看,多想那些事情就等于又增加了心理负担,又增加了心理压力,造成恶性循环,就会引起上课注意力分散,影响学习成绩。

有些人在繁重的学习压力下,在题海战术中能自己调节自己,自己控制自己,尽管他们也很累也很苦,但是他们还是能适应过重的学习负担带来的压力,他们通过自我调节,放松自己,这样,他们就能在课堂上仍然集中注意力。而有些人在相同的课程压力下感到苦不堪言,缺乏自我调节能力,缺乏自我适应能力。因此,我们要学会自我心理调节,学会信心提高法,学会情绪调节法,学会身心放松法,这样对缓解与克服上课走神的问题很有帮助。

那么,我们应该怎样集中注意力听好课呢?

首先是要专心,注意力难以集中的主要表现有两种:

一种是注意的转移问题。它是指面临新的任务、新的智力活动,要主动及时地把注意力从过去的对象转移到眼前的对象上,以便组织、维持新的学习活动,这是学习所需的一种心理能力。我们每天要上好几节课,每节课安排的科目都有可能不同,如果总是上这门课想那门课,结果要么造成偏科,要么每门课都学不好。这就需要 we 克服对学科的偏好,及时提醒自己,并扩大兴趣范围,对每门课都产生兴趣。另一种属于分心问题。也就是上课开小差。你的自我控制力较差,不能持续 45 分钟认真听讲,养成爱走神、爱左顾右盼的坏毛病,你要加强自我控制,自觉培养学习兴趣和求知欲。向你推荐一种“自控法”,你不妨一试:通过一些简单、固定的自我命令学会自我行为控制。如出一道简单的题目回答:回答问题时命令自己完成三个动作:停——停止其他活动保持安静;看——看清题目,听——听清要求;最后开口回答。这一方法还可用来控制一些冲动行为。如过马路时,命令自己完成停、看、听一系列动作。在自我训练过程中注



意训练顺序，任务内容由简到繁，任务完成时间由短到长，自我命令由少到多。相信你能逐步学会自我控制的。

其次，要学会眼、耳、手、口、脑并用。一堂课上，教师不总是在讲，学生也不能总是盯着老师听老师讲的内容，而应该学会跟着老师的指示或主动自觉地同时或交叉使用自己的眼、耳、手、口、脑等。耳朵要全神贯注地听老师的讲解和指示，脑子要积极主动地理解内容，眼睛要根据需要选择看板书、看口型还是看书中相应的内容，嘴巴有时要跟着老师或同学念说，手要及时地记笔记划重点，把疑问或心得简要及时地记录下来。会学习的同学常常能十分自如地完成这些复杂的配合，而不会学习的同学常常在课堂上不知自己该干什么；须逐步培养和训练这种全方位投入听课的习惯和经验。

2. “我是差生我怕谁”

同样是学生，由于成绩的差异，导致了“优生”和“差生”这两个在师长眼中的不同群体。当我们不幸沦为“差生”行列时，除了内心的苦涩之外，在学校里被老师厌恶、忽视；在家里被父母抱怨、斥骂。我们也是学生，为何会有这种“待遇”呢？“差生”也有自尊，更需要师长们的关心与教导，可那些漠然的眼神实在让我们难以忍受。于是，“破罐子破摔”，以自己能想到的种种方式表示内心的不满和抗议，“我是差生我怕谁”，于是，我们令师长头疼，也使自己变得更差了。

说实在的，谁又甘愿永远戴着“差生”的帽子呢？那么，我们又该怎么办呢？

首先，要不耻人后。人与人毕竟是有差别的。即使感觉不如别人，我们也一定要鼓足勇气，要比一比，赛一赛，搏一搏。虽然不能居于人前，但是决不耻于最后。只要尽力去学习，去复习，去考试，虽不能去金榜夺魁，但还是能考出自己的好成绩。因而，要充满信心对自己说：“我能考好，我一定会考好！”

第二，学会悦纳自己。世间万物都是变化的，都在变动中前进，并非一成不变，因此一定要有“日有所进，日积月累，必为先进”的勇气。只要每次考试能够有所提高，每天如果都有长进，那么每天都是新的。

第三，不要陷入两极性思维，从多角度辩证地看待问题，思考问题。人生中有如意的时候，也有失意的时候，如月亮盈亏一样，对自己的长处



和短处。要一视同仁，不能厚此薄彼。夸大优点使人得意忘形，放大缺点会使自己一无是处。考试中成为输家，苦涩的滋味常常难以忘怀，心理上不可不时舔尝创伤，徒增痛苦的回忆。“人比人，气死人”，“人比人，活不成”，我们要从实际出发，看待自己取得的成绩。

第四，不要顾虑别人的看法。别担心别人说你不好好学习，不要害怕别人看穿自己因学习差而搁在内心深处的苦恼，而把自己闭锁起来，愈发自怨自艾，自谴自责。要认识到：努力了，问心无愧，要正视自己，树立自信心，对自己说：“你行，我也行！”不要怕失败，不怕做错，就怕不做，拿出勇气，走出封闭的自我，“差生”照样能获得新生。

第五，要看到自己的潜力。人的能力体现在方方面面，大到生活能力、社交能力、学习能力、艺术欣赏和创作能力，小到讲话的能力、缝衣服的能力、整理物品的能力，哪一行哪一件你能做到精熟、巧妙、有创意，都是了不起的成就。天生之材多种多样，我们可不能单纯以是不是块“读书的材料”来评价自己的能力。那种“万般皆下品，惟有读书高”的旧观念是极不可取的。当然，能力表现也有早晚的问题。事实上，个人才能表现的年龄差别很大。有些人才华早发，有些人大器晚成。李白5岁通六甲，7岁观百家；莫扎特5岁作曲，8岁试作交响乐，11岁创作歌剧；控制论创始人维纳4岁看书，14岁毕业于哈佛大学；而大画家齐白石40岁才表现出绘画才能；达尔文年轻时被认为智力低下，到50岁时写出《进化论》。所以如果因为成绩差，就认为自己不聪明、不能干，不是可造之材，实在是没有任何道理的主观臆断。

总之，我们应拿出勇气与信心，坚持不懈地努力下去。是金子，总会闪耀光芒；是人才，总会找到大展宏图的广阔空间！

3. “我就是不喜欢数学”

小冬上小学三年级，他的数学成绩不好，计算速度特别慢，而且经常出错，不是计算错误就是抄写错误，经测验其智商良好，而且他也比较爱学习，应用题审题也不错，可是遇到计算就不行了，连着好几次口算都不达标。爸爸妈妈认为，既然小冬不笨，那就是对数学不感兴趣，于是要求他多做题，以培养兴趣。结果不但没有明显效果，小冬还表现出了逆反心理，嚷道：“我就是不喜欢数学！”成绩比以前更差了。

事实上，小冬的问题在于兴趣，导致了学习障碍中的数学障碍。在学



习中，我们经常会遇到这种现象，有的人对某些科目特别喜欢，而对其他某些科目特别厌恶，在这种偏科心理的支配下，导致了各科学习不能齐头并进。偶尔一次成绩不理想，便对这科“敬而远之”，害怕以后会更差，结果越怕越差，越差越怕，陷入长期失败的怪圈。时间一长，学习障碍越来越多，不仅是不喜欢的科目没学好，也导致对整个学习丧失信心。因此，偏科心理对我们的提高是很不利的。

贾宁在初中阶段偏科，不愿意学英语，虽然由于总成绩不错，考入了高中，但是，由于初中英语基础太薄弱，她的总成绩一度落后，对此她自己也十分着急。她的父母一边让她补习初中英语，一边利用微机通过《轻轻松松背单词》等软件提高她学习英语的积极性。后来，又为贾宁购置了《走遍美国》录像带让她练习口语；买了《新概念英语》和几本外国名著英语读本，让其熟悉国外的文化氛围和生活环境。通过各种方式的诱导，她的英语成绩有了明显提高。

可见，对不喜欢学的科目的学习，主要是要努力提高自己的学习兴趣，纠正偏科心理。因此，我们可以进行如下一些尝试：

用目标激发兴趣。之所以对某门学科不感兴趣，原因就在于对学习这门学科的意义存在着障碍。以学习外语为例，也许会认为“学外语无用”便是一种具体的意义障碍。但是，倘若你能认识到这一点：在信息时代的今天，中国正在向国际接轨，在沿海城市，开放地带，外语是必须的，未来的公民没有外语知识，就难以适应生活，你就会自觉地把学好外语作为奋斗目标，从而会自觉地激发出自己学习外语的兴趣。

用优势引导兴趣。在任何课上，每个学生内心都有一种感情倾向，如喜爱或厌恶，它支配着我们的学习态度，起一种导向作用。如果上课十分消极被动，甚至害怕老师提问，视上课为“煎熬”。正是这种情感障碍，造成上课时大脑总处于抑制状态，使生机勃勃的智慧活动变得凝固、冰冻。这样，再聪明的学生也学不好这门课，而越是学不好就越是怕学、厌学。要消除这种情感障碍，就要学会分析自己的学习情况，从一团乱麻中理出头绪，从整体劣势中找出自己的局部优势。比如学习外语，尽管总体上的外语学得不好，可书写工整娟秀，朗读字正腔圆，那你就可以把它作为学好外语的“根据地”，努力造成“书写优势”，“朗读优势”，逐步建立信心、培养兴趣，享受成功的欢乐，然后再向全面优异推进。

用成功激励兴趣。我们可以把学习目标分解，建立起各种分阶段目标，初学时，把要求放低些，这样，初战易胜，便能激励再战的勇气。每学一段时间都可通过自测来看看自己的学习效果，哪怕是取得了微不足道



的成绩，也应及时肯定自己，这样兴趣会越来越高涨。

先苦后乐，激发兴趣。先读不喜欢的课程，而把喜爱的科目留到最后才读。如此一来，我们被迫得先温习自己不喜欢的功课，否则就不能碰自己心爱的科目。渐渐地你就会发觉原先被你排斥的科目，不再那么可憎了。当然。你的成绩也进步了。

学习如登山，登山必有难。难中必有苦，苦中必有甜。每门学科都有无穷无尽的乐趣，问题只在于我们能不能发掘学习中乐趣的源泉，在艰辛而漫长的求知之旅上撒下一路欢歌！

4. “我讨厌作业”

做作业不仅能帮助我们巩固已经学习过的知识，而且能培养我们独立完成作业、计划安排时间，提高约束自己和承担责任的能力。这样一来，老师、家长把做作业当成是提高学习的重要途径。因此，我们每天几乎都要完成大量的作业，以致于我们内心对作业深恶痛绝。即使作业不多，我们也不想做、不愿做。于是，不能做到在学校完成作业，回家后也是先想着玩，把作业拖到很晚才完成；或者边做边玩，极易受外界干扰，非得有人不断督促才能完成；或者匆匆忙忙，字迹潦草，粗心大意，错误百出；更为严重的就是把作业忘在脑后，根本不做作业。下面是一个学生对作业的内心独白，也反映了我们中很多人对作业的讨厌心理。

老师每天都布置那么多作业，除了抄写就是计算，一个同样的字要写十几遍，写得我的手都酸死了。就拿今天来说吧，上午先有语、数、外三门主课的课堂作业，下午又有思想品德，到了下午放学时，每位老师都又布置了不少家庭作业。白天在学校，我就没有时间休息一下，可能是我写作业慢吧，我也想赶快把课堂作业交上去呀，可是紧赶慢赶，还是把语文课堂作业拖到了下午，而思想品德作业一题还没写，课代表已经把本子送上去了，我要是补好再交，老师又会教训我半天，那我又没有时间写家庭作业了。

哎，我要是做老师就好了，一定不给学生布置作业，让他们痛痛快快地玩玩。对了，不能讲“玩”，讲到“玩”，妈妈又该批评我了，妈妈也和老师一样，整天逼着我看书写作业。为了不挨打挨骂，我得老老实实地做作业。这不，昨晚妈妈去看姥姥，我趁机看了会儿电视就睡觉了，还骗她说作业完成了，今天老师肯定要向妈妈告状，惨了，今天回家准没好果子