

一部帮助家长走出教育困惑的心灵读本
ZOUJIN HAIZI DE XINLI SHIJE



走进孩子的 心理世界

——做好  辅导师

让孩子在成长的每一步都感受到家长的爱与呵护
了解孩子的心理世界 掌握心灵的沟通方法

本书带领您走进孩子的心理世界，发掘分析孩子的心理、情绪，从而培养出快乐、自信、独立、勇敢的孩子。

北京工业大学出版社



走进孩子的 心理世界

——做好孩子的心理辅导员

刘 杰◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

走进孩子的心理世界：做好孩子的心理辅导员 / 刘杰
编著. —北京：北京工业大学出版社，2013.2

ISBN 978-7-5639-3406-5

I. ①走… II. ①刘… III. ①家庭教育—教育心理学
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 005809 号

走进孩子的心理世界——做好孩子的心理辅导员

编 著：刘 杰

责任编辑：丁 娜

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 mm × 1092 mm 1/16

印 张：14.75

字 数：246 千字

版 次：2013 年 2 月第 1 版

印 次：2013 年 2 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3406-5

定 价：26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

每一个孩子身上都有成功的潜能和潜质，每一个孩子都能够成长为一个天才，其关键就在于父母给予孩子怎样的教育，给予孩子怎样的心灵滋养，怎样去理解、关心、保护和锻炼及引导孩子。如果在孩子成长的过程中，父母对孩子没有深入细致的了解，对孩子的心理没有一个准确的把握，那么就很难给予孩子成长中所需要的成长“营养”。所以，作为家长，一定要懂得走进孩子的心理世界，学会做孩子的心理辅导师。只有这样，孩子才能拥有一个健康的心理，孩子的人生才能有一个光明灿烂的未来。

孩子在成长初期，心理发育尚未成熟，对事物缺乏全面认识。因此，正确、科学的心理引导将使孩子受益终身，良好的心态将极大地促进孩子的身心健康和以后的事业成功、家庭和睦。但是，很多父母仅仅是在用简单的物质条件来满足孩子的需求，却忽视了孩子的心理成长和发展需求。慢慢地，隔阂、代沟使父母无法跟上孩子成长的脚步，不知不觉中疏远了与子女间的距离，与子女之间产生了越来越多的问题和麻烦。

做孩子的知心朋友和心理辅导师，让孩子在成长的每一步都有正确的心理引导和帮助，这是作为父母最重要的任务和责任，也是父母给予孩子最大的爱与呵护。更何況，父母是孩子的第一任老师，父母的教育引导对孩子今后的发展无疑具有最大、最直接的影响，决定孩子将来能



否以健康的心态去对待今后的生活和工作。另外，让孩子健康快乐地成长，为孩子今后的人生奠定坚实的基础，是每一个父母的心愿。但很多时候，孩子的成长却和父母的期许背道而驰，成为父母的一块心病。父母对孩子的教育不仅仅是对孩子物质条件上的满足，更是精神和心理上的一种蕴藉和引导，父母一定要学会走进孩子的心理世界，洞悉孩子的心理变化和动向，摸准孩子心理世界的脉搏。

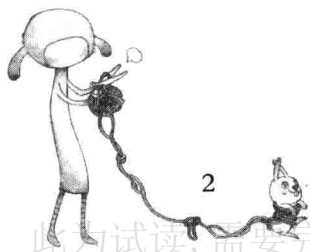
瑞典教育家巴哈特曾说：“一个好父母胜过一百个好校长。”家庭教育是一门心理学问，更是一门心理艺术。父母只有掌握这门学问，通晓这门艺术，才能真正把孩子培养成人、塑造成才、推向成功，让每一个孩子都成为一朵含苞待放的花蕾，在父母的爱护下健康成长、尽情绽放。

一言以蔽之，走进孩子的内心世界，深入孩子的生活细节，倾听孩子的心理声音，才能为孩子营造最佳的成长环境，为孩子的健康成长奠定坚实的根基。

另外，求医不如求己。与其咨询心理医生解决孩子成长中的心理问题，不如自己走进孩子的内心世界，时时刻刻做好孩子的心理辅导员。

本书立足于孩子心理的成长和发展，从孩子最为明显和令父母深为苦恼的心理问题入手，走进孩子的心理世界，让父母准确把握孩子的心理问题，为孩子的健康成长保驾护航。

翻开本书，让孩子的心理成长健康顺利，让孩子的人生之路一路坦途！



目 录

第一章 心理灯塔——重视孩子的心理健康

走近孩子：心理的教育是成长的关键	3
深入孩子的心理世界	3
健康的心理是培育孩子性格的沃土	6
让孩子真正成为一个身心健康的人	9
做好孩子的心理辅导员	12
小结：照亮孩子的心灵	15

第二章 点亮心灯——走进孩子的心理世界

叛逆：为什么孩子总要对着干	19
不要简单地看待孩子的逆反心理	19
让孩子做出自己的选择	22



不要用“权威”迫使孩子听话	25
正确引导孩子的叛逆行为	28
精心呵护孩子的独立意识	30
小结：照亮孩子的心灵	33

怯懦：为什么孩子总是畏首畏尾

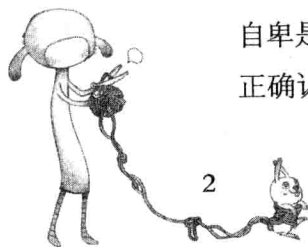
怯懦是锁住自己的镣铐	35
让孩子学会交往是非常重要的	39
要成功，就一定要克服困难	41
苦难和挫折是孩子人生的垫脚石	43
小结：照亮孩子的心灵	46

依赖：为什么孩子没有独立性

依赖是阻止成功的绊脚石	47
敢于把自己的孩子“放出去”	50
培养孩子的独立生活能力	53
最坚强的人，是靠自己站立的人	55
小结：照亮孩子的心灵	59

自卑：为什么孩子觉得自己不如人

自卑的人会失去平衡	61
自卑心阻碍孩子的健康成长	64
自信是战胜自卑的武器	66
自卑是难以自拔的沼泽地	68
正确认识和看待孩子的自卑心理	72



成绩单不能决定孩子的人生	74
重新树立起孩子生活的斗志	77
小结：照亮孩子的心灵	80

自负：为什么孩子总盛气凌人..... 82

自负是一种盲目自大	82
自负是一种膨胀的优越感	84
正确认识孩子的自负心理	86
认清自己，走出自负的陷阱	89
做人要谦虚，做事要谨慎	91
小结：照亮孩子的心灵	94



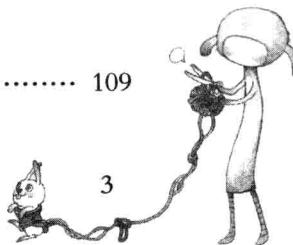
第三章 保驾护航——用爱指引孩子的学习

贪玩：为什么孩子玩心不尽..... 97

玩耍是孩子的天性	97
不要把玩耍当成孩子的“损友”	100
善玩的孩子是充满智慧的	103
尊重孩子的兴趣爱好	105
小结：照亮孩子的心灵	107

马虎：为什么孩子总是丢三落四..... 109

孩子的粗心是要不得的	109
------------------	-----





父母的言传身教是举足轻重的	112
缺乏责任感的孩子容易滋生马虎问题	114
让孩子从小养成细心的习惯	116
小结：照亮孩子的心灵	118

厌学：为什么孩子总是成绩平平

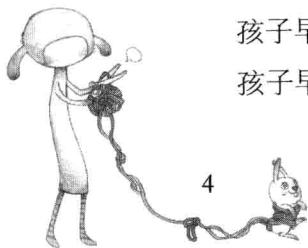
厌学正在侵蚀着孩子的心灵	119
不要给予孩子过大的压力	122
不要让孩子变成学习的机器	124
兴趣是学习中最活跃的因素	128
让孩子在快乐的感受中体验学习	130
全面提高孩子的学习能力	132
心理因素影响孩子的学习效果	134
小结：照亮孩子的心灵	137

惧考：为什么孩子一考就怕

考试焦虑是非常可怕的	138
考试压力是惧考心理的根源	141
不要太看重孩子的考试分数	144
帮助孩子驱除“惧考”的心魔	148
小结：照亮孩子的心灵	150

早恋：为什么孩子易被异性吸引

孩子早恋的背后	151
孩子早恋并不邪恶	155



给予孩子最恰当的爱情观教育	158
多加关注孩子的情感生活	160
小结：照亮孩子的心灵	162

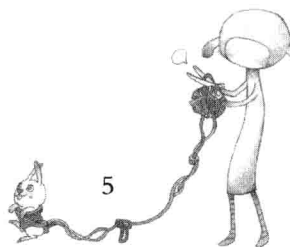
第四章 修身立性——成就孩子一生的基石

执拗：为什么孩子固执己见	165
--------------------	-----

正确认识孩子的执拗问题	165
执拗是孩子心灵上的弱点	167
执拗的心态常让人的思维囿于一角	169
执拗的孩子看不清人生的方向	171
帮助孩子矫正执拗的性格	172
小结：照亮孩子的心灵	175

忌妒：为什么孩子容不得他人强	176
----------------------	-----

忌妒是一种负面情绪	176
忌妒是一种不健康的情感	179
忌妒的心理害人害己	181
忌妒是孩子心理上的蛀虫	184
忌妒心理的背后	186
帮助孩子摆脱忌妒心理的牢笼	188
小结：照亮孩子的心灵	190





自私：为什么孩子总以自我为中心 191

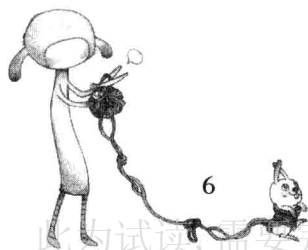
自私是孩子后天养成的	191
自私的心灵会饱尝痛苦	193
溺爱是滋生孩子自私的温床	195
培养孩子与人分享的习惯	198
小结：照亮孩子的心灵	201

消极：为什么孩子总会悲观消极 202

消极的态度放大困境	202
乐观是一种积极的生活态度	205
多给孩子一些鼓励	208
让消极的孩子拥有自信的人生	210
小结：照亮孩子的心灵	212

懈怠：为什么孩子没有上进心 213

正确认识和看待孩子的懈怠	213
帮助孩子克服懈怠的心理	216
赏识教育激起孩子的上进心	218
帮助孩子养成勤奋的习惯	221
小结：照亮孩子的心灵	224





心理灯塔——重视孩子的心理健康



走近孩子：心理的教育是成长的关键

孩子的健康成长是许多家长都非常关心的问题，但是家长往往把主要的精力都投入到了孩子的身体健康方面，却忽视了孩子成长最为重要的心理健康问题。其实，身心的健康才是真正的健康。只有心理健康，才能让孩子在成长的道路上更加理性地对待和处理生活中的各种问题，才能让孩子更加积极地面对生活。那么，如何让孩子拥有一个健康的心理呢？有句话说得好：“成人比成功重要，对话比对抗重要，激励比指责重要。”走进孩子的内心，做孩子最好的知心朋友，鼓励他、支持他、信任他，让孩子有一个健康、积极、乐观的心态，让他们笑着面对生活、充满希望地奔向未来，让他们真正地成为身体和心理都健康的人。



深入孩子的心理世界

随着孩子年龄的增长，孩子的内心世界会越来越丰富，当孩子长到一定年龄的时候，在他们的心灵深处，便有了属于自己的秘密，如果孩子不愿意向家长透露自己的想法，家长也千万不要操之过急，而应该耐心地等待。如果父母流露出一不满的表情或者是“不问出来不罢休”的架势，只会把事情弄糟，使得孩子关闭他的心扉。

深入孩子的内心世界，了解孩子的心理，培养孩子良好的心理素质，是促进孩子健康快乐成长的保证。做孩子的心理医师，做孩子心理





的一面镜子，是父母给予孩子最大的爱与呵护。所以，父母应该学会从心理医师的角度，来关注孩子的心理变化，以培养孩子良好的心理素质，引导孩子走出心理的误区，为孩子的成长做好心理指引和疏导。否则，孩子的人生将会危机四伏，充满坎坷和波折。

孩子不愿对父母说心里话，很可能是因为他成长发育过程中，为了摆脱父母对他的干扰才这样做的。因此，当孩子发生上述情况时，父母应当首先检查一下自身的管教方法是否得当，然后及时调整自己的做法。

现今，很多父母常有不知如何与孩子沟通的困扰，与孩子之间的心理距离也会随着孩子年龄的增长而日益加大。其实只要稍稍改变一下与孩子沟通的方式，要进入孩子的内心世界也并非难事。

在孩子的成长道路上，父母既是孩子的老师，又是孩子的朋友。你有没有这样的感觉，我们在与孩子沟通时，总是在说“你该如何如何”、“你该怎样怎样”……例如：晚上九点多，孩子尚未入睡，也没有要上床的迹象，我们却催促着孩子快快上床。孩子口头上答应了，转身却在咕哝着：“你们自己不睡，却要我去睡，我又睡不着！”这时，我们往往采取高压政策：“睡不着也要去睡！”孩子只好乖乖地上了床。又譬如，孩子不听话时，我们家长要么严厉地批评一通，要么就用“板子”教训一顿，从来都是我们大人说了算，孩子从没有辩解的机会。以至于孩子总是天真地说：“做大人真好，大人什么都可以做，什么都是对的，希望我快快长大，早点做个大人。”其实孩子有这种想法很正常，而这份不公平也是存在的。在孩子眼中，大人也是有缺点的，只是他们不敢说出来。我们不得不承认：大人的问题，大人的矛盾，远比孩子来得多。

做父母的首先要学会好好去倾听。但在倾听之前，我们要先忘掉自己的身份，站在一个平等的角度去交流。而且，我们要学着先去听听孩子的想法，跟孩子沟通时不再用命令、要求的口吻，允许孩子提出各种各样的问题，然后共同讨论、解决问题。帮助孩子分析哪些事是能做的，哪些事是不能做的，还可以通过家庭会议来达成共识。只有这样



做，才能让孩子感受到自己是家庭的一分子，才能提高他对家庭的归属感。遇上孩子做对了事，我们要多给他一些赞美，对于孩子的缺点，我们要把它提出来，然后让孩子自己分析问题的症结在哪里，该如何改进，而不是一味地指责和批评。

倾听的实质是一种对孩子内心和权力的尊重，在倾听的同时，父母的尊重这一美好信息已经传递给了孩子。无论如何，学会尊重也是人生的重要一课。让孩子在倾吐的同时学会尊重和理解他人，与此同时，使父母与孩子之间的情感得到进一步的升华。

父母的倾听，会使孩子从小学会以平等、尊重的心态与他人建立联系，会使孩子觉得有种存在感，有利于培养孩子的独立性。

倾听，是一门艺术，也是一门学问。只有能专心地倾听孩子讲话的父母，才能平等地对待自己的孩子。

与此同时，父母应尽量多给孩子一些锻炼的机会。不再替他做决定，学着解读孩子的心思，并且将领会的意思说出来，理解他的痛苦和快乐，把我们心里真实的想法说出来，让孩子知道他是被了解和理解的，这份理解更能拉近彼此间的距离。孩子正发表自己的意见时，父母尽量不插嘴、不打断，让他尽情地表达自己的想法。这样，时间一长，孩子慢慢地读懂了父母的心思，彼此真心了解，摩擦也会越来越少。

学会倾听孩子内心的声音，走进孩子的内心世界，这是一个需要父母学习并掌握的课程。家长不能依据传统的观念来教育现在的孩子，“天下没有不是的父母”这种老观念应该彻底地改一改了。因为事实上凡人都会犯错误，父母也是平凡的人，当然也会犯错误，那么就不应该把自己的意识强加于孩子的身上。如果每一个父母都能建立以上的观念，那么倾听孩子的内心声音，走进孩子的内心世界就容易多了，父母和孩子的沟通也会越来越顺利，与孩子之间的距离就不会被拉远。

很多父母和子女之间都存在代沟，那么逾越代沟最好的方法就是要沟通，而沟通的前提就是要学会倾听。从心开始，深入孩子的心灵深处，倾听孩子的心声，给予孩子最需要的关怀和呵护！但是，在现实生活中，有很多的父母往往以工作繁忙为由，没有时间和孩子进行这种沟





通。殊不知，即使是父母工作再忙，时间再紧张，短时间的沟通对孩子来说也是十分必要的。

此外，孩子的内心世界是丰富而复杂的，他们同大人一样有自己的生活轨迹，有自己的行为方式，有自己的思维模式。他们不谙世事，但他们的内心世界又往往比成年人更丰富、脆弱，即使微小如尘的事情，都可能引发他们心理上的波动。作为父母，在呵护孩子身体的同时，更应该了解孩子的内心。

呵护心灵是爱的开始，也是爱的延伸。走进孩子的心灵世界，触摸那颗稚嫩敏感的心，帮孩子走出困惑，排除烦恼，是每一位称职的父母应该做到的。

健康的心理是培育孩子性格的沃土

健康的心理是培育孩子良好性格的沃土，拥有健康的心理才能拥有良好的性格。所以，培养孩子健康的心理是非常重要的，我们常说：“性格决定命运。”说的就是这个道理。因此，孩子如果在成长的过程中，出现性格的缺陷是非常有害的。

有性格缺陷的人会在人生的罗盘中遇到种种障碍，如缺乏自信而导致自卑，或过于自信而走向自负；如不善于总结，老是犯同一错误，或轻易否定自己，找不到自己的定位等。无论在学习、工作和生活中，性格好比是水泥柱子中的钢筋铁骨，而健康的心理则是浇筑的混凝土。

心理学家研究认为，青少年时期是培养孩子健康心理的黄金阶段，青少年今后的各种生活习惯、行为模式、人生态度、思维方式都在这一时期奠定。如果在此时忽略了孩子的心理卫生问题，那么，孩子成人后就很难拥有健全的人格和心理。

然而，孩子心灵的成长和身体的成长一样，需要均衡的营养。

我们大家都知道，一个孩子的成长，从大的方面来说，主要包含了

