

学业压力、人际交往、
正面管教、成长烦恼、
父母自我成长……

有爱有分寸，
才是教育孩子更好的方式

透视孩子的 心理世界

杨敏毅 孙晓青 吴权

著

给教师和家长的心理学建议



透视孩子的 心理世界

杨敏毅 孙晓青 吴权

著

给教师和家长的心理
学建议

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

透视孩子的心理世界：给教师和心理家长的心理建议 / 杨敏毅，
孙晓青，吴权著. —北京：中国人民大学出版社，2018.7
ISBN 978-7-300-25912-3

I. ①透… II. ①杨… ②孙… ③吴… III. ①教育心理学 IV. ①G44

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第127062号

透视孩子的心理世界——给教师和心理家长的心理建议

杨敏毅 孙晓青 吴权 著

Toushi Haizi de Xinli Shijie——Gei Jiaoshi he Jiazhang de Xinlixue Jianyi

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

规 格 168 mm × 239 mm 16开本

版 次 2018年7月第1版

印 张 13.5 插页1

印 次 2018年7月第1次印刷

字 数 190 000

定 价 49.80 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

目录

CONTENTS

推荐序·和孩子一起成长，是最好的教养 / 1

第一辑

放下对孩子的过度期望

与孩子各自做最好的自己 / 4

究竟该不该上辅导班 / 8

孩子考前焦虑，多半是父母传染的 / 12

陪孩子，不是他写作业你玩手机 / 16

如何应对总扰乱课堂秩序的孩子 / 20

引导孩子阅读，先要“悦读” / 24

孩子为何家里蛮横在校乖巧 / 28

平凡的中等生也有春天 / 32

孩子在哪个年龄段出国更好 / 36

孩子不是父母实现梦想的工具 / 40

艺术考试这条路不妨想清楚再走 / 45

第二辑

教会孩子与人相处的技巧

- 孩子成了孤独的行路人 / 50
- 不愿说话的孩子 / 54
- 孩子遭遇网络欺凌，家长该怎么做 / 58
- 有智慧地应对孩子的异性交往 / 62
- 我们欠孩子一堂爱情课 / 66
- 在孩子失恋后最难过的那段时间里 / 71
- 不要给孩子乱贴同性恋的标签 / 76
- 网络时代如何保护孩子的隐私 / 79

第三辑

给孩子恰到好处的管教

- 手机不可废，走进现实社会更可贵 / 84
- 孩子说谎，恐怕是被逼的 / 89
- 关爱比拳头更有效 / 93
- 讲究方法，教出的孩子才不冷漠 / 97
- 试着让孩子当你的老师 / 101
- 孩子没责任心，父母有责任 / 104
- 爱不是宠溺，而是教会孩子独立 / 107
- 偷零食的孩子该怎样教育 / 110
- 孩子总摸别人的生殖器，家长该如何应对 / 115

第四辑

教育孩子前先勇于教育自己

- 爸爸为何总缺席 / 120
- 别让微信群消息害了你 / 124
- 离婚的事实应该如何告诉孩子 / 129
- 大宝反对生二宝，是家教出了问题 / 134
- 隔代抚养，“捂”出孱弱的孩子 / 138
- 夫妻离婚，请顾及孩子的感受 / 143
- 大宝为何总欺负二宝 / 148
- 用玩失踪刷存在感的孩子 / 153
- 家风是一种无言的教育 / 158
- 二孩时代，能一碗水端平吗 / 162
- 重组家庭如何教养孩子 / 167

第五辑

与孩子一同面对成长的烦恼

- 孩子挑食，爸妈得想招 / 172
- 内向的孩子未必就吃亏 / 177
- 长胡子给孩子带来的苦恼 / 181
- 死亡教育让孩子更珍惜生命 / 185
- 请警惕“优秀学生心理综合征” / 189
- 孩子整容之前需“整心” / 194
- 孩子少尿床，爸妈少担心 / 198
- 抑郁，痛的绝非只有孩子 / 201
- 是你的面子重要，还是孩子的身体重要 / 206



推荐序

和孩子一起成长，是最好的教养

很多家长在管教孩子时，通常说，“我说的和做的都是为你好”“我说的都是对的”，等等。但是，从心理学角度来看，家长说的和做的不一定全是对的，孩子出了问题往往是家庭教育出了问题。

在现实生活中，家长不一定懂得孩子的心；教师如果没有深入了解学生家庭，也难以理解家长和学生之间发生了什么，会产生很多困惑。本书作者深度理解家长和教师在教育孩子过程中存在的困惑与问题，从心理学角度协助家长和教师提升教育孩子能力。

“一把钥匙开一把锁”，没有一个方法能解决教育的一切问题，要解决问题既需要家长和孩子的共同努力，也需要教师的支持和配合。总括起来，我们需要掌握以下三个原则。

第一，变换角度。每个人看待问题都有自己的角度，很多问题的出现是因为当事人的立场和角度不同。心理学家认为，关系大于教育，双方只有建立了良好的关系，一个人才会听到另一个人说什么，说的内容是否合理，否则会从内心生出敌意从而做出逆反行为。从对方角度看问题，是家长、教师与孩子建立良好关系的前提。

第二，深入体会。理解并回应孩子是一门技术活，家长和教师需要有学习的意识、思考的习惯，对似是而非的话语有辨别的能力。有些家长和教师认为，年纪越大，经验就越多；社会阅历越久，对人性的了解就越深入。

家长和教师产生这些想法是很自然的，但是时代不同了，社会在快速

发展，家长和教师的经验和阅历对孩子来说不一定合适，况且我们正处于“后喻文化”中。所谓后喻文化，就是指年轻人对新观念、新科技有良好的接受能力，从而在许多方面胜过前辈，长辈反而要向晚辈学习的文化。

目前，社会上流行的一些观念不一定是正确的。例如，“要选择热门专业”，事实上，冷门、热门专业是变化的。家长和教师对很多问题要有自己的分析和思考，不能简单地指导与回应孩子。

第三，遵从孩子的个性。一般来说，家长以“别人家的孩子”来激励自己的孩子，这样的做法是不行的。孩子的天赋不同，个性特点更是千差万别，所以家长和教师所能做的，是理解孩子，鼓励孩子，看到孩子的优势和特点，帮助孩子养成健全的人格，不随意判断孩子的未来，要遵从孩子的个性，促进孩子的发展，为孩子的幸福人生奠基。

在具体问题上，家长和教师需要得到更细致的、更有针对性的解答，因此阅读本书可以得到很好的帮助。作者都是我熟悉的朋友，他们常年工作在学校心理健康教育的第一线，他们能够在自身工作中把握心理健康教育的要点，发掘心理健康教育的内涵，并以故事的形式生动地呈现心理健康教育的本质。

我感动于她们为心理健康教育普及事业付出的努力，也受到她们勤于探索、乐于笔耕精神的鼓舞，应邀为本书作序深感荣幸，并将为促进广大学生的健康成长而继续努力。

沈之菲

※ 本文作者为上海市教育科学研究院普通教育研究所教育心理研究室主任、上海学生心理健康教育发展中心副主任、上海市中小学心理辅导协会副理事长。

第一辑

放下对孩子的过度期望



与孩子各自做最好的自己

一天上午，我还未踏入校门，远远地就听到激烈的争吵声，走近细听才知道，孩子一听说妈妈擅自给自己报了四个辅导班，把双休日时间全占满了，很不开心，为此大吵。

上课铃声响起，为了不影响教学秩序，我向他们做了简单的自我介绍后让孩子回教室上课，将孩子的母亲请到了心理咨询室。她的情绪很激动，一直念叨：“这孩子真是越来越不让人省心了，原来成绩很好，这个学期成绩下滑得厉害。我给她报辅导班不就是为了提高她的学习成绩吗？还跟我发这么大的脾气！我们也不是很富裕的家庭，报这些辅导班，说实话也是下了决心的。结果呢，老师您看看她那个态度！我们花了那么多钱，她还把我们的好心当作驴肝肺，真是气死我了……”

我表示理解她的心情。她告诉我，她的女儿叫小春，读小学时成绩一直不错，经常得到老师的表扬。她希望自己的梦想能够在女儿身上实现。然而小春进入初中后，学习成绩不断下滑，他们好话说尽——哄她，坏话也说尽——骂她，就是不起作用。无奈之下，她自作主张给小春报了辅导班。没想到，小春竟如此反对并强烈抗议。说到此处，小春妈妈忽然神色黯然，语带哽咽：“她怎么能这样对我，我对她可抱着所有的期望……”

“你说你对女儿抱着所有的期望，能说说具体是什么期望吗？”我问。

“我从小生活在农村，家里有一个姐姐、一个妹妹和一个弟弟。弟弟自然成为父母的‘掌中宝’。因为家里穷，父母无法供养四个孩子读书，姐姐小学读完就辍学在家干农活，我小学毕业后也被父母要求弃学务农，妹妹稍好一点儿，念到初中毕业，只有弟弟读了大学。”

“对父母当年的决定，你是怎么想的？”我问。

“我是不愿意的，为此哭过也闹过，但父母之命难违。我发誓一定要让

我的孩子读大学。16岁那年，我就跟着亲戚进城务工了。因为文化水平不高，遇到诸多不便，连做个报表、写个总结也要向多方求助。我学历不高，不仅薪水低，还影响晋升。我是靠比别人多吃几倍的苦，多付出十几倍的努力，才奋斗到今天的。现在，虽说拥有了一家自己的小公司，但业绩平平，收入也只够维持生计罢了。

“孩子出生之后，我对她呵护备至。即便工作再忙，只要我在家，孩子写作业时也一定陪同，尽心辅导。我希望女儿将来读好的大学。”

我问：“你觉得小春究竟是在过她自己的生活，还是在完成你的期望？”

她忽然抬头，疑惑地看着我，问：“这有区别吗？”

“你更愿意让她过她自己的生活，还是你期待她过的生活？”

“我……没想过这个问题……”她迟疑了一会儿说，“可是，我也是为了她好哇！您看我以前读不了书，现在吃尽了不读书的苦，不想让她再像我一样吃苦受罪了。老师，您是有文化的人。您应该知道，像我这样没文化……”说着她开始落泪。

我递给她纸巾，说：“你说得没错，现代社会的确需要有文化、有学历的人。你经过努力奋斗走到今天的确非常不容易。”她点点头，眼中噙着泪水。

“可是，你问过小春希望过什么样的生活吗？”

她轻微地抽噎说：“我这几年利用业余时间读了夜校，拿到了大专文凭。一边上班一边照顾孩子，真的很辛苦。但是，我一直觉得我必须靠自己的努力把书读完，不能被别人瞧不起。我也经常告诉女儿‘人活一口气，树活一张皮’，书念不好就要被人瞧不起。我朋友家的孩子今年刚考上北大，你不知道他们有多威风！再看看我女儿，成绩不但没提高，反而一次次退步，这叫我怎么能不担心？她想过什么样的生活？没有成绩，一切都是白搭！这个我最清楚！”

“刚才你说朋友家的孩子考上北大，你觉得他们很威风，因为孩子给父母长脸了，是吧？”

“是的。”

“那你的意思是，小春考得不好让你丢脸了，对吗？”

“我不是这个意思。她要是成绩不好，以后可怎么办？……”她的情绪又有些激动起来。

“你觉得小春考不上名校，将来就没有好的生活吗？”

“不是，但我觉得她至少应该争口气，考上个大学吧。”

“你知道社会上有多少成功人士是没上过大学的吗？你认为大学是人生的唯一出路吗？”我意欲推动她认真思考这个问题。

“当然不是。可是，您知道没上过大学的人起点低，走入社会就要付出比常人多好几倍的努力呀！”

“是的。可是现在有不少人大学毕业后，根本不知道自己想要什么样的工作、什么样的生活，甚至毕业好多年后还宅在家里啃老，你知道这种情况是怎么产生的吗？”

她陷入了沉思，几分钟后，缓缓开口：“可能是……他们从小听从父母的安排，依赖父母惯了，没有自己的想法，不知道自己想要什么。”

“你分析得很对。每个人最重要的事不是考试考多少分，而是清楚自己最想要什么，并且愿意为自己的理想而努力奋斗。你以前虽然被迫辍学，但心里非常清楚自己必须努力奋斗，过上让人瞧得起的生活，不是吗？”

“是。我不能读书的时候，就下定决心，等到我有能力时，一定要好好学习，干一份自己的事业，绝对不能让人瞧不起！”

“那你觉得小春是否有这样清晰的目标和这么强大的动力呢？”

“她好像没有……”她低下了头，半天没有说话。

我静静地坐着，看着她。

“哎——”半晌，她发出一声又低又长的叹息，声音有些颤抖，“老师，这么说起来，我觉得自己做得不对。过去，父母没有征得我的同意就不让我读书，我不能到父母面前去争取自己的权利。虽然事后我也能理解父母的做法，可是您知道，我当时有多难过，只能跑到山上没人的地方哭，躲在被窝里哭……”她一边抹眼泪，一边说：“现在条件好了，我以为给孩子报辅导班是为孩子好，是爱孩子，可是我却犯了和我父母一样的错误，对待孩子，如果没有尊重和理解，而只是强势地自作主张，这样的爱可能会给孩子带来伤害。”

我伸出大拇指，对她的话表示赞同。

聆听手记

有的家长把自己童年未完成或没有实现的理想当作孩子的奋斗目标，说是为了满足孩子内心的真实需求。其实，这是为了满足自己的需求——完成自己的梦想。将孩子当作自己生命的延续，要孩子实现自己未曾实现的梦想，这样的家长需要完成自身成长，而不能把自己未完成的梦想寄托在孩子身上，也不能以自我人生追求的态度与行动去影响孩子，要求孩子。父母做成了“最好的自己”，孩子才会有勇气去追求做“成功的自己”。父母最好的状态是与孩子共同成长，各自做最好的自己！

给教师和家长的建议

第一，孩子的言行如同一面镜子，呈现出家长的问题。当孩子出现问题的时候，家长务必要反思自我。如果家长感觉难以解决自身的问题，可以参加一些父母成长课程，向教师寻求帮助，治愈自己的伤，和孩子共同成长。

第二，家长和教师要学会放下大人的权威，倾听孩子内心的需求和真实的想法，平等地与孩子沟通。家长需要认真思考，究竟是孩子的成长重要，还是自己的面子重要，多关心孩子的感受，给孩子必要的帮助。

究竟该不该上辅导班

一个星期六的上午，我正在学校心理健康教育中心值班，一位年轻的妈妈急匆匆地赶来，她眼里有红红的血丝，看上去十分疲惫，一进门就对我说：“老师您好，我最近被儿子‘小升初’的事情折磨得焦头烂额，想做个咨询。”

我请她坐下。她慢慢地说：“我先跟您描述一下他目前的学习、生活情景吧。星期五下午，小学生通常都早早放学了，但我儿子军军和他的同学还在上校外的‘冲刺班’。双休日我们不得不拉着儿子，手拿早饭去奥数班学习，他爸爸在教室外等他，然后我赶往一个名校说明会现场，我们都希望能拿到一所名校的录取通知书。”

“平时放学后，儿子一吃完晚饭，就立刻进入自己房间埋头做作业。除了要完成学校布置的作业，冲刺班的老师还布置了一大堆要阅读、背诵、整理的作业，连吃个苹果的时间都没有。儿子经常喊：‘妈妈，快来帮我一起背英语吧，太难了。’看着儿子乖巧、懂事又不堪重负的样子，我赶紧放下手头的事情，先帮他查单词，再帮他用手机录下发音，等儿子洗澡的时候，把手机放在卫生间播放录音，让他可以一边洗澡一边跟着手机背单词，节省一点儿时间。直到10点，我才敦促他上床睡觉。孩子才11岁，正是长身体、长个子的关键时期。”

听完她的描述，我已然能勾勒出一个11岁少年忙碌奔波的身影，还有他一家人围绕他升学团团转的模样。我想，若不是不堪重负的话，这位妈妈现在应该陪着儿子在某个培训班学习或者在某所初中了解今年的招生情况吧。

我问：“减负都减了这么多年，怎么越减孩子的负担越重啊？”

军军妈妈说：“还不是优质学校资源太少了嘛！我们是普通老百姓，拼

不了爹，只能拼实力。可是，自从三月份以来，儿子反复发烧，不停地咳嗽，医生说是免疫力下降所致。我实在看不下去了，总不能为了考个名校毁了儿子的身体吧。老师，您说对吗？”她的眼神中充满了不甘。

“你想咨询的问题是：孩子要不要退出冲刺班？假如退出，你觉得孩子可能会失去上名校的希望；假如不退出，你们和孩子都很疲惫。所以，你陷入了两难的境地，对吗？”

军军妈妈一个劲儿地点头：“还是您懂我的心思。老师，您有什么好办法让我们全家走出困境？”

“我给你介绍个景点，你有兴趣听吗？”我想调节一下气氛，也挖掘一下当事人的领悟能力。

“好哇。”说这话时，感觉她稍稍轻松了点。

“人说自古华山一条路。华山有三道险关，百尺峡是第二道险关。其间两壁高耸，中间夹有两块巨石，悬搁在峭壁间摇摇欲坠，正面上刻‘惊心石’三个大字。游人至此，有一种惊心动魄的感觉，仿佛这块石头真要落下来似的。于是，犹豫者有之，双脚发抖者有之，胆战心惊者有之。可是想要登上华山，就必须从这块石头下面穿过。游人提心吊胆、硬着头皮走过去后，再回头看那块石头，它的反面也刻了三个字‘平心石’。游人看后无不长吁一口气，有一种释然心平的感觉。”

让她思考几分钟后，我问：“这个景点是不是和你现在的心态有几分类似？尽管小升初的道路有很多条：家附近对口的初中、本区内的各类民办初中、外区可以住宿的民办学校、市级的初中……可是在你的眼中，似乎只有考上名牌初中这一条路，这不是硬把自己和孩子往华山一条险道上逼吗？”

“您的意思是我需要理清两个问题：一是我们全家到底怎么看待小升初这件事情？二是选择上适合的学校，还是一定要上名校？”她边说边思考。

“从你的描述中，我感到你儿子的学习习惯非常好，也很乖巧懂事，懂得合理利用时间，这在小学阶段的男生中并不多见，所以你很幸运，理应做一个幸福的妈妈。”军军妈妈听后羞涩地露出笑颜。

“家长如果不顾孩子的身体状况，竭泽而渔，岂不得不偿失？一个拥有



良好学习习惯的孩子不管在什么学校，都会显示出他的优势来，也都会深得老师、同学的喜爱。至于是否一定要从冲刺班退出，你还得回去听听孩子的意见，不能把家长的想法强加给孩子，对吗？欢迎你有需要时再来咨询。”我在邀请中结束了这次的心理咨询。

“不管什么结果，我都会再来这里的。”军军妈妈离开时的脚步显然轻快了许多。

一个月后，我再次见到了军军妈妈，看得出她稍做了打扮，挺精神的。

军军妈妈说：“上次咨询后，我回家和他爸爸商量的，也征求了军军的意见，决定让军军先退出冲刺班，好好调养身体。老师也同意我们的意见。不过，老师还是蛮看好我家军军的，说资料都给我们留着，等军军恢复健康后，随时可以继续读。”

“不上冲刺班后，军军的学习状态应该更好了吧？压力没那么大了，他有更多的时间和你们一起散散步、打打球、做做游戏，心情会好很多。情绪好，学习效率自然也高。我分析得对不对？”

军军妈妈说：“还真是这样。我们现在也不太纠结他上什么初中学校了，虽然也会带他去考几所，主要是去练练手，让孩子锻炼锻炼。我们去打听了一下，家门口的初中去年被评上新一类学校了，应该也不错。心里有托底的学校，就不用太焦虑了。”

“‘风物长宜放眼量’，无论何时我们都需要把眼光放长远一点儿，不能被眼前的烦恼所困扰。只要你们全家尽力了，只要军军努力了，相信小升初最终的结果也不会辜负你们。另外，回去让他爸爸多陪他打打篮球，男孩子还是需要和爸爸多接触的。”军军妈妈爽快地接受了我的建议。

五月底，我收到了军军妈妈发来的短信：“儿子考上了寄宿制的公办外国语学校，全家人都很高兴。感谢老师的及时指点。”

聆听手记

本案例折射出当下家长因面临孩子升学而出现的集体焦虑。家长对孩子的期待很高。他们攀比、焦虑的最主要原因是，社会竞争太激烈，生怕

孩子输在所谓的起跑线上。殊不知，如果赢是以牺牲孩子的身心健康为代价的话，那实在是一件因小失大的事。好在在本案例中的家长领悟力比较高，经过心理老师点拨之后，很快走出了烦恼的泥淖，在退出冲刺班后，反而收获了意外的惊喜。希望此案例能给同样面临小升初难题的家长们一些启发。

给教师和家长的建议

第一，现在，很多孩子在上辅导班。小升初是孩子面临的人生中的第一次挑战，家长既不可掉以轻心，也不可过于放大其与孩子未来前途之间的关联。毕竟孩子处在成长过程中，一切都是未知数。上辅导班绝对不可以以牺牲孩子的身心健康为代价。

第二，与学习成绩相比，对孩子的学习习惯、兴趣爱好、身体素质等方面的培养更为重要，家长要尽可能拥有定力，不被外界扰乱内心。