



学生应知心理知识

家庭教育系列 (二)

狄登峰 主编

目 录

亲子关系	1
你了解孩子的暴力心理吗.....	1
儿童的轻生带给我们些什么.....	2
独生子女发展应对策略.....	4
家庭教育的四大误区.....	7
父母与孩子沟通不能情绪化.....	8
趁暑假多和孩子沟通交流.....	9
成长是需要秘密的.....	12
孩子感到压抑时的 7 种表现.....	17
女儿和我的关系.....	21
重塑少年期亲子关系.....	22
美国父母教孩子理财.....	23
心理专家谈亲子关系.....	24
亲子关系.....	30
怎样做个好家长怎样做个好家长.....	35
建立良好亲子关系的民主、平等性策略	42
家庭教育中亲子关系的特点.....	42
立春，陪女儿栽棵树.....	44
孩子们眼中的妈妈.....	45
父爱对孩子心理成长至关重要.....	47
中国“第一月嫂”现形，早期教育应警惕旁门左道 .	49
爸妈真的不喜欢我吗.....	53
厌学逃学早恋家长老师要关注孩子的情绪问题	58
父亲饮酒儿子学习不佳.....	60
父母要重视儿童心理卫生.....	60
家庭教育十戒.....	61
谨防家长病态心理影响孩子健康成长.....	63

家长应了解肥胖儿心理.....	64
单亲家庭塑出的名人.....	66
家庭暴力	69
“ 冷暴力 ”	69
婚後如何避免暴力.....	71
如果你是受害者的亲友.....	74
什么是家庭暴力.....	74
家庭暴力：住手.....	79
婚姻问题调查：精神折磨成“ 隐性 ” 家庭暴力	83
首都妇女建议制定专门反对家庭暴力的地方法规 ...	84
剖析家庭暴力原因反家庭暴力要从观念入手	85
怎样才叫家庭暴力.....	92
关于暴力的常见的错误观.....	93
施虐者的特征和受害者的受虐症候群.....	97
暴力发生时怎么办.....	98
专家分析：大男人心态教育是家庭暴力主因	99
预防和制止家庭暴力——教你几招.....	99
给妇女提个醒：遭遇家庭暴力可向 110 求救	105

亲子关系

你了解孩子的暴力心理吗

在美国，人们似乎被暴力和残忍包围着。根据美国国家犯罪调查，每年约有 300 万犯罪案件发生在校园内或周围，相当于每个上学日 16000 件，或每 6 秒钟一件。一项最近的调查表明，许多高中男生认为如果他们的女朋友惹怒了他们，他们有权打她们。在 1980 早些时候，将近 17000 人被美国国内居民杀死。

在这样一个暴力与残忍似乎非常普通和能被接受的世界中，许多家长对自己能否帮助孩子变得温柔一些表示疑虑--即使孩子发展一种对他人的关心与体贴。教育孩子关心他人本身并不是解决暴力的方法，但你可能担心生活在暴力充斥在银屏和街道上的社会中，你的孩子会变得强硬和不关心他人。

当然父母并不能控制影响孩子生活的所有事情--毕竟孩子在外面这个强硬，冷漠的世界中生活了很长的时间--孩子的个性与性格是家长不能控制的左右的。但家长仍能作一些事情以帮助她们的孩子培养关心别人，公正，负责任的性格。

关心他人是否是孩子的天性？

人们有时并不象成人那样观察外面的世界，他们有自己的看待世界的方法和眼光。但真的是这样吗？

研究者过去认为关心他人的品质是随着人的成长而

培养的。但最近的研究表明，孩子在很小的时候就有关心他人的迹象。例如如果一个孩子的父母有头痛病，研究者发现即使很小的孩子也会表现出关心和同情，或试图解决问题，他们还会安抚生病的家长。又如，孩子常会对朋友，同学，陌生人，动物表示关心和帮助他们的愿望。许多帮助过他人的十几岁少年表示，他们从中获得了许多快乐。因此首先要相信你的孩子是可以关心他人的！

家长能做什么呢？

你能做的最关键的就是让你的孩子知道他们的责任感和对他人的关心对你是多么的重要。当你看到你的孩子做了暴力和残忍的事情，你一定要让他们知道你的感受，你一定要坚定和诚实的与孩子谈，要针对事情本身而不是孩子，但这一点通常是说来容易做起来难。你应说"你做的事不好。"而不是"你这个孩子不好。"

另外重要的是让你的孩子知道他们的做法给他人的感受，特别要给他们讲授为什么别人会有这样的感受。但要注意谈话要简短，否则会令孩子有负罪感。

你还要注意你的示范作用。你的孩子时刻在观察你的言行并在刻意或不经意的模仿。你帮助你的邻居和给慈善机构捐款，会构成你家的关心他人的氛围，让你的孩子有机会和环境去发挥关心他人的本质。

另一途径就是你要尽力组织你的孩子投入到社区的志愿活动中，让他们找到帮助他人的地方。

儿童的轻生带给我们些什么

9 例自杀儿童，男 2 例，年龄 14 岁、15 岁；女 7

例，年龄 11 岁 ~ 14 岁。轻生手段：服用安眠药、镇静药。

原因分析

1 家长期望值过高：要求考上重点学校，要求考 90 分以上，或前几名等。导致孩子心理压力过重，严重影响了学习效率，产生恶性循环，对于尚未具备心理承受力的少年儿童，容易产生悲观情绪或轻生行为。

2 温室负效应：家庭对子女的娇宠造成其任性，追求享受，缺乏毅力和耐力，社会学家称之为“温室效应”。在温室中成长的孩子，意志薄弱，受到老师批评、家长责备、同学之间的误解、分歧等时，易发生轻生行为。

3 不幸的家庭：父母很少顾及子女，而他们不愉快的情绪可直接影响孩子的心理健康，致使孩子孤僻、自卑，对人生产生灰暗感。

心理护理

1 理解关心：掌握患儿的心理活动，理解其心理变化，给予关心，鼓励其倾诉，容忍他们的过激语言，不歧视他们，多用安慰性、劝说性、积极暗示性语言与其交流、沟通。

2 尊重爱护：尊重他们的人格、感情、志向，不伤害其自尊心，将他们的病因病情限制在小范围内，避免舆论给患儿造成新的心理压力，尽可能为他们安排一个安静舒适的环境。应和患儿建立一种良好、平等的关系，根据不同的年龄、性别、个性特点，进行心理护理，要取得患儿的信任，细心观察其的心理反应，分析其心理状态，制订切实可行的护理措施，使患儿鼓起生活的勇气，感受到生命的价值，战胜自己。

家长、老师要懂得孩子的“心”。世界卫生组织宣言

指出，健康不仅仅是没有疾病，不体弱，而是一种躯体、心理和社会功能均良好的状态。重视少年儿童心理和行为问题的纠正，一个根本性的问题是提高家长及老师的少年儿童心理卫生知识的水平。少年儿童在发生轻生行为前大多数有心理异常表现，而多数家长、老师不能从心理学角度注意，一是把心理障碍表现当作孩子的天性，二是需要心理治疗时不恰当地采取了社会干预。

在此呼吁家长要抽出一定的时间与孩子进行心灵的沟通和交流，培养他们良好的心理素质，北京师范大学郑日昌先生认为，发生学生自杀等事件的重要原因，在于家长对孩子保护过度，关心过度，应从小培养孩子形成健全的人格，承受挫折的能力，过分溺爱和粗暴干涉只会使孩子的心理扭曲。

独生子女发展应对策略

对于独生子女的健康发展，国内外的专家形成了以下一些观点：

- 1、加强儿童间的友好往来，贯彻互教原则。整齐划一的单元楼房，加之繁重的课业负担，作为独生子女，难以与外界进行正常的联系。因此，必须帮助孩子解除孤独的生活，鼓励孩子到群体中去。日本教育家山下俊朗强调要以“儿童教育儿童”，即互教。他认为这是对独生子女进行教育的根本原则。儿童是从模仿开始他的学习生活的，而模仿最好的对象是儿童伙伴。尤其是从一些优秀的儿童身上，可以学到很多东西。因为他们之间往往是无所不谈的，一旦形成一个健康、活泼、向上的学习共同体，最容易互相学习，共同进步。成长阶段良

好的同伴关系，是他们一生的财富。家长要鼓励孩子出去找伙伴，并且尊重他们的活动圈子。同时，也要欢迎他的伙伴进家门，给他们固定的活动范围。

美国家庭教育专家史蒂文先生认为：“家教最基本的内容不是教孩子掌握多少知识，而是教会孩子怎样与他人建立联系，怎样面对困难，怎样处理生活中遇到的一些难题。”因此，家长要放心地让孩子到小伙伴中去锻炼，培养强烈的自主精神，这种能力将会随着他们的成长迁移到他们未来的学习和生活中。

2、改善亲子关系，提高家教水平。综观近来的独生子女教育，已经淡化了独生子女和非独生子女的概念。因为随着年龄的增长其差异越来越小。由此更加凸显了家庭教育的价值，特别是亲子关系的改善的重要性。日本学者诧摩武俊曾指出：“不管你立足什么理论，在从婴儿期到儿童期、青春期的孩子人格形成（其中特别是社会化）过程中，父母子女的关系是一个极其重要的构成因素。”在独生子女家庭中，父母往往会把较多的时间、精力投在孩子身上，这无疑将增加父母与子女直接接触的机会，容易使亲子关系表现出更为亲密的倾向。家长要充分利用这种优势，同时改变自己的角色，从照料者、培养者、教育者，转变为孩子的伙伴和引导者，形成民主、平等、和谐的家庭氛围。父母要理解孩子的真正需要。很多时候，孩子的需要不是物质上的，而是精神上的。他们希望别人考虑自己的感受，渴望自己的一方天空。对于独生子女，要尊重他们的选择；重视情感交流，动之以情，晓之以理，避免空洞说教；采用民主的管理方式，理解而不溺爱，民主而不放任，疏导而不压制，做到严有度、爱得法。

从独生子女性格研究中的两极分化现象也可以看出，决定儿童个性品质的主要不是独生与非独生，而是家长的教养态度和方式。大包大揽或放任不管，都是极为危险的。

3、锻炼坚强意志，培养健全人格。如今，电视上充斥着针对青少年的补钙广告。然而广大父母在煞费苦心为孩子补充生理上的钙质的同时，却忽略了人的成长所必须的另一种更为重要的“钙”质，那就是精神上的“钙”质。它不是金钱所能买到的，也不是各种辅导班里所能学到的。这种“钙”质却是人成长的至关重要的元素。这就是自立、自强、自尊、自爱 and 自信；就是拥有坚强的信念，坚韧不拔的毅力和耐心，具备良好的心理素质。这样的孩子才会勇于面对生活带来的压力，才不会被困难所击倒。一旦孩子形成自己的主体意识，具备批判性思维的能力，他就不会因一时的失败而自暴自弃，也不会因一时的成功而迷失自己。而是敢于承担责任，表现自我，突出自我，勇敢地亮出自己的风采，积极参与各项活动，学会表现，形成认识自己、肯定自己、超越自己的良性循环。完善自由的个性，挺拔的人格，正是将来迎接挑战的根本，同时，逐步建立起自我设计和人生规划的能力。

联合国教科文组织国际教育委员会发表的报告《教育——财富蕴藏其中》里，提出了未来教育的四大支柱，即学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存。在教育界引起了强烈的反响。人们普遍认识到，学生应该成为一个可持续发展的人，一个“清晰而有效的沟通者，自我指导的终身学习者，创造性和实际的问题解决者，负责任的和参与的公民，合作的和优秀的工作者，整体

的且富有信息的思考者。”无疑，它为独生子女的发展提供了一个方向。

“吃自己的饭，淌自己的汗，自己的事情自己干，靠天靠地靠祖宗，不算是好汉！”或许，这应该成为独生子女的成长宣言。

家庭教育的四大误区

“温室家庭”，容易使孩子成弱苗。许多家长明知此理，但往往缺乏自制力。而且在一些家庭，孩子越离不开家长，家长越满足，好象这样才体现自己的价值。记住：孩子更多的要和社会接触，“温室家庭”的孩子往往会觉得社会、学校都不如家里好，而对社会和学校采取回避的方式。

“挑错教育”，能让孩子自信吗。大人、孩子都有很多缺点，也有很多优点。有些家长认为好孩子就是去掉缺点的孩子，大人的任务就是帮孩子挑错，孩子的任务就是改错。须知伟人不是因为其无缺点才是伟人。挑错教育其实是非创造性教育、是庸人教育。这样成长起来的孩子往往有逆反心理，反而强化其错误。

“排序”不等于竞争力。排序是中国几千年的封建余毒，是等级观念的产物。排序意识的最大弱点是只盯着自己在群体中的位置，而不管群体是否整体进步。实际上，这就是中国典型的“窝里斗”意识。真正的竞争意识是一种创造意识。竞争意识的主导思想是：发展自我、回报社会。排序意识的主导思想是：压倒别人、我做老大。

“成龙”情结，何时解开。能否成龙，涉及因素太

多，遗传的、社会的等等。让孩子按照家长的意愿学这学那，实现自己为孩子设计的“伟大战略部署”，这和以前的包办婚姻是一样的，结果都是和家长的愿望背道而驰的。孩子只要注重发展自己，至于他能发展成什么样子，那是他自己的事。实际上，“成龙”意识是家长自己典型的“弱者”思维。

父母与孩子沟通不能情绪化

近日，我接待了高中男生小强，他不仅不上学，而且见到母亲就开始争吵，除了对骂，基本不跟他的父亲说话。他经常很晚回家，还扬言要离家出走。他们一家来到我们心理门诊，从交流中发现，他从童年时代起就生活在一个压抑的环境中，他的父母都是高级知识分子，由于他从小活泼调皮，老师经常找家长告状，家长就对他进行责罚。他的自尊心受到了伤害，在他的父母为他选定的重点小学中，他感觉受到了伤害和贬低，回到家中，又挨父母的数落。他开始逃学。

小强告诉我，他的情绪非常低落、不稳定，处于将要崩溃的边缘。我们经过心理测试发现他有抑郁情绪，在经过抗抑郁药的治疗之后，他才逐渐说出他的感觉：“我感受不到任何家庭的关爱，感觉到的只是控制，父母在用一切旧的教条和观念束缚我，我感到压抑，没有任何自尊，父母看不起我的一切，我在父母的心中似乎一钱不值。”经过心理治疗后，他们试着了解彼此的困惑然后进行沟通，他们之间的关系逐渐好转。所以，在父母和孩子沟通的过程中，要注意几个方面。

- 1.创造良好的家庭氛围，父母要相爱。有的父母忙

于工作，只是把家庭当作休息和睡觉的地方，有的父母在家中说一些消极负性情绪的话，如对社会不满等，孩子在青少年时代常常感觉不到快乐，也会出现消极抑郁情绪。父母之间感情冷淡甚至出现争吵等不良家庭氛围都会给孩子的情绪带来不良影响。

2.父母要关心自己。有的父母自己有抑郁、焦虑的情绪，在和子女沟通的过程中，无法理解子女的思想。父母本身是一个快乐开朗的人才能用更宽容的心去理解孩子。所以，父母也要经常检查自己的情绪。

3.父母要学会了解孩子。针对不同个性的孩子，父母要采取不同的沟通方式。要注意，（1）花时间倾听孩子说话。（2）花时间陪孩子做一些有益的事情。

4.父母要多了解自己的个性特点，父母本身固有的某种个性弱点会带到和孩子沟通的过程中，父母一定要注意自己本身的个性局限，以能够顺畅地和孩子沟通。

5.尊重孩子，并给予孩子较大的发展空间。

6.如果孩子已经出现情绪障碍，这时父母经过努力仍然与之无法沟通，可带他到医院的心理门诊咨询，如果发现是焦虑症或抑郁症，可给孩子以百忧解之类的抗抑郁药物治疗。

趁暑假多和孩子沟通交流

希望所有的妈妈不要那样管孩子希望和我一般大的孩子不要学我

专家建议：趁暑假多和孩子沟通交流

去年11月29日，19岁少年孙浩犯下杀母弑奶伤父的特大案件，本报对此案进行了追踪报道。昨晚，孙浩

的心理咨询援助医生成熙依照孙浩的意愿，向本报袒露了孙浩矛盾挣扎的内心世界

■ 杀母少年的心灵独白

当杀母弑奶伤父的孙浩被警察带离现场时，他冷冷地丢下了一句话：“我恨我妈。”在这位少年的心目中，养育了自己 19 年的母亲究竟留下了怎样的印象？孙浩的心理咨询援助医生成熙向记者袒露了孙浩的内心世界。

孙浩说：“从小妈妈就管我很严。中考我因 1 分之差没考上重点，自作主张报了中专，我妈非常不满。我知道妈妈把许多自己未实现的希望都寄托在了我身上，因此我上中专第二年就参加了高自考，并且连续过了几门考试。但我妈对此不屑一顾。爸爸在 1996 年给我买了一台联想电脑，比尔·盖茨成了我的偶像。我自学了电脑升级、硬件配置和网页制作，获得了国际网络工程师资格证书。中专毕业后，我先后去过几个网络公司做网页设计，还在家攒过几十台电脑。当我拿着挣来的钱高高兴兴地交给妈妈时，她却嫌我赚的钱和卖报纸、擦皮鞋的差不多，档次太低。”

“我觉得自己最没脸的时候就是我妈一巴掌把我眼镜打掉，我趴在地上，有时甚至是跪在地上摸眼镜。这样的事发生了好几次，我觉得自尊心受到了极大地挫伤。面对这样的场面我感到恐惧，浑身哆嗦，情绪激动。这时的她在我眼里就是一个魔鬼。”

孙浩艰难地回忆起去年 11 月 29 日发生的事情：“我妈催我快去天坛南门，我爸在那儿等我。我说‘唠唠叨叨的，真烦人！’‘你从来眼里就没我！’我妈上来就打了我一记耳光，把我的眼镜打掉在地，我推了她一下，她抄

起地毯刷打我，我顺手拿起电脑桌上的小刀……”孙浩木讷地盯着前方，陷入了沉思中，过了好久才喃喃地说道：“我当时脑子里一片空白。我扎的不是我的妈妈，是那个魔鬼。我希望我的妈妈、奶奶、爸爸都没事儿，真想那是一场梦。”想到再也见不到妈妈，他终于压抑不住内心的悔恨，死死地抱住头哭喊出来：“你是我的好妈妈！我爱你！”“我犯的是不可饶恕的罪。我只希望和我一般大的孩子不要学我；希望所有的妈妈不要像我的妈妈那样管孩子。”

■ 母亲应从起居生活中逐渐淡出

家庭对于青少年身心发展起着至关重要的作用。孙浩案后，更引发了对家庭教育的思考。对此成熙医生说，根据发展心理学的观点，孩子成长中有两个反抗期，第一个出现在孩子的三至五岁，第二个出现在十三四岁至十六七岁。这个时期中的孩子最需要的就是独立、自尊、展示和认可。孙浩母亲长期以来的否定态度，在孩子心中形成阴影，也造成孩子反叛情绪的升级，酿成悲剧。

在家庭教育中，母亲越是包办代替孩子的一切，孩子自身的自立能力就越弱。母亲以为承担了所有家务就是对孩子的最大支持，事实上这恰恰使孩子失去了正常的成长环境。孙浩曾这样形容他家的“家庭体系”：从家务活上、操心费力上，是我妈、我爸、我奶、我递减排列；而在权威上，是我奶、我爸、我妈、我递减排列。不管怎么排，孙浩都是最后。孩子没有承担家务劳动，因此也就感觉在家中没有地位。特别是生活中母亲无休无止的数落中，这种感觉更是明显。因此，引导孩子逐渐加入到家务劳动中体会生活的滋味，树立在家里的“地位”，是母亲的一大责任。

此外，三岁至十三岁的男孩通常都会在一个时间段出现“恋母情结”，在这段时间他们会格外在意母亲的态度，这时的母亲一定要注意跟孩子的沟通艺术。

成长是需要秘密的

家长往往不习惯逐渐长大的孩子有自己的秘密，有不愿倾诉的心事。但实际上青春期正是形成自我意识的关键时刻，孩子拥有自己独立的空间，是成长的开始。

日记被妈妈发现之后

□丁锦

如果正常的话，我现在应该是大一的学生了。但，我现在飘着……

上高三时，每个人好像都快被憋死了，同学间明争暗斗，竞争激烈。有的同学都恋爱了，别人戏称他们是“减压药”。我心里明白，恋爱如果顺利，会是两个人的力量相加，提高成绩；但大多数恋爱的人经常闹矛盾，影响情绪。但说实在的，每天看着别人甜甜蜜蜜的样子，心里还是有点羡慕。

在“暗无天日”的压力下，人难免会有点想入非非。鬼使神差地，我为自己勾画了一个白马王子的虚拟形象。每天学习累了、孤独了，就打开日记和“他”倾诉，“他”会安慰我，逗我开心，我感到自己的情感有了寄托，而“他”会不断鼓励我，在一所优秀的大学里等候着我，“我们”很浪漫、很稳定地享受着感情……周围人的恋情再也影响不了我了，我的情绪稳定而舒畅，成绩也提高了许多。

可没过一个月，出了天大的事。一进家门，妈妈就

铁青着脸，问我“他”是谁，我知道她是偷看我日记了，心底最隐秘的东西被她这样无情地抛在阳光下，一团怒火升腾起来，为什么不尊重我？为什么将我的一切剥开？我气坏了：“是一个朋友。请你克服自己低俗的好奇心。”

妈妈大发脾气，说我不懂事，在这么关键的时刻出了这种事……我开始了被监视的生活，妈妈总是不停逼问我，我告诉她实话，说那是我自己想像出来，根本就没有这个人。她无论如何也不信，不断地变换方式追查。折腾了很多天，她一无所获。于是她去了学校，向班主任询问了我的情况，这下更糟了，班主任正愁抓不着学生恋爱的把柄，难得有家长如此配合老师，送上门来……我估计他们开了个“誓师会”，决定将我彻底拯救。从此，班主任总爱把我找到办公室，苦口婆心劝说，软硬兼施让我“招供”……

后来，同学们也知道了这件事，他们倒是相信这是假的，但说我编造白日梦、变态，有精神病。一个女生的自尊就这样被无情地践踏……我失去了安静念书的心情，真后悔当初自己为什么不真的谈一次恋爱，要真是那样也值了。实在控制不住自己愤怒的时刻，我曾离家出走，连高考都没有参加。飘在外面的日子很艰难，没想到被妈妈揭穿隐私之后，我的生活会发生这么大的变化……

好人就应该是透明的

□ 区亚芳

人长大就一定要有秘密吗？没有秘密的人就是“缺心眼儿”吗？

妈妈从小就告诉我，好人是没有秘密的，只要做得

正行得直，没有什么需要背人的。妈妈就是这样一位心直口快的人，她从来不藏心事，想到什么就说什么，我和妈妈之间也没有任何事需要保密。上初中时，我周围的同学为了不让家长看到自己的日记，费尽心机到处藏，我觉得特好笑。

后来我也有了一个“小秘密”，有个男生给我写字条，要和我“交朋友”。我告诉了妈妈，她表扬了我，并且让我将字条交给老师。当时，我第一次感到犹豫，因为我觉得，虽然这个男生不应当这么做，但毕竟他是信任我的，跟我说了心里话，我向老师报告合适吗？

犹豫再三，我还是把字条交给老师了。可是，从那以后，我在班里的人缘儿一落千丈。先是男生都不怎么理我了。后来，有的女同学说，我没必要做得这么“绝”，人家又没得罪你。只有妈妈夸我坦诚、听话。

上了中专之后，我开始住校，和同学近距离接触，结果又冒出一大堆问题。

同学们在宿舍里聊天，总避开我，说我爱把大家的悄悄话告诉别人。可我有时候真的不是故意的，和别人聊天时，一不留神就说出来了。而且，我也没有恶意啊！既然你的心里话能说出口，有什么不能告诉大家的呢？

可是，室友一旦知道了，就说我是叛徒，可我叛变谁了呀！小红在宿舍里说自己“讨厌”班里的那个叫强的男生，这是她自己说的。一次准备班会，教室里就剩我和强了，他问我，小红是不是对他“有意思”？我说不可能，小红说讨厌你。后来强就和另一个女生交往了。没想到过了一阵，小红在宿舍里和我大闹，说我破坏了她的爱情，我听得莫名其妙，其他室友说，强是听我说小红不喜欢他，才去找别的女生的。天！什么乱七八糟

的呀。

现在我在宿舍里感到很孤独、压抑，舍友不喜欢跟我说话，有时我一进宿舍，她们马上就停下刚才的话题，如果有还继续说的，肯定有人提醒她：“你是不是想让所有人都知道你的事呀？”“你不知道这儿有个‘包打听’吗？”

我知道她们提防我，怕我把她们的事广播出去。人们不是说“好事不背人，背人没好话”吗？我真不知道自己错在哪里了。

留给别人一份独立的心灵空间

□张丽珊

隐私的定义是：不愿告人或不愿公开的个人私事，是与公共利益无关的个人私生活秘密，包括私人信息、私人活动和私人空间。

在一个漫长的历史时期，人们对个人隐私的概念曾十分陌生。在集体利益凌驾于个人利益之上、忽略个性而宣扬共性的年代，隐私与不光彩相连接。你不能有隐私，否则别人就认定你做了见不得人的事。

亚芳妈妈“好事不背人”的想法就是那个时代的产物。或许她本人就遵循这样的理念，也许只是为了教育孩子，但“好事不背人”的确深入亚芳的心灵，成为她为人的原则。这样做，的确有利于父母掌控孩子的心灵脉搏，全程介入孩子的生活，保证孩子在家长规定的轨道上行进。但没有隐私意识会使人际关系处于胶着和依赖状态，这样的人往往表现出对别人没有原则地信任和依赖，亚芳既不会保护自己的隐私，同时也没有学会尊重别人的隐私，不被同龄人接纳，这不仅使她出现人际交往困难，对她的未来也会产生重大阻碍。是停滞还是

成长，这可能是家长需要面对的一个教育的课题。

中国人隐私意识的权威调查数据显示：年轻人对隐私的敏感度要大大高于年长者，这主要是青少年进入青春期之后，自我意识增强，有了强烈的成人感，不再人云亦云，他们希望独立面对世界，面对生活。拥有自己的私人空间和独立的心灵空间，是成长的标志；假如一个年轻人没有隐私意识，当他走向社会，进入职场后，会为此付出沉重的代价。现实生活要求他们学会保护自己的隐私，同时要尊重别人的隐私，遵守游戏规则。

青少年逐渐具备了成人意识和隐私意识，而此时如果家长还把孩子视为自己的私有财产，和自己理念的圆梦人，那么两代人之间就会发生激烈的冲突。有些家长出现沟通焦虑和教育无能感，想尽一切办法洞察孩子的生活，干预孩子的思想和行为，这是一种不明智的选择。

像丁锦母亲偷看女儿的日记，且听不进孩子的解释，将孩子的隐私张扬，让老师和同学都知道，使得丁锦处于极度孤立之中。不但影响了母女感情，更扭曲了孩子未来的人生。这实际上是以爱的名义实施的家庭“软暴力”。

另外，在成长中要建立隐私意识，具备自我保护意识，建立“心理支持系统”时，要认真选择倾诉对象。并非所有的人都具有保守秘密的能力。有的人没有出卖朋友隐私的想法，但他的性格特质决定了他很难保守秘密。

青少年在成长中要建立个人信誉，假如知道自己很难保守住秘密，甚至可以跟对方提出：“别告诉我，我嘴不严！”这样做可能有点难。因为每个人都有好奇心，但这样可以避免自己陷入不断地自我挣扎或背负失信的罪

责；同时要不断地锻炼自己，因为尊重别人的隐私不仅代表你的个人信誉，还代表你的成熟度、办事作风和诚信程度。

孩子感到压抑时的 7 种表现

我们往往认为孩子们生活得很轻松，他们所担心的无非是哪天出去玩，妈妈会不会买自己喜欢喝的果汁。我们似乎从未意识到成长也可能如此艰辛--对于成年人而言，如果错过一顿饭，不过是过后再吃罢了，但是，对一个依赖别人给他食物的婴儿，延误吃饭时间却会是对身心的双重折磨。那么，你怎么知道孩子感觉痛苦呢？当孩子感到压力时，他们可能出现以下 7 种怪异的表现：

1、哭泣

通常孩子哭泣是由于饥饿或疲劳，但哭泣也是减轻压力的一种自然方式。

"孩子试着将所有见到的一切装进心里，试着理解这个世界，这对他来讲有点不堪重负。"发展心理学家阿利瑟·所特这样认为，她著有《流眼泪与发脾气》一书。"哭泣是一种自然愈合机制"，当孩子受到太强的刺激，不知如何放松时，他们就垮了下来，然后大声啼哭，这就是为什么在生日聚会上总会有很多哭成泪人的孩子。随着儿童年龄的增长，眼泪仍然是他们在情绪激动时释放压力的一种方式。所以不应该阻止孩子哭泣，也不要忽视他们的哭泣，应该充满爱意，心平气和地对待。如是婴儿啼哭，可抱着他们摇一摇，直到他们恢复平静。研究表明孩子被抱着的时间越长，他们哭泣的次数就越少。即使年龄大一些的孩子，抱着他们也可使其恢复平静。

2、不安的睡眠

夜晚对孩子来讲是很难度过的。把婴儿或咿呀学语的孩子和他们的父母分开，他们会很自然地感到焦虑。在想象力丰富的学龄儿童脑子里，壁橱可能是妖魔鬼怪的藏身之所。如果说你的孩子长期失眠，那一定是有什么事情在困扰着他们。

宾州的乔伊·凯斯在上6年级时就开始经受长期失眠的折磨。那个时期，他的母亲苏注意到：乔伊早晨不愿意起床，整天无精打采，还会常常无故乱发脾气。在医疗检查无异常的情况下，乔伊坦言，他总在晚上担心作业没做完，所以很不容易睡着。为了让孩子放松，苏和校长谈了一下，给孩子在白天另外安排一些时间做作业。这样，他晚上就不会再担心作业没完成了。校长答应了她的请求。现在，乔伊有更多的时间来完成作业，晚上睡得好多了。

在睡觉前和你的孩子聊聊天，给他们一个机会说出心里话，这有可能会改善他的睡眠不佳。

3、疾病反复

如果你的孩子叫嚷肚子疼或头疼，但又没有任何外在的症状，那么他可能就是精神紧张。曾经有一个父母正在闹离婚的孩子表现得非常焦虑，他不断地去校医务室检查，说自己头疼。作为父母，即使你怀疑孩子在装病，也应该带他去看医生。

华盛顿特区国家儿童医院的急诊和社区儿科主任本·基特曼建议，一旦诊断出疾病，应首先治疗儿童的情绪和心理，而不是身体。"我们需要关心的是孩子，不仅仅是他的胃，"基特曼说，"我应该尽量安排和你的孩子单独相处而又无人打扰的时间，和他一起度过这段时

光，让他感到你是值得信赖的，因为你可以解决那些给他的生活带来压力的难题。”

4、攻击性行为

每个人都知道咿呀学语的孩子也会发脾气，但这些行为不总是古怪的。“语言能力有限的儿童减轻压力的唯一方式就是咬、激怒或欺负他的玩伴。造成这种行为的原因虽然和电视或录像上的暴力情景不无关系，但孩子的愤怒更可能源于心情压抑”。这就是阿利瑟·所特称的“碎饼干现象”--一个两岁的孩子不大可能由于得到一块碎饼干而感到不安，只是将其作为借口释放早晨郁积的沮丧心情。“这种行为传达的主要信息是他需要一切放慢速度，”所特说，“给你孩子安排的活动应当尽量简单，以确保他有足够的时间自由玩耍。”

这就是说，你应该尽量少地告诉他做什么以及如何做，否则只能增加他的压力。孩子需要无忧无虑地玩耍，做自己想做的事情。

5、过度忧虑

孩子看到新闻中灾难的报道而害怕飓风是情理之中的事。同样，学生害怕临近的考试也是正常的。但如果他们害怕所有的人和事就不正常了，他们越感到软弱无助，害怕的东西就越多。

凯利·西克是新墨西哥州教育医疗顾问，她建议孩子减轻恐惧和忧虑的方法就是正视他们。说“没什么好怕的”是毫无用处的，相反，应该让孩子集中精力应付他们控制范围内的事。

爱丽斯·安多斯在她6岁的儿子劳根第一次不想去上学时不知所措。“劳根问我‘我可不可以跳过一年级的第一天？’”爱丽斯回忆说，“我问他担心什么，他告诉我

他整周都在担心‘等于’，他说，‘我知道 2 加 2 等于 4，10 加 10 等于 20，可是如果老师问我 50 加 25 等于多少，我就知道了’”。爱丽斯告诉孩子，或许班上其他孩子也不知道，但老师会教他们，因为这是她的职责。“我的话使他放心多了”，爱丽斯说，“他愉快地度过了上学的第一天。”

6、说谎和欺骗

四五岁的学龄前儿童有时会撒谎，但他们通常并不知道他们行为的后果。他们只是在区分什么是真实的，什么是虚假的。大一点的孩子在已经能够分清真假的情况下也会撒谎，这大多数是因为他们受到很多的压力。

8 岁左右的孩子更关注自己在学校的一切。10 岁的时候他们会有诸如“别人喜欢我吗？”这样的社交考虑。归根结底，他们是想取悦于父母，担心会辜负他们的期望。如果承认自己辜负了父母的期望，他们会感到羞愧。因此，他们就编造一些父母喜欢听的话，或让他们高兴，或喜欢讲故事时自己受到关注和赞赏。

“如果你发现孩子在说谎或欺骗你，请记住他们在按着父母的暗示行事。”如果你的孩子听到你吹嘘自己停车没付费，或撒谎以避开工作会议，你要小心自己在树立坏榜样。最好把诚实的重要性和说谎的后果讲给孩子听。如果说谎已经成了他的一种习惯，你就应该带他看医学专家了。

7、拒绝吃饭

很多专家提醒家长注意孩子的饮食。如果出现厌食或其它表示不满的肢体语言，家长应认真对待。如果对此忽视，就有可能发展成饮食紊乱症。

2--8 岁的儿童十分挑食，这是人所共知的。”有的孩

子很挑食，有的则害怕吃饭。"一位研究饮食紊乱的专家卡洛里·戴雷解释说。

一些挑食的孩子胃口小，没有食欲。另一些明确表示不喜欢某些饭菜，但最终他们会吃掉喜欢的饭菜；而对于可能患有饮食紊乱的孩子，他们就干脆不去想自己饿不饿。谈到饮食，简单地把食物分成"好的"和"坏的"或过量运动以"燃烧脂肪"，可能意味着你的孩子正在试图通过一种不健康的方法控制自己的身体，从而达到控制压力的目的。

1994 年发表在《饮食紊乱研究》上的一篇文章报道，1--5 年级的学生里有 40% 的女孩和 25% 的男孩在减肥。孤立无助的感觉和自卑会引起对食物的反感，但多数情况下，父母一方丑陋的体态或对别人胖瘦指指点点的态度会影响孩子。因此，父母并不总能正确判断孩子是否患饮食紊乱症。

"不要强迫你的孩子吃饭，而是应该经常改变饭菜的种类，"鼓励孩子帮你做饭，帮你准备他们爱吃的饭菜。如果他在吃饭时的不良倾向持续很长时间或体重减轻很多，最好找治疗饮食紊乱的专家寻求帮助。

认识到你的孩子生活中存在压力，耐心地和他们一起分析解决这些问题对每位父母来说都是必要的。当然，你不可能解决孩子们生活中的所有问题，但你可以为孩子提供处理问题的建议，帮他们成长为快乐的、有着良好适应能力的人。

女儿和我的关系

我女儿 2 岁 10 个月了，平时下班基本都是我带她，

她和我在一起玩时也很亲热，可是有一个阿姨每次到家里玩时，她跟阿姨亲热多一些，对我反而冷淡，这种现象有一阵子了，这是否会影响女儿和我的关系，我应该怎么办？

婴儿专家回答：

人与人之间的关系好坏是建立在相互的基础上，您应学学阿姨是如何得到您女儿好感的，这问题便可解决。

重塑少年期亲子关系

天津市关心下一代工作委员会主任张再旺日前在此间呼吁，希望集中各方力量，从提高家长素质、调适亲子关系入手，切实解决目前时有显露的严重少年问题。

天津市关工委的10余位老同志，昨天上午会同几十名教育专家、教师及政府教育部门工作人员，在天津教育科学研究院举行了“家庭教育座谈会”，商议如何在较大范围推广应用“少年期亲子关系调适实验研究成果”，让更多的家长和孩子受益。

据天津市教育科学研究院教授孟育群等人历时10余年的跟踪研究，目前我国青少年中普遍存在、长期困扰着教育工作者和家庭的许多问题，诸如厌学、逃学、心理缺陷、乃至一些骇人听闻的青少年自杀、团伙犯罪等等，都与家庭中的不良亲子关系有关，不少家长对孩子缺少正确的教育观、教育方法又是导致问题产生的重要原因。

据天津市教科院对天津16所中小学千余名学生及家长的连续调查，有70% - 80%的家长望子成龙心切、对孩子期望过高，忽视孩子的天赋能力与兴趣，希

望孩子绝对按照家长的要求和标准去做；有 50 % 和 60 % 的父或母对孩子过分干涉，29 % 和 66 % 的父或母对孩子过分严厉，59 % 和 65 % 的父或母对孩子过于溺爱，使得不少孩子自称是“管制对象”。不当的家庭教育，往往在孩子心理上形成家长难以意料到的负效应。

专家们认为，家长们应破除“孩子是自己的私有财产”、“天下无不是的父母”等传统观念，要以民主平等的态度对待子女，多了解孩子的心理特征，学会亲子沟通技巧。目前孟教授他们根据研究成果所做的实验研究，已使许多孩子和家长受益。

张再旺等认为，下一代的健康成长关系到千家万户、国民素质乃至国家、民族命运。天津研究人员的这个成果揭示了一个重要问题：孩子问题，实质上更是家长问题。因此，提高家长素质已成当务之急。

据了解，近期天津市关工委将动员区县各级关工委成员，直接支持介入此项工作。同时将联合学校、妇联、社区各界，取得政府进一步支持，整合社会各方力量，为有着良好传统的中国家庭教育注入新的内容。

美国父母教孩子理财

美国孩子的爸爸妈妈们在家教中，从八个方面教育孩子学会理财。

一、教孩子认识各种货币的价值及其使用。家长从小就注意让孩子识别各种货币，并教孩子在使用中辨认各种货币的币值是多少，与教孩子学习加减法相结合，与买商品的活动相结合。

二、教孩子养成储蓄观念。美国家长，特别是华裔

家长，很重视培养孩子的储蓄观念。

三、教孩子合理使用自己的积蓄。家长除了供给孩子最基本的生活必需品外，有些消费，让孩子用自己的积蓄去开支。

四、在金钱的使用方面要教孩子乐于分享。体验到捐款和助人的喜悦，懂得从小就要关心和帮助别人，自觉自愿地把自己的微小积蓄捐赠一部分给需要帮助的人们，让孩子从小就体验到人与人之间应该相互帮助和分享。

五、学会精打细算，不乱花钱，不浪费钱财。美国人的生活比较简朴，不论是在家里吃饭，还是请客吃饭都比较简单。

六、教孩子学会通过正当手段去获得一些收入。美国人常将自己不需要的东西拿出来拍卖。小孩自己用不着的玩具等也可以摆在家门口出售，以获得一点收入。有的小孩子帮忙送报也可以得到一些报酬。

七、有的家长也用金钱作奖赏来养成孩子的好行为。在孩子为他人做了好事后也给予一定的奖励，以强化孩子的同情心和助人为乐的精神。

八、家长十分注意用自己的理财观念和消费行为来影响孩子。因为他们知道，许多时候父母不必说什么就可以把花钱的决定、次序、信念及习惯等潜移默化地传授给孩子。

心理专家谈亲子关系

主持人：刚才谈到了 25 岁青春期的问题，在我们的成长过程中，可能会有这样的体会，在我们十几岁，刚

刚觉得自己长大了，可能和父母一下子就产生了很多的矛盾和距离。当我们渐渐长大了，懂事了，反而和父母之间的距离越来越缩小了。这和您刚才所谈到的 25 岁青春期是不是有什么必然的联系呢？是不是在子女真正过了 25 岁青春期以后，才算是真正长大了，才能够理解自己的父母？

郭蓄芳：这是一个心理逆反期的必经过程。依赖与反依赖，一个青年人的成长，就是要经过这样一个斗争，一个孩子从小一定是要依赖父母才可以长大，可是到了一定的年龄就需要独立。可是这时候又没有完全具有独立的能力，既想独立，又不知道怎么独立。生活方面，尤其是经济方面，住房方面又需要依赖父母，可是心里又想有自己的空间，有自己的一些想法。父母原来很习惯对他的控制，也跟习惯于子女依赖于父母，这是给每个人心理上一种有价值的感觉。彼此都要经过这样一番斗争。当一个青年人成长，过了青春期以后，也许青春期在 18 岁以后就可以走入成年，也许到 25 岁才可以。当他过了自己的青春期以后，就已经和父母形成了一种新的平衡，就是新的层面上达到了稳定，什么事情可以和父母商量，什么事情要自己作主，而且随着年龄的增大，心理的成熟，也对父母更理解，更不限于依赖与反依赖的矛盾和斗争的境地中去。

网友：我的孩子现在正在进入青春期，作为母亲，我应该注意哪些问题呢？

刘华清：刚才郭主任谈的问题是很好的，也是一个很好的建议。大多数的父母，特别是传统的父母亲都不太希望孩子这么快长大，都希望孩子永远停留在 5 岁以内，这样最好。孩子长到 17、18 岁，15、16 岁的时候，

这个时候的妈妈和 5 岁孩子的妈妈是不一样的。往往孩子长大了，父母亲还没有长大，就是对孩子的心理空间，孩子的教育还没有长大。我曾经参加过家庭教育心理学的研讨会，很多家长问心理专家，我们怎样能和孩子沟通，怎样能教育好孩子？怎样让青春期的孩子听话？我们的专家告诉家长，有三个秘诀。第一个秘诀是商讨，商量和讨论。第二个秘诀还是商讨。第三个秘诀还是商讨。这个商讨背后有很多的东西，我们要和孩子真正地作朋友，不是以家长的意志为中心。很多小皇帝，看起来是以孩子的意志为中心，实际上是以家长的意志为中心，你不要做什么，你要做什么。这样就没有考虑到孩子有自己的空间，孩子有自己的权利，所以我们作为家长和父母，要平等地和孩子沟通和交流，真正和地和孩子做朋友，做一个坦诚交流的朋友，要耐心地听孩子的意见。上帝制造了我们两个耳朵、一个嘴巴，要静下心来听孩子说什么，不要随意打断孩子的谈话。往往家长就说，你瞎说什么，你好好学习去。这样命令、否定的口气对孩子都是一个伤害，我们应该和孩子进行商讨。

网友：请教心理专家，前妻经常和孩子说我的坏话，甚至很难听，搞得孩子不愿意跟我接近，我应该怎么办呢？

刘华清：很多离异的夫妻为了发泄自己心中的怒气和与前妻（夫）的愤恨，把恨意加在孩子身上。离婚的夫妻，最痛苦的是无辜的孩子，孩子在中间是最不舒服的。刚才提到应该怎么做，每个人都有每个人的经验，每个人的背景和文化，以及性格不同，也许有自己的方法来处理这些麻烦。

网友：我经常跟我妈妈闹别扭，但是从主观上讲，

我们都想和对方很好地相处 ,但是到了一起就经常吵嘴。我们应该怎么办？

郭蓄芳：吵架是家庭中经常会发生的一个事情，尤其是在心理逆反期的青年人，是很容易和母亲吵架的。我看你是一个很聪明的年轻人，虽然是在吵架，但是心里都在爱对方，假如没有爱，就没有必要去吵架。所以想想，跟母亲吵架，是表达爱的唯一方式吗？可不可以有其他方式，能否坐下来，跟母亲好好谈，到底需要对方什么。

主持人：说到表达方式，我有一个问题想问心理专家。我们中国人一般来说是非常不善于表达感情的，特别是对自己的父母。天天朝夕相处，生活在一起，没有必要说妈妈我爱你这样的话。这样长期下去，会否对母子关系造成什么不好的影响？或者说应该去改变我们的表达方式？

郭蓄芳：东方的文化是一个羞于说爱的文化，很少有父母会说孩子我很爱你，孩子也很少说母亲我很爱你。我见到一些青年的父母接受了西方新的思潮，会亲孩子，告诉孩子我爱你，有时候效果反而不好。孩子单纯模仿，在学校抱着同学，无论是男生还是女生去亲，还说我爱你，也是很麻烦的事情。我们东方人羞于直接用言语表达我们的爱，并不是说我们不能用其他方式表达爱。

刘华清：比如说一个延伸，一个笑脸，用手抚摸孩子的头，或者是给孩子送一件心爱的礼物，这也是表达爱，传递爱的一个方式。

屈英：好象不单单是一个表达爱的问题，中国人好象很吝惜表扬，你看到孩子的优点可以去表扬他，去发现他的好处，给他一些赞美的话，这样会使大家的心情

好起来。现在母亲对孩子更多的是批评或指责，或者就是教育。

主持人：实际上这种母子关系是在长期的家庭生活中已经形成的一种习惯，想要改的话，并不是说能一下子改过来的，也应该顺其自然，寻找一种双方都能够接受的方式。

网友：我可能有些恋母，专家在平常工作中接触过这样的案例吗？

郭蓄芳：从精神分析的角度讲，每一个男孩子都是恋母的，每一个女孩子都是恋父的，这是心理学派的一种理论。是弗洛伊德精神学派的创始人，也开辟了现代心理学的开端。就是孩子与父母关系之间的关系，恋父和恋母情结的一个研究，很正常，每个人都有，如果说这个网友觉得这个情结已经达到很难处理的问题，这个情况下，最好是建议你找精神分析师做一下治疗，我们可以想一下，我们是不是对异性父母的爱多一些呢？仔细想想，往往有一点。

主持人：正常范围内，还是达到了病态，之间有界定呢？

郭蓄芳：形不形成比较严重的心理障碍核心问题，用这个方法来界定，如果你的家庭生活状况很好，你可能就把这个问题看重了。如果已经影响到你的生活、学习、工作，或者使你精神很痛苦，就要求助于专业医生。

主持人：在遇到一些问题的时候，不应该想得太严重，只要当做正常的现象来看待，反而会效果更好一些。

刘华清：每个人或多或少都有一些心理问题，无论是成长的问题，还是婚姻的问题，还是考试、工作的问题，还是人际关系的问题，你有，我有，他有。在经济

文化发达的地区，很多人到心理诊所找心理医生帮助，并不是因为有精神问题，或者有更大的麻烦。我们刚才说到过社会交往，学习的方法，考试的焦虑，和母女、母子的关系问题。到心理诊所看心理医生，不是就是说的大的问题，而是经济文化发达的一种象征。在西方有地位的人才看心理医生，国内也慢慢有这种趋势了。

网友：母亲节送母亲什么是最合适的？

屈英：我想让母亲好好休息一天，给她做一顿非常好的、丰盛的午餐。

刘华清：我的想法是不局限于这个节日，我只要对我的母亲心存感激，我要经常表达对母亲的爱，包括各式各样的方式。

郭蓄芳：我想每个人在想送母亲什么礼物的时候，应该先看看你的母亲需要什么，也就是说投其所好。如果送给母亲的东西，是她不喜欢的，那有什么意义呢？屈主任的母亲是很辛苦的，可能那一天要放松一下。我的母亲非常关注健康问题，我要送一台她所喜欢的健康治疗仪。每个人的需要是不同的，只要喜欢，送给她，她就一定会高兴。

屈英：我觉得送鲜花，送礼物不如送母亲一个最好的心情。

主持人：谢谢三位老师，今天的聊天到此结束，感谢各位网友，再见。

刘华清：感谢各位网友陪我们走过一个小时，谢谢你们。

郭蓄芳：谢谢大家。

亲子关系

亲子关系是我们每个人来到世间的第一个人际关系，它对我们每个人的心身健康都是十分重要的。

。。没有母亲或她的代理人的喂养和照料，新生儿便无法生存下去。这就促使婴儿对母亲产生依恋。依恋是人类最初始的也是影响最深远的一种情感，是健康成长不可缺少的环节，是几乎一切社会情感发展的基础。它通常在五六个月至九十个月明显地表现出来，而在一岁半至两岁半达到高峰。如果不是孩子大脑或身体发育有缺陷或障碍，不出现依恋的原因便是亲子关系出问题，例如，母亲或她的代理人并不爱孩子，很少接触孩子，不爱抚孩子，不跟孩子交流情感等。代理人更换频繁也使孩子无法产生依恋。从来没有过依恋感的孩子长大后可能成为只顾自己而对别人毫无感情的人，也可能成为缺乏安全感或对人过分猜疑而不信任的人，还可能成为具有破坏性和攻击性的人，如此等等。

。。孩子的社会化在很大程度上是在亲子相互作用之中进行的。亲子关系的质量决定着社会化过程是否顺利、是否发生障碍或缺陷，也决定着社会化所可能达到的水平。

。。最重要的是，一个人的人格之核心部分或基本结构，是在学龄前即人生的最初几年里大体上定型的。当然，这在很大程度上也是亲子相互作用的产物。

。。马斯洛所说的基本需要(安全的需要,爱与归属的需要,被人尊重和自尊的需要)在人生开始的几年里就已经存在。如果这些需要在童年得不到满足，精神就会出

现这样那样的障碍，人格的发展也会出现障碍。

。。对婴幼儿来说，父母亲的态度和行为应具有前后一贯性，这样，他们才能有把握地预测未来，也才会有安全感。儿童基于昨天什么行为被允许或得到赞许，他们便能推断今天的什么行为也会得到允许或赞许，他们对自己和未来便有了信心，便有了安全感。我们必须明确，对儿童造成威胁的，并不是毒蛇猛兽，也不是自然灾害，而是周围的人尤其是负有养育责任的人的行为疏忽或失误。如果孩子今天的什么行为得到赞许，什么行为受到制止，并不取决于父母的一贯态度，而取决于父母此刻是否头痛或消化不良，取决于父母今天的心情是否愉快，甚至是取决于父母打麻将牌的输赢，那么，儿童深埋着的不安全感，是将来患神经症的一个重要根源。

父母的态度和行为的一致性也十分重要。如果父母不和，意见分歧，孩子便不能（至少很难）形成评价事情好坏的统一标准，也就不能发展无冲突的价值观。很多青年人的心理冲突可以从父母教养原则的不一至性那里找到根源。

。。一位大学毕业生已 23 岁的女孩子问医生：“我现在在该不该谈男朋友呢？”交谈得知，她的父母亲一直向她灌输这样的思想：学生的任务就是读书学习，学习好，自然就有人来找你，用不着发愁找不到对象。这位姑娘在大学四年之中，几乎从来不跟男同学交往，参加工作近一年来，一遇男同事跟她交谈，她就觉得不知说什么好，感到无话可说，十分尴尬。这位姑娘虽然年龄早已成年，可她的社交能力和性格还不如一位健康的初中生成熟。

。。前面提到了幼儿依恋情感的重要性。但是，随着

年龄的增长，父母就必须逐渐“放权”，鼓励孩子在家庭外同龄人交往，鼓励孩子独立自主。

。。依恋的发展有两种可能，一是独立自主精神的发展，一是转变为对父母的依赖，依赖是一种不成熟不健康的心理或性格特点，神经症病人的很多苦恼、困难和心理冲突的根源就是依赖。我们必须明确，一个人从小到大，只有在与同龄人经常的交往中，心理才能走向成熟，一直在父母、长辈羽翼的保护下长大的人，既缺乏社交能力，也学不会平等待人的精神。这一点在独生子女身上尤其突出，孩子只有通过人际关系交往的实际经验才能学会待人接物，而不可能单纯靠父母的说教会这些。在家中，如果有个苹果或一块蛋糕父母照例让孩子吃，这很容易使孩子产生特权观念，似乎一切好东西理应由他一个人独享。倒是在幼儿园里，孩子可以学到许多在家里学不到的东西。幼儿园的老师是懂得如何通过日常生活使孩子学会人人平等的道理。吃饼干，每人四片，谁也不多谁也不小；分苹果，每人一个，大小一个样。正是这种生活实践，使孩子们逐渐懂得，所有小朋友都一样，大家平等。其实，父母真正懂得这个道理，在家里也完全可以进行同样的教育，产生同样的效果。母亲可以有意选购一个大苹果，回家与孩子分享，这不仅可以避免孩子产生特权观念，还可以增添情趣和加深亲密感。这样，孩子从小便会有“独乐乐不若与人”这种社会情感的萌芽，而不会成为自私或自我中心的人。

。。有些父母大惑不解：我们对孩子确实是一片真心，关怀爱护备至，为什么孩子越大越变得自私？其实，父母只要好好回想一下自己的言行，就不难发现其中的奥妙。例如，父母二人在谈论机关里分奖金评级别时流露

出来的自私心理，无意中却感染了孩子。又例如，某次来客，父母用较次的糖果招待客人，把较好的留给自己家里人吃，孩子会一点儿也不懂这个“道理”么？父母亲本人庸俗不堪，买架钢琴就想培养出孩子高尚的情操，天下哪有这等便宜事！

。。有些成人感到这个世界是友好的，他们的心胸开阔，与人相处一般不存什么戒心，也乐意对别人投入情感。有些成人则相反，感受到这个世界是敌视他们的，他们经常提心吊胆，或心存戒备，与人交往时从不敢敞开胸怀，怕上当受骗，好猜忌。这两种截然不同的处世态度，往往根植于童年时代，是跟不同类型的亲子关系相联系的。一般来说，父母是否善于理解孩子的思想情感，是否善于与孩子沟通，即同时也敞开胸怀让孩子理解他们，是决定性的因素。

。。孩子想吃巧克力母亲说：“不行，马上就要吃饭了。吃了巧克力，你还吃饭不？光吃零食不吃饭，对身体不好。”

。。孩子玩得正欢，父亲说：“吵死了，真讨厌，到外边去玩去！”

。。即使用耐心说理的办法，态度也比较温和，性质并没有变，还是说服。任何两个人，只要互相企图说服对方，就会有一个胜利，一个失败（一个成为有理者，一个成为无理者）。当然也可能谁也说服不了谁。总之，没有沟通。

。。亲子之间最重要的相互作用不是说服，而是沟通。

。。孩子想吃巧克力，父母亲首先要理解他有这种需要，也肯定他有满足这种需要的权利，父母亲甚至可以表达自己也喜欢吃巧克力（如果确实如此），这便是沟通。

有了沟通，便有可能通过商量就解决问题的途径达到共识。

。。如果没有沟通而采取说服的方式，不论父母说服成功或失败，总有一方感受挫折，而挫折感的积累，必然导致亲子关系不健康。

。。要发展良好的亲子关系，促进子女健康成长，惩罚和过分保护是两个最重要问题，必须妥善处理。

。。对于个人来说，与父母亲关系对于将来走出家庭后能否与其他重要关系人发展健康的关系，有决定性的影响。也许，一切人际关系无不打上亲子关系的烙印，这就是人类学家为什么特别重视亲子关系之研究的缘故。

一个人如果在与父母交往中学会了沟通（善于理解别人也善于让别人理解自己），他与同学、老师、朋友、同事、上下级等的关系也很可能得到良好的发展。

。。重要关系人是个人精神生活的有力支柱，如果我们善于与他们发展亲密的关系的话。

。。当一位亲密的重要关系人发生变故（如生离死别、关系剧变等）时，人际交往能力对维持健康的作用就容易看出来。如果人际交往能力强，通常就会有另外的重要关系人来填补空缺，也就是说当事人会迅速发展与其他人的关系，把亲密程度提到前所未有的水平。如果人际交往能力低下，当事人便不得不忍受精神上的痛苦而无法补偿，很可能出现精神障碍。由此可见，人际沟通的能力直接决定一个人对精神打击的承受能力。

怎样做个好家长怎样做个好家长

家长无不盼望自己的孩子成为未来社会的合格人才。孩子的成长有赖于父母亲的抚养与教育，家庭教育的质量取决于家长的素质，好家长才能培养出好孩子。如何才能做个好家长，教育好子女呢？

（一）增强教育子女的责任感

马克思很重视家庭教育，他说：“法官的行业是法律，传教士的待业是宗教，家长的待业是教养子女。”这段话告诉人们：不论我们是从事何种职业的，只要有了孩子，当上父母，教养子女就成为一桩神圣的行业，义不容辞的责任。它关系到孩子的前途，家庭的幸福，关系到国家和民族的命运。

有些家长认为，家庭只管孩子的生活，教育是幼儿园的事。他们没有意识到：教育孩子首先是父母的责任。有些家长对孩子百般宠爱，放松了教育，这也是没有很好地履行自己的职责；还有极少数家长只管“抓钱”，根本不抓孩子的教育，完全放弃了家长应尽的天职。法国作家福楼拜尔说过：“国家的命运与其说是操在掌权者的手中，倒不如说是握在父母的手里。”所以，家长要增强教育子女的责任感，履行社会与国家赋予的神圣职责。

1995年中国家庭教育学会等单位举办了“教子有方”十佳家长评选活动，这十位教子有方的家长所以能取得很出色的教子效果，共有特点之一便是对教育子女都有高度的责任感。例如，一位名叫卞丽训的母亲，她是青岛某工厂的一名女工。当她生下儿子后不久，得知孩子因视网膜先天发育异常将终生失明时，痛苦异常。她

带着孩子到北京、上海，找名医会诊，当确知儿子的眼睛已无一线复明的希望时，一夜间，满头的黑发全部变白。面对这残酷而又无法逃避的现实，这位母亲下定决心，要把她的儿子元辉教育好。卞丽训怀着作一个母亲的高度责任心说：“元辉虽然有残疾，但在心灵上他是健全的，我们必须注意对他品质的培养，不能让他作心灵上的瞎子。”在她的精心教育下，儿子各方面发展都好，曾被评为“第三届百名中国好少年”、“中国好儿童”，并获得多种奖励。

（二）家长要提高自身素质，作孩子的榜样

有人说：家庭教育中“不教而教”。这一说法不见得准确，但却有一定道理，即，家庭教育主要不是靠言教，而是靠身教。家庭教育的最大特点便是潜移默化。家长在日常生活中往往不知不觉地在影响着孩子。特别是幼年儿童，他们的思维具有具体形象化的特点，模仿性极强，模仿是他们学习做人的主要途径，而在家庭中，家长就成为他们模仿的主要目标。家长的行为习惯、是非标准、待人处事的态度、道德观念等诸多方面都时刻在影响着孩子。所以，人们常说：孩子是父母的镜子，要想孩子成为怎样的人，父母首先应是那样的人。诚实的家长定能培养出诚实的孩子；出口就说脏话的家长，不可能培养出文明的孩子；自私自利的家长培养不出大公无私的孩子。在一次家教咨询中，一位母亲向我诉说她五岁的女儿脾气暴躁，对她经常发脾气，在幼儿园常攻击其他小朋友。当我进一步了解孩子的家庭教育状况时发现，得知孩子的父亲性格就很粗暴，常以打骂和其他体罚方式对待女儿。显然，孩子的不良性格是从她父亲那里习得的。一位教子有方的母亲很注意培养孩子诚实

的品质，她说：“为了培养孩子诚实，我在孩子面前从来是说话算数的。”这位母亲就是用身教的方法来培养孩子的优良品质，取得了很好的效果。

国际妇女运动的领袖克拉拉说过，父母“在儿童的气质中，奠定了最初几块基石”，强调父母素质对子女的影响。因此，要成为好家长，必须加强修养，提高扑克身的素质，作孩子的榜样。

（三）学习科学育儿和知识，提高家教水平

现在有不少家长，望子成龙心切，但由于缺乏家庭教育的正确观念，方法不当，以致在教育子女上效果不好，甚至造成了令人痛心的悲剧。有人说，家长不懂得儿童心理特点，不掌握教育子女的科学原则、方法、犹如列照行医，其后果是一样的。这话颇有道理。

家庭教育是一门综合性科学，需要家长不断学习。为了教育好孩子，家长要学一点幼儿生理、心理及教育方面的知识，掌握科学育儿的原则与方法，不断提高家教水平。

关于幼儿期家庭教育的内容、任务与方法前面已讲了不少，这里从当个好家长的角度，着重讲以下几点：

1 树立正确的教育观念

不少幼儿家长迫切期望孩子成才，但又不了解幼儿身心特点和发展规律，出现了“重智轻德”、“早期定向培养”等问题，有些家长采用小学化方式进行超前教育，对孩子进行强制性训练，迫使孩子学习他不感兴趣的东西，从而剥夺了孩子欢乐的童年生活，阻碍了孩子生动活泼、主动地发展，影响甚至损害了幼儿在身体、品德、情感、习惯等重要方面的发展，这类实例是不少的。所以，家长必须树立正确的教育观念，尊重幼儿的年龄特

点，科学施教，促进孩子体、智、德、美诸方面和谐的发展，注重提高整体素质，为培养祖国所需要的人才打下初步基础。

2 掌握科学育儿的一些重要原则与方法

教育好孩子，必须掌握科学育儿的一系列重要原则与方法，着重有以下几点。

首先是正面教育。正面教育是一种积极的教育思想和原则。有的家长平时很注意教育孩子，在教育上也没有少花精力，但效果不好，甚至出现“越管越糟”的现象。如其中一些家长，平时眼睛老盯着孩子的缺点，整天唠唠叨叨批评个没完，或者总爱当着孩子的面去数落孩子的缺点。这种做法不仅无助于克服孩子的缺点，对于幼儿说来往往反而会强化缺点。因为，对小年龄孩子说来，通常是以成人的评价来认识自己的，成人说他怎么样，他就认为自己是怎样的，而且这种数落很容易伤害孩子的自尊和自信心，对幼儿发展很不利。孩子有了缺点家长应通过讲故事，讲道理等方式耐心教育并引导孩子学习别人的优点，当孩子在家长的教育下有了进步时，要多采用肯定、鼓励、表扬的正面教育方法促进孩子的行为朝着家长所期望的、良好的目标前进。一个经常得到家长正面教育的孩子，总会充满信心地、愉快地成长。

其次，要严爱结合。每位家长都深爱自己的孩子，但有一些家长对孩子爱得过度，出现了娇纵、溺爱的现象，这就不得于孩子身心健康发展了。在教育孩子上，家长应做到严爱结合。

所谓严并不是指板起面孔严厉对待孩子，而是指在教育孩子时要坚持原则。但要做到严爱结合并不是件容易的事，不少家长道理上也知道应将爱与严格结合起来，

但遇到问题，特别是当孩子一哭一闹时，就往往会动摇家长管教的决心，常常以感情代替理智，不能坚持原则。因此，要做到严爱结合，还需家长有坚强的教育意志。

有一位优秀的家长以《藏起一半的爱》为题，写了一篇短文，说了她对亲子之爱的看法，其中有这样一段：

“我说对孩子要藏起一半的爱，不是说只给孩子一半的爱，不是说要减少对孩子的爱，而是说家长应理智地爱孩子，赋予爱以更广博、更深刻的内涵。我觉得，这才是家长对孩子真正的爱，真正的负责。”

这段话对广大家长可能有启示，只有严爱结合才能教育好孩子，才是对孩子真正的负责。

再次，要保持教育的一致。这是家教取得成功的重要原则。教育的一致性是指施教者对孩子在教育方向、要求上要取得一致，包括父母双方、祖辈父辈以及家庭和幼儿园，在教育上的一致性。教育取得一致就能促使孩子的行为向着同一个方向发展：如果施教者对孩子的教育不一致，势必互相干扰，使孩子是非不清、无所适从，甚至形成孩子两面性等不良后果。

3 了解自己的孩子

有的家长看了不少有关科学育儿的书，但仍然教育不好孩子。学习科学育儿知识是必要的，但光有书本知识还不够，还需要了解自己孩子的特点。从一定意义上讲，每个孩子都是一本书，一本家长必读的书。作为家长，要教育好孩子，必须在掌握一定科学育儿知识的同时，读懂您的孩子这本书，即了解孩子的个性特点与发展水平，了解孩子所思所想及他的兴趣与潜能，在此基础上进行教育，比如：有的孩子自信心强，有的孩子比较自卑，对这两类孩子，家长在教育上就要有所不同。

对前者，家长应在保护孩子自信心的同时，注意让孩子看到自己的不足之处；对后者，则要帮助孩子看到自己的优势与潜力，注意为孩子创设获取成功的机会，并给予适当的鼓励，以增强自信心，克服自卑感。这样根据孩子实际情况进行有针对性的教育，就会取得较好的效果。所以，家长要细心地观察孩子，了解孩子，研究孩子，在此基础上科学施教才能有效地促进孩子的发展。

（四）创设有利于孩子健康成长的家庭环境

家庭环境是影响幼儿身心健康最重要的因素，因此，家长要重视为孩子健康成长创设良好的家庭环境。家庭环境包括物质环境和精神环境，在这里主要是强调精神环境的创设：

1 让孩子拥有一个温馨的家

首先，家庭成员之间，特别是夫妻双方要互敬互爱，和睦相处，孩子生活在这样的家庭中，自然会感到温馨和幸福的。如果夫妻不和，家庭中经常吵吵闹闹，孩子的心理就会感到很不安全、压抑和焦虑。一位幼儿的母亲给中央人民广播电台“专家热线”写来一封信，信中谈到他原本天真可爱的孩子，现在快四岁了倒出现许多毛病：吮指、脾气暴躁，甚至说谎等。她不知是什么原因，也不知该如何教育。从信中还得知近年来她和丈夫不和，经常吵闹，由于她情绪不佳，对孩子教育界也缺乏耐心，每当发现孩子出现上述毛病时便打骂。显然，孩子出现这种毛病是心理不健康的反映，而产生心理不健康的原因，正是由于缺少一个温馨的家庭环境和母亲不良的教养态度。

其次，家长要设法营造一个和谐的家庭氛围，使家庭中经常充满笑语和健康、美好的情趣，如利用假日开

展家庭娱乐活动，利用双休日全家人到大自然中去游玩等等。孩子生活在充满欢乐和谐的家庭中，身心就能健康成长。

2 建立良好的亲子关系

亲子关系是指父母和子女的关系，这种关系是孩子最早建立起来的人际关系。亲子关系本身具有明显的教育性和巨大的影响力。良好的亲子关系应该是民主的、平等的、相互理解、充满亲情的关系，这也需要家长作出努力。

建立良好的亲子关系，家长仅有爱心不够，还必须有一颗童心，即能从儿童的位置上去体察童心的需要，并能怀着一颗童心去满足孩子的心理需要。我小的时候，正处于苦难的年代，全家人过着艰苦的日子，但父母却给了我一个幸福的童年：春天，父亲用他灵巧的双手为我做风筝并带我去放风筝；夏日夜晚，父亲给我讲故事；秋天的假日里，父母带我们到郊外去游玩，采野花，捉昆虫等；寒冬的夜晚，母亲带着我们在灯光下做手影游戏“‘‘‘‘”。这种良好的亲子关系对我们身心发展产生了积极的影响。

良好的亲子关系应建立在民主、平等、信任、尊重和爱的基础上。父母与孩子的关系应该既是教育者又是孩子的朋友，与孩子间能做到情感交融，使孩子乐于亲近并感受到自己是家庭中一名成员，不仅受到父母和家人的关怀和爱，而且受到尊重。建立了这样的亲子关系，孩子就有了比较宽松良好的成长环境。一般来说，在这种环境中生活的孩子，情绪就会平和、愉快，有话愿意和父母说，会更懂道理，管教起来也更容易，也更有利于孩子生动活泼、主动地得到发展。

建立良好亲子关系的民主、平等性策略

在家庭教育中，一个非常重要的观念，就是要把孩子看成具有自觉的主观意识和独立人格的主体，这就要求家长在与幼儿交往时，要把孩子摆在一个平等的位置上。虽然，亲子间在血缘上有长幼之分，但作为一个社会的人，应该是民主、平等的。

首先，孩子应是家庭中的一名小主人。既是主人，有些事情家长要跟孩子商量，听取孩子的意见，而不应把大人的意志强加于孩子。孩子虽小，但自有他的主张。如孩子卧室的安排布置，就应听听孩子的看法与建议。其次在家庭中要倡导民主气氛，培养平等观念。不少家长总认为自己的孩子，特别是年幼的孩子幼稚，不懂所以处处干预、管束，事事过分关怀、保护，在向孩子提要求是带有命令的口气，这种都是不民主、平等的表现。孩子会感到委屈，感到不平等，会不服气。作为家长应以商量的口吻与孩子讲话，在尊重孩子的基础上才能要求孩子。再次，鼓励幼儿向家长提意见或建议，作为家长要重视自己的不足，如在错怪了孩子后要及时向幼儿致谦，在忘记了承诺后要及时补上，这样，才能缩短亲子间的距离，形成坦诚、宽容的亲子关系。

家庭教育中亲子关系的特点

亲子关系可以说就是人际交往中的情感因素。人们常说，家长是孩子的第一任老师，家庭是亲子之爱的情感与信任为纽带组成的生活共同体，亲子关系是人类中

最具有情感色彩的，它的特点是任何情感都不可能代替的，是任何一种爱都无法比拟的。

1. 亲子间的血缘性与权威性

子女与父母具有血缘联系，家长肩负着培养、教育子女的重担，对子女就有了深沉的爱和期望，成为教育子女的天然教师。另外，家长对孩子来说，既是教养者、管理者，又是监护人，所以具有自然的权力性影响力。但家长不能认为“我是爸爸、妈妈，你就得听从我”，这样会抑制幼儿主观能动性的发挥，使孩子的发展受到影响。作为家长，要充分发挥、合理使用好自然具备的血缘因素的权威性，让孩子健康成长。

2. 教育中的长期性与渗透性

孩子与家庭的联系是终生的，孩子一生中可以有許多位教师，然而亲生的爸爸、妈妈是终生的，不能更换的，所以父母对孩子的教育是深远的，具有长期性。另外家庭教育与家庭生活密切结合，它渗透在日常生活的方方面面，无时不有，无处不在。无论家长是否意识到对孩子的教育，这种教育影响是实实在在存在着，并潜移默化地影响着孩子的发展。家长的一言一行都是教材，作为家长，要有高度的教育意识，随时随地，自觉地发现教材，捕捉时机，及时对孩子进行教育。

3. 情感的无私性与亲切性

父母对子女的爱发自天性，是奉献，是给予，这种爱是不索取任何回报的，所以它是无私的崇高的。子女依恋父母，这是人之常情。从孩子出生起，母亲的怀抱，父亲的眼神，亲人的逗弄，使他们感受到父爱母爱，并在美好的感受中引起快乐的情感体验，所以作为父母，要接近孩子，化时间与孩子聊聊，进行感情投资，让孩

子感受到你对他的了解和关心。同时父母要学会以倾听，并作出积极反应，使孩子觉得自己受到了父母的重视，并感受到父母爱心的支持，这种情感的交流，就会使孩子对父母产生亲切感，从而进一步提高亲子关系。亲密的亲子关系及其友好交往，是父母和子女共同的心理需要，也是家庭有效发挥教育职能的重要前提。

立春，陪女儿栽棵树

女儿不到六周岁，就已经是个小电视迷了，她尤其喜欢看中央电视台的《人与自然》节目。小小的年纪已经似懂非懂地知道了环境保护，知道多栽树是保护环境的好办法，整天闹着要和我一起去栽树。但我住的那个地方，到处都是水泥地面，哪里有个栽树的地方？

今年春节前，我们全家回到老家过年。大年初一的早上，我正与一帮邻居聊得起劲，女儿忽然兴冲冲地从外面冲进来，拉起我就往外走：“爸爸，快看，我栽了一大排树。”我似信非信地跟着她来到屋后的空地上，可不，一大片空地上胡乱地插着十来棵 20 厘米高的“树”：原来她把一种两年生的野草当成了小树苗。孩子的妈妈也赶来了，哭笑不得地对着女儿说：“你呀，怎么种了这一大片草。”女儿见辛苦了半天，种下的竟是一片草苗，很是失望，竟趴在妈妈的怀里呜呜地哭了起来。我只好耐心地安慰：“明天咱们一起栽一棵真正的树。”女儿这才止住了啜泣。

可是事不凑巧，从大年初二开始，便飘飘扬扬地地下起了大雪，望着满天飞扬的雪花，女儿无奈地对我说：“唉，树栽不成了。”我抚摸着她的头说：“没事，没事，

春天这才开始，栽树的时间还多着呢。”

我决定郑重其事地与女儿栽一棵树。其后的一天，我到街市上选购了一棵松树苗，准备在立春这天和女儿一起把它栽下去。

立春很快就到了，田野里的雪都融化了，露出麦苗绿油油的颜色，显出一派勃勃的生机。在屋前的一块空地上，我们一家三口飞快地忙碌着，我挖土，妻子打水，女儿忙后勤。不一会，树穴挖好了，我把松树苗小心翼翼地放进树穴里，让女儿扶着，我和妻子则挥锹填土，很快，一棵绿色的树便直立在我们的眼前。面对这棵充满生机的松树，我对妻子说：“这是我们在新世纪的第一个春天栽下的第一棵树，让我们许个愿吧。”妻子想了一会儿，说：“愿女儿像这棵松树一样健康成长。”

孩子们眼中的妈妈

俗话说：可怜天下父母心！做为一名妈妈，孩子的健康诞生、学习努力、工作杰出……都会令她们喜上眉梢；孩子的生病、闯祸、不孝……都会使她们痛彻心脾。

那么在孩子们眼中，自己的妈妈是怎样的呢？让我们听听宝贝们的心声吧！

“我的妈妈叫‘炸弹妈妈’。她就像一颗计时炸弹，我稍不听她的话，就会引爆炸弹，暴跳如雷。大小事都足以引发一场‘世界大战’。”

“我的妈妈叫‘比较妈妈’。电梯里，公共汽车上，她总拿我与别的小朋友互相比，谁比较聪明、功课比较好、长得比较高……所以我也在偷偷拿她与别的小朋友的妈妈做比较……”

“我的妈妈叫‘周末妈妈’。她就像“周末用车”一样，平时她都在忙工作，不是把我送托儿所就是姥姥家，使我只有在周末才能见到妈妈。”

“我的妈妈叫‘不管妈妈’。我的什么事情她都不过问，任凭我自由发展与成长。”

“我的妈妈叫‘跟踪妈妈’。我的一举一动都了如指掌，我所到之处，必有她的踪影，简直就像粘糖缠身。”

“我的妈妈叫‘紧张妈妈’。她的神经总是紧绷著，只要有丝毫的风吹草动，她都会急得像热锅上的蚂蚁。每逢考试，她会比我更紧张，天天阿弥陀佛。”

“我的妈妈叫‘糊涂妈妈’。虽说做人“难得糊涂”，但我妈妈糊涂得却叫人不敢领教，上街买东西，回到家才恍然发现把我忘在了超级市场。”

“我的妈妈叫‘口水妈妈’。不知道不罗嗦的还像不像妈妈，也许“罗嗦”是一般母亲的共性。可我妈妈罗嗦过了头，我只能一边点头一边关起耳朵，可心早已飞到太平洋上。”

“我的妈妈叫‘老土妈妈’。我的妈妈总说内在美重于外在美，一年到头，无论大小场合都是那件朴素衣裳，不像别人的妈妈总是换上漂亮的衣裳，爱面子的我可不敢和她一起出门。”

“我的妈妈叫‘孝顺妈妈’。可不是对爷爷奶奶、姥姥姥爷，而是我这个‘小皇帝’。我要她回家煮饭，她不敢在外多逗留一分钟。我要这个，她说好，要那个，她不会说不，在妈妈的字典里，只有‘YES’没有‘NO’。”

“我的妈妈叫‘愿望妈妈’。天天盼我早成龙。早上上学、下午两点补习、四点学钢琴、六点学英语、八点学画画……星期一至星期天，好像要我把天下的知识都

吞下。”

“我的妈妈叫‘模范妈妈’。虽然自己目不识丁，可不断鼓励我们兄弟姐妹，教给我们正确的价值观，使我们现在个个事业成功，家庭幸福。我们的妈妈也因些让人佩服、羡慕。”

“我的妈妈，别人叫她‘单亲妈妈’。结束与爸爸一段不快乐的婚姻，带著我重新开始生活。虽然我生活得与别的小朋友毫无区别，但我知道妈妈为我付出的许许多多。”

“我的妈妈是‘疯狂妈妈’。在大家眼中，她上得厅堂，下得厨房，‘工作狂’的妈妈从来没有陪我上公园的时间。”

“我的妈妈是‘永远妈妈’。而立之年的我，虽然已婚，但每天早上还要到妈妈那刷牙洗脸吃早餐，然后去上班。下了班，也要到妈妈那吃饭洗澡看报纸，回到自己家，倒头就睡。结果？太太要和我离婚！没办法，妈妈就是妈妈，我有错吗？”

父爱对孩子心理成长至关重要

作父亲的常常认为抚育孩子是妈妈的事，而忽略了自己做父亲的责任，他们把辅导孩子作业、参加孩子学校的家长会、以及对孩子的品德教育等都推给母亲，自己则忙于工作，对孩子的许多情况都不了解。曾有一位心理学家研究表明：女孩子缺乏父爱则数学不好，而男孩子缺乏父爱会产生情感障碍。当然这种说法也许有些极端，但是，也从一方面反映了父爱对于孩子成长的重要性。有些作父亲的不明白：我整天忙于工作，挣钱供

他吃喝玩，还要怎么爱他呢？其实，父爱并不只是体现在物质上，更重要地是体现在精神上和行动上。

小伟刚出生的时候，爸爸妈妈都忙于经商，把他交给了小保姆看养，小保姆也没有带孩子的经验，结果孩子到了两岁还不会说话，这下把大人都急坏了。父亲心里特别烦躁，就埋怨母亲对孩子不尽心，母亲为此流了许多眼泪，经常整夜睡不着觉。其实，对孩子的教育夫妻都有责任，当出现了问题，作父亲的不要急于把责任都推到母亲身上，而是应该和母亲一起出主意、想办法，这样才有利于问题的解决。这对夫妻在心理医生的帮助下，亲自带孩子出去玩，训练孩子的语言能力，结果孩子很快就开口说话了。

父亲在教育孩子时切忌简单粗暴。许多父亲在与孩子相处时并不够耐心，尤其是看到孩子身上的缺点，例如：学习成绩差、写作业磨蹭等问题，心里就起急，忍不住就要打骂孩子。所以，许多孩子都反映：怕爸爸。孩子这样的高压管制下，不仅缺点没有改掉，反而变得没有自信心，性格退缩，或者脾气逆反暴躁，不好管了。所以，父亲要学会和孩子交朋友，这样才有利于教育孩子。

父亲是孩子成长过程中不可缺少的角色。在一些单亲家庭中，母亲一个人带着孩子，她们认为再婚会给孩子带来压力，就为了孩子而不再选择婚姻，或是害怕结婚。其实这是错误的想法。心理学家研究发现，孩子在成长过程中如果缺乏父亲的影响作用，男孩容易变得女性化，女孩容易依恋年长男性，或惧怕、不信任男性。还有的离婚母亲会不自主地把对丈夫的埋怨、仇恨灌输给孩子，在孩子幼小的心灵里投下了抹不去的阴影，在

他们长大后就会影响他们的人际关系、择偶观念和婚姻生活。

在一些健全家庭里，父亲也并不是起到了应有的作用。例如，孩子在 6、7 岁后，父亲应该多带孩子玩，对于男孩子，这样可以让孩子逐渐模仿和学习男性的行为方式，而不是推给母亲，甚至儿子要和母亲一起睡觉也不管。有一位父亲是做推销工作的，特别忙，周末也不休息，平时也是很晚才回家，他的儿子很少有机会和他在一起，结果在孩子 12 岁时老师觉得他说话、打扮、行动都特别像个女孩子，父母还以为是基因出了问题，其实是父爱不足造成的心理上的偏差。对于女孩子，父亲不要打她们，也不要过分亲昵，尊重孩子独立的人格才有助于培养孩子的自尊和自爱。

父爱对于孩子的心理健康是非常重要的，父亲们都应学会怎样爱孩子。

中国“第一月嫂”现形，早期教育应警惕旁门左道

"中国第一月嫂"刘洁终于露出了原形。但手段拙劣的刘洁为什么可以蒙蔽那么多人呢？这一问题令人深思。

富裕起来的中国，有一个巨大的"早期教育"市场。许多做父母、做爷爷奶奶的并不知"早期教育"为何物，但望子成龙心切，为孩子尽快成才不惜一掷千金。这给了"刘洁"们一个捞钱的机会。

"早期教育"无疑是必要的，但是如何实施"早期教育"却大有学问。

早期教育根本不需要高昂的投入

"儿童最佳的人生开端应该是充分合理的营养、良好的健康状况，生活在一个丰富的感知刺激的环境和充满温暖爱心的家庭和社会氛围中。"中国优生优育协会儿童发育专业委员会主任委员、北京协和医院儿科教授鲍秀兰认为，这是早期教育最重要的环境因素。

"并不是花钱多就一定买到好的早期教育，完全不是那么回事。"对有些家长那种盲目的、以为花钱就能买来好的教育的想法，鲍教授不以为然。她强调说，早期教育首先是要给孩子打好基础，0-3岁是人头脑发展最快的时期，也是感知觉发育最敏感的时期，家长要创造的是一个适应婴幼儿生长的环境，譬如视觉、听觉、语言、情感和能够自由自在活动的、安全的环境。这样的早期教育，效果很好，又不需要花很多的钱。

还有专家指出，人们真正需要的应当是科学的概念，但实际生活中，我们往往把科学放在一边，过于注意形式，看电影、照书本那样带孩子，是一种模式化的生活，而不是现实的生活。家长所要做的是给孩子提供合理的膳食营养、适宜孩子身心发育的良好空间，而不要把自己的一些不切实际的想像强加在孩子身上。

儿童的发展离不开适宜的生理成熟度

在不久前召开的"儿童早期发展与参与"研讨会上，中华儿科学会儿童保健学组组长、北京儿科研究所儿童健康与环境研究室主任丁宗一作过一个举座皆惊的发言。他不客气地指出："现在社会上提出了很多的新名词，如'胎教'、'亲子教育'、'早期智力开发'、'立体智力开发'等等，不管弄出多少名堂，在我看来，很多都是伪科学！儿童的发展必须在适宜的生理成熟度的基础上，才能进行适时的训练，这是03岁儿童保健的基本科学规律。就

好比吃桃子，这桃子本来没熟，无论你用什么高招处理过，它吃到嘴里总是酸的。”

学过幼儿教育的人都知道一个著名例子，实验者从一对双胞胎婴儿中挑出其中一个，训练他先学爬楼梯。结果发现，他也不过就是先会爬了几天，另一个未经训练的孩子，长到一定阶段照样也会爬楼梯，无论是从智力还是从体能，二者并没有表现出明显的差异。

这说明，人的成长是一个过程，到了不同的年龄段，自然就会获得不同的技能。一些期望孩子成为天才的家长，在婴儿才几个月大的时候，就开始训练孩子走路、认字，好像走路走得越早越好，认字认得越多越好，这个观念是不对的。一句话，婴幼儿的发展阶段不可能超越。

丁博士幽默地说：“家长让孩子走路走得那么早，你想让孩子走到哪儿去？让孩子早早认字，你让他认完字干吗去？用专业的话来说，让现代的人的眼睛还像老鹰一样锐利、鼻子像狗一样灵敏、耳朵像兔子一样警觉，请问，其生理学意义在哪里？”

智商测试不是衡量儿童能力的惟一标准

在一些家长的潜意识里，常把智商高低看作衡量孩子能力的惟一标准。

哈佛大学霍华德·加德纳教授提出的多元智能理论则是一种全新的看法。霍华德·加德纳认为，人的智能应当包括音乐智能、运动智能、数学逻辑智能、语言智能、空间智能、人际关系智能、自我认识智能 7 个方面。每一种智能都能以大脑的生理机制为依据，有其生物学基础。这样，每个人身上表现为不同智能的组合，显示了人类能力的多样性。

鲍秀兰教授认为,儿童脑的发育正处在成熟过程中,具有很强的可塑性,脑功能的动态定位特性和智力多元性,决定智力是全脑功能状态的体现。因此,儿童早期教育的理念,并不是单纯的知识灌输,而是提供一种丰富适应的环境,促进儿童整个脑功能全面成熟起来,为以后的发展打好基础。

每个孩子天性的不同,决定了将来的发展道路也不完全相同。丁宗一说,家长应该在观察孩子兴趣、能力之后提供适宜他发展的空间和环境,不能说这个孩子文学天赋好,我非要你学好数学。孩子健健康康地活着,将来能自食其力,我认为就是成功。年轻的家长好幻想,结婚时一个想像,生孩子时一个想像,最终你会发现,那不过是一个想像。人得现实地过日子,而不能靠着想像过日子。

家长提高自身的科学素质最重要

在 2001 年 9 月联合国大会儿童特别会议召开前夕,联合国秘书长安南提出了会议的 3 个预期目标:每个儿童应该拥有一个最佳的人生开端;每个儿童都应该接受良好的基础教育;每个儿童都应该有机会充分发掘自身潜能,成长为一名有益于社会的人。应该说,要实现这些目标,现在还只是刚刚开始,每一个家长都肩负着一份重要的责任。

中国学前教育研究会秘书长、中央教科所幼儿教育专业副研究员王化敏认为,早期教育首先要提高家长科学育儿的能力,这种能力包括对孩子的认知,对孩子发展的认知。应当学一些心理学、教育学,知道孩子发展历程是什么,孩子处在哪一个阶段,有些什么特点,不掌握这些知识,就容易走入误区。

有些家长以为早期教育就是让孩子多认字，1 岁认 1000 个字、3 岁认 3000 个字，还认为这就是科学的育儿方法。实际上不是这样的。早期教育首要的是培养孩子的一种学习兴趣、对事物的好奇心、对生活的认识，还有良好的行为习惯、丰富的情感和对社会的正确态度，不应过度强调技能，很多的技能其实都是与生俱来的。

很多望子成龙的家长，总希望自己的孩子通过早期教育变成超常儿童，强出别人孩子一大截。必须承认，有超常的孩子，但不是每个孩子都可以培养成超常儿童。孩子在每个阶段应当学到什么，能学到什么，有他自身的特点，不可能依照家长的思维和要求替代孩子的特点。现在往往是家长把自己的期望与想法强加在孩子身上，让孩子超前去实现，这也是进入了一种误区。实际上，越小的孩子，越应该让他们在快乐中学习，在生活中学习。

爸妈真的不喜欢我吗

自从在班中开设了知心姐姐信箱，每天开信箱成了我的固定工作了。一天，我打开信箱，发现里面静静地躺着一封来信，信封上潦草的铅笔字迹很深，似乎用了很大的劲。会是谁写的呢？好奇心使我很快打开了信。看后我大吃一惊！信是这样写的：

知心姐姐：

我是不是一个让人很讨厌的人？为什么爸爸妈妈喜欢弟弟而不喜欢我？我真恨他们！！！！！！

一个伤心的人：小莲

小莲，今年 11 岁，她可是我们班上最听话的女孩。

瘦瘦的个子，黑黑的脸，一双水汪汪的大眼睛，忽闪忽闪的。在班中，她的成绩也是名列前茅的。性格比较内向，平时总是不声不响，既看不到她身边有什么朋友，也不大看到她的笑脸。她有一个双胞胎的弟弟，也在我们班上，弟弟小捷挺调皮的，而且做事丢三拉四的，小莲总是像一个小大人似的，管住弟弟，俨然一副小大姐的样子。究竟发生了什么事，使小莲产生的情绪如此强烈？以她平时的表现，这一连串的感叹号有些反常。得赶快帮助小莲解决内心的困惑，否则她的自卑感及对父母的仇恨会越来越强，甚至会影响她的身心发展。

我找到了小莲，请她坐在我的身边，她低着头不敢看我。我拍了拍她的肩膀，轻轻地对她说：“小莲，你的信我收到了，老师知道你一定很难过，你愿不愿告诉老师究竟发生了什么呢？”小莲抬头看了看我，嘴角动了动，可话还没有出口，眼泪已从脸颊滑落了下来，她又一次低下了头。一定有什么事深深地伤了她的心，使她那么难受。看来，要帮助她解决问题，首先要让她发泄心中的委屈。我拿出了纸巾，递给了她，抚摸着她的头，对她说：“老师知道你很伤心，有什么委屈就哭出来吧，哭出来会好受些的。”听了我的话，她的肩膀轻轻地抽搐起来。过了一会儿，她稍稍控制住自己，开始告诉我事情的经过。原来，昨天邻居的爸爸、妈妈拿来了二张电影票，爸爸、妈妈带着弟弟去看电影了，临走前，妈妈对小莲说因为电影票不够，以后再带她去看。后来邻居看到了，开玩笑地说，小莲的爸爸、妈妈不喜欢小莲，所以才不带小莲去看电影。小莲听了很伤心，回想平时父母从不对自己的进步给予表扬，而弟弟小捷只要稍有进步父母就会表扬他，弟弟有任何要求父母总会满足他。

“我已经很尽力在做一个好孩子了，难道我的进步他们从来就没有看到过吗？”难道爸爸、妈妈真的不喜欢我吗？”小莲哭着问我。这个问题让我难以回答。在与她父母接触中，我感到她父母对她似乎比较放心，倒是经常询问小捷的情况。两个人同在一个班级，小莲总是处处照顾弟弟，春游、秋游好吃的总是和弟弟分享，时时注意弟弟，生怕他出事，有时真让我感到她有点早熟。

仔细分析一下小莲的话，我听出了小莲内心的不满，她十分渴望父母亲对她的关爱，她需要亲人对她的认可。要解决这个问题，要先找她的父母。我请来了她的母亲。我知道，如果我把小莲信的内容告诉她的母亲，问题不但不能得到解决，可能会起反作用。于是，我问她母亲：“最近小莲好像不大开心，不知道是为了什么事呀？”她母亲想了想，摇了摇头说：“我也不太清楚，小莲是个很听话、懂事的孩子，无论学习还是其它方面从不要我们做父母的操心，只是她平时不大响，我们也不知道她在想些什么。我也很想和她谈谈，可是有时候忙于工作，有时觉得工作太累，就没有时间和她交流，再加上我们又分开住，交流就更少了。不过我知道我的女儿，她挺乖的，别人都夸我养了个好女儿，我觉得也是，让我少操了不少心……”小莲母亲脸上露出了自豪感。

给小莲的家庭把脉

在与小莲母亲的谈话中，我了解到小莲的父亲是个普通工人，母亲是一所幼儿园的园长，工作比较忙。生下这一对双胞胎，弟弟小捷的身体不好，体质很虚，经常生病，因此夫妻俩又要忙工作，又要忙两个孩子，忙不过来，就把小莲交给奶奶带。每天在小莲奶奶家吃完饭，夫妻俩就带着小捷回自己家。因此小莲和父母接触

的时间不多，很难有交流的机会。小莲是个懂事的孩子，知道弟弟身体不好，经常照顾弟弟，同时又管好自己的学习，不给父母添麻烦。父母每天忙于工作，回家还要管好小捷，忽视了小莲。小莲的进步他们是看到的，却怕表扬了小莲，给她带来压力，因此总是暗地里要小捷好好向姐姐学习。而小莲却听不到父母的表扬，误认为父母不喜欢她，不重视她，对父母产生了误会。那天的电影是一部战争片，小莲平时胆子就小，不爱看这种电影，而小捷正好相反，因此他们的父母就带小捷去看了电影。看来问题的症结不是父母不喜欢小莲，而是他们在沟通方面有一些障碍，要让他们相互道出内心所想的，不要让误会越来越深。

找到问题的症结，我想首先应该让小莲找回自信，让她意识到自己是一个受大家欢迎的人，然后再让她学会和父母沟通，同时帮助她的父母做好家庭指导，消除他们之间的隔阂。

建立新的亲子关系

人的认识过程是一个漫长的过程，人对自我的认识是从他知到自知的，也就是说人对自己的认识也是从别人嘴里的自己开始的，然后随着年龄的增长，随着自我意识的增长，逐步加深对自己的认识。小莲的年龄不过十一二岁，对自我的认识还处于他知的阶段，她误认为父母不喜欢她也是由邻居的一句玩笑话引起的。因此，要帮助小莲首先要让她重新认识自己。

在班中，我经常利用机会表扬小莲，让大家向她学习，如她的作业字迹端正，我就把她的作业展示给大家看；每天的10分钟劳动，小莲总是认认真真，从不马虎，我让同学们向她学习；我还在班中表扬小莲懂得照顾弟

弟，号召同学们也关心爱护别人，做个有心人……只要有这样的机会，我都抓住不放。不久，她被同学们选为光荣的升旗手，当小莲站在司令台上面对着全校同学时，我看到她笑了，笑得是那么灿烂，阳光下的她是那么的漂亮……

从那以后，小莲脸上的笑容多了起来，那双大大的眼睛也常常洋溢着笑意，她身边的朋友也多了起来，同学们都惊讶以前的小莲和现在的小莲怎么是两个人。小莲在表扬声中对自己有了新的认识。

要巩固小莲的进步，还得同她的家长沟通。一次我上门和小莲的父母谈心，让他们了解小莲也有她的情感需要，特别是对父爱和母爱的需要，她要父母对她的肯定，父母不应该把那些肯定隐藏起来。我又让小捷做了学校与家庭的联络员，把他姐姐在学校受到的表现回家告诉他父母，让他父母能对小莲加以肯定。听到父母的第一次表扬，小莲第二天一大早就兴奋地跑来告诉我，显得神采飞扬。小莲对自己父母的误会也减少了。

现在绝大多数孩子都是独生子女，像小莲这样的情况不多。多子女的父母对子女应该端平一碗水。我建议小莲的父母向小莲讲清楚上次看电影的事，还应该带小莲去看一场她喜欢看的电影，她的父母答应了。

当然，父母与孩子的沟通不只是这些，我让小莲的父母经常和小莲谈心，了解她在学校的情况。平时抽空带孩子去看电影、到公园玩……不久后，小莲的母亲高兴地告诉我，小莲现在变得爱和他们说话了。父母的主动关心，让小莲感受到父母对她的重视，对的爱。

人与人的交流应该是双向的。小莲的沉默寡言也是与父母沟通的障碍之一。因此，我也让她想一想，有没

有像她弟弟那样和她爸爸、妈妈无话不谈？她摇了摇头。我问她，你能不能用一只手来鼓掌？她奇怪地看着我，摇了摇头。我笑着对她说，是呀，俗话说一个巴掌拍不响，你平时不声不响，父母怎么知道你在想些什么呢？把你的想法告诉别人，别人才知道你在想什么……小莲不好意思地点了点头。

不久，在一次偶然的的机会，我遇见了小莲的母亲，她笑着告诉我说，小莲变了一个样，经常回家讲讲学校里发生的事情，说到好笑的时候，还会大声地笑，以前的那个小莲不见了……

尾声

小莲是个自尊心挺强、比较内向的孩子，如果这件事没有帮她找到真正的原因，那么她也许和父母的误会会一直存在下去。而小莲的父母也不善于表达自己的情感，把对女儿的爱深深埋在心底，以为这样女儿会理解的，可是偏偏孩子不理解，还差点和他们产生矛盾。解决他们之间的问题，主要是让他们学会彼此的沟通，我先帮助小莲树立自信，让她意识到大家都很喜欢她，她不是一个令人讨厌的孩子，然后指导家庭教育，引导父母改变以往的方式，选择适当的时机，给予孩子鼓励和肯定，让孩子有种满足感。同时又鼓励小莲主动和父母谈心，让父母了解她的想法、感受，增进彼此间的了解。

厌学逃学早恋家长老师要关注孩子的情绪问题

前不久一个 14 岁的孩子，因为学习压力过大而自缢身亡。还有的孩子因为厌烦学习而离家出走；更多的孩子是和家长发生冲突，发脾气、摔东西、大哭大闹等，

这些都是家长和老师常常忽略的情绪问题。孩子的情绪问题会影响孩子的性格成长、人际关系、社会适应能力等。所以，家长和老师要注意孩子健康情绪的培养。

不同年龄的孩子有不同的情绪问题。学龄前的孩子的突出表现为；不适应幼儿园，哭闹时间长，不能和小朋友友好相处，公共场合不敢表现，脾气急躁，不愿意离开家长，特别容易不满意等。对这样的孩子责骂和惩罚只会加重问题，应该多对孩子进行专门的触觉训练，例如，婴幼儿肤触体操，玩土、沙子和水，大笼球、羊角球、袋鼠跳、海洋球池，还要多和同龄的小朋友玩耍，家长也要改变教育方法。小学生的情绪问题主要有考试紧张、上课不敢发言、心重焦虑、睡眠障碍、敏感爱哭、咬指甲或笔头、爱打人、爱招惹人、注意力不集中、考试成绩不稳定等。对于胆小敏感的同学可以多练游泳、垫上运动、弹跳运动、滑梯、蹦床等，对于爱打人惹人的同学要多练挤压触觉训练，如彩虹筒、大笼球、大陀螺等。老师要多鼓励孩子，有缺点错误时不要讽刺挖苦，因为讽刺挖苦不会让孩子改掉毛病，反而会伤害孩子的自尊心和自信心，还会产生逆反情绪。

中学生的情绪问题更为突出，厌学、逃学、早恋、与不良孩子交友、上网看电视玩游戏成瘾、与家长或老师逆反、内向孤僻不合群、敏感自卑、不能承受困难和挫折、不容易适应新环境、考试紧张缺乏自信、过分注重自我形象等，这些情绪问题会严重影响孩子的学习，需要家长、老师、心理专家一起配合对孩子进行心理辅导，从学校、家庭、孩子本人三个方面进行调整。孩子的情绪问题会在童年时出现萌芽、青春期出现雏形、青年期开始定型，到 25 岁时情绪性格基本稳定，即使在青

春期时，孩子出现一些看上去很严重的问题，老师和家长也不要放弃对孩子的希望，要学习用科学的方法来帮助孩子。

父亲饮酒儿子学习不佳

美国研究人员发现，酗酒父亲的儿子，特别是父亲已发生反社会的人格失调时，有更大的可能性在学业上不如其他男孩。这一现象在上小学起就已经开始变得明显了。

密歇根州立大学心理学系的研究人员波恩说，这一缺陷导致了以后的生活问题，特别是进入青春期和早期成人阶段，他们可能发生一些行为问题、酗酒和其他麻烦。

波恩极其同事对 198 名小学男孩进行了研究，他们发现，三分之二的孩子有一个酗酒的爸爸，孩子被分为三组：爸爸酗酒，并且有反社会个性；爸爸酗酒，但是没有反社会个性；爸爸不喝酒。

调查结果表明，两组爸爸酗酒的男孩，容易出现智商低下的问题，他们的爸爸一般受教育的水平低。对于那些爸爸有反社会个性的孩子来说，其妈妈的受教育水平也低，而且是年轻的爸爸妈妈。

父母要重视儿童心理卫生

学龄期是人格形成的重要阶段，是身心发育半幼稚半成熟的过渡时期。此期间的孩子敏感、脆弱，各种不利因素的刺激，如父母期望值过高、学习负担过重、愿

望和可能性达不到统一、虐待或溺爱、家庭不和、精神创伤等都可以使其神经功能失调，导致心理行为障碍。

心理学家弗洛伊德提出，被压抑的情绪和心理冲突可使人体机能失调而成致病动因。机体心理状态受到严重影响，会导致剧烈而持久的神经内分泌紊乱，造成机体一系列的生理改变，包括激素、酶、免疫系统及其它代谢过程的紊乱。在心理应激下首先会产生各种形式的情绪反应，如焦虑、愤怒和悲伤，以及相应的植物神经改变。

在关心孩子躯体健康的同时，社会还应当重视儿童心理卫生。提高父母文化水平，营造家庭和睦气氛，保持家长与教师的沟通，加强对孩子的教育等，是预防儿童心理行为障碍的重要前。

家庭教育十戒

1. 不要瞧不起孩子有时家长们会对孩子说："我怎么这样笨啊！"或者"你是木头人吗？"每当这类瞧不起孩子的话脱口而出时，都会损伤孩子的自尊心、削弱孩子的自我观念。

2. 不要恐吓孩子采用恐吓的方式来管教孩子，也会减弱他的自我观念。如果父母说："你下次再这样，就要你好看！"或者说"你再打弟弟，妈妈就要狠狠揍你一顿。"每当孩子听了这些话，他们会惶恐难过，从而对父母产生一种恐惧心理。

3. 不要贿赂孩子有些父母许诺孩子，如果读书成绩好，就给买什么东西，以此将刺激作为动力，这不是个好办法。这样的贿赂会引发孩子做事的动力由内转向外。

他不是为学习建立起来的良好自我观念而学习，而是为了物质奖励。这样不利于孩子树立良好的学习目的性。

4. 不要逼孩子答应"下次不敢了"孩子犯了错误，妈妈气极地说："好，现在你要答应我，你再也不敢这样了。"可不一会儿，老毛病又犯了，妈妈觉得自己受了骗，大怒地骂道："你答应妈妈的，怎么又不乖啦？"妈妈该知道，要小孩许诺是没有意义的。许诺和恐吓是一对难兄难弟，对孩子不会起积极的作用。假使碰上敏感的孩子，逼他许诺反而会使他再度犯错而感到难过。即使孩子不太敏感，也会使孩子口是心非。

5. 不要过度保护监督孩子过度保护监督孩子会挫伤孩子的自我观念，削弱培养孩子的自主能力。因为当父母过分监督孩子的行为时，其实也是在告诉孩子："你不能照料自己。"大多数家长对孩子照料自己的能力不很自信。我们应该把"只要孩子自己能做，决不包办代替"当作座右铭。这样才能逐步培养孩子自己照料自己的能力。

6. 不要对孩子唠叨不休过分唠叨不休，会使孩子觉得父母认为他没有理解事物的能力，久而久之，孩子会产生厌恶不快的感觉。其实，有条理地向孩子交代事情，会增强孩子的自信心和自尊心。

7. 不要强迫孩子立即盲目地服从他人如果你硬要孩子丢开他正做着的事，听你的话做别的事，他的反应会很不乐意。父母应事先提醒孩子，等一会儿要他做什么，比如说："小军，差不多再过十分钟，你该进来吃饭了！"同时，他们也可以允许孩子在服从命令之前有稍作抱怨的自由，比方说："喔，妈妈，我非要现在进来吗？"要求孩子立即而又盲目地服从，对抚育出独立而自我调节的人，这种主法是无效的。

8. 不要纵容孩子过分纵容孩子并不利于孩子本身。因为孩子迟早要长大成人，要走上社会，有些在家里行得通的事，到外面就很难说了。因此，纵容孩子只会剥夺孩子的潜在能力的发展机会，阻碍他成为能干、独立、能自我调节的人。

9. 不要用不一致的规矩管教孩子有些父母凭自己的喜怒随意设立规矩，同样的行为有时遭罚，有时由他去。这样会使孩子感到迷惑。孩子需要你一套一致、可信、可靠的规矩来教你用一套一致、可信、可靠的规矩来教育他。

10. 不要订不适合孩子年龄的规矩假如你希望一个两岁的孩子同五岁的孩子一样循规蹈矩，只会使他自觉无能。因为你期望于他的，是他的年龄不可能达到的行为水平。这时他的自我观念有极坏的影响。

谨防家长病态心理影响孩子健康成长

过去常说“一张白纸好画最新最美的图画”，其实，孩子生下来之后心理状况也如一张白纸一样，家长的心理素质、教养方式等因素在很大程度上决定了孩子的心理发展方向。有些家长带孩子来咨询时总是诉说孩子这不好那不好，殊不知许多问题都是由于家长的病态心理造成的。

首先，家长的过分要强、虚荣心过高会给孩子提出过高的要求，让孩子的身心承受超负荷的压力，最终导致这样那样的心理障碍甚至疾病。例如，有位家长把一个七岁孩子所有的课余时间都安排了各种各样的训练课程，钢琴、绘画、英语、书法、下棋、作文等等，结果

孩子由于过于紧张造成抽动-秽语综合症。还有的孩子在家长的严密监督下仿佛学习考试都是为了家长，平时学习还可以，一到考试就紧张得不得了，失眠、厌食、歇斯底里发作等，有的临近考试竟要放弃。

第二，家长的过分挑剔、完美主义造成孩子许多心理障碍。例如，家长对孩子写作业要求甚多，孩子写一笔要反复描，擦了写，写了擦，结果动作拖拉，有时考试都写不完，严重的还会造成强迫行为。

第三，家长的紧张焦虑情绪会传给孩子。有的孩子从小体弱多病，家长非常担忧，经常抱怨、烦躁不安、絮絮叨叨，对孩子过分关注，结果孩子变得敏感多疑、自卑、退缩、神经质。

第四，家长对孩子总是否定，让孩子失去自信心。家长总希望孩子要表现得和自己小时候一样好，甚至更好，稍有一点缺点就横加指责，把打骂当成家常便饭。有个5岁的孩子经常发脾气，做事没有长性，问他为什么会这样，他说老做不好，挨妈妈说，一天要说三次，没有表扬，所以想发脾气。

孩子的成长过程中总要出现这样那样的问题，家长要容忍孩子有缺点，耐心等待孩子成长。当发现孩子的问题时，先反省自己的问题，放松一点，自己的问题解决了，孩子的问题也会迎刃而解。自己解决不了，可以找心理医生帮助分析和矫正。

家长应了解肥胖儿心理

怎样才算肥胖呢，这里先给大家一个标准：(1)超过正常体重10--20%者为超重；(2)超过正常体重在20%者

为肥胖；(3)超过正常体重 20 - 30% 者为轻度肥胖；(4)超过正常体重 30 - 50% 者为中度肥胖；(5)超过正常体重 50% 以上者为重度肥胖。如何知道正常体重呢？这里有计算正常体重的一般公式，供你计算之用：

生后 1 - 6 月的体重(克) = 出生时体重(克) + (月龄 $\times$ 600)；

生后 7 - 12 月的体重(克) = 出生时体重(克) + (月龄 $\times$ 500)；

1 岁以后的平均体重(公斤) = (年龄 $\times$ 2) + 7(或 8)。

最近国内有报导：肥胖儿易患性发育障碍，这将成为对世纪青少年健康的第一杀手，并忠告肥胖儿的父母，肥胖儿不仅皮下脂肪严重堆积，内脏器官的细胞也在悄悄地脂肪化，而指挥孩子生长发育的“司令部”——大脑垂体细胞也在悄悄地脂肪化，由此造成性激素分泌紊乱，可导致男孩女性化，女孩男性化……

造成肥胖儿的因素很多，除小部分与遗传因素和内分泌疾病有关外，大多数是与家长对营养学知识的缺乏有关，再加上有的小儿进食不知饥饱，不能节制自己，特别会吃、会喝，特别不喜欢动，尤其不喜欢交往，因此造成多食导致肥胖。

肥胖儿一般精神上负担很重，作为家长要了解孩子的这种心理，尤其是当妈妈的应多学点营养学知识，合理限制饮食，做到营养均衡；要鼓励孩子多参加运动和体育活动，尽量让孩子避免孤独，让孩子多参与社交，培养广泛的兴趣。这样才能解除肥胖患儿的思想顾虑和紧张情。

单亲家庭塑出的名人

爱,这令人陶醉的字眼,她是一切美好事物的化身,她包容着广袤的内涵,囊括着深邃的哲理,她赋予生命和万物以魅力。爱有多种,但我们总是将母爱赋予最崇高伟大之美喻。因为她是无私的,借用著名心理学家弗洛姆的话"母爱是对孩子生存和需要的无条件的肯定。"母亲与孩子的关系,就其本质而言是不平等的:一方事事需要帮助,另一方则给予帮助。还因为母爱这种利他的无私特性,所以被认为是最高层次的爱,是一切感情中最为神圣的。然而,母爱的真正伟大之处似乎并不在于母亲对婴儿的爱,而在于对成长着的孩子的爱。伦敦大学心理学家多萝西·埃诺博士,谈到那些渴望成功并取得成功的人们时说:"母亲那种献身精神、那种专注,灌输给一个男孩的是伟大的自尊,那些从小拥有这种自尊的人将永远不会放弃,而是发展成自信的成年人。你有了这种信心,如果再勤奋就可以成功。"英国皇家医院心理学家悉尼·克朗认为,确保一个孩子健康、幸福成长的最佳之路仍然是传统之路——一个父母相亲相爱的稳定家庭。但历史向人们展示的是:人类中最具创造性的思想家和事业成功者中,一些人却生长在单亲家庭。如果引导得当,母亲的决心和奉献精神是能够产生时代最成功的人才的。

美国总统克林顿、英国前首相希思、电影导演山姆·门德斯、英国歌唱家埃尔顿·约翰、电影演员史泰隆、国际象棋大师加里·卡斯帕罗夫……他们在各自的领域里并非都是最聪明、最富创造性或最佳之人,但他们有一个

共同点，即生活在父母离异的单亲家庭，或者父亲是个百依百顺的男子。是母亲帮助儿子树立雄心壮志，并为他们的成功倾注了全部精力。

当《美国丽人》的导演山姆·门德斯 3 月 26 日荣获奥斯卡最佳导演金像奖时，他的右手牢牢抓着奥斯卡金像奖，而左手则扶着他母亲瓦莱丽的肩，因为他要让母亲和他一起接受人们的欢呼。门德斯激动地说，是母亲让他树立了坚持不懈的决心，是母亲的无尽推动力使他成为最优秀的导演。出生在英国的门德斯 5 岁时父母离异，是母亲抚育他长大成人。他深情地回忆说，当他请求担任电影导演的 70 封申请遭到拒绝时，是母亲聆听了他近乎绝望的痛苦诉说，鼓励他更加努力，继续应试。门德斯的同事、导演蒂姆·弗思说："他的母亲是他的精神支柱、他的避风港、他信心的创造者。"

国际象棋大师加里·卡斯帕罗夫，在 22 岁时成为世界上最年轻的国际象棋冠军，是国际象棋史上的奇才。卡斯帕罗夫能讲 15 国语言，是一位有造诣的数学家、计算机专家、纽约华尔街杂志的定期撰稿人。卡斯帕罗夫 7 岁时父亲不幸去世，自此以后，他的母亲克拉拉成了他前进的指导力量。在他的自传《变化的童年》中，卡斯帕罗夫把童年对象棋的兴趣归结于观看母亲下棋。是母亲鼓励他树立强烈的自我，我对他走向国际象棋世界级大师起了关键作用。卡斯帕罗夫的密友、英国国际象棋大师雷蒙德·基恩说："每一场比赛他的母亲总要到场，在隐蔽的地方，因为她是他的侍从副官、他的参谋长。他依赖她的出现，他需要知道她在哪里。"另一位国际象棋大师回忆起一盘家庭录像带，上面记录了卡斯帕罗夫 20 多岁时的情况。他说："录像上拍摄了他在游泳池里

游了许多个来回后从水中上来的情景：他的母亲赶忙走上前去为他裹了一条大浴巾。许多 20 多岁的青年对母亲对他们这样的挚爱会感到不好意思，但卡斯帕罗夫感到十分自然。”

美国总统克林顿也是母亲培养出来的一位成功者。在克林顿来到人间前 3 个月，他的父亲去世。克林顿的母亲弗吉尼亚是上夜成为一名护士的，她下决心要使儿子不但有个好职业，而且要上升得很快。她一心扑在儿子身上，让克林顿住大房间，在他 3 岁时就开始教他读写。克林顿上小学时，弗吉尼亚每天接送他上学，为此克林顿被同学们讥笑为“胆小鬼”。上高中时，克林顿是同学中第一个拥有汽车的学生，是他母亲从小给他存钱买的。后来克林顿到牛津上学时，弗吉尼亚要求他每星期给她写一封信，并审查他结交的新朋友，叮嘱克林顿“永不停止学习，永远不要说‘我做不到’。”

英国前首相希思是由劳动阶级家庭成为保守党首相的第一人。希思回忆个人的成长史时说，是母亲伊迪丝向他灌输了信念——只要努力就能成功。伊迪丝是一个贵夫人的女佣，后来和一个木匠结了婚，她深信，她的儿子将来一定能解决当时流行的阶级成见，出人头地。83 岁的希思现在仍然对 50 年前逝世的母亲十分怀念。他深情地说：“当母亲逝世时，我身心交瘁，简直要垮掉，我几乎不知道如何生活下去。”

家庭暴力

“冷暴力”

家庭暴力是大众传媒和学者近年来最为关注的问题之一。不过，一般情况下，人们提起家庭暴力，还只是联想到拳脚相加，头破血流。其实，在城市一些家庭里，暴力形式已不再仅仅局限于这些。另一种被称为“冷暴力”的形式已日益普遍地存在着。其主要表现为：夫妻双方产生矛盾时，漠不关心对方、将语言交流降到最低限度、停止或敷衍性生活、懒于做一切家务工作等。

据沿海某省会城市的一项统计资料表明，妇联在每周接待的法律咨询个案中，有关精神虐待、故意冷落对方等“冷暴力”行为，就占一成以上。另据中部某省会城市的一项统计结果也表明，这种不见拳脚的“冷暴力”，占投诉案件的四成左右。

那么，家庭“冷暴力”到底是什么样子呢？身受家庭“冷暴力”之苦的当事人的心理状态又是什么样子呢？

“冷暴力”的原因和对策

肉体上的创伤可以愈合，而心灵上的创伤却不容易愈合。家庭“冷暴力”作为一种隐性的暴力形式，给对方的伤害比显性暴力更大，甚至还会造成精神隐疾。

深受“冷暴力”之苦的当事人，心理上和精神上都会受到一定程度的影响。他们大多有委屈感、被控制感，感情变得脆弱易激动，心理上常常处于孤独状态。由于家庭“冷暴力”具有反复性、隐藏性的特点，加上没有

伤痕，不见鲜血，不能做伤情鉴定，因此，即使当事人将“施暴者”告上法庭，也会因缺乏足够的证据，而使案件无法得到处理。

一般情况下，家庭“冷暴力”大多出现在知识分子家庭。他们之所以采用这种方式来折磨对方，主要有三方面的原因：其一，由于本身受教育程度比较高，多少还顾忌“君子动口不动手”这种社会角色的约束，觉得用拳脚相加这种暴力方式并不符合自己高学历的身份。

其二，掌握被害者的心理，深知从精神上折磨对方，更能从精神上拖垮他，让其主动就范。

其三，现在普法力度不断加大，人们一般都懂得用法律来保护自己。如果拳脚相加，使对方身上留下伤痕，弄不好就要吃官司。于是，一些学“乖”了的人，就采用另一种更“高级”的暴力方式。这种方式即使闹到法庭上，法官一时也很难认定谁是过错方。

至于“被施暴者”，他们在家庭中往往处于弱势地位，要么缺乏技能，没有固定的职业，没有生活来源；要么生性懦弱，终日忍气吞声，逆来顺受。针对这种情况，受害者必须走自强之路，努力提高自己，让自己从依附局面中解脱出来，争取应有的权益和尊严。另外，还要破除“家丑不可外扬”、“委曲求全”的陈腐观念，一旦认定与对方和好无望，实在无法再维持下去的话，就要勇敢作出决定。与其维持一个没有亲情、没有爱的家庭空壳，倒不如把自己解放出来，重新组织家庭，再扬生活的风帆。

交流，可以说是夫妻生活永恒的话题，也是家庭生活的精髓。就像爱情是人生永恒的话题，是人生的精髓一样。可我们夫妻之间从没有什么语言交流，就像两个

湊巧站在一個電梯里的陌生人一樣。

婚後如何避免暴力

除了警覺導致暴力行為的訊號外（如處在暴力循環中的壓力期，就應及時阻止），在發生爭執時，雙方都要將“彼此尊重”謹記在心；有暴力傾向的人應設法採取能讓自己冷靜的步驟；而另一方則應知道如何保護自己的安全，以下略作說明：

（一）彼此尊重的爭執原則：

意見可以不同，但目標一致_____一起生活、一同分享

1.雙方都同意那是爭執的時機，若一方自認壓力太大而難以理性處之，則另一方不應一味爭執下去

2.針對目前事件而不翻舊帳

3.鎖定一主題而不是丟進各種不相干的問題

4.不攻擊對方弱點

5.絕不放棄溝通，而是設法協調

6.不要一味只想贏

7.尊重對方有哭泣的權利而不因此轉移話題

8.絕不使用暴力

9.請多用肯定的字句

o” 我很抱歉....”

o” 我很遺憾....”

o” 我很難過....”

o” 我需要你....”

o” 請幫助我....”

o” 我是錯了....”

o" 謝謝你...."

o" 我愛你...."

10.切勿使用的字眼

o" 你從不...."

o" 我告訴你就是這樣...."

o" 你總是...."

o" 我不想討論...."

o" 你什麼時候才學得會...."

o" 我告訴你多少次...."

抱怨的原則：A B C D E 公式

當內心不舒服時，是可透過溝通的方式，表達內心的需要，抒緩自己的情緒，A代表某一令人不悅的行為事實B代表自己的感受C代表自己真正的行為事實D代表自己需要的行為，E代表自己的珍惜與感謝。例如某一先生常在太太開車時，不斷嘮叨，指揮太太應該如何開車，弄得太太常常氣得不知如何是好，不是生悶氣與先生冷戰，就是鬧得不歡而散，甚至大打出手。其實，這位太太可以嚐試A B C D E法則，A先針對先生不斷嘮叨，指揮太太的事實，"你常常在我開車時，不斷的唸我，指揮我"；B自己真正的行為事實，"其實，平常我開車從沒出過車禍，甚至很少迷路"；D自己需要對方所表現的行為，"你如果可以不在車上，一直唸我，說我的不是"；E自己珍惜與感謝，"我會非常感謝你對我的疼惜...."。A B C D E這項抱原則的關鍵運用，在於說出自己內心的感受，在於對對方真誠的相信與感謝，而不是先批評對方，或與對方冷戰，拒絕與對方溝通，雖然運用起來並不容易，但卻對生活小細節的爭執上，大有助益。不僅可以化解無謂的爭吵，也可抒解自

己不滿的情緒，甚至可以導正不恰當的行為，建立積極有效的行為，何樂而不為呢？

（二）如何使自己冷靜下來

1.立刻告訴你的伴侶，有時候你需要一些時間或而要冷靜以便放鬆下來談事情。也讓對方知道你何時會回來決定一個比較有利的溝通時機。而對方也可能正有此相同的需求。

2.只要一感覺到自己的身體或情緒已經逐漸緊繃，則趕快離開現場或當事人，以便有時間冷靜下來。

3.不要發誓或提高音調說話，或揚言要採取某種恐嚇行為。

4.走到別的地方放鬆下來並想想你自己的優點。提醒你自己這項溝通的目標。也許走路、跑步或深呼吸都能幫你減低心中壓力。千萬不要開車、喝酒或吸毒。

5.當你冷靜下來並再次面對當事人時，雙方一起決定一個較好溝通的時間，有雙方信任的第三人在場或許可以幫忙。

（三）如何確保你的安全

1.注意任何可能引起施虐者暴行的警訊。

2.避免在浴室或廚房發生爭執，因危險度高。有較大空間且沒有危險物品的地方較安全，如客廳。

3.移走家中危險的武器。

4.不論任何一方都應在爭執發生初期，離開對方以求冷靜。

5.平時應記住友人、相關政府和民間機構或庇護中心的電話，以便緊急時求助。

6.多打幾把車鑰匙藏在施虐者找不到的地方。

7.將幾件換洗衣服放在朋友處以便迅速脫身。

8.為了小孩的安全，當爭執發生時，應讓小孩回到房間，而不是用雙手保護孩子，因孩子仍可能被波及。

如果你是受害者的亲友

當受害者說他／她不能離開時，有五件事，你可以對受害者說：

- 1.我很害怕你的安全問題
- 2.我很擔心你小孩子的安全
- 3.情況只會變得更糟
- 4.只要你準備好離開，我會支持你
- 5.你不應該被虐待

什么是家庭暴力

家庭暴力是一般公众和学者近年来最为关注的问题。甚至有人认为，由于家庭暴力过于普遍，它已经成为常态而非例外反常现象了。

尽管有法律保护妇女不受虐待，但是家庭暴力案件很少能得到起诉，除非打成重伤或出现致死人命的情况。许多受虐妇女因此丧失了起诉的勇气，不得不继续维持暴力的婚姻关系。有些人甚至去走极端，主张只有用暴力和谋杀的手段才能结束这种关系。北京市婚姻家庭研究会在1994年主办的一次婚姻质量调查表明，不论程度频率如何，丈夫打过妻子的占21.3%；妻子打过丈夫的占15.5%。中国目前正在展开关于家庭暴力对策的讨论，从立法和司法的角度确认这一针对妇女的暴力罪行，并找到制止此类行为的对策。

调查中发现不少家庭暴力现象，其中不仅有丈夫打妻子，还有针对子女的家庭暴力，以及自诉的婚内强奸。

一位离婚女性说：“他提出离婚，我不同意，他就打我。他特别狡猾，打得我很疼，又不到医院可以开出伤害证明的程度。后来我被打得实在熬不住，只好答应离婚。”

一位被丈夫打过多次的知识女性这样说：“他打我，我没因他打我而恨他。他是个很弱的人，没处发泄怨气，我就成了他发泄的对象，但我不怨他。他在别人面前总说我是多好的妻子，我问他，你告诉过别人你打过我吗？”一次我们交谈时，她脸上被打的肿块还没褪去，清晰可见，她说：“他打我，我就不理他，一句话也不说，让他打。”

“有一阵他常常为一点小事大发脾气，还打过我一次。他有暴力倾向。”

一位经常挨丈夫打的女性和自己的好朋友商量离婚的可能性：“我问过许多好朋友，他们都劝我不要离，说离了婚带个孩子很难。我心太软，真正要离开他，又怕他伤心。他打了我也是这样，他一道歉我就原谅他了，无论吵得多厉害我都不记仇。”

家庭暴力中除了丈夫对妻子施暴，还有对子女的暴力：“我们儿子16岁的时候，他为一件小事打孩子。他打了儿子一耳光，就那么寸，耳膜穿孔。从那以后，儿子瞧不起他爸爸，可又特别惧怕他爸爸，不知怎么才能躲开他，又躲不开他。我觉得夹在他们俩中间特别为难。”

有的女性认为自己的性生活应当属于婚内强奸的范围。一位女性这样说：“结婚一年之后，我生了个孩子，因为带小孩的事我们经常争吵，感情越来越坏。性生活

也不行了。他每次都像强迫似的，我认为是婚内强奸。有几年，他经常打我。他要干，我不干，他就打我，把我鼻子都打流血了。我不知道用什么能制住他，就不跟他同房。就为这个他打我，不是打着玩的，是真打，打完就强奸式地做那事。我感到很屈辱。这种情况持续了六年。单位里的人看出我挨了打，问他为什么打老婆，他说是因为我不会干家务活。那段时间我身上总是青一块紫一块的。”

这位女性认为她丈夫有点虐待狂，她说：“他力气特别大，我看他有点虐待狂，可他不承认，他说，我又没有在外面强奸女人。他这个人在温柔里体会不到快感，只有在施虐中才能得到发泄。”这位女性还自我解嘲他说：“我从杂志上看到有更惨烈的，有女人被丈夫捆起来打，拿烟头烫什么的，这样一比我感觉我的遭遇还不算太坏。”

有调查表明，家庭暴力是一个不为人知的传染病，是妇女致伤的一个主要原因。在美国的家庭暴力中，95%的受害者是妇女；在美国妇女的一生中，每四人有一人会遭受其家庭伴侣的暴力侵犯；每年都有约600万妻子受到丈夫的虐待；每年约有2000至4000名妇女被殴打致死；美国警察有三分之一的时间花在应付因家庭暴力打来的电话上；所有警察受伤的40%和死亡的20%是被卷入家庭纠纷的结果；被谋杀的妇女中有60%是死于熟人之手，最常见的情况是分居和离婚的妇女被男方设陷阱加以谋杀；因伤住院的妇女中有20—30%是被性伴侣伤害的；产妇中有17%报告说在怀孕期间受过暴力侵犯。一个样本容量为2000人的随机抽样调查表明，在1979年，有16%的夫妻之间发生过暴力行为（从打一巴

掌到真正的殴打)；整个婚姻关系期间平均约有 28% 的夫妻之间有暴力行为。关于婚内强奸的普遍程度的一项调查表明，在美国旧金山地区，12% 的已婚妇女报告自己曾经历过婚姻关系中被强迫进行性交。(海特，第 400—407 页)在法国，有 200 万妇女经常遭受男人的虐待；在德国 400 万妇女遭受丈夫的虐待。有调查表明，在犹太家庭中，丈夫对妻子的暴力很普遍，其实犹太教义并不赞成家庭暴力，也是主张对施暴者加以惩罚的，同时应当对受害者给以补偿。以色列的一项调查表明，受虐妇女的生活环境同监狱极其相似：与世隔绝，受害人被割断了与外界的信息联系，丧失了来自外界的物质与精神支持。

传媒揭露的一个印度妇女个案引起公众的关注：她被姻亲杀害，原因是婚后八年其父仍不能交齐嫁妆钱。这一案件使人们对在印度针对妇女的暴力状况有了认识。移民妇女中的家庭暴力状况也非常严重。每年有数以千计的南亚妇女到达美国，由于丈夫的虐待，她们对新生活的梦想很快就被噩梦毁掉了。

这个群体所处的困难环境使这些妇女比其他人更难寻求帮助。

但是在过去 10 年当中，已成立了十几个支持南亚妇女的团体，它们的愿望就是要关心和帮助这些妇女。

许多人提出疑问：为什么这些受虐的妇女还要继续留在充满暴力的家庭里，答案是她们的自信心被暴力摧毁了。有调查表明，被动接受和麻木不仁是受虐妻子的典型特征。妇女挨打一般要经过三个阶段：挨打时，她们感到吃惊，竭力躲闪；然后感到恐惧，竭力讨好丈夫；最后感到抑郁，躲到一边自责。一旦挨打成为习惯，其

后果可能导致丧生。妻子挨打的社会后果除了伤害、致死之外，还可能成为下一代的效仿行为。妻子的挨打还常常伴随着子女的挨打和受性虐待，待子女长大成人后，有可能继续这种受虐的生活模式。

近年来，妇女运动越来越多地关注针对妇女的暴力这一问题，人们从不同的角度对男性针对女性的暴力行为作出解释。

自由主义女权主义和心理分析派把暴力看作少数人的变态；社会结构论的解释则认为，暴力行为是社会的阶级差别所带来的挫折感和压抑感导致的；由于社会上有些人不能实现自己心中的目标，由于相对贫困和绝对贫困，由于恶劣的住房，恶劣的工作环境，由于缺少工作机会，一些人才会变得有暴力倾向，因此，对妇女施暴的现象较多发生在社会的下层。有许多女权主义者对暴力现象持有这样的看法：如果像统计数字所表明的那样，强奸犯大多数对于被害妇女不是陌生人而是熟人，那么这种暴力行为就应当说是由不平等的权力关系造成的。有学者提出，家内的男女不平等与家庭暴力有直接的关系；如果夫妻平等的家庭增加了，家庭暴力一定会大大下降。

自内罗毕战略提出与针对妇女的暴力作斗争以来，各国妇女作出了积极的努力，从妇女教育和受虐妇女庇护所，到全女性警察部队的成立，一场全球性的反对对妇女施加暴力的运动正在蓬勃兴起。不少人提出建议，应当建立一个全球性的网络，把针对妇女的暴力这一问题摆进世界人权问题的议事日程当中去。这个专门对付针对妇女的暴力的全球性网络将把社会工作、法律、教育、卫生及受虐妇女庇护所等各方面的力量聚集在一起，

帮助受虐妇女。

在消除对妇女一切形式的暴力方面，中国政府的措施是：第一，倡导尊重妇女、爱护妇女的社会风气，反对歧视妇女，谴责和惩治一切侵害妇女的暴力行为；第二，完善消除对妇女暴力侵害的专门性、预防性和行政性的法律、法规体系及执法监督体系，实现妇女人权保障的全面法制化；第三，提高妇女的法制观念及法律意识，以法维权的能力，以及增强妇女的防暴抗暴能力；第四，政府和非政府组织要重视和受理妇女的来信来访，为受害妇女排忧解难，伸张正义。可以预期，受到家庭暴力侵害的中国妇女的状况在社会各界的共同努力下，会得到改善。

家庭暴力：住手

有人说婚姻是魔术师，能把冷冰冰的房子变成暖融融的家；有人说婚姻是诗人，只不过笔下的风花雪月变成了柴米油盐；有人说婚姻是美容专家，可以让饱经风霜的面容焕发青春光泽。然而，时代的变迁，生活节奏的加快，新旧观念的撞击，“婚姻之城”正遭受着各种各样的考验，家庭暴力悄然凸现在“围城”的地平线上。

近日，记者在银川市妇联采访时了解到，自2000年以来，他们接待信访、来访反映的各类问题中，家庭暴力问题占50%以上。过去家庭暴力主要发生在文化程度、经济收入、社会地位较低的家庭中，但近年来已没有了此界限，一些机关干部、高知、高收入家庭也常有暴力事件发生。家住西夏区的高女士结婚半年后怀孕了，当她把这一喜讯告诉丈夫时，没想到丈夫对这个小生命

并不欢迎，非逼她去做人流。高女士死活不肯，在争执中，丈夫狠狠甩了她几个耳光，并在她肚子上猛踹了两脚，这是丈夫对她实施家庭暴力的开始。此后，高女士便生活在丈夫的拳脚之中。去年底，两人再次发生争吵，并厮打起来，丈夫对高女士拳打脚踢后，多次用手卡住她的脖子，最终婆婆拨打了 110 才将其丈夫制止。经公安局法医鉴定，高女士的伤情为“咽喉损伤，身体多处软组织挫伤，伤情程度为轻伤。”直到这时，她才彻底醒悟了：自己一味退缩与忍让不但不能让丈夫改过，相反还纵容了他的暴力行为。今年 1 月 23 日，高女士以故意伤害罪，将丈夫告上了法庭，丈夫由此被判处管制一年。然而，像高女士这样能够勇敢地拿起法律武器反抗家庭暴力的人并不多，家庭暴力现象依然有禁不止。

据采访得知，目前在各类家庭暴力事件中，事件的性质、情节日趋恶劣，手段越来越残忍，恶性案件逐渐增多。但与逐渐增多的家庭暴力不相对称的是，法院受理的案件中，涉及家庭暴力的虐待罪却并不多，极少有人为遭受家庭暴力虐待到法院喊冤。马女士是一名教师，其丈夫在某设计院工作，属于典型的知识分子家庭。因为 30 岁才结婚，马女士对婚姻十分珍惜，为了家庭她甚至放弃了南方优越的工作，跟随丈夫来到宁夏。然而丈夫脾气十分古怪，孩子都一岁多了，可对她却不冷不热，高兴时逗孩子玩玩，不高兴了对她们母子不理不睬，甚至拳脚相加，有一次竟将她的鼻子打得骨折。马女士称，不管她怎么做都感化不了丈夫，可为了家和孩子她只能忍着，别说是追究丈夫的法律责任，连离婚她都不敢想。

据了解，家庭暴力的受害者不去做“伤害鉴定”、不提起法律诉讼，与一些陈旧观念及与此对应的社会环境

直接相关。大多数人对家庭暴力的认识还存在着两个误区：一是当事人认为“家丑不可外扬”，很多妇女逆来顺受，一味忍让迁就，甚至为了子女的“幸福”甘愿受辱，往往助长了对方的气焰。另一个则是传统观念中“清官难断家务事”的错误思想在社会上普遍存在。一些问题反映到有关部门，往往被轻描淡写地以“家务事，外人不好干涉”为由拒之门外，而旁人在目睹这种暴力时，也多半是袖手旁观，不会将它与“违法犯罪”联系在一起。因此大部分受害者长期忍受家庭暴力的摧残，继续维持暴力下的婚姻关系，只有极少数被折磨得无法忍受的人才去寻求法律帮助。

此外，目前一些家庭暴力形式已不仅仅局限于拳脚相加、头破血流的肢体暴力了，另一种更具伤害力的精神暴力让许多人，尤其是妇女“痛在心里”，有苦说不出。人们把这种来自精神上的家庭冷暴力称为“冷面杀手”，此类情况以高级知识分子家庭居多。但目前对于精神暴力的鉴别、取证等尚无具体规定，加上没有伤痕，不见鲜血，不能做伤情鉴定，即使闹到法庭上，法官也难以认定谁是过错方，目前还只能从道德的角度来解决。

家庭暴力中除了丈夫对妻子施暴，还有成年子女对年迈父母、父母对未成年子女的暴力，尤其成年子女对年迈父母施暴的案件逐渐增加，已占到家庭暴力的 10% 左右。主要表现为成年子女不赡养年迈的父母，反而伸手向老人要钱，否则便对老人殴打、谩骂，给老人的身心造成严重伤害。兴庆区有一对年过半百的老夫妇，与小儿子、儿媳生活在一间 47 平米的小屋里，小夫妻虽已近 30 岁，却均没有固定工作，就靠老俩口每月的 500 元低保金混日子。儿子不务正业，成天向父母要钱喝酒、

打麻将，媳妇则好吃懒做，动不动拿老人出气，因一言不合，竟拿起瓷杯子砸在老人头上。

有关专家指出，家庭暴力引起的后果是严重且多方面的，尤其当这种暴力得不到及时制止和处理时，不仅很容易导致婚姻的破裂和家庭的离散，威胁社会的稳定，进而还使法治社会的尊严受到严重挑战，在客观上助长了施暴者的气焰。更令人担忧的是，发生暴力事件家庭中的孩子，他们或因父母不和，情绪长期处于焦虑抑郁；或耳濡目染习以为常，也学会了这种处理问题的方式。他们长大后，使用暴力的概率是一般家庭孩子的 15 倍。

面对日趋上升的家庭暴力，为保护妇女合法权益，1992 年国家通过并颁布了《妇女权益保障法》，2001 年国家又新修改了《婚姻法》。2001 年自治区人大常委会出台了《关于预防和制止家庭暴力的决议》，让制裁家庭暴力有据可查、有法可依。银川市妇联和自治区医协从 2001 年起，在银川市第一人民医院成立了我区第一家家庭暴力损伤鉴定中心。2002 年 10 月，银川市公安局又与银川市妇联在全市建立了“家庭暴力预警系统”，支持受到家庭暴力伤害的妇女以及老人、儿童运用法律武器保护自己。（张虹）

相关链接

- 家庭暴力是全球性问题。联合国 1990 年的调查表明，家庭中虐待妻子的问题在世界各国都十分常见。1995 年联合国妇女大会通过的行动纲领将家庭暴力问题列为 12 个“重点关注问题”之一。

- 全国妇联今年的一项调查表明，在 2.7 亿中国家庭中，30% 的家庭存在家庭暴力，其中施暴者九成是男性，每年有 10 万个家庭因家庭暴力而解体。

● 据来自浙江、湖南、甘肃三省的“对妇女的家庭暴力调查报告”显示，在夫妻间发生冲突时，65%的丈夫“不理睬”妻子，28%的丈夫“辱骂”妻子；夫妻间冲突时，丈夫“用脚踢”妻子的占12.1%，“用东西砸”妻子的占9.7%，“强迫过性生活”的占5.8%。

● 为保护妇女合法权益，1992年国家通过并颁布了《妇女权益保障法》，2001年我国《婚姻法》修正案又增加了“禁止家庭暴力”条款，明确家庭暴力属于犯罪行为，制定了详细的处罚办法。

婚姻问题调查：精神折磨成“隐性”家庭暴力

根据天津市妇联近日作出的一项婚姻家庭问题信访调查表明，家庭暴力为各种家庭问题的首要问题，约占婚姻家庭问题信访的三成左右，且施暴者的知识水平有向高层次倾向的趋势，“隐性”家庭暴力增多。

据了解，家庭暴力是指发生在家庭内部成员之间，包括父子、母子、配偶、姻亲等主体间从身体、精神、性等方面，以殴打、捆绑、禁闭、残害或者其他手段引发的侮辱、诽谤、虐待、遗弃、伤害、暴力干涉婚姻自由等行为。

近日，市妇联权益部对该部门上半年接待的婚姻家庭问题信访进行分析表明，家庭暴力信访约占各种婚姻家庭问题信访的30%左右，家庭暴力现象仍然大量存在，成为各种家庭问题的首要问题。且施暴者的知识水平有向高层次倾向的趋势，在知识水平高的家庭中，施暴者往往以精神折磨为主，被害人大都遭受了几十年的这种“隐性”家庭暴力。据市妇联权益部有关负责人介绍，现

阶段家庭暴力呈现如下特点：1、发生在家庭内部，虽反复出现但隐蔽性较强，被侵害人防不胜防；2、手段上表现为肉体摧残和精神折磨，且精神折磨往往被社会忽视；3、持续性、经常性、突发性；4、被侵害的多是老人、妇女、儿童，在经济和体能上往往处于劣势。

多级网络防止家庭暴力

为了帮助那些遭受家庭暴力的妇女从伤害的阴影中解脱出来，勇敢面对生活，本市第一中级人民法院去年在全国率先成立了“家庭暴力犯罪合议庭”。该合议庭的成立加大了对家庭内部犯罪案件的审理力度，对预防和制止家庭暴力案件的发生起到了积极作用。今年4月市妇联和市民政局联合建立了天津市妇女救助中心，在全国率先推出了一个维护妇女合法权益的崭新载体。

此外，本市各区县妇联成立了妇女法律援助中心、妇女法律服务中心，为困难以及权益受到侵害的妇女无偿提供法律咨询、诉讼代理等帮助。

首都妇女建议制定专门反对家庭暴力的地方法规

“我建议制定专门的反对家庭暴力的地方法规并推动国家制定专门的法律，为强化对家庭暴力的法律干预提供更充分的依据。”北京妇联权益部部长赵淑华在北京市第十一届妇女代表大会代表团会议期间指出：“反对家庭暴力需要社会综合干预，积极开展医疗与社区干预。”

根据二00二年底北京市妇联关于《预防和制止家庭暴力对策研究》的调查表明，夫妻关系中和谐稳定是主流，但家庭暴力的存在也不容忽视。夫妻关系和谐程度相当好与比较好的总比重超过百分之六十，比较差及相

当差的总计不到百分之二。但同时，调查显示，夫妻间偶尔动手殴打的达百分之二十五点二，经常动手的有百分之五。

调查还显示人们对家庭暴力的普遍性认识不足，有百分之四十点五的人认为“打妻子的人都是缺乏文化和教养的人。”赵部长说，家庭暴力不局限于某些特定群体里，经济水平、教育程度并不是其决定因素，甚至在高级知识分子家庭里也存在家庭暴力问题。这种认识上的不足，容易导致对某些人群中家庭暴力的忽视，也容易低估家庭暴力的严重性。

赵部长说，目前家庭暴力被诉诸法律仍有较多障碍，一方面应有的法律常识和法律观念有待普及；另一方面，认为家丑不可外扬的观念还有一定影响。调查显示，法律工作者认为产生家庭暴力的主要原因前三位依次是：男尊女卑的传统影响、夫妻双方素质问题、没有专项法律进行管制。

赵部长认为现行妇女权益保障法有待完善，修改后的婚姻法增加了关于家庭暴力方面的条款，但其规定比较原则抽象，具体应用中有一定困难，并存在举证困难，司法介入无法可依的问题。目前，出台反对和制止家庭暴力的地方性法规要求十分迫切，时机也已成熟。

剖析家庭暴力原因反家庭暴力要从观念入手

家庭暴力主要指肉体上的伤害，如殴打、体罚、捆绑、行凶、限制人身自由等行为。一些法律界人士认为，家庭暴力也包括精神上的折磨，表现为以威胁、恐吓、咒骂、讥讽、肆意凌辱人格等方法，造成对方精神上痛

苦、心理上压抑、神经极度紧张等。据全国妇联调查，在二亿七千万个中国家庭中，百分之三十存在着家庭暴力。这是一个惊人的比例。家庭暴力为何阴影不散，家庭暴力对家庭、夫妻关系到底有什么消极影响，记者对此进行了采访调查……

不幸的家庭各有各的不幸，家庭暴力的原因多种多样。海口市妇联一同志介绍，一妇女到他们那儿投诉，说他丈夫经常打骂她，主要原因是丈夫在一次摩托车车祸中摔伤了下半身，造成性功能障碍，有自卑感，因此经常对妻子大打出手。妻子是摆小摊做生意的，有男的到他妻子的摊前买东西，他就怀疑妻子有外遇。妇联人士说，这种情况属于妄想症。在多宗投诉的夫妻生活不和谐的案例中都体现这种状况。

案例一：

许某（化名）大学毕业的第五年结了婚，女方离异，带着一4岁男孩过来。许某是在朋友聚会上见到这个女的，当时她很忧郁，坐在一旁不怎么和朋友搭腔，引起了许某的怜悯和注意。后来俩人通过互留手机号码就好上了。3个月后俩人就闪电式结婚。不到一年，双方明显感到对方都不合适自己。许某说，他们的口角频繁，夫妻生活平均每月一次，缺乏沟通，造成他对妻子不满，而妻子怀疑他在外有女人。就为这，女的经常打丈夫。今年8月的某一天，有写日记习惯的许某一时疏忽，忘了收起摊在桌上的日记本就出门了，他妻子回家后看到日记里的内容，大为光火。许某在日记里记录了他在郁闷的日子里一女孩给了他言语上的慰藉。当晚，许某回家后，家庭战争陡然升级，他妻子不由分说连续打了许某十几个耳光还不解恨。许某深感绝望，没有还手，此

后一个星期里，许某感到头晕耳鸣。

夫妻间缺乏语言交流，是这场家庭暴力的主因。许某感到这场不到两年的婚姻太累人了，他说妻子曾在前夫那里受过心理创伤，所以他比较注意维护妻子的自尊，但无奈妻子的疑心太重，对她好，她却说是外面有人了，心里过意不去才对她好，对许某不信任。专家认为，这种情况发生比较普遍，应加强预防机制，普及心理常识、加强修养和夫妻间沟通，必要时进行心理咨询及药物治疗。

家丑不外扬？

“海南人的家庭暴力相对还是‘温和’的。”海口市妇联一位负责人在接受记者采访时这样说。

她所说的“温和”，主要指两点：一、从她们所接受投诉的案例来看，家庭暴力投诉在她们接到的投诉中仅占很低的比例；二、所发生的暴力案例大多也是轻微型，仅限于打打骂骂，没有发展到诸如挑脚筋、挂贞操锁、打死人之类的重型暴力。

记者从法律援助中心和省妇联等有关部门了解到的情况印证了她的说法：家庭暴力仅占投诉总数的三成左右。

但对于这个低投诉现象，一位法律界人士却持相反意见。他认为，有关部门接到的家庭暴力投诉仅仅是冰山一角，还有更多的家庭暴力受害者为了家庭，为了孩子，为了经济，也为了自己，把家庭暴力当成了“家丑”，不对外宣扬，选择了沉默和忍耐。

案例二：

这是发生在一知识分子家庭的暴力案例。丈夫是个知识分子，在政府部门工作，妻子是新闻从业人员。俩

人都年届 50，丈夫怀疑老婆在外有不端行为，下了班后守在妻子的办公大院门口，看到妻子和两个男同事有说有笑走出大楼，这下妻子遭殃了。回到家后，丈夫抡起扫帚，“打死你，看你还敢不敢跟男人一起走路！”，随后，检查妻子的内裤，看有无异样，仔细翻书房里的废纸篓，看有没有妻子写给别的男人的片言只语。妻子反抗过，但收效甚微。后来，丈夫发展到不给妻子上班，把妻子反锁在家里几个月，不让出门。丈夫上班时，老是担心有男人破窗而入，与妻子幽会。为了不让这个外人看似美满的家庭破散，妻子忍受了这一切，没有选择离婚，也没有向任何外人诉苦。

这位法律界人士说，这样的案例就是典型的“家丑不外扬”，受害者尽管受到了很大伤害，但总是选择沉默，不对外寻求解决之道。

“这样的家庭太多了！”这位法律界人士感叹说。

确实，在没有暴力的日子里，许多夫妻的感情还算还是不错的。在家庭矛盾没有发展到不可调和之际，许多受虐者认为“家丑不可外扬”，甚至在被打得鼻青脸肿时还对外人说，是不小心撞伤的。

据有关人士根据我省这些年来有关家庭的投诉案例进行分析发现，家庭暴力的施暴者……

据省妇联的同志介绍，有些家庭妇女被家人虐待，有时作一些反抗，如要求离婚、投诉什么的，最后大多在顾及家庭和小孩的情况下放弃了抗争，让暴力继续存在。

案例三：

阿梅（化名）向居委会反映，她丈夫迷上了打麻将，经常到府城朋友家里通宵“作战”，要不是她把钱藏起来，

孩子 9 月 1 日那天开学报名的钱就被丈夫拿去赌了。家里不宽裕，阿梅下岗了，每月领到仅够维持伙食的保障费，丈夫又不干活，为此，她在丈夫面前唠叨，丈夫每次都以拳头回应她。

7 月的一天晚上，她又因为丈夫打麻将输钱跟丈夫吵得不可开交，丈夫顺手拎起煤气炉上一壶滚烫的开水朝阿梅泼去，顿时，她的胸部、肚皮、手臂等多处被烫得模糊一片。阿梅通过做律师的同学了解到，她丈夫的行为涉嫌故意伤害罪，同学建议她去提起刑事自诉。不想阿梅予以拒绝，她说，如果丈夫入狱，那她的孩子就成为罪犯的后代，在同学们面前会抬不起头！

据记者调查，像阿梅一样，为了孩子不愿意离婚或者不状告丈夫的女性不少见。为了孩子的未来，为了孩子能有一个完整的家，她们选择忍耐，选择牺牲自己的幸福。

案例四：

小韦（化名）已铁心要离婚了，她委托了律师，向法院递交了诉状。小韦说，夫妻一吵架，她丈夫就扯着她的头发逼她跳楼，每回她都得跪在地上哀求丈夫大半天，连孩子都看不过眼。为了她今年参加高考的儿子，小韦一直忍着。可是最近，她又打电话给律师，说她不准备离婚了，因为前天俩人打架后丈夫感到后悔，在她床前跪了许久，看来丈夫对她还是有感情的。

尽管家庭暴力给许多妇女造成了严重的身心伤害，但她们一般都不接受离婚的建议。一名海南籍妇女说：“哪有老公不打老婆的。”她的丈夫一酗酒就暴打她，酒醒后又后悔不已。

据有关人士根据我省这些年来有关家庭的投诉案例

进行分析发现，家庭暴力的施暴者常有人格障碍或心理疾病，而家庭暴力的“多元化”也让人们不得不重视这一介于法律与亲情边缘的暴力行为。孩子也有可能是家庭暴力的主角。

案例五：

一个十岁左右的男孩，在海口市某小学读书，家庭殷实，从小就被父母宠得没了边，稍不高兴便对妈妈打骂，常变着法子叫父亲下跪、学狗叫，要么就骑在父母的肩上直到累了才下来。父母都要看着这个小家伙的脸色行事。孩子在学校的情形稍微好一些，可回到家里，父母就拿孩子没辙。孩子不想动手吃饭了，就叫父母喂饭，吃得不顺心了，就朝父母破口大骂，喝汤感到烫了，就把嘴里的汤朝喂饭人的脸上喷去。有一次还把母亲的眼角打伤了。邻居一退休教师看不过眼，对孩子的父母说这样纵容孩子迟早要出事。谁知男孩听到这话，冲到老人家中大骂老人多管闲事。近日，孩子的父母找到有关人士，希望得到心理学专家指点，这样的孩子该怎样去教育，为什么越爱孩子他越对父母拳脚相加？

专家认为，这个孩子的情况属于品行障碍，诱因与家庭教育、基因素质等有关。从这个孩子的实际情况来看，孩子是家庭中发生家庭暴力的施暴者，主要是由父母纵容、过分溺爱等引起，而孩子动辄情绪不好、脾气暴躁，对父母拳打脚踢就是因为父母过分迁就的表现，父母负有极大的教育责任。

反家庭暴力从观念入手

不久前在全国各地热播的电视剧《不要和陌生人说话》，讲述的是一名受人尊敬的医生，一个文质彬彬的男人，竟是一个关起家门打断妻子肋骨、打死未出世孩子

的家庭暴力的实施者。有媒体报道称，据男主角安医生的扮演者——冯远征说，他在超市购物时，一名小孩看到他当场吓傻了，因为现在不少大人都拿安医生吓唬小孩。可见家庭暴力的可怕。

在对家庭暴力话题进行了解和采访过程中，记者发现，许多家庭都不知道什么叫家庭暴力，甚至认为丈夫虐待妻子再严重也不犯法。这一观念根深蒂固，制约和掩盖了人们认识家庭暴力的劣根性。

接办过家庭暴力案子的王律师对记者说，家庭暴力主要指肉体上的伤害，如殴打、体罚、捆绑、行凶、限制人身自由等行为。一些法律界人士认为，家庭暴力也包括精神上的折磨，表现为以威胁、恐吓、咒骂、讥讽、肆意凌辱人格等方法，造成对方精神上痛苦、心理上压抑、神经极度紧张等。家庭暴力是两性在家庭中不平等关系的重要体现，绝大多数家庭暴力是男性对女性施暴。究其原因，主要是男尊女卑的封建夫权思想在一些人的头脑中残存，认为打老婆就是天经地义；女性的经济地位不独立；传统的婚恋观、道德观受到冲击，婚外恋、婚外性行为成为家庭暴力的新诱因。

海南的萧先生说，发生家庭暴力的一个很常见的原因是女方纵容了丈夫的嚣张气焰，导致丈夫错误地认为，老婆就应该是挨揍不还手的。要改变家庭中丈夫的这种错误思想，作为妻子，对家庭暴力就要有充分认识，要学会自我保护，必要时进行正当防卫。同时，要在平时夫妻和好时，下意识培养自我调剂家庭和睦的意识。

曾专门研究过女性文学的某大学教授认为，家庭暴力存在于各个文化层次的家庭中，只是受过较好教育的夫妇，往往不愿意将这个问题公之于众罢了，农村中的

家庭暴力要比城市里的家庭暴力多得多。海口市妇联权益部部长刘磊说，妇女要想保护好自己，首要的是提高自身科学文化素质，取得经济上的独立，工作能力得到社会的认可，自信心就足了，在家庭中就不会处于弱势地位。

记者在采访中深切地意识到，家庭暴力的施暴者 90% 以上是男性。中国传统的从一而终思想还在很大程度上影响着妇女。另外，由于经济原因而对家庭产生的严重依赖，也是很多妇女忍气吞声的重要原因。

在我国新颁布的《婚姻法》中，明确了家庭暴力属于犯罪行为，而且制定了详细的处罚办法。甚至，在司法解释中将配偶带异性同居的行为也视为精神虐待。已经有越来越多的妇女敢于站出来，向社会寻求帮助，但妇联维权部门人士指出，一些妇女的法制观念淡薄及家庭案件取证难等问题，致使防范和控制家庭暴力仍是一件困难事。

反家庭暴力是一项系统工程，是一种社会责任，需要全社会的关注与支持，才能使更多的家庭真正认识家庭暴力。

怎样才叫家庭暴力

家庭暴力是指發生在家庭成員之間的暴力虐待行為。它包括對配偶（前夫、前妻、同居人或男女朋友）、親子、手足或長者的身體虐待、言語虐待、心理虐待和性虐待。

身體虐待

推、甩、踢、揍、擰、抓、咬、拗扭肢體，甚至使

用刀械槍枝等攻擊受害人。

言語虐待

企圖以字眼、聲調來控制或傷害另一個人。例如：吼叫、尖酸諷刺、威脅將對方或小孩殺害、揚言使用暴力、大罵對方愚蠢、侮辱、不實的控訴。

心理虐待

威脅自殺、不准對方使用電話和擁有金錢、逼問對方行蹤、質問孩子是誰的？和錢怎麼花的？、阻止對方探視其親人、嘲笑、侮辱對方的朋友、濫用藥物和酗酒、不實的指控對方有外遇、極度忌妒、無法保有一份工作、禁止對方上學或工作、跟蹤、監視、謊言操控人、批評對方的外表、責備、冷漠以對。

性虐待

強迫對方進行性行為、逼迫對方看色情影片或圖片、拒用保險套等等。

註：是否構成家庭暴力需要更多的了解和審慎的評估，若有任何的擔心或疑慮，不妨向相關的專業機構諮詢。

关于暴力的常见的错误观

對家庭暴力的誤解

1.家庭暴力不會常常發生，即使偶而發生也不會惡化。事實：有太多的家庭暴力因為受害者的個人觀念或社會認為是家務事的狀況下，而很少公開，因此實際發生的案件數遠大於報案的數字。而且，一而再、再而三的暴力行為往往是得寸進尺，越演越烈的。

2.只有低收入戶、特定的種族、宗教、教育程度低

的人，才會發生家庭暴力。事實：家庭暴力存在於各種經濟、教育、種族、宗教背景的家庭中。

3. 酗酒是造成家庭暴力的最大原因。事實：許多施虐者並沒有酗酒的習慣。

對受虐婦女的誤解

1. 受虐婦女不是自己犯錯在先就是有被虐待狂，而且教育程度必然很低。事實：許多受虐婦女長期扮演著委屈求全的好妻子、好母親的角色，而施虐者仍然我行我素。即使受虐者繼續留在婚姻中，也往往是為了孩子、經濟因素或背負了傳統要求“好女人”必須維繫整個家庭的責任等等原因，而不得已繼續留在暴力關係中，絕對不是有被虐待狂。另外，受虐婦女的教育程度從小學到博士都有。

2. 受虐婦女似乎很神經質，要不就是精神失常。事實：由於遭受暴力的長期壓迫，使得受虐婦女不得不採取一些看似不太尋常的生存方式，究其原因其實是長期的焦慮、恐懼、緊張造成極度的無助、敏感、依賴等心理症狀，進而產生社會適應不良的行為反應。適當的心理輔導可幫助受虐者重建愉快自主的生活。

3. 受虐婦女往往會再選同樣暴力的人作為配偶。事實：只要受虐婦女成功的走出家庭暴力，他們通常會更審慎地選擇下一個伴侶。

4. 受虐婦女大可以一走了之，應該不是什麼難事。事實：由於許多受虐婦女抱持著相保守的家庭觀，常一味地認為自己必須為整個家庭健全負完全的責任，再加上缺乏獨立自主的能力，或想要離開但施虐者卻揚言對其不利，因此，受虐婦女常常在真正離家前有許多的掙扎。

5.為了給孩子一個完整的家，即使不堪虐待，也要繼續忍不去。事實：光是目睹暴力，就足以對孩子造成巨創，絕非受益。一個完整而不健全的家，孩子通常只是另一個受害者。

對施虐者的誤解

1.施虐者沒有能力改變或控制自己的暴力行為。事實：只要施虐者願意接受心理諮商或治療，學習新的行為來解決問題是相當可能而且有效的

2.施虐者對所有的人，都是暴力相向的。事實：許多施虐者只在家中施暴，在其他的社交場合卻可能是非常溫文有禮，言行都有分寸的人。

3.施虐者有精神病而且對自己的暴力常是樂在其中的。事實：研究已顯示施虐者之身心狀況與常人無異，而在暴行後，施虐者甚至常後悔自己的衝動行為，但是若不經過治療，施虐者是很難終止其暴力行為的。

4.施虐者必然是失敗者，少有成就，而且缺乏愛心、長相凶暴的人。事實：有許多施虐者是醫生、律師、政治家等專業人士，而且長相斯文體面，甚至有時施虐者是相當善體人意，頗有情趣的。

對受虐兒童的誤解

1.不打不成器，怎麼打都是為孩子好。事實：父母親以教養子女為名，而對子女形成虐待時，已不是為子女好，而往往是因父母不知如何處理其本身的情緒壓力。

2.父母通常會適時控制自己，而不會造成孩子的傷害。事實：當父母為發洩個人情緒壓力而施虐子女時，往往是非理性的行為，有時甚至不能或不願克制自己。

3.受虐兒童青少年必然有錯在先，才會被虐。事實：施虐父母的非理性行為與子女的行為無關。

對家庭中性虐待的誤解

1.性虐待絕不可發生在家中。事實：從性虐待案例中，有不少加害人正是受害者的父母、手足、繼（養）父母、叔伯、長輩、朋友、鄰居等等。

2.只有女性才會受害，而且加害人也必然是男性。事實：大多受害者雖是女性，但男性也會受害，而儘管大多數的加害人是男性，女性施虐者也是存在的事實。

3.只有沒錢沒勢的家庭才會發生性虐待。事實：不論何種經濟階層、教育水準、宗教、種族，都有可能發生性虐待。

4.性虐待的加害人必然是精神失常、變態或智能不足的人。事實：多數的加害人一如平凡人般的正常。

5.加害人是為了性慾才施虐的。事實：其實加害人多半是為了私人的權力慾望以及減低壓力感或自卑感。

對處理家庭暴力的誤解

1.暴力是為了渲洩情緒應該是可以被接受的。事實：學習一種有助於情緒壓力的抒解又不會傷害他人的方法才是治本之道。

2.報警就可以保護受害者。事實：由於長久以來警察常把家庭暴力當做家務事，因此即使受害者報了警，卻得不到重視。

3.夫妻吵架“床頭吵，床尾和”，大事自然會化小，小事也會變成沒事，何必插手。事實：家庭暴力往往是循環式的發生，不但不會自動終止更會越演越烈，需要專業人員的介入，和長期的努力才能改善。

4.解決家庭暴力的最好方法是在完整的家庭中解決而不是家人分離兩地。事實：家庭暴力問題往往呈現了一個糾結混亂家庭關係，一段時間的分開，可使置身暴

力家庭的人不再掉入舊有的行為模式，而能真正看清問題的根源，並以一種新的認知和有效的方法來處理問題。

5.結婚可以改善一個施虐者的暴力行為。事實：暴力行為往往在婚後更是變本加厲。

施虐者的特征和受害者的受虐症候群

（一）施虐者的特質

- 1.低自尊，無自信、易怒。
- 2.抱持男尊女卑傳統觀念，重權威。
- 3.將自己的暴力行為責難於他人。
- 4.強烈而病態的忌妒心。
- 5.呈現雙重個性，喜怒無常。
- 6.以吸毒、酗酒或暴力來解決壓力問題。
- 7.以強迫的性行為做為增強自尊的激烈手段。
- 8.不相信自己的暴力行為會導致負面結果。
- 9.無法表達自己的情緒，容易積壓在心並一觸即發。
- 10.溝通技巧不良。
- 11.喜愛控制別人，但自我克制能力不佳。
- 12.過度依賴配偶。
- 13.大多沒有親近的朋友。

（二）受害者的受虐症候群

- 1.低自尊心，無自信。
- 2.扮演委屈求全的傳統角色，堅信必須維持家的完整。
- 3.相信自己必須對施虐者的暴力行為負責，以為是自己的錯。
- 4.感覺罪惡感，但否認自己感到恐怖和憤怒。

5.對外在事物相當消極被動，但有能力操控所處的環境以避免更大的傷害和被殺害。

6.對壓力呈現強烈的身心反應，經常抱怨身體不適。

7.在暴力壓迫下，不得不以性做為暫緩暴力關係的工具。

8.認為沒有人能夠幫助自己、解決困境。

9.依賴性格，有很深的無助感，欠缺獨立自主的能力。

10.溝通技巧不佳。

暴力发生时怎么办

1.勿再以言語刺激對方火上加油

2.保護自己的頭、臉、頸、胸和腹部

3.大叫救命，使鄰居、親人能及時趕到

4.盡快脫逃到親友、鄰人或庇護中心

5. 1 1 0 報警，使警察阻止施虐者施暴，並護送 you 到醫院或庇護中心

6.驗傷拿甲種驗傷單，並以照片為證

7.到警察局備案、作筆錄

8.保留證物，如驗傷單、凶器、遭破壞之衣物

9.在司法人員到達前，必需維持暴力現場原狀以留存更多的證據

10.求助於有關機構

暴力發生前以防萬一的準備動作：

1.請教有關機關，如何處理危機狀況

2.將重要印章、證件、身份證、戶口名簿、現金、財物證明、保險證等集中保管，以便隨時帶走。

专家分析：大男人心态教育是家庭暴力主因

西班牙知名社会学家艾柏蒂在研究有关西班牙家庭暴力，尤其是妇女受虐的一份报告中指出，由于过去社会父权至上、男尊女卑的观念作祟，在两性关系中一旦男性优越感受损，则可能在绝望中施展暴力。

艾柏蒂认为，今日在西班牙社会中仍有对妇女身体殴打、性侵犯或心理虐待等家庭暴力现象的存在，均源于传统的大男人主义教育方式。

她表示，暴力是一种学习而来的行为，并非天生，可以用教育来矫正。若从小就教育儿童反对暴力，也灌输成人施暴是非法行为，不能解决夫妻间冲突等观念，让学校、家庭和媒体一起成为「男女平等」社会教育的主导，家庭暴力才可能绝迹。

在西班牙，以北非的塞乌达及美利亚两个城市的家暴比率最高的地区，分别为百分之十四点一和十四点三；地中海的巴雷阿列斯群岛比率最低，仅百分之七点九。

预防和制止家庭暴力——教你几招

一部电视连续剧《不要和陌生人说话》的热播，引发了社会各界对家庭暴力问题的关注。在全社会日益关注妇女儿童权益的今天，家庭暴力情况究竟如何？正值我国第一部关于妇女权益的基本法——《妇女权益保障法》颁布实施十周年之际，全国人大内务司法委来沪进行执法检查，对家庭暴力问题进行了深入的探讨。

案例：触目惊心

不要以为动辄用“拳头说话”是“故事里的事”，上海市二中院近日审理的一起恶性毁容案，和电视剧中的一样触目惊心。

据解放日报报道，杨女士 1986 年结婚，与丈夫曾有过幸福的生活，可是，自从“第三者”闯入他们的生活后，杨女士的苦难日子就开始了。先是丈夫的开销越来越大，交给家里的钱越来越少，甚至不时伸手向妻子要钱。接着夫妻间的争吵愈演愈烈，丈夫不时拳脚相向。面对屈辱，杨女士带着女儿住回娘家，并向丈夫提出了离婚，而丈夫却坚决不同意，还扬言：“你要跟我离婚，我就杀了你！”多次协议离婚不成的杨女士向法院递交了离婚诉状。为维护家庭稳定，法院没有马上判决两人离婚，判决书上标明：如有不服，半年后可再提起离婚。夫妻之间的关系自此更加紧张。

天气转凉后，回到娘家居住的杨女士想回家拿些衣服。为了安全起见，杨女士特地来到居委会，找了两名居委干部陪同她一起回家。但就在敲门的一刹那，可怕的事情发生了——丈夫迅速打开房门，快速地将杨女士拖了进去，再“砰”地关上了房门，将事先准备好的硫酸向妻子身上泼去！

直到丈夫逃出家门，杨女士才得以脱身。经诊断，杨女士脸部、头颈、肩部、左上肢、左大腿等处受伤，14%的体表面积呈 3 度烧伤。

像这样极端的案例虽少，但家庭暴力的危害不容低估：它不仅使妇女身心遭到严重损害，还会对孩子造成负面的心理影响，甚至会成为女性犯罪的诱因之一。

现状：不容乐观

调查显示，上海市家庭暴力的投诉正呈逐年下降趋

势。在全市妇联系统婚姻家庭纠纷的信访中，家庭暴力的投诉量 1995 年占 34%，而 2001 年为 10.53%，7 年间下降了 23 个百分点。但是，家庭暴力仍是维护妇女合法权益的热点和难点问题：上海市妇女法律援助中心提供的每 7 件援助案件中，就有 2 件涉及家庭暴力。而这些数据，仅为报案、投诉的，至于那些碍于情面，不想家丑外扬的“打老婆”案尚未计入。

何谓家庭暴力？指的是发生在私人生活或家庭内部，婚姻关系或同居关系中的一方对另一方所犯的虐待行为。其中包括多种不同的虐待形式：人身虐待、情感虐待和精神虐待等。较为常见、发生率较高的是夫妻间的暴力，受害者大多数是妇女。

在上海市，一些新的暴力形式逐渐显现。一是高知阶层也用“拳头说话”。

据介绍，原先家庭暴力多发生在一些知识水平、职业层次、社会地位较低的家庭中，但抽样调查显示，目前每 10 个施暴者中，就有一个受过高等教育。这些施暴者一般拥有大专以上学历，职业有大学教授、机关干部、外企职员，甚至还有政法部门的人员。他们在实施家庭暴力时，往往朝比较隐蔽的部位下手，因此不易被外人觉察。而受害者通常也有较高的学历，情面观比一般人重，常常选择默默忍受。二是在职人员的比例在增加。调研显示，施暴者中有工作的占了 53%。究其原因，是由于就业形式多样化，以及“单位人”向“社会人”过渡，造成单位对职工在社会、家庭中的约束力越来越小。三是随着现代人文化水平的提高，“冷暴力”现象悄然增长。施暴者采用故意冷落、藐视、无视对方存在等方式，让受害者有苦说不出。

至于家庭暴力发生的原因，经分析，发现有 3 个方面：一方有外遇；家庭成员下岗导致家庭收入减少，或其他原因产生家庭经济困难；家庭成员吸毒、赌博或酗酒。

处理：难在治“本”

“处理家庭暴力有时很无奈，就像起火时把火扑灭，但起火根源却难以消除。”有关部门认为，虽然上海市家庭暴力处理已取得一定成效，但除了那些有明显证据，或已进入诉讼程序的严重案件，许多时候作了大量工作，收效却不甚理想。家庭暴力处理，还有难点。

涉及家庭暴力方面的法律法规相对滞后。一位外地来沪女子，几年来几乎天天挨丈夫的打，无奈之下，她想以自杀作为解脱，幸好被路人救下。几年来并非无人管她，但对于家庭暴力的制裁，目前主要是套用《刑法》和《治安管理处罚条例》中的故意杀人、伤害、虐待等条款，可她丈夫的行为又够不上这些罪名；而修改后的《婚姻法》尽管增加了“反对家庭暴力”的条款，但对暴力行为到何种程度才为家庭暴力、家庭暴力应当受何种处罚，还是没有明确规定。所以，执法人员赶到现场，也只能对其丈夫进行训诫。几次下来，丈夫的胆子越来越大。

社会观念有待改变

除了一些典型案例，对一些伤害不大，情节较轻微的暴力现象，许多市民甚至部分执法人员还认为是家务事，一句“清官难断家务事”，就把家庭暴力排斥在法的管辖范围之外，直接影响法律的制定和执行。而对《妇女权益保障法》中规定的妇女六大权益，市民的知晓率也有待于进一步提高。

妇女的维权意识需要提高。由于受传统的从一而终、相夫教子观念的束缚，以及法律观念的淡漠，许多妇女受到暴力侵害时，往往没能通过法律手段，维护自己的权益。

在上海市某事业单位工作的陆女士一直生活在丈夫拳脚编织的网中，因无法忍受这种生活，她曾向法院提过离婚，但由于她在被丈夫殴打后不愿让周围人知道，也从未验过伤，在缺乏证据的情况下，法院没有获准他们离婚，无奈之下，她选择了自杀。

对策：共同参与

全国人大内司委执法检查组认为，上海在保护妇女人身权利方面作了大量卓有成效的工作，公安机关、妇联等及时受理家庭暴力的投诉，形成了防范和制止家庭暴力的处置网络。希望进一步研究家庭暴力的起因，从源头上减少家庭暴力的发生。市妇联有关部门领导认为，遏制家庭暴力是一项社会性的系统工作，需要教育、行政、法律手段相结合。

加强社区防范和化解矛盾的作用

社区是家庭暴力的主要发生地，是保护妇女人身权利的第一道防线。

目前，市公安局和市司法局已在本市实施“110”公安司法联合行动中，将婚姻家庭引起的有关人身权益列为联合调处范围，要求接警后公安司法人员在第一时间赶到现场调处。全市现有半数以上的街道建有警署、综合治理、调解、妇联等部门的联席会议制度，在预防、化解家庭矛盾方面作用明显。

进一步完善立法

国外有关婚姻家庭方面的法律对家庭暴力方面的规

定、条款叙述、罪名设定等都比较完善、周密。建议制定专门的禁止家庭暴力的法规，或订立《婚姻家庭法》的地方性法规或细则；从多方面明确规定违法者应承担的相应的民事、行政乃至刑事责任。这样，使执法部门在处理时有法律依据，对施暴者有约束、威慑作用，对家庭暴力真正起到遏制作用。

针对性地开展心理咨询和训诫教育

据调查，在家庭暴力的施暴者中，有个性缺陷、精神障碍和心理变态的。因此，要消除暴力首先要对这些人提供必要的咨询和矫治。根据我国特点，可以辅助性地开展一些有关家庭矛盾调处的方法、方式的咨询、指导工作。

此外，由于家庭暴力中施暴者和受虐者的夫妻关系，使受害妇女在受暴之后往往在告与不告的问题上举棋不定。因此，建议除对少数严重侵犯人身权利、触犯刑律构成犯罪的处以监禁外，对不够刑罚处罚的，由警署、司法调解、妇联等联合设立训诫教育所，由社区派出所负责训诫教育。根据施暴者的施暴程度和认识态度决定定期受训的次数。

社会提供必要的法律援助

家庭暴力中的受害者大多经济较为困难，使她们难以用法律武器保护自身权利，需要社会各法律援助机构向她们伸出援助之手，为她们提供法律帮助。并根据受害妇女的经济困难程度，为有需要的妇女提供免费诉讼代理。

预防和制止家庭暴力——教你几招

1、重视婚后第一次暴力事件，绝不示弱，让对方知道你不可以忍受暴力。

2、说出自己的经历。诉说和心理支持很重要，你周围有许多人与你有相同的遭遇，你们要互相支持，讨论对付暴力的好办法。

3、如果你的配偶施暴是由于心理变态，应寻找心理医生和亲友帮助，设法强迫他接受治疗。

4、在紧急情况下，拨打“110”报警。

5、向社区妇女维权预警机构报告。这个机构由预测、预报、预防三方面组成。各街道、居委会将通过法律援助站或法律援助点，帮助妇女提高预防能力，避免遭遇侵权。

6、拨打 148 热线或 64330001 转 6111 妇联法律援助中心热线。这些法律服务热线和市、区县级的 20 个法律援助中心，将为求助妇女提供维权的法律武器。

7、受到严重伤害和虐待时，要注意收集证据，如：医院的诊断证明；向熟人展示伤处，请他们作证；收集物证，如伤害工具等；以伤害或虐待提起诉讼。

8、如果经过努力，对方仍不改暴力恶习，离婚不失为一种理智的选择。这也是目前摆脱家庭暴力的一种方法。

给妇女提个醒：遭遇家庭暴力可向 110 求救

丈夫拳脚相向并非“家务事”，受暴妻子可打 110 报警，让公安机关惩处恶夫！昨天（2003.4.28），广东省妇联权益部部长黄淑美对广大妇女提个醒。

黄淑美介绍，去年实施的新《婚姻法》第一次明确规定——禁止家庭暴力，而且司法部门具有惩处的职责。

与会代表广东省公安干部管理学院曾晓圆说，公安机关现已将家庭暴力纳入 1 1 0 报警的受理范围。警方接警后，会视施暴者行为轻重进行处理，若触犯《治安管理处罚条例》，可给予行政处罚，处以 1 5 日以下拘留；若涉嫌犯罪，则立案侦查。