

未名·中学生心理健康教育



初中生家长必读

了解你的孩子

崔丽娟 肖诗来 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

了解你的孩子(初中生家长必读)

崔丽娟 肖诗来 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

了解你的孩子. 初中生家长必读/崔丽娟,肖诗来著. —北京:北京大学出版社,2008.10

(未名·中学生心理健康教育)

ISBN 978-7-301-14209-7

I. 了… II. ①崔… ②肖… III. 中学生-心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第134792号

书 名: 了解你的孩子(初中生家长必读)

著作责任者: 崔丽娟 肖诗来 著

责任编辑: 魏冬峰

标准书号: ISBN 978-7-301-14209-7/B·0747

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路205号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62750673
出版部 62754962

电子邮箱: weidf@pup.pku.edu.cn

印 刷 者: 三河市新世纪印务有限公司

经 销 者: 新华书店

650毫米×980毫米 16开本 15.25印张 171千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

定 价: 28.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究

举报电话:010-62752024 电子邮箱:fd@pup.pku.edu.cn

序 言

古罗马先哲西塞罗曾言，“一个人的品格比他的躯体更重要”。现代人的“健康”内涵已远远超出身体的无病与强健这一范围了。身心俱健才是健康的真正要义。我们不妨把西塞罗的话再做拓展：除品格之外，文化格调、审美情趣、人文胸怀、思想操守、道德理性、生命意识、自我概念、人际沟通能力甚至知识技能等都在广义的“心理”范畴之内。没有健康的心理，何来它们的完善和发展呢？可以说，良好心理素质的培养是时下正日益受到重视的人文教育中的最重要一环。心理健康是人才素质的基础。

提高全民特别是年青一代的心理素质，开展科学而有效的心理健康教育，这在我们身处之时代似尤显紧迫性和更具新特点。市场经济的发展和新型网络媒体向人类生活各领域的渗透，已成为影响社会生活的最显著特征。它们深刻地改变着我们与自然、与社会、与他人甚至与自我的关系，同时也呼唤更美好、更高尚、

更坚韧和更强健的精神和心灵以适应这一时代！

做一名对社会有所贡献同时又具有成功和幸福体验的人全赖于其正面的精神导引。人之所以为人，归根结底，乃是人有精神的追求。心理健康教育的宗旨就是为人赋予这种可受用终身的前行动力和能力！从小处言，心理素质的高低将决定一个人的人生命运，与个人当前和未来的精神与物质的生活质量有关。从大处言，则不可避免地影响到国家、民族的未来和整个社会的和谐与进步，因为今日之学子正是明日社会的栋梁，其间浅显的道理似不必赘述。

如今，令人可喜的是，关注并积极应对年青一代的心理健康问题已越来越受到社会全方位的重视了。而教师与家长、学校与家庭更是双双扮演着责无旁贷的责任。其实，对心理健康教育来说，家长与教师在解决学生心理健康问题的同时，也在完成着作为一名合格和优秀的育人者自身的心灵塑造。

至于心理学工作者，面对这一急迫的社会需求，他（她）们的责任是向社会推出更多的行之有效的科学产品。时代为心理学工作者创造了使自己的工作获取社会认同的大好时机。心理学工作者应走出宁静的书斋和学术象牙塔。解决现实问题是最大的学术。近年来，从事心理健康教育的心理学工作者的贡献有目共睹，各种相关的心理学读物琳琅满目，它们已成为心理学园地中最为繁茂的一角。好书不厌其多。如今，崔丽娟博士这套六卷本的《中学生心理健康教育》问世，我觉得它们虽无大红大紫的富贵之色，却决然称得上是清丽的小花数朵！

崔丽娟博士是我的一位年轻同事。她多年来治学社会心理学专业，并兼及老年、发展、学校临床咨询等心理学

领域。前不久，她曾为《人文社会科学是什么丛书》（北京大学出版社2002年版）撰写过《心理学是什么》一书。此书虽为通俗读物，但写作难度不低。因为社会大众对心理学这门学科仍或多或少存有神秘之感。既要让一般读者对心理学的全貌形成正确了解，又要保持心理学自身体系的科学性，这并非易事，即便大学者也未必运笔从容。但据我所知，此书无论在心理学界，还是在一般社会公众中，均有不错的口碑。至于现在呈现在读者面前的这套丛书，乃是她多年深入中学心理健康教育领域，有心积累丰富生动的案例和素材，以及在立足于专业的心理学知识基础上，同时又广泛涉猎各个相关知识领域，潜心完成的成果。在此，我愿郑重向读者推荐：此书可读！因为它与同类书籍相比有其鲜明特色，读者也许从中可获得某种不同的感受。

首先，此书的组织框架与众不同，显见作者的良苦用心。我们知道，心理健康教育的目的无非有二：一方面要预防心理疾病和心理问题的产生，所谓防患于未然，治病于未时；另一方面还应着眼于提高学生的心理健康水平，使之在环境和自身条件许可的范围内达到最佳状态，实现心理素质的全面发展和完善。在这一过程中，家长和教师义不容辞地扮演着倾听者、解惑者、引导者和鼓励者的角色。因为有时他人的一句话，一个眼神，一个不经意的动作都可能对学生的心理产生显著的积极或消极的作用，何况是家长和教师呢？因此，作者从人的心理是人与环境互动的产物以及对学生的成长最重要的直接影响来自家长和教师这一理念出发，在承认学生自身作用的前提下，把学生成长过程中在心理健康上可能出现的缺陷、偏差和问题视为家庭与学校教育不当的直接后果。换言之，在学生与家

长、教师的互动三角中，对学生的心理发展，后者要承担更大的责任及发挥更大的作用。基于此，本丛书的体例首创了“教师——学生——家长”三方互动这一模式并以此结构整个丛书。作者有意识地在阐明某一主题时，分别在教师版、家长版和学生版中从三个不同的视角选取和组织材料。既鼓励、引导学生发挥自身的主动性，让学生体验并理解诸如“天助自助者”、“乐群者乐己”等深刻哲理，又明示甚至警示教师和家长在其间不可或缺的正向引导作用。

其次，在各版的具体设计上，作者还在学生版的每一章后，精心设计各种操作性很强的心灵体操。在这些操作中，既让学生通过简化的测验进一步了解自己，又复习、巩固和深化了对相关知识的理解（顺便提及，这些测验多少带有游戏性质，如欲了解有关心理量表的编制、施测、数据处理和结果解释等方面的科学知识，还须阅读相关专业书籍）。在教师版的每一章节后，则附有活动课程的设计，为教师提供与学生的现实互动的机会，在互动中把抽象的心理学知识转化为生动的培育学生心灵的实践。所有这些内容极大地提高了丛书的应用价值。它们既是丛书的重要组成部分，也是其一大亮点。

再次，本丛书在兼顾科学性与可读性上颇费功夫，两者实现了较好的统一。众所周知，凡属科普或实用类的读物，准确阐明和运用所涉科学原理是至关重要的。科学性是科普性的生命。丛书作者显然深明此理并奉之为撰写的指导原则。丛书以培养学生健康心理为主旨，以动机、兴趣、情绪、意志、性格、自我意识、情绪智力等心理学范畴为内容的主线，辅之以发展心理学所揭示的初、高中学生的心理特点为视角，以诸多心理学中的著名实验和研究

成果为素材，介绍了有关社会心理、教育心理、职业心理、心理测验和脑科学等多学科的相关原理和规律，全面而系统地展现了心理健康教育所蕴涵的丰富的心理学内容，为我们探秘中学生的心理世界，开启了一扇通达之门。另外，值得提及的是，作者为了提高丛书的趣味性和可读性，巧妙地穿插运用了大量的实例、寓言、故事以及各类读物的有关片段，使心理学内容配合以生动的形象载体，读来引人入胜，全无说教意味。这些具象材料，看似信手拈来，实则反映了作者的精心组织，可见作者平时就是一位喜读群书，注意积累的有心之人。常言道，“工夫在诗外”。同理，要想准确而生动地向一般读者传授心理学知识，使他们爱读乐听，恐怕某种意义上工夫也在心理学之外。顺便提及，据说崔丽娟博士是一位教学效果甚佳的教师，有如此丰富的知识面支撑，想必传闻不虚。

时代伟人邓小平曾在许多场合发表过很多事情“要从娃娃抓起”的指示。中学生虽已不是娃娃，但他们正处于精神之发育、完善乃至定型的关键期，这是毋庸置疑的。年青一代的文明、乐观、进取的健康心态和美好心灵的塑造是一项将造福全民族全社会的大工程。崔丽娟博士的这套书应该说是为这一过程增添了一块有分量的砖瓦。我们应该向她表示祝贺。我本人现在尽管早已不属于本丛书所指意义上的家长和教师的范围，但能以此序为此项工程尽一份微力，心中甚感欣然。同时我也希望崔丽娟博士能够在此领域凭借更勤勉的耕耘，未来收获更丰硕的成果。

李其维

发展心理学博士，华东师范大学终身教授

2008年8月27日于华东师范大学

CONTENTS

目 录

第一章 重新认识孩子 /001

第一节 同一性危机：与孩子共同度过 /001

第二节 帮孩子“心理断乳” /006

第三节 打开孩子心灵的锁 /011

第四节 读懂孩子的心情 /018

第五节 也为孩子多着想 /023

第六节 关于孩子的逆反心理 /028

第二章 和孩子一起成长 /034

第一节 您的教育观念落伍了吗 /034

第二节 批评也要讲究艺术 /044

第三节 表扬与期待的力量 /049

第四节 “听话”的孩子就是好孩子吗 /053

第五节 为什么难与孩子沟通 /057

第六节 用感恩的力量来教育孩子 /064

第七节 减小代沟的距离 /069

第八节 爱就是教育 /078

第九节 让孩子学会玩儿 /082

- 第十节 小鬼也要学当家 /089
- 第十一节 引导孩子正确消费 /095
- 第三章 成为孩子学习的良师益友 /103**
 - 第一节 “分数挫折”和“分数隐私” /103
 - 第二节 如何帮助孩子应付考试 /107
 - 第三节 让孩子学会观察 /116
 - 第四节 让孩子成为记忆小超人 /120
 - 第五节 让孩子爱上读书 /129
 - 第六节 引导孩子看正书 /135
 - 第七节 不做“陪读家长”，培养孩子的学习独立性 /138
 - 第八节 个性化的学习方法 /141
 - 第九节 养成良好的学习习惯 /143
 - 第十节 创建学习型家庭 /148
- 第四章 让孩子懂得交往也有艺术与尺度 /152**
 - 第一节 帮助孩子学会交往 /152
 - 第二节 让孩子懂得交友的艺术 /158
 - 第三节 宽容的力量 /164
 - 第四节 影响交流的障碍 /168
 - 第五节 孩子早恋了 /173
 - 第六节 面对孩子的“影子爱情” /178
- 第五章 强健孩子身心，感受快乐人生 /185**
 - 第一节 培养孩子的自信心 /185
 - 第二节 培养孩子坚韧不拔的意志 /192
 - 第三节 培养孩子面对挫折的勇气 /197
 - 第四节 培养孩子的情绪调节能力 /203

- 第五节 让孩子成为一个负责任的人 /209
- 第六节 让孩子远离谎言 /214
- 第七节 让孩子不要整天缠着电视 /216
- 第八节 让孩子远离网络成瘾 /220
- 第九节 了解心理测验 /228

第一章 重新认识孩子

第一节 同一性危机：与孩子 共同度过

5月17日 阴

昨天把《射雕英雄传》看完了，看到最后，心里有种说不出的滋味。

欧阳锋的确不是什么好人，可到最后他的结局也实在是太惨了，亲儿子没了不说，连自己是谁都不知道了，空有一身高深的武功又能如何呢？我觉得我丢了自己的人是最可怜也是最可悲的，不过欧阳锋已经疯了，所以他不知道自己的可悲与可怜。那么，那些清醒的人们呢？郭靖不也在喃喃地问自己：我是谁？我是谁？

是啊，我是谁？夜深人静的时候，我也会忍不住地问自己。有时候看着镜子里的自己，我会突然觉得很陌生。这个就是我吗？

和朋友们在一起的时候，我是一个开朗而

活泼的女孩子，可以和大家一起疯一起玩，无所顾忌。可当我一个人独处的时候，我似乎又变得内向而深沉。我喜欢关注自己的内心世界，喜欢用文字表达自己的内心。好朋友在看了我写的文章后说我是在故作深沉，因为文字中反映的我似乎不是他们所认识的我。连我的语文教师也说，我的文字似乎太沉重，不像是这个年龄的人所写的。究竟哪一个我才是最真实的我？或者哪一个都不是？也许，有一天，我也会找不到真正的自己。

.....

这是一个初中女生的日记，从中我们可以感受到孩子的那种困惑与迷茫。的确如文中的“我”所言，她的文字太沉重，笔触太成熟，已经有点超出她的年龄。然而，她所面对的困惑却是他们这个年龄的孩子们普遍面对的问题，在心理学上，我们把它叫做“自我同一性的危机”。

自我同一性这个概念是由著名的心理学家埃里克森提出的。他认为，人对自己的认识通常遵循着这样的规律发展：首先是认同自己，肯定自己，然后发展到自我同一性的扩散，也就是由对自己产生的怀疑，最后再演变到新的自我认同。这是一个对自我肯定——否定——肯定的波浪式前进的发展过程。

自我认同是指自我同一性的获得，是自己对自己的满意状态。具体地说，就是孩子对自己各个方面的认识和把握达到了一个和谐稳定的状态，孩子肯定自己、喜欢自己。自我认同的表达方式是：“我就是我自己，而不是别的什么人。”在进入青春期之前，儿童的自我意识处于稳定协调的平静状态，他们一般不会怀疑或者否定当时“我”的现实

状况，不会产生疑惑，也不会问出：“我是我吗？”这样的问题。

当孩子进入青春期后，自我认同的状态就会渐渐被打破，孩子们面对的就是自我同一性的扩散。在这个时期，生理变化带来了激烈的心理震荡，原有稳定和谐的心理结构被打破，他们会渐渐对自己不满意，他们会怀疑自己。当他们把目光从外部世界转向内部世界以后，发现自己已不是原先的“我”了，儿童时代的“我”变成了一个全新的陌生的“我”了。进一步审视的结果，发现不但身体不是“我的”，就连自己的个性原来也不是“我的”，而是父母、老师和其他人造就的。于是他们生气了，一种屈辱感油然而生。随之便与原来的“我”决裂，要求摆脱家长和老师们束缚，要求独立、自主，从原先的一切依赖中挣脱出来，寻求真正的自我，独立意识空前强烈。这种“我不是我”的自我意识的分化，是青年心理发展的必然过程，是他们由儿童走向成人的必由之路，是其成长的内在动力，具有积极的意义。但是由于这种自我意识的分化过于剧烈，也会带来消极作用，影响心理正常发展，所以需要我们家长的正确引导和他们自己的正确把握。

如果孩子能够在自己的努力和我们的帮助下，顺利度过这个自我同一性扩散的过程，就可以达到新的自我认同。自我同一性扩散的过程，其实也是青春期的孩子们寻找新的自我、建立新的自我统一性的过程。他们会获得三方面的自我认同：悦纳已发生了变化的生理自我，适应新的社会人际关系和社会角色，接受已经改变和提高了的心理素质。我们把这三个方面叫做生理认同、社会认同和心理认同。这时候，他们对自己的认识会在新的基础上得到升华。

然而，这个升华的过程并不是平平静静度过的，在新的自我认同产生期间，孩子们的心灵会经受冲突、矛盾，他们会感到困惑与迷茫，这就是我们所说的“自我同一性危机”。青春期的孩子虽然已在渐渐成熟。但仍有阅历不深、容易冲动、偏激、缺乏经验等特点，当他们面临着一系列错综复杂的环境和个人因素时，很容易产生角色混乱、冲突和矛盾。这些混乱、冲突和矛盾就构成了他们的同一性危机。这也是青少年在走向成熟，获得稳定的、适应性的过程中必经的一步。如果一个孩子能成功地度过这一时期，成功地解决同一性危机，那么他就能确认自我，对自我形成客观的评价，人际关系也可以达到协调、融洽，有良好的自我感觉，并愿意把自己融入社会中去。可如果他不能解决同一性危机，就会在不同程度上发生同一性混乱，使自己陷入与上述种种截然相反的处境。

发生同一性混乱的青少年，总觉得过去与现在的自我之间缺乏连续性，仿佛突然之间自己对自己都陌生了起来，简直判若两人。关于自我的感觉变化无常，自我评价出入很大，一会儿十分自信，甚至自傲、狂妄，一会儿又觉得自己其实是一无是处，从而陷入深深的自卑之中，情绪变化强烈，喜怒无常，有时表现得很活跃、好交往，有时又十分安静，宁愿独处。对人的态度也极易变化，摇摆不定，一方面很想与同伴交往，并表现出积极去接近的态度；另一方面又有强烈的排他性，不轻易接受和容忍别人，也不愿别人真正了解自己。发生同一性混乱的青少年最大的特征是处于高度焦虑之中，既迫切地希望自己能确切地了解自己，悦纳自己，又无力从现实生活的千头万绪中解脱出来。

从上面的介绍中，我们可以了解到建立良好的自我同一性对孩子们是非常重要的。那么，在孩子们面对着自我同一性危机的时候，我们又该怎样去帮助和引导他们呢？

1. 帮助他们适应生活，提高接受现实的能力

孩子们往往都比较容易接受令人高兴和满意的事实，一旦遇上不顺利的、令人失意的现实，很多孩子就会难以接受，想不开，甚至对自己、对社会都产生不同程度的怀疑。生活和成长不可能是一帆风顺的，所以那些心理承受能力低的孩子自然会摇摆不定，容易产生同一性的混乱。我们应该教会孩子坦然地面对生活，培养他们宽阔的胸襟，无论幸运还是不幸，都应该有接受和面对的勇气。为了做到这一点，我们家长首先应该以身作则，不要患得患失，特别是不要在孩子遭受失败的时候表现出对他们的不满。

2. 塑造孩子良好的个性

学者对美国弗吉尼亚州南部中学生的一项研究表明：那些发展了较稳固的同一性的青少年较少有心理错乱感。性格坚强可以受得起失意和伤心的打击，爽直可以摆脱琐碎的烦恼，乐观开朗可以令人充满活力与朝气，善良宽容则会给人带来忠诚的友谊。反之，逞强、固执、多忧、敏感的人，则常感到不如意，内心存在忧虑，不合群、自我压抑，缺乏独创性。因此，良好的个性特征对于孩子顺利度过自我同一性危机是非常有帮助的。家庭作为孩子生活的第一个环境，对于他们性格的塑造有着不可忽视的作用。心理学的研究表明，家长的教养观念与教育方式会直接影响孩子的个性特征。在其他章节中，我们会介绍如何培养

孩子良好的个性。

3. 培养孩子们的情趣，开阔他们的视野

当孩子们总是去关注自己内心的困惑和焦虑的时候，他们焦虑的程度只会不断加深。我们可以试着去培养他们多方面的情趣，通过开阔他们的视野来冲淡他们的不安与焦虑。在音乐、书法、绘画、旅游等活动中，孩子们可以看到广阔的世界、美丽的自然以及自己的进步。通过这些方式，他们既可以获得宽广的生活视野，又可以增强适应能力、稳定情绪、陶冶情操，释放出自己充沛的能量，解除心理紧张。

总之，自我同一性混乱是每个孩子在成长过程中都可能遇到的问题，它并不可怕或神秘。有了这些心理学知识的帮助，让我们和孩子一起面对他们成长中的危机，帮助他们完成对自我的重新认识与超越，更坦然地迈向成熟。

第二节 帮孩子“心理断乳”

孩子一岁左右的时候，我们要开始给他断乳，面对那个已经有了小乳牙，但还闹着要吃母乳的小宝宝，家长们会用尽各种方法；有的妈妈逐渐减少喂奶次数，循序渐进；有的妈妈在奶头上涂上辣椒，说断就断。无论是用什么样的方法，每个妈妈都希望通过自己的努力帮孩子顺利度过断乳期，让孩子可以全面地吸收营养，健康成长。

转眼间，孩子已经十几岁了，有的孩子已经和爸爸妈妈差不多高了。这时候的你是否意识到，孩子的又一个断