

现代家庭生活知识书库

家庭心理漫话

刘 戴
刚 焰
军

等
编
著

海
天
出
版
社



. 1
5
54

现代家庭生活知识书库

家庭心理漫话

刘刚 戴焰军 编著
安纳 戴岱

海天出版社

(粤)新登字 10 号

责任编辑：李维福

封面设计：齐 力

C913.1

545

0247554

现代家庭生活知识书库

家庭心理漫话

刘 刚 戴焰军 编著
安 纳 戴 岱

海天出版社（中国·深圳）出版

全国新华书店经销

国防科工委印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张：6.75 145 千字

1996 年 6 月第一版 1996 年 6 月第一次印刷

印数 1—10000 册

ISBN7-80615-365-9/G·102

全套定价 75.00 元 每册定价 7.50 元

前 言

为了满足现代家庭对现代生活知识的需求，为了使每一个家庭的生活都幸福，为了使每一个家庭成员都能尽情地享受家庭生活的温暖，为了使每一个人都能在家庭生活中得心应手地尽显才华，为了使每一个现代家庭都能跟上时代的步伐，并能得到科学而有效地指导，我们特编写了这套《现代家庭生活知识书库》。

这套书库共计10本：《家庭经济顾问》、《家庭生活的是与非》、《家庭教儿育子宝典》、《家庭生活小诀窍》、《家庭心理漫话》、《家庭礼仪要览》、《吃的选择与科学》、《家庭生活禁忌》、《家庭好医生》、《家庭休闲指南》。

这套书中的每一本书，都凝聚着千万个家庭多少年来积累的生活经验和若干位学者的科学提炼，因而这套书库具有四大特点：全面性：囊括家庭生活所涉及到的各个方面；科学性：宣扬权威、合理、科学的家庭生活知识；现代性：尽显九十年代的最新家庭生活方式；实用性：满足现代家庭生活实际操作的需要。

愿这套书库能为您的家庭带来幸福、和谐、快乐。

参加本书编写的有刘刚，戴焰军，安纳和戴岱等。在编写过程中，除采编了众多家庭的经验以外，也参考了部分报刊、杂志，可以说是“博采众长”。由于编者水平有限，书中难免有不妥之处，尚望各界读者批评指正。

编 者

1996年1月

目 录

家庭教育心理	(1)
走出误区,建立良好的家庭教育心理氛围.....	(3)
呱呱坠地之后婴儿的心理特点与教养.....	(8)
第一个转折期的教育.....	(11)
学前期儿童心理特点与教育.....	(14)
“心理断乳”期及其教育要点.....	(16)
智力测验与“非智力”因素的培养.....	(20)
良好学习习惯的养成.....	(25)
“逆境”教育与意志品质的培养.....	(27)
儿童自卑感的克服和自信心的树立.....	(31)
儿童“学习恐惧症”是怎么回事.....	(34)
克服娇宠任性的独子的心理策略.....	(36)
不容忽视的儿童逆反心理.....	(39)
儿童从众心理的矫正.....	(41)
恋爱择偶心理	(44)
爱情萌发的诱导情境和情感交流的载体.....	(46)
两性恋爱的心理差异.....	(49)
男女青年择偶的心理取向.....	(51)
热恋中的情侣如何控制感情冲动.....	(53)
气质与择偶方式.....	(55)

失恋后的心理反应和调适·····	(59)
造成“爱情错觉”的心理因素·····	(61)
恋爱中的审美错觉·····	(64)
爱情中的嫉妒心理·····	(66)
稳固爱情的基本心理条件·····	(68)
夫妻关系心理·····	(70)
处理夫妻关系的基本要求·····	(71)
新婚“磨合期”的心理调适·····	(74)
度过生育后的感情“危险期”·····	(76)
事业型夫妻关系的协调·····	(78)
中年夫妻生活中的矛盾及其克服·····	(80)
更年期夫妻关系的调适·····	(81)
老年夫妻生活的保健因素·····	(83)
夫妻相互关心的技巧要求·····	(85)
夫妻交流方式的差异·····	(89)
婚姻失败的心理因素·····	(92)
再婚夫妻的心理调适·····	(93)
夫妻性心理差异及其调适·····	(95)
家庭心理卫生·····	(99)
健康的新概念·····	(100)
心理健康的标准·····	(102)
家庭生活的心理社会应激源·····	(105)
危害身心健康心理因素·····	(109)
心理疲劳产生原因与预防解除·····	(111)

心理疾病产生的原因·····	(115)
几种不良情绪的调节·····	(118)
怎样控制和解除心理压力·····	(125)
家庭对外交往心理·····	(129)
家庭对外交往是人际交往的重要方面·····	(129)
在对外交往中如何了解人、认识人·····	(132)
在对外交往中要学会认识自己·····	(136)
学会正确的情感调整和表达·····	(139)
影响人际交往关系的主要因素·····	(144)
人际交往中的性格要求·····	(149)
人际交往中的气质要求·····	(155)
家庭对外交往几种基本关系的处理·····	(158)
如何摆脱对外交往的窘境·····	(166)
在对外交往中全面锻炼和提高家庭成员的心理素 质·····	(168)
家庭购物心理·····	(172)
家庭购物起源于需要·····	(172)
家庭购物中的动机·····	(174)
家庭购物动机类型与行为方式·····	(179)
购买主体的不同心理素质对购买动机与行为的影 响·····	(180)
相关群体对购买者动机与行为的影响·····	(182)
社会阶层对购买者动机与行为的影响·····	(184)
社会文化等因素对购买者动机与行为的影响·····	(187)

家庭购中心理遗憾的产生及防止.....	(190)
家庭购物中的认知因素.....	(193)
家庭购物中的情感因素.....	(195)
家庭购物中的性格因素.....	(198)
家庭购物中的能力因素.....	(199)
家庭购物中需要处理好的几种关系.....	(202)

家庭教育心理

家庭是社会的细胞，是青少年成长和发展的一个重要社会环境。人生大部分时间是在家庭中度过的。家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一位教师。社会的教育要求和教育目标往往通过家庭教育反映出来。家庭教育已引起家长们的广泛关注和普遍重视，并且发挥着学校教育和社会教育不可替代的作用。

家庭教育的核心问题是如何培养和教育自己的子女。所有父母对自己孩子都寄予厚望，“望子成龙”“望女成凤”是其普遍希求。为此，他们都采取种种相应的策略，以实现自己教子“成龙”、教女“成凤”的理想。但许多家长在教育观念以及相应的方式方法上，都往往只重视孩子的身体健康，而忽视孩子的心理健康，只重视孩子的学习成绩、智力发展，而忽视孩子的“非智力”因素和良好个性品质的培养，至于对孩子成长过程中出现的心理特点、心理失衡、心理障碍等问题，缺乏从心理学的视角来加以认识并采取相应心理策略。结果有可能导致孩子学习成绩优秀，但个性心理品质低下，或个性畸型发展，不能适应社会环境。事实也是如此。

据报载，辽宁一次研究表明：小学生心理素质堪忧。辽宁省小学生心理辅导工程课题组对省内 24378 名小学生进行了一次“心理素质测量与诊断”。测量采用的是“小学生心理素质评定量表”，这是根据当代学生应具有 26 种非智力心理因素，包括自尊心、自信心、责任心、自强心、好奇心、同情心、自立精神、敬学精神、竞争精神、合作精神、开拓精

神、拼搏精神、实干精神、乐观精神、表达能力、操作能力、交际能力、适应能力、抗挫折能力、自学能力、生活自理能力、行动自律、决策自主、品德自行、情感自悦、心态自控 26 个分量表。依据心理量表的编制理论，结合当前小学生学习与生活中的实际问题进行了测量。从测量的结果中，得出了一些令人震惊和深思的结论：小学生心理素质普遍偏低。学生总平均分仅 65 分，其中优良生仅占 8.2%，而不及格者（60 分以下）占 79.97%，低于 50 分的极差者占 5.62%。在整个心理素质系统之中，有 6 个项目特别低。其中竞争精神最低，其它依次顺序为自尊心、表达能力、自信心、适应能力、自立精神，它们平均分都不及格。

小学生心理素质普遍偏低，固然有学校教育和社会环境的原因，但家庭教育的原因不容忽视。不少家长不善于运用心理学方法和原则实施有效的家庭教育，忽视孩子心理健康，缺少良好家庭的心理氛围。家庭从一定意义上说，是以血缘关系为纽带联系起来的心理共同体，家庭的心理氛围体现着家庭内部的精神面貌，也体现着家庭内部一种稳定的、典型的、占优势的情绪状态。它既反映着家庭成员对社会的态度，也反映着家庭成员之间在情感上的积极与消极、肯定与否定的相互关系。作为家长，在家庭教育中，应注意学习心理学有关原则和方法，把握自己子女成长中各个年龄段中的心理特点和行为表现，创造良好的家庭心理氛围，既要注意孩子的身体健康，更要注意孩子的心理健康，从而培养出一个品质优良、人格健全、身体健康、适应和服务社会的有用人才。

走出误区，建立良好的家庭教育心理氛围

当今中国的父母亲为孩子所付出的爱，做出的牺牲是世界少见的，中国历来的家长也没有像现在的家长这样给予孩子这么多的爱，而从前的孩子也没有像现在的孩子这样厌烦家长厚重的感情。湖南人民广播电台在播出“我心中的爸爸妈妈”节目时，一个月内收到500多封孩子的来信，表达自己对父母不满的竟达90%。家长殚精竭虑，为什么却事与愿违？这同家庭教育中存在的误区有关。

在儿童的社会化过程中，对其所采取的教育方法是关系到儿童能否健康成长的重要因素。目前家庭教育常见以下几种误区：

一是溺爱型。对孩子爱护备至，注意过分，百依百顺，无原则地满足孩子的一切要求，事事为子女代劳，使他们从小就生活在“衣来伸手，饭来张口”的“优越”环境中，缺乏自我服务的机会。有的孩子上小学后还不会穿鞋、穿衣，不会削铅笔，收拾书包。这种缺乏独立生活能力的孩子，将来很难成长为独立性强的人。现在，很多家长下班后大部分时间都用来陪伴子女学习。有的家长对孩子学习中遇到的困难，不是鼓励其通过自身努力去克服，而是无原则地包办代替。长此以往，父母溺爱子女，只能使孩子从小就形成对父母的依赖心理。

二是专制型。在父母专制作风严重的家庭里，孩子从小就受到不科学的、严厉的、粗暴的对待，每一年龄阶段出现的独立性萌芽，往往在父母的压制下夭折了。当一岁多的孩

子对家长说：“我自己吃”“我自己拿”时，很多父母都认为这是孩子不听话或淘气，而加以斥责。有些家长缺少民主作风，常常以命令、禁止、指责、惩罚方式，把自己的想法强加给孩子，事情不论大小，要求孩子唯命是从，要不服从自己，就严厉管制或是采取简单粗暴的教育方法，动辄打骂，训斥责备，缺少思想交流。父母这种家长专制作风使孩子从小就形成了对强者的恐惧心理，性格软弱，不敢有自己的主张。

三是放任型。在生活中，父母以自我为中心，对孩子漠不关心，放任不管，奖罚不明，认为树大自然直，缺乏正确引导和必要教育，这种教育方法容易使儿童缺乏耐性，不懂礼貌、不稳重，干不好自己的事，难以形成良好的心理素质。

四是“精神虐待”型。其有多种表现，有些家长当发现孩子的思想违背自己意志时，就会以警告、恐吓、揭短等方式对孩子实施精神压力，以治服孩子。有的家长故意贬低孩子的能力，为了防止孩子产生骄傲情绪，特别爱拿别的孩子优点来比照自己的孩子的缺点。值得注意的是，这种比较又往往以讽刺、挖苦等形式出现，使孩子看不到自己的长处，从小就萌生自卑意识。

家庭教育中存在的以上误区和盲点，其根本原因在于家长对孩子缺乏应有的爱，或不会表达自己对孩子的爱。为此，每个父母都应树立正确的爱子观，并采取相应的正确的方式方法。

第一，关心、理解、尊重。鲁迅先生认为，不能把儿童视为成人的预备或缩小的成人。不能用成人的标准要求儿童，儿童有自身的心理年龄特征。他们天真活泼、幼稚单纯、好动、好问，而且有丰富的想象力等。作为家长，对孩子这些

心理生理现象，要能够理解容纳，决不能压制摧残。在教育孩子时，要做到“六忌”，即一忌恶言，二忌侮辱，三忌过分责怪，四忌压抑，五忌强迫，六忌威胁。心理学家指出，一个自尊心从小就受到挫折的人，会出现很多心理和行为上的障碍，诸如自我否定，缺乏爱心，焦虑等心理疾病，难以适应社会。因此，家长要注意保护孩子的自尊心，千万不能以偏激的言语给孩子潜在心理造成伤害。孩子提出的问题，家长要认真回答，切不可置之不理，不当回事。凡是家长在孩子面前许过的愿，就一定要还，不能说话不算数。

第二，循循善诱，耐心引导。人的智力显然存在个别差异，但是，据专家多次智力测验统计，智商（IQ）在140以上的超常儿童只占1%—3%，大多数儿童属中等智力，智商高低差距不大。孩子学习成绩的优劣，主要原因一般不是取决于智商的高低，而是取决于学习兴趣、个人的主观能动性发挥得如何。在家庭教育中，家长的主要任务是运用启发诱导的方法激励孩子的学习动机。只要循循善诱，积极耐心引导，孩子的学习成绩就一定会有所提高。即使孩子犯了错误，家长也不要粗暴地打骂，更不要放任自流。要耐心地分析其错误的原因和危害及其发展的严重后果，在说理中提出批评，指明怎样做才对，使其心服口服。

第三，民主平等，宽严结合。父母与子女的关系，应既是父（母）子（女）关系，又是朋友关系。孩子虽小，但他也是家庭的一员。不要使孩子对家长产生敬畏感。既爱子又教子，二者密切结合，不可偏废。要创造一种民主的家庭气氛，让孩子敢于讲话，敢于提问，敢于与家长展开辩论。特别是当孩子有了一定的思维判断能力时，家长可在适当场合

有意识地提出一些论点，创设一些问题情景，与孩子开展辩论，在辩论中锻炼和提高孩子的思维、判断、表达能力和是非辨别能力。同时，由于孩提时代可塑性很强，家长应注意对孩子提出正确合理的要求，决不应溺爱，更不应放任自流，特别是对孩子生活习惯、学习习惯、道德品质的形成要多提醒，勤教育。

第四，注意关心儿童的心理健康。当今孩子在成长过程中，总的趋势是健康向上的，但也有不少孩子时常会遇到各种各样的心理问题。不久前，上海市精神卫生中心对 240000 名 4—16 岁少年儿童进行调查，其心理障碍发生率为 12%。孩子的心理障碍，严重影响了他们的健康成长，并且由于主客观原因，导致心理障碍的比率还在逐步上升。专家们认为，由于学校教育改革受到很多条件限制，教育中存在的误区和弊端一时难以彻底革除，由于家庭教育仍旧沿袭陈旧的观点和手段，致使不少孩子精神上都有不同的失衡、困惑。现今孩子的“断乳”期提前，他们自我意识增强，对成人的离心倾向日趋强烈。当外界对这种萌芽的“自我”意识和行为不予认可或接纳时，孩子在心理上就会感到压抑，时间一长，忧郁的情绪和心态就会影响身心健康。因此，家长对孩子的心理障碍，切忌简单不加分析地就事论事，给孩子过分的处罚，从而造成更加严重的后果，而应该细心观察，认真分析孩子产生心理障碍的原因，及时加以疏导，使他们健康成长。

第五，创设良好的家庭氛围。研究表明：在民主和睦的文明家庭中抚养的孩子，表现出情绪稳定，情感丰富、细腻，性格开朗，团结友爱，有自信心等特征。这是因为，文明家庭能给孩子以安全感，孩子置身其中感到愉快，其次是满足

了孩子的归属感，在家庭中孩子能感受到被爱和被尊重，也学习到怎样爱他人并尊重他人，使孩子能感到“这是我的家”，从而增强了自尊和自信；同时，温馨的家庭能使孩子获得支持感，当孩子犹豫、彷徨，或遇到困难、挫折、灰心气馁时，可从家庭的关怀中吸取力量，得到指引。相反，在空气沉闷、压抑，充满矛盾冲突，气氛紧张的不和谐家庭中，尤其是父母双方的矛盾冲突激化，导致离婚所引起的家庭破裂，首先受到伤害的是孩子，令其受到无所适从的心灵上的创伤，容易出现各种不良情绪和行为。如，出现喜怒无常，情绪变化激烈的焦虑、烦躁、闷闷不乐，胆小怕事，固执己见，不听劝说，不能自制，不爱交际，自卑、孤僻、冷漠和撒谎欺骗等心理障碍或不良的心理品质，甚至还可能形成反社会人格。由此可见，创设良好的家庭心理氛围，是父母对孩子进行有效教育和训练孩子良好心理素质的重要背景。家长们对此应予以足够重视，为了能使孩子的心身健康地发展成长，形成良好的个性，家长们一定要为孩子营造一个温馨、愉快、团结、友好的家庭环境。

第六，培养孩子的集体观念。独生子女的家庭环境没有兄弟姐妹，失去了大家庭中成员之间相互照顾、学习和支持的机会，往往容易养成儿童孤僻、任性、娇纵等不良心理。所以，当孩子满三岁就应送到幼儿园进行集体生活锻炼。不要因为孩子“不愿去”或怕孩子“受罪”，把孩子放在家里。其实，儿童在幼儿园中能充分体验到和其他小朋友相处的友情和快乐。一起做游戏能够培养他们分工协作，团结互助的良好行为，容易养成遵守纪律、帮助他人的良好品德。

呱呱坠地之后婴儿的心理特点与教养

从婴儿呱呱坠地到一岁半为乳婴儿期。婴儿出生时，中枢和周围神经系统还未发育完全，而脊髓在胚胎时期的发育开始得较早，到出生时构造已比较完备，机能也较为成熟，所以有最初的反射运动。

新生儿主要是依靠由脊髓和皮下中枢实现的无条件反射（先天性反射）来保证内部器官和外条件最初的适应。①食物反射，接触小儿嘴唇时，就引起吸吮动作。②防御反射。小儿出生后的头几天就能对温度刺激或痛刺激产生泛化性的反应，即刺激一处，全身反应。③巴宾斯基反射，轻轻地抓小儿脚心，就引起脚趾向上张开的动作，此反射在约8—9个月时逐渐消失。④把握反射。物体接触小手掌时，小儿就握住不放，此种反射约在第二个月时就消失了。此外，还有眨眼反射、瞳孔反射、吞咽反射等无条件反射。这些无条件反射是遗传下来的本能的固定神经联系，适应性非常低，它总是因一定的条件刺激物形成一定的条件联系。例如吃奶时，不是跟奶瓶相联系，就是跟母亲相联系。有了一定条件时，在无条件反射的基础上就会发生条件反射。

条件反射是大脑皮质的活动，是高级神经系统活动，是暂时神经联系。条件反射是大脑皮质内形成的，只有当大脑皮质和感觉器官充分发育后，才能形成条件反射，利用条件反射规律，可使婴幼儿养成各种习惯，形成各种行为准则。

父母与婴儿的交往，可使婴儿经常有愉快、活泼的情绪，这是获良好发育的重要保证。要注意不使婴儿神经系统过度

兴奋或疲劳，因此必须使睡眠、活动和游戏交替进行。同时，在教养方法上应注意以下几个方面：

1. 感知觉的发展。感觉的适时发展对婴幼儿形成条件反射很重要。利用条件反射可养成正常的哺喂、睡眠、大小便习惯。除此之外，婴儿出生后的半年，主要是通过各种感觉去认识事物。

①培养听觉和视觉的集中能力。父母应在婴儿醒来时和他谈话、进行逗引，引导看色彩鲜艳的玩具或物体，听悦耳的声音，以训练婴儿的听觉和视觉。这样到三个半月至四个月，当他听到声音时，就能迅速、准确地转向发出声音的地方。

②发展视觉和动觉的协调运动。婴儿在出生半年后，逐步学会拇指与其他四指对立的抓握动作。在抓握动作中，逐步形成了眼和手的协调运动。三个月后要给婴儿易于抓握的玩具，不要直接放倒他的手里，要引导他自己去拿，以发展其抓取和把握物品的能力。

2. 动作的发展。三岁前婴幼儿动作的发展，第一年和第三年是发展较快的时期，第二年则是第一年发展的巩固时期。为了使婴幼儿的动作获得更好发展，除注意营养和环境条件外，重视教育，实行有计划的体操锻炼，能起很大的促进作用。

①发展抬头动作。婴幼儿出生一个月后，在哺喂前，换尿布后，把婴儿两手放在胸前趴一会，到抬起头来为止。这种动作不可超过数秒钟，如发现婴儿疲劳，必须立刻放他仰卧。

②引起翻身动作。为帮助五个月的婴儿从仰卧位翻为俯