

【当代学生心理成长系列·小学编】

主编 曾红 郭斯萍

心理

决定

孩子的人生

郭斯萍 曾红 万曙琳 编著



暨南大学出版社
Jinan University Press

【当代学生心理成长系列·小学编】

主编 曾 红 郭斯萍

心理，决定孩子的人生

郭斯萍 曾 红 万曙琳 编著

暨南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理, 决定孩子的人生/郭斯萍, 曾红, 万曙琳编著. —广州: 暨南大学出版社, 2007. 2

(当代学生心理成长系列·小学编)

ISBN 978-7-81079-675-0

I. 心… II. ①郭…②曾…③万… III. 小学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162905 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 湖南省地质测绘印刷厂

开 本: 890mm × 1240mm 1/32

印 张: 12.5

字 数: 355 千

版 次: 2007 年 2 月第 1 版

印 次: 2007 年 2 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 978-7-81079-675-0/G·360

定 价: 18.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

“当代学生心理成长系列”

编委人员名单

主 编：曾 红 郭斯萍

编委人员：郭斯萍 曾 红 邓云洲 熊红星

赖日生 陈新葵 陈四光 何桂华

余仙平 陈以洁 梁 娟 万曙琳

序 言

(一)

对于人的一生而言，成长，是一个漫长渐变的过程，又是一个飞速演变的过程。它贯穿了人生的全过程，却又轻轻地掠过了所经历的那些生命时期；在悠长的成长过程中常常会出现影响人发展的“紧要几步”，可它对一个人生命不同阶段又会产生异常久远的影响。在这个视野下，成长就是一种生活与生命的矛盾胶着状态。学生时代的成长，包括小学、中学和大学时代，更是这种状态的紧张与释放交替变更的最活跃时期，为此，这段时期的成长常常被称为“烦恼的成长”。

烦恼在哪里呢？烦恼在于以学习为主要生活方式的大中小學生必須隨生理、心理、智力以及包括面對家庭、學校乃至社會等環境在內的社会適應性等諸多方面的发展壓力，同時還要更加用心處理好這些发展項之間相互关系的和諧，其中最關鍵和最核心的要素是心理成長的問題。因為學生們所過着的生活絕不是單純的、單向的和直線式的，其間也絕不是只有快樂，更有煩擾、荊棘、挫折和苦澀……這正是煩惱的源頭。然而，這些煩惱也正是心理成長過程中生活滋味和生命魅力的體現，因為其間蘊藏着人情緒、情感的萬千變化。我始終認為，心理的健康成長是關於情感健康發展的問題，學生心理的健康成長與其情感的成熟發展息息相關，自然也與情感教育密切相聯。

所以，煩惱不可避免，但也並不可怕。煩惱只是表明學生們各個方面的成長都要經過艱苦的磨礪歷程，並且更要以心理的健康成長為重要和主要的支撐。處於複雜、艱苦的心理成長過程中的大中小學生

们需要看到，每个人都有自己的生活态度和生活方式以及自己的成长道路，它与别人的都不一样，是“我”作为“自己”的独特性式样。他们还需要理解，每个人的成长道路都要靠自己来走，其中的成长快乐和烦恼也都需要自己来承受。心理成长中的人需要的是做事为人的真诚，需要的是面对生活挑战的勇气，需要的是解决问题和困难的能力，需要的是与周遭世界的心灵沟通和关爱……

那么，如何让大中小学生们更好地了解他们需要认识的这些有关心理成长的思想，并获得相关的情感体验呢？面对学生们心理成长过程中的问题和烦恼，我们又可以给予他们怎样的心理帮助和情感方面的支持呢？“当代学生心理成长系列”丛书作了一种很好的尝试。

本丛书分大、中、小学三卷，其主要读者对象为大、中、小学生。丛书围绕学生的学习与生活实际，以各阶段学生的心理发展为研究主线，以“问题咨询、心理分析、实践和链接”为四个分析项，并与大量案例相结合来分析心理成长过程中的困扰，具有很强的针对性和实用性。丛书的目的是要从生活出发、从问题出发，帮助学生正确看待与处理成长发展过程中所遇到的各种问题，引导他们学会学习、学会交往、学会解决问题、学会自我成长。

丛书的主编之一的曾红是我在南京师范大学工作并任教于教科院时的学生。我期望，她以及所有编者们所付出的努力，可以使学生们都能够从这套丛书里获得有益的启示和帮助，从而在自己的心理成长过程中可以变得更坚强、更自信、更从容，并拥有一份健康的情感生活。

朱小曼

中央教育科学研究所所长

2006年5月

序 言

(二)

我国现有中小學生3億多，大學生近2 000萬（2003年全國國內高等教育規模已經達到1 900萬人）。其中大學生在校人數居世界首位。莘莘學子們的健康成長，可以說是事關祖國前途與命運的大事。“少年智則國智，少年富則國富，少年強則國強。”（梁啟超《少年中國說》，1900年）胡錦濤總書記也指出，一個有遠見的民族，總是把目光投向青年；一個有遠見的政黨，總是把青年看作推動歷史發展和社會前進的重要力量。中國共產黨只有贏得青年，才能贏得未來。由此足見，我們教育工作者肩上的責任任何等重大和重要。科教興國，人才強國，全面建設小康社會都需要我們培養出更多優秀的青年人才。

教育的主要任務是全國培養學生的各種素質，促使學生成長成才。國內著名的心理學家林崇德教授認為，良好的心理素質是人的全面素質中的重要組成部分，是未來人才素質中一項十分重要的內容。在一定意義上說，心理素質決定着各種素質的質量水平，甚至於決定着學生最終能否成才。然而，現實中，各類學生中都存在不同的心理問題，由於心理問題導致的各種令人惋惜的事情也不鮮見。學生的心理健康問題日益受到各方面的重視。為此，我國廣大心理學工作者為各類學生的心理健康與心理素質教育付出了大量的努力，並進行了各種理論探索與實踐工作，取得了較好的成效，使得心理健康與心理素質教育是教育的重要組成部分這一重要觀念逐漸為國人所接受。這是十分令人高興的事。

近年有大量的关于学生心理健康教育书籍陆续出版。曾红博士和郭斯萍博士主编的这一套学生心理成长书籍也列于其内。相对于其类似的书籍，我认为，它有两个非常突出的特点：

其一，内容上做到“三个贴近”。纵观整个丛书的内容，我们可以看到，贴近校园，贴近学生的实际，贴近学生的生活。据编著者称，丛书中每一项内容的选择均是通过学生心理咨询来信和对学生中存在的问题进行调查取得的。不是根据理论而列出的“想当然”的重点。这一点难能可贵。我相信，学生们在见此书之后，会不由地发出“这里面有好多是我曾经想问的问题啊”的感叹。

其二，操作上易于形成“合力”。本丛书在每一节都安排了“操作”这一颇具特色的环节。在这一环节，有的是学生自己可以按部就班完成的，有的则是需要老师或家长协作完成的。这一点，非常有利于形成教师、家长和学生的互动，较好地调动了学校心理健康教育的教师资源和家庭资源，有利于形成学校—家庭—学生这三者的“合力”。细看这些操作，我发现它们或是根据心理学的相关理论和原理精心设计出来的，或是经过大量的实践证明非常有效的训练或教学活动课的设计。在操作的设计上，较好地考虑到了不同学生的年龄特点。小学生以他助为主，自助为辅；中学生自助与他助相结合；大学生则以自助为主，他助为辅。

另外，整个丛书的思想明确，其目的在于关注学生自身潜能和优势的挖掘，促进学生的自我成长。它没有用“放大镜”去看学生中存在的心理问题，更没有以一种沉重的心情来分析学生的问题，提出操作，给予链接，让学生学过看过之后，能放下包袱，带着轻松与自信，迈步前路。我想，这是另外一种成长。

为此，不禁欣然，乐为序！

蒋述卓

2006年5月于暨南园

前 言

少年心思多变化，从懵懂无知的青涩年龄到为赋新词强说愁的花季时光，一路也要经历人生中不少大大小小的驿站，期间过程的艰辛与险阻，少年人自知。然而，他们更多的是体会，经验却要在尝试之后才能得到，却往往为时已晚，只能给别人做借鉴。但有时自己付出的代价未免太大，甚至赔上一生。而导致这惊天动地的结局的有时不过是事后看来完全不能成为问题的小事，但却会在那特定的时期，特定的年龄，成为跨不过去的坎。编写此书的目的，正是想把许多人已经成为经验、知识的经历，化成一柄手杖，让那正要穿越时光隧道，到达特定时空的人可以有一可扶之物。

生活无大事，再惊人的结果，也不过是生活中动静之间留下的余韵。音纯色正，韵味悠长，则是锦绣人生；否则，自咽苦果，无人可助。把每件小事情弄清楚，做好，则可积少成多，聚沙成塔，成就大业。

张爱玲 16 岁时就已经说过：生命是一袭华美的袍，布满了虱子。虱子不会危及生命，却让人烦恼不已，进而影响到生活大计。靠别人帮自己，只能是一时之举，自己学会清除虱子的方法，是赶走虱子的最好选择。

编写这套丛书，希望能帮不同年龄的青少年解决生活中的小咬啖，在平凡的生活里，不断进步，在心灵的天空中，更上一层楼，成就华美人生。同时，也成就我们自己的愿望。在很长的一段做心理咨询的时间里，碰到各种各样的问题，这些问题大多来自青少年，他们的问题并不大、不严重，并不是到了病态的程度，然而，这些问题却影响了他们的生活、学习，更影响了他们的心情，使本应阳光灿烂的

年轻心灵蒙上了不必要的灰暗和沉重。因为这些问题而来咨询的是有勇气的同学，更多的人可能会独自承受苦恼，自己摸索，直至踉踉跄跄走过青春。却因把过多的精力与时间放在这上面，耽误了要做的事情，使自己有所遗憾。所以，希望这套丛书能帮到他们，解决问题，走过烦恼。也希望可以帮到那些焦急的父母，当他们面对自己的孩子的问题束手无策，不知如何应对的时候，希望他们可以看到这本书，并有所启发。

为了让我们的书能帮到更多的人，更有代表性，我们还特别在不同的地区，不同的学校，对不同年龄的青少年作了调查，调查的人数和范围都足以让我们有理由相信调查的结果，也就是我们丛书中所提出的问题是具有代表性的，是大部分的孩子、青少年面临的问题。而我们的书正是把这些问题理清分类，并给以专业的答复。正如上文所说，我们回答的问题是每个处在特定阶段的人都可能会遇到的问题，他们不是针对那些有严重心理问题的人，也不是针对那些有心理疾病的人，我们的对象是那些健康的孩子，在健康的生活中碰到的心理小烦恼。就像那华美的生命之袍上的虱子，希望他们可以学会清除的方法，让心理、心灵和生命都健康成长。

为了让问题阐述得更为清晰，书的写作采用了问题咨询、心理分析、实践和链接四个部分，每一个主题都以这四种形式展开，从不同的方面说明问题，务必让读者透彻地了解问题和找到解决问题的方法。

“问题咨询”是把我们调查结果中最集中的问题以个人提问的方式展现出来，使读者对问题本身有一个清晰感性的认识。“心理分析”则是针对问题从心理学的角度展开分析，力图把事情的原因、过程和结果阐释清楚。第三个部分“自我实践”，是针对问题提出自我改进、自我帮助的实际操作方法，让读者在明白道理之后，又有一个可依而行之的方法，真正帮助到自己；最后链接部分，是把与本主题有关的一些故事、理论以特别链接的方式提供，进一步丰富内容。

三本书链接部分各有不同。考虑到小学生的年龄和心理特征，其链接部分为“精彩链接”，以故事、人物传记、生活中发生的真实事例为主，帮助小学生更好地理解、掌握要学的知识。而中学部分则为“知识链接”。中学生已经掌握了一定的知识，很多问题可以独立思考，对他们而言，获取知识、扩大知识面是最主要任务。这样，在阅读这本书的时候，既可以找到自己想要的答案，又可以学到新的东西。大学部分为“学术链接”。生活中发生的每一个小问题都与大学问连在一起，大学阶段，寻求事物内部规律，对学术的探讨研究是主要任务。对大学生而言，仅仅知道事物的表面现象已经远远不能满足他们的需要了。因此，在学术链接部分，把与每一个主题中与之相关的心理学理论阐释清楚，帮助大学生理解现象背后的学术理论，加深对问题的思考，并更好地解决自身的问题。这正是我们的目的所在。

编者

2006年5月

目 录

序 言（一） / 1

序 言（二） / 1

前 言 / 1

第一部分：学习咨询

1. 学习要有计划 / 1
2. 激发你的学习动机 / 6
3. 课前预习要做好 / 10
4. 学会听课 / 15
5. 你会记课堂笔记吗 / 19
6. 课后要复习 / 22
7. 学会背诵 / 27
8. 尽快学会默读 / 32
9. 记单词有诀窍 / 36
10. 消除学习疲劳 / 39
11. 学会正确归因 / 43
12. 用脑要科学 / 47

◎ 心理，决定孩子的人生

13. 张开你想象的翅膀 / 52
14. 学习写看图作文 / 56
15. 学好数学有方法 / 59
16. 为什么我的书法水平提高得越来越慢呢 / 64
17. 怎样准备考试才能发挥出我的水平呢 / 67
18. 考试焦虑不可怕 / 72
19. 培养你的学习兴趣 / 77
20. 学习中的“高原”现象 / 81
21. 为什么我的孩子做作业那么慢 / 85
22. 如何学好英语 / 89
23. 仔细观察好处多 / 93
24. 创造力能培养吗 / 97
25. 如果能过目不忘，我一定能成为科学家 / 101

第二部分：校园生活

26. 化解嫉妒，鼓励竞争 / 106
27. 可爱的追星族们 / 112
28. 专时专用讲效率 / 116
29. 如何克服马虎的毛病 / 119
30. 我该不该与笔友通信 / 123
31. 爸爸布置的额外作业太多 / 127
32. 什么是真正的友谊 / 131
33. 同学之间怎样开玩笑 / 135
34. 交朋友要不要委曲求全 / 140
35. 如何克服交往中的羞怯心理 / 144
36. 如何面对挫折 / 148

- 37. 老师批评错了怎么办 / 153
- 38. 如何当好班干部 / 158
- 39. 赏识成就人才 / 162
- 40. 你还在走神吗 / 167
- 41. 如何有效安排晚上的时间 / 172
- 42. 远亲不如近邻，近邻不如同桌 / 176
- 43. 如何克服学校恐怖症 / 180
- 44. 培养孩子良好的思维习惯 / 184
- 45. “农民工”的子女怎么教育 / 188
- 46. 合作让我更加快乐 / 194
- 47. 学会与女同学交往 / 198

第三部分：行为养成

- 48. 如何培养独立生活的能力 / 202
- 49. 学会同情与关怀 / 208
- 50. 做个勇敢自信的孩子 / 212
- 51. 让每一分钱都更有意义 / 216
- 52. 如何克服孩子的自私 / 220
- 53. 暗示的魔力 / 224
- 54. 我被青春撞了一下腰 / 228
- 55. 过好五彩缤纷的节日 / 231
- 56. 如何安排周末时间 / 235
- 57. 怎样克服孩子的攻击性行为 / 239
- 58. 如何度过闲暇时光 / 243
- 59. 如何帮助孩子改正缺点 / 247
- 60. 培养良好的行为习惯 / 250

◎ 心理，决定孩子的人生

- 61. 做事“没定性”怎么办 / 253
- 62. 学会自我控制 / 257
- 63. 坚持锻炼好处多 / 261
- 64. 我也能做家务，为什么妈妈不让我做 / 265
- 65. 饮食坏习惯有损健康 / 269
- 66. 坚持记日记 / 273
- 67. 我怎样来控制自己的脾气 / 277
- 68. 你看电视成瘾了吗 / 281

第四部分：走过风雨

- 69. 爷爷突然离去了 / 286
- 70. 爱撒谎的孩子 / 291
- 71. 我改不了咬指甲的坏毛病 / 295
- 72. “丑小鸭”的烦恼 / 301
- 73. 如何纠正口吃 / 306
- 74. 了解性，了解自己 / 310
- 75. 子女一定要听父母的话吗 / 315
- 76. 父母为什么总是不信任我 / 320
- 77. 家长应该尊重孩子吗 / 325
- 78. 孩子为什么会离家出走 / 330
- 79. 爸爸对我的要求太严格了 / 334
- 80. 父母离婚了怎么办 / 338
- 81. 女儿不喜欢我怎么办 / 341
- 82. 孩子对着干怎么办 / 346
- 83. 孩子任性怎么办 / 350
- 84. 怎样解释女孩月经来潮 / 355

- 85. 如何与孩子沟通 / 359
- 86. 孩子爱发脾气怎么办 / 364
- 87. 难道女孩比男孩笨吗 / 368
- 88. 妈妈偷看我的日记该怎么办 / 373
- 89. 父母打麻将影响我的学习 / 377

后 记 / 381

第一部分

学习咨询

1. 学习要有计划

问题咨询

亲爱的老师：

您好！

我是一名小学五年级的学生。临近毕业了，我想抓紧课外时间认真学习，但每一次到家，如果老师没有布置作业，我就不知道干什么好。而且，楼下的好朋友小明常常叫我去打球，我又喜欢看傍晚才播放的动画片，搞得每一天什么事都没做就吃晚饭睡觉了。老师，我该怎么样才能利用好时间呢？

五（3）班 小刚

心理分析

像小刚同学的情况，这是学习生活没有计划、利用时间不合理造成的。学习计划是指预先拟订的学习打算与安排。学习成绩好与坏的