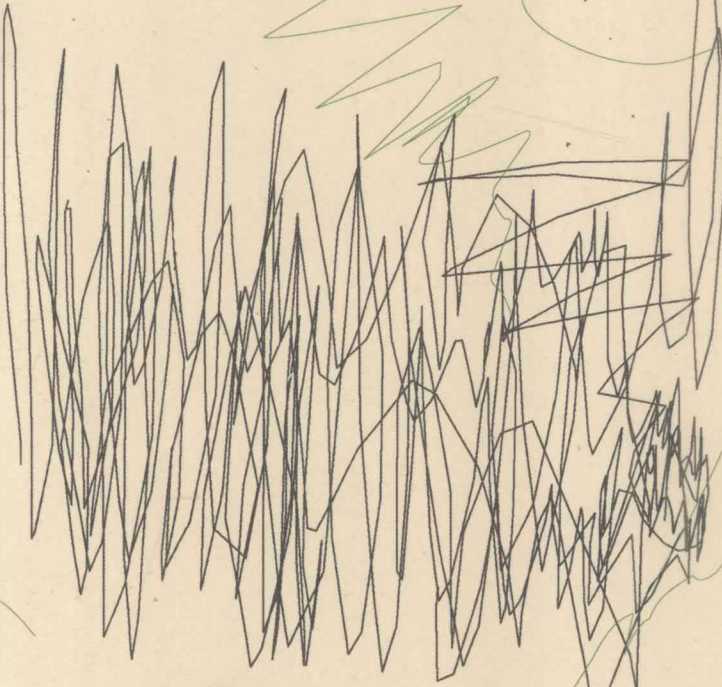


青少年心理健康教育丛书



家有小儿 初长成

JIA YOU XIAOER CHUZHANGCHENG

给小学生家长

编著 聂振伟 陆文举
杨忠健 郑毅

海燕出版社

青少年心理健康教育丛书

家有小儿 初长成

小学生家长

海燕出版社

图书在版编目(CIP)数据

家有小儿初长成/聂振伟等编著.—郑州:海燕出版社,2000.5
(青少年心理健康教育丛书/郑日昌,石国兴主编)

ISBN 7-5350-2062-3

I.家... II.聂... III.小学生-儿童心理学-通俗读物
IV.B844.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 13029 号

青少年心理健康教育丛书

家有小儿初长成——给小学生家长

编著 聂振伟 陆文举 杨忠健 郑毅等

海燕出版社出版发行

郑州兴华彩色印刷厂印刷

河南省新华书店经销

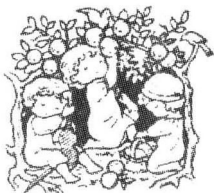
850毫米×1168毫米 32开本 5.5印张 108千字

2000年9月第1版 2000年9月第1次印刷

印数:1—3000册

ISBN 7-5350-2062-3/G·1111

定价:8.60元



青少年心理健康教育丛书

丛书 序言

这套丛书为素质教育而写。素质教育是一个内涵丰富的概念，对它的界定尽管见仁见智，但心理素质教育是整个素质教育的基础和中介的观点已被人们所公认。开展素质教育是一项复杂的系统工程，需要学校、家庭、社会协调一致的配合，进行心理素质教育更是如此。如何凝结教师、学生、家长三方力量，齐心协力做好心理素质教育工作呢？应该创造这样一个“角色”，她，像一位友好的使者穿梭于教师、学生、家长之间，统一他们的观念，使他们在心理素质教育的基本理论与方法上形成共识，以防出现“ $5+2=0$ ”（即5天学校教育与2天家庭或社会教育相互抵消）一类的尴尬，从而形成教师、学生、家长通力合作、齐抓共管进行心理素质教育的良好氛围。呈现在读者面前的这套丛书担当的正是这样一个“角色”。她将心理素质教育作为整个素质教育的突破口，阐述了师生与家长共同关心的一系列问题，在统一三方力量上进行了大胆尝试。

这套丛书为教师和学生而写。她对学生经常遇到又颇感迷惑的诸如学习、情感、意志、个性、

交友、升学、择业等方方面面的问题，进行了深入浅出的分析，趣味盎然，寓教于乐。教师阅读此书会更新观念，使自己了解学生，洞察学生心灵，增强教育的功能和效果；大、中、小学生阅读此书能学会了解自己，正确对待自己，理解生活与驾驭生活，从而保持自己对生活的良好适应，度过一个充满自信与快乐的人生。

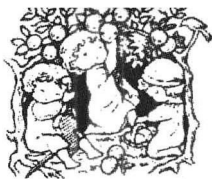
这套丛书为家长而写。她对家长十分关注，且又苦无良策的教育子女的一系列问题展开讨论，娓娓道来，引人入胜。幼儿家长、小学生家长、中学生家长均可各取所需，从中受益；文化低的家长、文化高的家长都能阅读全书，理解其意。

科学而不失活泼，通俗而不失雅致，实用而不失之于教条，这些都是本套丛书的特色所在。

这套丛书是集体劳动的产品。她渗透了各册作者的辛勤劳动，汲取了大量文献的养料。在此谨向所有为本套丛书做出贡献的人们表示深深的谢意。

当然，这套丛书的最终评判者是尊敬的读者朋友。诚望您能在喜欢她的同时，对其缺点与不足批评指正，以使其更趋完善。

主 编 郑日昌 谨识
副主编 石国兴



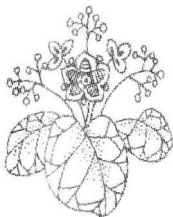
目 录

1 健康心理——绪论篇/1

- 一 您的孩子健康吗
——谈谈心理健康标准/1
- 二 家长的多重身份
——谈谈心理保健医生/5
- 三 想当大人的孩子
——谈谈心理年龄特点/8
- 四 我为什么要来这里
——谈谈智商测验/11
- 五 从那间小屋里走出来的感觉
——谈谈心理咨询/14

2 点石成金——学习篇/17

- 一 我为什么不行
——谈谈观察品质/17
- 二 记忆有窍门吗
——谈谈记忆方法/20
- 三 我的作文毛病出在哪儿
——谈谈思维能力/23
- 四 这样分合理吗
——谈谈创造思维/27



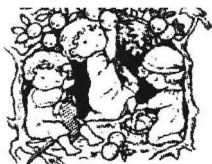


家有小儿初长成——给小学生家长

目 录

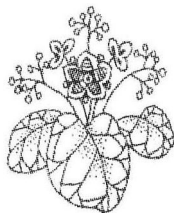
- 五 小刚求助
——谈谈学习方法 /31
- 六 妈妈让我在班上出了丑
——谈谈学习习惯/34
- 3** 心有灵犀——能力篇/38
- 一 我从不厌烦弹钢琴
——谈谈能力发展/38
- 二 老虎插翅更厉害
——谈谈自学能力/41
- 三 学以致用小能手
——谈谈动手能力/44
- 四 语不惊人誓不休
——谈谈语言能力/47
- 五 柳暗花明又一村
——谈谈变通能力/50
- 六 树在路旁李必苦
——谈谈推理能力/53
- 七 月亮原来不发光
——谈谈自立能力/56
- 八 锻炼孩子是更深沉的爱
——谈谈适应能力/59

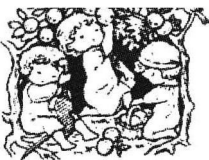




目 录

- 九 让孩子学会作决定
——谈谈决策能力/62
- 四 和美是福——个性篇/65
- 一 何以笑语变哭声
——谈谈个性培养/65
- 二 小常昊常“失踪”
——谈谈激发兴趣/68
- 三 画只兔子圆耳朵
——谈谈建立自信/71
- 四 小亚萍真想倒地睡大觉
——谈谈勤奋精神/74
- 五 不肯合作的小武
——谈谈气质类型/76
- 六 别忘了带上我的手
——谈谈性格塑造/79
- 七 我被人绑架了
——谈谈思想品德/82
- 八 由小翻译到大科学家
——谈谈树立理想/85
- 九 我能管住自己吗
——谈谈自我控制/88





目 录

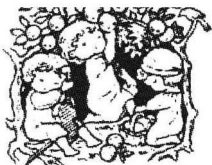
5 适度抒发——情感情绪篇/91

- 一 我家的金鱼两岁了
——谈谈爱惜生命/91
- 二 童年的回忆
——谈谈情感升华/95
- 三 我想对爸爸妈妈说
——谈谈两代间的沟通/97
- 四 两则故事的启示
——谈谈心理保护/100
- 五 在巧克力糖面前
——谈谈成熟情绪 /102

6 坚持不懈——意志篇/105

- 一 成就的背后
——谈谈意志品质/105
- 二 儿子真的长大了
——谈谈意志品质发展的阶段性/108
- 三 家庭是培养意志力的第一片土壤
——谈谈和孩子一起培养意志力/110
- 四 常做不懈练意志
——谈谈培养意志力的方法/113





目 录

五 志不强者智不达
——谈谈意志力与学习成绩/117

六 一纸遗书的启示
——谈谈耐受挫折能力/120

7 人际平衡——社交篇/123

一 “剥夺”实验
——谈谈社会交往能力/123

二 帮孩子“磨脸皮”的新老师
——谈谈社交恐惧/126

三 今天好像发现了一个新的自我
——谈谈学会赞扬/128

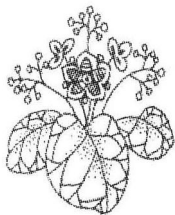
四 燕燕的烦恼
——谈谈防止嫉妒/131

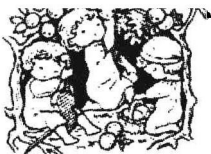
五 老师也会犯错
——谈谈师生关系/134

六 纯真的友谊
——谈谈两性交往/137

8 心理问题——障碍篇/140

一 儿童心理障碍早知道
——谈谈心理诊断/140





家有小儿初长成——给小学生家长

目 录

- 二 有心栽花花不开
——谈谈学习困难/143
- 三 笨鸟先飞林在哪儿
——谈谈精神发育迟滞/147
- 四 多动不停真烦恼
——谈谈儿童多动症/150
- 五 行为不端谁之错
——谈谈儿童行为障碍/155
- 六 挤眉弄眼出怪声
——谈谈儿童抽动障碍/158
- 七 读书学习有何惧
——谈谈学校恐怖症/162
- 八 走进考场心发慌
——谈谈考试焦虑/164
- 九 夹腿扭动是何病
——谈谈夹腿综合征/167





1 健康心理——绪论篇

一 您的孩子健康吗 ——谈谈心理健康标准

如果问家长朋友，您的孩子健康吗？恐怕很多人都会脱口而出，并做出肯定的回答：“当然健康了。”“瞧，我那儿子长得像牛似的，从不生病，怎么能不健康呢？”“我姑娘那白里透红的脸色不正是健康的表现吗？”

严格地说，您只说对了一部分。因为健康不只是指体格健壮，还包括心理健康。联合国世界卫生组织提出过一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”并解释道：健康不仅仅指一个人没有疾病的症状和表现，还指一个人有良好的身体和精神以及对社会的适应状态。也就是说，一个人健康与否应从身体、心理和社会适应能力这三个方面来评价。

想一想您的孩子有没有这样的状况：正值活泼好动的年龄却显得性格孤僻，缺乏朝气；体格健壮却胆小如鼠，意志薄弱；天性聪明，但学习成绩不佳；相貌身材出众，举手投足却



粗俗不雅……

凡此种种，若请有关心理学专家帮我们分析一下，他会坦率地告诉大家：这些孩子心理上存在着问题。

那么，怎样才算心理健康的孩子呢？

少年儿童健康心理的标准大致如下：智力正常，反应适度，自知自制，自尊自爱，面对现实，把握环境，情绪稳定，性格开朗，兴趣广泛，乐于工作学习，乐于交往，待人友善。

您如果觉得这个标准太笼统了，那么，下面我们具体地有针对性地分析讨论一下不同年级的小学生心理健康标准。

一、小学低年级学生心理健康标准

1. 智力发展正常；能在成人的点拨下展开思维；对具体的、形象的、直观的内容能较好地理解；有观察的兴趣。

2. 愿意上学读书，初步适应学校生活；在成人的帮助下能自己准备好、整理好学习用具。

3. 愿意参加班、队的集体活动，不游离于集体之外，乐于跟小朋友们交往。

4. 有初步的延迟满足需要的能力，能暂时控制住自己对某些物质的需求。

5. 为学习成功而高兴；学习受挫时，能懂得自己是有责任的。

6. 感兴趣的活动中，能坚持四十分钟以上；不感兴趣的活动中，在成人的要求和督促下，能坚持十五分钟以上。

7. 面对许多小朋友讲话时，不感到紧张和胆怯。

8. 想玩耍，想娱乐，并努力参与到玩耍和娱乐之中，表



现出活泼好动的天性。

9. 对自己的情绪有一定的控制能力；遇到小困难、小挫折时，在成人的帮助下，能自己尽力克服；在不该哭的场合，能控制自我。

10. 自我认识初步发展；根据成人的某些提示、暗示，知道自己的某些优点，知道自己不如他人之处；学习跟他人比较。

11. 听成人的话，尤其是听老师的话；懂得成人的话有时也有错。

12. 在团体活动中，显现出较多的主动性；有独立的欲求。

13. 注意到他人的活动结果；开始懂得他人的活动动机不都是一样的。

二、小学中年级学生心理健康标准

1. 能适应中年级的学习生活；通过努力能较好地完成中年级的学习任务。

2. 智力发展正常；有观察新奇事物的兴趣，并能边观察边动脑筋思考；具体形象思维发展良好，能进行简单的分析、综合、抽象、概括和简单的符号规则的推理；能根据他人、他物的提示，展开想像，其中有创造想像的成分。

3. 喜欢参加集体活动，懂得集体活动的初步要求和规范。

4. 对感兴趣的活动，能坚持近一个小时；对不感兴趣但有社会意义的活动，在成人的提醒下，能坚持三十分钟以上。

5. 有明显的自尊意识。在学习及其他活动中，表现出进



取精神。

6. 乐意与同伴交往，肯与成人交往；有几个交往密切的朋友，朋友关系不时常变化；懂得交往的简单规范。

7. 能从效果、动机、性质等方面，评价他人的行为；在成人的指点下，学会从效果、动机、性质等方面评价自己的行为；了解自己十分明显的缺点。

8. 多数事想到“我自己去做”；在成人的指导下，做好力所能及的事；初步养成在学习上自我管理的好习惯；生活方面，没有明显的依赖性。

9. 遇到困难或遭受挫折时，不轻易退缩，有克服困难的勇气；置身陌生环境时能较快适应。

10. 在必要时，懂得约束自己的行为，控制自己的情绪，且有初步的行为表现。

11. 在学习中较少有焦虑情绪。

三、小学高年级学生心理健康标准

1. 智力发展正常；能较好地进行分析综合、抽象、概括等逻辑思维活动；思维独立性有所表露。

2. 有学习兴趣；了解自己的学习与将来发展的关系。

3. 在成人的指点下，乐意参与课外各种有益的活动。

4. 活动的坚持性较之中年级有显著的发展。在许多活动中可抑制自己的不良行为。

5. 大多数事情都想自己做，有一定的自理能力。

6. 能从他人的角度评价自己的行为，既看到自己主要的优点，也看到自己明显的缺点。



7. 懂得小学生必须遵循的社会道德规范，并在校内外各种场合按此规范要求自己。

8. 有自我完善的欲望与计划；有初步的自我监督能力。

9. 置身陌生环境时，经过一段时间能较好地适应。

10. 升入高年级一两个月后，就能基本适应学习生活；有时有焦虑情绪，但不严重，持续时间仅在数天之内。

11. 对成人的言行，逐步具有批判性；愿意接受正确的指导，能辨识明显不正确的负面影响。

12. 朴实，进取，不死气沉沉，较为活泼。

13. 性心理发展正常，无病态表现；女生对第二性征的出现不感突兀。

（以上各级标准摘自沈曙红、赵炳红等编著的《心理培育纲要》）

读完以上这些标准，您也许会发现自己的孩子在某些方面存在着不足，迫切地想了解怎样才能尽快地提高孩子的心理健康水平。那么，请您继续阅读本书后面的章节。

二 家长的多重身份 ——谈谈心理保健医生

您如果留意，小学生作文中总少不了这样一个题目：《我



的妈妈》。翻阅一篇篇描写妈妈的作文，母子真情的春风阵阵扑面而来。的确，母爱是人间最伟大、最无私的感情，不求回报，不畏艰辛。可以说，母爱是母子关系的特殊产物，是孩子身心健康发展的基础。苏联教育家马卡连柯在谈到不完整家庭对儿童心理健康的不良影响时指出：缺乏母爱的儿童是有缺陷的儿童。完全没有母爱或缺乏母爱，会使孩子心理上没有稳定感，产生情绪上和人格上的障碍。这类孩子易孤僻、冷淡、粗暴、内向或出现其他一些不良情绪。这一观点已从一些生长在福利院的儿童身上得到了证实。但是，如果没有父爱的存在，又常常会使母爱向溺爱型发展。因为做母亲的总想用双倍的爱护来补偿孩子失去的那一半爱。一般来讲，母爱，能教会孩子热爱生命，热爱生活；父爱则教会孩子理智地直面人生，认识社会。也就是说，健康成熟的人格要在母爱的呵护和父爱的熏陶下完成。而在不完整的家庭里，这种心理氛围受到破坏，因此不利于正在成长中的一代的社会化，不利于培养孩子同他人和睦相处与合作的能力。从这个意义上说，最早对孩子的心理健康发生重要影响的因素是家庭。

家庭的自然结构、家庭的人际关系、家庭的抚养方式、家长素质以及家庭教育方式都会对孩子心理健康构成影响。其中家庭教育方式对孩子心理健康的影响更为突出。

许多研究表明，有心理问题的孩子们的家长采取“态度不一致”、“以压力为主”、“歧视”、“经常打骂”等不良教育方式的百分比高于正常孩子的家长。

不良的家庭教育方式会对孩子的心理发育产生不良影响。