

上海市振兴中华读书指导委员会办公室特别推荐书目

未成年人思想道德建设丛书

WCNRSXDDJSCS



心海导航

XIN HAI DAO HANG

上海市精神文明建设委员会办公室

解放日报报业集团

组编



主 编 张立强 王慧芬



上海三联书店

上海市振兴中华读书指导委员会办公室特别推荐书目

心海导航

XIN HAI DAO HANG

上海市精神文明建设委员会办公室
解放日报报业集团 组编

主 编 张立强 王慧芬



上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

心海导航/张立强,王慧芬主编. —上海:上海三联书店,2004.7

ISBN 7—5426—1964—0

I. 心... II. ①张...②王... III. 青少年心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 069562 号

心海导航

主 编/张立强 王慧芬
策 划/朱美娜

责任编辑/戴 俊
装帧设计/张嘉康
监 制/朱美娜
责任校对/朱倩倩

出版发行/上海三联书店

(200235)中国上海市钦州南路 81 号

<http://www.sanlianc.com>

E-mail:sanlianc @ online.sh.cn

印 刷/昆山市亭林印刷有限责任公司

版 次/2004 年 7 月第 1 版

印 次/2004 年 7 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/110 千字

印 张/6.25

印 数/1—10000

ISBN 7-5426-1964-0
G·675 定价:12.00 元

序

殷一唯

不久前,中共中央、国务院下发了《关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》,以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导,从全面建设小康社会的战略高度,对新世纪新阶段进一步加强和改进未成年人思想道德建设提出了明确要求,作出了新的重要部署。中共中央总书记胡锦涛同志指出,做好这项工作要“遵循未成年人思想道德建设规律,以人为本”。《未成年人思想道德建设丛书》的出版,较好地体现了这一重要要求。

未成年人思想道德建设不容忽视。目前,我国18岁以下的未成年人有3.67亿。他们是祖国未来的建设者,是中国特色社会主义事业的接班人。他们的思想道德状况,直接关系到中华民族的整体素质,关系到国家前途和民族命运。青少年强则国家强,青少年兴则民族兴。只有从青少年抓起,培养和造就千千万万高素质的合格建设者和可靠接班人,才能实现全面建设小康社会的奋斗目标,才能确保中国特色社会主义事业后继有人、

兴旺发达,才能真正实现中华民族的伟大复兴。我们要紧紧抓住学校教育、家庭教育、社会教育这三个未成年人思想道德建设的重要环节,建设时时、处处、事事关心未成年人的三位一体的教育体系。

解放日报报业集团在努力做好未成年人思想道德建设宣传报道的同时,率先精心组织编写了《未成年人思想道德建设丛书》。(1-6辑),为学校、家庭、社区未成年人教育提供了好教材、好读物。《丛书》将围绕人生这一主题,充分展示时代精英的道德风采,向青少年提示道德真谛,引导青少年走出成长的烦恼和心理的困惑,增强青少年法制观念,帮助青少年克服不良思潮的诱惑。相信这套丛书能成为青少年健康成长的良师益友。

愿广大青少年从这套丛书中获得人生真谛,汲取榜样力量,努力把自己锻炼成具有时代精神和高尚道德的一代新人。

2004年7月

《未成年人思想道德建设丛书》

编委会名单

主 任:王仲伟

副主任:朱匡宇

编 委:

王仲伟 朱匡宇 陈振民 翁铁慧

汪兰洁 李跃旗 史秋琴

《未成年人思想道德建设丛书》

编委会名单 (1-6 辑)

名誉主任:王仲伟

主 任:朱匡宇 陆炳炎

副 主 任:

尹明华 陈振民 汪兰洁 李跃旗

编 委:

朱匡宇 陆炳炎 尹明华 陈振民

汪兰洁 李跃旗 王祥安 王仁礼

赵国城 范幼元 韩春培 胡迪坤

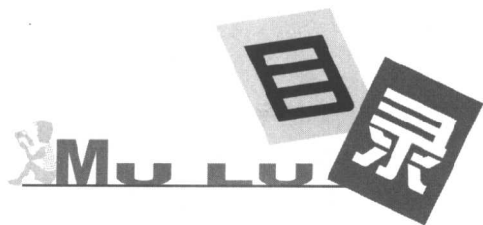
张新昌 陈启甸 戴 俊 黄 韬

《未成年人思想道德建设丛书》

(1-6 辑)

顾 问:(排名不分先后)

夏征农	刘伦贤	金长荣	余啸波
贾树枚	邵有民	邓伟志	叶 辛
钟修身	胡锦涛	张立强	李伦新
杨秉辉	戚泉木	柯 蓝	吴建中
夏秀蓉	汪云章	凌同光	陈步君
王传友	黄一超	张竞模	施新泉
庞寅珊	周舜培	郭连舫	朱妙春
杨怀远	吴佩芳	王志冲	



目录

1. 儿童心理问题亮起了红灯	1
2. 儿童行为障碍的预防	2
3. “早恋”引发的沉重话题	4
4. 心理健康对照标准	6
5. 培养“成功意识”	7
6. 孩子的“告状意识”	9
7. 切勿早下“定论”	10
8. 谨防这只看不见的手	11
9. “哥们儿义气”危害大	13
10. 在“说谎”的背后	14
11. “多重教育”不利孩子身心健康	16
12. 逆反心理并不可怕	18
13. 残疾儿童的心理行为	19
14. 少儿肥胖对心理的损害	20
15. 正确对待手淫	22
16. 闭锁心态与情绪控制	23
17. 孩子随便发火怎么办	24
18. 孩子过分乖巧未必好	26
19. 暴力行为探因	27
20. 放飞笼中鸟	29
21. 应该有健全的惧怕感	31
22. 成才需要坚强的意志	33
23. 激情犯罪不可忽视	35
24. 性格培养的变异	37
25. 儿童交往及交际技能	39

26. 自尊心的保护

27. 少男缘何“女性化”

28. 走出“独”的误区

29. 健康人格的关键期

30. 儿童应多与成年人交往

31. 爱学反面角色

32. 儿童“攀比”多元化

33. 她，为何走向深渊

34. 超越自卑心理

35. 娇气不可长

36. 儿童的“红眼病”

37. 青少年犯罪的家庭氛围

38. 心理断乳期

39. 隔代亲问题

40. 分数的压力

41. 心理健康四要点

42. 儿童合群心理的培养

43. 交友导航

44. 青少年性罪错与“移情治疗”

45. 联想自己成为主角

46. 创造良好的家庭心理气氛

47. 给孩子一些“劣性刺激”

48. 心中的天平为何倾斜

49. 单亲家庭残缺的爱

50. 小男子汉的阳刚之气何在

51. “恋父”情结并非道德修养问题

52. 青少年的精神“污染”

53. 经商者家长：负起你的责任

54. 少年自杀的心理分析

55. 孤独少年易犯罪



40

42

43

45

47

49

50

51

53

55

57

58

60

62

64

66

67

69

70

72

74

76

77

80

82

84

86

88

90

92

56. 奈何家中小瘾君	94
57. 漫谈“心理缺陷”	96
58. 秘密领地	97
59. 中学生心理问题种种	99
60. “帮会”阴影下的花季少年	101
61. 离家出走的少男少女	104
62. 家长的“成龙”梦	107
63. 心理压力与心理发泄	109
64. 走进“神童”的心理世界	111
65. 家长要做到的4个“不”	113
66. 当你面对强暴时	115
67. “丑小鸭”的心病	116
68. 成人应有热情和责任心	117
69. 讨厌自己的人	118
70. 无奈的送礼	119
71. 让孩子们集体过生日	120
72. 孩子自理能力差责任在家长	121
73. 为什么孩子冷漠无情	123
74. 重视孩子责任感的培养	125
75. 给孩子留什么	127
76. 成人的3种精神虐待	129
77. “拒绝”也是一种爱	131
78. 你的孩子是凡人	133
79. “冷处理”与“热效应”	134
80. 如何认识孩子的“淘气”	135
81. 教育子女更新观念	136
82. 家长也应受教育	138
83. 教他们学会体贴	139
84. 家长认识水平决定呵护孩子方式	140
85. 公德教育从小抓起	142



86. 再富不能害孩子	143	
87. 让孩子“犯”错误	144	
88. 压岁钱	145	
89. 不能“苦”孩子吗	148	
90. 在“白色梦魇”的边缘	150	
91. 非智力因素的培养	152	
92. 该发什么奖	154	
93. 不比品牌比品学	155	
94. 家庭教育的重点是“教做人”	156	
95. 应教孩子懂得爱	158	
96. 让孩子从电视中受益	160	
97. 正确对待孩子的争吵	162	
98. 从“中心”点到“三角”点	163	
99. 孩子认真过头不好	164	
100. 让孩子自由活动	165	
101. 成人轻易不介入孩子的冲突	166	
102. 培养孩子的乐观性格	167	
103. 孩子创造才能的培养	168	
104. 读书与劳动并不对立	169	
105. “成于忧患”育儿方	171	
106. 孩子的“自我意识”水平	173	
107. 表扬鼓励有利孩子成长	175	
108. 父母言行与子女品格	176	
109. 给孩子以自信	177	
110. 有比较才能珍惜	179	
111. 家长也要注重自身形象	180	
112. 爱不能太露	181	
113. 孩子自己带领好	182	
114. 谁能明白一个“花季”的苦恼	183	
115. 对立的“青春期”	185	
后记		



1. 儿童心理问题亮起了红灯

以往曾被忽视的儿童心理问题愈来愈受到父母、教师乃至社会的关注，专家们认为目前儿童心理问题不亚于伤风感冒，较为普遍地发生在我们的生活中，因此，在儿科疾病中，心理问题已亮起了红灯。

儿童常见的心理问题有焦虑、抑郁、情绪障碍等，其症状表现多种多样，涉及的面甚为广泛，有的儿童表现为多食或厌食，睡眠问题如夜惊、梦魇或梦游、遗尿、头痛、腹痛、胸闷等躯体症状；有的儿童表现为暴怒、闷闷不乐、郁郁寡欢、沉默少语等情绪症状；还有的儿童表现为进攻性行为、厌学或逃学、非智力因素的学习成绩不良、不合群，人际关系紧张等行为症状，无论儿童出现哪一类病状，总会影响其身心健康。

对于上述各种症状，如果我们只是从生物学的模式“头痛医头，脚痛医脚”，就只能治表不治本，事倍功半或毫无成效。对于儿童的心理问题，我们需要透过现象看本质，顺藤摸瓜寻找诱发因素，进行心理咨询或治疗，这样才能有的放矢地祛除病根。（金星明）



2. 儿童行为障碍的预防

人类心理活动的本质是：在具有健康的脑组织活动的生理基础上，人对外界客观世界通过认知活动，作出积极的能动的反应。一般认为，一个正常人的心理活动与行为表现是一致的，行为是心理活动的表现形式。

一位父亲来函求询：“我的10岁儿子瞒着我拿钱用，还学着电视里的模样与邻家小妹妹拥抱亲嘴，这些行为正常吗？”

儿童行为障碍通常是指发生于儿童期的行为异常。行为的正常与异常是相对的，必须根据一定的标准来判断，如根据环境标准，在家里唱歌跳舞是正常的，但在学校图书室则不然；根据发展标准，年幼儿童注意力集中时间短暂、活泼多动还不能算是异常，但到了小学高年级仍不能集中注意力，多动不宁，并伴有品行问题，就需要专业诊治了。非常重要的一点是判断行为障碍还要考虑问题行为发生的次数、时间和严重程度，所以，根据这些判断标准和人类心理活动的本质，上述这位家长是可以作出恰如其分的判断的。

儿童行为障碍的诱因是多方面的，有生物、心理和社会方面的原因，其中家庭的因素不容忽视。儿童的主要生活环境是家庭，要充分估计家庭环境及其变化对儿童的影响。

13岁的女孩A近几个月来情绪不高，学习成绩下降，她与外祖母一起生活，父母在外地工作，但是A与双亲仍通过电话、书信、探亲等形式保持着亲密关系。当父母调动工作与A和外祖母一起生活后，情况反而发生了不好的变化。因为父母仍旧忙着自己的工作，对A并不十分关心，父母还因一些生活琐事与外祖母争吵，三方关系远没有A想象的那



么好，A 真诚地爱着他们三个人中的每一个，她不知道自己的立场应该如何？情绪更加恶劣，无心听课……

家庭预防是儿童行为障碍防治的重要环节：其目的是消除家庭病因，防止和减少行为障碍的发生。其中完善家庭功能尤为重要，它主要包括以下几方面内容：①提高家庭成员角色互补质量，使各自满意并履行义务；②家庭关系和谐民主，成员之间能进行坦率、诚挚的情感交流；③能及时察觉与满足家庭成员的需要等。只要不断完善家庭功能，积极搞好家庭预防，儿童行为障碍就会显著减少，青少年的健康水平就会大大提高。（陈维）





3. “早恋”引发的沉重话题

早恋，是指男女之间性发育未完全成熟之前的恋爱，它不仅严重影响学业，而且由于处于青春期的青少年性心理不成熟，意志相对薄弱，极易造成性过失乃至犯罪。

某中学高级教师刘某某被她所带班级一名13岁男生用刀砍成重伤，起因是该生不满老师对其“早恋”问题的帮助、教育。刘某某是偶然得知其所带的初一（2）班男生黄某与同班女生早恋的。后来，女孩接受了刘老师的耐心启发教育，表示不再与黄某交往。然而，黄某却陷入“早恋”漩涡不能自拔，并迁怒于老师，不惜以凶残的方式来发泄内心的不满，他趁刘老师单独家访时，有预谋地用搓衣板、木凳等物击其头部，又用一尺长的腰刀朝刘的脸部、头部连砍8刀，并狂喊“我爱她，谁阻拦我就杀死谁”，以致造成刘老师脸部严重毁容。武汉市中级人民法院鉴定损伤程度为重伤。

笔者在案发后到该校采访时发现，在这起凶残伤害教师案件的背后，有着其必然性的一面。

黄某是家中的独子，从小娇生惯养，他手里总有花不完的零花钱，经常与同学出入电子游戏场所，还花钱为女同学买这买那。案发前，黄某就向同学扬言要干掉李××和肖××（同年级同学），别人以为他是戏言，没想到他真的付诸行动。在有预谋的行凶作案过程中，他的凶器被老师奋力夺下。处于青春期的中学生产生与异性交往的愿望，是属于正常的心理需要，符合其年龄特征。科学家的一项调查显示：开始对性关心的男女都是在12-14岁左右。





在我们这个仍然对“性”讳莫如深的大环境中，对渴望了解异性的少男少女们更是将“性”神秘化了。我们越是禁锢，他们了解的欲望越强，于是有了私下的探究与尝试。据那位女同学的母亲反映，有天深夜两点左右，她一觉醒来，发现黄某仍在女儿的房间中。

应该如何对待青少年的“早恋”呢？女孩在11岁左右，男孩在11-13岁，便进入了“思春期”，到了这一时期，父母应该在适当的场合让孩子了解一些关于性方面的知识，一味地回避是无济于事的。我们可以站在孩子的立场上看问题，他们毕竟有自己内心世界里的通行逻辑。

另外，根据心理学的原理，从异性交往发展到恋爱，需要一个漫长的过程。有心理学学者将这个过程总结为以下程序：团体性约会→小组性约会→选择性约会→稳定性约会→进入恋爱期。而中学生还处在前两个阶段，家长应该引导孩子与广泛的异性交往，这样有利于让中学生异性之间的交往保持在纯洁友谊的范围内，以及对性意识的觉醒有一种更客观的认识。（陈维）



4. 心理健康对照标准

1. 智力

智力发育正常，思维敏捷，精力充沛，注意力集中，能够保持较高的工作、学习效率。

2. 情绪

对自己的情绪、情感、思维等心理活动可以自觉地加以控制和调节。情感表达恰如其分，举止得体。经常保持情绪稳定，心情愉快，并有一定的自控能力。

3. 适应力

对变动的环境能够做到良好的适应，能与社会协调一致。

4. 意志

意志坚强，有一定的耐受力，对生活中出现的刺激和打击，能够正确对待，能把困难变成奋斗的动力，在逆境中奋发图强，作出优异成绩。

5. 行为

行为协调，言行表里一致，有完整的人格，所想、所说、所做必须是统一的。

6. 社交

有一定的社交能力，与人交往适度，择友得当，能与知心朋友交流思想感情，能正确处理生活中的人际关系。

7. 心理特点与年龄相符

在生命的任何时期，其认识、情感、言谈举止等都必须符合自己的年龄。（郭莲舫）