

Sun

阳光行动
系列丛书

国家基础教育实验中心 中国教育学会重点课题
《中国学校心理健康教育行动研究》实验读本

父母与孩子心灵的对话

——家长学校心理健康教育简明教程

李亚平 编著



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS



教育部
國民小學課程標準

國民小學課程標準

父母與孩子應有的對話

——給 C-TH-C 媽媽爸爸的一封信——

林文雄 著
吳文雄 編



阳光行动系列丛书

国家基础教育实验中心、中国教育学会重点课题
《中国学校心理健康教育行动研究》实验读本

父母与孩子心灵的对话

——家长学校心理健康教育简明教程

李亚平 编著



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

父母与孩子心灵的对话/李亚平编著. —北京:首都师范大学出版社,
2008. 1

ISBN 978 - 7 - 81119 - 240 - 7

I. 父… II. 李… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 201205 号

FUMU YU HAIZI XINLING DE DUIHUA

父母与孩子心灵的对话

李亚平 编著

责任编辑 杨鸿霄

责任校对 吴洪琚

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100037

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 cnuph. com. cn

E-mail master@cnuph. com. cn

河北省廊坊人民印刷厂印刷

全国新华书店发行

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本 787mm × 1 092mm 1/16

印 张 14. 50

字 数 218 千

印 数 0001—5000 册

定 价 25. 00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

教育实践结晶 科学研究成果

原国家教育委员会副主任
教育部关心下一代委员会主任

邹时炎题

阳光行动系列丛书编委会顾问

郑日昌 北京师范大学心理学教授、博士生导师

阳光行动系列丛书编写人员及指导专家名单

郑日昌	阎立钦	郭振有	田慧生	刘晓明	王 龙
李亚平	吴洪琚	张淑玲	李 颖	米裕庆	戎 澜
张渝鸿	慕政重	代新堂	陈锡坤	丁伟东	张 流
罗家泽	白雪峰	马位荣	王立东	崔建平	甄庆玲
王文彦	郭 簪	徐西周	邓世权	周向党	张日冉
刘士明	颜邦炜	马志国	王精华	吴子逊	王建忠
许 薇	薛新丰	王金华	董 平	李喜伟	陈 浩

《父母与孩子心灵的对话 ——家长学校心理健康教育简明教程》

李亚平 编著

序

作为阳光行动系列丛书之一的《父母与孩子心灵的对话——家长心理健康教育简明教程》问世了。这是国家基础教育实验中心、中国教育学会重点课题《中国学校心理健康教育行动研究》的实验成果,也是李亚平博士潜心教育研究的结晶,值得庆贺。

随着社会的进步、经济的发展,中国的家庭教育理念比以前有了很大的提高。中国的家长普遍认识到,养育孩子不仅仅要给他们提供优越的物质生活条件,吃得好穿得暖长得壮还远远不够,还要关心孩子的心理健康,要给他们充足的精神食粮。根据调查,中国中小学生的心理健康状况令人堪忧。可是到底什么是心理健康?怎样才能让自己的孩子拥有健康的心理?家长们还很困惑,可以说在家庭心理健康教育上,许多中国的家长是心有余而力不足。

《父母与孩子心灵的对话》对于这些困惑的家长来说,就如同一场及时雨。本书既是一本全面的家庭心理健康教育的理论手册,也是一本实用的方法手册,适合于中小学(幼儿园)学生家长和中高职业院校学生家长学习。全书分为三大部分,第一部分详尽地解释了什么是心理健康,让家长能够对心理健康有个清晰的概念。但是怎样才能实现心理健康呢?第二部分则从几种重要的心理能力入手,分别加以概念上的阐释和方法上的指导。它们既包括侧重于个人内在的心理素质(如独立性),也包括强调与外界建立和谐关系的能力(如合作性、适应力);既有思维能力上的拓展(如创造力),也有性格上的铸造(如意志力)。这样就避免了对心理健康教育的泛泛而谈,因为心理健康是由多种因素共同组成的,要让孩子成长为一个心理健康的孩子,就要全面发展各种能力。孩子心理健康的一个重要特点就在于它的阶段性和发展性,在不同的阶段,孩子的心理发展有着不同的特点,家长只有了解了这些年龄特征,才可能把握正确的教育方法,因势利导。第三

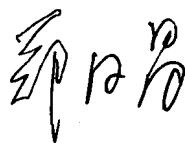
部分则着重从发展的角度,告诉家长在孩子不同的年龄阶段,应该如何进行心理健康教育。

本书介绍了教育心理学中科学的理论和方法,并配有大量生动的案例,还在各章节后增加了相应的心理测验,使科学性和通俗性很好地结合起来,从而让家长能够更好地理解各种理论和方法,并联系到自身的实际情况。

正如这本书的书名,父母要培养出心理健康的孩子,就需要与孩子进行心灵的沟通,希望在掌握了科学的方法后,我们的父母能更懂自己的孩子,更成功地开展家庭心理健康教育。

祝《父母与孩子心灵的对话》这本简明教程如同明媚的阳光照耀到千万家长的心里。

北京师范大学心理学教授、博士生导师

A handwritten signature in black ink, appearing to read '郑日昌' (Zheng Rongchang), written in a cursive style.

2007年12月18日

目 录

第一篇 开卷综述

第一课 灌溉心灵的沃土

——重视孩子的心理健康 (3)

名家名言 (3)

案例故事 (3)

知识讲座 (7)

自我检测 (21)

家长作业 (23)

第二篇 能力发展

第二课 放手迈步自主路

——塑造孩子的独立性 (27)

名家名言 (27)

案例故事 (27)

知识讲座 (32)

自我检测 (38)

家长作业 (41)

第三课 与人相处共奋斗

——形成孩子的合作性 (42)

名家名言 (42)

案例故事 (42)

知识讲座 (45)

自我检测 (55)

家长作业 (57)

第四课 战胜挫折不言败

——培养孩子的意志力 (58)

名家名言 (58)

案例故事 (58)

知识讲座 (60)

自我检测 (68)

家长作业 (71)

第五课 添加未来的筹码

——增强孩子的适应力 (72)

名家名言 (72)

案例故事 (72)

知识讲座 (74)

自我检测 (85)

家长作业 (89)

第六课 张开想象的翅膀

——激发孩子的创造力 (90)

名家名言 (90)

案例故事 (90)

知识讲座 (94)

自我检测 (116)

家长作业 (119)

第三篇 成长历程

第七课 紧跟成长的轨迹

——认识各成长阶段的特点 (123)

名家名言 (123)

案例故事 (123)

知识讲座 (125)

自我检测 (130)

家长作业	(135)
第八课 掌握学习的法宝	
——拥有健康的学习心理	(136)
名家名言	(136)
案例故事	(136)
知识讲座	(141)
自我检测	(171)
家长作业	(174)
第九课 克服成长的烦恼	
——帮孩子迈过青春期的“坎儿”	(175)
名家名言	(175)
案例故事	(175)
知识讲座	(177)
自我检测	(186)
家长作业	(191)
第十课 抓好教育关键期	
——协助孩子规划人生	(192)
名家名言	(192)
案例故事	(192)
知识讲座	(195)
自我检测	(205)
家长作业	(209)
附录	(211)

父母与孩子心灵的对话

第一篇

开卷综述



»»
第一课

灌溉心灵的沃土

——重视孩子的心理健康

名家名言

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。

——教育部《中小学生心理健康教育指导纲要》

愉快可以使你对生命的每一跳动，对于生活的每一印象易于感受，不管躯体或精神上的愉快都是如此，可以使身体发展，身体强健。

——巴甫洛夫

案例故事

一、到底是谁的错？

徐力是浙江省某市第四中学高二学生。他出生在一个普通的工人家庭。由于徐父长期在外地火车站工作，徐力从小到大基本上是在母亲悉心

照料下成长的。母亲吴凤仙工资不高，就帮别人加工毛线衣赚点钱供孩子读书，让孩子过着“吃穿全包，一心读书”的生活。而对心理知识一无所知的母亲，却把应有的心理动力扭曲为心理压力。初中升高中时，徐力考进学校的重点班，但高一上半学期排名全班倒数第二名。通过努力，高一下半学期，徐力已跃到了第十名。吴凤仙喜出望外，要儿子以后每次期中、期末考试都排在班级前十名。这样母亲超过“度”的设计、脱离实际的期望就为悲剧的发生埋下了种子。

一次，吴凤仙参加家长会议时得知，徐力这次期中考试的成绩排在班级第18名。回家后，吴凤仙很生气，狠狠地打了儿子一顿。徐力喜欢踢足球，吴凤仙就说：“以后你再去踢足球，我就把你的腿打断。”重压之下的徐力感到母亲对自己管得太严，而且母亲提出的目标无法实现，深感委屈和压抑。母亲在这种缺乏沟通与信任的情况下一味施压，使徐力的逆反心理与日俱增，母子间的一场战争已不可避免。

一天，徐力从学校回家吃完中午饭后，想看会儿电视。吴凤仙提醒儿子期末考试要考前10名。徐力回答说：“很难考的，不可能考得到。”母子之间再次为学习发生冲撞。这时，母亲的高压最终超出徐力可以承受的极限，导致心理崩溃。绝望中，徐力从门口拿起一把木柄榔头朝正在绣花的母亲后脑砸去，将母亲活活砸死。

第一课 灌溉心灵的沃土

徐力杀母案震惊了社会。在徐力就读的浙江省某市第四中学，同学和老师们的反映，徐力平时在学校十分刻苦和节俭，是一个“品学兼优的学生”，性格文静，初中时期一直是三好学生，初二就入了团，进入高中以后，也一直勤奋好学，集体活动很热心，也乐于助人。

当地有关专家认为，家长望子成龙心切，缺乏最基本的心理常识，子女心理承受力脆弱和缺乏法制观念，是导致这一悲剧的主要原因。

二、国外的家教观

国外流传着这样一首《育儿歌》：“挑剔中长大的孩子，学会苛责；敌意中长大的孩子，学会争斗；讥笑中长大的孩子，学会羞怯；羞辱中长大的孩子，学会自疚；宽容中长大的孩子，学会忍让；鼓励中长大的孩子，学会自信。”这首歌，含有丰富的哲理，说明家长的教育思想、教育态度和方法等，对孩子的身心发育都有密切的关系。

美国儿童心理学家詹姆斯·毕伯库克曾对1300多位称职的父母做了调查研究，他归纳出了要成为称职的父母应该努力做到以下几点：

1. 喜欢且经常与孩子亲近，爱而有度，严而有格；
2. 关心孩子的思想和学习，乐于帮助孩子解决学习、生活中的一些困难；
3. 善于和孩子交流和沟通思想感情；
4. 家庭要有明确的“公约”，使孩子有规可循；

5. 尊重孩子的爱好；
6. 按照孩子的水平，给孩子提出合理的目标和要求；
7. 致力于创造一个和谐、欢乐的家庭氛围。



孩子在成长的过程中总会出现这样那样的问题，当问题出现时，我们不要只是单方面地批评和责怪孩子，还要检查父母的教育方法，当父母的也应经常反省自己。因为孩子是家长和教师等成人塑造的结果，他们的问题其实或多或少地都反映了成人在教育上的缺陷。

难道徐力天生是坏孩子吗？从案例中我们可以看到，孩子的成长和家长的教养方式有很大关系。徐力的母亲并没有能够及时把握孩子成长的心理状态，也并不明白孩子的心理需求，只是单纯地、一味地提要求，采取简单粗暴的方式对待孩子，只满足他在身体成长方面的物质需求，却完全忽视了孩子成长的心理需要。那么日积月累，最终酿成这样的惨案也是在所难免。用一种不太恰当的方式来说，其实是这位母亲自己亲手杀了自己，还把孩子送上了不归路。而心理学家詹姆斯所调查的那些称职的父母都很讲究对孩子的教育方式，尊重孩子，不只关心学习，更强调孩子的心理健康，这