

全国教育科学“九五”规划重点课题
——中小学生个性品质培养的理论及实验研究成果之一

中学生心理健康 家长读本

主 编 黄希庭
副主编 吕 达 冯 维 王利群
编 著 冯 维 朱莉霞

新 华 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生心理健康家长读本/黄希庭主编. - 北京: 新华出版社, 1999.7

ISBN 7-5011-4490-7

I. 中… II. 黄… III. 中学生 - 心理卫生 - 健康教育 - 普及读物 IV. G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 28194 号

中学生心理健康家长读本

黄希庭 主编

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

新华出版社激光照排中心照排

新华出版社印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 5.625 印张 111,000 字

1999 年 11 月第二版 1999 年 11 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4490-7/G·1664 定价: 9.80 元

一、家庭与孩子的心理健康

1. 为什么家长要关心子女的心理健康?

我们生活在一个社会和文化急剧变迁的时代，突出的特点是物质文化的文明，积累和传播以令人惊奇速率发生，并改变着人们的生活。同时，知识信息量呈几何级数增长，知识更新加快，对人的综合性素质的要求越来越高，人们受教育的时间越来越长，而有限的工作职位和晋升晋级机会，有限的居住、交通、教育、医疗容量，无法满足人们的各种需求，在各方面制造出一个个竞争的“瓶颈”，促使竞争冲突加剧，人们经常处于应激压力之下，造成心理疾病或心理障碍。处于身心发展阶段的青少年，同样感到了生存的压力和竞争的激烈。

长期以来，应试教育使中学教育出现的考试主义、智育至上、片面追求升学率等不良现象发展成严重的病态，给中学生的心理健康带来严重的伤害。据国家“八五”重点科研项目“中小学生心理健康教育实验课题”的研究人员对东北76所学校的万余名学生进行心理健康检测发现，35%的中学生具有心理异常的表现，近30%的小学生心理素质处于

不及格的水平，而优秀或良好者仅占 8.3%。《北京青年报》的一项调查也显示，全国小学生有心理疾患的占 20%—30%，中学生占 40%—50%。这无疑是一些不可忽视的数据，它向我们提示了中学生心理健康问题的严重性。

中学生的心理健康问题主要表现在以下五方面：

1. 不能进行正常学习。包括上课注意力很不集中，课堂纪律差，对学习厌烦、恐惧、记忆力差、思维迟钝、学习效率低、学习困难、学习成绩差等。

2. 神经机能失调。包括胃肠功能紊乱、食欲不振、贪食、腹泄或腹痛、经常性头昏和头痛、睡眠不好等。

3. 不良情绪和性格。包括情绪不乐观、过分抑郁、情绪不稳定、易激惹、易冲动、急躁、自卑、非常任性、敏感脆弱、害羞胆怯等。

4. 品行障碍。包括经常打架骂人、逃学、破坏公物、考试作弊、说谎、偷窃、恃强凌弱、不适当的性行为等。

5. 社会适应差。包括与父母、教师和同学的人际关系失调，对人际关系猜疑、不信任、厌恶、敌对、逃避、不善于交往与沟通等。

中学生的心理健康问题已引起整个社会的关注和警惕。我国已明确提出从应试教育向素质教育转变，要求各级各类学校要通过多种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育，以培养学生的健全人格，增加其承受挫折，适应环境的能力。

家长更应重视和关心子女的心理健康。因为家长是与子女在各方面联系最密切的人，“父母的行业是教育子女”，父母对子女的教育影响是谁也无法替代的。父母是社会的一

员，按照社会的要求，国家的教育目标，把子女培养成一名合格的社会主义公民是义不容辞的社会责任。从社会发展看，现在的青少年都将是 21 世纪的主人。21 世纪是科技高度发展，世界经济进一步国际化，竞争更加激烈的时代。我们培养的青少年应该是能够参与社会变革和创新的“现代中国人”。他们应具有现代人的共同素质：具有开拓精神、竞争意识、应变能力、善于独立思考、勇于创新、不畏艰难、勇往直前以及善于与人交往、合作、共事等品质。要培养出这种高素质的人才，家长必须建立重视和关心子女的心理健康的观念，把培养子女的心理素质列入家庭教育的内容。因为良好的心理素质是保证我们跟上时代步伐，迎接挑战，在竞争社会中取胜的必备条件。大凡卓有成就的杰出人才，都具有良好的心理素质，都经历过几番风雨艰辛，在挫折中奋斗进取、坚韧不拔、百折不挠而成功的。因此，家长重视和关心子女的心理健康，不是一件小事，而是关系到能否为国家输送合格人才的大事。从家庭方面看，子女的心理健康关系到个人的前途和生活的质量，关系到全家的幸福。一个心理不健康的孩子，会给父母带来一系列的麻烦、忧愁，甚至是不幸和痛苦，会使其身心带来严重的伤害，会使其人格发展、情绪发展、智力发展方面造成长期的缺陷。因此，家长重视和关心子女的心理健康，也是一件有利于家庭幸福安宁，有利于孩子健全发展的长远大计。

2. 家长如何了解子女的心理健康状况？

什么是心理健康？心理健康的标准如何？许多家长似是

而非，想弄清楚这些问题。

人类的健康包括生理健康和心理健康两部分。正如联合国世界卫生组织对健康所下的定义：“健康，不但没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应力”。心理健康就是相对于生理健康而言，表现为心理和社会方面的适应与完好的一种状态。

生理健康与心理健康相互联系，互为影响。不少研究资料表明，某些身体方面的异常或疾病，会明显地引起心理行为方面的症状。比如，青春期的青少年由于甲状腺分泌旺盛而导致兴奋大于抑制，兴奋性高，情绪易冲动，易烦躁和易发脾气。而心理的变化同样会引起一系列生理上的变化，强烈而持久的负面情绪（如发怒、紧张、焦虑、痛苦等）会引起胃溃疡、高血压、冠心病、癌症等生理疾病。严格地说，没有一种病是纯粹身体方面的或纯粹心理方面的，往往是两者兼而有之。因此，重视心理健康，实质上也是重视生命的质量。

那么家长如何了解子女的心理健康呢？

1. 家长要了解心理健康的具体内容。国内外学者对心理健康的具体内容有种不同的阐述，但大多数的学者认为，心理健康者有以下心理特征：

（1）智力正常。智力正常是人正常生活最基本的心理条件。心理健康者有清楚的感知、稳定的注意、良好的记忆、丰富的想象、灵活的思维和流畅的言语。

（2）能够协调控制情绪。能经常保持开朗乐观的心境，善于发现生活的乐趣，对生活充满希望。即使出现消极的情绪，如苦闷、焦虑等，也能自己摆脱化解。

(3) 具有较强的意志品质。生活目标明确，行动自觉性强，抗挫折和困难的心理承受能力强，能克制不好的冲动和欲望，自我控制力强。

(4) 人际关系合群协调。对人热情、诚恳，富有同情心，乐于与人交往，与人为善，宽以待人，与人友好相处。

(5) 保持人格的完整与统一。能全面认识自己的长处与短处，谦虚、自尊、自信，而不狂妄自大、自卑自怜、固执己见。对事业和家庭认真负责。

(6) 心理行为符合年龄特征。心理健康者有与同年龄多数人相符合的心理行为特征，而不是行为反常乖张，不可思议。

上述心理健康的标准是一种理想化标准。心理健康是一种崇高的精神境界，需要每个人的不懈追求和终身努力。因此，家长重视和关心子女的心理健康问题，是一项长期艰巨的任务。

2. 从孩子心理行为的强度、持续时间等方面进行考察。人的心理行为不会无缘无故产生，总是由一定的刺激所引起。人的心理行为的反应必须与刺激的强度成比例，才是适度相应，恰如其分的。否则，就会异常或变态。比如，一个孩子面临考试感到担忧、紧张是正常的，如果他整日惶惶不安，感到无限的忧愁，吃不下、睡不好，情绪极度紧张恐怖，甚至惊叫、哭泣，有大难临头之感就显得不正常（反应强度太大）。又比如，一个孩子非常懒惰，对什么都没有兴趣，总是无精打采，也是异常（因为感觉不到生活的刺激，反应强度太小）。

值得注意的是，单凭强度这一指标来了解孩子的心理健

康状态是远远不够的，还必须考虑时间因素。心理健康是一种动态、变化的状态，一个孩子可以从不健康转变为健康，也可以从健康转变为不健康。孩子的心理健康水平可以分为不同的等级：从有严重的心理疾病到不太重的心理障碍，这样的心理不健康状态再到心理健康状态一般，无明显的心理和社会不适，直至心理健康良好这是一个连续的过程。因此心理健康与否是指较长一段时间内持续存在的心理状态，而不是短暂、偶尔的现象。孩子有时出现一些不健康的心理行为，并不意味着心理不健康。比如，孩子调皮捣蛋，不听话，情绪不稳，乱发脾气，上课注意力不集中，思想开小差，学习心不在焉，这些症状只有几小时或几天，我们就不能贸然地说孩子有“多动症”。只有当这些症状延续几个月或一年半载之后，我们才可以判断孩子有心理疾病。

3. 通过了解孩子疾病的原因进行考察。有些疾病，如头痛、失眠、腹泻、哮喘等，孩子吃药的效果不佳，病情常常随孩子的心境好坏发生波动，这说明有很多心理因素在背后作怪。这就需要家长了解孩子的心理活动。

以上这些方法，对家庭了解子女的心理健康状态会有所帮助。一旦发现孩子心理异常或有心理疾患，家长对孩子要多关心，多沟通，给予帮助，如果自己难以解决孩子的心理问题，要请老师、心理咨询专家一起帮助疏通、矫正孩子的心理问题。

3. 父母教养方式对子女的心理 健康有何影响？

父母是孩子的第一任老师。父母对孩子的教养方式，对孩子的心理发展和人格塑造有着极其广泛而深远的影响。

尽管父母的教养方式丰富多彩，多种多样，但概括起来，大致分为四种类型。

1. 溺爱型。一是过分迁就庇护。父母爱子心切，宁肯自己省吃少穿，也要想方设法满足孩子的一切需求。从不违背孩子的意愿。他们不重视对孩子的思想品德教育，对孩子偏袒护短，娇惯纵容，养成了孩子任性、为所欲为、骄横、自私自利等不良心理品质。二是过分保护。有的父母总把孩子看成是幼小无知，需要处处照顾的弱小生命，总怕孩子遭到不幸，总怕有害于孩子，凡事包办代替，对孩子的学习、娱乐、社交等方面设置了过多的清规戒律。父母过分保护的结果，使孩子缺乏竞争性、社会性，形成了怯懦、盲从、依赖、被动、不愿冒险、不愿探索、不愿创造等性格弱点。

2. 专制型。父母对孩子缺少慈爱、温暖和同情，把孩子当作自己的私有财产，“孩子是属于我的，我说什么他就得听什么，我管他就得服”。他们常用粗暴的态度，命令、苛求、禁止、威吓等手段，把自己的意志强加给孩子，迫孩子听命。经常干涉孩子的行动，反对孩子的异议，随意向孩子施加各种严厉的惩罚。从而使孩子情绪不稳，缺乏安全感，和父母感情疏远，难以感受家庭温暖，难以建立自尊自信，缺乏独立性与自主性。性格软弱的孩子变得更加彷徨无

主，胆怯、懦弱。个性强的孩子则产生逆反心理，变得更加反抗、暴烈、不服管教。

3. 放任型。父母认为孩子是“树大自然直”，“孩子是靠学校和社会教育出来的”。因而他们对孩子缺乏责任心，采取放任态度。对孩子没有明确要求，或没有什么要求，很少关心孩子的需求，很少关心孩子的成长与进步，对孩子的奖惩往往随心所欲，甚至对孩子的缺点，不合乎道德规范的行为，如撒谎、逃学、抽烟、喝酒、打架、赌博等不管不教或纵容。父母的放任行为，使孩子形成了冷漠、自我控制力差、易冲动、不遵守社会规范，具有攻击性、情绪不安定等不良人格特征。

4. 民主型。父母尊重孩子的独立人格与意愿，对孩子既不娇惯，也不过于严厉，不随心所欲地支配孩子，关心孩子成长中的进步与问题，对孩子有明确合理的期望要求，能坚持自己的正确原则，对孩子的缺点、错误能采用耐心恰当的方法加以解决，注意满足孩子的正当需求，启发孩子自觉、训练培养孩子的自立、勤奋等品质。生活在民主型的家庭里的孩子，一般具有独立性、自信心、能动性、开朗、乐观、情绪稳定、对人亲切、能与人合作、有进取精神等良好心理品质。

从以上父母教养方式的类型看，民主型的父母行为对孩子各方面的发展均有良好的影响，国内外的调查和研究都证实了这一点。但并不是说，其他三种类型的父母教养方式对孩子的发展没有一点积极影响。虽然父母对孩子的溺爱行为导致许多不良结果，但从另一个角度看，能使孩子获得情感上的满足，生活安定，具有安全感。父母对孩子的专制行

为，会给孩子的身心发展带来许多伤害和阻碍，却对孩子尊重权威，服从纪律，遵守一定的社会规范，养成一些必备的行为习惯有一定积极作用。父母对孩子的忽视放任行为，会减少一些父母对孩子过多的束缚和干涉控制，减少一些孩子对父母的依赖，使他们可能有发展自己兴趣爱好和能力的机会，可能有较强的自立精神和创造性。但从总的方面看，这三种类型的父母行为弊大于利，而且，它们的一些积极因素，一般需要一个能够代替家庭的外界优良环境，需要孩子的努力才能发挥作用。如若孩子缺乏外界的优良环境，缺乏辨别是非的能力，缺乏勤奋与努力，父母不当的教养方式，会给孩子的发展带来许多不利的影响，其中一些积极因素不能发生作用。

我国家庭教育的许多调查研究发现，许多违法青少年绝大部分来自溺爱型、专制型、放任型家庭。据上海市少管所对 455 名违法犯罪少年的家庭情况调查，有 25% 的少年是父母溺爱放任而导致违法犯罪的。也有学者对百名违法青少年的家庭情况进行调查，发现其中溺爱型家庭占半数，有 72 户家庭从不让孩子做家务，对孩子简单粗暴，训斥打骂的占 18%，还有一部分家庭对孩子放任自流，不过问孩子在外的活动，交友的情况，忽视孩子的生理心理变化。因此，为了孩子的健康发展，父母要以平等的态度，民主的行为对待孩子，要严而不厉，宽而不娇，爱而不溺，放而不纵，摒弃对孩子的溺爱、专制、放任的行为。

4. 对“危机家庭”的孩子 如何进行心理调适？

当父母面临离婚的情境时，往往会遭遇焦虑不安，苦闷忧伤，痛苦悲哀，失败无助等心理矛盾和心理困扰，父母在调节自己心理的同时，要特别关注你的孩子。

父母离异，家庭破裂，对孩子会造成最强烈的震动，在孩子眼里这是一桩极其可怕的事情。孩子深爱着的父母将有一方会离他而去，早已熟悉的生活环境和习惯了的生活将完全改变，孩子的同学与朋友将会对他“另眼相看”，未来充满了种种不测，这一切使始料不及的孩子，陷入从未有过的心理混乱和心理矛盾中。

据我国北京、河北等地的调查，在父母离婚时，有89.5%的孩子有恐惧和不安全感，有43.8%的孩子有强烈的悲伤情绪。有的孩子为父母离婚感到羞耻，觉得低人一等，没脸见人；有的不愿同别人谈话，喜欢孤独；有的看到别人的爸爸、妈妈，就想到自己的父母，就想回家痛哭，经常做噩梦，把不幸往往归咎于父母，对父母愤怒和怀有敌意；还有的孩子往往想象自己是父母离异的肇事者，他们目睹父母争吵和离异的全过程，深感自己是一个无法有效控制环境的无用的人，感到沮丧、凄凉和无可奈何。也有少数孩子，面对整日吵闹、打架的父母，愿意他们离婚，认为离了婚，他们便不会天天吵架了。但是，一旦父母真的离婚，他们又总觉得少了些什么，感到自己有负罪感。一个父母离异的女中学生说：“对父母的离婚，我本来不应该感到奇怪，我小时

候常常听到他们在夜里吵架，妈妈哭了，爸爸走了，我吓得躲在被子里，睡不着，一直等到爸爸回来，我原以为他们一辈子都会那么过下去，没想到他们离婚了。”由此可见，父母离婚对孩子的影响非常大。

父母如何对孩子的心理进行调适呢？

1. 把实情告诉孩子。做父母的最好把夫妻离异的原因实话告诉孩子。如果父母认为孩子不懂大人的事，或不忍心把坏消息告诉孩子而保密或伪装，不对离婚的原因作任何解释，做子女的难免会疑虑重重，会对父母产生不信任感（孩子总有一天会通过旁人或某个亲属，知道事情的真相）。

父母把离婚的原因告诉孩子，一是要实事求是，不带明显的感情色彩。这样做的目的是尊重孩子，使孩子获得一种家庭主人公的感觉。切忌以诋毁的语言攻击对方，发泄自己的愤怒。如果这样，反显得父母是在推卸、逃避离婚的责任，是在自我辩解或自我标榜，使孩子心里无法释然，陷入深深的焦虑不安，感受到被父母抛弃的孤独。因此，心理学家托丽丝告诫说：“我在作为一名心理治疗者的工作中，目睹了许多人急切地渴望着来自他们父母的这种承认。你（指离婚父母）的以诚相待和对这些痛苦的经历的开诚布公，是给你孩子们的一笔巨大财富。这种对话在通向重塑孩子们受伤的自尊和依赖你是一位亲爱的家长过程中，其深远影响是你所始料不及的。它将以最为积极的方式巩固你与孩子们的关系。”

二是父母要真诚地向孩子道歉和交流看法。要说明以往由于父母不和，影响了对孩子的教育、关心和与孩子的交流，要了解孩子对今后生活的看法，共同面对将来的岁月。

2. 让孩子与父母保持正常接触。在即将离婚之际，父母之间应该有一个协商，使孩子能通过一定的渠道同双方保持正常的接触。有的父母为了报复对方而将子女据为己有，将子女作为复仇的工具，而采取绝对不允许子女与对方见面的强硬态度，或因为自己已没有承担抚养权而放弃对孩子的关心和教育；要知道，虽然父母的婚姻关系不存在，但和子女的血缘亲情关系，抚养教育子女的责任没有断，孩子仍旧同样需要父爱和母爱，才能健康成长。

父母应该让孩子明白，作为一个家庭，确实正在分化解体，然而孩子却是在父母恩爱的年代里，在父母幸福的期待中降生到这个家庭里来的。孩子不是家庭的拖累或不受欢迎的来客，父母离婚，并没有使父母对孩子的爱和关心有所改变，父母仍旧负有教育孩子的责任。父母这样做很重要，因为只有当孩子感到自己不是多余的人，为自身存在的价值自豪，为自己仍旧能享受父母的关爱而无后顾之忧，才会更有信心面对生活突变所带来的一系列挑战，做生活的强者。

3. 淡化孩子的痛苦，放眼未来。在我们的社会意识形态里，人们对离婚依然抱有世俗偏见，因此，离婚者的子女很容易产生自卑感和丧失阔步人生的豪情壮志。为避免这种不幸，首先做父母的要克服自身对离婚的自卑感和羞耻感，对离婚抱以泰然处之的态度，对未来充满希望。如果父母因离婚而自惭形秽，认为自己低人一等，从此失魂落魄，一蹶不振或游戏人生，那么做子女的就容易顾影自怜，自暴自弃。父母要引导孩子辩证地看待生活，虽然孩子因父母离异而造成的痛苦，相对于完整家庭的孩子是独特的，但某些完整家庭的孩子同样存在痛苦现象，有些生活也不尽人意（这

些家庭形同虚设，孩子得不到父母的关爱)。父母要告诉孩子不要沉湎于过去的伤痛，关键是将来如何过得更好，要鼓励孩子克服困难，发奋图强，积极创造自己的美好生活。

5. 如何维护离异家庭子女的心理健康？

相比起完整家庭的孩子来说，离异家庭子女更容易出现心理和行为问题。据我国心理学工作者对全国 29 个省、市、自治区离异家庭子女心理特点的抽样调查，离异家庭里的孩子学习成绩急剧下降，经常旷课，迟到早退的占 83.6%，而完整家庭里的孩子只占 16.32%；扰乱课堂秩序前者占 78.21%，后者占 21.79%；不能按时完成作业前者占 81.79%，后者占 18.21%；此外，离异家庭里的孩子在智力、社会适应性、情感、品德等方面的发展都不如完整家庭里的孩子。

为什么会出现这种情况？主要原因有：一是因父母离异而导致家庭破裂这种生活变故，不可避免地使孩子出现心理失调，产生一些心理和行为问题。二是父母离异之后，对孩子的教育方法不当所致。有的父母，出于弥补对孩子造成的伤害心理，总是希望最大限度地为孩子提供别的孩子所具有的一切，千方百计满足孩子的各种需求，对孩子一味迁就娇惯；还有的父母，为了证明自己一个人也能把孩子培养得非常成功，“赌气”进行教育，对孩子的教育过于严厉苛刻，从而也造成了孩子的心理和行为问题。三是在离异家庭里，单亲家长各方面承受的心理压力较大，他们一方面不得不承担父母的双重角色和义务，另一方面又必须为生计，拼命工

作，到处奔忙，由于他们时间有限，精力不足，往往对孩子的教育是心有余而力不足，也给孩子的身心发展带来不利的影响。

父母恢复和保持离异家庭子女的心理健康，可以从以下几方面入手：

1. 对孩子要有正确的爱和足够的耐心。父母的爱是滋润孩子成长的阳光雨露，是孩子在逆境中奋斗成才的精神支柱。但父母对孩子的爱要恰如其分，如果爱得太多，则成了溺爱娇惯；如果爱得不够，则可能使孩子感到冷漠、孤独。离异后的父母，特别是继续与孩子生活在一起的一方，要真诚关心孩子的生活、学习、身体等各方面的情况，积极为孩子提供合理的帮助和适当的指导，与孩子多交流意见和看法，聆听孩子的心声；要努力克服自身因婚姻失败而带来的焦虑、烦躁等消极情绪的干扰，耐心帮助孩子改正缺点或错误，给孩子抚平心理创伤，鼓励孩子面对现实和困难，让孩子感觉到父母的真心关怀，促使孩子重新扬起生活的风帆，努力进取。

2. 寻求社会支持系统的帮助。父母在离婚后往往有这样的心理反应：一是羞于见人，逃避人生；二是对人缺乏信任感，仇恨人生。这都是不可取的。我们每一个人都生活在一个相互依存、相互联系的网络中，而不是生活在一座孤岛上。当我们面临生活的各种压力和问题，自己的力量有限，而无法妥善和较好解决时，要学会借助他人的力量，寻求社会支持系统的帮助，走出困境。这是充满智慧的做法。当父母离异后，孩子与父母的关系会发生微妙变化，但与原来亲属的关系，特别是与孩子生活在一起的单亲家长的亲属关系

变化不大，一些亲属反而会更加关心、同情、怜爱孩子（如祖父母、外祖父母、叔伯姨舅等），单亲家长要充分利用亲属对孩子的感情，发挥他们的作用，一起教育帮助孩子。另外，还要主动与老师联系，把家庭的变故，孩子的情况告诉老师，请老师多关心、多鼓励孩子，帮助孩子从自卑、羞耻、痛苦、无助中走出来，开拓新的人生。

3. 引导孩子正确认识自己。离异家庭的子女自我认识一般都偏低，喜欢与同龄的完整家庭的子女进行比较，觉得自己不如同学幸福、聪明、可爱、能干，对自己持否定态度，有严重的自卑感，常常自责讨厌自己。一个人的自我认识与心理健康有很大关系。积极的自我认识，有利于我们去战胜困难，迎接生活的挑战。人只有在充满自信的状态下，自己的才能才会得到最大程度的发挥。父母要告诉孩子，家庭破裂并不可怕（在现代社会里，这种情况已越来越多，不足为怪），可怕的是低估自己，轻视自己，不思进取，自暴自弃。“人生中会有各式各样的悲哀，而最大的悲哀莫过于缺乏自信。”父母要和孩子一起认真分析自己，要让孩子明白，每个人都有长处与短处，与同学相比，不能只是比家庭条件，主要应该比志气、比学习勤奋等，要积极寻找孩子的优点，表扬孩子的每一点进步，鼓励孩子用自己的实际行动和学习成绩来证明自己的价值，增强孩子的自信心。

此外，父母还应该鼓励孩子多读一些修身励志、启迪心智的书籍。比如《钢铁是怎样炼成的》、《卡耐基成功之道全书》以及一些“名人传记”等，孩子会发现，自己所遇到的挫折困难与书中人物相比要少得多，会受到感动和启迪。有助于孩子摆脱和化解消极心理，树立远大的抱负理想，激发