

培养孩子的心理健康

蒋星五 主编





数据加载失败，请稍后重试！

培养孩子的心理健康

蒋星五 主编



商务印书馆国际有限公司

2001 年·北京

图书在版编目(CIP)数据

培养孩子的心理健康/蒋星五主编. - 北京:商务印书馆
国际有限公司, 2001. 1

(影响孩子命运的七种能力丛书)

ISBN 7-80103-225-X

I. 培… II. 蒋… III. 儿童-心理卫生-普及读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 82533 号

主 编	蒋星五
编 者	尹 晨 武云霞 华人信
	游 磊 蒋 茜 蒋星五
	陈一兵

PEIYANG HAIZI DE XINLI JIANKANG
培养孩子的心理健康

主 编	蒋星五
责任编辑	黄宇谷
封面设计	梁 珍
出 版	商务印书馆国际有限公司 (北京东城区史家胡同甲 24 号 邮编:100010)
印 刷	北京宏文印刷厂
发 行	新华书店
开 本	787×1092mm 1/48
版 次	2001 年 1 月北京第 1 版 2001 年 1 月北京第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80103-225-X/B·36
定 价	9.00 元

前言

21 世纪是知识经济时代，是科学技术、精神文明高度发展的时代，也是人类自身竞争最为激烈的时代。一个孩子长大以后，要在这个时代中生存、发展，获得成功，而不被时代所淘汰，就必须从小培养和掌握下列影响他们命运的七种能力：

1. 学习能力

著名科学家钱伟长教授指出：“过去大学毕业生的知识可用一辈子，现在只能用三年，之后就有一半东西不懂，再过三年，只有四分之一了。”由此说明，当今社会知识老化的进程十分快速。如果一个人不更好、更快地学习，不具备独立的学习能力，就会被时代所淘汰。据报道，我国目前只有 30% 的学生具有较强的学习能力，其余的学生学习能力都比较差，所以加强培养学生的学习能力，刻不容缓。

2. 创造发明能力

据我国有关部门统计：在最受欢迎的 10 类职业中，科学家占第一位，而具有创造发明才能的高科技人员更受青睐。但是，在学生中，具有创造发明成果的学生只占千分之一不到，大部分学生缺乏创造发明的意识，视创造发明为畏途而不敢问津。这一现象如不及早解决，堪为人忧。

3. 应急应变能力

我国的交通事故不断，每年约有 20 万人死于车祸、船祸，至于火灾、水灾、地震、房屋倒塌等自然灾害，更是不计其数。而杀人、抢劫、绑架、拐骗等犯罪行为屡屡出现，无法统计。面对天灾人祸，如缺乏应急应变能力，后果将不堪设想。所以，从小培养孩子的应急应变能力，十分重要。

4. 自理自律能力

90% 的孩子不会自理，50% 的孩子不能自律。不会自理就不会生活，不会生活就影响工作与学习。不会自律，就会失去自我控制能力，失去自控能力，就会走上犯罪的道路，后果不堪设想。因此，培养孩子的自理自律能力十万火急，要立即进行。

5. 心理健康能力

目前，我国有相当比例的学生患有各种不同程度的心理疾病。心理承受能力差，受不得半点挫折和打击。孩子自杀、出走现象逐年上升，杀人放火时有所闻。浙江学生徐力由于受不住学习上的压力，用铁锤杀死母亲，便是最能说明问题的一例。该事件引起了江泽民总书记的重视，对此江总书记还做出了十分重要的批示。这说明孩子的心理健康问题已到了非着手解决不可的地步。

6. 人际交往能力

国外有人对失业人员进行统计，发现 90% 的人所以失业，不是由于工作不能胜任，而是人际关系处理不好。在我国学生中，大部分学生不会与同学交往，更善于与成人打交道。由此，许多学生有孤独感、冷落感，严重地影响了孩子的身心健康。

7. 语言表达能力

“一言可以兴邦。”

“三寸之舌，强于百万之师。”

中华民族素以雄辩著称于世。上至国家大事，下至邻里琐事，再至公关交往、发财致富，要取得成功，都是和语言表达能力分不开的。而这种能力的取得，不是一朝一夕可以成功的，非经长期磨练

不可。所以，语言表达能力一定要从小开始培养和训练。

上述七种能力是 21 世纪人才必备的能力，也是影响孩子一生命运的能力，所以我们将本丛书定名为“影响孩子命运的七种能力丛书”。本丛书共分 7 册，每册介绍一种能力。

本丛书内容丰富，资料翔实，写法生动有趣，引人入胜，一定会获得广大家长、教师以及孩子们的欢迎。

作 者

2001 年 1 月

序

孩子身体有病，可以到医院治好（当然指一般的病）。可是一旦孩子心理不健康，那就十分麻烦。因为心理不健康，不仅难以立即治愈，而且后果十分严重。一些孩子所以行为古怪、赌气出走、甚至打架斗殴或自杀，就是因为他们心理严重不健康，经不住任何刺激或压力。

因为，怎样正确对待孩子的心理健康问题，是每一位家长必须引起重视的问题。

本书就是企图解决孩子不健康心理的一本普及读物。本书对治疗和解决心理不健康问题提出了一些重要的原则，这些原则是处理孩子心理问题时必须遵守的。另外，本书还对孩子常出现的 13 种不健康心理表现提出了解决的方法。这些方法是实践经验的概括，因此，具有普遍的意义，而且行之十分有效。

但是，由于我们水平有限，不周之处难免，谨请广大读者批评指正。

作 者

目录

序	1
第一章 少儿心理健康十分重要	1
第二章 培养孩子心理健康靠教育	9
1. 品德教育	12
2. 交往教育	26
3. 法制教育	39
4. 注意教育方法	46
第三章 培养孩子心理健康的方法	65
1. 克服恐惧心理的方法	67
2. 克服虚荣心理的方法	79
3. 克服盲从心理的方法	89
4. 克服妒忌心理的方法	101
5. 克服自卑心理的方法	111
6. 克服模仿心理的方法	127
7. 克服自尊心理的方法	137
8. 克服怕羞心理的方法	147

9. 克服爱美中不健康心理的方法	157
10. 克服多疑心理的方法	166
11. 克服逆反心理的方法	174
12. 克服孤独心理的方法	182
13. 克服学习中不健康心理的方法	189

第一章 少儿心理健康 十分重要

心理健康的孩子和心理不健康的孩子，其结果是大不一样的。

请看下面的两个实例：

有一名女高中生姓黄，今年 17 岁，就读于武汉某中学，×年元月 10 日晚，她认为 82 岁的外婆看电视影响她复习功课，便和外婆争吵起来。一向十分厌恶外婆的小黄，被老人一些不堪入耳的骂语给激怒了。她顺手操起一把斧子，朝外婆脑袋连劈数斧，然后将尸体用尼龙袋套上，塞进床底。

作案 3 天后，小黄照常参加期末考试。据她的班主任说，有两门考试她都迟到 15 分钟以上，但成绩仍然较好。

元月 27 日，去河南洛阳和父母团聚的小黄，在父母的陪同下回到武汉。她知道难以继续掩盖真相，打算借故离开父母，她买了次日去广州的火车票和大量的安眠药。当天晚上，她很晚才回到家里。父亲追问“外婆哪儿去了？”她便说出了事情经过。黄父立即向当地公安机关报案，代女儿自首。

小黄的父亲是高级工程师，母亲是医务工作者，两人长期在外地工作。黄母说，孩子的外婆脾气古怪刁蛮，动辄骂人。她的女儿性格内向，十分好强，祖孙俩住在一起，矛盾很深，但她万万没想

到会发生这样的惨剧。

这个事例说明，一个孩子如果他心理不健康，那么，什么事情都会干得出来。这个小黄和她外祖母并没有什么根本利害冲突，只是她外婆看电视影响她复习功课，而她居然用斧头把外祖母劈死了。如果她心理十分健康，能够克制自己，就决不会发生这种使人震惊的事。

反之，如果一个孩子心理健康，那么，他的承受能力就很强，再大的困难，甚至再大的打击也能承受下来，而不发生任何意外。下面就是一个十分感人的事例：

1997年8月21日的下午，喜讯飞进湖北机床厂一个贫困的家庭——江洁、江莎两姐妹以548分的相同总分，双双跨入武汉大学外语系的门槛。闻得喜讯，激动的泪水在母亲汪四娥枯黄、清瘦的脸上流淌，她一把搂过两个孩子，嘴里喃喃道：“我的女儿，这几年苦了你们……”

下面仅以江洁、江莎在生活上遇到的困难，加以介绍：

1994年9月1日，江洁、江莎同时考取了湖北省重点高中武汉市第十四中学，开始了高中的学习生活。

管理学生宿舍的吴荆凤老师发现这姐妹俩身上穿的衣服总是既旧又短，紧绷在身上。在她印象中，姐妹俩脸色不佳，几乎是面无血色，苍白得吓人。有一天，吴老师的爱人正走在校园里，偶然听到两个女生低声说食堂打的饭菜不够吃，回到家中，向吴老师说到这件事。吴老师立即找到食堂打饭的师傅：“有个女生说她的饭打少了，这是怎么回事？”不等师傅解释，一个学生就回答道：“你讲的是江洁和江莎吧，她们两人合打一份饭吃，当然吃不饱。”“什么，她们中午合吃一份饭？”吴老师只觉得胸口似被什么东西堵住，一时说不出话来。

见吴老师发愣，另一位学生又说：“江洁和江莎不光是中午合吃一份饭，甚至连早饭都不吃，每天早晨喝一杯白开水就背着书包走了，晚上也从不上食堂打饭，只在宿舍里一人吃一包五毛钱的方便面。”

等到晚上，吴老师寻了一个机会，把两姐妹喊到学生宿舍的值班室里。“学习这么紧，你们怎么能不吃早饭，这不把身体搞坏了？”姐妹两人你望我，我望你，一时没有言语，最后江洁说了实话：她们的父亲是湖北机床厂的工人，母亲是该厂食堂的临时工，父母工资加起来一共400元，加上民政局发的80元补助，便是一家人的全部生活费用。