

XINDE JIAOYU

张大均 主编

心的教育

家庭心理素质教育丛书

(初中生家长用书)

▶ 如果孩子的心理过于沮丧，如果他们因为受管教太严，精神过于颓唐，他们将会消失活力和勤奋。好孩子是夸出来的。

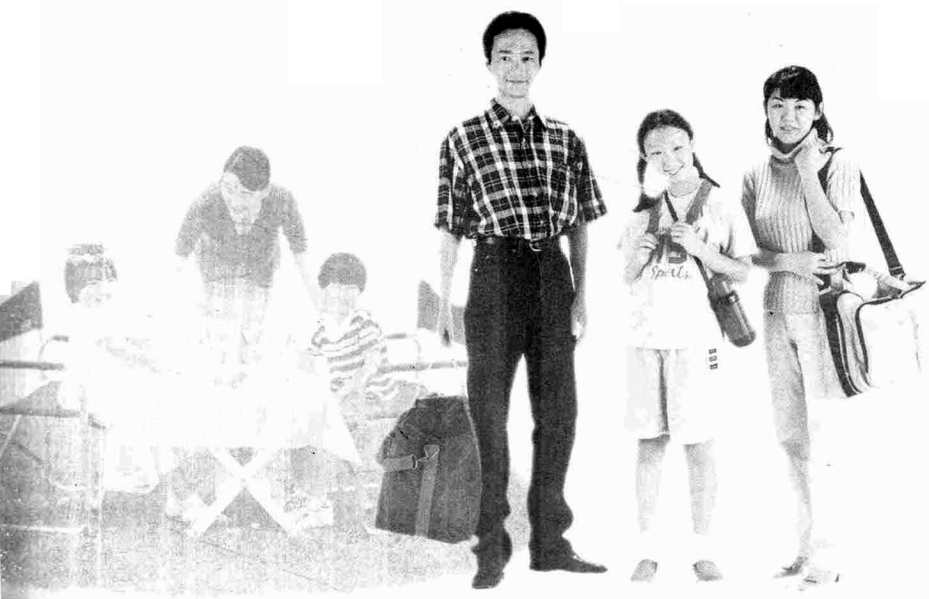


贵州人民出版社

心的教育

(初中生家长用书)

张大均 主编



图书在版编目(CIP)数据

心的教育.初中生家长用书:家庭心理素质教育丛书/张大均主编.-贵阳:贵州人民出版社,2002.9

ISBN 7-221-05986-1

I.心... II.张... III.中学生-心理卫生-家庭教育 IV.B844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 072865 号

心的教育

——家庭心理素质教育丛书

(初中生家长用书)

张大均 主编

出版发行:贵州人民出版社

社址:贵州省贵阳市中华北路 289 号

印刷:贵州兴隆印务有限责任公司

开本:850mm×1168mm/1/32

字数:237 千字

印张:9.875 印数:1-3000 册

ISBN 7-221-05986-1/G·2192 定价:16.50 元

国家社会科学基金项目
全国教育科学“十五”规划重点项目
应用成果

丛书编写委员会

主 编:张大均

副主编:郭成 刘云艳 刘衍玲

编 委:

张大均	郭 成	刘云艳	刘衍玲	胡朝兵
王 磊	赵丽霞	江 琦	陈 丽	徐小军
刘 慧	张 峰	孙 远	王叔敏	李茜茜
李 雪	刘 逊	周升群	岳慧兰	张更力
吴睿明				

出版者的话

教子有方是一个古老的话题，历史上留下了无数的佳话，传遍百姓家；教子有方又是个崭新的课题，如今教子遇上诸多难处，苦恼你我他……

信息化时代带来了许多领域里的革命，也带来了一场为人父母的革命。为了不让自己可能成为孩子将来前进的绊脚石，为人父母者，应努力为孩子营造一个良好的成长环境。爱而善其教，把爱渗透到善教、严教之中。

教育不应该在学校由教师开始，而应该在家庭由父母开始，父母应是孩子心灵成长的导师。孩子的心是块空地，种什么长什么，在“建设孩子的人格长城”这项漫长而艰巨的工程中，父母起着不可替代的作用。在忙忙碌碌之间，你发现自己的孩子已经长大，他们的个性已经形成，这时如果你发现孩子的心灵生了“病”，你才给与治疗，可能就晚了。做父母的，应该拿出照顾孩子生活起居的工夫去“照顾”孩子们的心灵，他们定会长得更好。

怎样知道你的教育方式是否正确，有了问题怎样解决，你的解决方案是否有效果，我们的这套丛书这样告诉你：

判断鉴别



通过答题的方式,诊断你的教儿方式是否正确。

训练策略



告诉你用什么样的训练方案来纠正你的教育方法,这里提供的是“药方”。



告诉你

让你看看别的家长成功的、失败的教子实例,从中得到启示。



心理讲坛

专家告诉你一些简单的心理健康常识,从理论上指导你的教子方法。

反思体验



知道了病性,开了药方,服了药之后,你再复查一下,你孩子的“毛病”是否有所好转。

健全的性格是立身于 21 世纪的保证,命运如同湍急水流上的一叶扁舟,性格则是惟一的舵手,它既可使你达到光辉的彼岸,也可使你随波逐流,如果你的孩子是向往天空的苍

鹰,就让他展翅高飞,不是所有的孩子都能成为事业上的出类拔萃的佼佼者,但我们的孩子至少应是一个品行端正、知书达理的人。一切都给孩子,牺牲一切,甚至牺牲自己的幸福,这是父母给孩子的最可怕的礼物。难道我们就是要培养一个只会读书而别的什么都不会的书呆子么?一屋不扫,何以扫天下?学校的教育教给孩子知识,心的教育主要在家里进行,由父母执教。考高分是学校的功劳,可一个阳光灿烂的孩子是你永远的幸福。

前 言

对孩子来说,家庭是天下第一所学校,父母是天下第一任教师。中国是一个具有重视家庭和家庭教育传统的国度,翻开一部名人成长史,几乎无一例外地表明名人们成长——成才——成功与其所受家庭教育的影响密切相关,家庭教育贯穿于每个人的人生发展过程中,其作用巨大,影响深远。

21 世纪是知识经济的世纪,是科学技术日新月异的世纪,是人才竞争的世纪。知识经济时代呼唤高素质创造性人才,家庭是高素质创造性人才的启蒙地,父母是高素质创造性人才的启蒙者。今天的孩子能否在明天的激烈竞争中取胜,关键取决于我们的教育,其中包括家庭教育。我国教育正在经由“应试教育”向“素质教育”的历史性转变。实施素质教育,全面提高新生一代的素质不仅是国家对学校教育的要求,也是家庭教育的重要职责。学校素质教育方兴未艾,但家庭素质教育还十分薄弱,尤其是素质教育的核心部分——心理素质教育,很多家长因对具感到陌生而不知从何入手。

为了适应现代素质教育的要求,帮助家长科学教育子女,提升父母的教子水平和能力,发挥现代家教的应有功能,促进孩子身心健康成长,我们课题组在分析国内外家教得失的基础上,针对我国家庭教育中忽视心理素质培养的实际,从促进儿童、青少年的心理素质发展的

现实需要出发,遵循儿童、青少年心理发展的特点和规律,以培养其健全的心理素质为目的,编写了这套《心的教育》丛书,供家长进行家庭心理素质教育使用。

本丛书的编写遵循了以下原则:(1)阶段性与连续性兼顾。儿童、青少年心理素质的发展是一个渐进的过程,表现出连续性与阶段性的特点。我们根据不同年龄段儿童、青少年心理素质发展的任务及其对家教的要求,将本丛书分为幼儿段0-2岁、2-4岁和4-6岁各1册,共3册;小学段分为(6~8岁)、(8~10岁)、(10~12岁)各1册,共3册;初中段和高中段各1册。丛书全套共8册。各段之间,每段内各册之间内容的确定既体现各年龄阶段心理素质发展的特点,同时又注意教育内容相互间的衔接,符合儿童、青少年心理发展阶段性与连续性结合的特点。(2)适应与发展并重。针对儿童、青少年心理素质特点和发展要求,根据心理素质形成的渐进性特点,本丛书各册都重视从提高儿童、青少年的适应能力开始,具体指导其适应生存、适应交往、适应学习和学会做人,这是家庭心理素质教育的起点(初级目标)。进而促进儿童青少年心理素质的健全发展,重点突出个性发展,社会性发展,智能发展和创造性发展,这是家庭心理素质教育的归属(终极目标)。(3)心理素质形成与行为矫正并举。家庭心理素质教育应强调对儿童、青少年内在心理素质的培养,又应注重对他们的不良行为习惯进行矫正性训练。时下有许多家长有许多不良的教养方式、态度、观念、行为等,我们也把这些错误的行为等列出来,提醒家长及时纠正。在儿童、青少年成长过程中,即使有很好的教育条件,也不可避免会受其它因素的不良影响,因而矫正其行为上的偏差也是家庭心理素质教育的重要任务。当然对于家长自身在家庭教育中所出现的问题更有必要进行自我矫正,因为这本身也是影响儿童青少年心理素质发展的一个十分重要的因素。

本丛书根据科学心理学的知行观,将家庭心理素质教育的内容、功

能与实施过程融入三个基本环节之中。(1)判断鉴别。在该环节中通过案例或测试题让家长认识到自身教养方式、观念与行为的现状,然后通过心里导航等形式呈现给家长正确的教养知识,或用其他形式以矫正家长不当的观念与行为,使之形成正确的家教态度。(2)训练策略。针对学生的心理素质发展目标和不良行为矫正而设计各种形式的活动,提出有效的策略与方法,指导家长怎样将相应策略运用于孩子心理素质培养之中。(3)反思体验。以问题设计和案例分析讨论等多种形式,引导家长反思学习使用本丛书有关内容后自身的教养观念、方式、态度与行为的变化,促进观念内化,情感体验,分析得失,明确方向,形成品质。

我们相信只要家长按照本丛书提供的思路、策略坚持去做,不但有助于促进孩子心理素质的健全发展,而且能提高家长自身的心理素质和家教能力,达到更好地实施家庭教育的目的。

本丛书的编写,从内容到形式都力求突出以下特点:(1)科学性与全人性统一。以现代心理科学相关学科的理论和方法为依据,以我们的前期研究所取得的一系列成果为基础,结合其他相关研究的最新成果,以各年龄段心理素质发展目标和家庭心理素质教育特点为出发点,以培养一个健全、完整的人为理想,力求既符合心理学规范又体现家庭教育的全人性要求。(2)通用性与针对性统一。一方面,本丛中提出的教育模式、策略和方法对整个家庭教育都适用,具有通用性。另一方面,又十分注重针对儿童青少年心理素质发展的渐进性特点设计相应的教育内容;针对不同年龄段儿童、青少年心理素质发展中出现的问题或可能出现的问题提出教育的任务、要求、策略和方法;针对家长自身的教养方式、态度、观念与行为进行检验与指导、训练与反思,帮助家长提高自己,形成良好的素质,提高家庭教育的针对性和实效性。(3)操作性与指导性统一。通过创设问题情境、精选家教案例、

指导亲子活动、游戏等,把现代家教的科学理念、策略方法融入到家庭生活之中,使具有中等文化程度的家长都能阅读理解和运用本丛书于孩子的教育之中。

本丛书是我们课题组“九·五”以来承担的多项国家级、部省级相关研究课题的应用性成果之一,与之配套的应用性成果还有《中小学生心理素质训练》和《幼儿心理素质训练》等(供学校教育使用,西南师范大学出版社,2000年~2002年版)。本丛书由张大均任主编,刘云艳、郭成、刘衍玲任副主编,参加编写的有胡朝兵、王磊、赵丽霞、江琦、陈丽、徐小军、刘慧、张峰、孙远、王叔敏、李茜茜、李雪、刘逊、周升群、岳慧兰、张更力、吴睿明。

近年来已出版的关于家庭教育的书籍已不少,但涉及家庭心理素质教育的书却比较少,因此本丛书是我们在这一方的初步尝试,不妥甚至错误之处难免,欢迎读者和行家批评指正。

张大均

壬午年初夏于西南师大

目 录

【适应篇】

跨进中学校园的大门，孩子就迎来了人生的“花季雨季”。那摆在课桌上层层叠叠的教材让孩子不知道如何做学习的主人，那日益陌生的身体让孩子不知道如何走出青春的困惑，那不再纯情的异性交往让孩子不知道如何寻找友谊的真谛……

学会学习

1. 成就初中重在适应 / 001
2. 让孩子做学习的主人 / 012
3. 家有课外小博士 / 025
4. 考高分有策略 / 035

学会生活

5. 面对时尚族 / 046
6. 走出青春的困惑 / 058
7. 放心去飞 / 070
8. 电脑网络，潘多拉的盒子？ / 081

学会做人

9. 竞争与合作 / 092
10. 友谊的真谛 / 103
11. 家教之道贵以德 / 114

学会交往

- 12. 另眼看待异性交往 / 125
- 13. 远离孤独 / 135
- 14. 跨越社交障碍 / 146

【发展篇】

面对成长中的孩子,面对孩子在成长中提出的种种问题,我们不仅要教给他创造的钥匙,让他走上感性之路,去打开问题之门,还要培养他良好的意志、坚韧的性格。

发展个性

- 15. 孩子需要好心情 / 156
- 16. 孩子不再顺从 / 166
- 17. 意志是成功的保证 / 176

发展社会性

- 18. 性格决定命运 / 186
- 19. 为幸福的家庭添砖加瓦 / 197
- 20. 关注社会大舞台 / 208
- 21. 走进职业的海洋 / 218

发展智能

- 22. 超越感性之路 / 228
- 23. 悟获记忆之奇 / 238
- 24. 破解问题之门 / 250

发展创造性

- 25. 创新,你也行! / 260
- 26. 坚韧是创造发明的钥匙 / 270
- 27. 开发右脑潜能 / 280
- 28. 疑问是创造之源 / 291

1 成就初中 重在适应

基本目标:帮助孩子适应初中阶段的学习生活

目标分解

- 1.能认识初中生学习活动的特点。
- 2.指导孩子适应学校学习生活。
- 3.创设良好的家庭学习环境。
- 4.对孩子学习与升学的合理期望。

● 家教警语

每一瞬间,你看到孩子,也就看到了自己;你教育孩子,也就是教育自己并检验自己的教育,才能成为名副其实的教育者。

——劳斯多惠

不知不觉,你的孩子就度过了六年的小学生活,而今站在你面前的是一个充满活力与朝气的半大人。初中生,一个让你欢喜让你忧的名词,而初中生的学习更是让不少家长费尽了心机。面对你那已上初中的孩子,你做了些什么?又该如何做呢?

判断鉴别



● 心理多棱镜:你对孩子的学习态度如何?

请如实回答下面的题目,你的选择没有对错之分,在符合你真实情况选项上划“√”。



- 1.你对孩子的学习很少满意。(是 否)
- 2.你了解孩子现在的学习状况吗?(是 否)
- 3.你相信孩子的学习能力吗?(是 否)
- 4.你经常说孩子脑子很笨吗?(是 否)
- 5.孩子要是不好好学习就对不起父母。(是 否)
- 6.经常了解孩子在校情况。(是 否)
- 7.帮助孩子追求高效率的学习。(是 否)
- 8.基本了解孩子学习上的优缺点。(是 否)
- 9.常对孩子说“你是我们惟一的希望”之类的话。(是 否)
- 10.总担心孩子在学校不能适应吗?(是 否)
- 11.当孩子学习上取得成功时,你总是鼓励他再接再厉。(是 否)
- 12.孩子有一个安静舒适的学习环境。(是 否)

评价与分析:1、4、5、9、10 题选“是”的计 1 分,其余题选“否”的计 1 分,否则计 0 分。如果你所得的分数之和大于 10 分,说明你对孩子的学习的认识和态度较好;处于 5~9 分则一般;低于 5 分则说明你对孩子学习认识和态度有些偏差。

● 心理导航

著名的人本主义心理学家马斯洛告诉我们,只要有一个良好的心理行为环境,人就会健康地成长,其需要层次理论则认为,人的需要是有层次的,从低到高分分别为生理需要、安全需要、归宿与爱的需要、尊重的需要、求知的需要、自我实现及超越自我的需要等七个层次,而高级需要的出现与满足是以低级需要的满足为基础的。因此,为孩子创造一个安全、

和谐与充满爱的家庭心理行为环境是相当重要的。

学习不是全部,成绩不是惟一,创造良好的家庭学习生活环境是父母的职责,这是父母引导孩子适应初中学习生活的思想前提!



训练策略



孩子上中学了,他们有了新的学习环境、新的人际关系、新的学习内容和学习方式。既然是新的就要去适应,作为家长,你不仅仅只要孩子好好读书,考个好成绩,更为重要的是,要鼓励孩子去积极适应并为他们创造良好的家庭学习环境。

策略一 指导孩子适应学校的学习生活

有相当一部分初中生寄宿在校,因此能不能适应学校的学习和生活环境直接影响学生的学习状况,所以,对孩子刚入中学的家长而言,如何让孩子尽快适应学校环境是相当重要的。同时适应还是一个动态发展的过程,随着年级的升高,新的情况会不断出现,特别是新的学习压力的增加,家长还要帮助自己的孩子适应这些新变化。总的说来,你需要帮助孩子必须适应以下方面。

指导方法建议:

1.鼓励孩子沉着应付、适应新的学习:和小学生比起来初中生的学习活动的内容、方法和要求都有了新的特点,表现在课程增多、内容更难、要求更高、学习压力更大、竞争更激烈等等。因此,你要让孩子了解这些新变化,并鼓励他沉着应付,主动适应。

2.主动交往,适应新的人际关系:面对新的老师、新的同学,鼓励孩子主动与他们交往,发展新的友谊,让孩子学会下

面的一些交往技巧：

- 把自己主动介绍给别人。
- 有意识地记住他人的名字。
- 谈对方感兴趣的话题。
- 学会微笑与自信。
- 乐于助人。

3.鼓励孩子独立面对,适应新的生活方式:住校式的生活和学习方式要求初中生能自己管理自己,家长再不能什么都包办代替,要鼓励孩子自己解决。

影响中学生学习成绩的诸因素中,人际关系的好坏是至关重要的。



策略二 创设一个良好的家庭学习环境

良好的家庭环境是孩子学习的重要保证,但如何创设一个有利于孩子学习的家庭氛围呢?

指导方法建议:

1.创设良好的物质家庭环境。

◆为孩子提供一个安静的学习空间,最好是远离电视干扰,并保证空气流通好,光线明亮。

◆为孩子选择科学、合理的生活用品。注意孩子的平衡膳食。

◆注重美化家庭环境,最好让孩子自己设计,培养其表现美的情趣和能力。

2.创设和谐的家庭心理环境。

(1)对孩子的学习有合理的期望。

每位家长都期望自己的孩子能在学习上名列前茅,这无