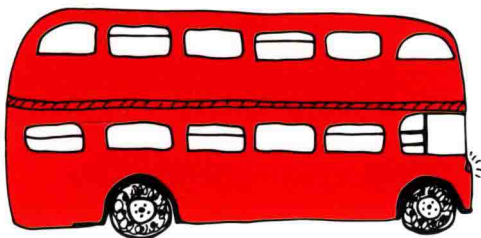
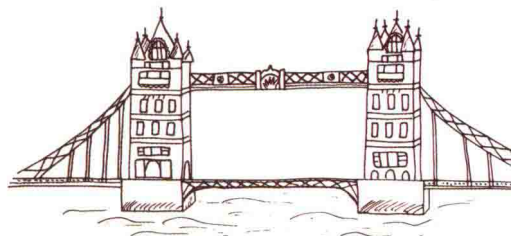




儿童 心理百科

(7~12岁)

钱源伟 著



儿童 心理百科

(7~12岁)

钱源伟○著



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童心理百科: 7~12岁 / 钱源伟著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5682-3368-2

I. ①儿… II. ①钱… III. ①儿童心理学 IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第274070号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经汉湘文化事业股份有限公司授权出版中文简体字版本

著作权合同登记号 图字: 01-2016-6641

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本 / 700毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 21.5

字 数 / 325千字

版 次 / 2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

定 价 / 40.00元

责任编辑 / 申玉琴

文案编辑 / 申玉琴

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



前言

为了未来

童年时代，是每个人成长中最富梦幻色彩的时期，是人生旅程中难得的天真烂漫的岁月，是孩子们日后记忆中弥足珍贵的一个篇章。其中，记载着他们初为学子时的新奇喜悦、最初努力及同学、师生间纯真无瑕的情谊，因为这是人生走向社会的黄金阶段。

当今，科学技术突飞猛进，经济发展日新月异，国际化的开放交流，将孩子们迅速地推向新时代。他们从小就得面对大千世界，领略现代文明带来的最新科技成果，感受瞬息万变的人类发展动态。因此，他们远比前代人更聪慧、更敏锐、更有胆略。

国家发展与民族振兴所面临的一个核心问题就是日趋激烈的国力竞争，其与国家科技水平的高低、创新能力的大小、国民素质的高低密切相关，而这种人力资源开发的竞争成了教育的竞争。面向未来真正的人力资源开发，绝不是仅侧重于个体的高素质，而更在于人才团队的形成。而人才的核心是人性，只有具有真善美的人性才能成为人才。

现代化的进程急剧加速，这是一个信息传媒高度发达、移动资料交互平台林立的时代。国际社会俨然就是一个地球村，各种世界文明扑面而来，俯拾皆

是。人类进步的主题是和平与发展，然而，全球不确定因素和问题迭出，因贪婪、仇恨、愚昧、利益而起的欺诈、纷争、械斗、战争不断，为人类带来无尽的威胁、腐蚀、烦恼和挑战。各种无法预测把握的因素直接进入生活的各个领域，对我们的生活方式、行为规范、情感体验、审美意蕴、思维方式、人生理想乃至价值取向等无不产生着深刻影响，从而也造成了程度不同的心理不适。现代化是社会的综合发展，是以人为主体的来改变自然与精神环境的社会实践活动。

一位西方学者精辟地指出：“如果一个国家的人民还没有从心理、思想、态度及行为等方面经历现代化转变，那再好的管理方式，再先进的工艺技术，也将在一群传统人手中变成一堆废纸。”因此，我们要立足本土，放眼世界，把握国情，弘扬时代精神，陶冶个体和群体的精神力量，塑造新一代的创造性人格。这种人格力量包含智慧、能力、情感、意志、理想及信仰等，其核心是在传统民族精神基础上发展起来的独立性、敏锐性、进取性、坚毅性、和谐性。

现在是渴求人才的时代。怎样的新一代才是人才？在多元文化碰撞、互动的背景下，今天的小学生乃至成千上万的父母、老师都受到了来自传统文化与现代文化的双重影响，各种不同的思想、观念冲突，昔日传统的价值观正在经受前所未有的挑战。于是，不少人或多或少地陷入迷茫中，开始盲目地跟着潮流前进。其他人都热衷于早期智力开发，我也不甘落后；别人家津津乐道于钢琴舞蹈，那我也绝不能无动于衷；好多父母都替孩子请家教，那我总不能不请吧？等诸如此类，比比皆是。无怪乎，当我们问小学二年级学生你最羡慕谁时，一位小女孩竟不假思索地回答：“我最羡慕爷爷，他在家是最自由的，想什么时候看电视，什么时候出去玩，什么时候睡觉，都没人管；而我最痛苦，全家人都要管我，爷爷管我学英语，奶奶管我写字，爸爸管我学画画，妈妈管我学钢琴，唉，到什么时候他们才能不管呢？”盲目的、过于理想化的教养，显然带给孩子太大的压力，平添了成长中不少的烦恼。那孩子究竟该培养成什么样的人呢？在孩子的成长过程中，如何创立、协调各种外部条件呢？如何强化、激发各种内在因素，以发挥其潜在的互补效应呢？与每一位读者共同来探

讨这个课题正是本书的主旨。

小学生的各种心理素质都在形成中，可塑性极大。我们既要不失时机地把握少儿成长阶段固有的规律性与特点，还要充分关注当前社会飞速发展带来的特有现象与重点，以便针对当代小学生的普遍状况进行生动、扎实的心理指导。在大量考察、深入分析当前小学生心理健康后，本书将绝大多数篇幅放在发展性指导，并辅以适当的矫正性指导。闲暇，是一个人可以得到自由选择行动的时间，是人能有更多的机会去追求生活，发展自己向往的质量，使人的个性得到最充分的发展，本书对此作了富有新意的探索。

小学生活就像个万花筒，色彩缤纷，千姿百态，只要你不断地变换角度，就能窥见不同的风景。本书将全方位、多视角地分析当代小学生的生活、学习、成长与发展的各个方面。全书分为八大章。

第1章叙述小学生身心健康发展的总体概况。着重分析家庭、学校、社会三位一体的交互影响，并强调个性发展与人生规划的重要性。

第2章描写父母教育子女的各种心态、理念与行为，并说明家庭与学校沟通的作用。双方实时扬长补短，是引导子女健康成长的有效途径与方法。

第3章强调品性的涵养，情趣的陶冶在小学生心理发展过程中的定向、定性作用。现在，光成绩优秀显然不够，一个情感冷漠的人绝对不能算作人才。本章以情育儿，引导孩子在追寻欢乐中弘扬真善美，在闲暇生活中提升人生品位，以坚韧不拔的意志迎接新时代的挑战。

第4章及第5章介绍智力要素、实践能力与非智力因素的培养，左右脑和创造力开发，情感参与学习等问题；又针对小学生学习中的重点、难点、疑点问题献上各种良计妙方。并从心理学角度入手，对学生的不同性格类型、不同学习行为，尤其是学习速度、学习精确度、网络条件下学习环境变化、阅读量与习惯及动手做等，以及如何有效地准备考试、从容应对考试等作了分析，同时说明如何解决厌学症及拒学症等，旨在使每个小学生都能体验到学习的喜悦。

第6章着重阐述小学生在心灵沟通与人际互动交往中的各种定位及其应对策略。着重分析情商为什么比智商更重要；不同家庭结构对孩子情绪、情感的

影响。

第7章讨论如何让孩子与成人一起融入家庭中的家务、理财及决策等，不做温室的花朵有百利而无一害，学会自立自理、自我保护等。

第8章全面透析小学生普遍存在的典型不良行为，从现象、原因出发提出矫正的方法。

至此，大家可以清楚地了解，本书的总体构思具有较严密的逻辑联系。一个孩子就是一个世界，揭示了人与人之间的千差万别。父母及老师在心理指导时必须因人而异、因势利导，这一核心观点在许多章节中都有所体现。翻阅本书时，不妨从你最感兴趣或最紧迫解决的问题入手，这不会影响对本书的整体了解。因为每一章下的每一节都是独立成文的，既可以作为父母及学校的教材，也可以作为个别指导的读本。

新时代的核心素养，是世界各国高度关注的部分。随着课程教学改革的深化，如何在学校课堂教学、课外活动、校内外生活中全面培养与形成核心素养，对此本书有较深入的介绍。

我认为，素养是教化、自身努力、环境影响的综合结果，是由训练和实践而习得的思想、品性、知识、技巧和能力。其中，尤其能促进生命成长、人生发展，可提升、进入高阶的元素就是核心素养。核心素养主要包含四大方面：判断选择、理解反思、包容合作、自律自主。它奠定了创造性人格的底蕴。其包含：崇高的创新志向、标新立异的挑战意识与不怕失败的冒险精神；高度的自尊心、自信心与独立倾向；坚韧的意志力、不懈的进取性与崇尚科学精神的求实态度；广泛的兴趣爱好与好奇心；全面的感知力、敏锐的观察力、丰富的想象力与幽默感；广阔的视野与良好的思维习惯，富于流畅性、灵活性、独创性；深刻独特的情感体验，善待各种人、事，持宽容与优越感；善于动手的实践能力与开拓的社会活动能力；捕捉、吸收、筛选和整理、获取新知识的能力。

为了奠定孩子成功人生的起点，要创设宽松的心理环境，让每个孩子自由地发展；提供充分的实践与思考机会，让每个孩子自然地发展；掌握科学的心理指导策略，让每个孩子自主地发展。

每一位师长都有责任倾注满腔的关爱之情，让每位小学生都能尽情地享受人生这一段最美好的时光。当岁月流逝了几十个春秋之后，他们回忆起那无悔的青春年华，仍能感受到风中那一串串银铃般的欢声笑语犹在耳畔。为了让这份记忆更完美动人，为了让我们的孩子在未来的竞争与合作中更从容、更出色，为了让我们的未来世界更加辉煌、卓越，就从现在做起，让孩子们拥有更多的自由与自然，拥有更活跃的创新意识和时代精神，让那些我们没能完成的梦想在他们身上一一实现吧。

钱源伟



目 录

CHAPTER

01 成功人生的起步

- 1-1 在最佳的起跑线上 / 002
- 1-2 社会是个万花筒 / 006
- 1-3 身心健康度童年 / 010
- 1-4 我是谁? / 015
- 1-5 做自己的主人 / 018
- 1-6 转学生适应新环境 / 021
- 1-7 相信我做得到 / 023
- 1-8 男孩女孩牵手同行 / 026
- 1-9 富有魅力的个性从儿时起步 / 029
- 1-10 雏鹰从这里起飞 / 036
- 1-11 向中学迈进的准备 / 040

CHAPTER

02 教养学问与艺术

- 2-1 家门与校门 / 046
- 2-2 教养观念正误谈 / 048
- 2-3 教养方式面面观 / 052
- 2-4 家庭氛围的潜在效应 / 058
- 2-5 父母的影响力 / 062
- 2-6 爱与被爱要平衡 / 065
- 2-7 奖赏的艺术 / 068
- 2-8 惩罚的学问 / 073
- 教养八戒 / 077
- 教育孩子的原则 / 078

CHAPTER

03 品格与兴趣的陶冶

- 3-1 人格的陶冶 / 082
- 3-2 自制调控的魅力 / 087
- 3-3 磨砺意志抗挫折 / 090
- 3-4 继承美德，学做人 / 093
- 3-5 回归美的世界 / 097
- 3-6 追寻欢乐的童年 / 101
- 3-7 学会玩乐增情趣 / 104
- 3-8 琴棋书画孕妙趣 / 107
- 3-9 闲暇博览长才智 / 110
- 3-10 乐在运动与游戏 / 114
- 3-11 亲近自然感悟真谛 / 116

CHAPTER

04 智慧潜能的开发

- 4-1 叩开智慧之门 / 120
- 4-2 注意的效能 / 124
- 4-3 训练注意力 / 129
- 4-4 观察的妙用 / 133
- 4-5 培养观察力 / 137
- 4-6 记忆的奥秘 / 141
- 4-7 提高记忆力 / 144
- 4-8 发展想象力 / 147
- 4-9 活跃思考力 / 151
- 4-10 唤醒左右脑 / 156
- 4-11 心灵手也巧 / 160
- 4-12 善学还需乐学助 / 163

05 学习策略的优化

- 5-1 营造好学的氛围 / 168
- 5-2 和好习惯交朋友 / 175
- 5-3 自主学习求实效 / 181
- 5-4 学习行为正反谈 / 184
- 5-5 神奇的非智力因素 / 189
- 5-6 与兴趣结伴 / 194
- 5-7 成就动机促学习 / 197
- 5-8 课外活动显身手 / 201
- 5-9 针对性格差异的学习方法 / 205
- 5-10 应考前奏三部曲 / 211
- 5-11 从容应对考试焦虑 / 216
- 5-12 警惕厌学症 / 220
- 5-13 告别拒学症 / 222

06 心灵沟通与人际互动

- 6-1 学会交往 / 226
- 6-2 珍惜父母情 / 230
- 6-3 融洽师生情 / 233
- 6-4 储存同窗情 / 236
- 6-5 融入大社会 / 241
- 6-6 非常交往与自我保护 / 243
- 6-7 爱的负担 / 245
- 6-8 单桅船——单亲家庭 / 250
- 6-9 断翅的蝴蝶——残障儿童 / 254
- 6-10 放飞理想 / 258

CHAPTER

07 生活自立的培养

- 7-1 不做温室的花朵 / 264
- 7-2 学习做家务 / 267
- 7-3 为节俭讴歌 / 272
- 7-4 习性的累积 / 276
- 7-5 化依赖为自理 / 280
- 7-6 安全防范与自我保护 / 284

CHAPTER

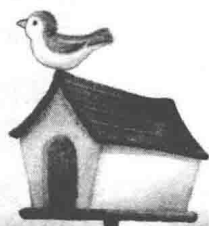
08 问题行为的辅导

- 8-1 根治懒散 / 290
- 8-2 告别依恋 / 294
- 8-3 挑战怯懦 / 298
- 8-4 击败自卑 / 302
- 8-5 缓释焦虑 / 305
- 8-6 驱逐嫉妒 / 308
- 8-7 扫除狭隘 / 312
- 8-8 克制轻狂 / 315
- 8-9 降服霸道 / 317
- 8-10 制服暴躁 / 320
- 8-11 去除任性 / 322
- 8-12 超越叛逆 / 326



CHAPTER 01

成功人生的起步



1-1 在最佳的起跑线上

上学，对年满6岁的孩子来说，无疑是一种长大的象征，同时也意味着他们从此将进入另一个崭新的天地。上学，是他们日夜盼望的事情，他们曾经多次深切地抚摸着自已的新书包、新文具，就盼着这一刻早早来临；上学，对他们来说，该是件多么令人兴奋激动的事啊！

但毕竟他们只是6岁的孩子，现实的校园生活与他们的想象并不一样，或多或少会产生不适应感。从幼儿园到小学，孩子的生活在短短几个月内就发生了巨大的变化，熟悉的环境不见了，操场、跑道、篮球架代替了以前的滑梯、秋千和跷跷板；熟悉的老师不见了，要求严格的小学老师可不像幼儿园老师那样有通融的余地；熟悉的朋友不见了，眼前是那么多陌生的同学等。与幼儿园相比，进入小学后的这些变化，的确让不少孩子感到陌生，因此他们一时有些不适应也是正常现象。

学习成为小学生的主要活动。在幼儿园，孩子的主要活动是游戏，就算是学习语文、算术、英语，也都是在游戏中进行。幼儿园的老师会想尽一切办法寓教于乐，让孩子在演话剧中发挥说的能力，在观察中培养创造力等，且即使孩子学得不好也没有关系。可是进入小学就完全不一样了，他们必须系统地掌握知识技能，养成适应社会的个性品格，不仅要学习自己感兴趣的东西，还要学习虽不感兴趣却必须掌握的知识。一旦学习成为孩子的主要活动时，他们就必须自觉地养成良好的学习习惯，以充分发展智力，并接受老师的指导，养成正确的学习动机，培养注意、联想、想象、记忆和评估等各种学习策略。

进入小学后，孩子正式进入了团体生活。让他们有意识地参与团体生活，对其个性、社会性和品格的发展都有重大影响。“小学生”这个称号，意味着



他们开始成为参加社会团体生活的成员，因此他们必须遵循团体的规章制度，为了团体的共同任务而行动，并学习服从领导，使团体的利益成为自己的利益，并服从团体舆论。而这些都是幼儿园时不需要严格遵循的。对孩子来说，要从一个受家人宠爱、呵护的幼儿转变成为一个能牺牲自我、服从团体要求的小学生，这中间的确需要一段适应期。尤其在遵守纪律方面，必定要经过一个阶段才能使之稳定，成为习惯。

进入小学后，要与周围的人建立新关系。在幼儿园，大家都是玩伴，彼此之间相互合作，共同进行游戏。而进入小学，同学之间不仅要互帮互助，还要互相学习、取长补短，甚至互相竞争，争取好成绩，开始品尝友谊的真正滋味。以上种种都是造成孩子进入小学后适应不良的原因。作为父母和老师，要有足够的耐心和爱心来帮助孩子尽快平稳地度过这段适应期。

让孩子对上小学有充分的心理准备

成为小学生、背着书包上学去、坐在教室里学习，通常是让孩子感到兴奋、自豪和向往的，且他们也容易被学校的外在形象所吸引，例如，学校的校舍、操场、桌椅及很多同学在一起等。但是他们也容易因此将学习和游戏混为一谈，认为想学就学，不想学就不学，因此父母要耐心、仔细地向孩子解释上学究竟是什么。有的父母经常对正在捣蛋的孩子说：“都快上小学的人了，还这么调皮，真该好好到学校去‘训练、训练’。”于是学校在父母口里变为专门惩治孩子不乖的地方，当然令孩子心悸不安，进而产生排斥。

为了让孩子能尽快熟悉学校氛围，父母可以先让孩子背着书包，带他到附近的小学走走，看看校园，也看看大哥哥大姐姐的上课情形，这样可以让孩子有较感性的认识。同时为了让孩子能尽早适应学校生活，幼儿园大班的老师可以在最后一学期的课程中进行幼小衔接，逐步加入一些上小学要准备的内容，例如，强调遵守团体纪律等。只有当孩子有了充分的心理准备，入学后才不至于产生不适应的情况，并能较快培养出正确的学习动机。

帮助孩子尽快形成良好的学习习惯

小学低年级是培养孩子优良的日常行为规范与学习习惯的最佳时期。父母与老师要对孩子提出明确可行的要求，让他们懂得该做什么，怎么做才更好，这显然十分重要。入学初期，孩子常常还会出现“今天做到了，明天又忘了”的情形，但这些都是正常现象。大人应该耐心地督促、指导，以鼓励、赞赏为主，像是“你好棒！”“再试一下，我相信你会成功！”一句话、一个眼神、轻轻拍一下孩子的肩膀，这些都可以增添孩子的信心，增加其学习热情，有利于他们养成良好的学习习惯。

父母同时要关心孩子的作息時間，让其养成规律地睡觉、起床及用餐等习惯。有些父母爱看电视而影响孩子的睡眠，造成孩子第二天上课时精力不济，这样的恶性循环显然不利于孩子适应学校生活。学校的上、下課時間要求严格，不能随便迟到、早退，身为父母应当积极配合，督促孩子按时起床、到校，晚上按时睡觉，以确保睡眠充足。另外，父母要督促孩子养成自动自发完成作业的习惯，并训练孩子自己整理文具和书包。老师则要在课堂上讲清楚作业的要求，许多学校采用家庭学校联络簿，以便父母能实时了解学校的要求；在入学初期，如果有的学生偶尔忘了做或少做作业，也不必严厉训斥，而应施以耐心教导，说明不做作业的后果。不给孩子施加压力，孩子反而会觉得学习其乐无穷。

帮助孩子培养一定的社会适应能力

社会适应能力的发展也是儿童顺利完成学校中各种活动的基本条件之一。因此父母要有意识地培养孩子独立自主的能力，凡事让孩子自己多表达意见，不要事事都替他做决断。例如，选怎么样的书包、和谁一起做作业等，诸如此类的问题，让孩子自己选择，不要用父母的意见来左右孩子的喜好。还有要帮助孩子发展情绪的控制调节能力，让孩子学会克制和谦让，这有助于孩子在人际互动中与他人培养良好的合作关系。

另外，当孩子遇到挫折或在学校过得不愉快时，父母要有敏觉性，能善



于发现问题，并愿意倾听孩子的声音。父母能与孩子站在同一高度，和孩子平视，这对孩子的成长十分重要。只有这样才能赢得孩子的信任。亲子之间唯有在平等的氛围中才能有效地沟通。孩子信任父母，父母实时为孩子疏导，和孩子一起寻找克服困难的方法，让孩子觉得自己原来并不孤单，也有足够的勇气和信心去面对新的一天的学校生活。如果说幼儿园的生活如同一首散文诗，活泼奔放、清新闲散又充满童趣，那么小学阶段的生活则像一篇夹叙夹议的纪实文章，行文严谨又不失灵气，充满生命的朝气又不乏理性的思考。孩子的心灵晶莹剔透，需要我们用心去呵护与雕琢。不要因为我们的粗心而令聪慧的孩子过早丧失他们的求知欲。让我们燃起指引的火把，引导孩子高高兴兴地上学去。