



人与世界丛书



Xin Li ren sheng

心理人生

励芝 编著



甘肃少年儿童出版社



心理人生

励芝 编著

甘肃少年儿童出版社

人与世界丛书

心理人生

励芝 编著

甘肃少年儿童出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 兰州新华印刷厂印刷

开本787×960毫米 1/32 印张14.75 插页2 字数155,000

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数: 1 — 3,000

ISBN 7-5422-0432-7/B·7 定价: 4.55元

编者前言

在我国，心理学从大学的讲坛走向社会，也不过是近几年的事。这应当说是改革开放的丰硕成果之一。心理学的社会化标志之一是商业界、企业界、金融界等经济部门率先利用了心理学的研究成果，出现了诸如公共关系、顾客心理等以往闻所未闻的新部门和专家，并且已取得良好的效益。标志之二是社会学家开始利用现代统计手段，利用心理学问卷勘察社会的各个层面，用量化的分析结果提供决策咨询。标志之三是大众对心理医学、家庭心理、社交心理等问题颇为注目，卡内基的著作在我国常销不衰即为证明。

这本书就是大众心理学的一份佐餐。这里从

家庭心理入手，以个人的活动为线条，编选了家庭教育、夫妻关系、工作心理，人际心理、心理医学以及智力智商等心理问题的专家意见。

由于是专家的作品，所以带有权威性，也反映了心理学的最新研究成果，读来可能时有困难，但如果反复阅读，相信会从中得益匪浅。编者从大量作品中筛选时，特别注意了实用性。各种不同口味、不同处境的读者，都可以从这本小书中找到自己最感兴趣的答案。

要是读者诸君对本书感到意犹未尽，请写信与编者联系。我们将根据读者的指教，编选下一集的《心理人生》。

目 录

1 父母之道

父母之道 (3)

孩子给上班父母的忠告 (12)

生而不凡 (20)

为孩子朗声诵读 (29)

游戏 —— 塑造健全人格的活动 (36)

如何诱导孩子力争上游 (51)

如何使孩子变乖 (56)

如何使孩子更聪明 (65)

孩子最怕的是什么 (76)

如何排解子女争吵 (83)

教导孩子慷慨待人 (91)

小小领袖制胜之道 (101)

2 健康家庭

健康家庭的微妙处(113)

重拾闺房乐趣(121)

光是爱不够(128)

离婚不是好办法(136)

丈夫为何不说话(143)

和衷共济一家亲(150)

家庭式的争吵(158)

3 美貌何价

佛要金装人要衣装(171)

旁观者眼中的俊男美女(178)

“美貌”何价(189)

漂不漂亮由得了自己(196)

4 克服焦虑

精明的人为什么会失败(207)

再也不会心情紧张了(215)

怎样戒掉坏习惯(220)

克服害羞的诀窍(226)

如何克服失望(231)

忠言逆耳(239)

你能应付批评吗(247)

克服焦虑(256)

5 成功之道

怎样维护自己的立场(269)

精明的成功秘诀(279)

四十岁前成功秘诀(287)

别怕凭直觉行事(293)

把握人生(299)

充分发挥你的潜能(305)

坚韧起来(312)

当众演讲的艺术(321)

成功的况味(332)

权力的滋味(339)

6 享受人生

一觉睡到天亮(351)

快乐之道(356)

享受人生(361)

白日梦也能成真(365)

笑口常开(373)

精神抖擞(378)

身心耐力(384)

宝刀不会老(391)

帮老人找回失去的感官能力(398)

荣耀快乐地活到老(403)

7 天才的心灵

天才的心灵(417)

决策! 决策(428)

解决难题捷径(438)

你的思想方式属于哪一类(443)

性格测验再度热门(451)

1

父母之道

父母之道

丹尼，爱蜜莉·理查德森夫妇和他们一岁大的女儿

蕾比卡，住在市郊一幢收拾得很好的一大房子内。大学毕业的理查德森太太，决意要使她女儿有个尽可能最佳的生命开端，育婴室内因而塞满了最新的教育用玩具。夫妻俩每人每天拨出三十分钟，教小女儿认识图片上的数字、字母和物品，同时每周还送她到专业化的游戏团体去玩两个早上。

大卫和萝拉·泰勒伉俪都是高中毕业，已有两个较大孩子，另有个一岁大的安卓，他们住在拥挤的公寓内，住处虽干净，可也嘈杂得很。他

们买不起特别的玩具或设备，也腾不出空间陪安卓。小安卓大部分时间在房子里乱逛，玩一些瓶瓶罐罐、盘子、空盒子，以及其他他找得到的任何东西。有时他在父母亲忙着家事时当跟屁虫，不时为了使父母分享他又发现新大陆的惊奇，而打断父母的工作寻求协助。这时大卫和萝拉总是温和又热切地招呼他，只是难得能心无旁骛的共处几分钟。

表面上看来，理查德森夫妇在抚育孩童的游戏方面，似乎较具成效。但我们积二十年儿童发展的研究结果，安卓比蕾比卡更易发展成具有良好适应性及竞争性的学前儿童。我们的研究结果，有些和大家的普遍观念，甚至“常识”相左，却得到了新近在密苏里完成的“为人师表的新父母”的专案计划的支持。

该计划的基本理念，人生中极大部分的重要学习所得，大都来自三岁以前，家庭是他的第一个教室，父母是首批老师。如果父母亲对为人师表的角色有适当准备，将会表现较佳。

该计划可追溯到六十年代，当时与日俱增的父母和教育家开始觉悟到，许多小孩在幼儿园时期接受了过度的教育反而不利。我们自1965年开始的“哈佛学前教育计划”，鉴定了众所公认“最具成功希望”的许多学前儿童。他们来自不

同的社会、经济和文化背景的家庭，但是都具有在智力、语言和社会适应性方面优于同侪的平均标准。我们很快地发现，他们都是在三岁左右，就显露出令人印象深刻的能力。

于是我们走访这些孩子的家庭，希望找到其中有没有想再添一个宝宝的。当这些新降生的婴儿在一到三岁之间时，我们开始隔周拜访其父母，尽其可能的详细记录他们的育儿经验。

然后，我们将获得的成果，和其他发展心理学家的心得合并，转化成讯息，供给为其他新为人父母者所订计划之所需。虽然仍有许多研究尚未完成，我们相信能发展出有效的计划，以提供初为人父母者许多可靠而有用的讯息，这在过去并非垂手可得的。

基于上述的想法，我们在1978年在美国麻萨诸塞州牛顿市建立父母教育中心，主要目的在提高大众对这些事的认识，并提供从事三岁以下孩童教育的专业人员相关的咨询、训练服务。我们对那些想成为孩子第一个和最重要的老师的父母们，特别有兴趣。

1981年，密苏里州教育厅利用丹佛基金会的资金，委托我们设计一套父母教育计划，并在全州四种学区建立起来：市区、次市区，小镇和郊区各一。同时，参与的家庭代表密苏里州的全部人

口，涵盖了不同的社会和经济背景。一位专任，另两位兼任的父母教育专家，在上述每一种学区中，必须应付六十到一百个家庭。我们提供这些专家特殊的训练，帮助我们充实资讯中心，并在整个努力过程中，供应进一步的指导和监督。1982年元月左右，一切就绪，对各家庭的服务开始进行。如此进行了三年，每年每户平均用了美金八百元的经费。

这项服务包括群体教育，十至二十对夫妇和一位父母教育专家齐聚在资讯中心研讨，另外则是专家到各家庭单独访问。服务开始于怀孕的最后三个月，止于孩子的第三个生日，孩子五个月到六个月大以后，个别的家庭访问逐渐加强，访问时间平均每个月一次一小时，到一个半小时。

我们同时用筛选程序监督每个孩童在智力、语言及社会适应性各方面的进展，如果有任何教育上的困难的征兆出现时，父母们能够立即获得协助。其他非教育性的问题如财政、医药等，则协助其父母咨询相关的机构。父母亲们也使用资讯中心查阅书籍、杂志、其他资料，并自专业人员处得到指导，以选择最适合者。

在群体和个别课程中，父母得知何种方式会帮助或阻碍孩童的学习进展。他们看录影带以了

解婴儿和初学步幼童典型的一些行为，并由赠予的小册子及其他资料中，纲要式地知道孩童在各发展阶段的兴趣和能力，该采取的适当行动，并预期新的发展结果。

这些讯息和建议都非常简单，因为我们关注的是平衡的、全面性的发展，我们不是专为培养天才神童而设计压力极大的程序。不像许多近年来大行其道的“超级婴孩”的计划那样，密苏里计划着重舒适的、结构化的养育型态，冀使早期教育有效之外又令人愉悦，而非充满压力感。我们的看法是，那些高压的计划，倾向于挫伤孩子直觉的学习兴趣，并且剥夺了父母与孩子间典型的日常彼此交互相感的喜悦。

例如父母亲常会过度强调孩子的字汇，我们的研究显示，许多发育良好的孩童，在两岁前虽然话说得并不多，在一岁前的六到八个月之间，就开始懂得简单的字汇和指示。不幸的是，多数人不和那些不会回嘴的东西谈话——诸如椅子、消防栓，以及小宝宝——结果断送宝宝学习语言的好几个月良机。

语言能力优异的孩童，父母亲几乎自他们出生起就常常对他们讲话。甚且当孩童显露出对语言的知觉时，父母并不强迫他们认字，耐心地每天等待，让孩子自在地、经多次的摸索而认字。

一旦这个步骤完成了，便以该字为主题，用简单的语言和孩子交谈而拓展字汇。

智力发展是个“顺其自然”的领域，比如孩子六个月之后，开始会爬行、抓东西、摔落、及其他不幸事件。善意的父母会把小孩的活动场所加以限制在安全之处，放一大堆教育用玩具。然而智力发展优异孩子的父母，采取的方针却大异其趣，他们不是限制孩子的活动范围，而是把整个活动空间重新加以安全的考虑而设计，使孩子能接近每一个他感兴趣的环境，探索整个生意盎然的世界。

这些父母也提供其他学习机会，不是经由昂贵的玩具或特定的游戏，而是让孩子帮忙烹饪，带孩子上超级市场等。换句话说，不是刻意弄个教育时间，而是建立一个生动有趣的环境，让孩子去恣意发泄天生的好奇心。

社会适应性也在三岁之前开始发展，许多父母，特别是刚生头胎的父母，总以为孩子是天生有教养的，即使事实显然相反，为了怕失去孩子的爱，也不敢断然纠正孩子令人无法接受的行为。不过这并非无可避免，我们早期的研究结果显示，如果孩子在家庭里觉得舒服愉快，父母亲不必怕立下行为规范。孩子出生的第一个月，这些父母对孩子关爱备至，并且有求必应。但是到