



Hoizi

Ziwo Chengzhang de

Mimi

孩子

自我成长的秘密

——幼儿心理健康教育的研究与实践

◆广州市第二幼儿园心理健康教育课题组 编著◆



Haizi
Ziwo Chengzhang/de
Mimi
孩子自我成长的秘密

——幼儿心理健康教育的研究与实践

◆广州市第二幼儿园心理健康教育课题组 编著◆



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子自我成长的秘密: 幼儿心理健康教育的研究与实践/广州市第二幼儿园心理健康教育课题组编著. —广州: 暨南大学出版社, 2003.6

ISBN 7-81079-232-6

I. 孩… II. 广… III. 学前儿童—心理卫生—健康教育—研究 IV. B844.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 016012 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 编辑部 (8620) 85226593 85221601 85226521

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220602 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 江门市新教彩印有限公司

开 本: 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张: 9

字 数: 250 千

版 次: 2003 年 6 月第 1 版

印 次: 2003 年 6 月第 1 次

印 数: 1—5000 册

定 价: 15.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

序 言

在全面推进素质教育的浪潮中，作为素质教育重要组成部分的心理素质的培养，越来越为人们所重视。在现代社会，不仅成人承受许多心理压力，连天真烂漫的孩子也要承受社会变革带来的种种影响，出现了一些值得注意的问题。《学前教育研究》2001年第二期的文章指出，据全国22个城市的调查，幼儿行为的检出率达12.97%；另据上海精神卫生中心对上海市3000名4~5岁幼儿的心理健康调查，有8.8%的幼儿有不良习惯；11%的幼儿情绪抑郁、自卑；5.8%的幼儿焦虑、紧张；20%的幼儿表现多动、坐立不安；25%的幼儿偏食；22%的孩子性情古怪。由此可见，我国幼儿的心理健康教育不容忽视。因此，社会在注重中小學生心理健康教育的同时，也应该关注幼儿的心理健康教育问题。

注重幼儿心理健康教育，有利于幼儿正常健康地成长，形成良好的个性品质与健全人格；同时，注重幼儿心理健康教育，也是家庭幸福、社会稳定的要求。因此，开展幼儿心理健康教育意义重大，影响深远。广州市第二幼儿园率先开展了幼儿心理健康教育，在专家的指导下，该园的领导与全体教职工结合本幼儿园的实际，构建了以“健康自我”为核心，促进幼儿心理素质全面发展的心理健康教育模式，进行多年，取得了显著成效，《孩子自我成长的秘密》一书就是他们对前一阶段研究成果的总结。综观该书，可以看出他们所进行的幼儿心理健康教育研究有如下特点：

首先是视角独特新颖。自我认识、自我尊重、自我调控的健康



发展，是形成健全人格的核心与关键。而幼儿时期是自我这三个方面发展的关键时期，广州市第二幼儿园提出了以形成幼儿的自我认识、自我尊重、自我调控为核心开展心理健康教育整体思路，构建了在幼儿园开展心理健康教育的目标体系和培养内容，为开展幼儿心理健康教育提供了一个富有新意的视角，这是很有意义的。

其次是方法科学合理。如何根据幼儿心理特点开展心理健康教育，这个问题的探讨尤为重要。广州市第二幼儿园采用全员参与、全面渗透、多渠道全方位推进的策略，通过心理辅导、个别心理咨询和幼儿心理档案建立等途径，有效地在幼儿园进行心理健康教育；同时，将心理健康教育渗透到各种教育活动中去，在不同的教学内容、不同的教学活动中有意识地渗透心理健康教育；并且重视家庭、环境对幼儿心理健康发展的重要作用，将家庭和环境作为心理健康教育网络的重要一环。这些幼儿心理健康教育的实施方法确实取得较显著的成效，具有科学性与实效性。

《孩子自我成长的秘密》一书内容丰富，结构合理，表达流畅。该书回顾了幼儿心理健康教育研究的历史和实际问题，对当前幼儿心理健康教育中存在的问题和偏差进行了剖析，阐述了该幼儿园开展心理健康教育的思路 and 目的，然后从教育环境的营造、主题活动的设计到多渠道渗透，层层递进总结了该幼儿园进行心理健康教育的研究与实践，展现了他们的成果与经验体会，是一部关于幼儿心理健康教育研究的得力之作，值得一读。

2002年12月

(莫雷，华南师范大学教育科学学院院长，教育心理学博士生导师)



Hai Zi Ziwo Chengzhang de Mimi

目 录



序言/莫雷



心理健康、自我健康 ——思考与目标

- 1 幼儿心理健康教育的意义与本研究的源起 (3)
 - 1.1 幼儿心理健康教育的必要性及其意义 (3)
 - 1.2 当前幼儿心理健康教育的问题与对策 (12)
- 2 自我健康与心理健康的关系 (23)
 - 2.1 理论探讨 (23)
 - 2.2 调查报告 (39)
- 3 以“健康自我”为核心, 促进幼儿心理素质全面发展 (48)
 - 3.1 幼儿心理健康教育的目标与内容 (48)
 - 3.2 幼儿心理健康教育的途径与方法 (51)





目 录

中

编

自知、自尊、自控 ——研究与实践

- 4 教育环境的营建 (71)
 - 4.1 常规活动的安排 (71)
 - 4.2 家庭教育的参与 (75)
- 5 主题活动的设计 (76)
 - 5.1 我爱我家 (76)
 - 5.2 我和我的朋友 (115)
 - 5.3 我爱我的幼儿园 (151)
- 6 多种渠道的渗透 (183)
 - 6.1 数学活动中心理健康教育的渗透 (183)
 - 6.2 美术活动中心理健康教育的渗透 (185)
 - 6.3 音乐活动中心理健康教育的渗透 (190)
 - 6.4 体育活动中心理健康教育的渗透 (193)
- 7 自我成长的记录 (196)
 - 7.1 建立幼儿心理档案的意义 (196)
 - 7.2 幼儿心理评价的主要方式 (198)
 - 7.3 幼儿心理档案的基本结构 (201)



目 录



下 编

自我发展、心理发展 ——收获与成果

- 8 来自幼儿的证据 (209)
 - 8.1 调查报告 (209)
 - 8.2 个案剖析 (214)
- 9 来自家长的证据 (245)
- 10 来自教师的证据 (253)
 - 10.1 自尊从点滴而来 (253)
 - 10.2 小丽变活泼了 (255)
 - 10.3 与父母的沟通 (257)
 - 10.4 通过活动课程培养幼儿的合作精神 (259)
 - 10.5 把玩具带回家 (262)
 - 10.6 充满自信地学习 (264)
 - 10.7 让幼儿学会关心 (267)
 - 10.8 开展交往活动的一些心得体会 (270)



目 录



附 录

- 一 幼儿自我意识调查问卷(中班)(274)
- 二 幼儿心理健康调查问卷(中班)(277)
- 三 家长访谈提纲(278)
- 后记(282)



上 编

心理健康、自我健康 ——思考与目标



1 幼儿心理健康教育的重要意义与本研究的意义

1.1 幼儿心理健康教育的必要性及其意义

在十几年前,“心理健康教育”一词,对绝大多数人来说还是非常陌生的字眼,直到近年来,随着教育体制的不断转轨,素质教育要求实现人的全面而健康的发展,心理素质教育引起了社会各界的关注,学生的心理健康问题开始成为教育界及至社会各界关心的热点问题之一,心理健康教育越来越受到各级各类学校的重视。在中小学,我国一些学者开展了一些心理健康教育的尝试,取得了一定的成绩。但是在幼儿园开展心理健康教育的实践,目前国内还没有像中小学心理健康教育那样如火如荼,可以借鉴的成果也非常少。

然而,幼儿心理健康教育却比任何阶段的心理健康教育更为必要及迫切。

一、幼儿心理健康教育是社会稳定发展、家庭幸福的要求

目前,我们正面对市场经济的浪潮,面对复杂的国际环境,面对新世纪的挑战,随着经济的高速发展和文明、民主程度的提高,我们要接受风险、竞争、高节奏的考验,要建立新型的人际关系,这些无疑对新一代的心理素质提出了新的要求。

个体素质的优化,一方面将有力地推动整体素质的发展;另一



方面，心理素质也可以直接成为社会发展的推动力。现代社会的竞争是科技竞争，而科技的发明需要的是高素质人才，现代社会对儿童发展的影响呼唤心理健康教育。当前我国改革和社会主义现代化建设进入了一个新的发展时期，社会的发展、科技的进步，对人们提出了更高的要求。市场的活跃，将来就业求职的双向选择，对将来青少年学生的心理素质也提出了高的要求。如果在幼儿阶段没有解决好一些心理上的冲突，他们将来就难以适应社会对其的要求，更难面对挑战。正如江泽民 1990 年 10 月 13 日在中国少年先锋队全国代表大会上致词时所指出的：“一个民族的一代没有健康的体魄和良好的心理素质，这个民族就没有力量，就不可能屹立于世界民族之林。”因此，社会的发展，民族的昌盛，都离不开国民良好的心理素质。

从社会进步的角度来看，注重幼儿心理教育工作是避免各种冲突事件发生，维护社会安定稳定，保证家庭幸福的需要。幼儿的心理若处在不平衡状态或不健康状态，就会线性或非线性地导致反社会或异常行为倾向，影响他们今后的成长和发展。因此，从小注重幼儿的心理健康教育，关心幼儿的心理健康水平，不仅对幼儿本身的发展有益，它也是关系社会发展、稳定，家庭幸福的关键。所以我们说，心理素质对社会的安定、和谐具有稳压器和润滑剂的作用。在现实生活中，人与人之间、个体与社会之间，不可避免地会存在种种矛盾、冲突。对此，除了借助外界舆论、道德规范、规章制度、法律法规等强制手段解决外，更多也更有意义的是依靠每个公民自己去预防那些无意义的矛盾、冲突。具有必要的人际协调能力、自我表达能力、社会知觉能力及积极适应与改造能力，才能有效地化解矛盾。这些都必须以适当的心理承受能力为基础，只有这样才能保持心理平衡，避免痛苦、不满、生气等不良心境。为此必须培养自控能力，以避免攻击、报复、发泄等现象，从而减少问题行为，预防应激状态下的越轨犯罪，为社会的安定提供一份保障。





具备善良、正直、尊重、宽容、热情、和气、礼貌、诚实、信任、理解、接纳及乐群、合群等性格品质，并拥有人际交往能力及人际协调能力，无疑将大大减少人际矛盾与冲突，使人际关系趋于和谐，使社会的安定多一份保证。

二、幼儿心理健康教育是幼儿全面发展的有力保证

从个体发展的角度看，注重幼儿心理健康教育是保证幼儿正常健康发展的需要，其重要意义表现为：

1. 幼儿心理健康教育有助于为将来的学业成功奠定基础。

心理健康教育首先是发展性教育，有目的、有计划地培养儿童形成良好的心理素质，这些素质成为将来他们学业成功、事业成功的重要保证。过去人们只重视儿童智力因素，认为智力高就能成功，这其实是一个误区。教育界、心理学界越来越明确地意识到，个体的心理素质对其成功、成才有非常重要的影响，其影响作用甚至比智力大得多。心理学界曾经作过一项非常重要的研究，研究者追踪了 3 000 名高智商的儿童。30 年后，这些儿童有的成为科学家、发明家、社会名流，而也有的成为普通人，他们的智商都很高，差异不大，而其成功与否的关键是心理素质方面的差异，如意志、自控、坚持性等，可见人的心理素质对其事业成功的意义之大。目前人们注重并强调“EQ”（情感商数）对个体成功的作用，就反映了这种共识。因此，注重儿童的心理健康教育，培养他们良好的心理素质，才能促进他们健康成长。

2. 幼儿心理健康教育是将来形成良好品德的保证。

虽然心理教育与道德教育有重要的差异，但是两者也有密切联系。心理健康教育能促进幼儿的道德教育，有助于幼儿良好品德的形成。注重幼儿心理健康教育，使其心理处于健康正常状态，是其形成良好品德的基础。这是因为：

首先，个体心理处于正常、健康的状态下才最易于顺应社会，倾向于与社会保持一致，接受社会的各种要求包括道德规范，形成





能够符合社会要求的品德。

其次，某些好的品德往往要在某些心理素质的基础上才易于建立起来。因此，只有注重个体的心理健康教育，使之处于正常、健康的状态，才会形成正常的心理素质，从而有利于品德的培养。就拿“利他”行为来讲吧，利他是一项重要的品德，而心理学的大量研究表明，人的利他品德要在“移情”个性心理素质的基础上才易于形成。所以注重心理健康教育，使个体形成“移情”这种心理素质，才有利于“利他”这种品德的培养。

最后，从反面来看，个体如果心理处于不平衡状态，则易于形成不良的品德或发生不道德行为。幼儿时期的心理素质培养就显得尤为关键，其效用是难以估量的。心理的不平衡状态，容易使个体在价值观、道德标准上与主流社会的标准相背离，对不良规范失去抵抗力，或易于接纳不良规范，从而逐步形成不良品德。同时，如上述，心理处于不平衡状态往往会线性地直接导致非道德行为，而心理不健康状态则往往会非线性地导致个体发生不自觉的非道德行为。要防止和消除这种非道德行为，就应该从小注意，从娃娃抓起。

3. 幼儿心理健康教育有助于儿童正常健康地生活与成长。

注重幼儿心理健康教育，维持幼儿良好的心理健康状态，是其正常生活、正常发展的前提与保证。一般来说，如果个体经常性地处在心理不平衡状态尤其是不健康状态，就容易发生损害社会与他人的反社会行为，重则违法犯罪，轻则为人所责；或者会出现损害自我的异常行为，令社会不宁，使众人不安。即使不发生外部的不适应行为，处在不良状态的个体也会因为长期处在情绪困扰之中而形成不良的品德或导致低劣的心理素质。无论哪种情况，对个体的正常发展都是不利的。反之，如果个体处在正常健康状态，则易于适应社会，内心平和，内外平衡，从而得到社会与他人的接受，自我得到充分的发展并获得学习的进步与事业的成功。



三、从当前社会变革看幼儿心理健康教育的必要性和紧迫性

改革开放以来,经济迅速发展,各个领域各个方面发生了深刻的变化。社会的发展与变革,从总体上讲对人类的发展起着积极的作用,但是由此产生的变化及影响,也给新一代带来了巨大的压力。一般说来,社会对个体的影响主要是通过家庭、学校及环境等渠道实现的。从家庭方面看,一般来说,个体的家庭结构、家庭气氛与家庭的管教方式对其心理状态有重要的影响。正常的家庭结构,有利于幼儿维持一种顺畅、和谐的状态,而家庭结构不正常,单亲家庭或父母双亡,则容易使幼儿经常性地产生失落感。家庭气氛对幼儿的心理也有重要的影响,父母经常吵架,家庭成员相互间充满敌意,容易给儿童带来焦虑不安与偶像破灭感,而一个温暖的家庭,则有利于幼儿心理的健康发展。家庭的教养方式对幼儿的心理也有重要影响,父母的管教模式是溺爱、粗暴还是民主,父母对儿童的期待与要求是否恰当,是否给幼儿带来沉重的心理负担等等,对幼儿能否维持正常的心态并健康地成长至关重要。与20世纪六七十年代相比,我国的家庭随着社会的变动而发生了许多重要的变化,有些变化对儿童的心理健康发展产生消极的影响。首先是家庭结构,根据有关的资料统计,八九十年代以来,我国的离婚率大大提高,有的家庭虽然还没完全破裂,但也是名存实亡,这样造成了单亲家庭(类似的单亲家庭)剧增。家庭结构的这一变化,给青少年心理健康带来了许多不利影响。让我们再来看看家庭气氛,当前,由于竞争激烈,风险系数增大,父母在外面承受了更大的压力、困扰与挫折,家庭往往成为其宣泄的场所,因此,导致家庭气氛下降;同时不少父母,尤其是从事经商或个体企业等行业的父母,终日忙于外面的工作、经常外出,将小孩交给别人看管,这同样大大减弱了家庭的温馨气氛。在家庭的管教方式方面,



近二三十年来，由于计划生育政策的实行，城镇的家庭已由过去的多子女家庭过渡到独生子女家庭，这一变化使家庭教育方式发生了巨大变化，一方面由于家中只有一个小孩，大人特别疼爱，对他往往会比较迁就，并由于人们的生活水平提高了，在物质方面就会尽可能满足他的要求；另一方面，正是由于独生子女，父母望子成龙望女成凤，特别是我国当前的高考录取人数有限，因此，家庭对子女的期望很高，压力很大。这样一来，大多数家庭对子女的管教方式是：在物质享受及适应行为等方面百般迁就；而在学习及成就行为方面百般苛求。前者造成子女的心理承受力低下，难以应付挫折，但后者又使他们面临重重挫折，承受种种压力。在这种管教方式下，幼儿会无休止地陷入严重的心理发展不平衡之中而难以自拔。在幼儿天真无邪的快乐时期，其学习就已被父母提上议事日程，各种早期教育、早期培训名目繁多，这使得许多幼儿也背上了重重的包袱。

综上所述，我们可以看到，由于改革开放过程中许多方面出现了一部分不利于儿童心理健康发展的因素，对幼儿心理健康的发展产生了一定程度的负面影响，因此，注重于加强幼儿心理健康教育不仅非常重要，而且非常迫切。

四、重视幼儿心理健康教育是现实给我们提出的任务

近年来，青少年学生的心理健康教育受到国家、社会 and 家庭的关注。虽然大多数青少年是健康的，积极向上的，但是，还有一部分青少年学生的心理状况不容乐观。有关资料显示，当前我国各级各类学校学生都不同程度地存在心理健康问题。国家教委对 12.6 万名大学生作的进一步调查证实，存在明显心理障碍的达 20.23%。据对城乡不同类型 2 961 名大中小学学生心理卫生状况的测查发现，16.79% 的学生心理上存在着较为严重的障碍，学生的年龄越大，心理卫生问题越突出。据统计，小学高年级为 9.75%，

