

QINGSHAONIAN JIAOYUYANG XILIE

青少年

教与养

系列

◎ 吴增强 主编

中小学生

心理教育



上海科学技术出版社

QINGSHAONIAN JIAOYUYANG XILIE

青少年

教
与
养

系列

◎ 吴增强 主编

中小學生

心理教育



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理教育/吴增强主编. —上海:上海科学技术出版社, 2003. 7

(青少年教与养系列)

ISBN 7-5323-7078-X

I. 中… II. 吴… III. 心理卫生-健康教育-中小
学-教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 036113 号

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

上海华成印刷装帧有限公司印刷

新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 6.125 字数 139 千

2003 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—6 000

定价:14.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,

请向承印厂联系调换



内 容 提 要

本书根据青少年心理发展规律,系统地介绍了从小学、初中到高中阶段,孩子成长中所遇到的有关情绪、情感、自我意识、学习与智力、人际关系、青春期困扰,以及新近出现的网络综合征等问题。每个问题由典型案例引入,找出原因,并提出辅导的方法和建议。所述问题均是家长和教师在青少年教育过程中普遍关心的。本书内容科学、实用,除了可供广大家长和教师参考外,还可供中小學生自行阅读。

编委会名单

主 编:吴增强

编著者:(按拼音字母顺序排列)

夏黎明 苗 蓬 魏国玲 曹自勤

徐 琳 孙启康 吴增强



前言

让孩子健康成长,是当今每个家长的愿望。“健康”这个词正在成为衡量现代人生活质量的关键词。现代社会有关健康的涵义,不仅仅局限在身体健康,而且还有心理健康和社会适应。古罗马谚语云:“健康的精神寓于健康的体魄。”说明人的身与心是密不可分的。于是,作为一个人生命历程的重要阶段,青少年心理健康教育也受到越来越多的关注。特别是处于急剧变迁与转型的时代,竞争的压力、价值观念的多元化、社会阶层的分化、家庭问题的增多,都会对孩子的成长产生这样或那样的负面影响。这就使得今天的学校教育和家庭教育面临着前所未有的挑战。

为了帮助广大家长和教师了解中小生长中的心理困惑,并找到有效的教育良方,促进孩子健康成长,我们编写了这本《中小学生心理教育》。本书介绍了从小学、初中到高中阶段,孩子成长中所遇到的有关情绪、情感、自我意识、学习与智力、人际关系、青春期困扰,以及新近出现的网络综合征等问题。每个问题由典型案例引入,找出原因,并提出辅导的方法和建议。参加本书编写的作者都是长期从事中小学生心理辅导的专业人员和教师,使得本书集科学性、通俗性、操作性与可读性于一体。本书除了可供家长和教师参考外,还可供中小学生自行阅读。

编著者

2003年4月



目 录

小学篇

孩子刚入学不适应学校生活怎么办	2
孩子上课思想不集中怎么办	5
孩子不合群怎么办	8
孩子怕见陌生人怎么办	10
孩子不会交朋友怎么办	13
孩子常为一点小事与同学闹矛盾怎么办	16
孩子怕见老师怎么办	19
孩子喜欢“拉帮结派”好不好	22
孩子总是不相信别人怎么办	24
孩子撒谎怎么办	26
孩子不懂得讲信用怎么办	29
孩子容易自满怎么办	32
孩子做事依赖性强怎么办	35
孩子言行不一致怎么办	38
孩子做事草率、不考虑后果怎么办	40
孩子犟头倔脑不听话怎么办	43
孩子早上赖床怎么办	46
孩子“丢三落四”管不了自己的东西怎么办	48

孩子好表现自己好不好	51
孩子总是强词夺理怎么办	54
孩子脾气暴躁,一不如意就哭闹不休怎么办	56
孩子爱攀比,不如别人就闹情绪怎么办	59
父母离婚后孩子变得消沉怎么办	62
孩子喜欢异性同学好不好	64
孩子胆小怕事怎么办	67
孩子在学校老是欺负别人怎么办	69
孩子在学校老是被人欺负怎么办	72
孩子多动,是不是多动症	75
孩子患上多动症该怎么办	78

初中篇

孩子迷上了电脑游戏怎么办	82
孩子对武侠小说、言情小说入迷怎么办	85
怎样对孩子进行网络安全教育	88
女儿很瘦却为减肥而不肯吃饭怎么办	91
父母离异后孩子情绪很不稳定该怎么帮助他	93
孩子由老人照管,父母该做些什么	96
初二的儿子很矮、很自卑怎么办	99
中考前家长能为孩子做些什么	102
考试期间来月经怎么办	105
孩子“煲电话粥”没个完怎么办	108
常有异性同学打电话给孩子怎么办	110
如何面对孩子的性好奇	113
“娘娘腔”男孩和“假小子”女孩好不好	117
怎样教孩子学会爱	119



怎样帮助人际交往困难的孩子	122
与异性同学交往常常感到不自在怎么办	126
孩子郁郁寡欢、情绪低落怎么办	128

高 中 篇

如何帮助孩子尽快适应高中学习生活	134
如何帮助孩子做好高三的文理选择	137
如何帮助孩子选择高考专业	139
高三家长如何为孩子营造良好的复习环境	143
孩子入高中后精神处于长期紧张和疲劳状态该怎样调节	146
孩子平时一有空就想打开电脑上网冲浪,应怎样正确引导	148
高中生仍然沉迷于卡通片是否正常	151
如何培养孩子良好的竞争和合作心理	153
当孩子和家长看法不一致时怎么办	156
孩子嫌家长唠叨该怎么办	158
父母对教育孩子缺乏足够的耐心怎么办	160
孩子性格内向、不善言谈,且语言表达能力较差怎么办	163
孩子缺乏意志力、经不起挫折怎么办	165
孩子疏于学习、追求时尚怎么办	168
怎样帮助孩子树立社会和家庭的责任感	171
发现孩子与异性同学交往过分亲密怎么办	173
孩子有了性困惑,家长怎么办	176
怎样帮助孩子适应寄宿制高中的集体生活	179
孩子有手淫现象,家长该怎么对待	182

青少年
教与养
系列
QINGSHAONIAN JIAOYU YANG XILIE

小学篇



孩子刚入学不适应学校生活怎么办

东东的父母工作很忙,东东从小由外公外婆带大,祖孙3人相依相伴,其乐融融。到了上小学的年龄,东东与父母一起生活,在家附近的学校上学。陌生的环境、陌生的邻居,再加上陌生的学校、陌生的老师和同学,使东东感到浑身不自在。上课时东东不停地举手要小便,有时莫名其妙肚子疼起来,但一回家却又正常了。因为父母亲不会辅导拼音,入学后他语文成绩总不如别人,老师批评他,父母责怪他。他不懂为什么进入小学后样样不如意,连同学们也因为不是一个幼儿园出来的,处处排斥他。因此,他苦恼,甚至借口身体不舒服以达到逃学的目的。

东东的这种表现,在刚入学的新生中时有发生。这一般称之为学校适应不良。有的家长给予孩子过于宽松的成长环境,事事都替孩子考虑周全,造成孩子的依赖性。到了学校需要孩子独立做功课,自己找朋友,如果孩子在学校里处处受挫,势必会害怕上学。另外,在幼儿园,孩子的主导活动是游戏,哪怕是学习单词、做加法、说英语,也都是在游戏中进行的。而且学得不好也没关系,不受分数的限制。可是到了小学,必须系统地学习知识技能,与幼儿园教育大不相同。孩子一时感到不适应也是正常现象。孩子思想一紧张就会在躯体上反应出来,因此想小便、要喝水、肚子疼等现象就频频发生了。

小学一年级新生,开学两周内都有程度不同的种种不适应反应,作为老师和学长,要有足够的耐心和爱心来帮助孩子尽快渡过这段适应期。

(1) 学前教育准备:要让孩子对上学有一个充分的心理准



备。家长要耐心、细致地向孩子解释上学究竟是怎么回事。可以让孩子背上书包,带他们到附近小学走走,看看校舍,看看大哥哥大姐姐是怎样上课的,使孩子有较感性的认识,并向往小学生活。家长还可以带孩子一起去选购书包和学习用品,教他们使用方法,让孩子感受到既新鲜,但又觉得比较容易掌握。另外还要增强孩子的自信心和责任感,告诉他作为小学生是很自豪的事。让他穿上校服,对着镜子大声说:“我长大了,我现在是小学生了!”

(2) 培养习惯:为了适应小学生活,家长必须调整孩子的作息时间,让孩子有规律地睡觉、起床、用餐。学校的上下课时间要求严格,不能随便迟到早退。父母应积极配合,督促孩子按时起床到校,晚上按时睡觉,以便保证充足的睡眠。另外,家长要督促孩子形成自觉完成作业的习惯,并训练孩子自己整理文具和书包。

(3) 适应环境:社会适应能力的发展是孩子顺利完成学校各项活动的一个基本条件。家长要做有心人,把孩子对幼儿园的感情引到小学里来。精心挑选一些幼儿园没有的环境设施,让孩子去看看,如大大的操场,各种功能的教室等等。如果他对舞蹈感兴趣,可去舞蹈房看看大同学排练;如果他喜欢电脑则可以让他在电脑房里,摸摸电脑,并请老师介绍简单的操作方法,还可以介绍几位已经拿到电脑证书的小朋友和他认识。当然自己的教室必须要去的,看看黑板、壁画、教室四周的布置等等。孩子对新生事物很敏感,一入学就对学校有好感,觉得学校可爱,老师可亲,他就会很快适应小学生活。反之,一直留恋幼儿园,挑剔小学的不是,那他会对学校有距离,怎么能静心学习呢?

(4) 学习交往:家长要教孩子交往的方法,主动地去找同班朋友,有时还可以帮他牵线搭桥。找邻居小同学,那可以同进

同出;找同一个幼儿园出来的,那原来就熟悉,交往有基础;找同桌的,可以互相关心提醒。孩子有朋友了,在学校里就不会孤独,而家长也可从朋友处及时了解孩子的情况。在交友中家长要开导孩子胸怀开阔,不斤斤计较,发生矛盾时要学会克制和谦让,调节好情绪。这样有助于孩子在交往中与他人形成良好的合作伙伴。还应要求孩子与老师保持亲密的关系,有事向老师讲,不要一个人闷着,要尊敬老师,对老师有礼貌。即使和老师发生冲突,也要真诚地解释,相信老师是会理解的。

(5) 调整家教:孩子刚入学,家长要相应改变家庭教育环境。可以适当让孩子独立做些事情,告诉孩子上学了就是长大了,自己事情自己做,减轻他们对家长的依赖性。孩子每天放学回家,家长要关心他,仔细倾听孩子的诉说,使孩子觉得自己在小学的一切是受家长重视的。不要专提一些“老师喜欢你吗?”“同学欺负你吗?”这一类问话,以免对孩子产生负面影响。可以让孩子回忆“今天学到了什么本领?”、“你交上了几个好朋友?”、“你喜欢哪些同学,为什么?”正面引导培养孩子积极的情绪。如果遇到了问题,可以帮助孩子寻找解决的方法,让孩子觉得自己并不孤单,孩子就有足够的勇气和信心去面对新的一天的学习生活。对于孩子刚入学因不适应而产生厌学行为,家长千万不要打骂或纵容他。也不要急躁和忧虑,应具备足够的耐心,及时对孩子的反常行为进行劝导,或与班主任联系商讨对策。家长只有了解了孩子的心理特点,才可能有正确的教育方法,取得理想的教育效果。

孩子刚入学,对学校生活不适应是正常的,只要家长和老师共同努力,孩子很快就会顺利过渡。历届一年级新生最晚一个月就都适应小学生活了。早一点适应,那孩子就会早一点安心,并心情愉快、精神饱满地投入到学习中去。



祝孩子们都有一个良好的开端。

(夏黎明)

孩子上课思想不集中怎么办

亮亮活泼热情,好管闲事,座位安排在靠窗口,他看天上的小鸟和飞机;座位接近走廊,他会不时地报告:“XX 家长来了,X 老师来找您了……”,坐在前排,他研究老师服饰穿着、用了几支粉笔;坐在后排,他独揽全局,时不时插话:“XX 偷看,XX 做小动作……”。老师批评,稍有收敛。不多一会,故伎重演。亮亮就是这样,老师上课讲的内容不爱听,而对教学无关的内容却很感兴趣,自然成绩越来越差。父母着急,到处找家教,可是成绩不见提高,家教老师也埋怨这样思想不集中的孩子无法教。

上课思想不集中的小学生并不少见,有偶然性的原因,也有经常性的原因。偶然性的如身体不舒服,肚子痛得无法听课;下课玩得太剧烈,心定不下来;教室里发生过强的刺激,吸引学生兴奋神经等等。也有经常性的原因,例如:注意力的稳定、持久性差,注意力的集中性不够,由于不良的注意习惯,他就静不下心来听课。

上课思想不集中即注意力不集中。一个人的注意力是指他的感知或思维等心理活动指向某一事物的意思。除了睡眠以外,人几乎永远都是把注意力自觉或不自觉地集中在某种事物上。作为学生,上课是获取知识的主要途径,上课能专心致志,集中注意力,那你就会像海绵一样吸收更多的知识。因此,有人把注意力比喻成知识的窗户,没有注意力就没有学习,注意力不集中,就什么事情也做不成。

那么怎样才能使孩子上课思想集中呢？

(1) 排除注意力缺陷因素：孩子上课思想不集中，也可能患有多动症或注意缺陷。这些都可以通过心理测试来了解，并对症下药进行训练、调控，帮助孩子改善注意品质。如果孩子缺乏长期的严格要求，从小不重视培养“认真”的态度，孩子在学习和做作业时就会松松垮垮，随心所欲。亮亮就是这样，在家一边做作业，一边吃东西；有时听到一点响声，跑出去看看动静；爸爸妈妈在谈话，他也竖起耳朵偷听，冷不防插上几句表示自己的存在。对于这些，家长不以为然，认为小孩都是这样，大了自然会好的，谁想到长期形成的坏习惯要改过来是很难的。因此，培养孩子认真学习很重要。回家后根据作业量的多少，指定他多少时间必须完成，家长可以在一旁督促并根据注意力的规律加以引导。一般而言，低年级的孩子维持注意力的时间是 20 分钟，中年级学生为 25 分钟，高年级学生为 30 分钟。在这个期限内要求完成一项作业，然后让他休息休息，再回来做。或者觉察到孩子的注意力维持不下去了，就把他的注意力转向另一个科目或活动中去，让孩子“喘口气”、“休息一下”，这样效果比较好。帮助他养成认认真真、注意力集中地做一件事。当然，有进步就表扬并适当给予物质鼓励，让他的良好行为和愉快体验结合起来，久而久之他会认可这种方法并养成良好的注意习惯，上课也会集中注意力了。

(2) 创设安静的学习环境：在家里给孩子布置一个学习小天地，除了必须的家具外，写字台放在明亮醒目的地方，与学习无关的物品一律不要放，因为孩子自我控制能力差，他会忍不住去摸去玩，可摆一个简朴的闹钟，告诉他珍惜时间的重要性以及学习应该掌握的时间，逐渐培养他的时间观念。孩子在做作业时，周围环境要保持安静，家长不要搓麻将或将电视、音响开得



很响,这些超强度的刺激会转移孩子的有意注意。当孩子在家能静下心来学习了,可以进一步培养孩子在嘈杂的环境中学习,一开始可能不习惯,容易分散注意力,这需要一个锻炼的过程,习惯了就好了。其目的也是锻炼注意力的稳定性,在人声嘈杂的地方能集中注意力看书学习,在安静的场所注意力也就容易集中。当然小学生年纪小,还是在安静的场所中学习为好。

(3) 培养广泛稳定的兴趣:这也是培养注意力的良好途径。在钢琴考级场所,常可以看到年幼的小孩,可以长时间不厌其烦地弹奏同一首乐曲。爱画画的孩子,放学以后可以一直趴在桌上画自己喜爱的图画。这都是兴趣爱好,孩子感兴趣的事他会专心,会认真地学习、操作,无意中增强了他有意注意的稳定度和持久度。孩子对新鲜事物十分敏感,对什么事都发生兴趣,如果“见异思迁”,经常变换兴趣爱好,那也会给有意注意的维持带来极大的困难。因此,家长要观察、引导、培养孩子广泛和稳定的兴趣,让他把兴趣爱好中形成的注意力迁移到学习上来。

(4) 针对孩子爱玩的特点一起做提高注意力的游戏:例如“划字训练法”。从一组数字中划去某一指定的数字,按照由浅入深的难易程度,具体有5种训练步骤:①划去3;②划去3前面的一个数字,要求注意力迅速转移;③划去3前一位的7,训练进一步选择性的注意能力;④划去3和7之间的奇数,要求注意力广度扩大;⑤划去3和7之间的偶数,目的训练注意力的精确性和注意力的分配能力。让孩子在玩中提高注意力。

要使孩子上课思想集中,明确学习目的、培养学习兴趣很重要,孩子对学习有了浓厚兴趣就能使大脑兴奋点集中,自然上课注意力就集中了。

(夏黎明)

孩子不合群怎么办

军军和磊磊都是独生子女，深受父母的宠爱。他俩是同桌，但各自为政，互不相干，也不愿和其他同学交往。军军身体不好，经常病假，即使来了也只是在教室里坐着，和同学无话可谈。有同学找他玩，马上拒绝，害怕对方。磊磊也是独来独往，不爱搭理人，即使有人招呼他，也不屑一顾，久而久之，大家都不愿理睬他们。

军军和磊磊都属于不合群的孩子。他们在社会环境中显得害羞、胆怯、孤独、退缩，不愿意与其他孩子交朋友，怕见生人，更不愿意到陌生的环境中去，宁愿独自一人呆着。心理学把这种不合群现象称为儿童社会退缩行为，这对他们的健康成长是很不利的。因为人是社会的实体，正是在群体交往的社会活动中，人才了解自己，认识别人，才有自我意识和集体意识。不合群的孩子和缺乏社会交往的孩子，往往具有强烈的自卑感或自我为中心的行为。例如军军因缺课较多，成绩不理想，因此自卑感很强，总觉得低人一等，怕和周围人接触，怕受到别人嘲笑打击。因此，干脆独自一人不与人交往。磊磊却是另一种类型，因为聪明、机灵而经常受到大人夸奖，自以为自己是神童，觉得和同学玩是浪费时间，一个人看书有劲。不合群的孩子常常经不起挫折，适应性差，这给孩子以后特别是成年以后的学习、工作带来不良的影响。

孩子不合群，是由先天与后天两方面原因造成的。例如：气质属于“抑郁质”的儿童容易显得不合群。这种先天的神经类型的原因，人们自然是无法选择的。而后天的因素则与家庭教育