



中 学 生

家庭心理健康教育

主编 / 胡明 于晓良



吉林人民出版社



中学生家庭心理健康教育

胡 明 于晓良 主编

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生家庭心理健康教育/胡明,于晓良主编.

长春:吉林人民出版社,2015.9

ISBN 978-7-206-11948-4

I.①中…

II.①胡… ②于…

III.①中学生—心理 ②健康—健康教育

IV.①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第226355号

中学生家庭心理健康教育

主 编:胡明 于晓良

责任编辑:赵梁爽

封面设计:白海侠

吉林人民出版社出版发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印 刷:抚顺光辉彩色广告印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:17.25

字 数:260千字

标准书号:ISBN 978-7-206-11948-4

版 次:2015年9月第1版 印 次:2015年9月第1次印刷

定 价:35.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

《中学生家庭心理健康教育》编委会

主 编 胡 明 于晓良

副主编 徐厌萍 韦玉军

编 委 王守海 卢欣平 徐厌萍

马金良 高思远 张 辉

杨 红 韦玉军

前 言

我国教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确地指出：“对中小学生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。各级教育部门的领导和学校校长、教师、家长要充分认识加强中小学心理健康教育的重要性，要以积极认真的态度对待这项工作。”有效地开展心理健康教育，关系着孩子健康成长，关系着千家万户幸福的需要，也关系着中华民族的未来和希望。一个孩子从出生到步入社会，家庭是孩子人生的第一所学校、第一个课堂，父母是孩子的第一任老师。在家庭教育中父母对孩子健康、快乐、幸福的成长起着至关重要的作用。为此，我们编写了《中学生家庭心理健康教育》一书，指导家长科学地开展家庭心理健康教育。

全书共七讲。第一讲，做心理健康的人，系统地介绍了中学心理健康教育基本理论。主要是指导家长认识心理健康教育是什么、为什么、怎么做。从第二讲到第七讲，做智慧的人、做快乐的人、做会交往的人、做美丽的青春人、做热爱劳动的人、做实现梦想的人，在这六讲中主要讲述了中学生家庭心理健康教育的途径和具体方法。《中学生家庭心理健康教育》书中的内容具有科学性、创新性和可操作性。因此，本书主要有以下三大特点：

1. 注重科学性

本书全面落实了教育部《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》和《全国家庭教育指导大纲》的精神。根据大纲精神和广大教师和家长的需要，我们特别考虑到中学生心理健康教育的体系、家庭教育学的体系，全书分基础知识和实践应用两大部分，共七讲。第一讲为心理健康教育基础知识，起到心理健康教育的科普作用。第二讲到第七讲为心理健康教育实践指南，起到心理学、家庭教育学在实践

中的作用。

2. 注重创新性

本书是由辽宁省“十二五”教育科学规划课题“中小学心理健康教育操作模式研究”课题组、辽宁省教育厅社区教育 2013~2014 年度实验项目——《社区青少年青春期心理健康教育实验研究》课题组选聘的省、市、县(区)的优秀教研员和心理健康教育骨干教师撰稿,书中融入了中学心理健康教育的最新研究成果,所有选入的资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

3. 注重实效性

本书中大量的典型案例、案例分析、专家指导建议和延伸阅读都来源课题实验学校的教师,在指导家长实践中的体验和收获。同时,还根据青少年的心理发展特点,遵循孩子的成长规律,科学地引领家长帮助孩子,解决孩子在成长过程中遇到的难点、重点和热点问题,因此具有较强的针对性、实用性和可操作性。

本书是家长帮助孩子心理健康成长的必读书;是社区工作者指导家庭心理健康教育的教材;是中小学教师心理健康教育教学和科研的参考书。我们深信,本书出版将为从事家庭教育工作的教师和家长提供有益帮助;对促进我省青少年健康成长和社会和谐发展起到积极的作用。

《中学生家庭心理健康教育》一书的出版得到了辽宁省基础教育教研培训中心、沈阳市教育研究院、葫芦岛市龙港区教师进修学校的领导热情关心和大力支持;得到了辽宁省心理健康教育、家庭教育课题学校的校长、教师、家长的积极参与和充分肯定。在此,还要对本书提出宝贵的修改意见,提供帮助的省内外的心理学专家、吉林人民出版社的领导和编辑表示衷心的感谢!

于沈阳

2015 年 8 月 1 日

目 录

前 言

第一讲 做心理健康的人

第一节 做孩子的良师益友 / 1

一、中学生的生理特点 / 2

二、中学生的心理特点 / 4

第二节 心理健康教育 / 13

一、健康的新概念 / 14

二、心理健康意义 / 15

三、心理健康标准 / 17

四、家庭心理健康教育 / 22

第三节 做合格的家长 / 23

一、家长应提高心理素质 / 23

二、建立理想的教养方式 / 24

三、家长要提高自身素质 / 28

第二讲 做智慧的人

第一节 父母是孩子学习的引路人 / 33

一、学习的概念 / 33

二、了解中小学的学习特点 / 35

三、父母是孩子学习引路人 / 37

第二节 学习是孩子一生的护照 / 40

一、什么是动机 / 40

二、动机是一切学习的原动力 / 41

三、学习动机的家庭心理辅导 / 42

辅导一 培养孩子正确学习动机 / 42

辅导二 培养孩子广泛学习兴趣 / 47

第三节 养成学习的好习惯 / 53

一、学习计划的习惯 / 54

二、完成作业的习惯 / 58

三、阅读课外书习惯 / 63

第三讲 做快乐的人

第一节 培养孩子健康的情感 / 71

一、情绪、情感的概念 / 72

二、情绪、情感的功能 / 72

三、情绪、情感的特点 / 73

四、家庭的情感教育 / 75

五、情绪、情感家庭心理辅导 / 78

辅导一 关注孩子健康的情绪 / 78

辅导二 培养孩子积极的情绪 / 82

第二节 意志——力量的源泉 / 86

一、意志的概念 / 86

二、意志的品质 / 87

三、意志品质家庭辅导 / 88

辅导一 在自我管理中的自制力 / 88

辅导二 在计划执行中的自觉性 / 90

辅导三 在方案决策中的果断性 / 94

辅导四 在持续付出中的坚韧性 / 98

第四讲 做会交往的人

第一节 让交往之花悄然绽放 / 102

一、人际交往的概念 / 103

二、成长中愉快与困惑 / 105

三、人际交往能力培养 / 110

第二节 沟通无极限 / 112

一、了解亲子关系主要特点 / 112

二、度过“亲子关系危机期” / 114

三、亲子关系中的心理辅导 / 119

辅导一 倾听孩子心声 / 119

辅导二 注重因材施教 / 122

第三节 做善于交往的人 / 124

一、同伴交往的概念 / 124

二、同伴交往的特点 / 124

三、同伴交往的误区 / 126

四、同伴交往高效心理辅导 / 128

辅导一 树立正确的交友观 / 128	
辅导二 学会正确交友方法 / 131	
第四节 和谐的旋律 / 136	
一、师生关系主要特征 / 136	
二、师生交往常见问题 / 136	
三、师生关系家庭心理辅导 / 137	
第五讲 做美丽的青春人	
第一节 青春期教育的意义 / 141	
一、青春期的概念 / 141	
二、什么是青春期教育 / 142	
三、青春期教育的意义 / 142	
第二节 成长的青春期 / 143	
一、激素分泌的变化 / 144	
二、身体外形的变化 / 144	
三、性的发育和成熟 / 145	
四、青春期常见问题与辅导 / 145	
辅导一 为什么白天打瞌睡,晚上不睡觉。 / 145	
辅导二 体像烦恼 / 148	
辅导三 性成熟 / 150	
第三节 美丽的青春期 / 156	
一、青春期性意识 / 157	
二、青春期性心理发展 / 157	
三、青春期性心理发展特点 / 160	
四、青春期心理辅导——指导孩子与异性正确交往 / 163	
第四节 青春期性道德培养 / 169	
一、性道德教育 / 169	
二、性道德家庭辅导 / 170	
三、性道德的家庭辅导 / 171	
第五节 安全的青春期 / 174	
——性保护教育	
一、家庭保护 / 174	
二、学校保护 / 175	
三、社会保护 / 176	
四、青少年的自我保护 / 177	

五、安全性教育心理辅导 / 178

第六讲 做热爱劳动的人

第一节 家庭劳动教育 / 184

一、家庭劳动教育的概念 / 185

二、家庭劳动教育的意义 / 186

三、家庭劳动教育的原则 / 190

四、家庭劳动教育的内容 / 191

五、家庭劳动教育的现状 / 193

六、家庭劳动教育的途径和方法 / 197

第二节 家庭劳动教育的实施 / 199

一、帮助孩子掌握劳动技能 / 199

二、家庭劳动教育的心理辅导 / 204

辅导一 劳动教育从习惯入手 / 204

辅导二 重视正强化积极作用 / 207

辅导三 规范孩子的劳动行为 / 210

第三节 奉献、友爱的志愿者 / 213

一、志愿者的含义 / 214

二、志愿者组织的精神构成 / 216

三、志愿者应该具备的素质 / 218

四、鼓励孩子参加志愿者活动 / 219

第七讲 做梦想实现的人

第一节 了解学业和职业规划 / 229

一、学业和职业规划的含义 / 229

二、学业和职业规划的内容 / 230

三、学业和职业规划重要性 / 232

四、做孩子人生规划的领航人 / 234

第二节 学业和职业规划心理辅导 / 241

辅导一 未雨绸缪早规划 / 242

辅导二 全面的认识自己 / 244

辅导三 收集信息做决策 / 252

第三节 理智的填报志愿 / 254

一、科学的报考学校和专业 / 254

二、霍兰德职业兴趣的测试 / 261

第一讲 做心理健康的人

我国教育部在《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中明确地指出：“对中小学生及时有效地进行心理健康教育是现代教育的必然要求，也是广大教育工作者所面临的一项紧迫任务。各级教育部门的领导和学校校长、教师、家长要充分认识加强中小学心理健康教育的重要性，要以积极认真的态度对待这项工作。”那么，什么是心理健康教育？为什么要开展家庭心理健康教育？家长怎么做，孩子才能成为心理健康的人呢？这将是本部分主要探讨的内容。

第一节 做孩子的良师益友

孩子的成长过程有一定的规律，只有遵循孩子的成长规律进行教育，孩子的心情才会愉悦，接受东西才能更快，将来才会成为国家的栋梁之才。

——(美国)教育家约翰·杜威

【典型故事】

“让我来帮助您——”

这是一个真实的故事。一年一度的暑假到了，中学生小明的母亲要出差一个星期，如果不给孩子玩电脑，孩子就要到外面去玩。最后商量的结果是把电脑留在家里，母亲买了一堆打印纸，对孩子说你找一些学习的资料打印出来。母亲还是不放心，回到家里后，发现儿子确实打印了很多东西，但是打印的都是在网上下载的与性有关的信息。母亲很着急，大家对她说可以给电脑加密。母亲回家坐在电脑前琢磨怎么分级，儿子进来说：“妈妈您在分级吧？好，我来帮助您……”

2 | 中学生家庭心理健康教育

孩子的操作能力远远高于他的母亲。

社会日新月异地变化,孩子们迅速地成长,他们不受传统教育模式的束缚。对新事物比父母更具有较强的接受力,常常出现父母对孩子的教育,却成了孩子对父母的指导。这种文化反哺的现象,在科技文化飞速发展的今天表现得更加突出,一种新的学习关系已经融入亲子关系的模式中。因此,家长要与时俱进,了解孩子身心发展的规律,掌握先进的家庭教育理论和方法,成为孩子的良师益友。

一、中学生的生理特点

辩证唯物主义认为,心理的发展,必须以生理的发展为基础。生理上的显著变化,是心理变化发展的重要原因和条件,要把握中学生的心理特征,首先要了解他们的生理特征。青春期来临,中学生的身体将发生急剧而显著的变化。

(一)体态骤变

人一生中有两个生长高峰期,第一个高峰期是出生至一岁,第二个高峰期是十一二岁至十五六岁。第二个生长高峰期出现于青春期,这个阶段,青少年的身高、体重增长异常迅速。

1. 身高、体重增加迅速

身高增长迅速。升入中学的孩子外形变化最明显的特征是身高的迅速增长,每年要长高 6 厘米~8 厘米,家长不经意间发现孩子的裤子短了是常事。男女身高变化是有差异的,一般女生的发育加速期比男生早 1~2 年,所以初一新生中女生往往身高高于男生。

体重急剧增加。处在青春期的中学生,在体重上也有较大的发展。平均每年增长 4.4 千克~5.5 千克,初中三年级以后,男女生的体重已接近成人。

值得指出的是,在第二个高峰期,男女生在身高和体重的增加上出现两次交叉。青春期以前,男生一般比女生高,体重也略大于女性。但在 11~13 岁期间,女生在身高和体重方面都迅速超过男生,这是第一次交叉。第二次交叉在 14~16 岁,男生的身高、体重、肩宽、盆宽等各项指标又超过女生,这说明男生青春发育突然增快的阶段已经开始,而女生各方面的发育逐渐缓慢,不再有大的变化。

骨骼和肌肉迅速生长。处于青春发育期的中学生骨骼生长急速,上下两肢骨,特别是下肢骨长得最快。另外胸骨横径增大,男生的肩膀加宽,女生的骨盆增大,鄂骨变广,脸变长,颈部变粗,肌肉随骨骼的变化而加大加粗。尤其是大肌肉急速生长,而少年期较发达的小肌肉则相对处于停滞状态。所以他们喜欢大运动量的活动,爱跑、爱跳、喜欢干力气活等,对于细小的动作却显得笨拙。

(二)生理机能增强

人的各种器官,分别具有不同的结构和生理功能,相互制约,相互协调。青春期儿童的肌肉与脂肪的变化,使男性肌肉强健,女性身体丰满;脑与神经系统、心血管系统逐步发育成熟。

1. 脑和神经系统逐步完善。人脑和神经系统在出生前就迅速发展。出生时脑重 380g~390g,一岁时达到 700g,入小学时约 1280g,12 岁时脑重接近成人;脑容积与脑重的发展相似。之后,脑的发展由容积、重量转向功能的完善,即在青春期时,神经系统的结构更加复杂、功能更加完善。

2. 心肺功能增强。心脏、肺脏等重要器官的迅速发育,是青春期中人体、肌肉、骨骼等其他组织快速生长的有力保障。

进入青春发育期后,青少年心脏的重量比出生时增加 10 倍以上,心脏各方面的形态、功能日趋完善。代表心血管系统功能的两个参数是心率和血压,心率在青春期为每分钟 60~70 次,已接近成人;血压走出少年期的低谷,稳定在 110mmHg~120mmHg/70mmHg~80mmHg 范围内。

青少年肺的重量、肺泡的数量以及肺泡的直径都比刚出生时有很大的增长,肺的功能也接近于成年人。肺功能首先用肺活量来衡量,因为肺活量占全肺容量的 3/4 左右,测肺活量就可知人的肺功能。在青春期,肺活量能到两三千毫升,比青春期前增加 1 倍多。男女肺活量存在显著的差异。

(三)身体素质提高

身体素质是在神经系统控制下人体活动时肌肉所表现出来的能力,如速度、耐力、灵活性、神经系统功能的完善、肌肉的增长等,使中学生的身体素质快速提高。

4 | 中学生家庭心理健康教育

首先表现在各种能力的提高;其次是速度,速度的生理基础是大脑兴奋与抑制过程转换的灵活程度;最后是耐力,耐力是人体长时间进行体力活动的能力,即对抗疲劳的能力。

(四)性发育成熟

性发育是一个起始于胎儿期的缓慢过程。初生婴儿形成的是第一性征;青春期后,性器官迅速发育成熟,功能完善,形成第二性征。第二性征是发育的外部表现,是中学生身体外形变化的重要标志。随着第二性征的出现,中学生开始从童年的中性状态进入到两性分化状态。

1. 男生的青春期变化。在男性身上,第二性征主要表现为喉结突出,嗓音低沉,体格高大,肌肉发达,唇部出现娃娃胡,周身出现多而密的汗毛,出现了腋毛、阴毛等。性器官的发展上,10岁以后睾丸发育加快,14~16岁出现遗精现象。

2. 女生的青春期变化。女生的性发育总体上比男生早1~2年,一般从10岁开始发育,12岁时变化更为显著。乳房变化是女性进入青春期的第一个信息,也是最早、最明显的标志,一般从11岁左右开始呈现芽状突起或向小山似的乳头肿突,之后继续发育,最后慢慢接近成人。与此同时,还会出现如下变化:嗓音细润,皮下脂肪较多,臀部大,体态丰满,出现了腋毛和阴毛等。月经初潮(指女性第一次月经的到来)是女性青春期发育最突出的指标之一。初潮的时间大概在十一二岁至十五六岁之间,气候的冷热、健康状况、营养的供给与分配、心情状况都会影响到初潮的早晚。

二、中学生的心理特点

中学阶段是孩子告别童年,开始一个崭新的成长和变化的转折阶段。在这个时期,孩子的生理和心理的各个方面都在迅速发展,但相对于生理发育,心理发育的速度则要缓慢了很多,这就使得他们的身心处于一种不平衡、不稳定的发展状态,容易出现各种心理矛盾和心理冲突;因此,这个时期也被称为“心理断乳期”、“风暴期”、“动荡期”。所以,家长们有必要了解这一阶段孩子心理发展的特点,以此促进家庭教育的顺利开展。

(一)心理发展的过渡性

所谓的过渡性是指中学生的心理从幼稚期向成熟期的过渡。随着中学生年龄的增长,生活范围和活动内容逐渐复杂化,他们一方面渴望向成人看齐,力求懂事达理,希望成为独立自主的人;但另一方面他们还带有儿童天真、单纯、幼稚、有依赖性的特点,缺乏自觉性和自我教育的能力,表现出幼稚与懂事,依赖性与独立性,自觉性与不自觉性相互交织的复杂现象。这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位,使得青少年成为社会学上所说的边缘人,并由此产生许多心理问题。

(二)自我意识觉醒

【典型事例】

追求成人感 初中生瞄准成人读物

本报讯 4月2日是世界儿童读书日。2日下午,记者来到哈尔滨市道里区的新华书店,还真的遇上了好几个来这里买书的初中生。但是他们并不太喜欢看少儿读物,反倒是对成人小说、成人漫画比较感兴趣。

记者在二层看见有两个穿校服的女生只在少儿读物柜台转了一圈就一头扎进了成人漫画的柜台。

记者问她们平时喜欢看哪些书,一个扎着辫子的女孩告诉记者,她很喜欢看小说,尤其是韩国爱情小说。另一个戴眼镜的女孩则告诉记者她喜欢看漫画,并且将一套男人女人的世界系列漫画《涩女儿》指给记者看。这是一套风格类似于朱德庸的《涩女郎》的漫画,其中有不少俏皮话。书中包含着许多不同主题的四格漫画,有《相亲战役》、《性感的端庄》等,其中有一些句子是不大适合中学生阅读的。

哈尔滨医科大学公共卫生学院医学心理学教授王丽敏告诉记者,中学生爱看成人读物这是一个普遍现象,这个时期的孩子生理已经成熟,心理尚未成熟,他们特别渴望通过阅读等方式去了解成年人的世界,这是他们追求成人感的一种表现。(来源:东北网-黑龙江日报)

自我意识,是指个体对自己存在的觉察,即自己对自己的认识,它随着人的生理年龄的增长而逐步发展起来,包括自我观察、自我体验、自我评价、自我监督和自我控制的机制。少年期是人类第二个自我意识发展高峰期。由于身体的迅速发育,思维中自我中心再度出

6 | 中学生家庭心理健康教育

现,这一阶段中学生自觉不自觉地将一部分精力放到自己身上,内心情感丰富起来,经常会考虑“我为什么是我?”“我到底是个怎样的人?”“别人喜欢我,还是讨厌我?”等一系列问题。在这个时期他们希望能尽快进入成人世界,希望尽快摆脱童年时的一切,寻找到一种全新的行为准则,扮演一个全新的社会角色,获得一种全新的社会评价,重新体会人生的意义。他们不愿接受现成的观念和规范,不喜欢家长和老师的监督干涉,要求独立自由的倾向非常明显,由原来的叽叽喳喳开始变得沉默了,其实不是不想说,而是自己在心里考虑过了,怕说了之后不是反对就是干涉,例如穿衣打扮、说话行事。

(三)反抗心理

【典型案例】

小伟今年初二,初一前一直是个懂事、听话的孩子,可现在坏习惯越来越多,在家里、在学校都表现得没教养,明明错的事也要犟嘴,总是认识不到自己的错误,没大没小(分不清什么话该他的身份说)。有一天,小伟在学校和老师发生了冲突,起因是他上课说话,老师批评他,他不服气,认为老师只说他没说别人(说话的不止他一个人),是老师不讲理。

反抗性是中学生身上普遍存在的一种个性心理特征——对一切外在的力量予以排斥或拒绝的意识和行为。在很早以前,著名的德国儿童心理学家夏洛特·彪勒就曾把青春期称之为“消极反抗期”。以后这一名称一直被使用。

自我意识和独立意识的发展使得孩子急于向成人树立和维护良好的自我形象,追求独立和自尊,一旦这种自我独立的要求得不到认同并屡遭挫折之后,往往对生活采取反抗的态度,否定以前发展起来的一些良好本质。例如:对父母的悉心照料和关心极力拒绝和厌烦;当自己的主张被父母或教师否定时,就会为了坚持自己的想法而挑战权威(玩游戏、打电话);如果必须接受,他们也不会一口答应,而是要进行讨价还价的。

中学生的反抗方式多样。有时表现得很强烈,态度强硬、举止粗暴;有时则漠不关心,冷淡相对,以冷战的方式相对抗。此外,中学生

的反抗行为具有迁移性, 这是指他们能将对某一人物的某一方面的言行的反感, 迁移到这一人物的方方面面, 甚至将这个人全部否定; 同样, 当某一团体中的一名成员不能令他们满意时, 他们就倾向于对该团体中的所有成员予以排斥。

(四) 矛盾心理

1. 情感体验的矛盾性

(1) 强烈、狂暴性与温和、细腻性共存。中学生心理情绪的感受和表现形式还远不如成人的情绪体验那么稳定, 表现出明确的两面性, 就是强烈、狂暴性与温和、细腻性共存。

【典型事例】

学生张某, 一天下午放学看到本班同学和外班李某在打架, 他上去把两人拉开。李某不满, 于是打了张某。第二天, 张某对他哥说了自己被打一事。第三天中午张某的大哥带着三位“兄弟”来到学校门口, 对李某一顿拳打脚踢, 被治安人员发现制止, 事情才得以了结。

这个时期的孩子, 由于生理上的变化, 他们的情绪有时变得敏感而强烈, 一点小刺激往往会引起他们很大的反应: 遇到不称心的事, 就会心情急躁, 发脾气; 遇到开心的事, 情绪会十分激动, 甚至无法控制; 遇到挫折或不称心的事, 就会沮丧, 失去信心, 自暴自弃。

但中学生的情绪表现不是一味的强烈, 有时也表现出温和、细腻的特点。情绪的温和性是指个体的某些情绪在文饰之后, 以一种较为缓和的形式表现出来。中学生已经能适当控制某些消极情绪, 或对某种情绪予以掩饰, 以相对缓和的形式表现出来。情绪的细腻性是指个体情绪体验上的细致的特点。中学生情绪表现变得越发丰富和细致, 而且, 有些情绪感受并非直接由外部刺激所引起, 而是加入了许多主观因素。例如, 当许多中学生在阅读了一部文艺作品之后, 会长时间地沉浸在某种情绪之中, 这种情绪不单纯来自于书中的内容, 还有相当一部分是通过他们的主观思考和遐想而派生出来的较为复杂的情绪和情感体验。

(2) 情绪的可变性和固执性共存。中学生们尽管情绪表现的强度很大, 但体验的深度并不与此成正比, 存在着一种情绪容易被另一种