

Jiating Xingli
Jiankang
Jiaoyu Shiyong
Zhinan

家庭

吴仕钊◎编著

心理健康在人才成长过程中有着至关重要的作用

心 理 健 康 教 育

实用指南

宁夏人民教育出版社

家庭心理健康教育

实用指南

吴仕钊 编著

宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理健康教育指南 / 吴仕钊编著. — 银川: 宁夏人民教育出版社, 2006.4

ISBN 7-80596-872-1

I. 家... II. 吴... III. 心理卫生 - 健康教育

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 038456 号

家庭心理健康教育实用指南

吴仕钊 编著

责任编辑: 贾羽

封面设计: 朱建辉 王锐

出版发行: 宁夏人民教育出版社

地址: 银川市北京东路 139 号出版大厦

经销: 新华书店

印刷: 文字六〇三厂

开本: 850×1168mm 1/32

印张: 9.25

字数: 260 千

版次: 2006 年 5 月第 1 版

印次: 2006 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1000 册

书号: ISBN 7-80596-872-1/G·821

定价: 19.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

21 世纪影响人类最大的问题是心理问题,对健康危害最大的疾病是心理疾病。人们都知道大脑是人体的司令部,如果从这里发出的指令是正确的,人们的一切活动则处于正常“轨道”;从生理的角度看,则一切相安无事,机体健康,百病难侵。正如中医所讲:精神内守,病从何来?如果司令部的工作(心理状态)出现了问题,其结果就可想而知了。

人们平常对健康的理解往往只偏颇于身体健康的范畴,常常忽略心理健康的问题。什么叫健康?“健康”一词,原指身体生理机能正常,没有缺陷与疾病。这种解释主要指身体健康,是不全面的,因为人的健康还应包括“心理健康”,即:一个人的心理机能正常,没有心理缺陷与障碍。科学认为,心理健康就是大脑功能的健康,就是人的情感、知觉、性格、意识都处在平衡、稳定的状态。生活在现实中的人,尤其是身处转型期社会的人们,要想保持心理健康又谈何容易!现实中有太多的“不稳定因素”在干扰着人们,有太多的诱惑让人“心旌摇荡”;有太多的欲望让人“欲罢不能”。因此,各式各样的心理问题层出不穷,各种心理障碍困扰着芸芸众生,有谁能在这“苦海”中跋涉而又不受到伤害呢?这本《家庭心理健康教育实用指南》就是为了帮助人们减少心理伤害,摆脱心理不健康所带来的痛苦,从而正确认知人的心理问题,健康而和谐地生活,愉快而有效地学习、工作。

心理健康在一个人特别是人才的成长过程中有着至关重要的作用。我们知道,人才的健康成长,光有才能发展是不行的,还必须心理健康,具有良好的人才素质修养。在人才素质中,心理素质中的“品性”更为本质与重要,“品性”是人才素质与健康成长的根本,这对于人才的健康成长起着核心与关键的作用。

根据调查资料,在一般情况下,人才成长过程中的心理健康状况远不如身体健康,人的才能发展远不如品性的发展。古时候江西金溪

的神童仲永为什么没有成才？其中关键的一点是心理素质不完备，才能与品性彼此发展不协调。司马光砸缸的故事家喻户晓。司马光可以说是大家公认的才子，长期的社会阅历与历史考察使他对才能与品性的关系有不同常人的见解。他认为一个人能否成才并健康成长，取决于才能与品性两种素质是否完备无缺，发展是否平衡。司马光说，德才兼备并和谐充分发展之人是圣人，无德缺才之人是愚人，德的发展强于才的发展之人是君子，而德的发展弱于才的发展之人是小人。这种观点与当前美国科学家研究的结果是一致的。美国心理学者经过大量实证研究发现，个人成功因素中80%的作用在于“情商”，而只有20%的成功因素是“智商”。司马光的“德”即品性，与“情商”相当，而“才”即才能，与“智商”相当。换句话说，只有“情商”与“智商”充分发展并相互协调的人才能成为天才与伟人，“情商”与“智商”都较低又不愿发展的人是蠢人，“智商”中等但更重视“情商”发展的人将来能成为人才，而只注重发展“智商”不注意发展“情商”的人最终不能成为真正的人才。

家庭心理健康教育问题自古以来就受到人们的关注，但被作为一种学科进行研究，在我国也就是近年来的事情。这是时代的发展，人才的需求，国民整体素质提高所必须涉及的问题。《家庭心理健康教育实用指南》，带有一定的普及性质，是一部既具常识性，又具实用性的书籍，编著者的目的是要帮助家庭配合社会、教育部门共同担负起教育下一代的任务。人的教育是一项系统的教育工程，这里包含着家庭教育、社会教育、集体（托幼儿园所、学校）教育，三者相互关联且有机地结合在一起，相互影响、相互作用、相互制约，这项教育工程离开哪一项都不可能完成，但在这项系统工程之中，家庭教育是一切教育的基础，而家庭心理健康教育又是基础的基础。前苏联著名教育学家苏霍姆林斯基曾把儿童比作一块大理石，他说，把这块大理石塑造成一座雕像需要6位雕塑家：1. 家庭；2. 学校；3. 儿童所在的集体；4. 儿童本人；5. 书籍；6. 偶然出现的因素。从排列顺序上看，家庭被列在首位，可以看得出家庭在塑造儿童的过程中起到很重要的作用，在这位教育学家心中占据相当的地位。因此，人们了解家庭心理健康教育的

重要性,并懂得一些家庭心理健康教育的常识和技能是十分必要的。

然而,人们对家庭教育的认识也在某种程度上存在着偏颇,往往只重视知识、智力方面的教育,忽视心理健康方面的教育。本书的一些章节就是帮助人们纠正这种认识上的偏颇,或许在强化家庭心理健康教育的意识方面,能尽一些努力。社会的和谐,首先需要家庭的和谐;而家庭的和谐,更需要每个人心理的和谐来构建。这就是笔者编著此书的主旨所在。

目 录

第一编 家庭心理健康教育的相关理论

第一章 家庭心理健康教育概论	(3)
第一节 家庭心理健康教育的价值、意义和特点	(4)
第二节 家庭心理健康教育的标准	(14)
第三节 家庭心理健康教育的内容和原则	(20)
第二章 人的发展(成长)过程和家庭心理健康教育客体、主体互换	(28)
第一节 人的发展概述及有关启示	(28)
第二节 人的发展阶段	(38)
第三节 人的发展阶段在家庭心理健康教育上的意义	(46)
第三章 家庭心理健康教育的环境	(57)
第一节 家庭氛围和邻里关系	(57)
第二节 父母的影响和家庭环境的综合影响	(70)
第三节 家庭结构变化和单亲问题	(82)
第四章 家庭教育与心理健康的关系	(88)
第一节 孩子身心健康发展的涵义	(88)
第二节 影响孩子身心健康发展的因素——遗传、环境和教育	(97)

第三节	家庭心理健康教育的重点是心理品质的教养	(113)
第五章	家庭心理健康教育预警	(121)
第一节	觉察心理异常	(122)
第二节	心理疾病的防御机制	(131)
第三节	心理测验和心理免疫	(141)

第二编 家庭心理健康教育的实践启迪

第一章	夫妻和谐与心理健康	(159)
第一节	夫妻恩爱黄金法则和境界	(159)
第二节	婚姻的红地毯	(165)
第三节	幸福婚姻的密码和禁忌	(171)
第二章	关爱亲人与心理健康	(176)
第一节	对老孝敬与家庭心理健康	(176)
第二节	亲子间的矛盾调适	(179)
第三节	不能缺席的父母爱	(186)
第三章	家庭幽默与心理健康	(192)
第一节	家庭幽默	(192)
第二节	家庭幽默集锦	(194)
第三节	名人幽默的智慧	(199)
第四章	心理咨询与心理健康	(204)

第一节	心理咨询治疗师的权威	(204)
第二节	心理治疗八法	(214)
第三节	心理分析与语言技巧	(219)
第五章	案例分析与心理健康	(228)
第一节	面对“长不大的孩子”	(228)
第二节	玫瑰花到底该不该送	(231)
第三节	花儿会在心中开放	(236)

第三编 家庭心理健康教育的参考资料

第一章	中国古代的释梦心理思想	(267)
第二章	126名狱内服刑人员心理咨询案例分析与思考	(276)
后 记	(286)

第一编 家庭心理健康教育 的相关理论

第一章 家庭心理健康教育概论

家庭教育是一种特殊的教育体系,有其特殊的规律,违反了它,即使主观愿望是良好的,也不可能形成家教主题期望的心理品质。我国家庭教育方式有许多种,例如教育型。这种家庭教育方式的条件是父母文化水平较高,修养较好,随时注意自己的言行对孩子的榜样作用,注意家庭教育与学校教育、社会教育的一致与协调。这类家庭的孩子学习勤奋、待人热情,对自己的前途充满自信和拼搏精神;再如养育型。在这种家庭教育方式下,父母一般只管孩子衣食,不问孩子的教育,与老师缺乏沟通;对孩子要求不高,只要不出乱子就行;与子女交往的间接化、表面化、部分化;对子女的监督、教育的力度不够。这类孩子在学校表现平平,学习得过且过,行为自由散漫,如果遇到好老师、好伙伴,也许能够促进他勤奋向上;如果接触坏群体、坏朋友,就会跟着走邪路。

我们在阐述这一章内容之前,举这样两种家庭教育方式,旨在引起读者的注意:家庭教育方式的不同对孩子的影响是不同的。当然,我国家庭教育方式还有许多种,像民主型、专制型、片面型、娇惯型、矛盾型、残缺型等,均对孩子的教育构成不同的影响。也就是说,家庭教育付之于孩子一生的心理基础,良好的性格受益终身,而不良的性格,则后患无穷,影响孩子的正常成长,甚至造成心理的畸形发展,导致心理变态。这的确应引起大家对家庭教育尤其是家庭心理健康教育的重视。了解家庭心理健康教育方面的相关的理论知识,认识家庭心理健康教育的价值,明确家庭心理健康教育的意义及特点,将有益于这项带有基础性建设的工程开展。

第一节 家庭心理健康教育的价值、意义和特点

1-1 家庭心理健康教育的价值

自 20 世纪 80 年代以来,我国的一些大中小学开展了心理健康教育。20 世纪 90 年代,在《中国教育改革和发展纲要》、《中共中央关于加强和改进学校德育工作的若干意见》、《面向 21 世纪教育振兴行动计划》、《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育》等文件中,都提出要加强心理健康教育。在此期间,党和国家领导人多次提出,要加强孩子心理素质和心理健康教育,教育部下发了《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》,对心理健康教育的重要性、必要性、任务、途径、原则、队伍建设等问题都进行了阐释并提出了意见、要求。各级教育部门的领导和学校校长、教师和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教育工作。从 2000 年秋季开学起,大中城市有条件的中小学已经逐步开展了心理健康教育。这说明心理健康教育具有重要的价值。认识心理健康教育的价值,可以提高人们对心理健康教育的认识,这也是积极地开展家庭心理健康教育的心理基础。

1-1-1 从心理健康教育的功能看家庭心理健康教育的价值

心理健康教育的内容涉及到孩子的学习、生活、人际交往、自我意识等方方面面,具有多种功能。心理健康教育的内容和功能,是决定家庭心理健康教育价值的根据。心理健康教育的基本内容与基本功能决定了心理健康教育的基本价值。心理健康教育的价值体现在多个方面,表现在多个层次上,构成一个具有一定结构的价值体系。《关于加强中小学心理健康教育的意见》曾经指出:中小学心理健康教育是根据中小学孩子生理、心理发展特点,运用有关心理教育方法和手段,培养孩子良好的身心全面和谐发展、素质全面提高的教育活动,是素质教育的很重要的组成部分,是实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》的重要环节。因此,实现家庭心理健康教育的价值是积极开展心理健康教育的前提和保证。

心理健康教育使孩子获得心理知识。心理健康教育不是心理学的教育,不主张向孩子传授系统的心理学知识,但是,并不是说心理健康教育中丝毫没有心理学知识。实际上在心理健康教育的过程中,会渗透大量的心理学知识,如心理健康、心理素质、心理品质、能力、情感、意志、性格、自我意识等。形成良好的心理品质,是掌握科学的心理方法的基础。塑造孩子的心理品质是心理健康教育的主要任务与功能。心理健康教育的目的就是要通过教育、训练、咨询、辅导去提高孩子的心理素质,塑造孩子良好的心理品质,维护孩子的心理健康,促进孩子全面和谐发展,形成健全的健康教育,孩子可以形成良好的观察品质、记忆品质、思维品质、注意品质等智力品质,可以形成合理的需要、正确的情绪、高尚的情感、顽强的意志、良好的性格、积极而乐观的心态等非智力心理品质。

心理健康教育使孩子发展各方面的能力。提高孩子的能力是心理健康教育的重要任务与功能。心理健康教育采取多种方法开发提高孩子的潜能,通过教育,使观察力、记忆力、想象力、思维力、注意力、创造力、适应力、承受力、自制力等能力都可以得到发展。

心理健康教育使孩子掌握科学的心理方法。传授方法是心理健康教育的重要内容。心理健康教育就其教育内容和教育过程来看,可以说是一种方法教育。心理健康教育方法的使用是一个互动的学习过程。在这一过程中,孩子可以逐步掌握观察法、记忆法、思维法、创造法、心理平衡法、心示法、心理激励法等科学有效的心理学方法,使孩子获得心理学知识、发展能力,形成良好的心理品质,掌握科学的心理教育的基本方法。

1-1-2 从心理健康教育的主体看家庭心理健康教育的价值

事物的价值取决于主体和客体之间的特定关系。心理健康教育的价值就在于其能够满足主体的需要。家庭心理健康教育是一个多主体参与的互动性的教育活动,在活动中客体关系不断发生变化,家庭心理健康教育具有多个主体。

家庭心理健康教育对于孩子主体的价值。在家庭心理健康教育活动中,孩子是教育活动的重要组成部分,没有孩子就没有教育活动;

孩子具有能动性,他们有一定的力,这是心理健康教育价值所依附的实体。正因为如此,孩子是家庭心理健康教育的主体。家庭心理健康教育在能够满足孩子的心理中,使其获得知识、发展能力、提高心理素质、形成良好的心理品质、掌握科学的心理方法,家庭心理健康教育对于孩子全面发展具有重要价值。

家庭心理健康教育对于家长主体的价值。心理健康教育包括家庭心理健康教育,只有学校与家庭紧密配合,心理健康才能取得良好的教育效果。在家庭心理健康教育活动中,家长是教育的主体,也是价值的主体。通过心理健康教育,家长同样可以获得心理知识,发展能力,形成良好的心理品质,掌握科学的健康教育方法,对于提高孩子家长心理素质具有重要价值。

家庭心理健康教育对于社会主体的价值。家庭心理健康教育是在一定的时代背景和环境中的进行的,社会应当满足家庭心理健康教育活动的需要,为家庭心理健康教育提供条件。反过来,家庭心理健康教育又能够满足社会的需要,尤其是当前社会需要具备良好的心理品质的人才,需要每一个社会成员都具有良好的心理品质。而家庭心理健康教育不仅在于可以维护孩子的心理健康,更在于它面向社会的细胞即每一个家庭、面向社会,全面提高人们的心理素质就成为心理健康教育的价值主体。家庭心理健康教育在提高国民素质方面发挥着基础性的作用,对于社会的和谐具有重要的价值。

1-1-3 从心理健康教育的结果看家庭心理健康教育的价值

从心理健康教育的结果看,家庭心理健康教育的终极价值体现在多方面,需从个体、群体、社会几个层次上进行分析。

家庭心理健康教育对于个体的价值。家庭心理健康教育的终极价值在于形成价值化的主体。作为家庭心理健康教育主体的孩子、父母(包括教师),在积极参与心理健康教育活动中,以获得心理知识、发展能力,形成良好的心理品质,掌握科学的心理方法。最集中的表现是孩子的潜能得到开发,心理素质表现为会学习、会生活、会合作、会创造、会适应、会发展,能够面对各种压力,迎接各种挑战,在竞争中获胜,符合社会需要。而父母(包括教师)不仅自身的心理

素质得到提高,而且能够懂得教育艺术,善于用科学的心理方法教育自己的子女,使教育效果得到普遍提高。健康的心理素质和良好的心理品质是一个人全面和谐发展的基础,是一个人幸福生活和取得成功的重要方面。

家庭心理健康教育对于群体的价值。通过良好的家庭心理健康教育,人们形成宽容大度、积极乐观、同情关心、友好合作等良好的心理品质。这些心理品质是在各种群体中形成良好的人际交往的心理氛围和融洽的人际关系的基础。正因为如此,心理健康教育对于群体而言,其价值表现是可以增进人们的友谊,增强集体的凝聚力,促进社会和谐;可以融洽家庭气氛,增进父母与子女之间的相互理解、相互尊重,使家庭生活幸福。

心理健康对于社会的价值。当今世界科学技术飞速发展,国际竞争日趋激烈,现代化建设和民族复兴,需要每一个劳动者都必须具有健康的心理素质,具有竞争意识、合作意识,具有开拓精神、创新精神,发展成为专门人才。家庭心理健康教育就是要为社会培养具有良好心理素质的人,满足社会素质要求的需要。另外,随着我国独生子女时代的到来,青少年教育问题面临挑战,在广大青少年中开展心理健康教育是大教育的要求,也是现代教育和时代的必然要求。家庭心理健康教育将极大地推进素质教育,为提高国民素质、提高全民族的素质做出应有的贡献。

1-2 家庭心理健康教育的意义

家庭心理健康教育是家庭成员之间互动的教育过程。一般意义上也是指父母对子女的教育过程。现在的中小学孩子大部分是独生子女,他们从小在父母的呵护下成长,缺乏心理锻炼和意志磨练,加上社会变革和升学就业竞争加剧,不可避免地给他们带来了大量的心理紧张因素和社会适应问题,中小学孩子心理问题已经成为一个突出的社会问题。这种心理健康状况目前并没有引起父母们应有的注意和重视,多数父母把过多的精力放在子女的身体和智力开发上,而对子女的心理健康教育茫然处之。当然也有不少孩子的父母从现实发生的悲剧中,开始意识到了家庭心理健康教育的必要性,但他们当中很

多人并未接触过心理健康教育的基本知识,因而想了解并希望得到心理健康教育的指导。对家庭心理健康教育的意义也有了越来越清晰的认识。

1-2-1 良好的家庭心理健康教育是造就21世纪人才的必要条件

《九十年代中国儿童发展规划纲要》就曾经指出:“今天的儿童是21世纪的主人,儿童的自下而上保护和发展是提高人口素质的基础,是人类发展的先决条件。儿童的健康成长关系到祖国的前途命运。提高全民族素质,从儿童抓起。”从2000年开始,“要使90%儿童(14岁以下)的父母不同程度地掌握保育、教育儿童的知识。”这项目标明确了父母们肩负着为国家造就21世纪人才的重任。能否把这一代孩子培养成为德智体美劳全面发展的人,这关系到国家是否后继有人的百年大计。福禄贝尔说过:“国家的命运与其说是掌握在当权者的手中,倒不如说是掌握在母亲的手中。”这句话很有哲理性,它深刻地挑明了父母在教育子女中所起到的作用。父母首先要明确教育方向与国家利益、人民要求相一致的原则,不能把孩子视为私有财产,要树立为国教子的思想,端正家庭教育目的。21世纪的人应该是具有良好的思想意识、高尚的道德情操、健全的心理品质、积极与他人合作的精神、较强的应变能力、吃苦耐劳的全面发展的一代新人。如果21世纪没有这样一批高素质的建设者是很难完成此大任的,具备这样的素质不是一朝一夕所能办得到的,而良好的家庭心理健康教育正是培养高素质人的必备条件。

1-2-2 良好的家庭心理健康教育是人的综合素质提高的摇篮

人的综合素质是由思想道德素质、科学文化素质、劳动技术素质、身体心理素质等素质构成的统一整体,健康良好的心理素质是优秀人才的重要条件和重要特征。没有良好的心理素质是不能成为优秀人才的,忽视心理健康教育是不完整的家庭教育。现在,父母对子女的文化科学知识、思想品德教育和身体锻炼都比较重视,但对子女的心理健康教育却没有给予应有的注意和重视。原因虽然是多方面的,但成才观念的片面化和教育观念的落后是其重要原因。因此,要发挥家庭教育在心理健康教育方面的作用,必须帮助父母树立正确的成才观