

福建省关心下一代工作委员会推荐读物

家庭教育宝典

读懂孩子心 铺就成才路

十四年咨询经验大放送
四万例指导心得细剖析

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

序

当代青少年是祖国的未来，民族的希望，他们是幸运的一代，也是肩负重任的一代。青少年在成长过程中，会受到各种环境因素的影响，在他们身心发展的各个阶段会遇到各种矛盾和困难，有的感受到沉重的负担和压力，这就需要教师、家长和社会各方面及时加以关心、引导。青少年的身心发展有其自身的规律，这就要求我们要从青少年成长的特点出发，遵循青少年的身心发展规律，维护青少年的心理健康、培养健全的人格。要利用心理疏导，解决青少年的心理问题，在解决这些心理问题的过程中，不断培养青少年正确的人格和高尚的道德情操，引导青少年健康成长、顺利成才。仓山区委、区政府高瞻远瞩，早在1992年元月就由仓山区关心下一代工作委员会和福州市心理学会，联合创办福州市首家心理咨询机构“福州市仓山区青少年心理咨询中心”。14年间，共为近4万名青少年和他们的家长提供心理健康咨询服务，积累了大量丰富的经验，编写了《家庭教育宝典》一书。本书系福州市仓山区青少年心理咨询中心集体创作，由陈晓荆、李林、陈翼柱三位心理学教授主笔。全书通过多层面的分析，探讨了青少年成长过程中遇到的各种问题。我在阅后感到本书具有三大特点：①时代性：全书较全面地反映了当代不同年龄段青少年心理发展的主要特点和规律，从心理学角度分

析探讨了青少年所面临的学习、人际交往、情感、性格、网络等方面的问题，运用心理学的基础理论和原理分析青少年的各种心理现象，反映了青少年心理发展的基本问题和鲜活的社会实际生活，能够帮助教师、家长更好地了解学生、孩子的心理，增强与学生、孩子沟通的能力。②应用性：追求心理学的实践性，体现心理学对学生成长的有效帮助，体现应用心理学可操作性与理论性的有机结合的特点，有助于读者提高运用理论解决实际问题的能力，尤其是能帮助教师、家长有效地解决学生、孩子所面临的各种心理困扰。③可读性：在写作风格上通俗易懂，深入浅出，强调真实生活案例与理论分析阐述的有机结合，通过案例说明、案例论证、案例分析等，分析、阐明了青少年发展的特点及各种心理困扰，有助于增强广大教师、家长及青少年工作者对心理学理论的理解，对青少年心理特点的认识。本书的出版，对指导开展青少年教育工作无疑是件好事，可以帮助老师、家长、青少年工作者及关心教育下一代成长的老同志和社会一切有识之士，进一步做好教育青少年健康成长的工作。希望读者充分发挥这本书的作用，共同做好这方面的工作。

福建省关心下一代工作委员会主任
张渝民

目录

学习篇

小学阶段

- 一、小学生学习发展的特点..... (1)
 - (一) 学习动机的发展..... (1)
 - (二) 学习态度的发展..... (3)
 - (三) 学习能力的发展..... (5)
- 二、小学生常见的学习问题..... (5)
 - (一) 缺乏良好的学习习惯..... (5)
 - 学习习惯检查表/7
 - 隔代教育思量多——两种教育态度诱发两面性人格/10
 - (二) 缺乏学习积极性 (12)
 - “亲子协议”背后的秘密——调动积极性有良方/13
 - (三) 注意力不集中 (15)
 - 注意力自测表/16
 - (四) 厌学症 (24)
 - 转学把孩子转迷糊了吗——学习环境变化应注意/26
 - (五) 学习困难 (27)
 - (六) 学业不良 (32)
 - 儿童学业不良调查表(一)/32
 - 儿童学业不良调查表(二)/34
 - 果真孩子不用功吗——都是学习困难惹的祸/40

初中阶段

- 一、初中生学习发展的特点 (41)
 - (一) 学习动机的发展 (42)
 - (二) 学习态度的发展 (44)
 - (三) 学习能力的发展 (44)
- 二、初中生常见的学习问题 (45)
 - (一) 衔接变化不适应 (45)

学校生活适应状况自测表/46

“升学综合征”的迷茫——培养独立树自信/51

她为什么怕老师提问——“挫折”心理的困扰/52
 - (二) 学习方法不当 (55)

学习方法正误自测表/56
 - (三) 缺乏有效的学习技术与学习策略 (62)

学习技术评价自测表/63
 - (四) 学习动力缺乏 (70)

学习热情高低自测表/71
 - (五) 考试焦虑 (75)

考试焦虑倾向自测表/75

为什么考试总是会怯场——我被焦虑撞了一下腰/83
 - (六) 学习综合不适应 (88)

缘何学习进不了状态——学习综合不适应的干预/90

高中阶段

- 一、高中生学习心理发展的特点 (92)
 - (一) 学习动机的发展 (92)
 - (二) 学习态度的发展 (93)

(三) 学习能力的发展	(93)
二、高中生常见的学习问题	(94)
(一) 学习动机过强或过弱	(94)
学习动机强弱自测表/95	
成也萧何败也何——动机过强反成“双刃剑”/97	
(二) 偏科现象	(99)
学习安排能力自测表/100	
我就是想改念理科——偏科原因细追寻/103	
(三) 缺乏独立自主的学习态度	(104)
学习环节安排能力自测表/105	
一位学优生的疑惑——独立学习的重要性/108	
(四) 学习方法不当	(109)
学习方法评价自测表/110	
女生进高中就不行了吗——学习方法有讲究/114	
(五) 常见的由学习引起的心理行为问题	(115)
家庭学习氛围自测表/116	
学习习惯自测表/118	
头脑中的战斗——厌学是怎样形成的/120	

交往篇

小学阶段

一、小学生交往发展的特点	(122)
(一) 同伴间的友谊	(122)
(二) 开始建立同伴团体	(124)
(三) 亲子关系始终较和谐	(126)
(四) 师生关系具有显著的年龄特征	(127)
二、小学生常见的交往问题	(127)



- (一) 社交恐怖症..... (127)

儿童社交焦虑自测表/128

乖宝宝、小霸王“变脸记”——过分溺爱酿

恶果/130

- (二) 孤独症..... (131)

行为古怪藏隐患——当孤独症袭来时/134

初中阶段

- 一、初中生交往发展的特点..... (136)

(一) 主要人际关系的特点..... (136)

(二) 交友的类型..... (138)

(三) 交往问题与交往偏差..... (139)

- 二、初中生常见的交往问题..... (142)

(一) 亲子关系矛盾..... (142)

为什么女儿不和我说心里话——化解矛盾从

彼此尊重开始/146

(二) 逆反心理与行为..... (148)

严管父母逆反女——松弛有度防逆反/150

(三) 社交困难..... (152)

走出内向的阴影——不要吝惜你的友谊/154

(四) 异性恐怖..... (159)

忧心的斜视少女——都是自卑在作怪/162

高中阶段

- 一、高中生交往心理发展的特点..... (164)

(一) 交友的范围..... (164)

(二) 交友的类型..... (164)

(三) 交友的选择..... (165)

(四) 交友的对象..... (165)

- (五) 交友的稳定性..... (166)
- 二、高中生人际交往中常见的问题..... (166)
- (一) 分不清友情与爱情..... (166)
- 迷失在“三角恋爱”中的少女——厘清情感，重回正轨/168
- (二) 过分强调完美的友谊..... (170)
- 为什么我越来越孤独——走出追求完美的误区/173
- (三) 分不清讲义气和坚持原则..... (174)
- 摆不正义气原则的教训——当好孩子的导航灯/175
- (四) 与家长关系紧张..... (177)
- 明天谁来爱我——家庭不和殃及子女/179
- 孩子给家长的 21 点提醒/181
- (五) 缺少与不同人交往的知识技巧..... (183)
- 中学生人际交往能力自测表/184
- 直性子的烦恼——交友先要学交谈/187
- 交谈中的文明举止“十要”/189
- (六) 迷恋网络世界，远离现实人际关系..... (190)
- “网络成瘾症”诊断标准/192
- 网瘾的控制和预防/193
- 网恋虚幻知多少——点破虚幻，走出迷茫/195

情绪情感篇

小学阶段

- 一、小学生情绪、情感发展的特点..... (198)
- (一) 富有外倾性..... (198)

(二) 内容不断丰富、深刻·····	(199)
(三) 情绪的稳定性逐步增强·····	(199)
二、小学生常见的情绪问题·····	(200)
(一) 儿童焦虑倾向·····	(200)
噩梦频频有原因——关注儿童的心理困扰/202	
(二) 儿童强迫倾向·····	(204)
强迫倾向自测表/205	
过于细心也是病——注意强迫症的征兆/208	
(三) 学校恐怖症·····	(209)
为什么他不愿意去上学——学校恐怖症的	
危害/213	
(四) 儿童恐怖症·····	(214)
为什么她胆子这么小——恐怖图书危害儿	
童心理/216	
(五) 神经质·····	(217)

初中阶段

一、初中生情绪发展的特点·····	(219)
(一) 情绪具有丰富性、深刻性·····	(219)
(二) 情绪具有两极性、不稳定性·····	(220)
二、初中生常见的情绪问题·····	(221)
(一) 青春期焦虑心理·····	(221)
我得了“神经病”吗——青春期焦虑症的	
危害/223	
(二) 青春期嫉妒心理·····	(224)
嫉妒心理自测表/225	
嫉妒心理惹人厌——不良情绪的危害/230	
(三) 青春期抑郁心理·····	(231)

高中阶段

- 一、高中生情感发展的特点..... (234)
 - (一) 富有激情和热情..... (235)
 - (二) 情感掩饰性的出现..... (235)
 - (三) 情感自控能力的提高..... (235)
- 二、高中生常见的情绪问题..... (236)
 - (一) 情绪不稳定..... (236)
 - 情绪稳定性自测表/236
 - 调节和控制情绪的简单方法/241
 - 为什么他总是与人口角——防卫心理过强
宜化解/242
 - (二) 心情忧郁、烦恼..... (244)
 - 抑郁自评量表/245
 - 周期性情绪波动为哪般——消极自我暗示
的改变/248
 - (三) 不安全感..... (250)
 - 恐怖症缘何而来——孩子的不安全感来自你
的言行/252
 - (四) 高考焦虑障碍..... (253)
 - 中学生考试焦虑自测表/254
 - 挥之不去的考试紧张——父母心态是孩子的
“行为场”/258

性格篇

小学阶段

- 一、小学生性格发展的特点..... (261)



(一) 不平衡性·····	(261)
(二) 性格发展的关键期·····	(262)
(三) 易受外在因素的影响·····	(263)
二、小学生常见的性格问题·····	(264)
(一) 退缩行为·····	(264)
(二) 依赖行为·····	(266)
(三) 暴躁·····	(269)
乖宝宝缘何回家成“暴君”——察觉孩子的 情绪需求/271	
(四) 任性·····	(272)
(五) 自卑·····	(274)
“猪脑”的智力测验结果——开给自卑者的 “心理处方”/277	
几种自信心自我训练法/279	
(六) 多动症·····	(285)
康纳量表/285	
多动症的临床诊断标准/286	
克服“多动症”的启示——多给孩子一点 赏识/289	
(七) 电视、电子游戏痴迷、成瘾·····	(291)

初中阶段

一、初中生性格与自我意识发展的特点·····	(293)
(一) “成人感”的产生·····	(293)
(二) 关注自我形象、关注内心世界·····	(294)
(三) 自我评价能力有所增强·····	(294)
二、初中生常见的性格问题·····	(295)
(一) 青春期孤独心理·····	(295)

孤独倾向自测表/296

文静少女心事几人知——当心抑郁的困扰/299

(二) 青春期攻击性人格障碍…………… (301)

自控能力自测表/302

浪子回头启示多——攻击性格的心理调理/305

(三) 猜疑心理…………… (306)

优等生的“心病”——关注学优生的心理健康/308

高中阶段

一、高中生个性发展的特点…………… (309)

(一) 关心自己个性的发展…………… (309)

(二) 初步学会自我评价…………… (310)

(三) 自尊心迅速增强…………… (310)

二、高中生常见的性格问题…………… (310)

(一) 不合群、孤僻…………… (311)

自卑倾向自测表/311

孤芳自赏遭冷落——平等是交友的起点/316

“阳光女孩”异样的阳光——警惕“双重人格”/317

(二) 多疑性格…………… (318)

忧郁倾向自测表/319

心因性言语障碍的启示——心病还须心药医/321

丑小鸭变天鹅记——家庭氛围的重要作用/323

(三) 自我中心倾向…………… (325)

为什么同学都不和我配合——解开独生子女自

我中心的结/327

(四) 性格散漫…………… (328)

闹钟也没用——散漫拖拉也是心病/330



性心理及其他问题篇

初中阶段

- 一、初中生性心理发展的特点····· (333)
 - (一) 疏远异性期····· (334)
 - (二) 向往年长异性期····· (334)
 - (三) 接近异性的狂热期····· (335)
- 二、初中生常见性心理及其他问题····· (335)
 - (一) 早恋····· (335)

为什么他怕自己会失礼——过强防卫心态的
化解/338

苦涩的青苹果——走出“早恋”歧途/340
 - (二) 性困扰····· (341)

控制不住的心瘾——摆脱手淫的心理调适/347
 - (三) 性无知····· (348)
 - (四) 青春期综合征····· (353)

“青春期综合征”自测表/355

高中阶段

- 一、高中生性心理发展的特点····· (359)
 - (一) 形成较强烈的性意识····· (359)
 - (二) 表现出较强烈的情绪····· (359)
 - (三) 初步形成性道德····· (360)
- 二、高中生常见的性心理问题····· (360)
 - (一) 单恋(单相思)····· (360)

捅破那层窗纸之后——走过去前面是一片天/362
 - (二) 与性有关的各种烦恼····· (363)

当学校下了剪发令之后——矫正观念解心结/365

学习篇

小学阶段

从小学起，告别了幼儿时期以游戏为主的生活，学习变成小学生的主导活动，开始了正规的系统的学习。学习活动使儿童的身心发展发生了巨大的变化，通过学习活动，儿童的各种心理素质得到了充分的发展。

一、小学生学习发展的特点

（一）学习动机的发展

动机是指直接推动活动的内部原因和动力。一般来说，活动是由动机引起的。学习活动也不例外，是由学习动机引起的。在学习中，学习动机表现为学习意图、学习愿望（求知欲）、学习兴趣等。学习动机的发展有一个过程，受年龄和教育的影响。

小学生的学习动机主要表现为学习动机的内容和学习兴趣两个方面。



1. 学习动机的内容 学习动机的内容有以下四种类型的动机。第一种，为了得到好分数，不想落后于他人；或为了得到家长和教师的表扬，为了得到奖励而努力学习。第二种，为履行集体和组织，如学校班级交给自己的任务，或为了集体和组织争光而学习，如争当“三好学生”和争取评为先进集体等。第三种，为个人前途、理想、升学，甚至为自己的出路和未来的幸福，如希望成为某一方面的专家。第四种，为祖国的前途，为了能够给国家做出更大的贡献而勤奋学习。在这四种学习动机中，前一种学习动机称为近景动机，主要与个人的成功与兴趣相联系。而后三种动机称为远景动机，主要与社会意义相联系。这两类学习动机与学生的学习是互相联系、互相影响的。如果只有第一种学习动机，而无后三种的学习动机，就常常不能坚持不懈地进行学习。因为学习过程不可能总是成功的，学习内容也不可能总是有趣的，没有远大的学习动机作为鼓舞的力量，就容易在学习中，尤其是在困难的时候，失去了前进的动力。反之，如果只有后三种的学习动机，而缺乏第一种学习动机，也难以使学习成为一种乐趣，学习效率也会因此受到影响。

一般来说，在整个小学阶段，主导的学习动机是第一种和第二种。低年级学生以第一种学习动机居多。这是因为小学生的认识水平有限，他们还不善于把学习与社会需要相联系，因而学习动机往往直接与学习活动相联系，更多地受学习兴趣、学业成绩的影响。

2. 学习兴趣 兴趣是人力求探索某种事物，并带有强烈情绪色彩的心理倾向。学习兴趣是学习动机中最活跃的因素，它会使学习变得积极、主动，并富有成效。许多科学家的研究，最早也始于对某一事物的兴趣和好奇心。学习兴趣可分为直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是由客观事物和学习活动本身引起的，如喜

欢画画、喜欢书法、喜欢珠心算等等；间接兴趣是对活动结果感兴趣，如学到某一种知识、获得某一种能力、父母的奖赏和老师的表扬等。

在小学阶段，学生最初是对学习过程和学习外部活动更感兴趣，逐渐对学习内容及作业也感兴趣。如低年级学生会对上学这件事情感到新奇，而后逐渐对学习内容产生兴趣；在学科的兴趣方面，也是从单一学科逐渐发展到对不同学科产生兴趣；在兴趣的性质方面，首先对具体的事物及经验较感兴趣，如喜欢阅读故事、小说等，逐渐对事物的各种关系及抽象知识，如自然界的各种现象、文艺作品意义及人物的内心体验产生兴趣。

（二）学习态度的发展

小学阶段是学习态度初步形成的时期，学习态度是影响学习效果的重要因素之一。

小学生的学习态度主要由对教师的态度、对班集体的态度、对作业的态度和对评分的态度等几个方面组成。

1. 对教师的态度 在对教师的态度方面，小学低年级学生会表现为对教师无条件的信任和服从，教师具有绝对的权威，学生对教师怀着一种特殊的尊敬和依赖的情感。在这个阶段，教师对学生的态度是影响学生学习态度的主要因素。从中年级开始，小学生逐渐地开始以选择、批评的态度来评判教师，他们更愿意接受那些道德水准高、教学水平好、对学生公平耐心的教师。因此，在整个小学阶段，良好的师生关系有助于学生形成正确的学习态度。

2. 对班集体的态度 对班集体的态度也是影响学生形成自觉学习态度的重要条件。最初，在班集体尚未形成之前，学生只有个人的目标；当班集体开始形成后，学生逐步学会自觉地把自



己作为集体中的一员，逐步把集体的要求当作自己的要求，把集体的荣誉作为自己的荣誉，服从集体的要求，完成集体交给的任务。这时，学生开始意识到要以优良的成绩和行为来获得班集体的肯定性评价，希望自己在班集体中能够占有一席之地。因此，如果学生在集体中处于肯定的位置，将有助于积极的学习态度的形成，反之，如果处于不利的位置，就有可能影响其形成良好的学习态度。

3. 对作业的态度 形成对作业认真负责的态度是小学生学习态度发展的重要方面。刚入学的小学生还不能把作业看成是学习的重要组成部分，常常因为贪玩、注意力不集中、自觉性差等，不能按时完成作业。因此，需要通过教学过程，在老师的要求下，逐步学会独立完成作业。与此同时，在家庭中，家长也要承担起督促学生独立完成校外作业的职责。

4. 对评分的态度 在学习中，各门学科的分数的评定对学生的心理发展起着重要的作用。学习分数是反映学生成绩的客观指标，学习分数的影响主要与学生对学习分数的态度直接有关。学生对分数的态度是一个逐步完善的过程，最初他们会认为只有得高分才是好学生，得了高分就能得到教师和父母的奖励。从中年级开始，学生逐步理解分数的客观意义，开始了解分数代表学习的结果，开始把获得优良分数理解为是学生对学习本身的应有责任，逐步树立正确的分数观。学生对分数的态度，在很大程度上受父母和教师对分数态度的影响。如果教师和家长过分看重分数，对获得高分的学生给予不切合实际的称赞和鼓励，对获得低分的学生则挖苦、讽刺、打击，都将导致学生形成错误的学习态度。前者容易使学生形成为片面追求物质奖励而学习，从而失去了对学习本身的兴趣，后者则会使学生失去学习的动力。