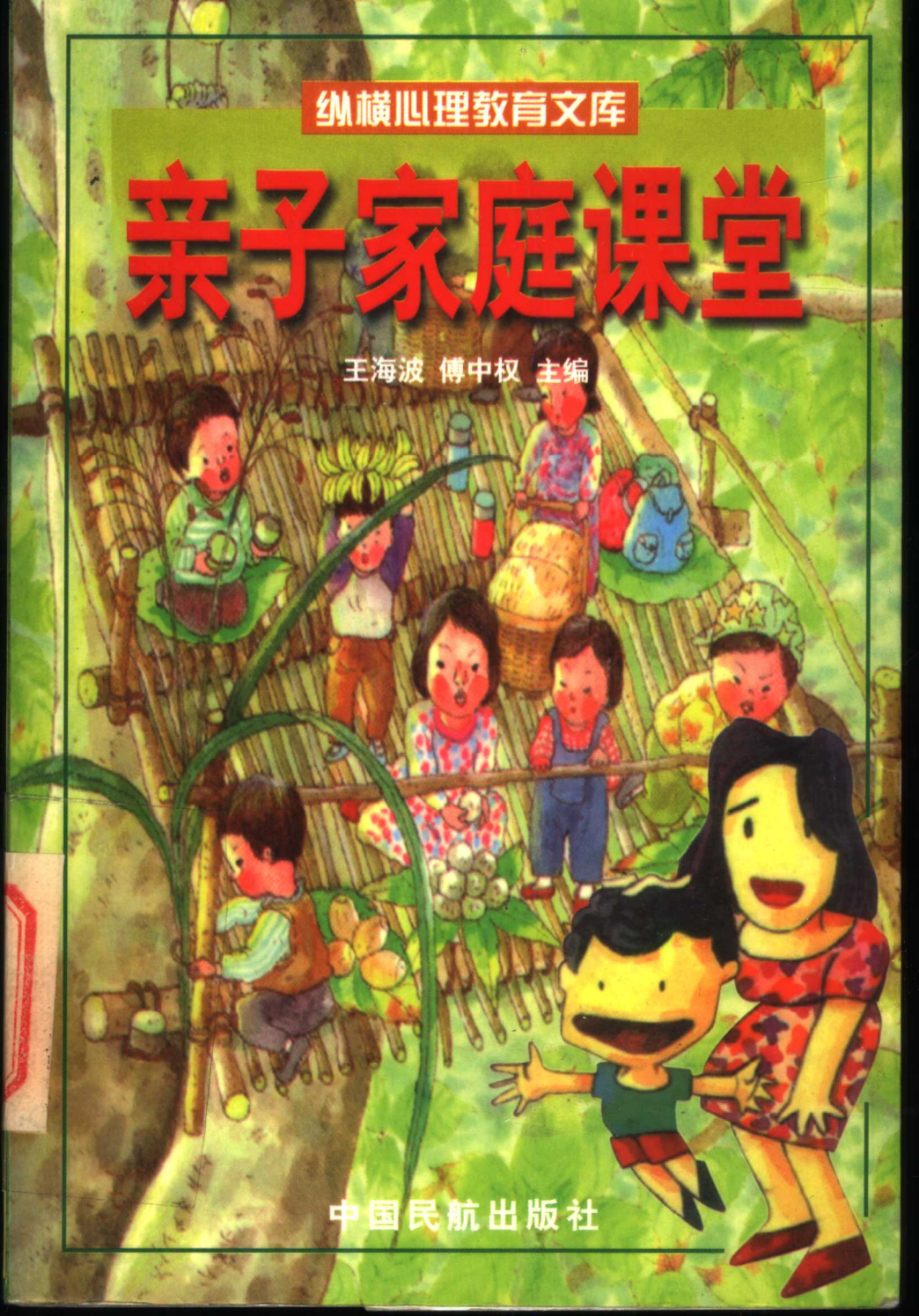


纵横心理教育文库

# 亲子家庭课堂

王海波 傅中权 主编

中国民航出版社



# 親子家庭課堂

王海波 傅中叔 主編

G78  
1022

G78  
1022

## 图书在版编目(CIP)数据

亲子家庭课堂/王海波,傅中权主编. —北京:中国民航出版社,1998.2  
(纵横心理教育丛书)  
ISBN 7-80110-208-8

I. 亲…

I. ①王… ②傅…

II. 亲子关系-家庭教育-教育心理学

IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 03014 号

## 亲子家庭课堂

王海波 傅中全 编著

---

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 出版 | 中国民航出版社                           |
| 社址 | 北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼(100028)        |
| 发行 | 中国民航出版社                           |
| 电话 | 64290477                          |
| 印刷 | 河北赵县印刷厂                           |
| 照排 | 北京纵横商务管理研究院电脑排版中心                 |
| 责编 | 李梅 刘宇                             |
| 开本 | 850×1168 毫米 1/32                  |
| 印张 | 12.625                            |
| 字数 | 310 千字                            |
| 版本 | 1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷 |
| 印数 | 1—10 000 册                        |

---

书号 ISBN 7-80110-208-8/G·056

定价 24.80 元

## 总 序

中国的改革开放和经济发展取得了举世瞩目的成就。在人们的生活水平不断提高的同时，一些问题却不能不引起我们的重视。

第一个问题是社会的道德建设问题，也就是精神文明建设的问題。有些同志认为经济发展必然带来道德的滑坡，可实际上，目前社会上出现的道德危机并不见得都是由于经济发展带来的后果。第二个值得我们重视的问题是教育现代化的问题。当我们的教育体制片面追求智力的发展时，我们国家的教育已经明显落后于时代的需要。教育的重点应该是素质教育，是要塑造社会主义现代化中国的高素质劳动者，高素质的劳动者不仅具有丰富的知识、技能和健康的体魄，同时在人生信仰、道德风尚、心理素质方面也有着全面的修养。这两个问题其实是同样一个问题，教育的片面忽视了对人的人格素质的教育，而人格素质的缺乏势必导致道德水准的下降。

长期以来，我们的社会对这两个问题都难以找到奏效的方法。精神文明建设和教育现代化的建设往往停留在呼吁和“纸上谈兵”阶段。这种局面的改善必须有赖于我们的

德育、教育和心理学工作者在走出书斋,投身到社会实践里去才行。其中,青年心理学者唐映红倡导的“心理教育”就是其中走出书斋、投身实践的一个好思路。

唐映红所倡导的心理教育的理论基础和核心是先进、科学的“情商”理论。情商理论认为,情感、人格和道德是一个三合一的关系。从基本的情绪、情感能力开始,着力于培养健全人格的现代人,进而使国民具备基本的道德素养。所谓的那些高尚的情感,如爱国主义、美感、责任心、利他主义等,其实也就是由基本的情绪、情感能力构成的。一个难以控制和驾驭自己情绪或难以揣摩他人情绪的人,很难设想他能够具备高尚的情操。精神文明建设不是依靠高屋建瓴的道德呼吁就可以实现的,而必须落实到具体的每一个国民的生活实践中去。因此,情商理论给我们提供了一个很好的思路和切入点,那就是培养每个公民的情绪能力,培养他们的情绪、情感能力。

说到培养,这就自然同教育问题结合起来。教育的现代化,不是引进先进的教学设备、先进的教材就可以完成的;教育的现代化既是一个技术层面的问题更是一个观念和哲学层面的问题。社会主义现代化的中国教育到底要培养什么样的人才,这才是解决教育现代化问题的根本。心理教育虽然只是现代化教育思潮中的一派学说,但它所强调的教育原则却很值得我们的教育研究者、教师和教育官员的深思。长期以来,我们都强调教育要“德智体”,甚至是“德智体美劳”的全面发展,“智”的问题已经引起了足够的重视,“体”的问题也在逐渐引起重视,可是“德”的培养却一直不如人意。“德”的培养从形而上的层面是世界观和人生信仰

的教育,而一旦落实到基本的能力上,那就是情绪、情感能力的培养。心理教育强调的教育是一种多元的、实践的教育。所谓多元,也就是说除了通常的智力培养以外,还注重诸如社会交往、人际沟通、情绪沟通以及解决纠纷的培养。所谓实践,心理教育则强调情绪教育的“身教”远远比“言传”更重要,教师、家长、社会和接受教育的孩子都应该从实际生活中来传授和掌握情绪能力的要义。

目前,中国教育面临的一个转变的契机是从知识教育向素质教育的转变。心理教育所强调的教育原则和方法实际上也就是素质教育的重要内容之一。简单地说,素质教育立足于培养高素质的合格公民。作为一名社会主义中国的合格公民,他应当具备基本的知识修养,有健康的体魄,有健康的心理和人格素质;热爱生活,积极、自信、乐观,不怕挫折,自尊,同时也尊重他人和社会。用唐映红的心理教育理论来衡量,合格公民也就是既具有高智商,同时具备高情商和行为能力的现代人(即所谓“ $IQ \times EQ \times BQ$ ”的心理能力平衡结构)。”

心理教育在中国还是个全新的研究和应用领域,现在走在前面是一些年轻的心理和教育学者们。特别是这一套“纵横心理教育丛书”,这套丛书的编著者们是一批年轻的青年学者,他们不仅认真钻研了西方先进的理论,而且自己深入研究,提出了独到的见解,创立了结合中国国情的新理论。这是难能可贵的。《抚摸心灵》是博爱博心理咨询台从事心理咨询工作的一个总结,大量的案例和分析给读者以深入浅出的启迪;《亲子家庭课堂》则总结了国内外家庭心理教育的先进成果,告诉了家长许多有用的方法和教育技

巧,对于跨世纪的年轻父母们不啻是一本家庭教育“秘籍”;《活出潇洒人生》则以唐映红的心理教育理论为核心,编选了国内外优秀的心理学观念,对于现时代的现代人是一本难得的心理读本。心理教育在中国的传播和普及还远远不够。对我们思想工作者、教育工作者而言,有必要了解心理教育的理论和实践。不是坐在书斋里清谈,而是去切实地了解它,去实践它。只有这样才是认真的态度,才是科学的态度。

当然,心理教育丛书也有着自身的局限和缺陷,但起码有一点是值得我们重视的,那就是心理教育所追求的目标同我们社会主义精神文明建设和素质教育的目标是一致的。学术的争论可以暂且搁置一边,只要它有利于我们国家的精神文明建设,有利于我们的教育改革,那么,我们就应该大胆地接受和贯彻。“纵横心理教育丛书”的作者们已经率先做到的,我们的其他学者和教育家们也一样可以做到。务实的精神才是社会主义精神文明和教育改革所必须的。

# 家庭的素质教育

吴忠魅

中国家庭教育实验研究会副秘书长

在党的十五大报告里强调指出：“认真贯彻党的教育方针，重视受教育者素质的提高，培养德智体全面发展的社会主义事业的接班人。”在《中国教育和发展纲要》里也把全面提高国民素质作为今后教育改革的目标。

心理学和教育学的研究表明，人的素质提高是一个持续发展的过程，从一出生开始，一直持续到生命终结。而幼儿期是各种素质形成的重要奠基阶段，例如感觉、知觉的发展奠定了今后智力发展和知识接受程度的基础，社会化与人格的发展，为将来培育孩子良好的个性心理品质以及道德思想素质打下坚实的基础。目前的教育体制和社会教育力量使推行素质教育的重点放在小学教育上，其中小学阶段的心理教育对受教育者持续一生的发展都尤为重要。

素质教育内容包括全面人才的各种素质，如科学素质、道德素质、劳动素质、身体素质、心理素质等等，而无论什么素质都同受教育者的能力不可分割。科学素质和学习技能离不开心理认知能力的发展，道德素质则同基本的情绪、情感发展有着密切联系，劳动素质与行为能力的发展发育不

可分割。因此,良好的心理品质决定了将来教育的质量和发展的可能性。

在我们的学校开始重视并实施教育的同时,对儿童开展素质教育的另一块阵地却被忽视了。培养孩子良好的心理素质和情绪能力,不仅需要学校教师及课堂教学的重视,更需要家长的参与和重视。毕竟,家庭是孩子的第一课堂。

两位青年学者王海波和傅中权的新作《亲子家庭课堂》不失为了一本家庭素质的好读本。本书着眼于家庭生活中培养儿童良好的心理品质,为孩子们未来的发展发育奠定基础,同时也为将来接受进一步的教育创造有利条件。

# 迎接明天的挑战

孙 军

留学澳大利亚的心理博士

应该说,现代孩子们都生活在幸运的时代。这个时代比他们的父母以及辈分更高的长辈们生活的时代有着更多的机遇、更安定的环境。

可是在这个时代,又对他们的成长提出了更高、更严的要求。在二十一世纪到来之前的这几年,已经能感受到新世纪所带来的激动人心的变化。电脑的普及和网络的兴起,世界越来越成为一个名副其实的“地球村”;改革开放二十年所带来的欣欣向荣的盛世景象,使人们与世界的交流越来越多;科学技术的飞速发展,通讯手段的日新月异,使成长在今天的孩子们不仅要面对天空中浩瀚的繁星,更要面对比繁星更广博的知识和信息……面对这些变化,或是享受着这些变化所带来的好处时,不知道大家有没有想过,明天的这些技术和变化,就需要现在成长的孩子们去掌握和驾驭。

面对明天的挑战,孩子们首先遇到的是科学技术知识的挑战。20年前,那时的电脑和外语绝没有这么重要,学好了语文、数理化的知识,就足以使一个人成为一个有知识、

有头脑的人。可是，现在不行了，仅有语文和数理化知识，已经无法保障自己成为一个适应现代社会生活的人。如果大家留心的话就可以发现，年初时还是新产品的 586 电脑，到年底时就完全可能显得落伍，甚至被市场所淘汰。针对现代信息时代的科技进步，联合国教科文组织早在 1965 年于伊朗德黑兰召开的各国教育部长会议上就提出了“功能性文盲”的概念。

功能性文盲并不是那些不识字、未受过教育的人，而恰恰是指那些受过教育，甚至受过高等教育，怀揣本科、硕士文凭，却在当今社会“举步维艰”的现代文盲。这样的人可能学过物理学、电子学的知识，却面对一台多功能的组合音箱无从摆弄。

两位青年作者王海波和傅中权编著的《亲子家庭课堂》一书专门讲电脑和网络对家庭教育的冲击和影响，以及父母应该采取何种态度。

面对明天的挑战，孩子遇到的另一个挑战将是心理能力的挑战。第一代人的成功需要凭借勇气和胆魄，敢为人先的人会取得巨大的成功。但第二代人却不能仅凭勇气和胆魄打天下了，当人人都争先恐后地“下海”创业时，拥有新知识、新技术的人能够比别人更容易成功。现在的孩子们成长后将成为第三代人，那时，仅凭知识、技术也难以真正立足社会，因为高等学历（高等教育普及的结果）、高智商（优生优育的结果）的人在社会中的比例越来越高，知识和技能已经难以保障孩子们成为真正的成功者。因此，现在的孩子们必须从小就得到良好心理素质的熏陶和培养，特别是情绪能力（EQ）的培养。

心理教育专家唐映红在《EQ——戈尔曼的人生处方》一书中专门阐述了家庭EQ课堂的重要性。现在《亲子家庭课堂》一书更完整、更全面地阐述了家庭情绪教育的重要性。书中所引用或论述的资料相当全面,也相当具有科学性,是值得千千万万年轻父母阅读的一本好书。

# 目 录

总序  
家庭的素质教育  
迎接明天的挑战

吴志魅  
孙 军

---

## 第一章 你是一个什么样的家长？ [1]

---

只要努力地去作,任何一位父母都可以成为一名成功的家长。但许多父母首先必须改掉他们教育观点上的一些误区。做一个成功的家长,最关键是需要了解孩子的情绪、情感,并引导他们,给予他们情绪辅导。我国心理教育专家、青年学者唐映红曾经在一次面向家长的讲座中谈到:“婴儿一出世,他首先与父母交流的不是智力问题,而是情绪感受。此时,父母能精心呵护并培养的是他的情绪能力;而智力的发育则是一个顺理成章、水到渠成的事情。过早、过多专注孩子的开智,无异于拔苗助长。”

---

## 第二章 情绪辅导：

### 二十一世纪的家教方案 [37]

---

我国心理教育专家唐映红首先系统阐述了情绪在家庭教育的重要性，他提出家庭是提高孩子情绪能力的第一课堂，对孩子的成长来说，智力（IQ）和情绪能力（EQ）是同等重要，在某种意义上决定他们将来人生成功的因素，EQ 比 IQ 更重要。唐映红在他的新专著《活出潇洒人生》里面提出了一个公式来阐释教育成功者的公式：

成功的心理基础，以知能力（IQ） $\times$ 情绪能力（EQ） $\times$ 行为能力（BQ）

在这个公式中专门强调了情绪能力是所有能力的背景，即使是通常所认为的智力因素里面，也不可避免沾染着情绪的影响。因此，对成功的家长来说，培养孩子的情绪能力，以及非智力因素（包括情绪能力和行为能力）是尤为重要的环节。毕竟，孩子的能力和知识可以通过学校来获得，而情绪能力和行为能力就只能在家庭里面受到熏陶了。

---

## 第三章 帮助孩子成长

---

[77]

许多新当上家长的父母常常感叹：“我才刚刚搞懂这婴儿要喂吃多少、他要睡多久、如何去哄他的时候，一切情况就都已改变了！”，确实是这样，随着孩子成长，父母们需要持续不断地调整自己的生活以适应孩子们最新的需要，关注及能力发展要求。然而，尽管如此，还是有一件事不变：每个孩子都渴望与关心体贴的大人灵魂相通。在本章中，对不同年龄阶段的孩子在发展中的的一些典型重要的事情做了详细的解释，并为提高孩子每个时期的心理能力提供一些可贵的建议。

---

## 第四章 家庭情商启蒙

---

[111]

情商启蒙的关键是父母要能够察觉到孩子的情绪，但是“情绪的察觉到底表示什么呢？它是否意味“胸怀坦白”？放松戒心？公开不久前你掩饰自己的那部分秘密？假如如此，天生保守或自制的父亲可能怀疑他们自初中时一直向往达到的那种

又酷又男子气的形象到底会变成怎样？他们是否看完张艺谋的电影就要流泪成河？是否在足球赛后跟他的伙伴相拥？那些在压力下仍努力地表现出耐心与仁慈的母亲可能也会忧虑。当你专注在怨恨或愤怒的情绪时会怎样？你是否要对小孩不断地唠叨、埋怨和发怒？你是否会失去他们对你的爱与忠诚？本章将给这些疑问以最科学的解答。

---

## 第五章 父母心理教育技巧

[185]

---

由于现在的孩子大多是独生子女，因此父母在教育他们时需要更科学的方法和更有效率的技巧。与以前不同，父母的教育方法可以逐渐积累经验，因为只要养育过一个孩子，在“老二”、“老三”时就会很富有技巧。但现在，每一对父母都只有一次养育机会。如果你失败了，那么就是整个家庭的失败。掌握了我们告诉的这些科学方法和技巧后，我们相信，每一位年轻的父母都会很有信心地宣称：“我们再也不是失败的家长了。”

儿童期是人的心理形成和发展的重要时期，由于遗传、疾病的因素、社会环境、教育方法等的不良影响，都会给儿童心理的正常发展带来负作用，使儿童形成这一时期特有的不良行为习惯和心理障碍，儿童期常见的心理障碍主要有以下几个方面：①智力发育迟滞和适应能力缺陷；②性格的偏异；③行为问题；④情绪障碍；⑤学习困难；⑥某些特殊症状，如睡眠障碍、进食障碍、抽动症、遗尿、口吃等；⑦儿童期精神病，如儿童孤独症、儿童精神分裂症等；⑧脑器质性损害所引起的精神障碍等。家长应对这些孩子们容易患的心理障碍有所了解，并且自己掌握一些预防和矫正的方法。当然，如果你发现孩子的心理问题已经很严重，那么下一步就应该及时带孩子去看心理医生。

一个好父亲并不是埋头料理养育工作而不顾