

中小學家長學校用書

家庭 心理 教育

王希永 瑞博 主編

開明出版社

世 乙 木

前言

自 1997 年开始，我们在全中国 10 余个省、市、自治区的近 500 所中小学中，开展了心理教育的实验。最近我们对实验效果进行了初步调查，发现：

教师重视心理教育。我们对 630 名教师进行了随机调查，当问到“您认为在学校开展心理教育有必要吗”时，有 569 人回答“很有必要”，占总人数的 90.3%，回答“有必要”的 48 人，占 7.6%，两项相加，97.9% 的教师认为，学校里应当开展心理教育。另外，有 98.7 的教师认为，教师应当帮助学生排除心理障碍。

学生喜欢心理教育。我们对 1128 名中学生进行了随机调查，当问到“你认为学校开展心理教育有必要吗”时，有 805 人回答“很有必要”，有 312 人回答“有必要”，两者相加占总人数的 99%。当问到“心理教育对你有帮助吗”时，681 人回答“很有帮助”，426 人回答“有一定帮助”，两项相加占总人数的 98%。当问到“你认为家庭需要开展心理教育吗”时，有 767 人回答“很应当”，占 68%，有 329 人回答“应当”。学生们认为，心理教育“教我做人”，“教我成功”，“可以帮助我提高自信心”，“可以排除我们心理困惑”等等。

家长们认可心理教育。我们对 200 名学生家长进行了调

查,当问到“您认为学校开展心理教育有必要吗”时,有106人回答“有必要”,占53%,有67人回答“有好处可以开”,占33.5%。看来大多数学生家长认可心理教育。在他们的反馈意见中,家长们写到:“本学期开展心理教育后,妈妈忽然觉得你长大了许多,懂事了,能理解和体谅父母对你的爱了。”“我们非常高兴你通过心理教育懂得了这么多的道理,请代我们谢谢你的老师。”“我们觉得开展心理教育非常必要,也非常有意义。”……这些都是父母写给自己孩子的,字里行间流露出家长们对心理教育的认可和渴望。当问到“您认为家庭该如何进行心理教育?”时,很多家长回答“不知道”,“不清楚”。

教师、学生和家长之所以都欢迎心理教育,说明心理教育对学生的成长是有帮助的。心理教育是一项系统工程,只有学校心理教育、家庭心理教育、社会心理教育同时开展,心理教育才能取得理想的效果。为了配合家庭心理教育,我们为广大学生家长编写了这本《家庭心理教育艺术》。希望能为广大学生家长提供一点帮助,能为家庭心理教育的开展铺路架桥。

由于我们的水平有限,书中难免有不足之处,希望家长们批评指正。

作者

2000年6月1日

目 录

前言

第一章 家庭心理教育.....	(1)
第一节 心理素质	(2)
一 心理素质是核心素质	(2)
二 心理品质	(4)
三 心理健康	(6)
第二节 心理发展	(10)
一 孩子心理发展的特点和规律	(10)
二 年龄特征与心理发展关键年龄	(11)
三 遗传与心理发展	(12)
四 环境与心理发展	(14)
五 教育与心理发展	(15)
第三节 家庭心理教育	(17)
一 家庭心理教育的作用	(18)
二 家庭心理教育的内容	(20)
三 家庭心理教育的原则	(35)

第二章 家庭教育的误区	(43)
第一节 家庭教育观念的误区	(44)
一 家长过高的期望	(44)
二 家长教育态度不一致	(45)
第二节 家庭教育内容的误区	(47)
一 重学习成绩轻智力开发	(47)
二 重德育轻心育	(49)
第三节 家庭教育方法的误区	(52)
一 溺爱	(52)
二 棍棒之下出孝子	(56)
第四节 家庭教育环境的误区	(58)
一 不良的家庭关系	(58)
二 不健康的家庭文化	(59)
三 家长误语	(64)
第三章 智商——智力开发的艺术	(65)
第一节 智力	(66)
一 人的智能有多大	(66)
二 人有多种智力	(67)
第二节 智力开发	(76)
一 多给孩子吃点蛋白质	(77)
二 多给孩子吃点脑磷脂和卵磷脂	(77)
三 让孩子的两只手都动起来	(78)
四 体育锻炼是增强孩子智力的增效剂	(79)

第四章 情商——情感培养的艺术 (81)

- 第一节 情商决定成功 (82)
 - 一 成功的 80% 取决于情商 (82)
 - 二 高情商的特征 (83)
- 第二节 情绪调节 (84)
 - 一 情绪 (84)
 - 二 减力情绪的调控 (86)
 - 三 不良情绪的宣泄 (90)
- 第三节 情感培养 (92)
 - 一 道德感的培养 (92)
 - 二 责任感的培养 (95)
 - 三 同情心的培养 (98)
 - 四 美感的培养 (100)
 - 五 理智感的培养 (103)

第五章 意商——意志锻炼的艺术 (105)

- 第一节 意商与成功 (106)
 - 一 意志 (106)
 - 二 勤奋出天才 (108)
- 第二节 独生子女的特点 (110)
 - 一 爱哭的孩子 (110)
 - 二 胆小的孩子 (111)
 - 三 自杀的孩子 (114)
- 第三节 培养一个坚强的孩子 (115)
 - 一 穷人的孩子早当家 (115)
 - 二 培养孩子的独立自主能力 (117)

三 自制力锻炼·····	(120)
四 耐挫力的锻炼·····	(122)

第六章 诚商——性格塑造的艺术 ····· (125)

第一节 性格是个性的核心·····	(126)
一 什么是性格·····	(126)
二 性格的特征·····	(127)
三 性格是个性的核心·····	(128)
第二节 诚商是做人之本·····	(130)
一 诚实·····	(131)
二 正直·····	(132)
三 责任心·····	(134)
四 自尊心·····	(134)
五 独立性·····	(135)
六 自信心·····	(135)
第三节 良好性格的塑造·····	(136)
一 用性格塑造性格·····	(136)
二 孩子的做法往往是正确的·····	(138)
三 性格塑造过程中应注意的问题·····	(141)

第七章 好孩子是夸出来的——赞扬的艺术 ····· (147)

第一节 孩子需要家长的赞扬·····	(148)
一 家长的赞扬可以增强孩子的信心·····	(148)
二 家长的赞扬可以使孩子不断取得进步·····	(149)
三 赞扬可以增进家长与子女的交流·····	(150)
第二节 赞扬孩子的哪些方面·····	(150)
一 赞扬孩子的进步·····	(150)

二	赞扬孩子的意志和勇气·····	(151)
三	赞扬孩子的孝顺·····	(152)
四	赞扬孩子讲卫生、爱劳动的好习惯·····	(153)
第三节	赞扬要讲究方式方法·····	(154)
一	赞扬孩子要注重“小事”·····	(154)
二	赞扬孩子要耐心持久·····	(157)
三	赞扬孩子时，要把赞扬的道理讲明白·····	(160)
四	赞扬孩子要事实求是·····	(162)
五	赞扬孩子聪明不如赞扬孩子努力·····	(162)
六	赞扬孩子要讲求实效·····	(163)

第八章 成功是成功之父——激励的艺术 ····· (165)

第一节	激励的魅力·····	(166)
一	激励可以决定一个人的命运·····	(166)
二	激励是培养孩子创造力的源泉·····	(168)
三	激励可以帮助孩子树立自信心·····	(170)
第二节	激励的艺术·····	(173)
一	跨门槛效应·····	(173)
二	马太效应·····	(175)
第三节	激励孩子的正确方法·····	(177)
一	语言要有余味·····	(178)
二	目标要切合实际·····	(178)
三	氛围要和谐·····	(179)
四	以表扬奖励为主，批评惩罚为辅·····	(179)
五	奖励要及时公正·····	(180)
六	以精神奖励为主，物质奖励为辅·····	(181)
七	不要事先许诺·····	(182)

第九章 无处不在的教育——暗示的艺术	(183)
第一节 暗示的学问	(184)
一 暗示效应是怎样产生的	(184)
二 罗森塔尔效应	(185)
三 父母的对话	(187)
四 孩子更容易接受暗示	(189)
第二节 暗示的手段	(190)
一 语言暗示	(190)
二 动作暗示	(193)
三 服装暗示	(194)
四 环境暗示	(195)
五 榜样暗示	(196)
第三节 暗示的内容	(197)
一 你的身体真好	(197)
二 你真漂亮	(198)
三 你真聪明	(198)
四 你真勇敢	(199)
五 你真善良	(201)
六 你真了不起	(202)
七 你真能干	(203)
八 你能行	(204)
 第十章 何必强求孩子——尊重的艺术	 (207)
第一节 孩子是独立的人	(208)
一 自我意识的发展	(208)
二 孩子的人格差异	(215)

第二节	尊重孩子	(216)
一	尊重和爱护孩子的独立人格	(216)
二	善待孩子的自尊	(219)
三	尊重孩子的兴趣	(220)
四	尊重孩子的隐私权	(222)
五	尊重孩子的友情交往	(224)
第十一章	消除代沟——沟通的艺术	(227)
第一节	一代胜过一代	(228)
一	不要做当代的“九斤老太”	(228)
二	孩子的知识更多	(229)
三	孩子更真	(231)
四	孩子更可爱	(232)
五	孩子更有创造力	(233)
第二节	代际沟通的艺术	(235)
一	黄金定律	(235)
二	白金法则	(236)
三	角色换位	(238)
四	PAC 心态转换	(239)
第十二章	真心为孩子着想——爱的艺术	(243)
第一节	爱是什么	(244)
一	爱是无私的关怀	(244)
二	爱是一种教育力量	(244)
三	爱的原则	(245)
第二节	自私的爱	(247)
一	为了家族而爱孩子	(247)

二	为了婚姻而爱孩子·····	(248)
三	为了自己而爱孩子·····	(249)
四	爱的倾斜·····	(250)
第三节	伟大的爱·····	(252)
一	为孩子着想的爱·····	(253)
二	为孩子的身体健康着想·····	(253)
三	为孩子的心理健康着想·····	(258)
四	为孩子的未来着想·····	(263)
第十三章	没有不听话的孩子·····	(265)
第一节	孩子不听话的原因·····	(266)
一	孩子长大不由娘·····	(266)
二	玩是孩子的天性·····	(268)
三	父母的教育方法不当：过于唠叨·····	(271)
第二节	怎样让孩子听话·····	(274)
一	善于和孩子沟通·····	(274)
二	宽容的艺术·····	(276)
三	批评的艺术·····	(278)
第十四章	家长的人格魅力感染的艺术·····	(283)
第一节	家长的心理品质·····	(284)
一	完善的自我意思·····	(284)
二	合理的需要·····	(285)
三	广泛的兴趣·····	(286)
四	稳定的情绪·····	(288)
五	高尚的情感·····	(290)
六	顽强的意志·····	(291)

七	良好的性格·····	(292)
第三节	家长的道德品质·····	(294)
一	良好的人际关系·····	(294)
二	乐于助人·····	(296)
三	爱岗敬业·····	(297)
四	爱国爱家·····	(298)

第十五章 心灵的摇篮——环境熏陶的艺术····· (301)

第一节	家庭对孩子心理的影响·····	(302)
一	家庭影响孩子心理的一般过程·····	(302)
二	熏陶是家庭心理教育的主要方式·····	(303)
三	“家风”对孩子心理发展的特殊意义·····	(304)
第二节	家庭的物质环境·····	(306)
一	房屋装修·····	(306)
二	家具摆设·····	(307)
三	饮食起居·····	(307)
第三节	家庭的文化环境·····	(307)
一	书刊报纸·····	(307)
二	家用电器·····	(308)
三	家庭娱乐·····	(309)
第四节	家庭的心理环境·····	(309)
一	积极进取·····	(310)
二	乐观愉快·····	(310)
三	轻松幽默·····	(311)
第五节	家庭的人际环境·····	(311)
一	民主平等·····	(311)
二	团结和睦·····	(312)

第十六章 孩子需要什么——家庭心理辅导	(313)
第一节 学习心理辅导	(314)
一 学习兴趣培养.....	(314)
二 学习动机的激发.....	(316)
三 良好学习习惯的养成.....	(318)
四 学习方法的指导.....	(320)
第二节 性心理辅导	(324)
一 性生理辅导.....	(324)
二 性心理辅导.....	(326)
三 性伦理辅导.....	(327)
第三节 恋爱心理辅导	(328)
一 罗密欧与朱丽叶效应.....	(328)
二 正确对待异性之间的交往.....	(330)
三 择偶的指导.....	(331)
第四节 升学和择业心理辅导	(332)
一 指导孩子填报自愿.....	(332)
二 能力与职业.....	(334)
三 兴趣与职业.....	(335)
四 气质与职业.....	(336)
五 性格与职业.....	(337)
六 职业生涯设计.....	(339)
 附录：中小学心理健康教育实验及教师培训用书...	(341)

第一章

家庭心理教育

（家庭是以婚姻和血缘关系为纽带的最小的社会组织形式，是社会的细胞。家庭对人的一生有非常大的影响，家庭不仅可以满足人的衣、食、住、行等生活需要，而且可以满足人的心理需要。）一个人的心理素质水平、心理发展与个性心理品质都与所在家庭有关。（积极、科学的家庭心理教育对人的健康成长具有重要的作用。）

第一节 心理素质

一 心理素质是核心素质

心理素质是指在先天与后天共同作用下形成的人的心理倾向和心理发展水平；是人的心理结构中所具有的心理状态和心理能力的总和；是能够对人的活动发生作用的相对稳定的心理品质。心理是脑的机能，是脑对机体以外的世界和机体内部的状态的反映。心理素质的本质就是人的心理机能的发展水平。

心理素质既包括智力类心理素质，也包括非智力类心理素质；既包括认知性心理素质，也包括个性心理素质。心理素质水平有高低、好坏、优劣之分。

心理素质，是先天与后天的合金。这块合金，是在家庭这个熔炉里，把父母遗传给孩子的先天因素（主要是大脑及感官的特点和被称为“脾气”的气质），与影响孩子心理的家庭环境这个后天因素合在一起冶炼而成，铸就了一个孩子早期的心理素质。

当然，遗传素质只是给人的心理素质的形成提供了可能性，而不是现实性。一个人心理素质的形成主要取决于后天的影响和个人的努力。后天的影响主要来自家庭、学校、社会三个育人环境。但对于自主意识还不够完善的童年期和少年期的孩子，家庭环境的影响显然起着决定性的作用。

心理素质是人的整体素质结构中的核心素质，在人的整体素质结构中占有特殊的地位。心理素质在生理素质基础上产生，又反过来影响、调节着生理活动，从而影响、制约着生理素质的发展。人的心理素质水平决定了人对社会文化可接受的限度，人所接受的社会文化（真、善、美）只有通过人的心理的作用才能内

化为人的社会文化素质。所以，心理素质是社会文化素质形成和发展的基础。

人的心理系统包括心理过程、心理状态和个性心理。心理过程是心理的运动形态，心理状态是心理的暂时静止形态；心理过程、心理状态都是个性心理的表现，而个性心理则是心理过程和心理状态的积淀。个性心理一旦形成，就表现出相对的稳定性。因此，人的心理素质主要表现为个性心理。

个性心理包括个性倾向、个性心理特征和自我意识。个性倾向首先是需要，需要引起兴趣、动机，上升为信念、理想。它决定行为的产生、行为的内容和行为的方向。个性心理特征中，性格决定行为方式，能力决定行为效能，两者都对人的活动有重大作用；气质则主要是赋予个人的心理活动和行为以某种色彩。此外，在个体的心理现象中，有一种以自己为客体的意识，即自我意识。自我意识可以对心理活动、行为以及心理的发展起调节、控制作用，是一种非常重要的心理素质。孩子的心理素质结构主要包括以下要素：

- **需要** 包括各个层次的需要以及需要引起的兴趣和动机、由需要升华而成的信念和理想
- **性格** 包括态度特征、情绪特征、意志特征和理智特征
- **能力** 包括观察能力、记忆能力、思维能力、想象能力、实践操作能力
- **气质** 包括兴奋和抑制过程的强度、平衡性和灵活性
- **自我意识** 包括自我认识、自我体验和自我调控的自觉性和能力

需要以及在需要基础上形成的整个动机系统是心理素质中的导向、动力系统。它决定着人的心理活动和行为指向，是其积极性的源泉；它影响和制约着性格、能力的发展。性格和气质是心

理素质中的方式特征系统，能力是效能系统。其中，性格和能力是由动机系统所唤起的心理活动和行为的最重要的稳定性特征，是满足需要的最重要的主观条件，它们集中反映了个体心理素质的独特性。气质的稳定性最强，它本身无所谓高低好坏之分。气质的不同类型对人的不同类型的活动有一定影响，但这个影响不如性格和能力那么大。同时，气质的形成主要与遗传因素有关，环境和教育对它的影响则是缓慢而微小的。自我意识是心理素质中的调节系统，它决定着人的各种心理活动之间以及人的心理与外部世界之间的协调程度，是人实现心理素质的自我发展和自我完善的最重要的条件。

心理是脑的机能，是脑对机体以外的世界和机体内状态状态的反映。科学研究证明，脑的不同部位有不同的心理机能和不同的反映世界的方式。能力主要是大脑新皮质的机能。它主要是以语言为媒介，以理性方式尤其是逻辑方式来客观地反映世界，表现为感知、记忆、思维、想象等认识形式，并通过指挥肌体的活动外化为种种操作形式。能力属于理性心理素质。它主要是以非语言信息为中介，以非理性、非逻辑的感性冲动形式反映世界，具体表现为兴趣、欲望、动机、态度、注意、信念、理想、情感、意志、习惯等情绪形式，属于非理性心理素质。自我意识则是理性因素与非理性因素兼而有之。从它们在人认识环境、适应环境和改造环境的活动中的能动作用来看，理性心理素质决定着活动的效能，非理性心理素质起制导作用，自我意识则对人的心理和行为起调节作用。各种要素的结合，构成完整的心理素质系统。

二 心理品质

市场经济社会要求中小学生具有良好的心理素质。所谓良好的心理素质不但是指没有心理疾病、能适应环境，而且是指具有