



华中师大一附中组织编写

与家長谈 子女教育



yujiazhangtanzinüjiaoyu

——中学生心理教育漫谈

zhongxueshengxinlijiaoyumantan

主编 / 李水生 · 张 真 · 尹邓安

陕西人民教育出版社



华中师大一附中组织编写

与家长谈子女教育

——中学生心理教育漫谈

顾问 尤洪涛

主编 李水生 张真 尹邓安

副主编 程华 杨维纲 蔡群

周荷芬 陈素芳 叶于

王希永 刘江 陈惠云

陕西人民教育出版社

(陕)新登字 004 号

与家长谈子女教育

——中学生心理教育漫谈

主编 李水生 张 真 尹邓安

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段 376 号)

新华书店经销 湖北省农科院印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 16.25 印张 447 千字

2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—4,000

ISBN 7-5419-7833-7/G·6750

定价:26.00 元

序

江泽民同志最近在《关于教育问题的谈话》中指出：“教育是一个系统工程，要不断提高教育质量和教育水平，不仅要加强对学生的文化知识教育，而且要切实加强对学生的思想政治教育、品德教育、纪律教育、法制教育。”“加强和改进教育工作，不只是学校和教育部门的事，家庭、社会各个方面都要一起来关心和支持。只有加强综合管理，多管齐下，形成一种有利于青少年学生身心健康发展的社会环境，年轻一代才能茁壮成长起来。”家庭是孩子的第一所学校，家长是孩子的第一任教师，也是孩子的终生教师。教育好自己的子女，是所有家长义不容辞的责任和共同愿望，也是现代社会对家长的要求。因此，指导家庭教育的基础理论教育学、心理学应当成为广大家长的必修课。

但是，据了解，目前我国不少家长在对孩子教育上，缺乏理论指导，方法简单，往往陷入了对子女教育的误区：一是对子女期望值过高。“望子成龙，望女成凤”无可厚非，但是，不顾孩子的实际条件和具体情况，盲目攀比，任意向孩子提出各种过高要求，但常常希望落空。二是教育方法不当。有些家长对子女过分溺爱，娇生惯养，对子女一味迁就，甚至放纵，不加管教，结果使子女形成变态人格，而胡作非为；有的家长对子女的教育方法简单粗暴，横加训斥，甚至辱骂，拳打脚踢，使子女形成胆怯、孤僻、自卑和说谎等异常心理。“树大自然直”、揠苗助长的思想和任意伤害孩子的自尊心的现象表现在不少家长身上。因此，关心孩子的心理健康，提高孩子的心理素质，显得特别重要。

心理素质是指人的心理倾向性和心理发展水平。一般包括智力素质（如观察、记忆、思维、创造等）和非智力素质（如情感、性格、气质、意志等）。在人的成长过程中，心理素质是其他素质形成与发展的内因，它处于十分重要的地位。人们对外界事物的把握是从认知开始的，人们对不同事物持不同的态度，表现出不同的情绪、情感和不同的努力程度，在行为上有不同的表现。这就是通常所讲的知、情、意、行。不同的人，有不同的知、情、意、行，导致不同素质结构和素质水平。另外，人们的行为受到需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念的支配，这就决定了人们的行为取向，决定了素质的结构和种类。这些心理倾向成为素质形成与发展的内在驱动力。

心理素质可以促进其他素质的形成与发展。例如，观察力强、记忆力好、思维能力强，有事业心、有责任感的人，工作富有热情，效率高；需要合理、动机正确、兴趣广泛的人，性格开朗，生活充实，人际关系和谐，社会适应能力强。可见，良好的心理素质有利于人的其他素质的形成与发展。

心理素质可以制约其他素质的形成与发展。例如：意志力差的人，不可能顺利地克服学习、工作和生活中的种种困难；思维能力不强的人，不可能有效地创造性地进行工作；智力水平低下的人，不可能成为发明家、科学家。

心理素质影响其他素质的发挥。如一个人记忆力很好，但是在众人面前胆怯，那么，在公众场合下他就不可能把记忆的东西充分表现出来；又如，心理素质不好的运动员和学生，在体育竞赛中和考场上不可能充分发挥自己的能力。

因此，关心孩子的心理健康，是家长和老师们迫切任务。

华中师大一附中是湖北省乃至全国享有盛名的重点中学。人们往往注意这所学校教育教学质量好，升学率高，而对它十多年来，全面贯彻党的教育方针，各项改革总是走在我省前列，而且十分重视对学生进行心理素质教育却了解较少。在我省，作为一

所中学，率先开设心理课程，并设立心理咨询室、心理信箱和心理热线电话，热情接待学生和家長，而受到好评。为了总结该校在心理素质教育方面的经验，李水生、张真、尹邓安、程华等同志编写了《与家長谈子女教育——中学生心理教育漫谈》一书，从一个侧面反映出他们对学生进行心理素质教育方面的做法。本书内容丰富，形式活泼，针对性强，读来饶有趣味，在指导家長对孩子的心理健康成长方面进行了有意义的探索，是家長教育子女过程中应备的指导用书。书中有些内容理论性强，如果与实例相结合，并以家長的口气回答家長的种种问题，效果会更好。虽然如此，瑕不掩瑜，书中丰富的内容，特别是体现党对青少年全面健康成长要求的教育子女指导思想和方法、技巧，对家長很有参考价值。

我希望大家共同关心孩子们的心理健康，也希望编者根据家長提供的各种素材，进一步对教育子女问题进行探索，使本书更加完善。在教育下一代问题上，我也希望有像卢梭的《爱弥尔》、马卡连柯的《教育诗》那样的名著问世。

尤洪涛

2000年5月

于武昌水果湖茶岗南院

尤洪涛 曾任湖北省教育局局长、中共湖北省委宣传部副部长、中共湖北省委科教部部长，现任湖北省关心下一代委员会常务副主任。

说 明

《中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出，要“全面加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”。在中央《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》提出：“通过各种方式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导，帮助学生提高心理素质，健全人格，增强承受挫折、适应环境的能力。”1999年8月，教育部颁布《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中，要求“制定心理健康教育的实施计划，研究和落实心理健康教育的办法和途径”。

心理素质在人才成长中起着至关重要的作用。心理健康是青少年走向现代化、走向世界、走向未来、建功立业的重要条件，而健康心理的形成需要精心周到地培养和教育。可以说，心理素质在人发展的诸多因素中占有核心的地位，它是人的素质发展的内因和基础。

我校历来十分重视心理素质教育。早在1984年实行教育改革时，就把对学生的心理疏导作为德育工作的重要组成部分；1990年有针对性地提出了青春期教育、磨炼教育、身心健康教育，把心理教育作为我校办学的特色之一；从1993年开始，我校将《心理与学法》作为一门必修课程开设，旨在引导学生学会自我心理调节，指导他们科学高效地学习；1995年，我校提出内化教育，把学生的品德心理教育规律运用到德育范畴，强调发掘学生内在心理需求，提高德育实效（“内化教育”被列为我省重点教育科研课题，被评审为“达国内同类研究的领先水平”）；1996年秋以来，为了全面实施素质教育，我校实行素质学分制，

全体教师十分重视对学生心理素质的培养，形成了浓厚的学习、研究心理学的风气，许多老师撰写了高质量的心理素质教育论文；与此同时，学校开设心理咨询室，班主任和心理老师开设心理热线电话，受到广大学生和家长的欢迎。十多年来，从学校领导 and 全体老师，与许多来访的家长谈关于如何教育子女问题。校长李水生、副校长张真和政教主任程华就如何对孩子进行教育，经常接待来访的家长。他们经常在各种场合就如何教育学生，老师如何指导家长关心子女全面成长提出要求，并要求编写一本指导家长教育子女的实用书籍。我校心理咨询室和心理热线电话开设以来，不少家长前来咨询，也为我们提供了可贵的素材，许多老师的这些好作法，促使我们学习与思考。据此，尹邓安编写出这本书，经过主编和副主编认真的修改。本书的编写从一个侧面反映出我校的作法。

湖北省关心下一代委员会常务副主任尤洪涛同志在认真审阅本书稿样后欣然撰写序言。在编写过程中，华中师范大学心理学教授郑晓边、武汉第二师范心理学高级讲师朱小石等，对本书结构提出指导意见。殷希群、李中原、马红缨等同志提出了很好的修改意见。还有许多老师、家长和学生，为本书的编写提供各种素材。在此一并表示深深的谢意。考虑到任何一种教育方法都是建立在一定理论基础之上的，因此，在编写时，有些教育理论和心理学理论的介绍是必须的。自然，我们还在学习过程中，有些问题，只是我们的看法，难免有不足之处，不可能满足众多家长的要求。但是，我们认为，在探索中出现的错误比为了避免犯错误而不做探索有价值得多。本书的意义也许是向人们提出一些尚未成熟的问题，也促使我们进一步思考与研究。希望家长和老师提出宝贵的意见，也希望就如何教育子女与大家共同研究。

编 者

于武汉华中师大一附中

目 录

一、家长要懂得教育，了解孩子心理

1. 家长的困惑、烦恼和需要	(3)
2. 要了解孩子的困惑、烦恼与需要	(5)
3. 不可忽视的调查结果：三分之二家庭教育不当	(7)
4. 什么是教育及教育规律	(9)
5. 谈素质教育与人的全面发展	(10)
6. 人的成才受哪些因素制约	(12)
7. 要提倡扫“教育盲”	(14)
8. 什么是心理	(15)
9. 谈心理素质	(16)
10. 科学地、合理地使用和保护大脑	(18)
11. 了解孩子的心理	(19)
12. 中学生心理发展的一般特征	(20)
13. 初中生认识发展的特征	(22)
14. 初中生心理发展的矛盾	(23)
15. 如何针对初中学生心理发展特点进行教育	(25)
16. 初中生自我意识发展的特点	(26)
17. 高中生的心理特点	(27)
18. 高中生认识发展的特点	(30)
19. 高中生情感和意志发展的特点	(31)
20. 高中生自我意识发展的特点	(32)
21. 高中生心理发展的矛盾	(33)

22. 影响中学生心理发展的因素	(34)
23. 要用良好的心态教育子女	(35)
24. 家长应具备哪些素质	(36)
25. 父母应具备的心理品质	(38)
26. 家长要学会教育孩子	(39)
27. 父母应有正确的教育观念和科学的教育方法	(41)
28. 家长的教育能力有哪些	(43)
29. 家长要常判断自己的教育能力	(44)

二、知识的学习与家庭教育

30. 什么是学习及其实质	(46)
31. 学生学习的基本特点	(49)
32. 学生学习的类型及发现学习	(51)
33. 有意义学习和机械学习	(54)
34. 影响学习的因素有哪些	(56)
35. 孩子的年龄增长对学习积极性有什么影响	(59)
36. 孩子的个性特点对学习积极性的影响	(61)
37. 学习心理的指导内容和原则	(62)
38. 如何培养孩子健康的学习心理	(64)
39. “满怀兴趣地学习”实验	(65)
40. 要培养学习的综合能力	(66)
41. 教孩子学会制订规划	(67)
42. 注意培养孩子良好的学习习惯	(68)
43. 良好学习习惯的训练	(69)
44. 培养良好的学习行为	(71)
45. 不良学习行为的表现有哪些	(72)
46. 中学生的学习方法	(75)
47. 学习方法不当的表现	(76)

48. 学习方法的简易自测	(78)
49. 如何指导孩子预习	(79)
50. 如何用成就激励孩子	(80)
51. 如何培养孩子学习上的后劲	(81)
52. 注意克服导致学生学业不良的因素	(82)
53. 学习成绩差异	(83)
54. 男女生学习成绩差异原因	(85)
55. 智力优异学生的心理误区	(86)
56. 要让孩子有成功的体验	(88)
57. 培养孩子求知的勇气	(89)
58. 考最后一名也要赞扬	(90)
59. 对孩子奖赏应注意什么	(90)
60. 孩子学习积极性的培养	(91)
61. 家庭对孩子学习积极性有什么影响	(93)
62. 孩子成长的心理障碍有哪些	(94)
63. “后进生”的家庭影响	(95)
64. 对孩子的期望值不能过高	(97)
65. 家长对考分的态度与孩子的心理健康	(99)
66. 孩子的学习成绩为什么起伏不定	(101)
67. 孩子成绩下降怎么办	(102)
68. 孩子学习成绩不好怎么办	(104)
69. 警惕不良的暗示	(105)
70. 什么样的家庭能促进孩子的学习	(106)
71. 教育智力落后的孩子应注意什么	(107)
72. 如何预防学习疲劳	(108)
73. 请家教要慎重	(110)
74. 孩子应考，父母怎么办	(111)
75. 附：心理不平衡与学习动力	(112)
76. 附：从“笨瓜”到科学巨人	(113)

77. 附：测测孩子的学习习惯	(114)
-----------------------	-------

三、智力因素的培养与家庭教育

78. 什么是智力	(116)
79. 智力有多元的结构	(117)
80. 智商高，知识就多吗	(118)
81. 智商高学业成绩就好吗	(119)
82. 智力就等于能力吗	(120)
83. 高智商不等于成功	(120)
84. 如何培养孩子的注意力	(122)
85. 他为什么学习那么专注	(124)
86. 如何提高记忆的效果	(125)
87. 怎样利用记忆规律更有效地学习	(127)
88. 如何增强记忆力	(128)
89. 人是怎样进行思维的	(130)
90. ✓影响思维的因素有哪些	(131)
91. ✓解决问题时应具备哪些良好的思维品质	(132)
92. ✓如何培养孩子的思考能力	(133)
93. ✓什么是想象 它有什么作用	(134)
94. ✓科学思维与想象的基本方法	(135)
95. ✓什么是创造教育	(136)
96. ✓创新成才者的特征	(138)
97. ✓如何对孩子进行创造教育	(139)
98. ✓激发创造力的方法	(141)
99. 促进孩子创造力的发展家庭条件	(142)
100. 创造力的测试标准	(143)
101. 智力发展有赖于心理健康	(143)
102. 影响能力发展的因素	(144)

103. 怎样判断孩子是否聪明	(146)
104. 赞勤奋不夸聪明	(148)
105. 教给孩子科学的思维方法	(149)
106. 你的子女优秀吗	(150)

四、非智力因素的培养与家庭教育

107. 什么是非智力因素	(152)
108. 非智力因素与成才	(153)
109. 非智力因素与学业成绩	(154)
110. 家长如何培养孩子的非智力因素	(156)
111. 情感及情感的两极性	(157)
112. 怎样理解情感的特征	(159)
113. 情绪、情感的职能	(160)
114. 初中生情感和意志发展的特点	(161)
115. 高中生情感和意志发展特点	(162)
116. 如何培养孩子的良好的情感	(163)
117. 注意培养孩子的情绪智力	(164)
118. 怎样缓解孩子的紧张情绪	(166)
119. 要允许孩子闹点情绪	(168)
120. 要善于疏导孩子的不良情绪	(169)
121. 要对孩子进行情绪健康教育	(170)
122. 怎样培养孩子良好的情绪	(172)
123. 感情先于道理	(174)
124. 家长要善于与孩子进行感情沟通	(175)
125. 沟通的桥梁——留言	(176)
126. 家长与子女心理难沟通的原因	(177)
127. 给孩子的最好礼物是什么	(180)
128. 父母应理解孩子	(182)

129. 亲子关系和朋友关系	(183)
130. 要关注父子情	(184)
131. 父子感情怎样才能更融洽	(186)
132. 理解, 但不忽视; 尊重, 但不溺爱	(187)
133. 否定孩子要不得	(188)
134. 不能养成孩子只爱听“好话”的心理	(189)
135. 聆听孩子的倾诉	(190)
136. 孩子为何不听父母话	(191)
137. 与孩子讲话的艺术	(192)
138. 请欣赏你的孩子	(196)
139. “温柔”也有压力	(197)
140. 要保护孩子的自尊心	(198)
141. 保护自尊心也不能过头	(200)
142. 影响孩子自尊心的家庭因素	(201)
143. 孩子尊重什么样的父母	(202)
144. 家长为何不受孩子尊重	(203)
145. 什么是对孩子真正的爱	(204)
146. 家长怎样爱孩子	(206)
147. 警惕“关怀强迫症”	(208)
148. 世上不只妈妈好	(209)
149. 孩子成长要多赞扬	(211)
150. 不要对孩子“虚伪赞美”	(212)
151. 孩子的“隐秘世界”不要轻易闯入	(213)
152. 有克制的争吵有利于孩子成长	(215)
153. 孩子成长需要良好的家庭氛围	(216)
154. 意志的基本品质有哪些	(217)
155. 他为什么那么坚强	(219)
156. 如何指导孩子培养自己的意志	(220)
157. 注意在实践中磨炼孩子的意志	(222)

158. 如何培养孩子的毅力	(223)
159. 注意培养孩子的自控能力	(224)
160. 如何培养孩子自信心	(226)
161. 爱孩子就让他独立	(228)
162. 孩子独立处理问题的阻力何在	(230)
163. 动机对人的心理活动的作用是什么	(231)
164. 好奇心、求知欲和兴趣的作用	(232)
165. 培养孩子兴趣的方法	(233)
166. 帮助孩子培养一种爱好	(235)
167. 人的气质有哪些类型	(236)
168. 个性有哪些特征	(237)
169. 性格的结构	(238)
170. 性格表现分为哪些类型	(240)
171. 良好性格是成才的重要因素	(241)
172. 要培养孩子良好的性格	(242)
173. 父母的态度与孩子的性格	(244)
174. 健全人格的特点	(245)
175. 父母人格与子女人格	(245)
176. 要注意父母自身的人格示范	(247)
177. 如何帮孩子树立积极的自我形象	(248)
178. 注意矫正孩子的人格障碍	(249)
179. “心灵施暴”要不得.....	(250)
180. “精神虐待”要不得.....	(252)
181. 父母的不良言行对孩子的影响	(253)
182. 发生家庭危机后注意孩子心理的调适	(254)
183. 要减少离婚对孩子的伤害	(255)
184. 父母离异别苦了孩子	(257)
185. 认识血型与性格	(258)
186. 科学家的 10 种人格特征.....	(258)

五、中学生人际交往与家庭教育

187. 交往在青少年心理发展中的作用	(260)
188. 中学生人际交往对象的特点	(262)
189. 中学生友谊交往的特点	(263)
190. 如何对中学生进行人际交往指导	(264)
191. 中学生异性交往的特点有哪些	(265)
192. 要注意培养孩子的交往能力	(266)
193. 什么是孩子社交性心理退缩	(267)
194. 伙伴团体的作用	(268)
195. 注意孩子与同学之间的交往情况	(269)
196. 善待孩子的同学	(270)
197. 孩子为什么会闭锁自己的心理	(271)
198. 如何面对孩子的困惑	(272)
199. 顶嘴, 聪明的一个标志	(273)
200. 带孩子旅游好	(274)
201. 教会孩子善解人意	(274)
202. 教会孩子与人相处	(275)
203. 要支持孩子当班干部	(276)
204. 要让孩子知“窗外事”	(277)
205. 让孩子品尝忧愁	(278)
206. 孩子间争论有益于成长	(279)
207. 培养孩子的心理耐受力	(280)
208. 如何指导孩子面对挫折	(281)
209. 如何改变过于内向的性格	(282)
210. 为什么有些人在逆境条件下能成才	(283)
211. 让孩子了解家庭经济	(285)

六、中学生品德心理与家庭教育

212. 道德品质形成的心理实质和心理因素	(287)
213. 怎样把握心理过程促使良好品德的形成	(288)
214. 如何培养中学生道德认识能力	(290)
215. 学生不良品行形成的主观原因	(291)
216. 不良品行学生的转化过程	(293)
217. 极少数孩子不良品行形成的客观原因	(294)
218. 不良品行矫正的措施有哪些	(296)
219. 批评孩子应注意什么	(297)
220. 批评孩子的艺术	(298)
221. 批评孩子八忌	(299)
222. “重复处理”孩子使不得	(300)
223. 不要用吼叫、训斥的方式批评孩子	(301)
224. 孩子应有健全的“惧怕感”	(302)
225. 惩罚过度对孩子人格的影响	(303)
226. 怎样对待孩子的反抗情绪	(305)
227. 怎样对待孩子说谎	(306)
228. 孩子不听话是怎样养成的	(308)
229. 询问式批评效果好	(309)
230. 优秀生也有心理误区	(310)
231. 如何纠正孩子的不良行为	(311)
232. 怎样运用惩罚手段	(312)
233. 后进生的心理与教育对策	(313)
234. 孩子的“指责”是认识水平的提高	(314)
235. 孩子不认错怎么办	(315)
236. “给儿子下跪”换不来真感情	(316)
237. 孩子改正错误后出现反复怎么办	(317)