



阳光少年心理成长

家◇长◇辅◇导

# 呵护孩子的 心灵

*Hehu Haizi*  
*De Xinling*

李百珍 郝志红 李焕稳 ◎ 著

 科学普及出版社



阳光少年心理成长家长辅导

# 呵护孩子的心灵

李百珍 郝志红 李焕稳◎著

科学普及出版社

· 北 京 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

呵护孩子的心灵/李百珍, 郝志红, 李焕稳著. —北京: 科学普及出版社, 2009.7

(阳光少年心理成长家长辅导)

ISBN 978-7-110-07114-4

I. 呵… II. ①李…②郝…③李… III. 家庭教育—教育心理学 IV.G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第099388号

本社图书均贴有防伪标志, 未贴为盗版书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京正道印刷厂印刷

\*

开本:720毫米×960毫米 1/16 印张:17.75 字数:260千字

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

ISBN 978-7-110-07114-4/G·3123

印数:1-5000册 定价:32.00元

---

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、  
脱页者, 本社发行部负责调换)



中国科学技术协会科普专项资助

## 编写委员会名单

主 编：李百珍

副主编：李焕稳

编 委：(以姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王 凯 | 王 莉 | 王继锐 | 王雪萌 | 王维悦 |
| 方 霏 | 冯淑芝 | 刘 萍 | 刘迎晖 | 刘爱瑾 |
| 李百珍 | 李焕稳 | 李 佳 | 李 静 | 李小莉 |
| 杨 萍 | 杨丽萍 | 吴宝莹 | 何喜莲 | 张晶晶 |
| 张 静 | 赵一蓉 | 郝志红 | 郦 波 | 郭振勇 |
| 阎 筠 | 董 耘 | 曾英丽 |     |     |

策划编辑：徐扬科

责任编辑：黄爱群

封面设计：青鸟意讯艺术设计

正文设计：青鸟意讯艺术设计

责任校对：林 华

责任印制：李春利

关爱子女心理健康  
呵护子女茁壮成长

沈德立题字  
二〇〇九年三月一日

# 前言



向广大青少年进行全面的素质教育是我国教育的国策，心理健康教育是素质教育的基础和重要组成部分。重视心理卫生，开展心理健康教育，有利于青少年身体和心理健康，培养健全人格，已经成为全社会的共识。

多项心理学的研究和实践表明，青少年家长的心理健康水平与其子女的心理健康水平相关度很高。不少事例说明，一些孩子的心理健康出了问题，其家庭心理健康教育的缺失是重要原因。研究进一步表明：家长学习心理健康教育知识，有利于改变教育观念，减少干涉、惩罚、拒绝、否认等不良的教养方式；更多地运用平等、民主等积极的教养方式，给孩子更多的尊重和理解，使孩子在一个相对轻松、愉快的环境中成长，极大地增进孩子的身心健康。所以说，家庭是孩子心理健康教育的基地，实施心理健康教育是家长不可或缺的职责。

出于以上的思考，在为青少年编著出版了《阳光少年心理成长之路》丛书（八本）后，又编著了此套《阳光少年心

理成长家长辅导》丛书（三本）——《呵护孩子的心灵》、《与孩子共同成长》、《做孩子的心理医生》。这是国内首套家庭心理健康教育丛书。书中详尽、通俗地向家长介绍了有关心理健康教育的基础知识，其中不乏备感亲切的事例，使家长在理论与实际的联系中轻松愉快地感悟、学习。

希望家长重视“呵护孩子的心灵”，努力学习、付诸实践，“与孩子共同成长”，“做孩子的心理医生”，促进孩子的身心健康、使他们快乐、幸福地成长。这既是本套丛书的书名，也是作者对家长的期盼。



心理健康教育有助于家庭成员身心健康地成长，而家庭教育又是子女心理健康成长不可或缺的重要部分，已经成为社会的共识。为了维护家庭成员，特别是子女的心理健康，就应该重视家庭心理卫生。那么您了解什么是家庭心理卫生、怎样才算心理健康吗？为什么家庭要讲究心理卫生、影响心理健康的因素又有哪些呢？这些内容我们将

在本书中与您探讨，并且向您介绍一些家庭心理健康的理论，以及子女在各年龄段的心理特点和常见的心理问题的调适。希望对您的家庭和谐、子女的身心健康成长有所帮助。



# 目录

## ☆初识家庭心理卫生☆

- ◎ 什么是心理卫生及如何维护心理健康/2
- ◎ 什么是心理健康及心理健康的标准/3
  - 一、什么是心理健康/3
  - 二、一般人的心理健康标准/4
    - 1. 积极的自我观念/5
    - 2. 恰当地认同他人/5
    - 3. 面对和接受现实/5
    - 4. 主观经验丰富, 可供取用/5
  - 三、儿童青少年心理健康标准/6
    - 1. 了解自己, 接纳自己/6
    - 2. 正视现实, 接纳他人/7

3. 能协调、控制情绪, 心境良好/7
4. 有积极向上的人生目标/8
5. 对社会有责任心/8
6. 心地善良, 对他人有爱心/8
7. 有独立、自主的意识/8

## ◎ 心理卫生运动的发展/9

### 一、心理卫生运动的兴起/9

1. 比奈——心理卫生运动的倡导者/9
2. 比尔斯——心理卫生运动的开拓者/9

### 二、心理卫生运动的发展及趋势/10

1. 心理卫生运动的发展/10
2. 心理卫生运动的发展趋势/12

## ◎ 家庭为什么要讲究心理卫生/13

1. 家庭气氛奠定了儿童心理健康的基调/13
2. 父母的教育方式对儿童心理健康的影响/14
3. 父母的期望对儿童心理健康的影响/15
4. 家庭结构及功能影响儿童的心理健/16

## ☆ 探析心理健康的成因 ☆

## ◎ 遗传因素的作用——种瓜得瓜, 种豆得豆/21

### 一、遗传与遗传素质/21

1. 遗传/21
2. 遗传素质/21

## 二、遗传素质是个体心理发展的生物前提和物质基础/25

### ◎ 环境和教育的作用/27

#### 一、环境的作用/28

1. 环境使儿童发展的可能性变为现实/27
2. 环境决定儿童心理的发展方向、水平、速度/28

#### 二、教育对儿童的心理发展起着主导作用/29

1. 教育/29
2. 教育在儿童的心理发展中起主导作用/30
3. 教育的心理学依据——强化与观察模仿/31

### ◎ 儿童心理发展的内在动力/34

#### 一、什么是儿童心理发展的内因呢? /34

#### 二、儿童的基本需要及引导/35

### ☆认识自己和子女的心理 ——学习心理卫生理论☆

### ◎ 精神分析理论——人是本能和过去的奴隶/38

#### 一、精神分析的解读/39

1. 无意识/39
2. 本我、自我和超我/40
3. 认识人心——心理防御/41
4. 恋母情结/47

#### 二、精神分析治疗原理——认识无意识的症结/48

案例1: 她为什么有杀害自己孩子的念头? /48

案例2: 他为什么见人脸红? /49

◎ 行为主义理论——人是刺激的反应者/51

一、行为主义理论解读/51

二、行为疗法/52

◎ 人本主义理论——人人都是自己心灵的建筑师/53

一、人本主义理论解读/53

1. 人有无限成长的潜能/53

2. 健康人的人格/54

3. 健康人的动机/55

二、人本主义心理卫生和心理治疗的理论和方法/58

☆ 呵护幼儿的心灵 ☆

◎ 幼儿身心发展特征/62

一、幼儿生理发展特征/62

1. 机体发育尚不成熟/62

2. 大脑皮层细胞新陈代谢最旺盛/63

二、幼儿心理发展特征/64

1. 认识活动无意性占优势/65

2. 感知运动思维/68

3. 言语发展的关键期/69

4. 情感外露、易冲动/70

5. 自制力较差/71

◎ 幼儿心理发展与心理卫生/72

一、幼儿心理发展/72

## 二、幼儿心理发展问题的调试/72

1. 怯生/72
2. 不愿意去幼儿园/74
3. 任性/76
4. 电视综合征/78
5. 退缩行为/81
6. 睡眠问题/82
7. 不爱交往/85

## ☆ 维护儿童的心理健康 ☆

### ◎ 儿童身心发展特征/90

#### 一、儿童生理发展特征/90

1. 身高、体重稳步增长/90
2. 骨骼发育，不巩固/90
3. 肌肉力量增强，缺乏耐力/91
4. 新陈代谢加快，易疲劳/91
5. 大脑渐成熟，不宜过分兴奋和抑制/91

#### 二、儿童心理发展特征/91

1. 认知能力迅速发展/91
2. 思维从具体形象向抽象逻辑思维过渡/92
3. 情感的内容日益丰富和深刻，表达内化/93
4. 意志品质不断增强/93
5. 自我意识水平提高/94

- 6. 个性品质逐渐形成/94
- 7. 社会认知能力发展, 集体意识不断加深/96

## ◎ 儿童心理发展与心理卫生/97

### 一、儿童心理发展/97

- 1. 心理发展很迅速/97
- 2. 心理是协调的/97
- 3. 心理是开放的/97
- 4. 心理是可塑的/98

### 二、儿童心理发展问题的调试/98

- 1. 好打架/98
- 2. 说谎/100
- 3. 自私心理/107
- 4. 意志薄弱/110
- 5. 偏食/111
- 6. 爱嫉妒/113
- 7. 不爱劳动/114
- 8. 粗心大意/116
- 9. 吮手指、咬指甲/118

### 三、防治儿童的心理障碍/120

- 1. 智力缺损/120
- 2. 多动症/128
- 3. 遗尿症/135
- 4. 口吃/138
- 5. 神经性厌食/142

## ☆ 呵护青少年的心灵 ☆

### ◎ 青少年的身心发展/146

#### 一、青少年生理发展特征/146

1. 身体外形剧变/146
2. 内脏机能的健全/147
3. 性器官和性机能的成熟/147

#### 二、青少年心理发展特征/147

1. 智力长足的发展/147
2. 情感热烈丰富/148
3. 意志品质增强/149
4. 人生观、世界观逐渐形成/150
5. 性意识觉醒/151

### ◎ 青少年心理发展与心理卫生/154

#### 一、青少年心理发展/154

1. 独立性与依赖性/154
2. 闭锁性与强烈交往的需要/155
3. 情感与理智/156
4. 理想与现实/157

#### 二、调适青少年心理发展问题/159

1. 吸烟/159
2. 反抗心理/161
3. 贪婪心理/165



4. 迷信心理/167

5. 厌学/171

6. 网络成瘾/179

### 三、青少年子女常见的心理障碍与防治/184

1. 神经衰弱/184

2. 焦虑症/188

3. 强迫症的防治/192

4. 恐怖症/196

5. 神经症性抑郁/199

6. 癔症/202

7. 经前期紧张症/205

## ☆矫正子女的不良性格☆

◎ 性格与青少年心理健康/210

◎ 青少年不良性格的矫正/211

一、矫正“偏激”——放平眼界放宽心/211

二、矫正“狭隘”——风物长宜放眼量/214

三、矫正“嫉妒”——你行我也行/215

四、矫正“敌对”——予人玫瑰，手留余香/217

五、矫正“暴躁”——一心似水唯平好/220

六、矫正“依赖”——男儿立身须自强/223