

中学生心理健康教育丛书



崔丽娟 主编

探秘 花季 心灵



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





中学生心理健康教育丛书

探秘花季心灵

(初中生家长版)

主 编：崔丽娟

参 编：王小晔 张高产



机械工业出版社
China Machine Press

本套丛书从学生、家长、教师三个角度系统地介绍了有关中学生心理健康教育的知识,首创心理教育三方互动的丛书结构。它包括初中教师、高中教师、初中生家长、高中生家长、初中学生和高中学生等6个版本。该丛书内容丰富,形式生动活泼,趣味性强,更贴近中学生活,具有很好的实际指导意义,是呵护中学生健康成长的必读书。

本册初中生家长用书的每一章都安排了丰富的心理学知识,以及一些行之有效地与孩子沟通相处、教育孩子的方法。同时,该书还穿插了一定的心理测试和小故事、小资料,帮助家长们轻松掌握较为枯燥的心理学知识。

图书在版编目(CIP)数据

探秘花季心灵.初中生家长版/崔丽娟主编. —北京:
机械工业出版社,2004.7

(中学生心理健康教育丛书)

ISBN 7-111-14938-6

I. 探… II. 崔… III. 心理卫生—健康教育—初中
—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第070696号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

责任编辑:徐曙宁 封面设计:鞠 杨

责任印制:施 红

煤炭工业出版社印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2004年8月第1版第1次印刷

850mm×1168mm 1/32·6.25印张·135千字

定价:12.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

本社购书热线电话(010) 68993821、88379646

封面无防伪标均为盗版

从书前言

西南师范大学教育科学研究所 张大均：学校心理健康教育旨在帮助学生解决生活、学习、交往中出现的心理问题，促进其心理健康发展，是学校素质教育面临的新任务和研究的新课题。（《中国教育报》2004年6月16日）

近几年，我国的基础教育事业正经历着一场深刻的变革。“素质教育”成为这场变革的重中之重。而“中学生心理健康教育”是学校素质教育的重要组成部分。只有具备健康的心理素质，学生才能形成正常的智能、完善的人格和良好的适应能力。在我国现有的教育制度下，学生面对各个方面的压力，心理问题亟待解决。最近不断发生的各种极端事件，一次又一次地唤起全社会对学生心理健康的密切关注。如：发生在沈阳的某学校班主任摧残学生身心的事件，发生在金华的杀母事件，发生在上海的四个女中学生一起出走、找寻网友的事件……

为此，全国有许多中学相继开展了心理健康教育课，有的学校还开设了心理指导中心或心理咨询室。但是，对学校来说，心理健康教育还有诸多问题亟需探讨和解决，比如：学校尚未建立成熟的心理健康教育模式，师资也需要专业化培训，缺少贴近中国国情、实际操作性强的心理健康教育图书，等等。

我曾经从事过几年的学生心理健康辅导工作，也和很多的中小学校老师及家长交谈过。在与老师们的交流中，我发现，相对于专业知识，我们的老师缺乏的是心理学知识。虽然很多学校建立了心理咨询室或心理指导中心，也有一二个心理学老师，但面对全校学生，这些老师就像是“消防队

员”，只有心理发生严重偏差的学生，才会引起班级老师的注意，请心理老师提供帮助，然而常常错过了心理咨询的最佳时期，甚至已超出了心理咨询帮助的范围，需要到专门机构去进行心理治疗了。为了学生的健康成长，让每一个学生在学校教育中都能感受到快乐，这就需要每一位老师不仅有坚实的专业知识，同时也要具备一定的心理学知识。可以设想一下，假如我们能使学生持续不断地感受到学校教育的快乐，愿意走到教师的身边，我们还怕没有教育的机会吗？还怕学生不接受我们的引导吗？

在从事青少年心理发展研究的过程中，我也接触了很多的家长，而且每次在学校给家长做讲座时，都深刻地体验到了家长想了解孩子心理状况、想知道孩子在想什么、想和孩子建立良好沟通的迫切愿望。尤其是中学生的家长，看到孩子向父母慢慢关起心灵的大门时，要么只有无奈地干着急，要么就是过激地处理，导致与孩子更大的隔阂，甚至给他们造成心灵的伤害。哪有父母不希望孩子快乐、健康地成长的？但生活中，往往由于他们对中学生的心理状况不够了解，虽然怀有美好的愿望，但却采用了不适合中学生心理发展的教育方法，反而导致了青春期的孩子出现心理问题，甚至走向犯罪的道路。

在从事青少年心理发展研究的过程中，我还接触了非常多的中学生，听到了青少年成长中的烦恼：他们常常为不知道怎样才能得到父母、老师的理解而苦恼，为不知道怎么对待同学的误解而伤心，为不知道怎么找寻集体中的自我而伤感，为又好奇又害怕又不知道如何处理萌动的青春情愫而痛苦……从无忧无虑的小学生成为多愁善感的中学生，从做爸爸妈妈老师的好孩子到要做回真我，中学生也在呼唤着心灵的帮助和支持。

怎样帮助我们的中学教师拥有一些必要的心理学知识，

在学生成长的道路上给予积极的引导，扬长避短，发扬学生优良的个性品质；怎样给中学生家长在实践“生而养之，养而教之，教而适之”的父母责任中助一臂之力；怎样帮助中学生在飞扬的青春中，更多地体验成长的喜悦，发展自我，完善自我：这些一直是我深深思考着的问题。

2003年初，我们一家来到了美国的普林斯顿，我女儿借读在普林斯顿学校，使我有机会亲眼见到了美国基础教育与中国的一些不同，见到了在孩子成长中美国家长所表现出的与我国家长不同的关爱和帮助。我还走访了一些从中国的中学转到美国读书的中学生，听他们讲在不同国家的成长感受。我所访问的学生都普遍反映，在这里，他们的个性得到了尊重，经常被鼓励按照自身的特点和需要来发展自己，而不是不顾自身特点和需求地被塑造。在这样的环境中，他们感受到了发展的自由和快乐，而不是被塑造的无奈和痛苦，所以，他们更自觉地投入学习和生活，提升自我，而不是厌恶自身，放弃自我。这使我深深地体会到，即使独立意识刚刚萌发的中学生，心理状况也是极其复杂和多样的，学校老师和家长只有尊重学生的个性特征，给予不同的引导和发展条件，学生才会感受到成长的快乐，才会主动发展自身。

漫步在美国普林斯顿优美的自然环境之中，看着因那一草一木沿其本性茁壮成长而给大自然带来的无穷魅力时，我想起了美国作家桃乐斯诺特说的：

一个孩子在充满批评挑剔的环境下成长

他学会了吹毛求疵谴责他人

一个孩子在充满敌意的环境下成长

他学会了争论反抗

一个孩子在充满恐惧的环境下成长

他学会了忧虑害怕

一个孩子在充满被怜悯的环境下成长
他学会了自哀自怨

一个孩子在充满嫉妒的环境下成长
他学会了贪得无厌

一个孩子在充满耻辱的环境下成长
他学会了自觉有罪

一个孩子在充满宽容的环境下成长
他学会了有耐心

一个孩子在充满鼓励的环境下成长
他学会了自信

一个孩子在充满赞美的环境下成长
他学会了赏识他人

一个孩子在充满认同的环境下成长
他学会了爱惜自己

一个孩子在充满被接受的环境下成长
他学会了爱惜这个世界

一个孩子在充满肯定的环境下成长
他学会了立定志向

一个孩子在充满了分享的环境下成长
他学会了慷慨

一个孩子在充满公正诚实的环境下成长
他学会了正义真理

一个孩子在充满安全感的环境下成长
他学会了信任他人

一个孩子在充满友善的环境下成长
他学会了热爱人生

一个孩子在充满安宁的环境下成长
他学会了平安

一股把多年工作的体会与老师、家长和同学分享的冲动在胸中涌动，我萌发了以一个心理学工作者的绵薄之力，帮助学校老师、家长，更用心地为独立意识日益增长的每一个中学生创造更适合他们的成长环境，帮助每一个正在感受成长的中学生体验发展的快乐的想法。于是酝酿了这套分别写给高中和初中的教师、家长和学生的丛书。让我高兴的是，这一想法得到了杨书澜女士的肯定和支持，可以说，正是在她的热忱帮助和推动下，才有了这套丛书的完成。在此，致以我深切的谢意。

本套“中学生心理健康教育丛书”首创了“教师——学生——家长”三方互动的模式，有效发挥学生、教师、家长等基本教育要素的作用，旨在培养学生健全的心理素质。本丛书以“探秘花季心灵”为基础，帮助所有关心中学生心理健康问题的人了解中学生和中学生的心理世界。在此基础上，本丛书的编排以活动性、情境性、主体性为原则，在全面介绍相关心理学知识的同时，还精心设计了各种心理训练题，创设各种互动式情境，调动学生的主体意识，使学生在阅读和使用本丛书的过程中，真正体会到心理教育的内化效果，也让我们把“素质教育”的美好愿望真正实现在学生的健康成长之中。其中，在写给教师的两本书中，我们在每一章每一节都为教师提供了心理训练课程的教案，可以帮助中学的心理健康教师顺利开展心理训练课程。

自我意识不断觉醒的中学生，心理的变化和发展是极其复杂的，不是一套丛书所能完全涵盖的，加上我们能力有限，因此，书中一定会有很多不妥之处，敬请读者批评指正，学界匡正。

崔丽娟

2004年6月

附:

作者简介

崔丽娟，女，1965年出生，应用心理学副教授，华东师范大学教育科学学院副院长，上海市社会心理学会副秘书长、常务理事，安徽科学技术出版社《家庭与家教》特约栏目主持、特约驻沪记者。

作为负责人主持的科研项目有：教育部人文社会科学研究“十五”规划第一批研究项目“互联网对青少年社会性发展的影响”，上海市教育科学研究项目“虚拟网络世界对青少年社会性发展的影响”，上海市哲学社会科学规划课题“青少年网络成瘾的预防与干预策略研究”，上海杰西网络有限公司资助项目“高中生专业选择兴趣测评系统编制”，上海卓信商务旅游咨询有限公司资助项目“高考专业选择测评系统研制”，等等。编著出版了《当你十四岁青春初萌时》、《心理学是什么》等，其中后者的市场零售达到6万册。

致每一位初中生家长

今天我们为了一份暂时的工作可能还会接受几年的培训，可是当我们选择做父母的时候，我们却没有给自己做过任何的培训也没有接受过任何的教育，但是这件工作却要持续一生之久！

亲爱的家长朋友们，是多么想了解自己的孩子，多么希望自己能够在孩子成长的路上帮助他们，也与他们一起学习该怎样面对生活！

摆在您面前的这本小书，很想能够帮助你更多地了解自己的孩子，了解他们都在想些什么、他们的苦恼、他们的需要、他们的孤独和他们的欢笑！这本书分为五个部分，从几个不同方面帮助我们更多的走进孩子的精神世界，也重新审视自己为人父母的心路历程！在每一章中我们都会安排丰富的心理学知识和一些行之有效地与孩子沟通相处、教育孩子的方法！同时我们也穿插了一定的心理测试和小故事、小资料及练习题，这些辅助性的资料会让您更容易理解较为枯燥的心理学知识！

孟子曰：“尽信书不如无书，吾于武成，取其二三策而已！”我们不希望给您的是一本权威性心理学书籍，因为每一个孩子的成长都是那么的不同，我们只是期望通过这本书让您能更好地了解大部分的孩子都在想着什么、做着什么。每一个家长都是一个教育家，我们也相信您一定会成为孩子最好的朋友！

编者

目录

丛书前言

致每一位初中生家长

第1章 重新认识你的孩子..... 1

第1节 同一性危机：与孩子共同度过 (3)

第2节 帮孩子“心理断乳” (8)

第3节 打开孩子心灵的锁 (13)

第4节 读懂孩子的心情 (19)

第2章 家庭环境塑造孩子..... 25

第1节 您的教育观念落伍了吗？ (27)

第2节 批评也要讲究艺术 (36)

第3节 表扬与期待的力量 (41)

第4节 “听话”的孩子就是好孩子吗？ (45)

第5节 为什么难与孩子沟通 (49)

第6节 减小代沟的距离 (56)

第7节 让孩子学会玩儿 (64)

第8节 小鬼也要学当家 (70)

第9节 引导孩子正确地消费 (76)

第3章 和孩子一起学习..... 83

第1节 “分数挫折”和“分数隐私” (85)

第2节 如何帮助孩子应付考试 (88)

第3节 让孩子学会观察 (97)

- 第4节 让孩子成为记忆小超人 (101)
- 第5节 让孩子爱上读书 (110)
- 第6节 不做“陪读家长”，培养孩子的学习独立性 (116)
- 第7节 个性化的学习方法 (119)
- 第8节 形成良好的学习习惯 (121)
- 第9节 创建学习型家庭 (126)

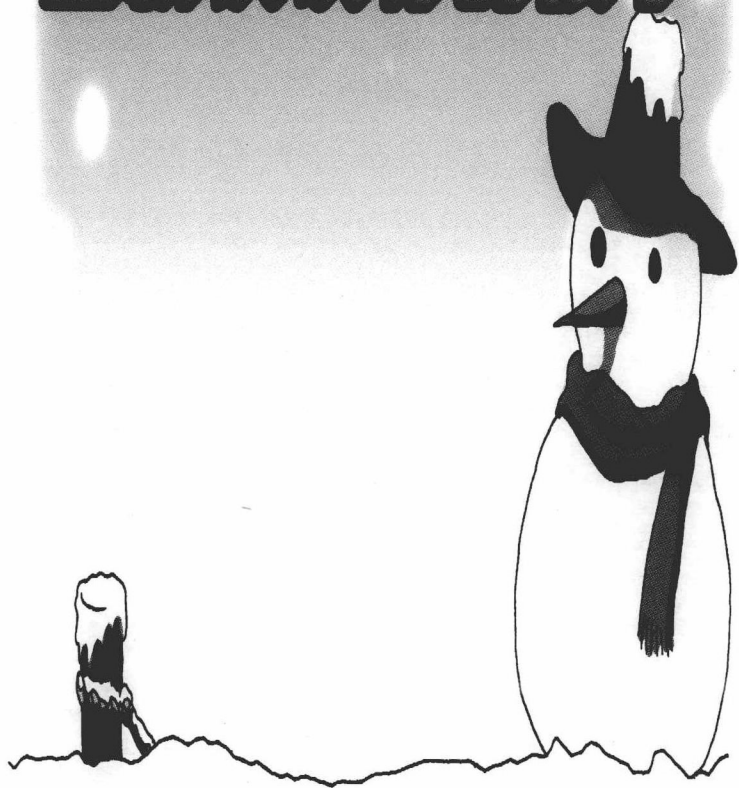
第4章 加入孩子的交往圈..... 129

- 第1节 帮助孩子学会交往 (131)
- 第2节 让孩子懂得交友的艺术 (136)
- 第3节 影响人际交流的障碍 (142)
- 第4节 孩子早恋了？ (147)
- 第5节 面对孩子的“影子爱情” (151)

第5章 健康的心理，成功快乐的人生..... 159

- 第1节 培养孩子的自信心 (161)
- 第2节 培养孩子坚韧不拔的意志 (167)
- 第3节 培养孩子面对挫折的勇气 (172)
- 第4节 让孩子成为一个负责任的人 (178)
- 第5节 让孩子远离谎言 (182)
- 第6节 了解心理测验 (185)

第1章 重新认识你的影子







第1节

同一性危机：与
孩子共度

5月17日

阴

昨天把《射雕英雄传》看完了，看到最后，心里有种说不出的滋味。

欧阳锋的确不是什么好人，可到最后他的结局也实在是太惨了，亲儿子没了不说，连自己是谁都不知道了，空有一身高深的武功又能如何呢？我觉得丢了自己的人是最可怜也是最可悲的，不过欧阳锋已经疯了，所以他不知道自己的可悲与可怜。那么，那些清醒的人们呢？郭靖不也在喃喃地问自己：我是谁？我是谁？

是啊，我是谁？夜深人静的时候，我也会忍不住地问自己。有时候看着镜子里的自己，我会突然觉得很陌生。这个就是我吗？

和朋友们在一起的时候，我是一个开朗而活泼的女孩，可以和大家一起疯一起玩，无所顾忌。可当我一个人独处的时候，我似乎又变得内向而深沉。我喜欢关注自己的内心世界，喜欢用文字表达自己的内心。好朋友在看了我写的文章后说我是在故做深沉，因为文字中反映的我似乎不是他们所认识的我。连我的语文老师也说，我的文字似乎太沉重，不像是这个年龄的人所写。究竟哪一个我才是最真实的我？或者哪一个都不是？也许，有一天，我也会找不到真正的自己。

.....





这是一个初中女生的日记，从中我们可以感受到孩子的那种困惑与迷茫。的确如文中的“我”所言，她的文字太沉重，笔触太成熟，已经有点超出她的年龄。然而，她所面对的困惑却是他们这个年龄的孩子们普遍面对的问题，在心理学上，我们把它叫做“自我同一性的危机”。

自我同一性这个概念是由著名的心理学家埃里克森(E. H. Erikson)所提出的。他认为，人对自己的认识通常遵循着这样的规律发展：首先是认同自己，肯定自己，然后发展到自我同一性的扩散，也就是对自己产生的怀疑，最后再演变到新的自我认同。这是一个对自我肯定——否定——肯定的波浪式前进的发展过程。

自我认同是指自我同一性的获得，是自己对自己的满意状态。具体地说，就是孩子对自己各个方面的认识和把握达到了一个和谐稳定的状态，孩子肯定自己、喜欢自己。自我认同的表达方式是：“我就是我自己，而不是别的什么人。”在进入青春期之前，儿童自我意识处于稳定协调的平静状态，他们一般不会怀疑或者否定当时“我”的现实状况，不会产生疑惑，也不会问出“我是我吗”这样的问题。

当孩子进入青春期后，自我认同的状态就会渐渐被打破，孩子们面对的就是自我同一性的扩散。在这个时期，生理变化带来了激烈的心理震荡，原有稳定和谐的心理结构被打破，他们会渐渐对自己不满意，他们会怀疑自己。当他们将目光从外部世界转向内部世界以后，发现自己已不是原先的“我”了，儿童时代的“我”变成了一个全新的陌生的“我”了。进一步审视的结果，发现不但身体不



是“我的”，就连自己的个性原来也不是“我的”，而是父母、老师和其他人造就的。于是他们生气了，一种屈辱感油然而升起。随之便与原来的“我”决裂，要求摆脱家长和老师们束缚，要求独立、自主，从原先的一切依赖中挣脱出来，寻求真正的自我，独立意识空前强烈。这种“我不是我”的自我意识的分化，是青年心理发展的必然过程，是他们由儿童走向成人的必由之路，是其成长的内在动力，具有积极意义。但是由于这种自我意识的分化过于剧烈，也会带来消极作用，影响心理正常发展，所以需要我们家长的正确引导和他们自己的正确把握。

如果孩子能够在自己的努力和我们的帮助下顺利度过这个自我同一性扩散的过程，就可以达到新的自我认同。自我同一性扩散的过程其实也是青春期的孩子们寻找新的自我，建立新的自我统一性的过程。他们会获得三方面的自我认同：悦纳已发生了变化的生理自我，适应新的社会人际关系和社会角色，接受已经改变和提高了的心理素质。我们把这三个方面叫做生理认同、社会认同和心理认同。这时候，他们对自己的认识会在新的基础上得到升华。

然而，这个升华的过程并不是平平静静度过的，在新的自我认同产生期间，孩子们的心灵会经受冲突、矛盾，他们会感到困惑与迷茫，这就是我们所说的“自我同一性危机”。青春期的孩子虽然已在渐渐成熟，但仍有阅历不深、容易冲动、偏激、缺乏经验等特点，当他们面临着一系列错综复杂的环境和个人因素时，很容易产生角色混乱、冲突和矛盾。这些混乱、冲突和矛盾就构成了他们的同一性危机。这也是青少年在走向成熟，获得稳定的、适应性的过程中必经的一步。如果一个孩子能成功地度过这一时期，成功地解决同一性危机，那么他就能确认自我，对自

