



献给家长的书

幼儿家庭心理教育方略

郭淑斌 赵乐梅◎著

还孩子本色



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS



献给家长的书

郭淑斌 赵乐梅◎著

幼儿家庭心理教育方略

还孩子本色



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

还孩子本色：幼儿家庭心理教育方略/郭淑斌，赵东梅著.
广州：暨南大学出版社，2005.5

(家庭心理教育方略)

ISBN 7-81079-386-1

I. 还… II. ①郭… ②赵… III. 学前儿童—心理卫生—
健康教育：家庭教育 IV. B844.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 019924 号

出版发行：暨南大学出版社

地 址：中国广州暨南大学

电 话：编辑部 (8620) 85226521 85226561 85221601

营销部 (8620) 85227972 85225284 85220602 (邮购)

传 真：(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编：510630

网 址：<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版：暨南大学出版社照排中心

印 刷：湛江日报社印刷厂

开 本：850mm × 1168mm 1/32

印 张：7.25

字 数：174 千

版 次：2005 年 5 月第 1 版

印 次：2005 年 5 月第 1 次

印 数：1-3000 册

定 价：14.50 元

(暨大版图书如有印装质量问题，请与出版社营销部联系调换)

前言

你当然记得你的孩子出生时的情景，记得孩子成长的一点一滴。你多么希望能给予他最好的成长环境，最佳的发展机会。尽管生活使你体验到生存的艰辛，但是当你身心疲惫时，看到娇嫩的孩子向你展开笑脸，露出那两排珍珠一样的乳牙时，你心里立刻温暖起来，充满了甜美的希望。你相信你的孩子可以有幸福的人生，相信他不必如你这般遭遇如此多的难题，相信他可以一切遂心如意。从孩子出生那一刻起，或许在更早的时候，你就开始关注孩子的教育问题，你相信你的努力会得到好的结果。比如，你相信从小让他学画画，学演奏某种乐器，学下棋，学念诗，对他的将来必定是有益处的，尽管你不能十分清楚地预见将会有些什么好处。

确实，孩子是否可以有好的发展取决于父母所能给予的最大的发展可能性。教育专家认为，给孩子最好的教育，就是在适当的时候给予合适的教育。然而，对于身为非教育专家的父母，要理解这句话并按照这样的原则来教育孩子，必须





进修“父母学”这门课程。虽然我们没有一所学校能够提供这样的课程，但是我们有很多书籍可供阅读。我们在尚未学会为人父母的时候就已经为人父母了，所以千万不要以时间少为借口而不去学习，或者为了偷懒而仅仅像吃快餐一样阅读一些过于简单和粗糙的“速成手册”。人生的发展在很多时候需要自身的努力，但是如果有一个好的基础和好的起点，无疑有极大的帮助。父母所能做的就是给孩子一个好的基础和好的起点，而这需要父母精心地策划和认真地构筑，绝对不能马虎应付。为人父母，是人生中最艰难的任务，但也许是最有意义的任务。

本书是你仔细阅读的许多本书中的一册。如果你只是在等待电视广告结束后继续收看电视连续剧的时候随意地翻一翻，希望能在极短时间内获得教子的“速效灵丹”，那么本书会让你失望的。本书只适合愿意并且有时间坐下来好好看书，能够用心琢磨适合自己孩子的教育方式的父母阅读。

本书主要讨论3~6岁孩子的心理健康教育。3~6岁这一人生发展阶段在心理学上被称为学前期或幼儿期，这时候的孩子被称为学龄前儿童。孩子在这一阶段将逐步参与社会生活，逐渐形成自己的独特个性，并为接受规范化的学校教育做准备。本书将讨论在这个过程中，孩子在个性形成方面可能遭遇的最主要问题和父母可以提供的帮助。

在论述各方面的问题时，我们还为家长提供了一些具体的案例，并就怎样处理这一类问题提供了参考意见。谨此与各位读者共同探讨。

本书的第十六章、第十七章的内容，以及第十三章、第十四章和第十五章的心理学理论部分由星海音乐学院的赵东梅博士撰写。第十六章和第十七章的案例由佛山市蓓蕾幼儿园提





供。其他部分的内容由郭淑斌撰写。全书由郭淑斌审核、修改并最后定稿。

祝愿天下的父母幸福，祝愿所有的孩子幸福！

作者
2004 年秋



前 言 / 1

第一编 绪论

- 1 学前期的人生发展 / 3
 - 2 适合孩子成长的家庭环境 / 23
-

第二编 社会性的培养

- 3 幼儿园生活的准备 / 35
 - 4 适应集体生活 / 44
 - 5 建立良好的师幼关系 / 55
 - 6 同伴交往:社会交往的开始 / 65
 - 7 培养良好的行为习惯 / 75
 - 8 孩子的性启蒙教育 / 86
-

第三编 掌握自己的人生

- 9 保护并发展孩子的独立意识 / 99
 - 10 让孩子自信起来 / 111
-





-
- 11 增强自尊心 / 125
 - 12 让孩子担当起责任 / 137
 - 13 培养勇敢和乐观的孩子 / 146
-

第四编 情感的培养

- 14 学会表达情感 / 155
 - 15 感受负面体验 / 163
-

第五编 在游戏中学习

- 16 游戏:幼儿最有效的课堂 / 177
 - 17 在游戏中学习行为规范 / 192
-

第六编 学校学习和生活的准备

- 18 学习准备 / 203
 - 19 健康的学校生活的准备 / 207
-

结束语 / 225



第一编 绪 论

当你的孩子从一个胖胖的、走路摇摇晃晃的小不点变成手脚灵便、动作协调、可以上幼儿园的学龄前儿童时，你会发现你的孩子在许多方面越来越显示出他自己的独特性，与其他孩子的差异越来越明显。同时，孩子对自我的感觉和能力也变得越来越强，他所做出的行为越来越多地与自我有关，而不是仅仅与生物的和外界的因素有关。孩子的发展明显地与他在婴儿期的时候不同，这促使你要重新考虑孩子的教育问题，包括：该教孩子什么？怎样教？何时教？等等。我们所要讨论的孩子的心理健康教育，正是父母所需要考虑的诸多问题中的一个方面。对于学龄前儿童来说，心理健康教育的最好的老师，就是自己的父母。良好的家庭环境是学龄前儿童的心理得到健康成长的最理想的场所。

在本编中，我们将介绍学前期（从3岁开始到5岁末结束）的人生发展的四个领域（生物发展、认知发展、情感发展和社会发展）的发展模式和孩子健康成长所需要的家庭环境。



1 学前期的人生发展

生物发展、认知发展、情感发展和社会发展是作为一个有机整体综合发展的。它们之间存在着有机的、密切的相互联系，任何一个方面的发展既无法脱离另外三个方面的发展，也无法不影响另外三个方面的发展。生物的、认知的、情感的和社会的发展这四个方面一起决定了正处于人生周期某一点的个人发展的状况。因此，我们一定要明确，当我们讨论孩子在某一阶段的发展时，实质上是指这四个方面发展的综合表现。不过，为了叙述的方便，我们将分段分别论述这四个方面的发展状况。

一、生物发展

（一）身体发育方面

保持孩子良好的身体发育和健康，是保证孩子在幼年生活的各个方面获得愉快体验的前提。在孩子与人交往，发展各种人际交往，学习社会角色作用的过程中，以身高、体重、身材以及总





的身体运动和精力为基础的身体形象形成了给人的第一印象，而给人的第一印象如何，会在以后很长时间内影响着孩子与他人之间的交往和相处，并进而影响孩子各项能力的发展。例如，一个身体结实、举止优雅的孩子更有可能发展更广泛的兴趣和爱好，拥有更多的朋友；而一个体质虚弱或动作笨拙的同龄孩子则可能遇到更大的困难和限制。其他人对于一个孩子的外表和能力作出的反应可能影响这个孩子对他人的态度。举个例子，当一个孩子到公园玩的时候，遇到的陌生人都由衷地赞扬他长得可爱，微笑着和他说话，对他在公园里的行为表现表示赞赏，如：“哇，这孩子真行！”那么，这孩子会树立对自己满意的信心，更有信心对人表示友好，更有信心在别人面前显示自己的各种能力和试探自己的能力，更有信心进行新的尝试。相反，一个弱不禁风、动作协调能力差的孩子的遭遇可能完全不同。如果孩子自尊心很强，可能会容忍自己的缺陷，或者在其他领域找到足以抵偿这些缺陷的自身的长处。但是，那些有缺陷而自尊心又弱的孩子就可能排斥自己的身体，从而更加降低自尊心。一般情况下，体弱多病与心理健康难以并存。容易生病的孩子更可能是焦躁易怒的。如果他周围的人也用这样的态度对待他，孩子就更可能把世界看成是冷漠无情的、无法容身的。更重要的是，这些消极的态度在病后还会残留，而且肯定会在性格形成的关键时期影响孩子的人际关系，并且还影响他的情绪稳定。多病的孩子不大可能学会健康的行为模式，在这种情况下，可能会造成一种不断失败和挫折的恶性循环。这些孩子在日后可能遇到更多的困难，特别是进了学校以后更是如此。因此，良好的健康状况也许是孩子能继续正常发育的最好保证。父母现在就应该关注孩子的身体发育和健康，尽量避免生物缺陷或不足给孩子带来的消极影响。





为了让父母更好地监测孩子的健康状况，我们在这里引用赫洛克所描述的良好健康状况的一些一般特征，这些特征做父母的可以很容易观察到：

儿童总的健康状况不仅通过他的外表，而且通过他的行为的质量和数量显示出来。一名健康儿童的黏膜（特别是唇黏膜）肯定是粉红色的；脸部表情愉快，常常容光焕发，脸带笑容；双眼明亮灵活；皮肤光滑有弹性；四肢因有足量的皮下脂肪而显得丰满；肌肉匀称且富弹性；站姿平衡、笔直而优雅；四肢几乎笔直；脊椎骨挺直；上股骨环不低垂；足弓发育良好；四肢和身体在运动时显得有弹性，有力量和姿势平衡。

（二）知觉—运动发展

学前期的孩子是在不断的知觉和运动中发现世界、理解世界的，他们正处在对外部世界进行愉快而密切体验的时期。瑞士心理学家让·皮亚杰是这样描述的：“儿童看见、感觉和做得越多，就越想去看见、感觉和做。”在这个阶段，知觉和运动是孩子学习的主要工具。不过，由于很难将知觉学习和运动学习截然分开，所以在一般情况下我们都使用知觉—运动这样的术语。

1. 知觉发展。幼儿期与婴儿期的显著差别之一，就是孩子的知觉学习现阶段更少地取决于生物成熟，而更多地取决于生活经历的丰富程度。孩子对于物体和事件的知觉理解比以前更具体、更可靠和更精确了。而且，孩子更善于学习和记住与满足他们日常需要和欲望有关的信息。随着孩子的成长和实践机会的增加，再加上更为熟练的语言技能的帮助，孩子精确观察正在发生的事件并把它们有意义地加以组织起来的能力在稳





步增强。

下面，我们将简单介绍孩子学习如何阅读所必需的基本视觉技能的发展。

(1) 形状知觉。精确的形状知觉是学习如何阅读所需要的最基本的视觉技能。不能区分正方形和三角形的孩子也就不能区分字母 p 和字母 b。而且，那种不仅看到整体（如“己”这个字），而且能看到其中的细节差异（如“己”和“已”两个字中的笔画）的能力是阅读过程的基本要求。

(2) 整体和部分。两岁的孩子更容易对事物的整体作出反应。比如他看到操场时，是先对操场作为一堆各种颜色和形状组合的整体景象作出反应，然后才对操场中的某一特定物体（如跑道）产生注意。而 5~6 岁的孩子则通常会对某一特定物体、事件或人产生反应。大约在 6 岁半的时候，孩子们就可能表现出将部分综合成整体的这种更高级的技能了。对事物的整体和部分的知觉能力的发展是学习和阅读所必要的。因为阅读，从本质上说，是从视觉符号获取信息的过程，我们的词汇必须通过“看—说”的方式才能学会。整体知觉和部分知觉对学习阅读和书写都是必不可少的。因此，促进孩子的“整体—部分”知觉的发展是帮助孩子做好学习和阅读的准备不可或缺的因素。

(3) 大小常性。物体的大小不随观察点距离的变化而发生真正的变化，对这种现象的认识叫大小常性。

孩子的大小常性意识是逐步发展的。尽管 6 个月的婴儿就对已熟悉的物体（如常常给他换尿布和喂奶的母亲）具有某种程度的大小常性意识，比如妈妈和他所在的小床的距离远近并不导致妈妈的大小变化。但是只有到了大约 6 岁的时候，孩子才真正具有大小常性的意识，约 10 岁时才能达到成年人的水平。比如，你会看到年纪较小的孩子会伸出手去抓天上的星





星，或试图想抓住桥底下经过的船。但随着孩子实践经验的增加，他会逐渐懂得，物体并不会因为位于远处而变小了，而且还可以通过与熟悉的物体的大小作比较来判断不熟悉的物体的大小。

只有具备了大小常性，孩子才不会因为已学会的词汇处在不熟悉的位置而认不出来。具备了大小常性，则不管这个词汇出现在书上，还是报纸上，或者黑板上，也不管它现在的大小或阅读距离的远近，都可以把它认出来。因此，大小常性的准确度不仅保证了物质世界的稳定和可靠，而且对有效的学习和阅读也很重要。

(4) 对象常性。对象常性是指不管观察者的距离远近(大小常性)、空间形状、颜色和光线如何，物体总是可以被识别的。当我们熟悉了一个物体之后，不管它处在什么位置，我们通常是可以识别的。比如，一个圆形的盘子放在桌子上，我们从某个角度看它，尽管它留在我们的视网膜上的映像是个椭圆，但我们仍然可以看出它是圆的。同样地，一块黑布不管放在什么颜色的光线下，在我们看来总是黑色的。

对象常性使物质世界在我们的心理上保持恒常，使我们可以对外部世界进行合乎逻辑的思维和推理。对象常性使孩子可以在知觉的和智力的现实基础上判断周围世界的真实性。孩子在4岁以后，就可以相当成功地改变自己的行为，以适应物体的位置变化。给孩子更多的练习机会，有助于孩子辨认变形的物体。因此，在家里有意识地让孩子从不同的角度、不同的距离、不同的光线下观察同一个物体，并且使用语言帮助孩子找出相似点和相异点，对孩子的对象常性意识的发展有相当明显的帮助。不过，父母必须尊重孩子的生物成熟水平，不能对孩子有过高的要求。因为心理学家的研究证明了这样一个事实：





只有到了9~10岁时,孩子才能在不同的位置对相同物体的物质特性取得一致的看法。

(5) 对多余线索的需要逐渐减少。我们在辨认一个物体时需要依赖线索。当我们所需要的线索越少时,我们就能更快地将它识别出来。随着孩子年龄的增长,为了辨认一个物体而对多余线索的依赖日趋减少,年龄稍大的孩子比年幼的孩子能更快地认出一个熟悉的物体,并且所需要的线索更少。

从准备学习如何阅读的角度来说,辨认物体(如汉字、拼音)所需时间的减少是极其重要的。辨认时间减少使孩子能更充分地发挥自己的认识或概念形成能力,有利于孩子根据共同要素将表面上不同的物体和事件归类。

(6) “左—右”定向。一般空间定向能力是学习阅读和书写的必要条件。但是6岁以前的孩子在这方面的能力提高很少。这主要是因为现实世界中,我们观察一个物体时,既可以从左向右也可以从右向左。但是,缺乏“左—右”定向能力却是初学阅读的孩子的障碍。有意识地给孩子增加手和眼的从左向右运动的练习机会,对提高孩子阅读和书写所必需的这种定向能力很有效。

总而言之,知觉技能的增强对学习和阅读来说是必要的。

2. 知觉综合。我们在认识周围世界的事物时,是通过感觉器官收集信息,这些信息在大脑中进行综合加工,形成对事物表面形态的认识。随着孩子年龄的增长,这种把不同感觉道输入的信息综合成更精确、更强大的模式的能力不断增强。这种能力的增强来自生理的成熟和丰富的环境刺激。对于学龄前的孩子来说,知觉能力和知觉经验的丰富性是最有益的任务之一,它为以后复杂的思维过程奠定了至关重要的基础,是以后学习的必要准备。因此,给孩子提供足够丰富的刺激极其重





要。当然，我们也要小心，避免一下子塞给孩子太多的内容，使他不堪重负。这种做法对孩子的最佳发展也同样有害。

3. 运动发展。运动发展指的是主要依赖于生理成熟的身体运动和技能。运动技能在发挥时要依赖于知觉过程。运动技能随年龄增长而逐渐改进。运动技能和“知觉—运动”技能通常被分成有部分重叠的两类：大运动技能和小运动技能。大运动指的是牵动大肌肉群和大部分身体的行为，而小运动主要牵涉到手的使用或者双手动作的灵活程度。为使父母能更清楚地了解孩子的运动发展阶段，我们用图表来描述这些阶段。

表 1-1 学前儿童大运动技能和小运动技能以及知觉—运动行为

大致出现的年龄	选择的大运动技能和知觉—运动行为	选择的小运动技能和知觉—运动行为
2 岁	走：节奏均衡、上下楼梯，后退、侧行；奔跑；捡起物体而不摔倒。	穿鞋、袜子；转门把、旋瓶盖；使用铅笔，模仿直划和圆划。
3 岁	能够走直线 10 英尺；能够把球扔到约 10 英尺远处；骑三轮车、自行车；单腿站数秒钟。	描圆圈；解前面和两侧的纽扣；用 9 块立方体建塔；涂画各种形状。
4 岁	单足跳；下楼梯，每次下一足；奔跑时姿势良好、手脚动作协调；能够走平衡木。	能扣上全部纽扣；描十字形和正方形；粗略地画人形和房子。
5 岁	能抓住向自己弹来的大球；双足跳；在 11 秒钟内大约单足跳 50 英尺。	能系鞋带；描三角形；画动物、逼真的房子。

根据克拉蒂（1970）和伊林沃思（1970）编制

