



阳光少年心理成长

家◇长◇辅◇导



与孩子共同成长

Yuhai zi Gongtong

成长

Chengzhang

李百珍 李焕稳 王 凯 杨 萍◎著

 科学普及出版社



阳光少年心理成长家长辅导

与孩子共同成长

李百珍 李焕稳 王 凯 杨 萍◎著

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

与孩子共同成长/李百珍等著. —北京: 科学普及出版社, 2009.7
(阳光少年心理成长家长辅导)

ISBN 978-7-110-07113-7

I. 与… II. 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099387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: 21.5 字数: 283千字

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

ISBN 978-7-110-07113-7/G·3122

印数: 1-5000册 定价: 39.00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



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	訾英丽		

策划编辑：徐扬科

责任编辑：张晓林

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：赵丽英

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。

爱孩子是连动物都会的事，但是教育孩子是需要学习的。尤其是做今天的父母，更是要和子女与时俱进，一起成长。

长期以来，在我国的家庭教育中，相当普遍地存在着重保育轻教育、重智育轻德育、重身体轻心理等片面教育倾向。片面的家庭教育的结果是孩子智力发育良好，但却自私自利、目空一切、缺乏自信心与责任感，从而严重影响孩子健康人格的形成和发展。目前呈上升趋势的青少年违法犯罪的原因，许多就是由于家长采取简单粗暴的教育方法，使孩子失去对家庭的信任感，以致流落社会，造成失足。

所以父母不仅要关心孩子的学业好坏，了解孩子身体成长所需要的健康营养知识，还要了解不同时期成长的规律和需求，要学习教育学和心理学知识，并及时、科学地提供给子女相应的引导和帮助，使子女不仅要成才，更重要的是成人。因为假如一个孩子品德不好就是“危险品”，心理不健康就是“易碎品”，因此，家长要努力与孩子一起成长。



目录

☆ 初识家庭心理健康教育 ☆

◎家庭心理健康教育与青少年的成长/2

一、家庭心理健康教育的必要性/3

1. 青少年心理健康现状的需要/3

2. 青少年全面发展的需要/4

二、心理健康及青少年心理健康标准/8

三、影响青少年心理健康成长的因素/12

1. 遗传因素/12

2. 家庭因素/13

3. 学校因素/16

4. 社会因素/17

四、家庭心理健康教育的含义/18

1. 家庭开展心理健康教育要有针对性/18

2. 家长是家庭心理健康教育的实施者/21
3. 家庭心理健康教育的目的/24
4. 心理健康教育需要运用心理学的知识/26

五、心理健康教育的内容/26

六、学校心理健康教育应多种途径兼施并举/28

◎家庭心理健康教育的依据——人本主义心理学/30

一、人本主义心理学的主要观点/31

1. 人有无限成长的潜能/31
2. 健康人的人格/31
3. 健康人的动机/33

二、心理教育、心理治疗的理论和方法/35

1. 当事人中心疗法/35
2. 意义疗法/36
3. 格式塔疗法/38

三、人本主义心理学在心理健康教育中的应用/38

1. 做自己成长的主人——行动可以改变性格/38
2. 成熟人的动机和目标——向前看/40
3. 充分发挥潜能的人——具有“超动机”的人/42
4. 确立目标——忍受痛苦，奋斗不已/43
5. 为了自己的成长——寻找生活的意义/45
6. 目标之间保持的距离——心理健康的人奋进的动力/46
7. 大目标、小步骤——健康人格是个过程/48
8. 给别人快乐，自己才会快乐——超越自我中心/49
9. 对自己负起责任——生活在“此时此地”/50

☆ 让孩子成为他自己 ☆

◎为什么要对子女进行自我意识教育/54

一、什么是自我意识/54

1. 自我认识/55
2. 自我体验/55
3. 自我监控/55

二、青少年自我意识的特点/56

1. 自我认识的片面性和极端性/56
2. 成人感强烈/58
3. 理想自我和现实自我的矛盾/59
4. 自制力不足/59
5. 过分的自我表现/61

三、家长为什么要帮助子女形成积极的自我意识/62

1. 客观的自我认识有助于子女的心理健康/62
2. 积极的自我意识帮助孩子乐观地面对生活/63
3. 正确的自我意识有助于子女形成健康的人格/64

◎家长如何帮助子女建立积极的自我意识/65

一、教会孩子自知之明/65

1. 知长短/65
2. 知独特/66

二、培养子女的自爱之心/68

1. 自信心/69

2. 自尊心/69

3. “王冠策略”/70

三、激发子女的自强之志/70

1. 确立适当的抱负水平/70

2. 目标与困难/70

3. 自制力/71

☆ 呵护子女的情绪 ☆

◎家长为什么要关注子女的情绪/74

一、情绪和情感/75

1. 情绪/76

2. 情感/77

二、家长为什么要呵护子女的情绪/81

1. 良好的情绪有利于提高孩子的学习效率/81

2. 良好的情绪、情感使孩子有良好的人际关系/82

3. 积极良好的情绪有利于身心健康/83

三、青少年情绪、情感的特点/84

1. 情绪反应强烈，易激动/85

2. 情绪不稳定，变化快/86

3. 情绪表现容易外露/87

◎父母如何呵护子女的情绪/88

一、家长要管理好自己的情绪/88

1. 家长的情绪会传递给子女/88
2. 家长的情绪诱导子女的情绪/89
3. 家长的情绪制约子女的情绪/90
4. 父母要适时地调整自己的情绪/91

二、父母呵护子女情绪的技巧/92

1. 培养习惯/92
2. 增强自信/97
3. 高位移情/98
4. 驾驭幽默/100

☆ 帮助子女应对挫折 ☆

◎家长为什么要对子女进行挫折教育/104

一、什么是挫折/105

二、为什么要对子女进行挫折教育/105

1. 人生挫折十之八九——挫折是人生的必经之路/105
2. 艰难困苦，玉汝于成——挫折可以磨炼子女的意志品质/107
3. 易感挫折——青少年是挫折的易感人群/109

◎家长如何培养子女的耐挫折能力/111

一、什么是耐挫折能力/111

二、影响耐挫折能力的因素/112

1. 生理基础/112
2. 心理健康水平/112

3. 个性特征/113

4. 生活经验/113

5. 期望水平/114

三、如何培养子女的耐挫折能力/114

1. 培养孩子对待挫折的正确态度——勇敢地接受失败，乐观地对待挫折/115

2. 让孩子学会自我保护——心理防御机制的合理运用/118

3. 鼓励孩子表达情感，自我减压——进行合理的心理宣泄/120

4. 让孩子一步步走向目标——合理调整期望水平/123

5. 吃一堑，长一智——积累挫折经验/125

6. 笑对人生——养成坚强、乐观的意志品质和生活态度/127

7. 君子性非异也，善借于人也——积极寻求社会支持/130

四、灾难来临怎么办——如何帮助子女应对危机事件/131

1. 什么是应激/131

2. 什么是应激事件、危机事件/132

3. 心理应激反应的发展阶段/133

4. 儿童与青少年对于危机事件的心理应激反应/134

5. 心理危机的干预/136

☆ 引导子女学会人际交往 ☆

◎家长为什么要帮助子女学会人际交往/144

一、什么是人际交往/144

二、为什么要帮助子女学会人际交往/145

1. 正常的人际交往可以促进身心健康/145
2. 好的人际关系可以促进个人的成长和发展/146
3. 良好的人际关系可以促进事业成功/147
4. 良好的人际关系使人终身幸福/150
5. 子女需要家长的指导和帮助/152

◎怎样帮助子女学会人际交往/153

一、学会倾听——聆听是一种诚挚的关爱/153

1. 耐心倾听/154
2. 虚心倾听/155
3. 会心倾听/156

二、学会交谈——亲切友好的交谈可以滋养人的心灵/158

1. 谈论对方认为重要或感兴趣的事情/158
2. 谈论能让对方感到愉悦的事情/158

三、学会赞美——赞美他人是人际关系的润滑剂/159

1. 真诚/159
2. 夸奖的内容应被对方所在意/160
3. 夸奖别人的优点要具体/161

四、学会拒绝——自信是勇敢拒绝的心理基础/162

1. 树立人际交往的正确观念/163
2. 拒绝要果断、明确/163
3. 拒绝时要委婉/164

五、学会接受拒绝——被别人拒绝是每个人都有可能遇到的事情/165

1. 自信是承受拒绝的基石/165

2. 任何人都有可能遭到拒绝/166

六、学会记住他人姓名——记住对方的姓名会让他感觉愉快/167

1. 对他人真正感兴趣/168

2. 要把姓名和其他的特征联系在一起记忆/168

3. 下工夫记忆/168

七、学会信任——君子坦荡荡，小人常戚戚/169

1. 胸怀坦荡/170

2. 顺其自然，为所当为/171

3. 不要“疑人偷斧”/172

八、学会宽容——宽容能使你获得终生的友谊/172

1. 宽容需要宽广的胸怀/172

2. 宽容也需要表达/174

3. 宽容就是搭个台阶给人下/175

九、学会替人着想——知己知彼，百战不殆/175

1. 换位思考是良好沟通的第一步/176

2. 你要别人怎样对待你，你就先怎样对待别人/177

3. 真心地关爱他人，才能真正替人着想/178

十、学会关心——跳出自我关心他人/179

1. 对他人感兴趣/179

2. 学会表达关心/180

3. 对人平等相待/181