

让孩子更出色的解决之道 6~12岁儿童成长培养攻略

小学生家长必须要懂得的 心理教育法

张晓东◎著



孩子脾气暴躁怎么办？

孩子害怕上学怎么办？

孩子考试得了低分怎么办？

孩子注意力不集中怎么办？

孩子不会交往、自卑怎么办？

孩子做事慢腾腾怎么办？

孩子不诚实、爱说谎怎么办？

孩子沉溺于网络游戏怎么办？

原清华大学附属小学高级语文教师及心理辅导教师
一线教学心得的提炼与升华

中国物资出版社

G78
566

小学生家长必须要懂得的 **心理教育法**

张晓东◎著



中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生家长必须要懂得的心理教育法 / 张晓东著. —北京: 中国物资出版社,
2011. 4

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3773 - 1

I. ①小… II. ①张… III. ①小学生 - 家庭教育 - 教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 264801 号

策划编辑 刘天一

责任编辑 刘天一

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香 梁 凡

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 11 字数: 180 千字

2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5047 - 3773 - 1/G · 0521

印数: 0001—5000 册

定价: 23.80 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

他 序

心理教子的好助手

我诚恳地向大家推荐《小学生家长必须要懂得的心理教育法》一书，因为它能使大家懂得什么是教育孩子成长的艺术。父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一所学校，任何人都无法否认家庭对孩子成长的重大影响。家长把孩子的心理健康教育完全寄托于学校是不现实的，也是不负责任的。只有家长具备了一定的教育技能和技巧，才能使孩子真正走上健康、快乐的成长之路。

本书用朴实的语言向小学生家长娓娓道来如何保持心理健康，突出了以孩子为本，以心育心，在家长与孩子的互动中共同成长的理念。书中列举了孩子成长过程中，父母可能遇到的种种困惑，如做人教育、健康品格的形成、人际交往、情绪疏导、生活习惯和学习习惯的培养，以及当孩子出现学习障碍、情感饥渴、注意缺失、感知失调等情况时的应对策略，并对书中的案例进行了通俗的分析阐述，使家长不仅知其然，而且能知其所以然。这也是此书的一大特色。

本书的另一个特色是图文并茂，邀请著名漫画家绘制 80 多幅插图，这些图传神达意、幽默风趣，使家长在轻松中领悟教子箴言，增强了本书的可读性和休闲性。

张晓东是工作在教育一线的心理辅导老师，接触了众多的家长，了解了很多成功儿童和问题儿童背后的不同的教子方法，所以，本书还有一个特色就是具有很强的实用性。在“身边故事”中，通过一个个鲜活的、有代表性的案例提出问题；接下来在“心理茶坊”中通俗地分析问题；随后在“家长在线”和“心理教育法点评”中提供切实可行的解决办法，让你可以直接把这些方法拿来一试。

张晓东在书中还多次提到自己的儿子——一个各方面都很优秀，并且是北京市三好学生的孩子，叙述了自己的教子心得。书中的每一点感悟都是从亲身实践中得来，更显示出本书的实用性和可操作性。

现代社会的快速发展使家长多没有时间去读大部头的书。本书给家长送上的是份教子心理快餐。该书章章可读，节节独立，家长可任意点击自己需要的主题，还可跳过不感兴趣的部分，按照快捷目录，迅速搜索目标。

相信此书会成为家长教子的好助手。也相信此书会让孩子找到快乐做人的感觉。

哈佛大学心理学博士

岳晓东

香港城市大学助理教授

自序

一百零一个点子

一顽皮小儿，手拿一条蠕动的毛毛虫跑进家，对他妈妈说：“妈妈，快看！多可爱的毛毛虫！”妈妈害怕这软绵绵的家伙，灵机一动说：“快送毛毛虫回家去，它的妈妈一定在找它呢。”小儿一听，转身出去了。妈妈心里正得意自己的招数妙，不料小儿又跑回来了，手上爬着两条毛毛虫，说：“我把毛毛虫的妈妈也接来啦！”

教育孩子是一项挑战智慧的活动。一位母亲说：“儿子有100个调皮的行动，我就得有101个点子应对他。”请读一读本书中的“身边故事”，这里或许有您熟悉或似曾相识的经历和做法；走入“心理茶坊”坐坐，听一听孩子们的心声；连线“在线家长”，感悟家庭教育的智慧；实践一下“心理教育法”，放飞孩子一颗健康的心。

健康的心理是提高学习效率和成绩的基本条件。

学业成就不仅与孩子的智力水平有关，更与下面所列心理因素息息相关：

稳定的情绪—浓厚的兴趣—高涨的热情—十足的自信—明确的追求—顽强的毅力—高度的自制。

孩子心理健康了，学习自然也就好了。

健康自己的心灵，耕耘内心的田地，让孩子重回阳光明媚的家园，快乐生活、健康成长，感受阳光般的温暖……

张晓东

2010年11月25日写于清华园



目录

第一章 人格树立 以德为先	1
1. 我们是圣诞老人的助手	3
2. 让孩子成为品德高尚的人	9
3. 责任心是培育出来的	14
4. 让孩子步入爱的殿堂	18
5. 孩子说谎了怎么办	25
第二章 情绪管理 慈心温暖	31
1. 打孩子 你的手疼吗	33
2. 记载你的快乐	37
3. 你的孩子情绪饥饿吗	41
4. 孩子拒绝父母的爱	47
5. 学会交往	50
6. 自信的青蛙	55
7. 我们与孩子互相鼓励和欣赏	61
第三章 学习培养 习惯引领	69
1. 让书引领孩子成长	71
2. 注意力不集中影响学习	77
3. 不完成作业睡觉不踏实	80

4. 成功智力伴孩子成功	84
5. 写作业速度快起来	89
第四章 潜能开发 放手一试	93
1. 用心找出孩子的 10 个优点	95
2. 如何面对孩子的低分数	98
3. 孩子的实践能力有多强	103
4. 坚持一小时 就能得到第二块糖	106
第五章 克服障碍 科学磨砺	111
1. 孩子害怕上学怎么办	113
2. 学习障碍的种种表现	117
3. 有阅读障碍怎么办	120
4. 眨眼、点头、耸肩是病吗	126
5. 孩子成绩突然下降是铅惹的祸	128
第六章 发展水平自测与应对策略	133
1. 沉迷网络与注意稳定性	135
2. 注意稳定性的测试及应对策略	139
3. 脑功能轻微失调简易测试法	142
4. 感知运动障碍与应对策略	144
5. 记忆测试与训练方法	149
6. 一个“自闭症”小女孩的转变——行为治疗的一个案例	153
附录一 家庭教养方式问卷	158
附录二 家庭教养方式问卷引起的思考	162
附录三 书评——让家长通过“大考”	167
后 记 让我们和孩子一起追寻快乐	168

第一章

人格树立 以德为先



生活中的点滴小事，都能成为我们教育孩子的契机。我们不必给孩子讲高深的道理，只需把他当成一个成长中的人就足够了。



孩子人格培养在小学阶段尤为重要。爱因斯坦曾说：“单单教给年轻人一门专业是不够的，这样的教育至多只能制成一台有用的机器，最重要的是培养年轻人的人格。”如果孩子没有了健全的人格，即使成“才”了，也很可能出现各种问题。健全的人格是一个孩子可持续发展的基石。如何帮助孩子塑造健全的人格？家长可以从以下几个方面着手：

- 帮助孩子树立正确的世界观、人生观——注意帮助孩子树立正确的世界观和人生观，对世界、对社会、对人生正确的看法有助于孩子树立远大的理想和崇高的目标，使他们在为人生的理想奋斗的途中，不为一时的困难和挫折所吓倒，不为物欲和金钱折腰，不追求奢华和享受，更在意的是内心的充实和体会。
- 培养孩子自信心——培养孩子的自信心，善于发现孩子的优点并及时夸奖；避免当众打骂孩子，爱护孩子的自尊心；重视给予孩子挫折教育。当孩子失败时，要发现他的闪光点，鼓励他重拾信心、战胜困难。当孩子取得成功时，鼓励孩子向更高的目标迈进，形成自我激励、不断进步的良性循环。
- 培养孩子的诚信、爱心和责任心——诚信是人的立身之本，是全部道德的基础；责任心是一个人成熟应该具备的重要品质；而爱心会让自己和他人充满无穷的力量。
- 培养宽容待人的态度——父母的以身作则和积极引导，可使孩子养成文明礼貌、宽容待人的习惯。



1. 我们是圣诞老人的助手

身边故事

~~~~~ 孤儿助学 ~~~~~

我作为一名志愿者，2010年3月份随北京仁爱慈善基金会前往安徽参加助学活动。当我真正面对面接触到孤儿的时候，才发现自己低估了这些可爱的孩子们。我被分配到有12个孩子的孤儿组，这些孩子安静地坐在椅子上等我，他们脸上都写着懂事与朴实，我就让他们挨个自我介绍，并不时从学习、生活、爱好、读书、立志、做人等方面提一些问题和他们交流。

有个男孩子说：“老师，我有个很大的志向。”

“哦——是吗？跟大家说说。”我鼓励他道。

“我从小经历了很多痛苦，失去父母、生活动荡，但在我成长的16年当中，不知道有多少好心人帮助过我、资助过我，我很感激他们……”说着说着孩子的嗓子哽咽了，泪花在眼眶中闪动，他顿了顿，继续说道，“我现在要发奋努力，好好学习，将来回报这些好心人，做个对社会有用的人、能帮助他人的人。”

听了这个瘦弱孩子说出这样强有力的心声，我的心也为之一振，我强忍着眼中的泪水问孩子：“你真了不起！那你现在觉得苦不苦呢？”

孩子抬起头，擦了擦眼泪说：“吃点小苦没关系，这样将来就不会吃大苦了！”

我不禁对孩子发出由衷的赞叹：“孩子，有志向！你的理想一定能实现的。”

心理茶坊

圣诞老人的回信

这是在我的教师生涯中发生在我班上的一个真实的故事。

嘉艺是一个人见人爱的小姑娘，脸上总是挂着谦虚的微笑，特别善解人意，做事很自觉，画得一手漂亮的彩笔画。小朋友们都喜欢和她在一起玩耍。

这一年的圣诞节，嘉艺兴高采烈地告诉我：“老师，我收到圣诞老人的礼物啦！”同学们都围了过来。

“我也收到圣诞老人的糖果啦！”一个同学说。

“才没有圣诞老人呢！”另一个同学不相信。

这时，有个小朋友大声说：“那肯定是你妈妈给你的。”



嘉艺肯定地说：“不对，圣诞老人还给了我一封信呢，不信你们看，还有我爸爸和圣诞老人在一起的照片呢！”

嘉艺说着就拿出信来让大家看：

亲爱的嘉艺小朋友：

我是圣诞老人。今晚我来到北京，看到了你家里美丽的圣诞树，还听到你对妈妈说：“真希望圣诞老人今天晚上就送给我礼物！”好吧，我就让你的愿望成真，送给你你最喜欢的彩色水笔，因为我发现你原来的一套已经少了许多颜色。你那么喜欢画画，怎么能少了最重要的那几个颜色呢？有了新画笔，你就用最丰富美丽的色彩，为爸爸、妈妈、外公、外婆、舅舅、舅妈，还有你的同学们制作新年贺卡吧！

嘉艺，你这一年过得很有意义！在上半年时，虽然“非典”打乱了你们的生活，可是你非常听妈妈的话，在家坚持上网学习，电脑水平还有了提高，连我也开始向你学习，用计算机给小朋友们写信啦。下半年你进入三年级，学习任务一下子变得很重，还要上很多课外班，每天好辛苦呀！可是你都努力去学好每一门功课。我看到你的作文越写越棒，对数学越来越有兴趣，电子琴也弹得越来越动听，还有合唱、画画、写字都在进步，你真是个好孩子！

可是，我也观察到你的英语学习有些退步了，因为你总是记不清单词的拼法，还常写错字母。英语在今后可重要啦，世界上很多国家都说英语，比如英国、美国、澳大利亚……如果以后你想来芬兰看我，就一定要会说英语、会写英语哦！

嘉艺，你身上还有些小毛病要改一改，不能太娇气，做一件事（像跑步、弹琴和看课外书）一定要有毅力，不怕吃苦，要知道坚持下去就会有收获，而且有乐趣！

圣诞老人希望嘉艺在新的一年里：身体更健康、生活更快乐、学习更出色！

再见！

圣诞老人

孩子们看了信，都兴奋得不得了。看着孩子们的兴奋劲儿，我想起了一个故事：

圣诞节到了。一个8岁的美国小男孩听到伙伴说世上根本没有圣诞老人，为此，他深受打击，就去问奶奶。奶奶没有吭声，拿出10美元让他到超市给自己的好朋友买件礼物。小男孩拿着那张不小的钞票犹豫起来，给谁买呢？忽然他想起班上的一个孩子在寒冷的冬天连一件棉袄也没有。于是，他将一件夹层棉衣买回家。奶奶开车带他来到郊外这个小朋友的家。他们按了一下门铃，把礼物放在门口，然后就躲到一边的灌木丛中。很快，小男孩的朋友来开门了，接着就听见他惊讶地喊：“妈妈，圣诞老人真的给我送礼物啦！”

这时，奶奶微笑着对孙子说：“我们都是圣诞老人的助手。”

孩子的内心充满着美好的幻想和憧憬。嘉艺的父母充当着圣诞老人的助手，他们不放过任何一个教育契机，以圣诞老人的口吻肯定了孩子一年来取得的成绩，也提出了新的一年需要改进的不足。

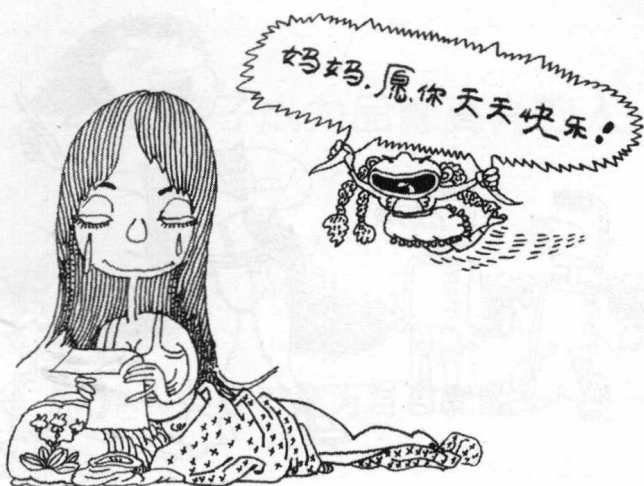
“你的画怎么能少了最重要的几个颜色呢？”是呀，孩子的生活不应是单调的，而应是五彩缤纷的。

我对嘉艺说：“圣诞老人给你的这封信一定很珍贵，能不能给我复印一份呀？”嘉艺毫不犹豫地答应了。下课后，我拨通了嘉艺妈妈的电话。她告诉我，从孩子两三岁起，他们就坚持以圣诞老人的口吻给孩子写信。去年对孩子提出的希望是：多读书，提高写作水平。她果真在这方面提高得很快。

在随后的家长问卷中，我发现了这样一个故事：

一个四年级的小女孩，在平安夜对妈妈说：“妈妈，不知道我许下的愿望圣诞老人能不能帮我实现？”妈妈说：“你心诚，就肯定会实现的。”于是，小女孩把自己的愿望写在一张小纸条上，塞进挂在床头的袜子里，便睡着了。妈妈小心翼翼地掏出小纸条，展开来看，上面写着：“妈妈，愿你天天快乐！”妈妈的心头一热，泪水模糊了双眼。

孩子的善良和爱心与母亲平时的教育是分不开的。



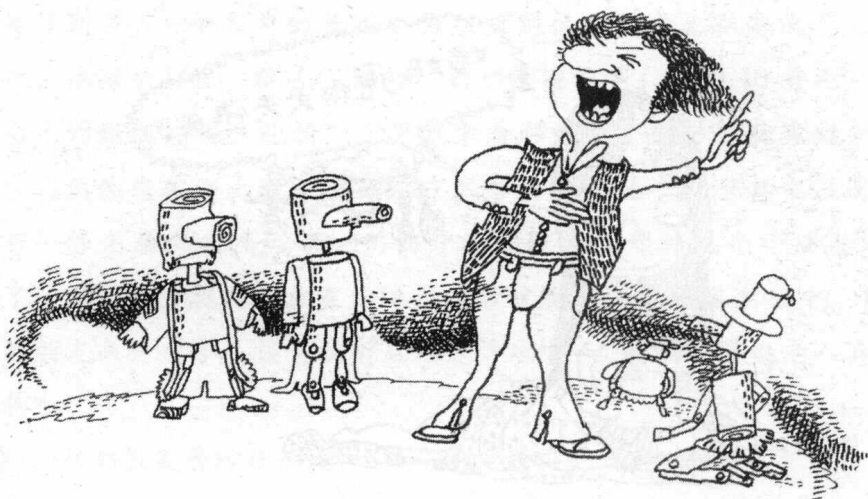
家长在线

给儿子做几个木偶

安徒生之所以能成为世界著名童话作家，与父亲对他的早期教育是分不开的。安徒生出生在一个城市的贫民家庭，父亲虽以修鞋为生，但却深知早期教育的重要性。他常常利用休息时间领着安徒生攀上高处，给他讲欧登王城堡的故事、讲自己小时候的遭遇、讲穷人的故事。

有一次，父亲在工作时，剩下一块木头。为了让安徒生高兴，他决定给儿子做几个木偶。

木偶做好了，父亲对安徒生说：“你去向妈妈和奶奶要一些没有用的碎布来，给这几个小演员缝几件衣服吧。”于是木偶一个一个地穿上了衣裳。父亲又对安徒生说：“咱们现在有演员、有舞台、有幕布，可以演戏喽！”并从书架上拿出一本名为《荷尔堡》的戏剧故事书，和儿子准备演戏。几乎没有下什么工夫，安徒生就把戏中的对白背得滚瓜烂熟。他们演得很投入，惹得街坊邻居都笑着说他们爷儿俩是一对“疯子”。从那以后，安徒生就迷上了演戏。为了演好戏，他坚持多看书、多记对白，无形中培养了自己的读书兴趣，锻炼了自己的记忆能力。



心理教育法点评

怎样抓住教育机会呢

教育孩子有很大学问。抓住好的契机能激发孩子的兴趣，让孩子受益终身。那么，怎样抓住教育机会呢？

- 从身边小事做起：让孩子为你泡一杯茶、擦一回皮鞋、扫一次地、洗一次袜子等，利用家务中的小事，提高孩子的动手能力和生存能力。
- 充分利用各种节日，如国庆节、劳动节、植树节等，开展家庭活动。
- 利用书中的故事，开展家庭课本剧的表演，既能激发孩子的读书兴趣，从书中领悟人生道理，又能从表演中得到乐趣，还能增进家人的感情。如果孩子当导演，还能增强孩子的管理能力和创造能力。
- 为孩子创造一些展现才华的舞台，如：开个家庭辩论会、就某事展开争论，等等。
- 要关心了解孩子。家长只有全面、深入地了解孩子的思想表现、兴趣爱好、性格特征、学习情况、身体状况等，才能根据孩子的不同特点，找到合适的教育途径和方法，充分调动孩子的学习积极性。