



中国青少年研究中心

少年儿童研究文库

中国教育名家思想库



KAIXINSHI

YIZHONGNENGLI

是一种

开心

能力

徐岫茹 王文雄 著



新世界出版社

青少年心理健康维护手册

开心是一种能力

青少年心理健康维护手册

徐岫茹 王文雄 著

新世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

开心是一种能力 / 徐岫茹, 王文雄著. — 北京: 新世界出版社, 2002. 7

ISBN 7-80005-796-8

I. 开... II. ①徐... ②王... III. 青少年-心理卫生
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 049718 号

开心是一种能力

作 者 / 徐岫茹 王文雄

学术策划 / 林 格

责任编辑 / 杨 彬 刘春梅

封面设计 / 叁陌工作室

责任印刷 / 李一鸣

出版发行 / 新世界出版社

社 址 / 北京市百万庄路 24 号 邮政编码 / 100037

电 话 / 86-10-68995424 (总编室)

86-10-68994118 (发行部)

传 真 / 86-10-68995974

网 址 / www.newworld-press.com

www.nwp.com.cn

电子邮件 / nwpcn@public.bta.net.cn

印 刷 / 中国电影出版社印刷厂

经 销 / 新华书店

开 本 / 32 开 印 张 / 11

字 数 / 262 千字 印 数 / 1-12000 册

版 次 / 2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 7-80005-796-8/G·363

定 价 / 20.00 元

新世界版图书, 版权所有, 侵权必究。

新世界版图书, 印装错误可随时退换。

导 读

●
导

读

孩子的成长过程，就像一艘航行在海上的船，一定会遇上风浪、礁石，甚至更加危险的境地，只有牢牢地控制住发动机，确定方向，才能抵达目的地，才会让父母亲放心、自豪，获得教育的真正成就感。

这个“发动机”在哪里呢？经过长期的研究，我们发现这个“发动机”与教育者的期望目标紧密相关。父母亲最关注的目标，有两个方向，就像一个坐标系，既有横向目标，也有纵向目标，两者相互作用，构成孩子健康成长的函数，在这里，纵向目标是，孩子爱学，会学，学好，以便考上更好的大学，纵向坐标中，核心是爱学。而横向目标是，让孩子成长为真正的人！而成为一个正常、健康的人的首要标准就是心理健康，性格合理，人格健全。后者是教育的底线问题，也是“发动机”所在。

那么，孩子的心理健康主要表现在哪些方面？一是能正确面对现实，能处理生活中出现的困难和麻烦；二是了解自己，有自知之明，能结合自身实际作出不同的选择。三是与

人为善，乐于与人交往。四是自尊自重，谦逊理智。五是情绪稳定，心胸豁达，乐观向上。

但是心理健康教育的内容异常丰富、复杂，让我们无从下手。本书的目的就是帮助父母从根本上着手，将复杂的东西简单化，便于父母亲或者教师操作，一衣带水，举一反三——心理教育的核心内容其实就是一个，即形成孩子开心的态度与能力。换言之，培养孩子开心的能力应当是青少年心理教育的根本内容。

家庭应当是开心的乐园，父母是种植“开心树”的园丁，您的孩子就是这棵“开心树”上所结出的“开心果”。开心，是一个缩短您和孩子之间距离的强力磁场，是一种缓解矛盾、协调亲子关系的润滑剂，是使您在家庭教育中如鱼得水的灵验法宝。

本书是作者多年心理健康教育与咨询的沉淀之作，其首次将开心哲学从心理健康这个角度进行了探索，并落实到切实可行的方法上，特别是对操作步骤进行了分年龄段的区分与界定，使用起来非常方便。

林 格



中国青少年研究中心

少年儿童研究文库

中国教育名家思想库

编委会

编委会 主任：郝杰英

编委会 副主任：孙云晓 安国启

编委会 成员：（按姓氏笔画排序）

卜 卫 孙宏艳 刘秀英 劳凯声 陈会昌
张梅玲 张先翱 陆士桢 沙莲香 郑新蓉

主 编：孙云晓

执行主编：林 格

中国青少年研究中心互联网地址

<http://www.cycrc.org.cn/>

本辑联络信箱

linge98@sohu.com

开心是一种能力

开心

学术策划 林 格
责任编辑 杨 彬 刘 春 梅



绘 图 孟 煌

封面设计

叁 陌 工 作 室
S A N M O

目 录

●目

录

导 读	(1)
-----------	-------

第一章 开心应当是一种能力	(3)
---------------------	-------

●开心就是自主选择的能力	(5)
--------------------	-------

1. 正确面对劣势	(7)
-----------------	-------

2. 不断克服忧郁	(9)
-----------------	-------

3. 摆脱强求公平的心理	(11)
--------------------	--------

●父母的态度是孩子开心的保障	(17)
----------------------	--------

1. 调整父母的心态	(18)
------------------	--------

2. 最基本的才是最重要的	(22)
---------------------	--------

3. 摆正教育者的位置	(24)
-------------------	--------

●怎样发掘开心的源泉?	(28)
-------------------	--------

1. 发掘开心的源泉	(29)
------------------	--------

2. 沟通一定有方法	(31)
------------------	--------

3. 幽默解脱富内涵	(35)
------------------	--------

第二章 孩子为什么不开心? (39)

● 第一个原因: 不健康..... (44)

1. 孩子的哭声 (45)
2. 情绪变化 (47)
3. 异常反应 (50)
4. 从父母身上反思原因 (52)

● 第二个原因: 不满足..... (54)

1. 是不是“真爱”? (55)
2. 外物的强烈诱惑 (58)
3. 由纵容导致的无序 (60)
4. 人格受到挑战 (63)

● 第三个原因: 不自由..... (66)

1. 孩子受到过度束缚 (67)
2. 内心冻结 (70)
3. 父母“以强凌弱” (72)
4. “小皇帝”情结 (74)

● 第四个原因: 不安全..... (77)

1. 母亲的唠叨 (78)
2. 父亲的暴躁 (81)
3. 缺失应付能力 (83)
4. 你真的了解你的孩子吗? (85)

● 第五个原因: 不坚强..... (88)

1. 陷于难以自拔的疲惫 (89)

2. “小拜金主义”	(91)
3. 意志枯萎	(93)
4. 缺乏好习惯	(95)
●第六个原因：无乐趣	(97)
1. 缺失对成长的主动权	(98)
2. 抑郁症	(100)
3. 成长空间被侵略	(102)
4. 个性难以得到发挥	(105)
●第七个原因：无自信	(111)
1. 无声的内心哀叹	(111)
2. 缺乏自信	(113)
3. 成功目标不切实	(115)
4. 得不到科学的评价	(117)
●第八个原因：无朋友	(119)
1. 孤独和失群	(120)
2. 情感需求不满足	(122)
3. 另外一种“剥夺”	(125)
4. 寂寞和无助	(126)
●第九个原因：无权利	(129)
1. 玩的权利被无情剥夺	(130)
2. 父母“垂帘听政”	(132)
3. 由于心理压力所导致的索然无味	(134)
4. 家庭文化荒漠化	(136)

●第十个原因：无自我	(141)
1. 缺乏独立思考的可能	(142)
2. 没有梦想	(144)
3. 作了父母的“美丽盆景”	(147)
4. “对接”出现障碍	(149)

第三章 怎样让孩子开心起来?

●顺其自然	(157)
1. 理清孩子的思维脉络	(158)
2. 感受着孩子的感受	(160)
3. 扬其所长，寻求发展	(161)
4. 帮助孩子实现自己的目标	(163)
5. 顺应孩子独特的个性	(165)
●父母要做精耕细作的园丁	(167)
1. 首先要有充分的时间	(168)
2. 合理介入孩子的空间	(169)
3. 蹲下来与孩子说话	(171)
4. 亲子共同学习，共同成长	(173)
5. 教育没有小事	(174)
●以爱心灌溉亲情	(176)
1. 创设明澈的情境	(177)
2. 注重心神领会	(179)
3. 科学有效地评价孩子	(180)

4. 呵护无痕才能事半功倍	(182)
5. 充分利用精神资源	(184)
●理智战胜一切	(185)
1. 尊重, 是教育的第一要诀	(186)
2. 宽容, 然后纠错	(187)
3. 莽撞冲动未必不是财富	(189)
4. 怯懦拘谨须鼓动	(191)
5. 方寸不乱, 心中有数	(192)
●创造独特的疏导方法	(194)
1. 巧妙地摆脱攀比的误区	(195)
2. 首先打破常规	(196)
3. 敢冒风险有远见	(198)
4. 习惯决定孩子的命运	(200)
5. 只要是独特的, 就一定是优秀的	(202)
●务实地与孩子协作	(203)
1. 最好的教育是楷模教育	(204)
2. 诚服的途径: 对话协商	(206)
3. 共担与共享	(207)
4. 体验信任	(209)
5. 权威来自于协作	(210)
●教育着是快乐的	(215)
1. 正确面对挫折	(215)
2. 善于承受失败	(217)
3. 理清“输”与“赢”的辩证关系	(219)

4. 大人物与小人物的区别就在于毅力	(220)
5. 教育快乐受益终生	(222)
● 胸有成竹，泰然处之	(224)
1. 客观认识社会的复杂性	(224)
2. 孩子的完善是相对的	(226)
3. 帮助孩子学会抵制诱惑	(228)
4. 在交友处世上掌握应变的原则	(229)
5. 面对挑战，处之泰然	(231)
● 自主，才能潇洒	(234)
1. 避免成为心理世界的“赤贫者”	(235)
2. 父母与孩子各有“自我”	(236)
3. 缔造孩子精神的乐园	(238)
4. 培养责任的前提是勇于放手	(240)
5. 潇洒自主，身心解放	(242)
● 建立家庭的开心制度	(244)
1. 解除精神的疲劳	(245)
2. 消除家庭的内耗	(246)
3. 变则通，不通则变	(248)
4. 获得一张新的护照	(250)
5. 开心家教共创造	(251)

第四章 不同年龄的孩子不同的方法 ... (254)

● 0-3岁：亲子情结安全奠基	(260)
-----------------------	-------

1. 无与伦比潜质巨大	(261)
2. 母乳喂养心理效应	(263)
3. 卫生健康预防疾病	(266)
4. 刺激丰富智能爆发	(269)
5. 隔代抚育协调共识	(272)
6. 科学养育成长日记	(274)
●4-6岁：早期教育游戏天堂	(276)
1. 好奇探索直觉敏锐	(277)
2. 语言才能至关一生	(279)
3. 游戏规则认识环境	(282)
4. 动静结合情绪稳定	(284)
5. 亲子关系及早领会	(287)
6. 入学准备戒除任性	(290)
●7-12岁：保护天性接纳独特	(293)
1. 观察体验直观判断	(294)
2. 好动求知活泼天真	(296)
3. 行为习惯少年天成	(299)
4. 善待谎言反思原因	(302)
5. 期望低调防止虚荣	(304)
6. 允许犯错诚信透明	(307)
7. 兴趣培养打破框框	(310)
8. 争议多多个性独特	(312)
●13-18岁：平等沟通促进独立	(315)
1. 闭锁疏离心理断乳	(316)

2. 二次诞生成人意识 (319)
3. 幻梦多彩引导理想 (322)
4. 异性交往真实对话 (324)
5. 直面厌学挑战家教 (327)
6. 教育变革出路多样 (330)
7. 多元文化抗拒诱惑 (333)
8. 网络时代终生学习 (335)

参 考 书 目 (339)



开心是一种能力,所谓能力,就是通过努力运用或者改变条件实现最佳效果的可能性。就像乌鸦喝水的方法一样,改变条件,创造条件,最终实现目的与效果。而这种能力是可以培养的,青少年心理健康教育的根本任务就是——帮助孩子获得这种能力。

