

培育美好心灵

的技巧

轻松教育技巧丛书

刘玉增 索俐 编著



ABC

ABC

北京科学技术出版社

培育美好心灵的技巧

刘玉增 索 俐 编著

北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

培育美好心灵的技巧/刘玉增,索俐编著. —北京:北京科学技术出版社,2002. 1

(轻松教育技巧丛书)

ISBN 7-5304-2611-7

I. 培… II. ①刘… ②索… III. 儿童-心理卫生
IV. B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077330 号

培育美好心灵的技巧

刘玉增 索俐 编著

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街 16 号)

邮政编码:100035

各地新华书店经销

北京市飞龙印刷厂印刷

*

850 毫米×1168 毫米 32 开本 6.125 印张 159 千字

2002 年 1 月第一版 2002 年 1 月第一次印刷

印数 1-4000 册

定价:12.00 元

(凡购买北京科学技术出版社的图书,如有
缺页、倒页、脱页者,本社发行科负责调换)

序 言

在新世纪初我国颁发的《公民道德建设实施纲要》中,把家庭和学校对新一代的道德建设工作,放在了十分突出的位置。中共中央、国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》在德育方面也提出了“针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会的能力”的要求。父母一直伴随着孩子的成长,要使孩子在心理、意志、思想、道德等方面得到健康的发展,塑造健康美好的心灵,父母的作用和影响尤为重要。

孩子从出生到童年、少年、青年,心理发展经历了几个关键时期。童年是孩子人格形成的关键期,童年的经历影响着孩子一生的心理状态和对生活的选择。为此,本书第一部分着重介绍了在孩子的童年时期,家长应如何创造有利于孩子形成健全人格的方法和环境。

青春期是孩子由儿童蜕变为青年的关键时期。孩子要抛掉幼时的天真,从依赖走向独立。这一时期也是孩子的思想观念逐步形成的时期,特别是孩子的性生理、性心理进入快速发展和成熟的特殊时期。因此,如何帮助孩子顺利度过青春期,正确树立世界观、人生观、价值观,就成为父母和教师关注的而又相

1638812

对棘手的问题。本书第二部分重点对此作了科学的回答。

对孩子的道德培养,父母的自身素质和家庭教育环境十分重要。本书特设两个章节,介绍父母应从哪些方面改变生活方式和教育方法,提高自身素质和教育影响力,以引导、影响孩子形成健康的心理、美好的心灵。

总之,本书的目的和宗旨在于帮助父母及教师将孩子培育成性格开朗、积极进取、善解他人、控制自己、意志坚强、适应环境,爱祖国、爱集体、爱人民、爱劳动、爱科学的一代社会主义新人。

为增强可读性和欣赏性,本书以科学的理论作指导,在选取大量的生活素材加以论证的同时,每小节相对应的配有漫画插图,融知识性、趣味性、艺术性于一体,使父母和教师在轻松愉悦的欣赏中,得到有关孩子心灵成长的启迪。

著 者

2001年10月

目 录

一、培育儿童健全的人格.....	(1)
人格形成 儿童时期	(2)
儿童人格 影响深远	(6)
施以真爱 影响子女	(9)
倾听心声 体现关爱	(12)
积极生活 关心他人	(15)
理解宽容 有益健康	(18)
减少惧怕 突破樊篱	(21)
陌生环境 逐步适应	(25)
过分责怪 挫伤自尊	(28)
积极暗示 激发潜能	(31)
避免愤怒 利人利己	(34)
削减嫉妒 健康心理	(37)
二、助子女青春期“软着陆”	(40)
青春时期 心理复杂	(41)
人生课题 宏观有序	(44)
年龄特点 各有不同	(48)
青春发育 激增迅猛	(51)

青春女孩	关注身心	(55)
青春男孩	留意生理	(59)
自我意识	明显增强	(62)
重视体态	青春特征	(65)
确立偶像	模仿学习	(68)
青春情绪	矛盾多变	(71)
评点教师	趋于客观	(74)
科学性育	遵循发展	(77)
正确引导	化解早恋	(80)
加强防范	自我保护	(83)
面对反抗	理智寻因	(86)
独立自由	适当给予	(89)
减轻压力	掌握方法	(92)
情绪波动	注意范围	(95)
心理健康	掌握标准	(98)
三、培育健康美好的心灵		(101)
明辨善恶	心胸宽阔	(102)
勇敢正直	敢担责任	(106)
说到做到	诚实守信	(109)
勇敢实践	经受磨砺	(112)
珍惜物力	克勤克俭	(115)
自立自强	承担家务	(118)
力戒骄傲	好学谦虚	(121)

教化修养	举止文明	(124)
把握青春	珍惜时间	(127)
循循善诱	趋于文明	(130)
提高审美	陶冶情操	(133)
公民道德	从小培养	(137)
积极人生	受人欢迎	(140)
完善人品	矫正言行	(143)
四、家长的素质和影响力		(147)
立足家庭	放眼祖国	(148)
创造条件	优化环境	(151)
遇变不惊	自省自制	(154)
作风民主	倾心知心	(157)
相互尊重	缩短距离	(160)
除掉陋习	自重自爱	(163)
注重美德	健康家庭	(167)
广博学识	提升素质	(170)
文明对待	不良行为	(173)
热爱生活	广泛兴趣	(176)
跟上时代	适应发展	(179)
理想教师	适应学生	(182)
重视家育	提高责任	(185)
主要参考书目		(188)

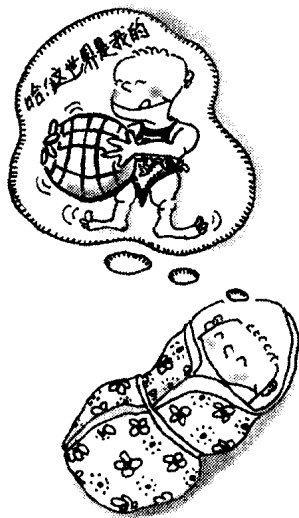
一、培育儿童健全的人格

家庭是人们接受道德教育最早的地方,高尚的道德必须从小开始培养,从娃娃抓起。

——《公民道德建设实施纲要》

千言万语无非是帮助孩子在情绪发展方面,积极地培养良好的情绪,消极地疏减不良情绪。如果能将苦恼、厌恶、忧虑、惧怕、紧张、嫉妒……削减到最低限度,另将愉快、爱人、乐观、积极……尽量发展,自然没有情绪“不适应”所引起的个人和社会问题了。

——王克先



人格形成 儿童时期

开篇语 人格是心理的最重要因素，健全的人

格是健康心理、美好心灵的基础。人格是在童年时期形成的，塑造子女健康的心理、美好的心灵，父母应在孩子的童年时期，重视其人格的培养。

家长朋友、教师们，每个人都有其特定的、稳定的人格特征。然而，人格不是先天的，而是在后天形成的。说明白人格的形成过程，要从人降生后讲起。婴儿在刚刚出生的几个月内，还不

懂得分辨自我与外在世界,他挪动自己的手脚,以为世界也跟着动;他感到饥饿,以为世界跟着他一起饥饿。在新生儿心目中,一切会动的和不会动的、你和我、个体和外界,没有什么区别。心理学称之为“自我中心期”。

随着经验的增加,婴儿逐渐发现自己和外界是不一样的,自己感到饥饿时,母亲不一定立刻来喂奶,自己想玩耍时母亲也不一定完全遵照他的意志配合其运动,甚至周围世界的反应与他的意愿完全相反。于是他发现了有一个与其他事物截然不同的特殊“客体”——自己,这时孩子“自我”的意识开始发展起来。

孩子在两三岁之间,才逐步认识到自己的能力是极为有限的。在这之前,他虽然知道无法左右父母按照自己的意愿行事,但仍然会把自己的愿望与父母的行动混淆,所以两岁的孩子凡事稍不顺心就大发脾气。但从3岁开始,孩子已经能够接受自己在这个世界上实在是没有什么权利的事实,他对周围事物的态度也随之明显软化。

孩子从出生一开始就处在“满足自己”与“适应客观环境”这两者的矛盾中。人格是在其适应环境与改变环境的矛盾中不断确立的,是人与环境相互作用的产物。由于童年时期接触的环境主要是父母,因此,父母的行为给孩子的感受是影响孩子人格的主要因素。

婴儿的需要得到父母较多地给予,孩子会感觉到环境是好的,他就对周围环境更具有亲近感,就会主动地、开朗地对待环境。这样的环境下造就的孩子,将是一个坦率的人、慷慨的人、热情的人、有进取心的人。正如裴斯泰洛齐说的那样:“孩子感受到

母亲的照顾,感觉到愉快,爱的种子就在孩子心里发展起来了。”相反,父母较少地满足婴儿的需要,造成孩子过分地屈从于外界,那么,这个孩子将会被动地、封闭地对待环境。他将是一个懦弱的人、多疑的人、孤僻的人、缺少自信的人。

父母对亲人、朋友、邻居、同事的亲疏,同样容易形成孩子对周围的人们态度。父母对周围的人们都有好感,善待他人,孩子就会认为世界上的人们是可以信赖的,他会以同样的态度对待周围的人。反之,父母对周围的人态度冷漠,抱有敌意,孩子将来很可能是一个沉默寡言,以封闭自我来保护自己并获得安全感的人。

父母之间的矛盾加剧、情感不合、关系紧张,孩子会下意识地、敏感地感到对他自己的影响和冲击,于是他也变得事事敏感。教育家杜威说:“家庭正常关系的失调,是儿童以后产生精神和情绪的各自病态的肥沃土壤。”再如,父母对金钱、邻居、集体等的态度都会直接影响到孩子,这种影响是对孩子未来人生观、价值观的影响,是对孩子人格的影响。

父母的期待也影响着孩子的人格发展。有这样一个事例:在一个家庭长大,同在一所学校读书的两个同卵双生姐妹,却性格迥异。姐姐好交际、果断、豪放,对待事物行为主动;而妹妹却带有随意性和顺从性,对待事情被动。显然姐姐的人格心理比妹妹的更成熟、健康,生存力强。心理学家研究发现,她们刚刚出生后祖母和父母决定把其中的一个确认为姐姐,另一个为妹妹。在两个孩子小的时候,长辈们总是责成姐姐照管和监护妹妹,事事让着妹妹,要求姐姐处处首先执行被委派的任务,做妹妹的榜样。

一个以监护者自居,一个以被监护者自居。由于暗示给两个孩子的角色、任务、期望、责任不同,因而形成了二者人格的差异。像这样的事例还有很多。

总之,童年是孩子形成人格的关键时期,儿童时期孩子主要接触的对象是父母,父母对孩子人格的形成起着极大的作用。《公民道德建设纲要》指出:“家庭是人们接受道德教育最早的地方,高尚的品德必须从小开始培养,从娃娃抓起。”人格是心理的重要组成部分,孩子的心理健康教育又是德育的组成部分。加强道德教育,塑造子女健康的心理、美好的心灵,父母的责任尤为重要。



儿童人格 影响深远

开篇语 如果我们深入分析每一个人，都可以找到他童年经验的“影子”。这些经验在他的潜意识里，一直操纵他的政治观点、职业的选择等。在人一生的思想、观念、感觉和行动等每一个领域里，都能映射到儿时的经历。

人在童年这一人格形成的关键时期里，各种经历对其未来有着强烈的影响。精神分析告诉我们，人在年幼期间对环境的体

验,多半影响成长后的生活方式。童年的体验能决定他将来是胆小的人还是敢作敢为的人,或介于两者之间的人;是俭省的人还是慷慨的人;是自私的人还是善于替别人着想的人;是多疑的人还是有信心的人;是善于爱别人的人还是经常发怒、憎恨他人的人;是合群开放的人,还是孤僻保守的人。童年的经验如强大的惯性,不知不觉地影响着成长后的行为方式。教育家洛克说:“幼儿时所得的印象,哪怕极微极小,小到几乎察觉不出,都有极重大极长久的影响。”

人们常说“山河易改,禀性难移”。为什么儿童的人格一旦形成就会很难再改变,并会影响人的一生?一些研究者持这种解释:人在生活中总是以一定的态度与行为方式对各种事物作出应答。这些应答有时成功或得到肯定,有时失败或被否定。人在这种不断适应和改变现实的过程中,在头脑中以需要、观念为核心的态度体系和应答行为体系之间会形成一定的联系系统。由于不断地重复,这个按一定模式形成的系统就会巩固下来,在头脑中成为一种自动化了的、比较巩固的暂时神经联系系统,我们称之为动力定型。它形成后,人在特定的情况下总是以习惯了的态度和行为方式去对待一定的事物。

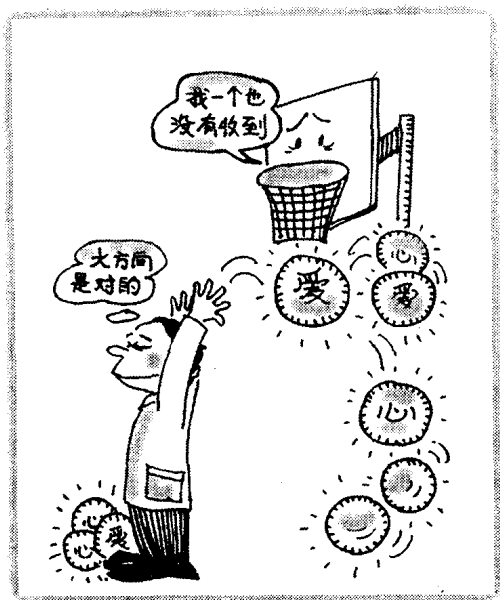
下面我们列举一个实例,证实儿童的经历对一个人一生的影响是多么的巨大。我的老师著名漫画家何先生,1998年在北京琉璃厂开了一家画店。北京这么多书画家都没有开办画店,为什么偏偏何先生在68岁高龄时做起了书画的生意呢?分析一下他童年时期的一段经历我们就会觉得这并不奇怪。

何先生童年时期,曾经在一家鞋店站柜台。儿童时他当一名

“售货员”受到老板的管制。那时候他的愿望当然是当老板。因为老板在店里是权利与荣誉的象征。后来他参军了,退役后被分配做教师直至退休。做店老板的愿望一直压抑在他的潜意识里。到了近古稀之年,终于有了时机,这种愿望终于“指使”着他做了画店的经理。童年的经历影响着人的职业选择。

应该承认,处于当今时代的人,塑造儿童及青少年健康心理,有两大不利因素。一是在成年人或者成年人的长辈们都经历过“史无前例”的、彼此不信任、人际关系扭曲的“文革”时期。经历过那个时期的人们,无论是造反派还是被专政的对象,由于彼此戒备,相互为敌,人们对周围的人极为敏感,心理存有孤独和恐惧的阴影,父辈们这种敏感、孤独、恐惧的心理,或多或少地会影响到孩子身上。二是当今的孩子们,大多是独生子女,与生俱来在家庭中没有同伴,没有亲生兄弟姐妹。这必然使孩子由于先天缺少同伴而造成孤独感。

这就需要父母们一方面主动提高自己的心理素质,提高对孩子心理健康的影响力;另一方面我们要在孩子的儿童时期,创造条件着力弥补他们的心理不足。要重视孩子童年的经历,让孩子有一个愉快的童年,使他们热爱生活,积极进取,善解他人,适应环境,进而培养出健全的人格和健康的心理。



施以真爱 影响子女

开篇语 儿童的基本需要是爱、安全感和相属感。这些需要必须在家庭里及早得到满足，只有这些需要在儿童时期得到较充足的享受，儿童才能形成健全的人格。所以，父母应尽量让孩子感受到爱的温暖。

儿时的母爱和关注极大地影响着孩子的心理发展。哈鲁针对母爱对孩子的心理影响课题做过试验：他把一只小猴放置在

施以真爱 影响子女