

Shandai

谢铜华 余展飞 林香玲 编著



善待读书郎

——家庭教育的心理学分析



DushuLang

上海科技教育出版社

Shandong

山东省中小学心理健康教育



善待读书郎

—— 教师教育心理学的实践



Dushulang

Shandai

谢铜华 余展飞 林香玲 编著



Dushutang

善待读书郎

——家庭教育的心理学分析

上海科技教育出版社



善待读书郎
——家庭教育的心理学分析

编 著：谢铜华 余展飞 林香玲

出版发行：世纪出版集团
上海科技教育出版社
(上海冠生园路 393 号 邮政编码 200235)

网 址：www.sste.com
经 销：各地新华书店
印 刷：上海商务联西印刷厂
开 本：850 × 1168 1/32
印 张：6.125
字 数：160 000
版 次：2004 年 3 月第 1 版
印 次：2004 年 3 月第 1 次印刷
印 数：1 - 3 000
书 号：ISBN 7 - 5428 - 3428 - 2/G · 2062
定 价：10.00 元

序

每个家庭都希望自己的孩子德才俱佳，谁也不想培养出德才俱差的下一代。但事实上，德才俱佳与德才俱差的人毕竟都是少数，大部分人基本上都处在德佳才不够或德不够才佳的状态，这是一种两头尖中间大的“橄榄形”结构。现今社会中德是生存的首要条件，才是竞争的必要手段。在德才两方面不能俱佳的情况下，家长更希望德的含量高些，以符合生存的条件；然而家长在培育孩子的过程中，往往以才作为培养目标，弹钢琴、学书法、学绘画、读外语、背唐诗，给孩子规定了一个又一个的学习目标。等到孩子慢慢长大，父母才发觉孩子德的教育没有跟上，尽管学了不少才能，具备了竞争的条件，但由于缺乏社会适应能力，而无法面对激烈的竞争。

本书共分六章：

第一章与家长交流的是怎样看待自己的孩子，使孩子能愉快地成长；

第二章讲的是心理幼稚问题，希望家长在培育孩子过程中，注重孩子适应社会的能力；

第三章和家長谈的是抑郁的产生给孩子成

绩的提高带来的困难；

第四章与家长谈的是孩子在青春期面对学习成绩下降的诸多困惑；

第五章讲的是在考试阶段如何教会孩子减轻考试压力；

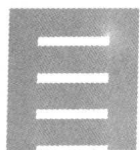
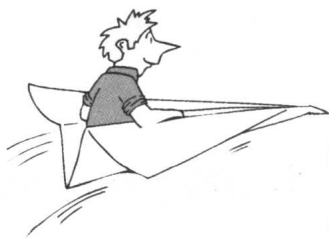
第六章叙述了面对孩子，做父母的应如何帮助孩子改善学习方法，使孩子尽可能地学到知识，增加才能。

本书以许多小事例向家长展示了在培养孩子的过程中怎样才能适应孩子，将孩子引导到适合他自己成长的道路上去。社会上德才俱佳的孩子毕竟是少数，而我们的培养目标是德性的良好和才能尽可能的提高，以使孩子踏上社会后能生存下来，参加竞争，同时与周围人群愉快合作，完成人生的一系列转变。

上海康华心理健康咨询中心

谢铜华 余展飞 林香玲

地址：上海中华路 567 号 14 楼 C 座



M U L U

录

序

第一章 父母怎样看待孩子

小测试 2

1. 捶打自己的好学生 4
2. 不可说“不可以” 6
3. “代沟”越来越深 8
4. 让孩子伤心的“习惯语” 10
5. 聪明的孩子为何“状告”父母 12
6. 是孩子错还是家长错 14
7. 爱护孩子有错吗 17
8. 妈妈管得太宽了 20
9. 高学历妈妈能“严教”出好孩子吗 23
10. 如何做一个称职的父亲 26



第二章 当心孩子心理幼稚

小测试 29

1. 家中的“小太阳” 31
2. 爱和小孩子玩的初中生 33
3. 永远长不大的孩子 35
4. 硫酸伤熊事件的思考 37
5. 青年人当心心理滞后 39
6. “乖孩子”也会入室行窃 42
7. 害怕出国的研究生 44
8. 女研究生也会被骗卖 46
9. 不识时钟的小女孩 48
10. “掌上明珠”的苦恼 50
11. 怕上学的小女孩 52



第三章 走出抑郁的误区

小测试 55

1. 好学生为何走绝路 57
2. 整天哭泣的女孩 60
3. 想退学的男孩 62

4. 单亲一族的烦恼 65
5. 好学生也厌学 68
6. 中考落榜后怎么办 70
7. 争抢第一名好累 73
8. 怎么没能考进清华 76
9. 没对手并不是好事 79
10. 题目做不出好烦心 81
11. 寻求知音三原则 84

第四章 青春期困惑

小测试 88

1. 崇拜球星的女儿 90
2. 一书包的明星照 93
3. 追求偶像的少女 95
4. 悲剧从暗恋开始 98
5. “假小子”的苦恼 100
6. 女儿为什么会出走 103
7. 爱说谎的14岁女孩 105
8. 孩子出口成“脏”怎么办 108



第五章 考试前请你放松些

小测试 112

1. 害怕才容易考砸了 114
2. 影响考试的 β 波 116
3. 关键的期中考试 118
4. 神经兮兮的担心 120
5. 丧失信心的女孩 123
6. 高考怎能不紧张 126
7. 毕业班的孩子好累呀 129
8. “逢考必败”的青年 132
9. 为何做试题特别慢 134
10. 再也不能拿100分了 137
11. 进入考场晕倒的女生 140
12. 他为何总是班级最后一名 143
13. 埋头苦读尝“苦果” 146
14. 好学生也怕考试 149
15. “差生”成长的命运 152



第六章 提高学习效能

- 小测试 156
1. 平时成绩与填报志愿 158
 2. 他还有学习潜力可挖吗 161
 3. 永不满足是否好 163
 4. 如何克服学习心理不足 165
 5. 学习成绩为什么一直在下降 168
 6. 为何记忆力特别差 170
 7. 给孩子一个发泄的场所 173
 8. 给男孩多点宽容 176
 9. 给孩子多些安慰 178
 10. 注意力为何不能集中 180
 11. 关注学习困难 182





不可以说『不可以』

是孩子错还是家长错

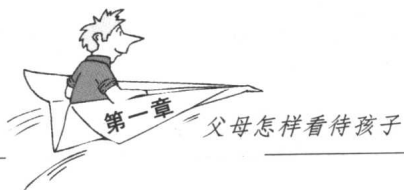
高学历妈妈能『严教』出好孩子吗

如何做一個称职的父亲



小测试

- | | 是 | 否 |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. 孩子是自己亲生的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 孩子学龄前平均每天至少有 2 个小时的玩耍时间。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 父母不吸烟或偶尔吸一下烟。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 孩子从懂事至今父母从不打骂或偶尔打骂。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 父母有一方上下班路程时间在 2 小时以内。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 父母不太喜欢搓麻将。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 10 足岁以后,孩子能自己支配部分钱(5 元左右)。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 孩子托儿所、幼儿园都上过。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 父母都管教孩子。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 孩子到 6 足岁时有自己的专用床。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 父母认为:孩子不一定要超过父母。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 孩子不是在眼泪下学习艺术的(诸如弹钢琴、拉小提琴、学书法、学绘画等)。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 孩子学龄前,每月至少带他进行 1 次 3 小时以上的公园游览。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 父母亲的性格不一样。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 孩子之间出现矛盾,家长一般不袒护自己的孩子。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 若休息日父母加班,孩子能自己动手烧饭(只要吃饱就行)。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 孩子对父母的收入不关心。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 孩子不十分关注自己的压岁钱。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 孩子在父母一方得不到的东西,在父母另一方也不能得到。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 孩子在父母那里得不到的东西,在祖辈那里也同样得不到。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



家长与孩子在家里总是一对矛盾，特别是随着逐渐长大的孩子与家长之间的矛盾不断加深，孩子感到家长越来越烦，家长也感到孩子越来越难管、越来越不听话，究竟该怎么办？请家长先做一下小测试，仔细阅读所给的20道判断题，并作出判断。这些题是日常生活中常见的问题。答“是”的计“0”分，答“否”的计“1”分。当测试结果为：

1. 在5分以内时，家长可跳过本章阅读下一章。
2. 若在6~14分之间，家长可参阅本章若干内容，自行调整教育孩子的思路与方法。
3. 得分大于15分时，家长不仅要仔细阅读本章的全部内容，必要时须找心理专家咨询。



1

捶打自己的好学生

在同学、老师眼里,小林各方面都很出色。几天前,小林刚拿到钢琴五级证书,可一回家就躲进自己房间,狠狠打自己的脸,捶自己的胸,猛烈地摇头。父母看到后惊呆了:11岁的儿子是怎么了?终于有一天学校的心理老师打开了孩子的心扉。小林说:“做好学生真累,当我妈妈的儿子更累。看到别的小朋友在外面自由自在的玩耍,自己也想外出疯狂一把。但是不行!父母整天管着自己,不是背课文就是读外语……”老师、父母对小林的期望时常压得他喘不过气来,于是他只能用捶打自己的方式来发泄心中的不满。

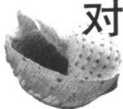
评述:

由于某些原因,家长错过了学习和深造的机会,所以他们往往把自己的全部希望都寄托在孩子身上,学文化、学艺术,学这学那。父母塑造孩子的行为,实际上是种自我继续发展的表现,因此他们对孩子过分保护、不放心,不允许孩子失败。从某种程度上讲,孩子的压力是父母铸成的,许多孩子的心病是环境造就的,是“望子成龙、望女成凤”观念催生的,有时并非是心理问题。

孩子学习成绩不好,家长总是责怪孩子学习不努力,常用“只要功夫深,铁杵磨成针”的故事来教育孩子。实际上家长应正确评价自己的孩子,自己的孩子能干什么,家长最清楚。可有时家长不愿孩子当工人、当蓝领,硬将孩子往科学家的方向带,其



结果未必如其所愿。




对策：

在国外,许多学校学生在受教育的同时,其家长与老师的教育理念是:“学习好是好学生,体育好是好学生,动手能力强也是一位好学生。”师长通常都从正面引导孩子,认为从学校里出来的学生无一不是“差生”,几乎都是成功者。他们对孩子从小就教育:“你不可能样样都比别人好,但你一定有比别人好的地方。”让孩子对自己的形象、行为等进行接受、承认和欣赏。这种理念保护了孩子的积极性,是一种从成功到成功的教育。

有鉴于此,国内的家长们对孩子评价时要改变观念,不要盯牢分数,要最大限度地开发孩子的潜能,可能是智能,也可能是艺术能力、动手操作能力;没有必要给孩子一个很高的期望,那样会给孩子带来很重的学习负担和生活负担。

家长应放弃“家长的话总是对的”这一观点,以孩子为中心,真正关爱孩子。家长和孩子尽管辈分不同,但人格是平等的,别让孩子看到父母就害怕。



忠告：

家长时常要反思一个问题:我对孩子的教育方式是否合理?

2

不可以说“不可以”

在日常生活中，孩子处处受到父母限制或被代替的现象时常发生，如父母与孩子走亲访友，长辈拿东西给孩子，未等孩子选择，大人们常先发令：“不可以”、“说谢谢”……又如，快吃饭了，孩子在看电视，不由分说，父母便将孩子强拉开去吃饭，而孩子根本就没有反对的权利。如此种种，孩子的行为、权益全部由父母包办，孩子只要坚决执行即可。而另一方面，待孩子稍大些，父母却又总抱怨自己的孩子依赖性太强，“冲不出，放不开”。

评述：

孩子从0岁开始的成长过程中，无可非议有些权益应交由父母处置，谁叫父母是孩子的监护人呢？但这种迫使孩子服从的做法会使他们慢慢失去选择的主动权，失去独立思考的机会，其思维能力、自尊心都将受到挫伤，长此以往，这些孩子便有可能不爱动脑子（因为该怎么做，父母早已给他们安排妥当了），而在处理事务之前，首先就会想到问问父母怎么办，甚至完全依赖父母。这些孩子长大成人后，往往缺乏主见，缺少独立裁断的能力。也有的孩子会因此产生逆反心理。

其实孩子更需要父母的尊重。心理学家认为：尊重孩子，实际上是对孩子的鼓励。有一项研究表明，受父母尊重的孩子往往健康活泼，对事物反应极其灵敏。而长期受压制、被体罚的孩子