

中国基础
教育文库

S HISHI
ZHEYANG JIAOYU HAIZI

试试这样教育孩子

小学生心理健康教育实践探索

宫海燕
王丽文

著

国家行政学院出版社

中国基础
教育文库

S HISHI

ZHEYANG JIAOYU HAIZI

试试这样教育孩子

小学生心理健康教育实践探索

宫海燕
王丽文
田文

著

国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

试试这样教育孩子/宫海燕, 王丽, 田文著. —北京:
国家行政学院出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5150 - 0816 - 5

I. ①试… II. ①宫…②王…③田… III. ①小学生—
心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 127796 号

书 名 试试这样教育孩子

作 者 宫海燕 王 丽 田 文

责任编辑 李旭颖

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

(010) 68920640 68929037

<http://cbs.nsa.gov.cn>

编 辑 部 (010) 68928800

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

版 次 2013 年 6 月北京第 1 版

印 次 2013 年 6 月北京第 1 次印刷

开 本 690 毫米×975 毫米 16 开

印 张 16.5

字 数 222 千字

书 号 ISBN 978 - 7 - 5150 - 0816 - 5

定 价 48.00 元

本书如有印装质量问题, 可随时调换。联系电话: (010) 68929022

教育首先是人学。不了解孩子，不了解孩子的智力发展、思维、兴趣、爱好、能力、禀赋、习气，就没有教育。

——（苏）苏霍姆林斯基

序 言

壬辰暮春，乍暖还寒，读了这样一本清新、简约、灵动、专业又透着浪漫情怀的书，倍感温暖与振奋。

长久以来，心理学理论的研究与讲述，仅仅局限在实验室和大学讲台上，一线的教育工作者和广大家长觉得心理学理论高深莫测，对其敬而远之。心理学理论在实践中没有充分发挥指导功能，没有更好地体现理论的价值，没有找到理论发展的生生不息的生长点。在中小学校园，专业的灵动的实作的研究与实践并不多见。

今天，在这里，我欣喜地看到一群有勇气和智慧的人在纷繁复杂的教育现实面前，扎根于鲜活的教育实践，在生动的一线课堂，用专业的精神和朴素而真实的行动进行着小学心理健康教育理论与实践的应用与研究。

更为难能可贵的是，他们能够有意识地去改善传统小学心理健康教育以矫正和治疗为主的弊端，积极采用教育的模式，从预防和发展的视角，关注孩子成长过程中的需要，关注教师教学过程中的需要，直面一个个尖锐的、在中小学教育教学中长期存在却无力解决的问题，共情孩子们的内心感受及教育者的迷茫困惑，将心理学的理论深深植根于教育实践，坚持在实践中深思、审问、明辨、积累。

这本书，将晦涩艰深的理论化作具体的教育活动设计与实施策略，用真实的案例启迪家长和老师，用具体生动的语言诠释理论、激活实

践，是一本难得的小学心理健康教育的工具书和普及读物。相信她能够引导和帮助广大教师、家长分析和解决自己面临的儿童教育问题。

感谢他们对小学心理健康教育的真诚、执着和心无旁骛的热爱。相信这样的一本书所表达的对生命的尊重、对孩子的共情、对童心的呵护、对教育的理性思考，将会给广大教育者以深深的启迪。

我同样相信，这本小学心理健康教育应用研究的佳作，将会成为爱和智慧的阳光，帮助我们的孩子们尽情张扬个性，健康快乐成长，舒展灿烂童心！

林崇德

2012年10月10日于北京

前言

身处教育一线，经常听到这样的声音：

“我很重视孩子的教育，我付出的并不比别的父母少，可……孩子总难使自己满意，没有一件事能乖乖做好，丢三落四，拖拖拉拉，电视永远看不够，电脑永远玩不够，每一刻都需要陪在旁边……”家长们如是说。

“我兢兢业业、认认真真、苦口婆心，可班级总有些学生对学习得过且过，不懂感恩，对长辈教导充耳不闻，做事拖拉，课堂听讲不认真，做题马虎，不爱阅读，顶撞父母和老师，独占自己喜欢的物品，攻击他人，推卸责任，厌学、脆弱、自卑、焦虑、逆反或者什么都无所谓……工作太辛苦，精神很疲惫……”教师们如是说。

是的，我们不难发现，从历史到现时，困扰老师和家长的似乎永远都是这些亘古不变的话题。我们不得不正视，这些教育的老大难问题在经济、社会和教育都快速发展的今天，依然没有得到很好的解决。

于是，我们不得不追问，我们的教育到底缺少了什么？我们做错了什么？我们还应该做些什么？

诚然，越来越多的老师和家长都认识到教育要遵循孩子身心发展的规律，要尊重每一个孩子，认识到心理健康教育是现代学校教育和家庭教育不可缺少的重要组成部分，但是我们发现，在学校，很多情况下（心理健康）教育措施都流于形式，口号多于行动，虚名多于实效。主要是因为从教人员对心理学理论和学生的心理知之不足。

这些问题归属于学校心理健康教育心理辅导的范畴，（小学心理健康教育）涉及到心理学的许多分支学科，如教育心理学、发展心理学、咨询心理学、社会心理学、人格心理学、学习心理学、心理测量学等，体系庞杂，专业性强，习得不易。

如何能让广大的一线教育工作者和家长能够执简御繁，举重若轻地拿起一把专业的钥匙，开启那扇智慧的教育之门呢？我们想到了来写这样一本书。

本书力图在理论和实践之间架起一座桥梁，克服心理学教科书理论性太强、太抽象等弊端，采用案例教学的形式，选择小学生、家长或者教师在教学中经常遇到的、带有典型性和普遍意义的一些难题作为案例，使得缺乏心理学专业知识的小学教师及普通家长，可以直接用书中有关小学生心理健康教育的理论与方法，分析与解决自己面临的小学生心理问题。力图以预防与发展为主，协助学生开发心智潜能，学会心理调适，获得融洽的人际关系，投入高效学习，以此增进身心健康并抵御心理疾患。

本书首先关注到了内容的系统性与科学性。力图用浅显易懂的文字概述各年级小学生心理发展的特点，并以小学生的心理发展规律为主线，介绍小学生心理发展的认知、情绪、个性、学习等方面的内容。其次，突出了实践操作性。每章都附有具体的心理健康教育活动设计与实施策略，并穿插大量的名言警句、案例分析等，以便读者理解和操作。第三，注意到了可读性。本书在写作过程中，本着“原创为主，少量引用”的原则，力求达到内容和形式上的简约化、流畅化和生活化。语言表达上也力求具体、生动、清新、浅显。不过，受水平所限，书中定有不少不尽人意之处，恳请同道批评与指正。

最后，由衷感谢所有为本书倾注心血与热情的同道好友。

宫海燕

2012年9月18日

目 录

CONTENTS

第一章 我想对你说·····	1
第二章 做润泽生命的好父母 ·····	16
第三章 让孩子更聪明[开发心智潜能] ·····	29
第一节 声声入耳	
——注意力训练之一	/ 30
第二节 我的注意 我做主	
——注意力训练之二	/ 35
第三节 会观察 爱写作	
——观察力训练	/ 40
第四节 展开想象的翅膀	
——想象力训练	/ 45
第五节 让思维冲破牢笼	
——思维力训练之一	/ 49

第六节 柳暗花明又一村	
——思维力训练之二	/ 55
第七节 开启创造之门	
——创造力训练	/ 59
第八节 快乐的记忆之旅	
——记忆力训练之一	/ 64
第九节 奇妙的遗忘 记忆的技巧	
——记忆力训练之二	/ 69
第四章 让孩子更阳光[学会心理调适]	74
第一节 我是小学生啦	
——新生入学适应	/ 76
第二节 我是谁	
——认识自我	/ 83
第三节 我喜欢自己	
——悦纳自我辅导	/ 88
第四节 相信自己,我可以	
——自信心培养	/ 92
第五节 莫让困难绊倒你	
——意志力培养	/ 97
第六节 勇敢地面对挫折	
——挫折应对	/ 105
第七节 我的情绪 我做主	
——情绪辅导	/ 110
第八节 责任感与我一起成长	
——责任感培养	/ 115
第九节 感恩所有给予自己的爱	
——学会感恩	/ 123

第十节 比天空更广阔的是人的胸怀 ——学会宽容	/ 127
第五章 让孩子更快乐[融洽人际关系]	132
第一节 做个受欢迎的人 ——人际交往辅导之一	/ 134
第二节 学会沟通 让心靠近 ——人际交往辅导之二	/ 138
第三节 学会倾听 ——人际交往辅导之三	/ 142
第四节 让赞美飞扬 ——人际交往辅导之四	/ 147
第五节 遇到冲突怎么办 ——人际交往辅导之五	/ 152
第六节 说“不”没关系 ——学会合理拒绝	/ 157
第七节 此时无声胜有声 ——沟通中的非言语技巧	/ 162
第八节 众人划桨开大船 ——学会合作	/ 169
第九节 我们可以是朋友 ——亲子关系辅导	/ 176
第十节 男生 女生 ——青春期异性交往	/ 182
第六章 让孩子更优秀[促进高效学习]	188
第一节 与学习共舞 ——学习情感培养	/ 190

第二节 目标引导成功	
——学习方法指导之二	/ 196
第三节 读书之乐乐无穷	
——阅读指导之一	/ 203
第四节 好书推荐会	
——阅读指导之二	/ 209
第五节 相约好习惯(一)	
——习惯培养	/ 218
第六节 相约好习惯(二)	
——习惯培养	/ 226
第七节 控制自己 我能行	
——自控能力训练	/ 232
第八节 做时间的主人	
——时间管理	/ 238
第九节 你会考试吗?	
——应试心理训练	/ 244
参考文献.....	248

第一章

我想对你说……

我想对你说……

许多年前，一个孩子把校长心爱的小狗给杀了。校长的气恼可想而知，校长问那孩子为什么要杀小狗？孩子说：他很想看看小狗的内脏在肚子里是如何排列的。于是校长惩罚这孩子画一张小狗的内脏图。若干年后，世界上多了一位解剖学领域的诺贝尔奖获得者……

我想对你说：请善意地解释孩子的错误，引导孩子正面思考，学会积极赋义。

如果孩子的美术作品不够好。请不要跟孩子说：“你画坏了。”试着跟他说：“你想想，是不是还能改进些？”

如果孩子的作业做错了。请不要跟孩子说：“你做得对吗？”试着跟他说：“你检查一下，有没有照老师指导的方法来做？”

如果孩子正在做危险的动作。请不要跟孩子吼：“你不能爬这么高。”给他一个明确的指示：“快一点下来。”

因为人类的共性是不喜欢接受责怪式的句子。孩子的成长过程就是不断犯错误和改正错误的过程，请宽容地对待孩子的错误。信任培育信

任，宽容培育宽容，友爱培育友爱，严格培育严格；残忍塑造残忍，狡猾塑造狡猾，谎言塑造谎言。教育是一种人格对人格的影响，一个灵魂对另一个灵魂的滋养，一颗心灵对另一颗心灵的启迪。你能用很正面思考的方式对待他，他将来也会以正面的方式对待别人。相反的，如果他从小接触的就是恶意的、否定的言辞，他将来也会以负面的心态看待这个世界。

我想对你说……

一个孩子没有做作业，教师问原因，孩子的回答是，爸爸说有些作业是重复劳动，浪费时间，我可以不做。如果有问题，爸爸让您找他讨论……

家长 A：“老师，能不能给孩子换个座位？我觉得我的孩子不适合坐在现在那个位置，自从他坐在那儿后，课堂听讲效率低了，习惯也不好，给他换一个离老师近的位置吧。”

老师：“现在的座位真的很难调，每个孩子和家长都有自己的需要，我真的很难办呀！”

家长 B：“能不能给孩子安排个班级干部呀？我觉得我孩子需要这方面的锻炼。”

老师：“……”

这样的故事经常以不同的时间、不同的形式、不同的主人公发生在各个学校。由于孩子的诉苦，使家长误以为教师对自己孩子不热爱、不负责，学生表现不好，家长对教师产生不满、责怪教师；抑或由于学生表现出任性、散漫、满不在乎，使老师认为家长对孩子过于娇生惯养，没有家教。责怪家长没管好孩子，没有主动配合教师的工作。

我想对你说：家校合作非常重要，请为了孩子彼此换位思考，真诚合作。

角色决定思维：教师面对的是全体学生，教师的教育一般是基于集体开展的，更多考虑的是学生共性的问题、需求和发展；并且很多因素是教师难以控制的，教师工作有一些家长所不了解的复杂性与困难性。而家长面对的是自己的孩子，为孩子的未来着想，理所当然要求教师更关心自己的孩子，要求教师从自己孩子的问题、需求与发展出发，几乎每个家长都有这样的要求。家长就不太考虑“正常的教学秩序”，而教师必须思考如何维护“正常的教学秩序”，教师有时候过多地关注自己的工作秩序而忽视家庭教育的个别性。

此外，家长和老师的一些想法常常是通过孩子在中间传达的，这样的传达因失去了语境背后的想法，所以很容易形成心理上先入为主的失真印象。

苏霍姆林斯基说过：“教育的效果取决于学校和家庭教育影响的一致性。如果没有这种一致性，那么学校的教学和教育过程就会像纸做的房子一样倒塌下来。”深刻、全面和真实的教育，必须是教师和家长合作良好，教师和家长各自承担应尽的职责和义务，本着对孩子负责，双方用积极的态度合作成为孩子成长的智囊团，使教育给孩子带来欢乐和成长。

我想对你说……

著名的童话大王郑渊洁小时候调皮，学习不好，老师非常不喜欢他。曾经对他说：“郑渊洁呀郑渊洁，咱们这个班将来最没出息的就是你！”一次一位朋友跟他聊天，问起是什么成就了他。他说：“我呀，别的不行，就会写作，写小说二流水平、写诗歌三流水平、写童话就是一流水平。”郑渊洁找到并选择了自己的最佳才能区。

我想对你说：一个孩子就是一个世界，一把钥匙开一把锁。

美国哈佛大学教授、著名心理学家霍华德·加德纳提出了“多元智能理论”。认为人具有多元智能，有人偏重于某项智能有人可同时拥

有几种智能，这些智能分别是：

(1) 语言智能。它与对口头语言及书面语言的敏感性、学习语言的能力和运用语言实现一定目标的能力有关。作家、诗人、记者、律师、演说家、新闻播音员等都显示出高度的语言智能。

(2) 逻辑——数学智能。它是涉及对问题进行逻辑分析的能力、进行数学运算的能力和用科学方法调查问题的能力。科学家、数学家、会计师、电脑程序设计师等都显示出很强的逻辑——数学智能。

(3) 空间智能。它是指能够认识、操作广阔空间中的物体（如航海家、飞行员）和一定有限领域内的物体（如雕塑家、画家、建筑师等）或人们利用三维空间的方式进行思维的能力。

(4) 身体——运动智能。它是使用整个身体或身体的某些部位来解决问题或创造产品的能力。运动员、舞蹈家、外科医生和手艺人都是这方面的例证。

(5) 音乐智能。它包含表演能力、创作能力和欣赏音乐的能力，或是人敏锐地感知音调、旋律、节奏和音色等的能力。具有这种智能的人包括作曲家、指挥家、乐师、音乐评论家、制造乐器者、演唱家和善于领悟音乐的听众。

(6) 人际智能。它是指一个人理解他人目的、动机和愿望并最终与他人一起有效工作的能力。也被定义为能够有效地理解别人和与人交往的能力。政治家、社会工作者、教师、演员等是最好的例证。

(7) 自我认识智能。它涉及认识自我的能力、拥有个人的有效工作模式并据此调整自己生活的能力。还被定义为关于建构正确自我知觉的能力，并善于用这种知识计划和引导自己的人生。神学家、心理学家和哲学家是拥有高度自我认识智能的典型例证。

你的孩子和你的学生哪几种突出的智能，你发现了吗？请学会关注生命的差异，努力去成全每个孩子各不相同的发展目标。并且学会等待，在等待中学会选择，在选择中不断调整，让每个孩子找到自己的真、善、美之路。

我想对你说……

有一个叫马尼拉勒的 16 岁男孩，一个早晨，父亲说要去一个叫米雅斯的村子办事，一路上可以把汽车交给马尼拉勒驾驶，但条件是在他逗留于米雅斯村期间，马尼拉勒要替他將车子送到附近的一个修车铺检修。要知道，马尼拉勒当时刚刚学会开车，却极少有实践的机会，而到米雅斯村有将近 20 英里，足可以让马尼拉勒狠狠地过一把开车的瘾。在修车铺的师傅检修车子时，马尼拉勒区附近的一家电影院看电影，马尼拉勒接连看了 4 部。出了电影院，马尼拉勒一瞧手表，已经是 6 点钟了，比马尼拉勒与父亲约好的时间迟了两个小时！马尼拉勒知道，如果父亲得知自己是由于看电影而迟到，一定会生气，可能因此就不再让他开车了。于是，马尼拉勒编了瞎话，告诉父亲汽车需要修理的地方很多，所花价格也相应地长了。父亲向他投来一瞥。“马尼拉勒，你为什么一定要撒谎？”“我没有撒谎，我说的是实话。”“4 点钟的时候，我给修车铺打了电话，他们说车早就检修好了。”马尼拉勒的脸顿时羞得通红，他向父亲承认了看电影的事实，并解释了决定撒谎的想法。父亲认真地听着，脸上蒙上一层阴雾。

“我非常生气，但不是生你的气，而是生我自己的气。我想，我是一个不称职的父亲，我让你感到对我撒谎比说实话更有必要。我要步行回家，好在路上深刻反省自己这些年来在子女教育方面的失误。”

不论马尼拉勒如何恳求，如何道歉，父亲都置之不理。父亲踏上了乡村崎岖的泥路。马尼拉勒赶紧跳上汽车，驱车跟在父亲的身后。马尼拉勒不停地央求他，不断地自我批评，但均无济于事。将近 20 英里的路程父亲就是这样走过，平均每小时走了 5 英里。

看着父亲承受着疲惫和痛苦，作为儿子，马尼拉勒却无能为力，这是马尼拉勒生平有过的最难受的经历，也是最让马尼拉勒刻骨铭心的一