

EDUCATION

第二卷

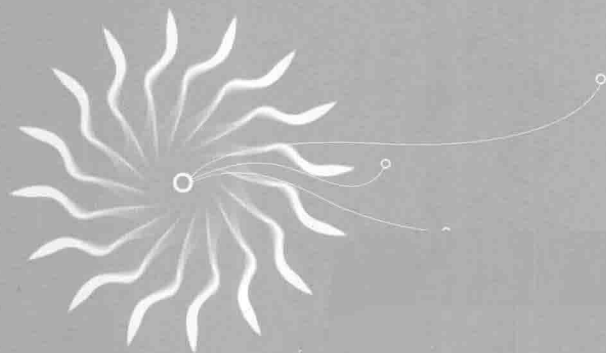
现代家庭 教育方法大全

COMPLETE VOLUME
ON THE METHOD
IN MODERN
FAMILY EDUCATION

丁 曩 良 · 编

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

丁 驥 良 · 编



现代家庭 教育方法大全

COMPLETE VOLUME
THE METHOD
MODERN
LY EDUCATION

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭教育方法大全. 第2卷 / 丁骥良编. —
镇江: 江苏大学出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-81130-844-0

I. ①现… II. ①丁… III. ①家庭教育—教育方法
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 257869 号

现代家庭教育方法大全(第二卷)

XIANDAI JIATING JIAOYU FANGFA DAQUAN (DI-ER JUAN)

编 者/丁骥良

责任编辑/张 平

出版发行/江苏大学出版社

地 址/江苏省镇江市梦溪园巷 30 号(邮编: 212003)

电 话/0511-84446464(传真)

网 址/http://press. ujs. edu. cn

排 版/镇江文苑制版印刷有限责任公司

印 刷/扬中市印刷有限公司

经 销/江苏省新华书店

开 本/718 mm×1 000 mm 1/16

印 张/21

字 数/420 千字

版 次/2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978-7-81130-844-0

定 价/50.00 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话:0511-84440882)

目 录

第三部分 心理保健方法

003 理念先行 丁骥良关于孩子“心理保健”的言论选

一、心理健康教育的方法

- 009 【心理教育的三个途径】
- 010 【心理教育的整体法】
- 010 【心理教育的平等尊重法】
- 011 【心理教育的艺术法】
- 012 【心理教育的保密法】
- 013 【心理教育的持久法】
- 013 【心理教育的差异法】
- 013 【心理健康的保持法】
- 014 【心理教育的渗透法】
- 015 【心理教育环境创设法】

- 016 【心理健康的维护法】
- 017 【心理素质培养法】
- 019 【生活质量提高法】
- 020 【家庭教育影响法】
- 025 【心理创富法】
- 028 【微笑伴随法】
- 028 【自信建立法】
- 031 【成功心态养成法】
- 031 【心理辅导四步法】

二、心理问题的疏导方法

- 038 【观察心理法】
- 038 【缓解心理压力法】
- 041 【心理危机干预法】
- 042 【差情绪的干预法】
- 042 【设立“情绪垃圾箱”法】
- 042 【害羞的干预法】
- 044 【作业畏难的干预法】
- 044 【不合群的干预法】
- 044 【冲动情绪的干预法】
- 045 【自卑心理的干预法】
- 045 【自尊心、自信心呵护法】
- 047 【减负的“心理瘦身”法】
- 047 【心理平衡保持法】
- 050 【任性与固执的限制法】
- 051 【消极心态化解法】
- 052 【“牛脾气”驾驭法】
- 053 【儿童吃手指矫正法】
- 054 【远离噩梦法】

- 054 【受欺负、受嘲弄孩子宽慰法】
- 055 【正确对待分数法】
- 056 【逃学行为纠正法】
- 057 【恰当的“不理睬”教法】
- 058 【“逆反心理”积极因素利用法】
- 060 【多用安慰法】
- 061 【宽容孩子法】
- 062 【赢得孩子信任法】
- 064 【挫折防卫机制运用法】
- 066 【幼儿受委屈化解法】
- 067 【小学生心理问题干预法】
- 070 【少年逆反期的引导法】
- 072 【初中生心理问题干预法】
- 074 【高中生心理问题疏导法】
- 077 【特殊儿童心理训练法】
- 079 【留守儿童心理特点与教育法】
- 083 【“优等生”心理障碍矫正法】
- 084 【单亲家庭子女心理障碍矫正法】

三、不良心理的矫治方法

- | | | | |
|-----|--------------|-----|------------|
| 088 | 【少年犯罪心理消除法】 | 110 | 【逆反心理克服法】 |
| 093 | 【暴发型人格障碍调节法】 | 116 | 【孤独心理克服法】 |
| 095 | 【网络迷恋症消除法】 | 123 | 【烦恼心理消除法】 |
| 095 | 【嫉妒心理克服法】 | 128 | 【自卑心理消除法】 |
| 100 | 【狂躁心理克服法】 | 134 | 【依赖心理克服法】 |
| 101 | 【愤怒心理克服法】 | 135 | 【恐惧心理克服法】 |
| 102 | 【猜疑心理克服法】 | 139 | 【神经衰弱症治疗法】 |
| 102 | 【冷漠心理克服法】 | | |

四、青少年常见精神疾病的干预和治疗方法

- | | | | |
|-----|-----------------|-----|-----------------|
| 140 | 【抑郁症的干预和治疗方法】 | 153 | 【人格障碍的干预和治疗方法】 |
| 141 | 【强迫症的干预和治疗方法】 | 167 | 【厌食症的干预和治疗方法】 |
| 143 | 【恐惧症的干预和治疗方法】 | 169 | 【儿童多动症的干预和治疗方法】 |
| 145 | 【精神分裂症的干预和治疗方法】 | 171 | 【抽动症的干预和治疗方法】 |
| 149 | 【自闭症干预和治疗方法】 | 175 | 【小儿遗尿症的干预和治疗方法】 |
| 151 | 【焦虑症的干预和治疗方法】 | 177 | 【口吃的干预和治疗方法】 |
| 152 | 【失眠症的干预和治疗方法】 | | |

五、营造有利于培养孩子健康心理的家庭环境

- | | | | |
|-----|-------------------|-----|------------------|
| 183 | 【培养孩子健康心理家庭环境营造法】 | 189 | 【家庭正面影响法】 |
| 186 | 【亲子情感交流法】 | 191 | 【孩子不成熟心理的表现及保健法】 |
| 187 | 【民主、开放的家庭气氛创设法】 | 193 | 【网络心理病的治疗法】 |
| 188 | 【良好家庭生活环境创设法】 | 194 | 【“乖”孩子走出心理误区法】 |

第四部分 个性发展方法

199 理念先行 丁骥良关于孩子“个性发展”的言论选

一、优化孩子个性发展的教育方法

1. 尊重差异全面发展个性法

- | | | | |
|-----|--------------|-----|-----------|
| 203 | 【孩子个性发展的特点】 | 212 | 【发现个性法】 |
| 204 | 【健全人格的标准】 | 212 | 【创造“育场”法】 |
| 206 | 【健全人格培养法】 | 212 | 【因势利导法】 |
| 207 | 【尊重个性法】 | 213 | 【目标激励法】 |
| 208 | 【个性优势发现与培养法】 | 213 | 【表率带动法】 |
| 210 | 【个性从小培养法】 | 213 | 【关心爱护法】 |
| 212 | 【“多彩教育”法】 | 213 | 【自我教育法】 |

- 213 【奖惩分明法】
- 213 【环境教育法】
- 213 【发展情感影响个性法】
- 2. 体育锻炼增强体质发展个性法
- 218 【激发锻炼兴趣法】
- 218 【强化自我意识法】
- 218 【渗入心理训练法】
- 218 【创设体育环境法】
- 218 【识别承认个性法】
- 219 【培养竞争意识法】
- 219 【发展良好性格法】
- 219 【培养意志品质法】
- 220 【发展能力法】
- 3. 培养创新能力发展个性法
- 223 【扎实掌握基础知识法】
- 223 【重视知识获得过程法】
- 223 【丰富孩子实践活动法】
- 224 【善待孩子质疑法】
- 224 【敢于创新勇于冒险法】
- 224 【树立坚定信心和恒心法】
- 224 【创设良好学习环境法】
- 4. 培养交际能力发展个性法
- 231 【交往障碍排除法】
- 232 【创造平等和谐交往氛围法】
- 232 【鼓励孩子走出家门法】
- 214 【利用不同个性品质影响学习法】
- 217 【培养独立能力发展个性法】
- 220 【运动丰富情感法】
- 220 【接受群体约束法】
- 221 【设定阶段目标法】
- 221 【反复持续努力法】
- 221 【游戏训练创新法】
- 221 【根据个性选择运动项目法】
- 222 【参与竞争法】
- 222 【鼓励幼儿参加锻炼法】
- 223 【中小学生“阳光长跑”活动法】
- 224 【营造主动探索氛围法】
- 225 【创设问题情境法】
- 225 【培养想象能力法】
- 225 【因材施教法】
- 225 【激发信心法】
- 226 【游戏发展幼儿创新能力法】
- 228 【激发美术兴趣发展幼儿创新能力法】
- 232 【教给孩子基本交往技能法】
- 233 【发现鼓励法】

二、健康人格的培养方法

1. 健全的自我意识培养方法

- 236 【培养自信心法】
- 237 【良好的自我意识培养法】
- 238 【女孩的自我意识培养法】
- 239 【照镜子培养自我意识法】
- 240 【自我认识法】
- 241 【客观评价自我法】
- 241 【自我体验法】
- 242 【自我接纳法】
- 243 【自我成长法】
- 244 【自我实现法】
- 244 【自我监控法】
- 244 【健康的自尊心培养法】
- 246 【自尊自立培养法】
- 248 【正确对待孩子隐私法】
- 249 【青少年人格缺失的对策】
- 250 【让欣赏伴随个性发展法】
- 251 【“通才”先从“专才”开始培养法】
- 251 【打造孩子核心竞争力法】
- 253 【天才的后天培养法】
- 255 【自我实现能力培养法】
- 257 【用对孩子短处法】
- 258 【取人之可取之长,补己之必补之短法】
- 260 【回避短处法】
- 261 【逆反期的教育法】

265 【母亲个性影响法】

2. 孩子良好性格的培养方法

268 【快乐性格养成法】

269 【乐观教育法】

270 【乐观向上性格培养法】

271 【爱好和兴趣点寻找法】

271 【参与孩子的爱好法】

272 【享有“自由时间”法】

273 【乐观心态拥有法】

273 【欣赏自然法】

274 【减轻压力法】

275 【欣赏他人法】

275 【欣赏自己法】

三、孩子气质美的培养方法

285 【根据气质类型扬长避短法】

286 【根据气质类型塑造良好性格法】

四、孩子不良行为和个性的改变方法

290 【怯懦性格改变法】

291 【自卑性格改变法】

292 【嫉妒性格改变法】

292 【暴躁性格改变法】

293 【孤僻性格改变法】

293 【抑郁性格改变法】

294 【意志消沉改变法】

296 【抑郁质自我疗法】

298 【依赖型性格改变法】

300 【“惹祸”行为改变法】

301 【爱玩电脑游戏行为改变法】

302 【不专心行为改变法】

303 【粗心行为改变法】

306 【大吵大闹行为改变法】

266 【自主选择发展个性法】

276 【健康心理培养法】

276 【心理平衡自我调节法】

277 【乐群性格培养法】

278 【优化家庭教育法】

280 【良好性格培养法】

281 【人格健康与品行培养教育法】

282 【自信坚强性格培养法】

282 【谦逊品格培养法】

283 【创造性人格培育法】

283 【挑战与开拓性格培养法】

284 【优化性格法】

287 【男孩好气质培养法】

289 【女孩好气质培养法】

307 【胆小行为改变法】

308 【顶嘴行为改变法】

310 【发脾气行为改变法】

311 【闷闷不乐行为改变法】

312 【逆反行为改变法】

314 【缺乏自理能力改变法】

315 【任性行为改变法】

317 【软弱行为改变法】

318 【贪玩行为改变法】

319 【爱生气行为改变法】

319 【缺乏耐性行为改变法】

320 【磨蹭行为改变法】

323 【幼儿内向性格改变法】

323 【影响健康的性格改变法】

297 参考文献

第三部分

心理保健方法



理念先行

丁骥良关于孩子“心理保健”的言论选

- * 孩子的身心素养远比分数重要。
- * 要让孩子养成阳光、健康的心态。
- * 不为失败找借口,只为成功找办法。
- * 强调孩子的优点比批评缺点更有效。
- * 积极向上的心态是成功者最基本的要素。
- * 优秀的家长总是善于与孩子进行心灵沟通。
- * 家长,请每天抽出一定的时间和孩子共同渡过。
- * 孩子心理健康,才算得上真正意义上的健康。
- * 一个人只要心理上没有失败,他就没有真正失败。
- * 家长要接受孩子的各种感情表达,决不要轻易否定。
- * 要学会接受那些无法改变的事实,不失望,也不生气。
- * 让孩子负些责任,让孩子自己去做一些力所能及的事情。
- * 欣赏引导成功,抱怨导致失败;学会欣赏自己,赞赏别人。
- * 不要用怀疑的态度对待孩子的承诺,更不要讽刺挖苦。
- * 孩子越小,心灵越不设防,越容易受伤害,家长需要小心呵护。
- * 鼓励与赞美能使白痴变成天才,批评与谩骂会使天才变成白痴。
- * 人总是有烦恼也有欢乐。烦恼时要挺得住,欢乐时要经得起。
- * 人的健康是争取来的。争取,是心理上的积极,行为上的主动。
- * 让孩子懂得舒解压力是非常重要的事。
- * 人是生活在希望中的。
- * 父母要像关注孩子的身体一样关注孩子的心情。孩子的无形生命舒展了,其有形生命就能承受更多的风风雨雨。
- * 甜瓜在成熟前是苦的。孩子在成长过程中,如果没有痛苦的经历,就很难有甜蜜的收获。
- * 物质上过分的给予并不能给孩子带来精神上的快乐,我们要让他们学会

发掘更多物质享受之外的快乐。

* 多给孩子留面子,不要在众人面前训斥、指责孩子;也不要再在众人面前唠叨孩子曾经说错的话或做错的事。

* 真正的积极有时包括一种无为,一种面对现实的客观态度和如实接受。接受该接受的,做自己能做的,看上去很无奈,但却是最积极的。

* 一个满怀理想的孩子,他的生活是充实的。有了理想,才会有前进的方向和动力。如果没有理想,在学习和生活中稍遇挫折就会心灰意冷、一蹶不振。

* 一个人对世界永远保持孩童般的好奇心,并尽一切努力去探索未知的领域,那他就会永远感到人生的充实与欣喜。

* 帮助孩子增强自信心最快、最有效的方法就是让他做自己不敢做的事情,直到获得成功的经验。

* 人与人之间看似只有很小的差异,但这种很小的差异却往往造成了巨大的差异!很小的差异就是所具备的心态是积极的还是消极的,巨大的差异就是成功与失败。

* 尊重孩子就是要正视孩子的差异,适性而为,适性发展。

* 打仗时战士说:“人在阵地在。”家长可对孩子说:“人在希望在。”

* 让孩子认识自己、接纳自己、控制自己,是心理健康教育追求的目标。

* 父母一味鼓励孩子追求优异表现,会使孩子失去精神上与身体上的健康。

* 家长可以给孩子提出一些要求,但同时也要告诉孩子,人生必然有挫折和失败,只要努力了就是好孩子,不必要求孩子“志在必得”。

* 从长远利益考虑,让孩子从小适度知道一点忧愁,品尝一点磨难,不是坏事。这对培养孩子的承受力和意志力,对孩子的健康成长会有好处。

* 孩子坚强、乐观、自信的心理品格将成为他们未来生活的力量源泉。

* 精神暴力是对孩子自尊、自信心的全面摧残。

* 让孩子吃点苦,他会倍感生活的甘甜;让孩子在风吹雨淋中搏击,他会在磨砺中不断地成长和成熟。

* 要培养孩子良好的个性心理素质:有自信、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

* 要培养孩子积极良好的心态:做人要知足,做事、做学问要不知足。

* 孩子的心理,犹如五彩斑斓的万花筒,纷繁复杂而又多变。心理障碍、心理危机会导致家庭和社区的悲剧。家长一定要重视孩子的心理健康,尽可能地掌握一些心理教育技巧。

* 过多地关注幸福感会导致幸福感减低。“享乐的幸福”——一顿大餐或一次旅游带来的快乐往往是暂时的、转瞬即逝的。为了提高自我实现的幸福感,我们应该关注自己的爱好、学习和生活。

* 一个心理健康的人,会对自己的生活感到满意和充实,会从生活中获得力量,从而使自己更美、更真诚、更有效率,成为最好的自己。

* 每个人都不是完美的人,我们要接受不完美的自己。生活不是只有温暖,人生的路不会永远平坦,但只要对自己有信心,知道自己的价值,懂得珍惜自己,世界上的一切不完美都可以坦然面对。

* 要向孩子传授健康知识,帮助孩子树立健康意识,了解心理调节方法,认识心理异常现象,掌握心理保健常识和技能。

* 要让孩子学会学习和生活,正确认识自我;提高自主、自助和自我教育能力;增强控制情绪、承受挫折、适应环境的能力。培养孩子健全的人格和良好的个性心理品质。

* 对有心理困扰或心理问题的孩子,要进行科学有效的心理辅导,及时给予必要的危机干预,提高孩子的心理健康水平。

* 一个友好、民主与和睦的家庭,往往能培养出智慧超群、思维敏捷、具有独创精神的孩子。这样的家庭,教育孩子的一个最基本的原则就是具有充分的言论自由,以及个人行为决策的自主性。

* 我们希望孩子珍惜生命,但许多时候我们自己就不够尊重生命、热爱生命。有的家长在教育孩子的时候缺乏足够的耐心和修养,常常训斥孩子;有的家长只关心孩子的学习成绩,不关心孩子的内心想法。这些都会给孩子幼小的心灵带来阴影,使其认为这个世界充满冷酷和不公。有的孩子遇到意外的打击和挫折时,就常常会自暴自弃,不知道珍惜自己的生命,更不会懂得尊重别人的生命。

* 有些父母自己受过磨难,不希望孩子再吃苦受累,宁可自己节衣缩食,也要满足孩子的奢求;宁可自己忍辱负重,也不愿意让孩子受半点委屈;千方百计要让孩子考个好的大学,以待将来找个好工作,有个好归宿。如此一味纵容、迁就、呵护,反而会使得孩子任性、自私和缺乏责任心,以致日后一遇矛盾就容易走极端。

* 我们希望孩子遇事能随时告诉老师或家长,但没有教会他们与人沟通的方法,没有创设让他们感到温暖和信任的环境。太重的学习负担和太大的升学压力让孩子变得心态浮躁、精神压抑、感情淡漠;缺少集体活动只能自娱自乐的独生子女生活,使得许多孩子有办法解决考试难题,却无力面对人生挫折。再加上影视作品、网络游戏的暴力渲染和不良诱导,模仿那些不端行为,也就成了一些孩子发泄、解脱的无奈选择。

* 现行的教育总是在身体上和精神上控制孩子,不给孩子自由。由于在成长过程中太过顺从,听话的孩子往往压抑了太多的内心需求。这种压抑导致两个极端:一是在压抑和沉默中爆发,某一天遇到导火索,就会采取一些极端行为,如平时老实听话的孩子举起屠刀,杀人或自杀;二是长期的压抑导致个性的丧

失,只知道逆来顺受,彻底成为一具没有思想和灵魂、任人摆布的傀儡。

人的健康,包括两个方面的含义,一是生理健康,二是心理健康。受传统认识的局限,很多人只注重生理方面的健康。碰到头疼脑热、腰酸背痛,总会想办法调理一下,或吃药或休息,不使小病酿成大病。可是对于心理上的疾病,则因不知是病而经常忽视。有的家长对孩子的衣食饱暖很关心,生怕孩子饿着冻着,但往往忽视孩子内心的焦虑和痛苦。有的老师对一些敢于违反纪律、顶撞教师的学生管得比较多,而对那些性情沉默内向、有心灵创伤或情绪失调的学生则很少过问。其实,生理健康和心理健康对人具有同等重要的影响,而且二者之间又是相互联系、相互影响的。生理方面的病变会导致心理的异常,而心理疾病也会导致生理机能异常。因此对于孩子,我们既要关心他们的生理健康,又要关心他们的心理健康。

一、心理健康教育的方法

人的生理健康状况具有一定的客观标准,可以通过检查和测量加以判断。可是心理健康状况虽然也有一定标准,但却不像生理健康标准那样明确具体。现在国内外对于心理健康评定的标准已有几种意见,这些意见就实质而言是大同小异的。根据我国的实际情况,很多心理学家和卫生专家认为,心理健康的标准如下:

(1) 敢于正视现实。心理健康的孩子,对于升学、就业,以及在生活和学习中所碰到的各类问题,都能有清醒、冷静、客观的认识。既不沉湎于幻想,也不为眼前的挫折困难所困扰,脚踏实地地为实现自己的理想努力进取。他们能根据社会和环境的需要改造自己,也能根据自己的需要去改造客观环境。不能改变客观现实时,能理智地改变自己对现实的看法,保持心理平衡。

(2) 正确认识自己。心理健康的孩子有自知之明,谦而不卑,贵而不傲,不过高或过低地评价自己,熟悉自己的长处与短处并依此确立志向目标。不能当指挥千军万马的统帅,就做一个冲锋陷阵勇敢的士兵;做不了拥有桂树和玉兔的明月,就做一颗闪亮的小星。不攀高,不赶时髦,但又能充分发挥自己的潜能和优势,因此在求学和谋职中能够获得更多成功的机会。

(3) 人际关系和谐。心理健康的孩子在群体中生活时,同他人的关系是融洽的。无论在校内还是在校外,都善于与他人相处,喜欢交往,以诚相待,尊重别人,善解人意,宽容大度。同时自己也受群体其他成员的欢迎和悦纳,有要好的同学和朋友。

(4) 情绪乐观。心理健康的孩子,不论在顺利之时,还是在逆境之中,都能保持积极乐观的情绪。心胸开阔,热情豁达,热爱生命,热爱生活,对未来充满希望。对于升学、就业和生活中的变故,能顺其自然,不自寻烦恼,不墨守成规,不固执己见,不斤斤计较。

(5) 意志坚强。意志坚强是心理健康的表现之一。做事总有明确的目标,不任性,不盲动,不胡作非为。一旦确定前进的方向,就会坚持不懈地努力奋斗。不怕困难和挫折,不怕打击和报复,不患得患失、优柔寡断。善于自制,不感情用事,能保持自己独特的个性和风貌。不阿谀奉承,不盲目崇拜。喜欢独立思考,敢于承担责任。

(6) 反应适度。人对客观刺激的反应是有个别差异的,但这种差异在一定的限度之内。所谓反应敏捷,并不包含反应过敏。反应迟钝,并不是说对刺激麻木或不反应。一个文具盒不慎被碰掉到地上,同学们受到震动,调转头来看个究竟,这是正常反应。倘若有人因此大喊大叫、张牙舞爪,这就是反应失度。

评定青少年的反应是否适度,还要考虑其年龄特点。青少年思想活跃,初生牛犊不怕虎,敢说敢为,好动不好静,这都是正常表现。反之,如老年人那样暮气沉沉,或如幼儿那样喜怒无常,这就是不正常的反应了。同时也要参考同龄人的反应情况,个人的反应与同龄人的反应基本一致才算正常。否则,大多数人为之激动和热血沸腾的事,个别孩子却漠然置之无动于衷;或者其他人不为所动的事,个别孩子却因此而激动不已,这种迹象多少反映出反应失度的特点来。不过有时对问题的看法,个别孩子的与众不同或坚持己见,不一定是心理不健康。真知灼见最早往往被少数人所掌握的实例很多,所以不能由此轻率地做出论断。心理健康与不健康都不是一时一事的表现,综合起来全面考察才能够分辨。

心理健康的这六条标准是相互联系、相互影响的。心理健康的孩子,在这几个方面上都能够均衡发展,体现心理与行为的协调统一。但是,心理不健康的孩子,却不一定在这几个方面上都有问题,他们很可能只在其中一两个方面表现出严重失调。

心理健康的保持是需要讲究心理卫生的,而孩子的心理卫生工作则需要家长、教师与孩子的密切配合才能做好。

从家长和教师的角度来讲,对孩子的教育要注意态度和方法,要保护孩子的自尊心,满足孩子的合理要求。课业负担要适当,不能以学习成绩论功过,要支持和鼓励孩子正当的社交活动,关心和帮助孩子解决来自学习或其他方面的困难和问题。

从孩子自身的角度来讲,应加强个性修养,学会调节和控制自己的心理和行为,避免不健康心理因素的萌发和侵害。这里需要特别指出的是:

(1) 要树立正确的人生观。人生观是指人对生存和生活意义的看法,它直接制约着人对客观事物的态度、体验及行为方式。人只有树立正确的人生观,才能理解人生的真谛。才不会因一时的成功而得意忘形,不会因偶然的失败而消沉气馁,不会因相貌不美而苦恼,不会因衣服欠佳而烦躁。

(2) 要确立适合自己的理想目标。社会生活丰富多彩,各行各业都是人类生存之所需。青少年对于自己未来工作和生活的构想常常带有很浓厚的浪漫色彩,容易脱离实际、眼高手低,从而招致挫折。如果能根据社会需要,从自己的爱好和特长出发,确立切实可行的奋斗目标,那么通过努力就有可能获得成功。青少年应该认真读书,但不能把考上大学作为读书的唯一理想目标。有人因高考落榜而懊丧乃至轻生,这是不理智的做法。一个人理想的实现并不取决于是否能上大学。生活的风帆靠自己掌握升扬,可是航向一定不能偏离自己所能驶达的港湾。

(3) 要学会人际交往,能与他人和谐相处。世界上没有什么人想把自己封闭起来孤独地生活,人人都有与他人交往的需要。但在人际交往中,有人能从中

尝到欢乐,得到学习与发展,获得同情、友谊和支持,心理上有一种踏实的安全感;有人在交往中则很不自在、心烦意乱,甚至不受别人欢迎,结果自己更加情绪焦虑、抑郁紧张。个人与群体关系的和谐与否,确实是影响心理健康的重要因素。当然,青少年不能把主要精力放到搞好人际关系上,但应该学会关心和体贴别人,尊重别人,不占别人的便宜,凡事多为他人着想,以能为别人提供方便而感到高兴。路遥知马力,日久见人心。一个有着发自内心的真诚和善良的,是会得到人们的尊重和友情的。

(4) 要积极参加各项文体活动,促进身心协调发展。青少年以学业为主,但不能总是看书、作业、写文章。青少年正是长身体活泼好动的时候,积极参加各类文体活动,可以休息疲劳的大脑,松弛紧张的情绪,增添生活的乐趣,也有助于发展各种才能。同时,还可以使身体各器官在运动中得到活动舒展,从而有利于身体的生长发育和身心的协调发展,有益于身心健康。

要维护孩子的心理健康,需要加强心理教育。心理教育是指根据心理活动的规律,采用各种方法与措施,以维护个体的心理健康及培养其良好的心理素质。

从内容来看,心理教育包括两项基本任务:一项是心理素质教育,主要是教育与培养个体形成各种良好的心理素质,以助其学业、事业成功。另一项是心理健康教育,主要是使个体形成健康的心理,从而能适应社会,正常地成长、发展。这项任务包括:

- (1) 帮助孩子维持正常的心理状态,避免其出现不利的心理状态。
- (2) 帮助出现不利心理状态的孩子及时摆脱不利状态,恢复正常状态。
- (3) 帮助心理不健康的孩子康复,使之恢复健康状态。

从性质来看,心理教育包括发展性教育与补救性教育两项任务。发展性教育主要是有目的、有计划地对孩子的心理素质与心理健康进行培养促进,使孩子的心理品质不断优化;补救性教育则主要是对在心理素质或心理健康方面出现问题的孩子进行专门的帮助,使之得以克服。这两项任务层次也不相同:发展性教育主要面对的是正常发展的孩子,是提高性的;补救性教育则主要面对的是在心理方面出现不同程度问题的孩子,是矫正性的。如果将孩子在心理方面出现问题比喻为生病的话,发展性教育就相当于锻炼身体与预防疾病,而补救性教育则相当于治病。在实际的心理教育过程中,这两种教育常常是交织在一起难以截然分开的。

【心理教育的三个途径】

心理教育是家庭和学校对孩子所实施的心理学工作的总称,它通过三个途径来实现:心理辅导、心理咨询与心理治疗。

(1) 心理辅导。指根据孩子的心理特点与规律,运用心理学方法,设计各种辅导方案并实施,以促使形成孩子良好的心理素质或调节其不良的心理健康状

态。心理辅导的基本特点是由家长主动地设计并实施方案。心理辅导既可以是发展性辅导,也可以是补救性辅导;它所面对的既可以是正常的孩子,也可以是心理素质不良的孩子或者是心理处在不健康状态的孩子。

(2) 心理咨询。指根据孩子的心理特点与规律,运用心理学方法,帮助孩子排除各种心理障碍,使之及时摆脱不利的心理状态,恢复到健康状态。心理咨询是家长(或教育者)提供一个能自由倾谈的环境(咨询室),让孩子主动前来咨询。一般来说,孩子意识到自己有心理问题,但无法自我调节克服时,会主动请求帮助,在这种情况下家长(或教育者)所进行的调节疏导工作,称为心理咨询。心理咨询一般是补救性的,它所面对的主要是心理处于不平衡状态的孩子或心理处于程度较轻的不健康状态的孩子。

(3) 心理治疗。指运用心理学方法,对已经产生较严重心理障碍的人员进行专门的调节,使之恢复到正常状态。心理治疗是调节性的,其对象是有比较严重心理问题的孩子,往往需要较长的时间与周密的治疗,有时要辅之以药物。进行心理治疗要求有经过专门训练的、有较高技术的人员。

【心理教育的整体法】心理教育的整体法是指在进行心理教育的过程中,要运用系统论的观点进行教育。从内部来看,人们的心理是一个有机整体,知、情、意、行是密切联系在一起的心理过程,心理状态和个性心理特征交互影响,心理因素与生理因素也相互作用、密不可分。孩子的心理状况与其整个人生观、世界观、价值观有着密切的联系。从内外关系来看,个体身心因素与外部环境特别是社会环境、家庭、学校环境存在着彼此制约、互为因果的错综复杂的联系。

因此,进行心理教育,应从个体心理的完整性和统一性、个体身心因素与外界环境的制约性、协调性,来全面考察和分析孩子心理问题的形成原因并制定对策,同时也要协调学校、家庭、社会各方面的教育力量,使心理教育能持久地开展并更加有效。正如马卡连柯所说:“一个人不是由部分因素的拼凑培养起来的,而是由他所受过的一切影响的总和综合地造就成功的。”

【心理教育的平等尊重法】平等尊重,就是要求交流不是权威的、单向的,而应该是平等的、双向的,这样才能更好地沟通。家长在交谈中不宜用权威的口气,应避免使用诸如“我告诉你,你听我说”“我认为你错了”“你还不不懂”这类命令式、灌输式的口吻,而应多用商量的语气,如“请告诉我你现在的想法”“你的意思是不是这样”“原来如此”等。

平等尊重原则,就是要认真倾听孩子讲述问题,了解对方存在的心理问题,然后耐心启发,这样才可以使孩子解除心理重负,放松紧张情绪。家长在听取孩子讲述问题时,不要过早地进行评价,要让孩子把话说完。倾听过程中要集中注意力,关注的态度也是一种支持。适当的应答活动,如首肯、简要的重复或适当的简语插话都是必要的。在孩子的述说告一段落的时候,家长可以适当地提出