



是孩子的 心理 辅导师

杨忠健 著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>



家长是孩子的心理

辅导员

杨忠健 著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

孩子的健康是家长最关心的问题。成熟的家长会面对现实，用科学的知识和方法武装自己，帮助孩子身体和心理健康成长。本书曾在北京德育科研网、北京中小学生家长学校网和《现代教育报》连续刊载，点击率高，可读性强，提供了家庭心理健康教育的有效方法，书中的“亲子活动”和“温馨提示”帮助家长解读家庭教育，感悟丰富人生，从容解决家庭教育中遇到的各种心理问题，提高孩子的心理健康水平，并供家庭教育研究者参考。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

家长是孩子的心理辅导师/杨忠健著. —北京：电子工业出版社，2011.1

（生涯规划丛书）

ISBN 978-7-121-12312-2

I. ①家… II. ①杨… III. ①家庭教育—教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第224576号

策划编辑：李光昊 何 况

责任编辑：侯丽平

印 刷：北京市天竺颖华印刷厂

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720×1 000 1/16 印张：10 字数：172.8千字

印 次：2011年1月第1次印刷

印 数：5 000册 定价：26.00元

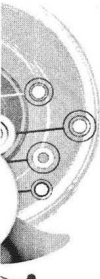
凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



丛书总序



中国历史上最早的关于“生涯”二字的说明，大抵就是《庄子·养生主》中所言：“吾生也有涯，而知也无涯”。单说“生”字，其解释多达几十种，而“涯”字的解释主要有两种：一是水边、边际；二是范围、限度。两者结合起来，最恰当的解释就是：整个生活阶段的范围。《现代汉语词典》中对“生涯”二字的解释则是：从事某种活动或职业的生活。两种解释基本相同。

统观现在与生涯有关的图书，多被烙上了“职业生涯”的印记，年龄层次大多从大学生到成人。当我们拿起一本生涯类图书，会惊奇地发现，本应是站在生涯的“起点”去读书的青少年类图书，却更多地投放给了成人的市场。当我们年近三十，当我们从业多年，真的还能更好地左右自己的生涯吗？

真正的生涯类图书应该是给谁读的？真正的生涯类图书应该是什么样子的？真正的生涯类图书应该给予我们怎样的人生？

生涯规划，宜早不宜迟。孟母三迁，因为孟母深知环境影响能改变孩子的一生；“小时了了，大未必佳”，一个聪明的孩子没有合理的生涯规划，不免遁入涛涛人海；“为中华之崛起而读书”，因为有着坚定的信念和明确的奋斗方向，而成为警世名言。历史总有着惊人的相似之处，与其企望奇迹，不若做好当下。成功或失败，之于每一个人，可能只是当初做事前的几分钟的思考。



生涯规划需要有明确的方向。人生如同一片汪洋大海，渺无边际，而一个人就如大海中的一叶扁舟，轻帆摇曳。大多数人都随波逐流，风进则船行，浪退则舟回。倘若真想采摘彼岸的鲜花果实，仅靠马力十足，无非比别人漂流过更多的海面，却疲惫不堪。要想从望眼欲穿变成触手可及，除了靠“识途老马”，就只能自我导向。无论是你给孩子的人生当“识途老马”，还是作为青少年的自己，把握好自身的方向，都必须在航海前审视一份这波浪壮阔的大海的航海图。

本套生涯规划丛书，涵盖了从中学到初入职场的生涯规划，面向的读者

群有尚未经历高考的中学生、即将步入社会的大学生，以及关心、爱护他们的师长。一个完美的生涯规划，绝不仅仅是职业的规划；一个完美的生涯规划，绝不仅仅是某一个人自己的规划；一个完美的生涯规划，绝不仅仅是一本书的规划。

在谋划这样一套丛书的同时，我应该感谢所有为“生涯规划”这个方向而努力的作者。他们当中，有生涯管理、大学生职前教育专家，有多年咨询和培训经验的优秀讲师，也有参与教育部和国家级青少年和儿童心理方面课题研究的高级教师，他们都对教育、心理的相关问题有着自己独到的理解。

生涯规划的问题，归根到底是教育问题，不仅有老师对学生的教育、父母对子女的教育，也有每个青年人的自我反省、自我教育。本套丛书力求从不同表现形式、不同的思维方式、不同的知识点出发，给予读者更多的思考。生涯规划没有一种固定的模式，而是一个四通八达的广阔通道。

大多数人都知道“条条大路通罗马”，也都知道“两点之间，直线最短”。即便都站在起跑线上，也有内圈和外圈之分。世上从来没有绝对的真理，有的只是对真理的探索和思考。

文末，我还想说说这套丛书封面的寓意。封面的基调是白色和其他颜色，白色是共有的，不同的分册下半部分的颜色有所不同，蕴涵着人生的底色是白色的，每个人都可以创造出不一样的色彩。中间的圆圈，既可以看做是一圈跑道，象征着人生如同跑道，只要有目标，每一个点都可以成为你的起点，每一个点都可以成为你不断超越自己的地方；也可以看做是一个大大的“0”，每个人的生涯规划都是从“0”开始，只有卸下包袱，认清现状，知己知彼，方可百战不殆。

“记得少年骑竹马，看看又是白头翁”，每个人生阶段都是一个新的“0”点，但每一个“0”点都不可复制。愿每一位规划自己生涯的少年，每一位关心、爱护青少年成长的师长，都能在这套书中收获一点真知。



前 言

成功地教育孩子，是许多家长梦寐以求的事情。随着社会的发展，独生子女增多，人们的生活节奏加快，压力骤增，很多家长都有着自己的烦恼和心结。成熟的家长会面对现实，用科学的知识和方法武装自己，合理地解决家庭教育中的问题，帮助孩子健康成长。基于多年来德育和心理方面的经验，笔者撰写了生涯规划丛书的《家长是孩子的学习指导师》《家长是孩子的心理辅导师》《家长是孩子的人生规划师》3个分册。

《家长是孩子的学习指导师》中，笔者提出了兴趣、方法、习惯是学生学习成功的三部曲。此书提供了家庭教育中帮助孩子提高学习成绩的科学知识和有效方法，帮助家长解读家庭教育，解决家庭教育中遇到的孩子的学习问题。学习是中小学生的中心任务，学习成绩是学生学习效果的硬指标。家长应帮助孩子认识到学习是社会对学生的要求，同时也是学生自己的需要。从每一个成功人士的成长过程都可以看出，除了智力水平和求知热情外，坚韧毅力和刻苦精神也是铺垫成功之路时不可缺少的品质。达尔文甚至说：天才即忍耐。他认为，忍耐表示有更高的想象力和理解力。本书在孩子学习动机激发、学习型家庭建立、孩子应考复习等方面有不少笔者自己的思考，以供读者参考。

《家长是孩子的心理辅导师》则提供了家庭教育的科学知识和家庭心理健康教育的有效方法，帮助家长解读家庭教育，解决家庭教育中遇到的各种心理健康问题，着重介绍了亲子心理保健策略，认知正常、情绪适度、行为协调、沟通和谐、个性健全的孩子，心灵更美好。

《家长是孩子的人生规划师》提供了家庭生涯教育的科学知识和有效方法，帮助家长解读生涯规划，解决家庭教育中遇到的孩子生涯规划问题。意在指导家长帮助孩子对其生活、学习和职业进行有针对性的设计。《礼记·中庸》说：“凡事预则立，不预则废。”做事预先有准备就会成功，没有准备就会失败。生涯教育的内容，涉及身心健康、学习工作、心智成长、人际关系、心灵净化、职业选择等方面的规划。

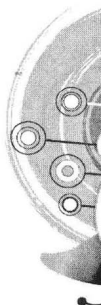
笔者长期在北京教育科学研究院从事研究工作，是中国心理卫生协会会

员，北京学校心理卫生委员会副主任，北京教育心理学研究会理事，北京家庭教育研究会理事，北京阳光心语专家团成员，北京市委宣传部、市社科联周末大讲堂讲师团成员，北京老教育工作者协会讲师团成员，2006年被评为首届全国十佳中小学心理健康教育支持专家。发表“北京中小学心理健康教育的发展研究”（《教育科学研究》，2001年5期）等论文数十篇；出版《小学生心理健康100问》、《心育之花》、《中国家长最关心的80个问题》、《心育新编》、《生涯教育》、《心理健康教育专业手册》等著作十余部；参与多项心理健康教育、家庭教育、生涯教育与公民教育课题与项目研究。2010年5月被北京市妇女联合会和北京市家庭教育研究会评为首都家庭教育30年公益奉献人物。2010年8月获全球华人正向心理学会、中国积极心理学与教育国际论坛颁发的“优秀社会贡献奖”。

笔者的独生子17岁考上北大，21岁在《北大学报》发表论文，26岁获中科院优秀研究生称号，并已获博士学位，现赴美从事博士后工作。

在写作过程中，我首先感谢自己的妻子，她多年来对家庭默默地付出，使我能够心无旁骛，专心研究。同时，我还应该感谢单位领导和同事的信任、支持和理解，感谢电子工业出版社的李光昊编辑、何况编辑的大力帮助，使本书质量得到保障，并得以及时出版。虽经多次阅读修改，但由于作者水平有限和经验不足，因此本书难免存在疏漏之处，恳请读者朋友批评指正。

著 者





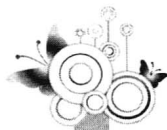
目 录

Contents

第一章 家庭和心理健康	1
第一节 从一次心理健康节目说起	1
第二节 写生时发现的物理学家	6
第三节 我爱我(五二五)的健康观念	10
第四节 言传身教——开发孩子的潜能	12
第五节 如何帮孩子改进心理卫生	16
第六节 养成好习惯——从家长做起	19
第七节 青春年华的心理特点	23
第八节 劝君惜取少年时	28
第二章 家庭心育面面观	35
第一节 缓解紧张情绪有妙方	35
第二节 真正的自信源于能力	40
第三节 青果爱情真无益	44
第四节 单相思也可能是甜的	50
第五节 宝姐姐和林妹妹的个性	51
第六节 赵襄子赛马为何总是输	56
第七节 生气(Anger)只比危险(danger)少个字母	57
第八节 割席断交的故事说明了什么	60
第九节 取得老师帮助的是聪明学生	66
第十节 合作是登月成功的要点	69
第十一节 比天空更宽阔的是胸怀	71
第三章 家庭心育方法	75
第一节 儿孙自有儿孙福,莫替儿孙作马牛	76
第二节 危机中有机会	81
第三节 孔孟都来自特殊家庭	84
第四节 不当表扬也会害孩子	89
第五节 自我教育才是真正的教育	92

第六节 换位思考有助人际沟通	94
第四章 做心理健康的父母	99
第一节 父亲是孩子健全人格的雕塑家	99
第二节 不做唠叨型的妈妈	103
第三节 妻贤夫祸少，子孝父心宽	105
第四节 冷静看待“情商”	107
第五节 家教今有新境界	110
第六节 古为今用六然训	111
第七节 给孩子过生日有讲头	114
第五章 家庭心育拓展	117
第一节 悲伤的天鹅飞向远方	117
第二节 她为何要照革命造反光头像	123
第三节 不必相信星座命运	126
第四节 眼望星空，还要脚踏实地	129
第五节 公正让我别无选择	131
第六节 盲目追求名牌和追星是伪个性	136
第七节 棋王在人情与正义之间	139
第八节 做人要做苏东坡	141
第九节 你家的电视机放在哪里	145
第十节 讨论家庭成员的生肖	146
尾声：幸福是什么	149
参考文献	151





第一章 家庭和心理健康

现代家庭与传统家庭相比，有些特点比较明显：一是择偶制度的转变，从家族安排和家庭利益为目标转向自由恋爱和以爱情为基础；二是个体的幸福受到重视，家族的利益被淡化，亲属关系削弱，两性间的平等增强；三是以代际关系为主轴的家庭关系转变为以夫妻关系为中心。

WHO（世界卫生组织）对健康的定义：“健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还要具备心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四个方面的良好状态，才是一个完全健康的人。”

每个生理正常的孩子，都有着巨大的潜在智能，如果家长真正懂得如何开发潜在智能的方法，努力去培养教育孩子，不但可以启发他的学习兴趣，使他变得更聪明，而且可以使孩子心灵更美好，健康地成长。

第一节 从一次心理健康节目说起

1978年9月12日，世界卫生组织与联合国儿童基金会召开国际初级卫生保健会议，在这次会议上首次提出：关注心理健康。

闵乐夫先生是作者的老朋友、老同事。他做事情总是不慌不忙，慢条斯理。在心理健康教育、性教育、德育和家庭教育方面，作者都从闵老师那里学习到许多东西，并且一起多次在电视和电台做心理健康教育的节目。下面是闵老师（作为电台兼职主持人）和作者（作为特邀嘉宾）在北京人民广播电台的一个心理健康节目。

杨：我经常被孩子们问到以下这些问题：

- 有时我特爱发脾气，经常得罪同学，可事后又后悔难受。
- 我只要一碰到考试就紧张，平时会做的题，一考试就不会做或做错。
- 我的数学很差，老师说，我，家长骂我，我也想学好，我怎



么办？

闵：看来，这些属于儿童心理上的问题。

杨：如果儿童的一切问题都按品德问题去处理，那就像一个医生向每一个病人都开去痛片一样。

闵：那么，怎样才能解决这些心理问题呢？

杨：我国古代南唐高僧法眼曾经向众位和尚提问：“一只老虎，颈项下系着一个铃铛，谁能把它解下来？”大家想来想去，想不出办法。恰巧法灯禅师来了，他听后不假思索，说：“把铃铛系在虎颈上的那个人能把它解下来。”法眼对这个回答很满意。

闵：这叫做，“解铃还靠系铃人”。

杨：同样，“心病终须心药医”。

闵：也就是说，一个人健康与否和心理也有关系？

杨：世界卫生组织指出：“健康不仅是没有疾病，而且是一种躯体、心理和社会适应方面的完好状态。”我们必须重视儿童的心理健康问题。

闵：教师们比较重视儿童的学习成绩，而家长非常重视孩子的身体健康，讲究营养配餐。

杨：其实，为孩子搞好精神营养配餐，对儿童的健康和发展而言，其意义与搞好物质营养配餐具有同样重要的意义。因为精神营养配餐可以培养儿童健全的人格，使他们扬起人生的风帆。

闵：看来，这个精神营养配餐实际上就是儿童健康心理的标准了？

杨：正是。这种配餐主要有四种成分：正常的认知、适度的情绪、协调的行为、和谐的人际关系。

闵：听众朋友，您听清楚了吗？杨老师为我们分析儿童心理健康的标准是四条：正常的认知、适度的情绪、协调的行为、和谐的人际关系。杨老师，您能把这四条逐一展开，为家长讲得具体些吗？

杨：先说正常的认知。就是说，能正确地认识现实并对现实做出有效的适应，思想高尚，有理想、讲道德、守纪律。认知正常的儿童看问题比较客观，而不会经常走极端，他们初步具有辩证的思维。他们能历史地、全面地、发展地看待他人，还初步具有正确的自我观念。《吕氏春秋·先己》中说：“欲胜人者，必先自胜；欲论人者，必先自论；欲知人者，必先自知。”意思是：要想战胜别人，必须首先克服自己的弱点；要想评论别人，必须首先评价自

己；要想了解别人，必须首先了解自己。

闵：有的儿童认为自己的脑子不好，不是学习的料。这是怎么回事？

杨：这是缺乏自信心的表现。自信心是一个人对自身能力的信心，是良好的心理品质。缺乏自信心的儿童，一遇到挫折，就埋怨自己能力太差，命运不好，在困难面前打退堂鼓。

闵：在生活中、学习中一些儿童为什么会自卑呢？

杨：这是由于生活或学习上的经常失败造成他们看不到自己的潜能。据说山西某村庄发生过这样一件事情，那里原来燃料很缺，村民都要到几里外的地方去砍柴。有一次，一个农民在自己家的院子里挖菜窖时，意外地挖出了煤炭。原来村子的地下就是一个大煤矿。从此，人们再也不用到远处去砍柴了。这个故事叫做，“燃料就在脚下”。一个人要发挥自己的水平，首先要有目标。玛娅·奇布尔达尼泽在8岁时就在一张纸上写道：“玛娅，未来的世界冠军。”9年后，她果然取得国际象棋女子世界冠军。

闵：陈景润从中学时代就开始瞄准了“哥德巴赫猜想”，并终身为之奋斗，他在这个项目上的成就至今没有人超越。

杨：目标—自信—奋斗，这是成功三部曲。儿童在学习中，我们要注意用他们的进步激励他们的自信，他们就会越学越想学。

闵：心理健康的第二个成分就是适度的情绪。

杨：是的。这是说人的情绪要乐观稳定，善于避免忧愁、焦虑等消极情绪。心理健康的人比较能控制自己的情绪，他们当喜则喜，当怒则怒，会适可而止。心理健康的儿童对自己，对生活，对学习总感到相当满意，他们总是乐于学习、生活和工作。他们的聪明才智不尽相同，但都没有太大的心理障碍，能享受成功的喜悦，有生活的乐趣。如果总是嫌弃自己，总是认为自己运气差，经常苦闷失望，以致把学习看成负担，必然降低心理健康水平，也不能获得工作上的成功。

闵：我国中医理论有思伤脾，怒伤肝，恐伤肾，喜伤心，悲伤肺的说法。

杨：这是有道理的。思虑过度就会影响脾胃的功能，不思饮食；郁怒伤肝，肝火太旺，会出现头涨目赤的现象；一个人有了喜事，过于高兴，也会出现乐极生悲的事情。所以，要指导儿童，学会控制自己的情绪。

闵：记得古人说过：“他来气我我不气”，因为，“我若生气

中他计，气出病来无人替”。

杨：是的，一个人对同一件事情能够选择生气，也可以选择生气。记得一个哲人说过，一个悲观的人看到半杯水，他的感受是杯子“半空”；一个乐观的人看同样的半杯水，他的感受却是杯子“半满”。

闵：控制自己的情绪，说到容易做到难。

杨：关键是不怕挫折，战胜挫折。挫折，就是人在不顺利、做事情受阻碍时的一种情绪状态。在物质生活越来越丰富，一些家长又采取溺爱型教育方式的今天，独生子女的心理就容易脆弱，经不住打击。

闵：有的儿童因为考试成绩不理想，就不肯回家；有的儿童因为受到批评或某个愿望没有得到满足，就离家出走或寻短见；有的儿童在干部改选中落选，就觉得无颜见人不再努力。

杨：挫折，就是碰钉子，每个人都会遇到，关键是怎样对待困难和失败，让坏事变好事。心理健康的第三个方面是协调的行为。心理健康的儿童的行为与自己的年龄和角色一致。

闵：我有一个邻居，他的孩子上课听讲不能专心，做作业时注意力分散，经常不能完成作业，这该怎么办？

杨：这种分心可能有四个原因。一是学习目的不明确。这部分儿童，要端正学习态度，培养良好的学习习惯。二是学习兴趣缺乏。对他们，必须激发其学习兴趣，变“要我学”为“我要学”，才能做到专心致志。三是学习方法不科学。这就需要对他们进行学习指导。四是生活习惯不好。要教育孩子早起早睡，不搞题海战术。

闵：心理健康的第四个标准是人际关系和谐，什么是人际关系呢？

杨：人的社会关系可分为生产关系和人际关系，例如师生关系、亲子关系都属于人际关系。人际关系简单地说，就是人与人之间心理上的关系，心理上的距离。人际关系和谐的人乐于同人交往，与他人的关系融洽。心理健康的儿童有自己的朋友，他们乐于与人交往。他们与人相处时尊敬、信任和友爱的态度多于憎恶、怀疑、恐惧的态度。如果一个儿童与集体格格不入，不能容忍他人的短处，不尊重他人，是心理不健康的表现。

闵：现代人似乎交流更困难？

杨：说话是交流，哪怕是无关紧要的闲话。英国心理学家发

现,说闲话是人类独有的特性,人类所有对话中约有80%是闲话。说闲话并非一无是处,它可以促进人们相互之间的信任和合作,有利于人们建立复杂、有趣的社会关系。

闵:看来心理健康确实很重要。

杨:随着时代的发展,人的心理健康越来越受到重视。我们要从小培养儿童的事业心和开拓能力,在我国心理健康观念会日益深入人心,心理健康教育会逐步发展。心理学家认为:中小学生的心理健康问题,根源于家庭,形成于社会,表现于学校。问题学生经常只是家庭问题的携带者,其症状是家庭成员间相互作用的表现。由此可见家庭成员对学生心理健康的影响。因此,家庭心理健康教育是维护孩子心理健康的重要环节。现在家庭教育有九个误区:一是溺爱孩子;二是打骂孩子;三是期望过高;四是独断专行;五是唠叨不停;六是只抓学习;七是相互拆台;八是身教全无,不能以身作则;九是家庭缺乏文化氛围。其中,以第一点、第八点和第九点更为严重和普遍。

闵:开展家庭心理健康教育时,要注意什么?

杨:一是提高认识。在孩子心目中树立正确的思想与追求,因为崇高的理想具有鼓舞人们前进和奋斗的巨大精神力量,可以使人在艰难困苦中依然充满希望和信心。

二是良好的个性心理品质的培养。如自我气质的了解与完善,活泼开朗性格的形成,广泛的兴趣和探究精神的培养,引导孩子能够控制自己的情绪。

三是及时进行青春性知识和性心理教育。如青春性知识的掌握,正确处理好男女同学之间的友谊与交往,自尊与互尊教育等。

四是培养良好的人际交往心理。能够正确认识、评价和表现自己,通过孩子交往准则和处理人际关系的技巧辅导与训练,掌握人际交往的社会性和技巧等。

五是培养良好的学习习惯和行为习惯。如今日事,今日毕;如从事劳动;如学会理财;如学习、做事能克服困难,坚持不懈。少年时代不要逼得太紧,不要揠苗助长,要重视兴趣,学习是个马拉松比赛。前一段跑得快也不说明什么,后面会有什么结果,鹿死谁手不好说,前面千万不要着急,有了良好习惯,终身受用。



温馨提示:

随着我国社会发展和城市化进程的加快,无论在城市还是在农村,家长的整体素质结构、参与教育的意识与能力、家庭教育需求的多样化都会产生很大的变化。润物无声的家庭心理健康教育:一是要尊重孩子的权利,学会做理智、智慧的父母;二是孩子出现问题时,家长的反应要“缓慢”、“优雅”些;三是家长要勤学习,多反思,树立正确的教育观和人才观,把对孩子的期望隐藏起来。

第三节 写生时发现的物理学家

5月15日为国际家庭日。家庭是社会的细胞,是每个孩子生长的重要小环境。家庭可以满足每个家庭成员的不同需求,同时,家庭的每个成员都应该为家庭做贡献。家庭是以婚姻与血缘关系,或者以法律领养关系所构成的一个社会单位,同时,家庭成员还应当有共同的生活。家庭中的情感交流深刻,成员之间的关系密切。婚姻和血缘关系使家庭中具有亲情。托尔斯泰说:“幸福的家庭是相似的,不幸的家庭各不相同”。一个家庭虽然只有有限的人口,然而,“清官难断家务事”,“家家有本难念的经”,可见,处理家庭关系与家庭事务也不容易。对孩子如何进行有效的家庭教育也是许多家长关心的问题,这方面有许多心理因素值得家长来探讨。

现在许多家庭中,家长对家庭教育抓得辛苦,但成效不大。其实,家长的指导作用更应该体现在对孩子独立性、好习惯、心智技能、道德品质、创新精神、实践能力的培养上,不必越俎代庖地去帮助孩子完成具体作业。家长一般做不好孩子的作业;而万一做好了,对孩子就更不利,因为孩子会角色模糊,离不开拐杖,患上学习的软骨病。

当前中国社会的特点是:贫富差距加大,出生率下降,科技进步,信息泛滥,媒体多样化,生态恶化,文化多元,城市孩子多为独生,少有机会接触大自然。家庭教育遇到了新情况。

我们看一棵玉米,玉米穗子结得大,其优势在什么地方?优势并不在玉米秆,也不在叶子,而是在地下的根系。如果根系太弱,上头催起来了,也没有后劲。家庭教育,发生在儿童成长的早期,就像玉米在壮根,把根搞壮了以后,不愁结不出硕果。



根据社会学习理论,在许多情况下,孩子是通过观察别人的行为及其后果而进行学习的,家长的行为会被孩子学习、模仿,家长要有正确的教育行为,为孩子做出榜样,以利于孩子提高发展的水平。

家庭文化背景是孩子学习的重要组成部分。对于刚刚开始学习的年幼儿童来说,家庭中父母与孩子共同参与文化活动相对更为重要;而对青少年儿童,其独立文化活动对其学习成功相对更为重要。尽管家长教育程度对儿童学习发展有重要影响,但这并不是决定儿童学习成功的唯一因素。社会学习理论启示我们,必须高度关注家庭学习环境的创设,才更可能培养学生良好的学习习惯。



亲子活动: 青少年心理自我鉴定表

说明: 以下请你回答的是自你上学以来的日常自我感觉。能做到或基本能做到的,请在“是”字上打钩;很少做到或从未做到的请在“否”字上打钩。自己对自己做出鉴定,尽快地回答每一个问题;答题时不要与别人商量,否则,这份表格就失去了意义。要求真实、坦率、认真地回答全部题目,不要漏题。所有答案不必公开,自己保密。

- | | | |
|----------------------------------|---|---|
| 1. 对家庭、班级和学校的生活感到习惯而不厌烦。 | 是 | 否 |
| 2. 能以一定的灵活性适应周围人际关系的变化。 | 是 | 否 |
| 3. 做事情总有明确的目标,在一般情况下能做到。 | 是 | 否 |
| 4. 当自己行为遭到反对时,能自我调整,不一意孤行。 | 是 | 否 |
| 5. 经常留心周围人际环境的变化。 | 是 | 否 |
| 6. 讲良心,做了错事感到内疚。 | 是 | 否 |
| 7. 懂得学习的重要性,学习态度端正。 | 是 | 否 |
| 8. 有助人为乐精神,肯关心、帮助别人。 | 是 | 否 |
| 9. 能基本正确评价自己的各种品质。 | 是 | 否 |
| 10. 能和异性同学正常交往。 | 是 | 否 |
| 11. 按时作息,睡眠良好。 | 是 | 否 |
| 12. 学习不感到很困难,经过努力,可以达到中等或中等以上水平。 | 是 | 否 |
| 13. 对周围人们持信任态度。 | 是 | 否 |
| 14. 对自己的性发育情况有正确的了解和评价。 | 是 | 否 |



- | | | |
|--------------------------------|---|---|
| 15. 没有经常头痛现象。 | 是 | 否 |
| 16. 待人热情、友善，而不是冷漠无情。 | 是 | 否 |
| 17. 对学习和课外活动有主动精神。 | 是 | 否 |
| 18. 以积极态度看待自己形象。 | 是 | 否 |
| 19. 对性的问题好奇，但不过分关注。 | 是 | 否 |
| 20. 从来没有记忆减退，学习成绩大幅度下降的现象。 | 是 | 否 |
| 21. 希望在学习、工作各方面超过别人。 | 是 | 否 |
| 22. 能站在客观的角度体会别人的内心感情。 | 是 | 否 |
| 23. 没有明显的自卑感。 | 是 | 否 |
| 24. 没有不良的性行为习惯。 | 是 | 否 |
| 25. 在一般情况下情绪正常、乐观。 | 是 | 否 |
| 26. 对新知识、新书感兴趣，求知欲强。 | 是 | 否 |
| 27. 在集体生活中有一定责任感，愿为集体出力。 | 是 | 否 |
| 28. 有一定的自我控制能力。 | 是 | 否 |
| 29. 没有明显地陷入早恋而不能自拔。 | 是 | 否 |
| 30. 对困难挫折，有一定的承受能力。 | 是 | 否 |
| 31. 不做多数人反对的事。 | 是 | 否 |
| 32. 对自己青春发育感到自豪，没有不安、害羞或烦恼的情结。 | 是 | 否 |
| 33. 能控制自己的愤怒、焦急、忧虑情绪。 | 是 | 否 |
| 34. 在多数情况下能决定自己的行为。 | 是 | 否 |
| 35. 没有孤独寂寞感，觉得生活充实、愉快。 | 是 | 否 |
| 36. 有一定的胆量和勇敢精神。 | 是 | 否 |
| 37. 有上大学的强烈愿望。 | 是 | 否 |
| 38. 在集体中占有一定位置，不是被人遗忘的人。 | 是 | 否 |
| 39. 愿意承担自己应该承担的义务。 | 是 | 否 |
| 40. 想了解人体的一切奥秘。 | 是 | 否 |
| 41. 在多数情况下表现诚实。 | 是 | 否 |
| 42. 有理想，经常想象自己将来要干一番大事业。 | 是 | 否 |
| 43. 对父母有爱和依恋之心。 | 是 | 否 |
| 44. 对自己的前途充满希望。 | 是 | 否 |
| 45. 认为人类的性行为应该控制，也能够控制。 | 是 | 否 |
| 46. 对不公正的事情表示气愤。 | 是 | 否 |
| 47. 对社会问题有自己的独立见解，但从不出轨行为。 | 是 | 否 |
| 48. 参加考试或竞赛能应付裕如，从不慌乱。 | 是 | 否 |