

幼儿园教师继续教育丛书

幼儿心理教育与辅导

高 岚 主编

YOUER XINLI
JIAOYU YU FUDAO



东北师范大学出版社

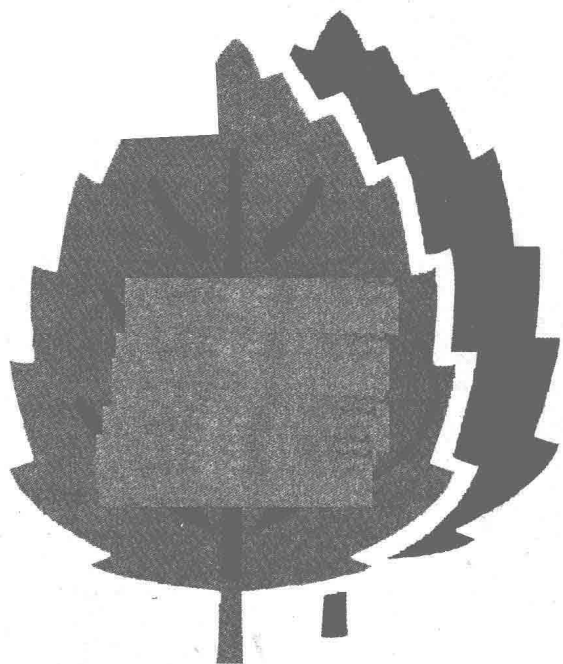
幼儿教育心理学丛书

YOUERYUAN JIAOYU PSYCHOLOGY CONGSHU

幼儿心理教育与辅导

YOUER XINLI JIAOYU YU FUDAO

主 编 / 高 岚



东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

幼儿心理教育与辅导/高岚主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2003.3
ISBN 7 - 5602 - 3262 - 0

I. 幼... II. 高... III. 学前儿童—儿童心理学
IV. B844.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 011428 号

☐责任编辑: 廖永新 ☐封面设计: 李冰彬

☐责任校对: 王丽娜 ☐责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 5268 号 (130024)

电话: 0431—5687213

传真: 0431—5691969

网址: <http://www.nnup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

吉林工学院印刷厂印装

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 140 mm×203 mm 印张: 7.5 字数: 142 千

印数: 0 001 — 5 000 册

定价: 9.80 元



序

学前教育是启蒙教育，是基础教育的基础。幼儿期是人的社会性行为、情绪情感、性格和认知等方面发展的关键阶段，也是人的一生中发展速度最快、可塑性最强的时期。如果在这一时期儿童没有得到科学的、适宜的、良好的教育，以后再来弥补或矫正，家庭和社会都将付出极大的代价。近年国内外有关的研究成果表明，学前教育在人的终身发展中起着十分重要的作用。

随着时代的进步和社会整体文化素质的提高，人们对学前教育的要求也越来越高，幼儿教育愈显重要。不久前召开的全国基础教育工作会议和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》再次强调：实施素质教育应从学前教育抓起。2001年8月，国家教育部颁发了《幼儿园教育指导纲要（试行）》，标志着我国幼儿园教育改革将进入一个新的阶段。

幼儿园教师是幼儿园教育中最重要、最基本的力量，是高品质幼儿教育最主要、最直接的创造者。幼儿教育的质量取决于幼儿园教师素质的提高。要使全体幼儿园教师都能较好地学习和领会《幼儿园教育指导纲要（试行）》所包含的新理念、新思想，主动适应形势和社会发展的需要，就必



目 录

第一章

幼儿心理教育的意义与价值	1
一、心理学与心理教育	1
二、心理教育与辅导和幼儿的 身心健康	12
三、心理教育与辅导和儿童发展	23
思考题	31

第二章

幼儿身心健康的调查与研究	32
一、心身医学的相关研究	32
二、儿童期的疾病与心理诱因	38
三、儿童健康保健的新模式	50
思考题	54

第三章

幼儿心理压力的来源与分析	55
一、心理压力的一般概述	55
二、幼儿心理压力的来源与分析	69
三、儿童心理压力的评估和消除 方法	88
思考题	94



目 录

第四章	
幼儿的心理应付技能	95
一、应付技能的内涵	95
二、人的防御系统	100
三、努力去应付压力	109
四、心理应付的方式	113
思考题	126
第五章	
幼儿自信心的发展与培养	127
一、自信的内涵	127
二、自信的表现	133
三、自信与儿童发展	147
思考题	159
第六章	
幼儿的社会支持	160
一、社会支持的内涵	160
二、幼儿期的社会支持及其意义	166
三、社会支持与儿童社会化	173
四、社会支持与儿童的道德发展	182
思考题	194
第七章	
幼儿园心理教育活动设计举要	195
一、认知活动	195
二、情绪识别与理解	200

目 录

三、意志训练.....	205
四、交往训练.....	209
五、自信训练.....	213
思考题.....	218
参考文献.....	
.....	219
后 记.....	
.....	230





第一章

幼儿心理教育的 意义与价值

一、心理学与心理教育

著名心理学家艾宾浩斯说，“心理学有一长期的过去，但只有一简短的历史”。作为现代科学的心理学开始于西方，一般以德国心理学家冯特 1879 年在莱比锡大学所建立的第一所心理学实验室为创立的标志。

在《新大英百科全书》将“心理学”作为一个词条来解释的时候，作者引述了这样一个故事：“在古希腊奥林波斯山上，有一座特耳菲神殿，神殿里有一块石碑，上面写着——‘人，认识你自己’。”《大英百科全书》的作者接着说：“就是这么一句话，经过漫漫几千年的演化，形成我们今天的心理学。”实际上，也就是这么一句话——“人，认识你自己”，成为西方心理学家所公认的心理学的源头，同时也成为历代心理学家为之奋斗的目标。

在传说中，古希腊的奥林波斯山是西方诸神所居住的地方，那里有西方的主神宙斯，以及由他所统率的众神祇。凡



第一章 幼儿心理教育的意义与价值

人是难以涉足神的地界的，而神的箴言“人，认识你自己”，又应该让人来知晓，于是，就有了“斯芬克斯”的故事。“斯芬克斯”是传说中的—个奇特的生物——“狮身人面”。现在的埃及还有她的一座雕像，与那雄伟的“金字塔”一样著名。在古希腊的神话传说中，她作为神的使者，带着神对人类的忠告“人，认识你自己”，从奥林波斯山来到了人间——古希腊的忒拜城堡。经过细心的筹划，她把那句神的箴言化作了一段“谜语”来盘问她所遇到的所有的人。

“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”这就是斯芬克斯的谜语。每个路过的人都必须面对她来猜一猜她的谜语，而且，富有挑战和特殊意义的是，凡是猜不中的，都会为此丧生，被斯芬克斯毫不留情地吃掉。

在命运的安排下，俄狄浦斯来到了斯芬克斯面前，并且解答出了斯芬克斯的谜语——那就是人，那就是人本身！“人在‘早晨’，在很小很小的时候，是用‘四条腿’走路的，即在地上爬；长大了就能够站立起来，于是‘中午’就用‘两条腿’走路了；到了晚上——老年，人会用一条拐杖来帮助自己走路，也就又变成了‘三条腿’。”

俄狄浦斯答出了斯芬克斯的谜底，斯芬克斯也就完成了自己的使命。因为作为神的使者，她是要通过这样一个谜语来告诫人类要对自己或自身进行认识。作为人，你必须认识你自己！

斯芬克斯的谜语是富有内涵的。我们人类的每一个个体都是这样，生下来时都使用“四条腿”，然后是“两条腿”和“三条腿”——也就是说，新生的婴儿尚不能够站起来行



走，只能用双手在地上爬，然后才能够站起来行走，但是到了老年，就会借助于拐杖来走路，也就是谜语中所说的“早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路”。

（一）心理教育的内涵

有调查和研究表明，在全国范围的学校中，有相当比例的在校学生存在着不同程度的“心理问题”：或是情感挫折，或是认知障碍、人格障碍，或是一般的心理困惑。但是在这部分具有“心理问题”的学生中，只有很少一些人有可能或有机会去做有关的“心理咨询”或“心理辅导”。在相当一部分学校中，几乎每年都会有学生因心理危机而“退学”、“出走”或“自杀”，但是这些现象并未引起心理学家的足够重视与有效的反应。在中国大陆十几亿人口和几千所高校中，只有屈指可数的几个院校设有“心理学系”，而这为数不多的几个心理学系的每年为数不多的心理系毕业生，还存在着“分配”的困难。这是我们所面临的现实，这是一种“双重”的困惑。

关于对“心理教育”的理解，有一个通俗的故事很能说明其深刻的内涵。故事是这样的：有三个“打鱼人”，聚在一个河潭边钓鱼，发现有人从上游被冲进水潭挣扎着求救。于是，有一个打鱼人便跳入水中把落水者救了上来，并用人工呼吸等方法予以抢救。但在这时，他们又见到另一个被冲下来的落水者，另一个打鱼人又跳入水中把他救了上来……可是，他们同时又发现了第三个、第四个和第五个落水者，这三个打鱼人已经是手忙脚乱，显得难于兼顾和应付了。此时，有一个打鱼人似乎是想到了什么，他离开现场去了上游，想去做一种性质不同但目的一致的工作，想去劝说人们



第一章 幼儿心理教育的意义与价值

不要在这里游泳，并且想在人们入水处插上一块木牌以示警告。他这样做了，可是，仍有无视警告者被冲进水潭。三个打鱼人身处其中，仍然要忙于从水中救人的工作。后来，其中一个打鱼人最终似乎是醒悟了，他说这样仍然不能从根本上解决问题，他要去做另一项工作——去教人们游泳。这似乎是问题的关键，因为有了好的水性，像他们三个打鱼人自己那样，那么即使是被冲下深水或急流之中，也能够独立应付，不至于深陷危急甚至于付出生命了。

我们从这个故事中受到了很大的启发，也领悟了许多道理。如果以此来比喻心理学，那么第一步跳入水中抢救落水者的工作就好比“心理治疗”，一项艰巨而充满意义的工作。心理治疗往往需要花费相当的时间和精力，“被治疗者”也往往感受着深刻的痛苦和不安。第二步有一个“打鱼者”去上游对人们进行劝说，这就好比“心理咨询与辅导”，也是一项充满意义的工作，但一般来说，它也只是对“来咨询者”或“接受咨询者”才能够发生作用和影响。那么第三步，那位最终醒悟了的“打鱼人”，那位立志要去教人们“水性”的“打鱼人”所做的工作，就好比“心理教育”了。他找到了“落水者”之需要被抢救的根本原因——水性不好，并着眼和致力于从教会溺水者水性这一根本原因上来解决问题。

心理教育不是将自己的服务局限于一些具有心理疾患的特殊对象，而是面向所有的人，面向所有普通与正常的人。它是一种特殊的教育，一种以心理学为主体的教育。在面向所有人的前提下，心理教育将尤其重视儿童，这有其特殊的意义。像那“打鱼人”找寻到了“溺水者”的上游，心理教



第一章 幼儿心理教育的意义与价值

幼儿心理教育

育；道德品质和道德行为，也包含着人与社会，以及人与人交往中的伦理准则。而从心理学的理论与实践来说，如人格心理学与人格培养，人的社会化过程及规律，临床心理学与心理辅导，健康心理学与心理教育等，都应该对实际的道德教育有很大的帮助。若是有独立的心理教育，那么它与道德教育是可以相辅相成的：其共同之处在于对人格的培养，对人之发展的促进；其不同之处在于心理教育所侧重的是个体的心理素质和心理健康，而道德教育所侧重的是个体的道德品质和道德行为。两者可相辅相成，却不应相互替代。由于德育与心育的实施各有其不同的背景、不同的侧重、不同的目标、不同的手段，所以，就实际的教育过程而言，它们也无法相互替代。

心育与智育 在实际的智力或知识教育中，心理学本来就起着十分重要的作用。对知识的学习与掌握、智力的结构与功能、智力的获得与发展等等，一直都是心理学和心理学家所致力研究的主要方面。在智育中应该充分运用心理学的规律，也既成事实。另一方面，我们大家都已经知道，在知识的学习与教育中，“非智力因素”往往起着不容忽视的作用。例如，学习者的学习动机、学习态度，学习者的意志、毅力，学习者的个性品质，以及教育者与学习者的相互影响和相互作用等等，这些诸多的心理学方面的问题，都在实际的智育过程中发生着实在的影响。心理教育侧重于对人之自我认识的提高，侧重于对人之心理素质的培养，其中既涉及知识的培养与教育，也必然涉及学习中的“非智力因素”和“个性品质”的问题。就此而言，心育之于智育，已经可作为其基础来理解与对待了。二者可相辅相成，而不应相互



取代。

心育与体育 体育之主要目的在于增强体质，促进健康，尤其是在实际的体育实施过程中，增强体质是主要的目标。同时，在体育的过程中，也可锻炼人的意志，培养人的个性。这样一来，体育已经包含了某些心理教育的内容。但是，体育不能完全替代心育。这正如身体健康，不能等同于心理健康一样。对人的心理素质的培养，对人的心理健康的维护，本质上还要靠心理教育的实施。而就对于“健康”的理解和促进健康的实际效果来说，体育之增强体质，只能是保证了健康的一个方面，即其身体的素质方面。但是，现代的健康观念则是包括“心理因素”和“心理素质”的。而对于后者，则需要心理教育的介入和实施。因而，就为了达到体育的目标、人的健康和健全的体质而言，体育和心育也是相辅相成的，但同样是不能相互取代。

心育与美育 在我们目前实际的教育过程中，美育基本上是以音乐教学和美术教学为主。当然，作为“美育”，不管是音乐教育、美术教育，还是艺术教育，其内涵应该是更为全面一些。在我们的理解中，心育应该是美育的基础，美育应该为心育服务；没有心育的美育，是带有明显的不足和缺陷的。对此我们可以来对美育之本质作一种分析和理解。在《礼记·乐记》中，开宗明义地指出：“音之起，由人心生也”；“乐者，音之所由生也。其本在人心之感于物也”。也就是说，音乐之本质，在于对人心之理解，人心是音乐之内在的基础。按照《礼记·乐记》中的解释：诗言志，歌咏声，舞动容，而三者之本质皆属于心。而实际上，当舜帝命夔负责典乐的时候，所赋予夔的任务不仅仅从事典乐的形式，更



者是杜威的教育思想，但对孔子的《论语》十分陌生，最多也只是教育史课上老师的介绍。通读过《论语》的学生往往为数不多，因为本来老师或学校也没有这样的要求。心理系的学生或者是理科系的学生，可能都不知道《大学》、《中庸》是什么样的书籍，更不知道《春秋》到底是什么东西。教育的目的应该是为了儿童的发展，具体来说，或者应该是为了儿童人格的完善，为了其人性与本性的发展。同时，教育的目的还应该在于文化的承传。用“心与人的灵性”为题目，不仅仅是希望我们中国文化的意义能够体现在现代的教育过程之中，从而引起人们对一种灵性教育的关注，而且是希望我们现在的教育能够重视我们自己的文化资源。那是无尽的宝藏，那是中国人的本根，那是灵性的源泉。

通过以上对心育与“德、智、体、美”四育的关系的分析，以及关于心育与灵性教育的设想，我们可以得出这样一种结论：心育有其自身的内涵，也应该有其自身的位置，它应该成为与德、智、体、美并列的基础教育目标范畴。

（三）幼儿心理素质的培养

近几年来，教育界在广泛讨论有关“素质教育”的问题，其中已涉及如何才能对学生作一种深层的品质培养，实际上，即是在要求一种实质性的心理教育的介入。就“教育”本身所包含的意义及其目的而言，人的发展，其潜能的发挥和人格的完善应受到足够的重视，应该有其核心的位置。而在这里所涉及的，都已不只是知识传授的问题，而是心理教育，是心理素质和心理品质的培养与提高的问题。

不管是在学校教育的范畴中，还是在大的社会教育的范畴中，心理素质都是一个非常重要的问题，或者也可以说是



第一章 幼儿心理教育的意义与价值

现代教育所面临的关键与核心的问题。而对于心理素质的培养，则是心理教育的根本任务之一。

在一般的理解中，心理素质可包括以下基本内容：个性品质、心理健康状况、智力因素和非智力因素、自信心和自我认识能力等等。虽然心理素质教育是一种综合性的教育概念，或是一种综合性的教育工作，但是，对于“心理素质”的理解和宣传，对它的培养与提高，更为主要的还是要通过心理学的工作；而这种对于心理素质的培养，也正是心理教育的基本内涵和意义之所在。

比如，关于智力问题，这本来是一个经典性的问题，常规的教育也都将其放在重要的位置上，但是，若是从心理教育的观点来看智力，那么它便具有了新的教育内容和意义。传统的心理学理论将智力的基本因素理解为记忆、思维、逻辑、语言和数学等能力，因而，这也就是传统教育课程设置与实施的理论基础之一。但是，随着心理学本身的发展，对智力的理解已经得到了加深与扩展。按照新的心理学智力理论，除了传统的记忆、思维、逻辑、语言和数学能力之外，人们的自我认识能力、与人相处的能力、音乐和艺术的感受力、身体的感受性与灵活性等，也都是智力的基本因素。也就是说，对以上这些方面的培养，也都会促进人的智力的发展，因为它们本身也都是智力的基本因素。这样，在心理辅导与教育的意义上，对智力的培养也就应该增加新的内容。同时，就这些所增加的有关智力培养的新的内容而言，它们的作用不但在于提高表面的智力，也在于拓宽与优化智力发展，同时也是人的整体素质发展的基础。或者说，从自我认识能力，人际交往能力，音乐、美术、艺术能力和身体感受



协调能力等方面所进行的培养和教育，已经是深化了的智力教育，已经是在传统智力教育的基础上进行人的整体素质的培养和教育。

而在非智力因素方面，心理辅导与教育就担负了更为直接的教育作用。人的学习态度、学习动机、学习期望，以及人的个性品质等，都是智力教育、学校教育以及学生发展中所不能忽视的方面，同时也是心理学研究的主题。历代心理学家经过努力，已经在这些领域积累了丰富的研究成果。而心理辅导与教育所面临的任务之一，则是如何体现心理学已有的研究成果的教育意义，如何将理论的成果体现为具体的教育实践，如何通过具体的教育手段和具体的教育过程来提高学习者的非智力因素，以促进学习者整体心智的发展。前面已经提到，在美国的学校教育和社会教育中，曾有过较为普遍的“成就动机教育”，作为学校教育和国民素质培养的一个重要方面和内容。因为心理学家认为，个体乃至社会群体的“成就动机”的提高，将会促进个体和社会整体水平的发展。而这种“成就动机教育”，也是心理教育的一种形式，也是素质教育的一种具体体现。同样的例子还有关于“欲求水准”的研究与教育。心理学家认为，人的成功与失败，以及对成功与失败的感受，与其本人的“欲求水准”有关，甚至是由其本人的“欲求水准”所决定的。在对“欲求水准”研究的基础上，便可以进行有关“欲求水准”的心理教育。其直接的教育目的和效果表现在通过提高学习者的“欲求水准”，便可以提高其学习的动机和学习效率。同时，通过提高学习者的“欲求水准”，还可以提高其对生活的态度和感受，还可以提高其自信心。



第一章 幼儿心理教育的意义与价值

在我们看来，自信心是一个人的心理素质的核心内容之一，同样它也将是心理教育与辅导的重要内容。对此我们将在后面作专题论述。心理教育与辅导之对心理素质培养的作用，既是理论的需要也是实际的需要。比如，在目前国内的幼儿教育中，尽管“身心健康、个性培养”早已被提了出来，但是远远未能落实，远远未能得到实际的体现。即使是在幼儿园，教育者最为关心的仍然是“知识的传授”，往往给人一种“缩小”了的书本教育的感觉，幼儿的心理素质培养多少是被忽视的。几乎尚未有任何课程，是针对培养儿童的心理素质来设计的。但是，在心理教育与辅导的考虑之中，确实可以把基本的心理素质的培养（直接或间接）纳入实际的教学课程。就拿关于自信心的培养来说，自信是一个人的个性发展中的核心问题，也是一个人心理生活中的关键问题。运用心理学的知识，帮助儿童认识自己，认识自己的内心体验，认识自己的情绪情感，认识自己的能力和发展；设计一些具体的活动让孩子感受和体验自己的能力，感受和体验努力与成功，也感受和体验失败与挫折，借以增加对自己的认识和对自已的信心。这样，在具体的实施中，心理教育就能够为心理素质的培养提供实际的教学活动和教育课程，也能够起到实际的培养心理素质的效果和作用。

二、心理教育与辅导和幼儿的身心健康

健康是有关身心两个方面的。尽管我们每个人都拥有这两个部分，但并非所有的人都能够十分清楚这两部分之间的关系。人们普遍认为，生病是要去看医生的，因为那是身体生病。但是在身体生病的时候，心理因素又起着什么样的作