

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

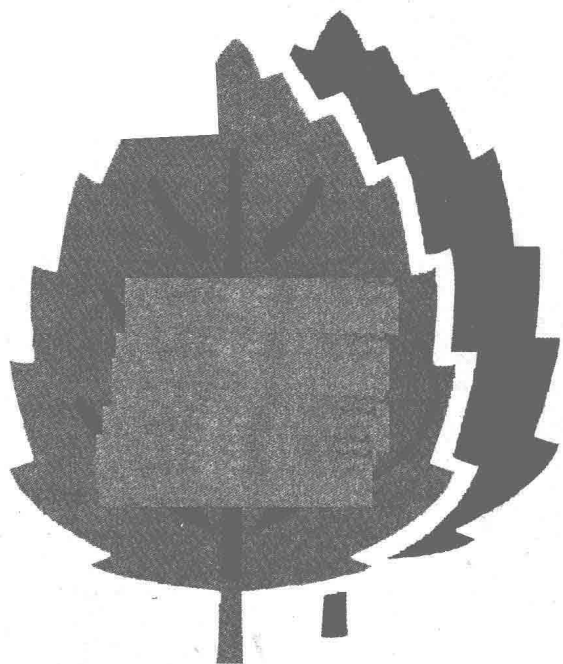
幼儿教育心理学丛书

YOUERYUAN JIAOYU XINLI JIAOYU YU FUDAO 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



须加强幼儿园教师的培训工作，使他们在职业道德、教育观念、教育能力、研究能力等方面得到提高。

1999年，广东省幼儿师资培训研究中心（江门幼儿师范学校）在江门市开展幼儿园教师继续教育试点工作，2001年我省全面启动幼儿园教师的继续教育工作。为了提高培训质量，我们在总结各地幼儿园教师培训机构培训经验的基础上，组织华南师范大学、江门幼儿师范学校、广州幼儿师范学校、汕头幼儿师范学校等专家、教授、高级讲师，根据幼儿园教师继续教育的特点编写了这套《幼儿园教师继续教育丛书》。为使这套丛书更具针对性、实用性和时代性，能更好地帮助幼儿园教师学习先进的幼儿教育思想，更新教育观念，掌握新的教学方法，提高教育能力，我们多次召开了幼教专家、幼儿园教师座谈会，听取了多方的建议，编者们几易其稿，作了精心的修改。

尽管如此，因为时间较短，又缺乏足够的经验，书中难免不完善之处，各地在使用过程中请多提意见和建议，以便进一步修改与提高。

广东省教师继续教育指导中心

2003年4月



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



育也应该从人的“上游”——童年——做起。就心理学的理论而言，大凡成人所表现出来的心理疾患，或多或少总会带有其童年体验和遭遇的痕迹。在儿童身上，有着心理教育的起点和希望，展现了心理教育的真正意义与价值。

（二）“心育”与现代教育目标

在我们的基础教育目标中，是以“德、智、体、美”为主要内容的，目前也已经加上了“劳”（劳动教育），但是尚未有明确的“心”（心理教育）。严格地说，在我们的教育中不是没有“心理教育”，而是没有系统与独立的心理教育。“心育”多被纳入了“德育”的范畴。而实际上，就“德、智、体、美、劳”等教育分类而言，都包含着心理教育的内容和意义。但是，就当代社会的发展，当代教育的发展，以及当代人的发展而言，应该有体系分明和独立的心理教育，因为，心理教育的一些内容和目标，心理教育的意义和价值，是其他几种教育所不能取代的。

对此，我们可以来比较与分析一下“心育”与其他各育的关系与不同的内涵。

心育与德育 毫无疑问，德育的实施包含着心理教育的内容，因为不管是道德品质的教育还是道德行为的教育，都必然与心理学以及心理教育发生关系。但是，我们不但可以从德育来理解心理教育，也可以从心理学或心理教育来理解德育。实际上，就我们汉语中的“德”字而言，其最初的象征字形便有“二人同心”的含义，以后也就发展演变为“二人相见以心”或“二人以心相见”的内涵。这是从字形与字意的解释，也可作为“德”与“心”的内在关联。在我们现代的道德教育中，其基本内容也是侧重于人之社会化的教



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



第一章 幼儿心理教育的意义与价值

为重要的是让夔利用典乐来达到一种“人格教育”，实质上也可说是心理教育的目的。这也就是《尚书·舜典第二》中所记录的舜帝对夔的安排和指示：“夔，命汝典乐，教胄子。直而温，宽而栗，刚而无虐，简而无傲。”因而，就美育的效果来说，是应该有一种心理教育为基础的，这种心理教育不单单是心理素质和心理健康的问题，而且通过心理教育能够使人对自己和自我有深刻的理解，对自己的心灵更为敏感，对自己内在的心理感受更为积极和主动。同样，心育与美育也是相辅相成的，不管是在音乐教育还是在美术教育或艺术教育中，都可增加人的内在体验，陶冶人的性情及情操，都有助于人的情感教育，包含了心理教育的意义。但是同样，心育与美育也各有不同的教育意义，同样是不能相互取代的。

心育与灵性教育 当然，在目前的学校教育中，还没有“灵性教育”的提法，我们也很难在有关的教育研究或教育理论文献中查找到有关的索引。但是，我们的教育也并非只是为了学生的头脑发展的。难道在德、智、体、美之外，就没有作为教育者所应该考虑的教育内容了吗？一位近代的哲人说，真正的中国人，就是有着赤子之心和成年人的智慧，过着心灵生活的一种人。其言外之意是，我们都应该保持儿童的灵性。尽管我们的教育成果显著，但是也步履艰难。我们认为教育中的过分“西化”，教育中只往儿童的头脑里塞东西，而忽视其心，忽视心灵的需要与发展，无疑是目前教育中存在的弊端。我们在这里所使用的“西化”一词，只是有感于整个大学教育中竟然几乎未有任何中国传统文化的公共课程。教育系的学生所学的可能是赫尔巴特的教育思想或



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