



父母和教师应该读的一本书

快快乐乐 过童年 儿童心理门诊

我该怎么办健康心理自助

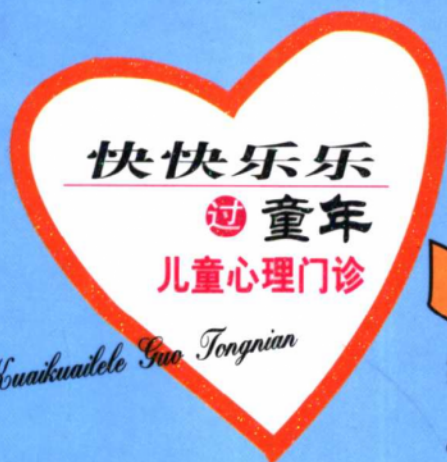
以实证研究为依据，指导父母、老师培养孩子良好人格

Huakuailele Guo Tongnian

◎丛书主编 刘文 ◎主审 杨丽珠
◎主 编 林泳海 ◎副主编 董光恒

出版社

图文版



十多年丰富科研成果的积累，贴近生活实际的现实问题。
深入浅出的案例剖析，简单易行的解决方案，让您不再为小学生成长而烦恼。

望子成龙家长的好帮手；辛勤耕耘老师的好参谋；积极上进学生的好朋友。

ISBN 7-80158-598-4



9 787801 585981 >

ISBN 7-80158-598-4/7 262

定价：20.00元

父 母 和 教 师 应 该 读 的 一 本 书

B844.1

119

快快乐乐

过童年

儿童心理门诊

我该怎么办健康心理自助

以实证研究为依据，指导父母、老师培养孩子良好人格

Kuikuailale Guo Tongnian



◎丛书主编 刘 文 ◎主 审 杨丽珠
◎主 编 林泳海 ◎副主编 董光恒

蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

快快乐乐过童年 / 林泳海主编. - 北京: 蓝天出版社,

2004. 12

(健康心理自助丛书)

ISBN 7-80158-598-4

I. 快… II. 林… III. 小学生—儿童心理学

IV. B844. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 132247 号

蓝天出版社出版发行

(北京市复兴路 14 号)

(邮政编码: 100843)

电话: 66983715

新华书店经销

北京市荣海印刷厂印刷

889×1194 毫米 32 开本 8.5 印张 198 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-8000 册

定价: 20.00 元

总序

本套丛书编写的目的是通过心理分析，为包括婴幼儿、小学(童年期)、中学生(青少年)和成年人在内的不同年龄阶段的人们提供基本教育知识和针对性的心理调整措施。读者对象主要是成年人，特别是教师和家长。

社会在发展，人类应该进步。不论是处在计划经济环境还是市场经济环境，也不论你是年长还是年幼，从生命的源头起，主动也好，被动也罢，便开始与时间、空间休戚相关，与衣、食、住、行密不可分，于是快乐与烦恼同行，动力与压力同在、机遇与挑战并存，高低贵贱、上下左右、真善美假丑恶层出不穷。

幼儿、青少年、成年人在各自不同的发展阶段，从幼儿园、小学、中学、大学到社会，涉及生活、学习、爱情、婚姻、家庭、工作、待业、下岗、医疗、保险、住房等一系列现实的问题接踵而来。面对存在的问题，人们或是外求、或是自省，我该怎么办？

人们应该欢欣鼓舞地享受着物质生活和精神生活的繁荣所带来的满足和愉悦，远离紧张、躁动、贪欲、茫然、苦闷、焦虑，甚至恐惧，以积极的心态，不断提高自身创造物质财富和精神财富的能力，特别是创造精神财富的能力，转化各种面临的矛盾，平和事态，化烦恼为动力，变坏事为好事，逢凶化吉，平安幸福。古人曰“手把秧禾插稻田，低头便见水中

天，顺其自然方成稻，退步原来是向前”，其实道出了启示性的答案。

个体在面对发展的问题时，有时会感到强大压力，甚至会陷入不能自拔的怪圈，并逐渐演变成心理障碍。进入 21 世纪以来，心理健康问题已成为重要的社会性课题。我们在大力发展物质文明的同时，还要大力发展社会主义精神文明，实现全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高，这是“全面建设小康社会，开创中国特色社会主义事业新局面”的基本保障。

发展是人生的主题，在发展过程中既有生长也有衰退，人的个性发展过程也一样，其实并非到了青春期就停止发展了，成人期仍保持一定的发展水平，因为运动和变化是永恒的。正如德国心理学家巴尔蒂斯所说，发展是获得（生长）与丧失（衰退）两者相结合的过程。个性的发展是一生的事，个性从出生到生命结束，一直都在不停地变化发展。

美国发展心理学家埃里克森认为，人生的每一个阶段，都有其独特的心理特点，产生不同的心理危机，要面对独特的问题，适应不同的困难。在人格发展历程中，个体在不同时期学习化解不同的危机并逐级上升，最终实现自我的完成。埃里克森将人格发展分为八个阶段，本套丛书的四本分册刚好对应这些阶段：

第一分册对应的是幼儿阶段，面临早期发展的三个危机：一是从出生到 1 岁的“信任对不信任”危机，婴儿在本阶段的主要任务是满足生理上的需要，发展信任感，克服不信任感，体验着希望的实现。婴儿从生理需要的满足中，体验到身体的康宁，感到了安全，于是对周围环境产生了一个基本信任感；反之婴儿便对周围环境产生了不信任感，即怀

疑惑。二是从1~3岁的“自主行动对羞怯怀疑”危机,这个阶段儿童主要是获得了自主感而克服羞怯和疑虑,体验着意志的实现。三是从3~6岁的“自动自发对退缩愧疚”危机,这一阶段为学前期和游戏期,本阶段儿童的主要发展任务是获得主动感和克服内疚感,体验目的的实现。本分册从幼儿生长发育、幼儿语言、幼儿认知、个性和社会性、不良行为习惯和家庭教育等方面,探讨了婴幼儿发展中出现的发育、适应、行为、教育等问题,对教师和家长如何面对这个年龄阶段的孩子,提出积极的建议和有效的方法。

第二分册对应的是童年期阶段(7~12岁),出现的冲突是“勤奋进取对自贬自卑”。这是儿童正规教育的第一个阶段,儿童在生活上受团体规范的约束,在学习上受及格标准的限制,在精神上受成功与失败的压力。在这一阶段,儿童所得的成功多于失败的话,儿童将养成勤奋进取的性格;反之,如果他所受的失败多于成功,甚至没有成功,他将难免有自贬自卑的性格。

本分册从童年期小学生的认知、学习、情绪、个性社会化、教育误区等方面入手,通过典型的案例,分析产生这一现象的原因及其表现,从而提出教育办法和建议。

第三分册对应的是中学阶段(12~18岁),出现的危机是“自我统合对角色混乱”。这一时期正值令人烦恼的青春期,心理上是骚动的和复杂的,危机感也更为严重。主要表现为自我统合与角色混乱之间的矛盾,这个阶段需要个体尝试把与自己有关的多个层面统合起来,形成一个自己觉得协调一致的自我整体。到高中毕业时则面临升学或选择就业,统合的形成是一种挑战。

本册中的内容包括男女学生的生理差异、中学生生理

现象、中学生学习问题、中学生行为问题、中学生情绪情感问题、教育等问题，中学生或他们的家长、教师，阅读这些内容对于中学生的健康成长和学业发展是有好处的。家长、教师应帮助指导青少年解决他们在学习和生活中所遇到的心理问题，顺利地度过青春期。

第四分册对应的是成人阶段，成人初期（18~25岁）的主要危机是“友爱亲密对孤僻疏离”。这一阶段发展的任务是获得亲密感，以避免孤独感，体验着爱情的实现。已经进入社会的青年，迎来了他们的成年时代，需要和朋友、同事、夫妻之间建立友爱关系。在选择职业时，也需要别人的积极协助。如果满足了这种需要，就可以建立同情、怜惜和相互尊重的感情。如果不能和别人建立起友爱的关系，他就会产生不愿意和别人接近的孤独感。成人中期（25~50岁）的主要危机是“精力充沛对颓废迟滞”，主要为获得繁殖感而避免停滞感，体验着关怀的实现。这时由于成人男女建立了家庭，他们的兴趣扩展到下一代。这里的繁殖不仅指个人的生殖力，主要是指关切建立和指导下一代成长的需要，因此有人即使没有自己的孩子，也能达到一种繁殖感。缺乏这种体验的人会倒退到一种假亲密的需要，沉浸于自己的天地之中，只一心专注自己，从而产生停滞之感。如果在这一阶段能做到热爱家庭，关心社会，同时具有社会责任感和义务感，就能感到精力充沛。

成人晚期，（50岁以后）即进入老人期，主要的危机是“完美无缺对悲观绝望”，表现为获得完善感，避免失望和厌恶感，体验着智慧的实现。这时期进入了人生的最后阶段。这是对自己一生为之奋斗的事业接近完成和进行反省的时期。如果对自己的一生做肯定回答，觉得没有虚度时

光,这时就会产生一种自我完善感,对死亡也无所畏惧;反之,如果觉得走过的道路充满坎坷,认为自己一事无成,充满遗憾、焦虑和绝望。

本分册包括了三个阶段即成人初期、成人中期和成人晚期,主要介绍了青年人人际交往问题、青年人恋爱与性方面的心理问题、人格障碍咨询、青年心理障碍咨询、中年过渡期的心理问题、老年心理等问题。本册针对成年人在当今社会中所产生的心理问题进行分析、指导,帮助他们解决心理问题,自助助人,更好地面对社会,紧跟时代脚步,提高生活质量。阅读这个分册,将会形成这样一个观念,成人期不是一个无关紧要的过渡期,它是在人整个一生发展中起着重要作用的阶段,需要具有正确的人生发展观,探求新的人生意义,成功地处理成人各阶段面临的发展问题,使人的一生不断地健康成长,不断地走向完善。

总之,人的一生发展是充满情绪冲突的,人的个性就是在矛盾的运动中间发展的。这个过程受社会、历史、文化等多种因素的影响和制约。当今社会发展和文化变迁,人们生活节奏加快,高度物质化与信息化的特点又使每个年龄阶段的人们面临许多新的问题。处于不同发展阶段的个体要很好地主动或被动地化解面临的危机。由于发展阶段是连续衔接不可跳跃的,只有前一个阶段的危机得以化解,后一个阶段才能顺利发展。为此,本套书倡导从生命源头着手,防微杜渐,经过孕育、生产、养育,从幼儿园、小学、中学、大学最后到成人,解决每一阶段所面临的冲突和困难,最终完美整个生命的路程,幸福地面对衰老与死亡。10多年来,在杨丽珠教授的指导下,我们一直从事个性心理发展与教育的研究。本套丛书也是我们研究成果的一个缩影。正像林崇

德教授所指出的那样,在发展心理学研究中,应将基础研究和应用研究相结合,理论与实践相结合。本书力争做到科学性和实用性并重,理论和实践相结合,以研究成果为核心,以实证为基础,深入浅出,直面当代生活中人们遇到的各种各样的心理问题、心理障碍、心理疾病,并予以分析、建议和指导。本书是一套关于心理健康的半自助性读物,可供幼儿、小学生家长、教师和研究人员参考和阅读。

本套丛书的成功出版,首先要感谢辽宁师范大学的杨丽珠教授和北京师范大学的林崇德教授。感谢杨丽珠教授为本书策划、人员组织、最后审稿付出的心血。感谢林崇德教授对我们的写作给予了大力支持和理论指导!

其次要感谢春晓图书公司的骆宾和陶佳先生的策划,感谢蓝天出版社编辑人员付出的辛劳!

由于编写人员的理论水平、实践经验,以及篇幅的局限,本书不可能囊括所有人生发展阶段的全部心理问题。每个问题对个体也未必是尽善尽美的解决策略,书中的观点和内容难免会有一些不妥之处,恳请专家及读者批评指正。

希望读者能在这套丛书中找到“我该怎么办”的答案,汲取个体所需的营养,激发出灵感与智慧,身心康泰,家庭和睦,心想事成,这实属作者之莫大的欣慰。

作者 2004 年于北京师范大学博士后公寓

序言

我是搞发展心理学的,发展心理学是研究人类心理毕生发展的科学。我曾在台湾东华书局与浙江教育出版社联合出版的《发展心理学》一书中,写了一段自己研究人类心理毕生发展的感受。

穷四十年教学与科研之学术生涯,探索个体从受精卵开始到出生、成熟、衰老的生命全程中心理发生、发展的特点和规律,乐在其中!我犹如乘一艘快艇在人类生命长河中疾驶,有时顺水而下,有时逆水而上;有时晴空万里、一帆风顺,有时浊浪滔天、雷电交加。穿梭往返其中,孜孜不倦地寻觅着生命全程中心理变化的奥秘。

我曾投入嗷嗷待哺的婴儿的研究中,为优生、优育、优教唱过赞歌。

我曾走到幼儿园小天使的中间,为“早期智力开发哆来咪”电视剧创作了脚本。

我喜欢背起书包上学去的儿童,为发展小学生心理能力作过系统的研究。

我与中学生交过十多年的朋友,为青少年的智力发展和品德成长提出了己见。

我和青年朋友朝夕相处,曾为他们的成长付出了艰辛的劳动,也已培养了多名发展心理学博士,我本人已走过了中年期,从自己的切身体验中,曾经常为减轻中年人沉重而紧张的负担而摇旗呐喊。

我已成为老年人,我也尊重老年人,体贴老年人,更为自己步入老年期而感到骄傲,也为自己面临老化而惋惜。

一言以蔽之,揭示个体毕生心理发展的特点和规律,目的在于为提高中华民族乃至全人类的人口素质贡献自己的一份力量。此乐何极!

从发展心理学的观点出发,再来看看由刘文教授主编、蓝天出版社即将出版的《我该怎么办》心理咨询丛书,深感颇有创新之意。

其一,本丛书涉及婴幼儿、小学生、中学生和成年人不同阶段的特点,分析了各自不同发展阶段的各种各样的现实问题,从“我该怎么办”的角度,来回答“外求”与“自省”的正确处人、处世的人生理念和方法,完成了一套“毕生发展心理咨询学”的读本,这在国内并不多见。

其二,作者所撰写的四个分期对美国发展心理学家埃里克森的人格发展八大阶段之“八大矛盾”理论以“信任对不信任”、“完美无缺对悲观绝望”五对矛盾,来加以修正和发展,涌现了许多创新点和独到的见地,这不仅有创造性,而且在发展心理学研究“中国化”过程中,做出了实实在在的工作。

其三,《我该怎么办》看起来是科普作品,但其实质是在将基础研究和应用研究相结合,理论与实践相结合,作者以自己多年来研究成果为核心,以实证材料为基础,深入浅出,直面人生各个阶段所面临的种种困惑,予以分析、建议和指导,达到咨询的目的,使各阶段的个体,都获得健康的发展。这是难得可贵的。

其四,这套丛书尽管以心理咨询形式出现,但其反映的是辽宁师范大学心理系长期从事个性发展与教育的研究成果,作者所追求的是提高全民族的思想道德素质和心理健康素质,为“全面建设小康社会”的宏伟目标而在做贡献。用心之朴实,含义之深刻是值得称颂的。

本丛书的创造性,出自主编刘文教授的功劳。刘文教授从其博士生导师杨丽珠教授那里学到了“做人”和“做学问”的知识和要领,又在国外进行了深造和研究,应该说她在学术上逐步走向成熟,逐步会有建树的。

我愿意向广大读者推荐本套丛书,希望大家能喜欢它,并能与作者一起深入探讨“我该怎么办”的更内涵的道理,使本套丛书趋向更加完善和完美。

是为序。

林崇德

2004年7月于北京师范大学



第一章

认知问题 / 1

1. 注意涣散请别慌, 掌握窍门提高快 ... (2)
2. 学会观察, 不做明眼的“盲人” (7)
3. 放手解决问题, 培养实践能力 ... (11)
4. 开发创造性思维, 培养创造力 ... (16)
5. 开发想像力, 帮助小学生起飞 ... (21)
6. 提高人际智能, 不做离群鸟儿 ... (26)
7. 展开歌喉, 培养音乐智能 (31)
8. 发展数理逻辑智能, 帮助小学生成长 ... (35)

第二章

学习心理辅导 / 39

1. 课堂听讲, 一门艺术 (40)
2. 克服走神儿坏毛病, 养成学习好习惯 ... (45)
3. 送你一把记忆闸门的金钥匙 (50)
4. 发掘潜能, 正确对待“偏科” (55)
5. 找到根源, 从此不再厌学 (62)
6. 学习压力, 压弯了孩子的腰 (67)
7. 控制情绪, 考试不必焦虑 (72)
8. 怎样面对学习、考试压力躯体化 ... (79)
9. 仔仔细细, 克服粗心毛病 (84)
10. 不必担忧, 成绩不再“荡秋千” (89)
11. 体验成功, 走出“失败怪圈” (93)
12. 教你几招, 解除学习疲劳好方法 (98)



第三章

情绪问题 /105

1. 摆脱怯懦的阴影,走进阳光的世界 (106)
2. 敞开心胸,赶走狭隘的“寄生虫” (112)
3. 把我从“依赖”的怀抱中放下来 (117)
4. 受伤的鸟儿飞向何方 (123)
——培养小学生的同情心
5. 自卑的孩子抬起头 (127)
6. 拨开急躁的薄雾,看见有序的晴天 ... (132)
7. 点燃生命的火花,驱走阴天的冷漠 ... (137)
8. 甘雨润心田,长愿沮丧失 (142)
9. 告别孤独,学会交往 (148)

第四章

个性与社会性 /153

1. 做自己的主人 (154)
——儿童自控培养
2. 揭下虚荣面纱,追求真实自我 (159)
3. 少年也识“愁”滋味 (164)
——少年焦虑的识别与矫正
4. 看世界五彩缤纷,抑郁怎会再生存 ... (170)
5. 一切都和我作对,我恨透了 (175)
——谈小学生敌视情绪的矫正
6. 赋生命于勇敢,还学生以活泼 (180)
——孤僻不合群的小学生怎么办
7. 莫用“无私”爱,育出“无责任”儿 (187)
8. 玉不琢不成器 (193)
——让小学生远离任性



9. “做星星还是做太阳” (199)
——克服自我中心

第五章

家庭教育误区 /205

1. 树大自然直 (206)
2. 独苗难养,独子更难养 (211)
3. “为了孩子,我应该替他做主” (216)
4. 不打不骂难成才 (221)
5. 期望值过高 (226)
6. 成绩好才会有出息 (231)
7. 小学生对“性”越无知越好 (236)
8. 家庭教育 = 家庭学习? (241)
9. 警惕教育“软暴力” (245)



第一章

认知问题



1 注意涣散请别慌，掌握窍门提高快

有些家长时常抱怨，他们让孩子集中一会儿精力十分困难。而令他们百思不得其解的是：同一个孩子玩电脑游戏一坐就是几个小时，双眼紧盯着显示屏，连头都很少抬。这种现象看起来似乎相互矛盾，令人费解，其实这正是儿童正常注意心理特征的反映。不过这种心理现象也需要加以积极引导，如果任其继续发展，注意涣散问题就会成为他们在学习、生活中的障碍，成为儿童前进路上的“绊脚石”。

(一) 什么是注意涣散？

注意涣散即注意力不集中，是指心理活动没有集中指向当前的任务，造成对当前的任务缺乏常识的警觉性和选择性，导致个体做出有意识努力的程度低下。

(二) 表现

注意涣散在小学生身上表现为两种形式：

(1) 分散，它是由外在的客观因素的影响而产生的注意