

幸福家庭



生活系列

# 独生子女素质教育

丛书主编 朱小蔓

# 心理 问题 透视

富康  
宋宁 编著



南京出版社

G78

296

独

丛书主编 朱小蔓

# 心理问题 透析

富康 宋宁 编著

南京出版社

## 心理问题透析

富康 宋宁 编著

---

南京出版社出版发行

(南京市北京东路41号 邮编210008)

新华书店经销

丹阳教育印刷厂印制

开本 787 × 1092 1/36 印张 7.25 字数 120 千

1998年9月第1版 1998年9月第1次印刷

印数 1 ~ 10000 册

---

ISBN 7-80614-416-1/G · 187

定价 8.00 元

责任编辑 朱 纓

(南京版图书如有印装质量问题可向承印厂调换)

# 序

同加工物质产品不一样,教育是一项活生生的人的事业,特别难做,但又特别值得做。未成熟的孩子的教育,得靠学校、社会和家庭一起做,家长是广义的教育工作者。

家庭对子女的教育有着大的学问、大的奥妙。它需要爱心与耐心,也需要知识与技艺。而这些,并不是每个家长都拥有或真正地拥有,因此,南京出版社设计、出版这套“独生子女素质教育”丛书作为“幸福家庭生活系列”之一种很有必要、很有意义。

关于“人的素质提升”的问题是现代人类关注和思考的问题,而人的良好素质的奠基在家庭。从幼年到青少年,正是个体生理、心理和社会性发展的各种机能形成和发展处于最敏感、最活跃、最急速的时期。这一阶段的教育影响及其效能,具有“印刻”的功能。父母与子女由于深厚的自然生理

基础而具有不可更改的血缘性遗传关系,其所产生的特有情感联系的纽带,使家庭永远是人的安全感和自信心确定的基本源泉。它对人的身心健康、智力发展和精神成长所产生的经常而切近的、可能刻骨铭心的影响是任何其他教育关系、教育场所都不可能替代的。

一个家庭是否幸福,有不同的衡量标准,但几乎所有为父母者都会以养育素质良好的子女作为幸福家庭最重要的标志。每位家长都希望自己的孩子有幸福的童年和完满的一生。成年人为孩子们的学习、生活费力劳神,付出甚多。有人说,中国家长大约是世界上为子女操心最多的家长。然而许多善良家长的良苦用心往往得不到期待的结果。年轻的人们常常并不理解这种爱、这种关怀和这种期待。他们可能物质充裕、生活顺遂,但不能感

受幸福、体验快乐；他们终日学习课业，却不能主动学习，更没有学会学习，很少获得智力劳动的喜悦。家长们有的超量“施肥”，有的过度“关爱”，有的高压威逼，有的纵容放任……

总之，当今我们的家庭教育有着太多的误区！我们不满意现今的学校教育，常常指责学校教育背离了教育的根本宗旨和目的。我们同样需要认真地审视现今的家庭教育，反思家长的教育得失。家庭教育中的许多陈旧、片面观念必须匡正，现代科学已经揭示出来的育人机理应当加以整理和传播，一批成功家长的教育经验值得总结和推荐，那些惨痛的失败教训一定要促使人们警醒。我们认为，健康的家庭教育至少应包含爱、鼓励和指导三个最重要的特点。爱是生命的源泉，它导致成长，创造力量。鼓励是人们成长和产生创造力的燃料。用榜样

和循循善诱的方式教育孩子则是重要的指导方式。

本套丛书的作者们正是怀着上述心情,依循上述思路,运用现代科学,精选生活案例与家长交流如何科学、艺术地发展孩子的智力、情感、人格和个性,探讨如何培养一个有认知学习能力、有合作做事能力、有社会适应能力、有创造想象能力的少年儿童。

亲爱的家长,为了你们的孩子和家庭的幸福,愿你们做一个好学的家长,先从补充自己的学识、提高自己的素质入手。愿你们将这套书耐心地读完。相信你会转换眼光、调整心态、改变方法而重新面对你的孩子。

朱小蔓

1998年9月18日

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| ○孩子之心我知道                 |        |
| ——关注孩子的心理健康              | ( 4 )  |
| 一、了解孩子的心理                | ( 4 )  |
| 1. 小学阶段孩子的心理特点           | ( 4 )  |
| 2. 初中阶段孩子的心理特点           | ( 8 )  |
| 二、心理健康与孩子的发展             | ( 12 ) |
| 1. 心理健康与否影响生理健康          | ( 13 ) |
| 2. 心理健康与否影响个性品质          | ( 14 ) |
| 3. 心理健康与否影响社会适应性         | ( 15 ) |
| 4. 心理健康与否影响潜能发挥          | ( 15 ) |
| 5. 心理因素、心理健康状况直接<br>影响学习 | ( 16 ) |
| 三、孩子心理健康的标准              | ( 18 ) |
| 1. 小学阶段孩子的心理健康标准         | ( 19 ) |
| 2. 初中阶段孩子的心理健康标准         | ( 21 ) |
| 四、心理异常的鉴别                | ( 25 ) |
| 1. 心理异常种种                | ( 25 ) |
| 2. 鉴别心理异常的原则             | ( 29 ) |

# 目录

|               |      |
|---------------|------|
| ○知错常犯错        |      |
| ——学习困难综合问题    | (32) |
| 一、看得见与分不清     |      |
| ——感知问题        | (32) |
| 二、无可奈何的“丢三落四” |      |
| ——记忆问题        | (35) |
| 三、“不开窍”的真相    |      |
| ——思维问题        | (40) |
| 四、游戏机与“三心二意”  |      |
| ——注意问题        | (44) |
| 五、孩子不听话       |      |
| ——意义障碍        | (48) |
| 六、“对”的背后      |      |
| ——理解问题        | (53) |
| 七、一做作业就瞌睡的孩子  |      |
| ——心理疲劳        | (58) |
| ○东边日出西边雨      |      |
| ——情绪问题        | (62) |

# 目录

- 一、聪明伶俐的后进生  
——厌学 (62)
- 二、令人担心的“老实”  
——抑郁 (67)
- 三、一个怕花的女孩  
——恐惧 (71)
- 四、令人烦躁不安的考试  
——焦虑 (75)
- 五、喜怒无常的冬冬  
——情绪适应不良 (79)
- 六、上课走神为哪般  
——“早恋” (83)
- 七、“下岗”与我有啥关系  
——冷漠 (87)
- 八、妈妈,我要……  
——欲求过分 (90)
- 九、“怕黑”的男子汉  
——胆怯 (95)

# 目录

|             |       |
|-------------|-------|
| ○令人头疼的“习惯”  |       |
| ——神经机能性问题   | (100) |
| 一、爱“吃”领巾的孩子 |       |
| ——紧张        | (100) |
| 二、不舒服的眨眼    |       |
| ——不良习惯      | (103) |
| 三、“肯德基”与大米饭 |       |
| ——偏食        | (106) |
| 四、“苗条”的苦恼   |       |
| ——厌食        | (109) |
| 五、小小年纪的失眠   |       |
| ——神经衰弱      | (113) |
| ○好孩子,坏孩子?   |       |
| ——行为问题      | (117) |
| 一、难以启齿的“心病” |       |
| ——手淫        | (117) |
| 二、说谎的背后     |       |
| ——自我中心      | (121) |

|               |       |
|---------------|-------|
| 三、好动与多动       |       |
| ——多动症         | (125) |
| 四、受到批评之后      |       |
| ——耐挫力         | (129) |
| 五、一棵险些夭折的“小树” |       |
| ——自虐          | (133) |
| 六、出言不逊的尴尬     |       |
| ——说脏话         | (137) |
| ○不容忽视的小事      |       |
| ——个性缺陷        | (143) |
| 一、“失踪”的语文书    |       |
| ——妒忌          | (143) |
| 二、伤心的泪为谁流     |       |
| ——“目中无人”      | (148) |
| 三、鸡蛋没有缝       |       |
| ——过分依赖        | (152) |
| 四、一点就炸的“爆竹”   |       |
| ——爆发性的人格      | (155) |

# 目录

|               |       |
|---------------|-------|
| 五、名牌旅游鞋的风波    |       |
| ——赶时髦         | (158) |
| 六、爸爸,邻居?      |       |
| ——虚荣          | (161) |
| 七、十二岁的孩子六岁的心  |       |
| ——幼稚          | (165) |
| 八、“打的”与拉练     |       |
| ——怕苦          | (169) |
| 九、变调的“欣赏”     |       |
| ——攀比          | (172) |
| 十、欲当“梁山好汉”的少年 |       |
| ——哥们义气        | (175) |

## ○温馨的祝福

|                 |       |
|-----------------|-------|
| ——幸福家庭的成功之路     | (180) |
| 一、见“怪”不怪        | (180) |
| 1. 孩子为什么会产生心理问题 | (181) |
| 2. 怎样对待孩子的心理问题  | (187) |
| 二、打铁还需自身硬       | (191) |

# 目录

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 1. 认识自己,接受现实            | (192) |
| 2. 具备心理卫生、心理健康的基本<br>常识 | (193) |
| 3. “日省吾身”,调整自我          | (193) |
| 4. 适度关照自己               | (193) |
| 5. 学会心理调适的方法            | (194) |
| 6. 及时进行心理咨询             | (195) |
| 三、心病还需“心药”医             | (196) |
| 1. 咨询中应注意的问题            | (198) |
| 2. 心理健康水平的标志            | (200) |
| 四、明天会更好                 | (204) |
| 1. 向传统观念挑战,做孩子的朋友       | (204) |
| 2. 要无私地、理智地爱护孩子         | (206) |
| 3. 以身作则,做孩子的好榜样         | (207) |
| 附录:                     | (209) |
| 1. 考试焦虑自查量表             | (209) |
| 2. 儿童行为量表(家长用)          | (211) |
| 参考书目                    | (217) |
| 后记                      | (218) |



身体好、没病就是健康吗？世界卫生组织早在 1948 年就给健康下了定义，即“不仅没有身体缺陷和疾病，还要在生理、心理和社会适应能力方面达到完满、和谐的状态。”到 1989 年又进一步指出，健康应包括四个方面：躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康。其中的社会适应良好和道德健康，也可属于心理健康的范畴。我国著名医学家付连璋在论述健康含义时，认为应该包括四个方面的内容：①身体各部分发育正常，功能健康，没有疾病；②体质健康，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务、经受各种自然环境的考验；③精力充沛，能保持清醒的头脑，精神贯注、思想集中，对工作、学习都能保持较高的效率；④意志坚定，情绪正常，精神愉快。由此看来，健康绝不只是身强力壮、不生病。没病未必健康，这应该是我们对健康的新认识。

现在许多家庭都非常重视孩子的身体健康，不仅注



意膳食的花色品种、营养搭配,而且还要另加营养品。但如果仅此而已,忽略了孩子的心理需要与心理健康,孩子就可能出现种种问题。我们曾听说过某校初一一名学生,仅因奥林匹克竞赛中未拿到名次而轻生;某中学几位学生因厌倦家长的过分照顾,为追求自由而集体出走……前几年,有人对在校学生的心理健康状况作过调查,发现有心理和行为问题的,小学生约占13%,初中生约占15%,高中生约占19%,大学生中约占25%。国外的调查结果也与我们的大体相仿。人的心理现象就象万花筒一样纷繁复杂、变化万千,概括起来,可以分成心理过程和个性心理两个方面。“人心不同,各如其面。”尽管如此,心理活动还是有规律可循的。同一年龄组的个体会有相近的心理特点,性质相似的活动也会使人产生相似的体验。因而,当一个人的言行表现与心理活动规律相悖时,我们也就可以推测其心理健康可能出了问题。

为了帮助家长了解心理健康的有关知识及中、小学阶段的孩子有哪些烦恼,心理方面容易出现什么问题,以便尽早防范问题的产生或采取相应的对策,顺畅解除孩子的烦恼,促进家庭的幸福,我们编写了这本书。撰稿时,笔者力求以通俗易懂的大众化语言,深入浅出的心理学理论,活泼多样的编写方式及具体实例来讲述孩子常见的问题表现及其产生原因、鉴别依据与防治对策。希望能对您有所帮助与启发,倘若如此,那将是我们最大欣慰。



医生：孩子的毛病可能出在“心理”。