



健康中国·金色童年系列

(6-12岁)

小学生



心灵成长

黄淑芳 谢伟华 主编

亲情园



心理健康发育的儿童
才能更聪慧、更优秀，有更广阔的人生前景。

内蒙古人民出版社

健康中国·金色童年系列



小学生心灵成长亲情园

黄淑芳 谢伟华 主编

·20·



内蒙古人民出版社

健康中国·金色童年系列

小学生心灵成长亲情园

黄淑芳 谢伟华 主编

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 6.25 字数: 150 千

2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

印数: 1—5000 册

ISBN 7-204-08095-5/G·2014 定价: 12.00 元

电话: (0471) 4971659 (总编室) 4972052 (发行部)

邮编: 010010 电子邮件: dzbjs@163.com

如发现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

内蒙古人民出版社图书, 版权所有, 盗版必究!

图书在版编目 (CIP) 数据

小学生心灵成长亲情园/黄淑芳, 谢伟华主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2005.10

ISBN 7-204-08095-5

I. 小… II. ①黄…②谢… III. 小学生—心理卫生—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 113439 号

《健康中国·金色童年系列》

丛书主编: 海月芳华

《小学生心灵成长亲情园》

主 编: 黄淑芳 谢伟华

作 者: 黄淑芳 谢伟华 海 韵

海 蓝 阎玉芳 郭志超





前 言

心理健康发育的儿童 更聪慧、更优秀

美国学者里恩提出了鉴别优秀儿童的十七条标准：

◇知识和技能：具有基本技巧和知识，能够适当应用这些技巧解决具体问题。

◇注意力集中：不容易分心，能在充分的时间里对一个问题集中注意力，来求得解决的办法。

◇热爱学习：喜欢探讨问题和做作业。

◇坚持性强：能把指定的任务作为重要目标，用急切的心情去努力完成它。

◇反应性好：容易受到启发，对成人的建议和提问能作出积极反应。

◇理智的好奇心：从自己解答问题中得到满足，并且能够自己提出新问题。

◇对挑战的反应：乐意处理比较困难的问题、作业和进行争论。

◇敏感性：具有超过年龄的机灵性和敏锐的观察力。



◇口头表达的熟练程度：善于正确地运用众多的词汇。

◇思维灵活：能够形成许多概念，善于适应新的比较深刻的概念。

◇思想灵活：能够及时摆脱自己的偏见，用他人的正确观点看问题。

◇独创性：能够用新颖的或者异常的方法来解决问題。

◇想象力：能够独立思考，富于想象力。

◇推动能力：能够把既定的概念推广到比较广泛的关系中去，能够从集体的关系中理解既定材料。

◇兴趣广泛：对各种学问和活动都感兴趣，像艺术、戏剧、书法、阅读、数学、科学、音乐、体育活动和社会常识等。

◇关心集体：乐于参加各种集体活动，助人为乐，和他人融洽相处，对别人不吹毛求疵。

◇情绪稳定：经常保持自信、愉快，有幽默感，能够适应日常变化，不暴怒。

请家长仔细阅读上述优秀儿童的标准，相信你会发现被人们所极力推崇的智力标准，只占了其中寥寥数条，而大多数表征优秀儿童的指标，却是代表人格发育、心灵发育的心理指标。

聪明的家长应该知道了，我们这里要讲的是心灵健康发育的儿童才能更聪慧、更优秀，有更广阔的人生前景。

在我国，普遍存在的一个认识误区是，一个人要成才，智力因素是第一位的。而无数事实都在告诉人们，孩子成才，需要身体健康、智力开发，更需要培养健全的人格、健康的心理、良好的社会适应能力、良好的心理防御方式，就是说，对孩子进行心理健康教育更重要。因为一个孩子真正成才，是智



力水平、创造力、适应能力、组织能力、抵御挫折等方面能力的综合表现。如果只关注孩子智力开发，那么孩子可能考入某名牌大学，但不一定有广阔的人生。比如：北京大学 10 年内有 200 多名学生因病休学，其中因心理问题、精神疾患休学的占 42%；云南大学的马加爵由于人格发展出现问题而引发的惨案；清华大学的刘海洋用硫酸泼熊事件……这些学生都是当年在人们羡慕的目光中走进名牌大学的佼佼者，为什么会出现如此严重的问题呢？

如果一个人的心理、精神出了问题，所危害的不但是自己，还可能危害到家庭、社会。所以，孩子的心灵发育、心理健康是更值得家长们追求的。

作为家长，也许大多数人都希望把自己的孩子培养成具有高学历、高素质、高收入的优秀人才，这样的心愿很正常。需要家长谨记的是：一个人对社会的适应能力、高尚的人格、良好的道德修养、接受新知识新技能的能力，与扎实的文化知识功底同样重要，它们的共同作用，可以使智力出众的人做出杰出成就，也可以使智力一般的人走向成功。给孩子一个心灵健康发育的良好家庭环境，就是为孩子走向广阔的人生开辟了一条快乐、幸福、成功的大路。

希望爱孩子的家长们，同我们一起走进小学生心灵成长亲情园。



目 录

前 言

心理健康发育的儿童更聪慧、更优秀 (2)

- ◆ 关心孩子的情感世界 (1)
- ◆ 孩子的情感世界中应有国家、集体和他人 (2)
- ◆ 在孩子心中播下爱的种子 (3)
- ◆ 在孩子心中唤起亲切、温柔的情感 (6)
- ◆ 非智力因素的培养 (8)
- ◆ 培养孩子积极的自我意识 (10)
- ◆ 帮助孩子发展自信心 (11)
- ◆ 帮助孩子尽早独立 (13)
- ◆ 意志是人生成功的助推力 (14)
- ◆ 让孩子有做人的自豪感 (15)
- ◆ 兴趣·快乐·满足感 (16)
- ◆ 家庭教育应是学校教育的补充和继续 (18)
- ◆ 引导孩子达到自己的期望值 (20)
- ◆ 意志坚强的人才能摆脱平庸的诱惑 (21)



- ◇ 感受劳动的快乐 (23)
- ◇ 思想懒惰的人不会有真正的快乐 (25)
- ◇ 心中只有“享乐”，人生一定凄惨 (26)
- ◇ 给予是一种福，只会接受潜藏着祸根 (28)
- ◇ 家长还是“懒”一些好 (29)
- ◇ 溺爱不是蜂蜜而是毒品 (31)
- ◇ 做事没有精神的孩子 (32)
- ◇ 没有经历困境和挑战的孩子 (34)
- ◇ 让孩子负起责任来 (35)
- ◇ 让欲望服从理性的指导 (37)

- ◇ 善待孩子天性中的善良 (39)
- ◇ 让孩子知道生活中也有痛苦和忧伤 (40)
- ◇ 社会安全需要孩子有同情心 (42)
- ◇ 培养孩子的同情心并让它长大 (44)
- ◇ 如果发现孩子对弱小者冷酷 (46)
- ◇ 你的孩子是否愿意与人分享 (48)
- ◇ 让你的孩子受人欢迎 (49)
- ◇ 感受过忧伤的孩子 (50)
- ◇ 忘情地玩耍过的孩子 (52)
- ◇ 孩子是向往自由的鸟儿 (53)
- ◇ 引导孩子的心灵欢畅地流动 (55)
- ◇ 宽容地等待孩子长大 (56)
- ◇ 你教给孩子诚信了吗 (58)
- ◇ 家是让人放松的地方 (60)
- ◇ 家是温暖的港湾 (61)



◇ 营造温暖的家庭比管教更重要	(63)
◇ 家长可能给孩子造成的伤害	(65)
◇ 孩子需要自由地长大	(66)
◇ 听孩子讲理由	(68)
◇ 生硬的教育是挡住阳光的石块	(70)
◇ “玩”是孩子的基本权利	(71)
◇ 不能让孩子无所顾忌地做事	(73)
◇ 小习惯会变成大问题	(74)
◇ 关于文明与不文明，该怎样对孩子说	(76)
◇ 撒什么种子长什么苗	(78)
◇ 不善于控制自己行为的孩子	(79)
◇ 精神虐待诱发敌对情绪	(81)
◇ 精神凌辱与儿童智力衰退综合征	(83)
◇ 谎话由何而来	(84)
◇ 普遍存在的家教误区	(86)
◇ 物质和金钱补偿不了爱心	(87)
◇ 给孩子身心自由发展的机会	(89)
◇ 心灵受过压抑的孩子	(91)
◇ 有负性情绪的孩子往往很孤独	(92)
◇ 家长应了解的自然后果惩罚法	(93)
◇ 国民的命运操在母亲手中	(95)
◇ 正确使用父亲的权威	(97)
◇ 怎样“训斥”孩子效果好些	(98)
◇ 家长应了解《未成年人保护法》	(99)
◇ 老子打儿子和儿子打老子	(101)
◇ 对孩子什么是宽容，什么是纵容	(102)



- ◆ 让法的观念早点在孩子心中扎根..... (104)
- ◆ 儿童不可缺少健康的惧怕感..... (106)
- ◆ 良好的举止是最好的名片..... (107)
- ◆ 良好的品行使人生之路越走越宽广..... (108)
- ◆ 不要逃避自己的责任..... (109)
- ◆ 信用是做人之本..... (112)
- ◆ 习惯听别人的赞誉不是好事..... (113)
- ◆ 对小错习以为常,将来可能犯大错..... (115)
- ◆ 尝试失败是人生重要一课..... (116)
- ◆ 积小流而成江海..... (117)
- ◆ 在心理愉悦中才能产生自信心..... (118)

- ◆ 帮助孩子走向新生活..... (120)
- ◆ 不要剥夺孩子学习的快乐..... (123)
- ◆ 别给刚上学的孩子施加压力..... (125)
- ◆ 把孩子应该享有的幸福还给他..... (127)
- ◆ 怎样帮助刚上一年级的孩子..... (128)
- ◆ 家长如何同老师协调..... (129)
- ◆ 小学生厌学的主要原因..... (131)
- ◆ 谁消除了孩子学习的兴趣..... (132)
- ◆ 让孩子快乐地走进学校..... (133)
- ◆ 放松的大脑才容易产生灵感..... (134)
- ◆ 家长应了解的蒙台梭利教育法..... (135)
- ◆ 家长应了解的皮革马利翁效应..... (137)
- ◆ 如果孩子对学习成绩差持无所谓态度..... (138)
- ◆ 大脑是人体最精密的组织..... (140)
- ◆ 家庭的读书气氛与孩子成才..... (141)



◇ 怎样面对孩子有关“性”的问题·····	(143)
◇ 小学生应该了解的性别角色·····	(144)
◇ 帮助孩子平静地接受自己的性别·····	(146)
◇ 把家长指挥得团团转的孩子·····	(147)
◇ 儿童心理健康的基本标准·····	(149)
◇ 儿童心理健康家长十注意·····	(150)
◇ 家长对儿童心理问题应有高度警觉·····	(151)
◇ 北大四成休学生有精神疾患·····	(152)
◇ 儿童心理发育的两大缺陷·····	(154)
◇ 心理压力与儿童心身疾病·····	(155)
◇ 你的孩子心理健康吗·····	(156)
◇ 儿童自杀问题值得关注·····	(157)
◇ 心灵脆弱的儿童·····	(158)
◇ 儿童从哪里获得安全感·····	(160)
◇ 为孩子的一生负责·····	(161)
◇ 孩子亮晶晶的眼睛在看着你·····	(163)
◇ 害羞可能是一道障碍·····	(164)
◇ 孩子也需要发泄情绪·····	(165)
◇ 当孩子的情绪受伤时，家长该怎么办·····	(166)
◇ 夫妻离异带给孩子的伤害·····	(169)
◇ 暴力游戏、影视与青少年犯罪·····	(170)
◇ 儿童心理障碍的发生因素·····	(172)
◇ 儿童为何脆弱·····	(173)
◇ 儿童自卑心理的发生与发展·····	(174)
◇ 帮孩子消除心中自卑·····	(176)



◆ 儿童嫉妒心理的发生与发展·····	(177)
◆ 儿童恐惧心理的预防与矫治·····	(179)
◆ 儿童孤独症的发生与发展·····	(180)
◆ 儿童焦虑症的发生与发展·····	(182)
◆ 儿童忧郁症的发生与发展·····	(183)
◆ 儿童神经官能症的发生与发展·····	(185)

后 记

一个儿童对家长的建议·····	(187)
-----------------	-------



关心孩子的情感世界

情感是人对客观世界的情绪反应，表现了人对现实的体验和态度。快乐、喜悦、高兴、忧郁、哀愁、惆怅、烦恼、愤怒、疑惑、好奇、喜爱、热爱、爱慕、敬仰、羞涩、腼腆、轻蔑、仇恨等等，都是情感的具体表现。

幼儿期儿童由于心理、生理、智力发育的限制，情感很外露，并多数表现在对生理需要的满足与否。

在小学阶段，由于身心的进一步成熟，知识范围的扩大，智力、道德、意志、美感的进一步发展，情感也发生了极大的变化。

有些人不理解，幼儿和小学阶段，自己的孩子一直发育得好好的，看起来懂事、听话、善良、有同情心、腼腆，怎么到了中学阶段，突然变得叫人认不出来了，许多好的品质消失了，变得冷漠、粗暴、生硬、损人利己，甚至沾染上一些恶习。其实，那很有可能是好的品质并没有在幼儿时期、小学时期被真正培养出来。



孩子天生的善良、敏感、同情不能支持他应付少年时期急剧的身心变化，当孩子的心灵空虚时，那些坏的品质便会出现在他身上。因此，在小学阶段，关心孩子的情感世界，诱使它朝好的方向发展，意义极为重大。

孩子的情感世界中 应有国家、集体和他人

热爱祖国，热爱为祖国的繁荣富强文明发展而贡献力量的人们，憎恶那些为了一己私利损害祖国玷污祖国的行为，是一个人情感的主要组成部分。

通过给孩子讲述历史，指导他欣赏祖国五千年的灿烂文化，领略祖国的壮丽山河，了解世代的人们怎样用智慧、勤劳、热情创造出为我们所享用和欣赏的物质财富和精神财富，是培养孩子对祖国的爱的重要源泉。

爱一个国家容易，而爱一个集体，用自己的行动维护国家、集体利益却是很难的。因为，爱国家最终要表现在国家、集体利益与私利发生冲突时，在阻止他人损害国家、集体利益时，能够以国家、集体利益为重，克制私欲，增强勇气，甚至牺牲自己。没有强烈的爱，没有强大的道德力量，便不能用行动表现这种爱。

孩子在小学阶段，遇到的类似问题大多表现在对集体的爱，对破坏班级荣誉行为的鄙视和反对，在自己能为班级增加荣誉时产生的自豪感。谁也别忽视对孩子这种健康情感的培



养，对祖国的爱，对劳动创造的爱，正是从这里起步的。

有的家长认为只要自己的孩子将来能在某方面有发展，能出人头地就行，甚至为了挤时间学习而反对孩子参加公益活动，对孩子已表现出的情感淡漠、不关心集体、逃避劳动、自私自利等都视而不见。这样长大的孩子将来肯定不能成为精神充实的人，因为在他的情感世界中没有国家、集体和他人。

在孩子心中播下爱的种子

做父母的都十分疼爱孩子，要求自己待孩子公正、慈爱，不愿意把任何一点小委屈加在孩子心上，甚至常常在申斥孩子之后，又懊悔莫及：是不是对孩子太严厉了？是不是要求太高了？是不是态度过分了？然而，家长们却很少要求孩子对自己回报以爱和理解，总以为孩子还小，不懂得关心别人，也没有能力关心别人。至于孩子怎样对待同伴、同学和周围的人，更是很少注意，常见有人因为自己孩子受委屈而讨公道，却很少有人因自己孩子冷漠无情伤害他人而问原委。

天津市一群三年级的小学生近日在电影院里观看到《紫日》里日本兵拿中国人练刺杀的镜头时，竟然发出了哈哈的笑声，消息传出，举国哗然。专程到上海出席《紫日》首映式的导演冯小宁痛心疾首地说：“这是一起严重的事件，如果说日本的年轻一代因为教科书的问题不大了解这场战争的实质还可以理解的话，中国的孩子们竟然不知道这段历史意味着什么，