

主编◎伍新春

李红文

少儿心理自助 400个

怎么办

1
品格



在你人生困惑时



中国人口出版社

少儿心理自助

400个怎么办



主 编 ◎ 伍新春

李红文

本册编著 ◎ 汤 明

在 你人生困惑时 ——品格——

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

少儿心理自助 400 个怎么办/伍新春等编著. - 北京:中国人口出版社,1999.6

ISBN 7-80079-556-X

I. 少… II. 伍… III. ①儿童心理学-问答②青少年心理学-问答 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 27230 号

少儿心理自助 400 个怎么办

伍新春 李红文 主编

*

中国人口出版社出版发行

(北京市海淀区大慧寺 12 号 邮政编码:100081)

北京市兴凤印刷厂印刷

新华书店经销

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:38 字数:50 千字

1999 年 7 月第 1 版 1999 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-15000 册

ISBN 7-80079-556-X/G·163

定价 48.00 元

学会做人

(导言)

少儿期是儿童心理发展的一个重要转折时期，也是加强道德教育的一个重要时期。因为，从这个时期开始，儿童正式有意识地参加集体活动，学习成了他们的主导活动。这个时期是逐步掌握书面语言和抽象逻辑思维过渡的真正开端。有研究表明：自觉地运用道德意识来评价和调节道德行为的能力是从小学时期才逐步开始形成的。

研究表明，少年儿童道德意识形成和发展具有如下特点：(1) 从比较肤浅的表面的对道德知识的理解，逐步过渡到比较精确、本质的理解；(2) 从只注意道德行为的效果逐步过渡到比较全面地考虑动机和效果的统一关系；(3) 道德判断从受外部情境制约逐步过渡到受内心的道德原则、道德信念的制约。

我们必须看到，少年儿童虽然形成和发展了道德意识和道德判断，但不能因此而保证他们一定会有良好的道德行为，因为这一时期的儿童的言与行，认识与行动脱节的现象是经常发生的。因此，少年儿童道德教育的一个重要问题就是帮助他们把道德意识转化为道德行动。同时，从儿童生理和心理特点来考虑，通过道德行为来发展和强化道德意识，更应该成为我们道德教育的一个重要内容。首先让儿童知道该怎么做，然后再让他们知道为什么该这样做。道德教育应该从日常的文明礼貌、行为规范等基本的道德品质开始，然后逐步过渡到更高一层的良好品格的教育和爱的教育等。我们还应该注意的，与一个人的道德观点、道德原则、道德感情相联系的道德意识的高级形态——道德信念，也是这一时期儿童在已有的道德认识基础上产生的，它是道德行为的推动力量。

那么，少年儿童的德育教育应包括哪些内容呢？我们认为，应从发展的观点来看待德育，即不同时期应该有不同的侧重点。对于儿童来说，德育不宜涉及到过多的较高层次的道德情感，这样不但儿童不易理解，

而且容易起反作用。比如，有人批评我们这些年来的德育工作，说：“小学时讲共产主义，中学时讲社会公德，大学时讲行为规范。”这个问题确实很严重，整个德育的顺序都颠倒了。多年来的政治教育也没起到应有的效果。从小学时就开始灌输过多的政治，儿童不易理解，因此产生很多只知道说假话、套话而不实干的孩子。等上了大学之后，讨厌政治的人也越来越多起来，这都是不正常的。因此，我们认为，儿童德育应该包括以下几个方面：

第一，文明礼貌教育。文明礼貌是一个人有修养、有道德的反映，许多国家都把文明礼貌看作是国民教育的头等大事。如果人人都讲文明懂礼貌，生活就会愉快、健康，社会秩序也会有保障。因此，儿童的德育应该从文明礼貌开始。具体地讲，文明礼貌教育应该包括以下主要内容：（1）礼貌用语；（2）待人接物的礼节，如大人讲话时，孩子不能随便插嘴；未经允许不能随便拿人家东西等等；（3）文明行为规则，如讲究个人卫生，不随地吐痰，不乱扔纸屑果皮，公共场合不大声喧哗，不破坏公物等。

第二，劳动教育。劳动教育之所以重要，是因为只有通过劳动，才能让孩子懂得劳动的意义，懂得劳动的艰辛，知道劳动成果来之不易，从中磨炼孩子意志，培养孩子的责任心，学会勤俭节约等。劳动教育应该包括以下主要内容：（1）生活自理，劳动教育要先从自我服务开始，让孩子学会基本的生活自理；（2）家务劳动，这是要求孩子逐渐懂得自己是家庭的一员，应该主动去干一些家务，培养孩子的责任感；（3）集体公益劳动，应积极鼓励孩子参加学校、社会组织的劳动，培养集体主义精神和社会责任感。

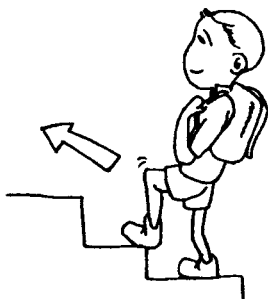
第三，良好品格的教育。诚实、正直、勇敢、自尊、自信、意志坚强等等，这些都是做人的一些不可缺少的美好品格。学会自省，积极锻炼培养，是获得这些良好品格的主要途径。这方面包涵的内容太多，这里就不赘述了。

第四，爱心教育。爱心教育应该属于道德教育中的最高层次。具体

讲，爱心教育应该包括：爱祖国，爱人民，爱集体，尊老爱幼，爱护环境等等。对孩子来讲，进行这方面的教育应该体现在日常生活和学习之中，通过具体的人和事，培养他们的爱心。爱心教育要从孩子的生活环境开始，由近及远，由浅入深，逐步升华。比如，先引导孩子爱父母，爱老师，爱自己周围亲近的人，进而开阔他们的视野，引导他们爱自己的家乡、居住的街道和村庄，爱名胜古迹、壮丽的山河，最后升华到对祖国的热爱。

第五，性道德教育。对少年儿童德育不应该忽略性道德这个方面，尤其是对进入青春期的中学生而言，有正确的性道德观念是必不可少的。尽管本书中没有涉及太多性道德的东西，我们也必须把它看作是儿童德育的一个重要组成部分。

当然，少年儿童的道德品质是各种因素交互作用的结果。少年儿童良好道德品质的形成，一方面依靠家庭、学校、社会等诸方面的共同培养，另一方面也依靠少年儿童自身的积极努力。本书正是从少年儿童自我培养的角度，通过介绍少年儿童在日常生活中遇到各种事情的处理办法，以生动的事例，具体而贴近生活的方法，来达到少年儿童自我教育，培养良好道德品质的目的。



目 录

Contents

- 过分自私怎么办?
- 课堂上想说话怎么办?
- 怎样克服考试作弊的习惯?
- 被父母错怪了怎么办?
- 过分依赖父母怎么办?
- 受到老师批评怎么办?
- 怎样对待比自己强的同学?
- 受到同伴的欺负怎么办?
- 做错了事, 受到家长责骂怎么办?
- 考试没考好怎么办?
- 羡慕校园里的“小大款”怎么办?
- 产生骄傲自满情绪怎么办?
- 养成了爱花钱、好吃零食的习惯怎么办?
- 迷恋电子游戏怎么办?

- 有说谎的毛病怎么办?
- 犯了错误之后怎么办?
- 总是感情用事怎么办?
- 你会自我反省吗?
- 应该如何激励自己?
- 如何树立正确的人生观?
- 缺乏社会责任感怎么办?
- 应该如何遵守社会公德?
- 怎样做一个文明人?
- 想看“禁书”怎么办?
- 遭同学嫉妒怎么办?
- 被同学背后议论怎么办?
- 看问题总是偏激怎么办?
- 怎样才能做到尊敬老师?
- 同学之间发生误会怎么办?
- 遇到自己不喜欢的老师怎么办?
- “爱”上了老师怎么办?
- 怎样纠正自己的不良习惯?
- 如何养成好的行为习惯?
- 不善于和同学相处怎么办?
- 不会开玩笑怎么办?
- 学习成绩不好怎么办?

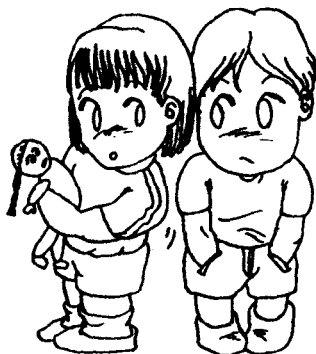
- 怎样改正好逸恶劳的恶习?
- 怎样对待成绩不如自己的同学?
- 应该如何和自己合不来的同学相处?
- 失信、失约了怎么办?
- 如何摆脱迷信思想?
- 怎样确立人生的目标?
- 对别人有嫉妒心理怎么办?
- 如何养成保护环境的好习惯?
- 应该怎样表达对父母的爱?
- 怎样热爱自己所在的集体?
- 怎样热爱我们的祖国?
- 缺乏法制观念怎么办?
- 珍惜贞操仅是女性的事吗?
- 犯了性错,不敢面对父母怎么办?

过分自私

怎么办？

有

一个男孩，他在家里娇生惯养，逐渐变得极端自私与自我中心。他很少能和同伴分享他的玩具，遇到事情总是只考虑自己，而不去关心别人的心理感受。渐



渐地，伙伴们疏远了他，他变成了一个非常不受欢迎的人。

对于孩子来说，自私主要有三个原因：

第一，缺乏安全感。我们会发现，自私在那些内向、孤僻的孩子身上表现得较为突出。这些孩子由于家庭和社会等各方面原因而缺乏安全感，不信任别人，远离群体，害怕过多地与外界接触而受到伤害，因此只关心自己的得失与兴趣。

第二，父母的溺爱。想方设法满足孩子的每一个要求，孩子在这样的环境中成长往往缺乏宽容与忍耐，也助长了自私的形成。

第三，孩子不成熟。其实，每个人在小的时候或多或少都是有些自私的。随着年龄的增长，责任感逐渐增强，加上积极地培养，自私的毛病自然就会被克服。

那么究竟如何克服自私呢？

首先，要培养宽广的胸怀。宽广的胸怀来自于良好的自我感觉。一个人感到自己有价值，他很自然就会去关心别人。广泛的人际交往是培养自我价值观的有效途径。在人际交往中，人们将学会爱与被爱，学会关心他人。

其次，积极参与群体活动。在群体的合作与互助的氛围中，有助于培养良好的品质，也有助于互相鼓舞、互相鼓励、共同进步。

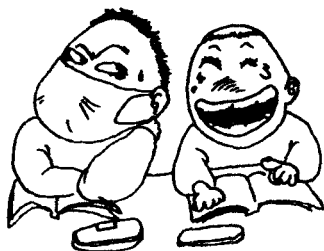
第三，承担责任。也就是我们常说的“自己的事情自己做”。通过承担责任，就会理解别人和关心别人。

课堂上想说话

怎么办？

有

一个初中生，常常因为好动而不能遵守课堂纪律。在课堂上，他总是控制不住自己随便说话的习惯，没等老师提问，他就抢着



说话，干扰别人听讲。因此，老师和同学都不喜欢他，家长也很伤脑筋，经常批评他。他自己也常常发誓要好好听讲，可是到了课堂上就控制不了自己了，所以他很焦虑。

我们可以看出，这个同学不遵守纪律的原因主要是自己的自制力不强，不能控制自己想发言的冲动。其实，心里有想法未必是坏事，但不能自己想怎么做就怎么做，凡事都应该替别人着想。那么究竟应该怎样做呢？

第一，我们要学会自我反省。自我反省是一个非常好的习惯。每天睡觉前，用几分钟时

间来思考自己白天在课堂上是不是又随便说话了，思考自己的话该不该说。这样久而久之，就会使自己在上课时，每当想随便说话的时候，也会自然而然地来判断该不该说。

第二，让同桌监督。事先和同桌做好约定，每当你冲动想说话的时候，他（她）就用一定的信号来暗示你。比如，轻轻咳嗽一下等等。

第三，养成动笔的好习惯。上课时，先准备好一个小本子，每当想说话时，要有意识地控制自己的情绪，把想说的话写出来。在把想法写出来的时间里，你就有了充分的思考的时间来判断这话是否应该说。而且，把想法写在本子上还可以把你瞬间产生的思想的火花记录下来，以备以后查考，这是非常有益的。

怎样克服考试作弊 的习惯？

小明一直是班里学习成绩名列前茅的学生，是大家公认的优秀分子。一次测验的时候，有一道很难的题他不会做，很着



急。这时，他看见平时和他成绩差不多的小刚背着老师偷偷地抄书，不一会儿就做完题目交了卷子。小明很怕小刚成绩超过自己，于是也偷偷地拿出了书……考试结果出来之后，小明得了全班第一名，他心里很高兴。于是连续几次考试他都偷偷地抄了书。后来他发现同学们好像在背后议论他什么，他很心虚。于是，他就默下决心，今后再也不作弊了，凭自己的实力肯定也能取得好成绩。

像小明这样的事例并不少见。考试作弊的

主观原因就是不健康的个人需要，即为了满足自己的虚荣心，想得到老师和家长的肯定和赞扬，在同学面前不被看低。在这个动力的驱使下，很多同学在考场上作弊。如果不能加以克服，长期下去就会形成品德不良的自欺欺人的行为。那么怎样克服作弊呢？

首先，要认识到作弊的危害。作弊既欺骗了老师、家长，又欺骗了自己。更重要的，周围的同学会因为你的不诚实而看低你。这样，你的好成绩不但不能带来别人的赞许，而是适得其反。

其次，变坏事为好事。应该认识到，自己作弊，说明自己有较强的自尊心。而这种自尊心恰恰是取得成功的一个重要因素。

第三，树立自信。应该相信自己的水平。在考场上，你可以尝试着不作弊，看看结果如何。当你不作弊而取得不错的成绩时，你就会拥有了自信。也只有这样，你取得的成绩才值得骄傲。

被父母错怪了

怎么办？

13

岁的鹏宇正在看他喜欢的动画片，突然电视屏幕闪了一下，就不亮了，并且伴随着焦糊味。他赶紧找来正在厨房做饭的妈妈。妈妈一看电视机坏了，就大声斥责鹏宇，认定是鹏宇把电视弄坏了。鹏宇很委屈，于是就跟妈妈顶起嘴来，妈妈变得更加生气了。



几乎每个孩子都有被父母错怪的经历。父母总是觉得我们还小，不懂事，所以容易犯错误。因而，父母就容易冤枉了孩子。当我们受到父母的冤枉该怎么办呢？是不是应该像鹏宇那样和他们顶嘴呢？

我们应该承认，顶嘴是表达自己看法和判

断的一种有效方式，它可以使父母反思一下自己对孩子的批评是否正确。但是，顶嘴不是解决问题的好办法，只是一种出气的方式，很带有挑战性，容易使矛盾激化。而且，一旦这种顶嘴形成习惯，就容易使人变得不懂礼貌，目中无人，被人视为缺乏教养。

正确的解决办法应该是：

首先，要学会申辩。俗话说，有理走遍天下，无论做什么，有理才能站稳脚跟。摆出事实来充分说明自己做某事的理由和根据，这样比一味地生气、顶嘴要好得多。

其次，要学会委婉。如果父母在气头上，千万不要和他们顶嘴，顶嘴只会使情况变得更糟。此时最好躲在一边，等父母气头过了，再尽量心平气和地与他们申辩你的理由，相信这样父母一定会认识到自己的错误的。