

前 言

当今社会的变化可谓是日新月异,随之而来的各种各样的压力越来越突出。一个很深刻的体会是:要在这个变化着的社会生存和发展,仅仅具有知识和能力是不够的,还必须具有良好的心理素质。长期以来,许多家长往往只要求自己的孩子考第一,小学争第一,中学争第一,大学还是争第一。但是,出乎家长意料的是,孩子进入大学后,有的甚至在中学期间就进了精神病院。其主要原因就在于家长对孩子进行的是片面引导,而学校又忽视对学生进行心理教育,因此成绩一直是“第一”的学生,不能适应变化着的社会,不能和他人和谐相处,不能忍受和战胜难以避免的挫折。

显然,这些问题必然会影响到孩子的健康成长,甚至给社会的发展带来隐患。因此,社会对学校教育又提出了一个新的任务:促使学生形成健康的心理。可喜的是,学生健康心理的培养已日益受到人们的重视。早在 80 年代初期我国学者就提出了必须重视学生非智力因素的培养问题,十年以后西方学者又提出了情商的概念,二者的内涵基本一致。这些理论倡导者的共识是:在现代社会,如果其他条件相同,非智力因素(或情商)则是影响一个人发展的决定性因素,任何一个教育机构和教育工作者对这个问题的忽视都会带来严重的后果。

要使学生形成健康的心理,首先,必须及早开展心理教育。这方面的教育投入越早,其收效就越好。因此,心理健康教育至少应该从小学开始,否则会给今后的教育带来很多困难。目前,美国、加拿大等国家的中小学校普遍配有心理医生,我国一些中小学校也已开始注重心理教育,但这方面的工作还做得不够。其次,应注重群体正面引导。和人

们锻炼身体一样,日常的锻炼是最基本的。学生良好的心理状况的形成当然也需要日常的锻炼,不过这种锻炼必须在专业教育工作者的引导下完成,且须借助于一定的方法和科学的程序进行。再次,应重视不良行为的矫正,或者说是消极心理状态的改良。当一个人出了心理问题后,我们就必须及时运用一定的方法对其进行矫正。这套丛书的目的就是要从这些方面入手,帮助教师引导学生逐渐形成良好的心理状态。

这套丛书分三个部分。一是小学生行为引导,主要包括生活和学习行为的引导。在这个时期培养学生形成良好的生活和学习行为模式是十分重要的,因为这些行为模式是人一生活动的基矗,是决定一个人能否很好地适应社会的重要条件之一。同时,小学时期又是人的这种基本的行为模式形成的关键期,所以,必须及早进行训练引导。二是小学生心理问题及其矫正,涉及的主要是小学生的心理问题的诊断及其治疗。这是目前学校亟待解决的问题。三是中学生心理问题及其矫正,这同样是当前学校所亟待解决的问题。当前,素质教育越来越受到了人们的重视,而对中小学生心理行为问题的诊断和治疗则是实施素质的一个很重要的组成部分。但愿我们的工作能有助于素质教育的全面实施。

本套丛书在进行理论说明的同时,设计了可供教师和家长参考的方法和程序,并提供了一些来自于实际的案例,力图使本书具有较好的实用性。由于这方面的工作刚刚起步,我们的实际经验还很有限,书中肯定存在诸多不足之处,恳请专家学者和广大教师、家长多提宝贵意见。

心理学博士·教授 郑希付

1998年3月14日

目

录

1.小学生生活行为的训练	
如何让孩子形成良好的饮食习惯	1
如何让孩子形成良好的睡眠习惯	20
如何提高小学生的言语能力	43

2.小学生社会行为的形成	
小学生社会行为形成的意义	65
理解别人	70
同情他人	76
责任感	83
自信行为	92

3.小学生人际行为训练	
小学生人际行为的重要性	105
亲子交往	109
师生交往	124

4.小学生学习技能的训练	
学习技能及其影响因素	137
小学生学习技能的训练	146

1 小学生生活行为的训练

如何让孩子形成良好的饮食习惯

- 了解小学生身体发育的特点,针对孩子不同组织器官机能的发育特点,科学安排孩子的日常饮食。
- 掌握一定的营养学知识,使孩子能够合理地摄入所需的各种营养素。
- 根据影响小学生饮食习惯的主客观因素,创造有利条件,引导孩子形成良好的饮食习惯。

小学生的身体发育和饮食

小学阶段的孩子,处在幼儿期和青春前期这两个发育高峰之间,身体发育较为平稳,这一时期是生理发展的积聚期。在这个阶段,孩子不同组织器官机能的发育,有各自的特点。

新陈代谢与小学生饮食

新陈代谢是指人体同外界环境之间的物质和能量的交换,以及体内物质和能量的转变过程,它包括同化作用和异化作用两个方面。小学阶段的儿童新陈代谢比成年人旺盛,同

化作用大于异化作用。因此,他们对热量和各种营养素的需求量相对比成人要多,应加强饮食,从外界摄取较多的营养物质,为身体发育奠定物质基础。

大脑发育与小学生饮食

小学生大脑发育具有以下特点:一是大脑额叶和顶叶明显增大,儿童的准确性、协调性得到发展,控制、调节行为活动和意志行为的能力增强;二是脑细胞分化逐渐完成,大脑的兴奋和抑制功能增强,条件反射比学前期更容易形成,也就更容易形成各种习惯,且较巩固。

所以,家长应注意培养孩子良好的饮食习惯,像定时定量、细嚼慢咽等。另外,家长应多让孩子吃些含蛋白质较多的食品,诸如鸡蛋、牛奶、肉类和大豆等,因为蛋白质可影响大脑皮层的兴奋与抑制活动。体育锻炼也可以用来提高神经系统的功能,例如,对小学中年级以上的孩子,可通过逐渐加大距离的慢跑来培养大脑皮层细胞的工作能力。

骨骼的骨化和小学生饮食

骨化是指骨骼随年龄的增长逐渐变硬的过程。小学生的各种骨骼正在骨化,但是骨化尚未完成。颅骨虽已完全骨化,管状骨也已变得粗壮,但脊柱和胸廓却最易变形。由于小学生骨骼的骨化是一个逐渐完成的过程,骨骼可塑性还很大,所以在饮食上,要多吃鱼肝油、鸡蛋、骨粉、海带等富含钙质、维生素D的食物,以促进骨骼的正常发育生长,防止佝偻病、骨质软化症。

牙齿发育与小学生饮食

小学生乳牙逐个脱落,恒牙相继萌出,咀嚼能力大大加强,但这时也是龋齿的易发时期。龋齿是由于口腔细菌、食物残渣和口腔粘液一起粘在牙齿表面,逐渐破坏牙齿的硬组织,形成龋洞而引起的,严重的甚至整个牙床会遭到破坏。因此,要督促孩子少吃零食,多吃蔬菜、水果等含钙、磷和维生素丰富的食物以及含纤维素多的粗粮。

营养学与小学生饮食

有不少家长认为吃蛋白质含量高的食物如甲鱼、黄鳝等就营养丰富。这种营养观有失偏颇。有机体对营养的需要是指营养素而不是指某一种食物。所谓营养素,主要是指蛋白质、脂肪、碳水化合物(糖)、无机盐(钙、铁等)和维生素等。人体总是通过各种食物获得所需的各种营养素,为机体从事各种活动和维持生命提供所需要的热量。

蛋白质

蛋白质是维持生命和构成身体所必需的物质。它来源于蛋类,瘦肉,鱼,乳类,豆制品等。儿童每天每公斤体重需2~3.5克蛋白质,且植物性蛋白应占一定比例。在孩子从事体育锻炼和考试期间,蛋白质的供应量应更大一些。如果蛋白质供应不足,就会导致儿童生长发育迟缓,体重减轻,对传染病的抵抗力差,严重时还可能导致营养性水肿;如果进食过多,儿童则易患肥胖、便秘等症。

碳水化合物

也称糖,主要作用是供给能量,促进发育。含糖量最多的食品是各种糖、糖果、淀粉和谷类等。根据科学测定,儿童每日每公斤体重需要 6~10 克糖,如食用过多,则易引起肥胖。

脂 肪

脂肪的主要作用是供给热能,储存热能,调节体温,保护神经、血管及内部器官。脂肪分为动物性和植物性两种,动物性脂肪来源于动物油脂、肥肉、蛋、乳及乳酪等,植物性脂肪来源于植物油(花生油、芝麻油、菜籽油等)。在低年级儿童的膳食中,每日脂肪需要量为 45~60 克,如脂肪过多,则易引起肥胖症、高血压、冠心病和糖尿病;如摄入过少,皮肤则易干燥。

无机盐

又叫矿物质和微量元素,虽然需要量很少,却是维持正食生理活动不可缺少的物质。它包括:①钙。它主要来源于鸡蛋、骨粉、绿叶蔬菜、海带和虾皮等食物。缺乏时,骨骼、牙齿发育不正常,可导致佝偻病。②铁。动物的内脏特别是肝是铁的主要来源。其他如海带、木耳、绿叶蔬菜、大豆和红糖等也食铁。缺乏时血红蛋白减少,即出现缺铁性贫血。③碘。海产动植物如海带、紫菜、海鱼和海虾等是碘的食物来源,缺乏时易引起甲状腺肿大、矮小和呆傻等症。

维生素

维生素是一种有机物质,人体内不能合成或合成量很少,

必须由食物供给。它主要包括：①维生素 A。只存在于动物性食品中，如肝、蛋黄、牛奶、奶油、鱼肝油等。缺乏时，可出现生长停顿、发育不良、夜盲症、皮肤粗糙和干燥。②维生素 D。其来源主要是鱼肝油、各种动物肝脏及蛋黄等。缺乏时可导致佝偻病、骨质软化症。我们皮肤中含有一种 7-脱氧胆固醇，经日光照射后可转变成维生素 D。因此，多让孩子晒太阳是预防维生素 D 缺乏的主要方法之一。③维生素 B₁。主要来源于谷类中的粗粮、豆类、硬果类和瘦肉等。缺乏时出现食欲减退，多发性神经炎和脚气病等。④维生素 C。来源于新鲜蔬菜和水果。缺乏时会出现牙齿松动、出血、伤口不易愈合、抵抗力差和坏血病等症。⑤维生素 B₅。广泛存在于植物性食物如谷类、花生及动物内脏中。缺乏时易引起口炎、消化不良和腹泄等症，严重时还会引起精神失常。

小学生饮食的科学安排

根据小学生的身体发育特点及所需营养素，我们大致可以这样安排一天的饮食：

- 大米或面粉每日 300 克~400 克。
- 瘦肉 50 克~100 克，鸡蛋 1 个，黄豆 50 克或 120 克豆腐，60 克豆腐干或 280 克牛奶。
- 600 克~700 克蔬菜，其中一半应是绿叶菜，一半应是橙色、黄色或红色的蔬菜。鲜豆上市时，应多吃豌豆、胡豆和青豆等。蔬菜淡季应多吃豆芽和粉条。新鲜水果也应每日供应。
- 每天可食入作烹调用的植物油 25 克。

确定了这些基本数字后,应不断更换品种,做到粗细相搭、荤素相间、食物多样化。

小学生良好饮食习惯的养成

养成良好饮食习惯的重要性

(1)它是身体健康发展的需要。同造一座房子需要水泥、石子、木材、钢筋和黄沙等一样,我们人体对营养素的需要,也是多种多样的,少了一样都不行。小学生正处在生长发育的积聚期,任何营养素的缺乏,都会影响身体的正常发育,甚至引起疾病。只有养成良好的饮食习惯,不偏食、厌食、挑食和过食等,才能确保各种营养素的全面合理摄入,才能促进小学生的生长发育。例如,现在小学生当中有许多“胖墩”,即体重超出标准体重上限20%以上的儿童。肥胖儿童由于胆固醇和脂肪酸数量过高,免疫系统受到抑制,抗病能力较差,容易积发若干合成症。儿童期肥胖还会给成年后的健康带来潜在危险。造成儿童肥胖的直接原因,是因为没有养成健康的饮食习惯,进食过多,饮食热量超过机体需要,多余的营养以脂肪形式储存下来。因此,教育孩子养成良好的饮食习惯,是促进孩子身体健康发展的基本保证。

(2)它是正常学习的保证。小学生的身体发育虽然不如青春期那样“突飞猛进”,但仍处于快速成长阶段。在学习上,孩子从学龄前以讲故事、做游戏为主的活动方式转向以用文字进行的系统学习为主的活动方式。无论是脑力还是体力消耗量较之幼儿期大大地增加。这一阶段如果孩子的饮食习惯合

理,营养充足,生长潜力可以充分发挥,智力得以正常发展,学习效率得以提高;反之,就会引起生长迟缓、易于疲劳等症,影响智力的发展,从而影响学习的正常进行。据调查,甜食过量的孩子其脑部发育比较迟缓,智商也相对较低,因而家长要注意不宜让孩子吃过多的甜食。另外,早餐营养好的孩子在课堂上思维活跃,情绪高,精力充沛,所以要重视孩子定时吃早餐习惯的养成。

(3)它是良好教养的表现。有的孩子吃饭时别的菜一口都不尝,只把好吃的菜端到自己面前,直吃得盘子见底为止,显得缺乏教养。如果家长不及时纠正孩子不良的饮食习惯,就会使孩子养成自私自利、食食和不尊重他人的坏作风。

影响饮食习惯的因素

(1)饮食质量。饮食质量的合理性体现在:要保证各种营养素的全面合理摄取,既不能让孩子营养过剩,也不能让孩子营养不良。因而下面三点必须引起父母注意:

a. 食物种类:食物种类要多样化,注意花色不断翻新。因为种类单一会让孩子心生厌烦,食欲减退。

b. 食物味道:即使是同一种食物,也可以用不同的烹调方法,烧煮出不同味道,以增进孩子的食欲。

c. 食物色泽:中国人的食物讲究色香味俱全,鲜艳的色泽容易激发人的食欲。孩子们是爱美的,如果烧一碗金黄的鸡蛋汤,再配上碧绿的香葱、红红的辣椒,孩子一看就会胃口大开,即使不爱吃也能吃上一些。

(2)饮食数量。许多孩子吃饭没有规律,胃口好时就猛吃一顿,胃口不好或贪玩时就接连几顿不吃。小学生正处于长身

体的关键时期,饥一顿饱一顿的饮食习惯,不仅使孩子没有充沛的精力从事学习活动,长期下去,还会严重影响孩子的身体健康,引发身体疾病,如胃病等。

(3)饮食时间。吃饭不仅要定量,而且要定时。督促孩子养成按时进餐的好习惯,是保证孩子顺利吸收各种营养的重要条件。

(4)饮食氛围。有的家长因为平时工作忙,没有时间教育孩子,总喜欢在吃饭时教训、指责或唠叨,个别甚至打骂孩子,这是不合卫生要求的。孩子在闷闷不乐或流着眼泪吃饭的情况下,不但影响食欲,而且影响人体吸收营养。

(5)父母偏好。有的父母自己不能身体力行,有偏食、挑食的习惯,经常在孩子面前讲这种菜不好吃,那种菜不想吃,讲多了就会在无形中影响孩子,使之形成不良的饮食习惯。所以,做父母的应该以身作则。

(6)父母的行为习惯。在饮食上,父母千万不能迁就孩子,因为孩子挑食往往是从父母的迁就开始的。有的父母买菜之前,询问孩子爱吃什么,不爱吃什么,这种迁就的做法尤不可取。父母正确的做法应该是合理搭配饮食,循循引导孩子。

(7)孩子的情绪。悲伤、愤怒、极其兴奋等使情绪都不利于孩子保持良好的食欲,并且影响食物的消化吸收。因此,孩子在饭前不宜剧烈运动,饭后1~2小时也不宜剧烈运动,吃饭时要一心一意地安静地用餐。

(8)孩子的行为习惯。小学生回到家,往往急于告诉父母自己一天的所见所闻,饭桌旁自然成为使们说话的最佳场所。殊不知吃饭时说笑不利于孩子养成细嚼慢咽的饮食习惯,甚至有可能引起食物误入气管。边吃饭边看电视,也会严重影响

食物的消化吸收。因为看电视时,大脑需要较多的血流量以维持脑力活动,这样供给消化系统的血流量相应减少,不利于消化吸收活动的正常进行。长期如此,孩子容易得消化道疾病,并且影响食欲。此外,爱吃零食也是影响孩子饮食的不良习惯,特别是吃大量甜食和饭前吃零食,会抑制食欲,造成营养摄入不够。

良好饮食习惯的标准

许多家长认为,自己的孩子有什么就吃什么,饮食习惯很好。这种看法是片面的,因为一个孩子的饮食习惯健康与否,要从多个方面去衡量。具体来说,可以从以下几个方面来测定:

- (1)定时;
- (2)定量;
- (3)细嚼慢咽;
- (4)保持良好情绪;
- (5)不挑食,不偏食;
- (6)不吃零食;
- (7)不做其他事情,如看电视、看书和说笑打闹等。

良好饮食习惯的训练

如何运用合适的方法,训练小学生养成良好的饮食习惯,是广大家长和教育者最为关心的问题。具体来说,小学生饮食习惯的训练包括四个方面的内容:

- (1)定时训练:包括固定间隔时间训练和固定饮食时间训练;

- (2)定量训练;
- (3)情绪训练;
- (4)无关动作消除训练。

固定间隔时间训练

固定间隔时间训练是指把每天每顿饭之间的间隔时间固定下来。这种训练有利于小学生养成有规律的生活习惯,促进消化系统对食物的消化吸收,为学生的身体健康发展打下物质基础。与固定间隔时间相对应的不良习惯是饮食时间无规律,表现为饮食间隔时间过短(只要允许,总是要求有吃的东西)或饮食间隔时间过长(由于条件不允许或没有食欲,很长时间才吃一顿饭)。固定间隔时间训练一般受到三方面因素的制约:

a. 家长。家长要按照固定的时间,做好饭菜,及时开饭,这是固定小学生饮食间隔时间的先决条件。此外,家长还应督促孩子按时用餐。

b. 学校。学校的教学活动应按照作息表严格进行,这是固定小学生饮食间隔时间的重要保证。教师为了完成教学任务,拖延放学时间,一方面容易引起学生反感,影响教学的实际效果,另一方面打乱了学生的饮食间隔时间,影响学生身体健康。

c. 学生。从认识来看,小学生尤其是低年级小学生不能充分认识按固定时间进餐的重要性;从情感来看,小学生的情绪体验丰富,易受外界环境的影响,表现出兴奋、激动或悲伤的情绪;从意志来看,小学生意志品质的发展还不完善,缺乏持久性、自制性,虽然他们有遵守进餐时间安排的良好愿望,却

常常不能持之以恒。总之,小学生身心发展的特点决定了对他们进行固定间隔时间训练不是一朝一夕的事情,而是需要运用专门的训练方法,长期进行训练,直到他们形成良好的行为习惯为止。

固定间隔时间训练的方法有很多,这里介绍最常用的一种,即表格法。表格法是指以表格的形式把每天进餐的时间固定下来,并贴在醒目的地方。表格举例如下:

第一周饮食时间及奖品安排

	早餐 7:00	课间餐 9:15	中餐 11:30	晚餐 6:00	奖 品
第一天	0	0	0	0	玩具熊
第二天	/	0	0	0	/
第三天	0	0	0	0	童话书
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮

注:“0”表示按规定时间进餐,“/”表示违反规定时间。此表格是按“天”总结,一天之中若有一次不符合规定则取消奖品。

表格法在具体运用时,应注意以下两点:

a. 结合实际确定时间。首先要与学校的作息时间安排相统一,避免发生冲突;其次要与烹饪的时间安排相统一,保证家长有充裕的时间为孩子准备饭菜,按时开餐,若发生意外情况,也要采取有效措施(如到饭店吃)解决孩子按时吃饭的问题。

b. 表格法与奖励法相结合。按照表格上的时间,根据孩子每天的表现,及时地进行奖励,能收到较好的效果。进行奖励时应掌握以下三个原则:

——及时原则:奖品的给予要及时,才能取得较好的强化

效果。只要孩子的行为符合表格的要求,家长就应该及时地满足孩子精神上或物质上的需求。

——适当原则:奖品既包括口头和实物的,也包括精神和物质的。不管是哪种奖品,家长所允诺的奖品首先应该是适当的,即应该有利于孩子身心健康发展,比如有益的书籍、儿童电视节目、逛公园和参观博物馆等就是适当的奖励形式。有的家长用钱、电子游戏机作为奖品,容易刺激孩子的金钱占有欲或使孩子沉溺于游戏机之中,不利于孩子的健康成长,应予以摒弃。

——循序渐进原则:小学生的意志力比较薄弱,对于他们来说,任何一种行为习惯的养成都是一个长期反复的过程。因此要根据循序渐进的原则给予奖励。开给可以每天总结一次,然后逐渐拉大总结的时间间隔,直到孩子按时进餐的行为形成习惯为止。

固定饮食时间训练

固定饮食时间是指每次吃饭花费的时间应大致固定下来。与其相对应的不良习惯是饮食时间过短(吃饭时间少于或等于5分钟)或过长(吃饭时间达1个小时以上)。对小学生进行固定饮食时间训练时,应注意掌握以下原则:

a. 因年龄而异。低年级的小学生比起高年级的小学生,牙齿和手指的肌肉发育还不完善,吃饭的速度要慢些,因此饮食时间要相应延长。

b. 因个性而异。孩子在性格、气质方面存在的差异,反映到行为的方式、速度、持久性上也表现出较大的差异性。有的孩子外向、急躁,吃起饭来风风火火,因此饮食时间要在原有

的基础上适当延长,使其养成细嚼慢咽的习惯。有的孩子内向、沉稳,吃饭时不紧不慢,因此饮食时间要在原有基础上适当缩短,使其加快吃饭速度。

c.因餐而异。一天之中各餐的时间花费如何安排呢?家长在把握尺度时可以灵活一些,因餐而异。现举例说明,供家长和老师参考:

饮食时间安排表

早 餐	7:00 ~ 7:15	课间餐	9:15 ~ 9:30
午 餐	11:30 ~ 12:00	晚 餐	6:00 ~ 6:30

固定小学生的饮食时间,可以用强化塑造法。强化塑造法是指有系统地采用强化手段,促使小学生在固定的时间范围内用餐,养成细嚼慢咽的好习惯。具体实施步骤如下:

——确定靶子行为:即在25 ~ 30分钟内用餐,养成细嚼慢咽的好习惯。

——计量靶子行为:即记录下每次吃饭所用的时间(以分钟计算)。

——选择强化方法:即要选择一个对小学生具有强有力影响的强化因素。常见的强化因素有:言语(表扬或批评)、钱、玩具(布娃娃、变形金刚等)、学习用品(文具盒、课外书等)、机会(看电视、上公园等)。

比较常见的强化方式有消极强化和积极强化两种。消饭强化是指行为不符合标准时取消一个好的刺激,如取消看动画片的机会。积饭强化是指行为符合标准时给予一个好的刺激,如奖励一件学习用品。这两种强化方式如结合使用,更有利于小学生形成良好饮食习惯。

——建立强化模式：建立强化的模式有两种。一种是直接强化，即在某一行为出现时，马上给予强化，它往往能发挥最大的强化作用。一种是间歇强化，即在某一行为出现几次后，给予强化措施，这种强化过程更有利于培养一种不易消退的行为，使良好行为对于强化的依赖变得越来越小。

——判断强化效果：每隔一段时间，通过对记录的考察和实际情况的对照，判定孩子的行为是否有进步，并制定下一段时间的行为目标。

【举例】

小学生A吃饭的最大特点是速度快，一餐饭往往几分钟就吃完了。在保健医生的指导下，母亲采用行为强化塑造法帮助儿子克服不良习惯，固定饮食时间。A最大的爱好是体育活动。于是，在固定饮食时间训练中，母亲把与体育有关的事物作为强化的手段。第一周，母亲给A定的行为基准线是10分钟，即吃一顿饭所用的时间不能少于10分钟。每天总结一次，当行为符合标准时奖励他阅读当天的体育报并收看体育新闻；当行为不符合标准时取消奖励。星期天的晚上，根据一周来的表现，母亲表扬了他的进步，并指出在细嚼慢咽的同时，还要注意不要把饭菜洒在桌子上，因为浪费粮食不是好孩子的行为举止。第二周，母亲给A订的行为基准线是15分钟，第三周是20分钟，第四周是25分钟，第五周是30分钟。每一周的实施步骤与第一周相类似。经过一个多月的强化训练，A逐渐养成了细嚼慢咽的好习惯，并且吃饭时能保持饭桌上的整洁。

运用行为强化塑造方法训练小学生的饮食习惯时，应该注意：

——强化物的选择要恰当：既要保证让它能最大限度地