

58

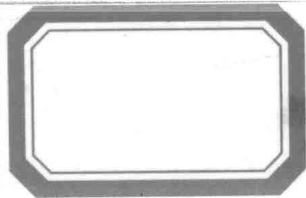
新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

家庭心理健康教育

Jiating Xinlijiankangjiaoyu

杨忠健 ◆ 著
Yang Zhongjian

开明出版社



58

世纪心理与心理健康教
shiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu

家庭心理健康教育

Jiating Xinlijiankangjiaoyu

杨忠健 ◆ 著

Yang Zhongjian

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭心理健康教育 / 杨忠健著. - 北京: 开明出版社, 2012. 10
(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0831 - 7

I. ①家… II. ①杨… III. ①家庭教育 - 教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217845 号

责任编辑: 陈璘彬 何妍 支颖 杨怡

书 名: 家庭心理健康教育

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 14.25

字 数: 256 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 37.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话: (010)88817647

新世纪心理与心理健康教育文库

编 委 会

总 主 编 郑日昌

副总主编 沈 政 郭德俊 桑 标 王希永

编 委 会 (按姓氏笔画排列)

王 昕	王小明	王成彪	王建平
牛 勇	邓丽芳	叶浩生	田万生
朱新秤	任 苇	任 俊	刘视湘
刘翔平	刘惠军	许 燕	孙大强
杜毓贞	杨 波	杨忠健	汪凤炎
沈 政	张 驰	张大均	张志杰
陈永胜	陈安涛	邵志芳	庞爱莲
郑日昌	郑晓江	孟沛欣	赵世明
赵军燕	俞国良	殷恒婵	郭秀艳
郭德俊	桑 标	黄 蓓	崔丽娟
梁宁建	梁执群	董 妍	程正方
雷 雳	燕国材	魏义梅	

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌

于京师园

前言

Preface

当代社会由于家庭规模变小、离婚率上升、价值多元，致使家庭能力在弱化，家庭的压力在增加。个人的生存处境与思考方式，既受制于浩浩荡荡的世界潮流，也与自己的小环境有关。家庭可说是人生的原点，会对个人的性格和性形成某种影响。

家庭是提高公民素质的基础组织，是孩子成长的重要场合，家长可以充分发挥家庭教育在青少年儿童成长过程中的重要作用。关键是：家长率先垂范，做好自身的心理保健和生涯规划，努力工作，不断学习，热爱生活，同时树立正确的家庭教育观念，掌握科学的教育方法，尊重子女的健康情趣，加强与学校的合作，关心社会教育，帮助子女养成良好习惯，促进其健康成长。

工匠希望盖的房子人们爱住，厨师愿意做的菜人们喜欢吃，笔者自然盼望写的书有家长和教师爱读。希望用文字的可读性、论述的科学性和实用性，促使家庭教育实践者思考和认识家庭心理健康教育中的问题。

全书的设计与内容如下：本书可分为四大部分。第一部分即第一章，是家庭心理健康教育概述，帮助家长了解家庭心理健康教育及其意义，了解孩子的发展和心理健康标准。第二章至第五章是家庭心理健康教育的内容，为本书的第二部分，分别针对人际心理、学习心理、自我心理和生活心理进行指导。通俗地讲，对待他人像春天般温暖，对待学习和工作像夏天般热情，对待心理障碍如秋风扫落叶，对待困难和挫折像严冬般无情。这些内容可称为健康心理四季。第三部分包括第六章至第九章，是家庭心理健康教育的方法，分别介绍榜样示范法、热点引导法、实践锻炼法、环境润泽法。上述第二、第三部分的八章为本书主体，将家庭心理健康教育的内容与方法一一道来。第四部分即第十章，总括升华全书，落到家庭心理健康教育的无为而治上来。仔细推敲每章主题，家庭心理健康教育的体系就构建出来了。

杨忠健

目 录

Contents

第一章	家庭心理健康教育概述	1
第一节	家庭心理健康教育的概念与意义	1
第二节	儿童发展与家庭心理健康教育目标	4
第三节	心理健康的标准	10
第四节	掌握家庭心理健康教育的规律	13
第二章	人际交往指导	19
第一节	做一个受人欢迎的人	19
第二节	增进亲子关系	25
第三节	增进师生关系	31
第四节	增进同学关系	35
第三章	家庭学习指导	41
第一节	学习是孩子的中心任务	41
第二节	激发学习兴趣	47
第三节	指导学习方法	50
第四节	培养学习习惯	62
第四章	自我心理指导	66
第一节	自知者明 自胜者强	66
第二节	悦纳自我	70
第三节	认识自我	75
第四节	调控自我	80
第五章	生涯规划指导	85
第一节	学会生存	85
第二节	生涯规划准备	91
第三节	生涯规划步骤	100

第四节	闲暇生活教育	105
第六章	榜样示范方法	112
第一节	家长的带头作用	112
第二节	家长的心理保健	117
第三节	家庭的生涯规划	124
第四节	家庭的道德赋能	127
第七章	热点引导方法	133
第一节	热点的引导	133
第二节	追星的引导	140
第三节	故事的启迪	146
第四节	语言的艺术	149
第八章	实践锻炼方法	158
第一节	实践能力培养	159
第二节	参加社会大课堂	166
第三节	研究性学习	173
第四节	多元智能应用	180
第九章	环境润泽方法	186
第一节	家庭环境的作用	186
第二节	软硬环境营造	190
第三节	潜移默化中的心理健康教育	193
第四节	学习型家庭建设	196
第十章	面向未来的家庭心理健康教育	201
第一节	有害的溺爱型教育	201
第二节	无为而治的境界	206
第三节	家庭心理健康教育发展趋势	209
第四节	百年树人话心理健康教育	213

第一章 家庭心理健康教育概述

【本章提要】

本章为全书鸟瞰，提纲挈领。首先，介绍了心理健康、家庭心理健康教育等词语的概念和家庭心理健康教育的意义。健康不仅仅是躯体没有疾病，还包括心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四个方面的良好状态的人，才是一个完全健康的人。每个生理正常的孩子，都有着巨大的潜在智能，如果家长真正懂得如何开发孩子的潜在智能，努力去培养教育孩子，帮他做好生涯规划，不但能启发他的学习兴趣，使他变得更聪明，而且会使孩子心灵更美好，更健康地成长。家庭心理健康教育在社会迅速发展的大背景下进行，是家庭教育新的生长点和突破口。其次，在介绍了儿童生长特点和心理健康教育目标之后，本章讲解了心理健康的五条标准：认知正常；情绪适度；行为协调；沟通和谐；个性健全。家庭教育只要向这些标准看齐，就能提高孩子的心理健康水平。本章最后强调，要注意家庭心理健康教育的科学性，借启功先生的“长、嚷、仿、想”四个字，说明掌握规律的重要作用。家长科学地进行家庭心理健康教育，才有可能帮助孩子增进健康、把握未来，才有可能保持清醒的头脑而从长计议每一项家庭教育活动，才有可能使家庭心理健康教育产生持续的良好效果。

【学习重点】

1. 理解家庭心理健康教育的概念和意义。
2. 掌握6岁至18岁儿童心理发展理论。
3. 熟悉心理健康的五条标准。

【重要术语】

心理健康 家庭心理健康教育 发展 认知

第一节 家庭心理健康教育的概念与意义

此本书第一章也。如果不算零的话，一就是最小的自然数了。《老子》中说：“万物得一以生。”根据大爆炸理论，我们的宇宙就是从奇点发展出来的。饭要一口一口吃，事要一件一件做，路要一步一步走，书要一本一本看，人的一生也要一天一天度过。家庭心理健康教育，就从这第一章第一节开始。

一、家庭心理健康教育的概念

根据世界卫生组织对健康的定义，健康不仅仅是躯体没有疾病，还包括心理健康、社会适应良好和道德健康，只有具备了上述四个方面的良好状态，才是一个完全健康的人。“健”是有力的意思，而“康”指的是乐、安、大，“五达谓之康”。可以理解为“健”指生理，而“康”指心理。

心理是指生物对客观物质世界的主观反映。人的心理现象包括心理过程和人格，人格又称个性，二者是同义词。人的心理活动都有一个发生、发展、消失的过程。人们在活动的时候，通过各种感官认识外部世界的事物，通过头脑的活动思考着事物的因果关系，并伴随着喜、怒、哀、乐等情感体验，这种折射着一系列心理现象的整个过程就是心理过程。按其性质可分为三个方面，即认识过程、情感过程和意志过程，简称知、情、意。心理学是一门古老而又年轻的学问，中国和一些国家在古代就研究人的心理，所以说它古老；科学的心理学从1879年德国心理学家冯特在莱比锡大学设立世界第一个心理实验室算起，脱离哲学成为一门科学，至今才一百多年，所以说它年轻。

能真正属于个人自己的，一是身体，二是心理，包括道德学问等。因此，人的素质可以简单地划分为生理素质和心理素质。心理健康是人的素质的重要组成部分。一个人能否为社会作出贡献，其衡量的标准，不仅在于学习分数的高低，更重要的还要看综合素质。

很多人认为“能吃、能喝、能学习”就是健康；也有人认为“无病、无伤、无残疾”就是健康；有的人甚至将健康概括为“没病等于健康”这样一个简单的公式。我们说，无论是“三能”、“三无”，还是简单健康公式，都是对健康片面的、过时的和狭隘的认识，不能适应现代社会生活。

心理健康教育帮助人们正确认识和全面构建如下的健康观念：

人要做到身体健康：具有强壮的体力和体魄，主要是生理功能状态良好，没有疾病，并能抵御各种疾病的侵袭，身体发育匀称，体重符合标准，能适应自然环境变化。

人要做到心理健康：在心理上有自我控制的能力；能正确对待外界的客观影响，并能使心理经常处于平衡状态。

人要有较好的社会适应能力：能建立良好的人际关系，有自我调节适应各种复杂环境及其变化的能力。

人要做到道德健康：具备公民意识，做到不损人利己；接受社会公认的道德准则，并以此来约束支配自己的言行；具有为他人健康和幸福作出自己贡献的思想和行为；具有辨别真假、善恶、美丑、荣辱、是非的能力。

二、家庭心理健康教育的意义

人们发现，现在的一些青少年物质的充裕和情感的缺失并存；崇高的目标和

消极的心态兼有；有聪明的头脑却做出幼稚的行为；有美好的愿望却无可行的策略。一些年轻人心理承受能力低，批评不得，命令不起，不善于团队合作，主动性和积极性差，又容易见异思迁。《上海大学生就业问题研究报告》显示：用人单位对大学毕业生的总体评价中，关于“心理素质”一项的满意度普遍较低。毕业生首先应该调整好心态，增进心理健康，避免成为“草莓族”。所谓“草莓族”是指一些年轻人像草莓一样，尽管表面上看起来光鲜亮丽，却承受不了挫折，一碰即烂。

某广告公司人事负责人徐女士对记者说，毕业于上海知名高校金融学院的陆小姐，前不久入职该广告公司的公关部。部门经理拿出自己收纳的一盒名片，让陆小姐整理，想让她熟悉客户，了解合作伙伴。这本来是很正常的事情，没想到陆小姐当面拒绝：“我读了这么多年书，不是来做这种杂务的！”说罢，就辞职了。一些年轻人被领导批评了就不上班，接受任务挑三拣四，遇到困难垂头丧气而不去主动想办法。许多青少年的心理健康状况堪忧，有鉴于此，为提高年轻人的心理健康水平，世界各国从21世纪初开始，在中小学阶段开展了心理健康教育。

心理健康教育是根据中小学生生理、心理发展特点，运用有关心理教育方法和手段，培养学生良好的心理素质，促进学生身心和谐发展和素质提高的教育活动，是素质教育的重要组成部分。心理健康教育的途径有家庭教育、学校教育和社会教育，在家庭中进行心理健康教育具有十分重要的意义。

家庭是孩子人生中的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。孩子的人生观、世界观、道德观、审美观、举止等都是在家庭中奠定基础的，家庭教育对子女个性、心理品质的形成起着潜移默化的作用。家庭教育帮助孩子发展能力、完善人格，于人类文化上尽一分子的责任，而不是把孩子造成一种特别的器具。中华文化的核心内涵是自强不息、厚德载物。人要像天体刚健运行一样，奋力拼搏、自强不息；也要像大地承载万物那样，宽厚为德、包容他人。家庭的教育结构具有两个特点，第一是初始性，形成于子代生命出现的第一时间；第二是稳定性，缘于其教育结构与亲子结构一体，亲代即教育者，子代即受教育者，亲子关系就是教育关系。

近数十年来，中国内地家庭中孩子为独生子女的比例大增，家庭教育中的功利主义倾向又由来已久，于今为盛。“望子成龙”、“望女成凤”本身并无错。然而现在一些家长在家庭教育中采用诱惑式教育：我给你一切条件——但你须出学习成绩。这种表面上十分明确的合同关系掩盖了教育过程的细腻性和复杂性。一些家长喜欢拿自己孩子的学习成绩与其他孩子的成绩进行比较，当发现原先盼望的结果孩子并不能达到时，就大为失望。家长越失望就越急躁，亲子关系就越糟糕，孩子对学习就越厌倦。如果孩子只为父母的那点悬赏而念书，那么学习会失

去持久的动力。

自古以来，书香门第远比富豪之家更容易出人才的事实给我们以启发：家庭心理健康教育的要义应是为孩子营造一种宽松和谐的环境，一种适宜人才成长的家庭氛围。家长应顺水推舟、因势利导，而千万不要抱人定胜天的思想去揠苗助长。家长要用理性的启发式、感悟式教育引导孩子，而不能用功利性的诱惑式、悬赏式教育。只有家长帮助孩子保持心理健康，尊重孩子成长的规律和家庭教育的规律，才不至于好心没好报、好心办坏事。科学的家庭心理健康教育可以提高孩子的心理健康水平并改善其心理品质，从而对孩子健康发展有益，对全社会有益；家庭心理健康教育又能增进家庭幸福感，为和谐家庭的建设添砖加瓦。

第二节 儿童发展与家庭心理健康教育目标

孔子对人生各个时期提出了各自的注意事项，他说：“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”他自己则是如此度过一生的：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”他十五岁开始志于学，并规划了学者伟大的一生。人在各个年龄阶段各有不同的发展任务，让我们了解一下中小学阶段儿童心理的发展。

4

一、儿童的心理发展

发展，这里指的是人类个体从诞生到死亡的整个生命过程中所发生的身心变化。就是说，发展包括了人的生理与心理两个方面，二者互相影响。任何教育，均应针对人的年龄特征，才能有的放矢。人的发展是一种不可逆的过程。

美国心理学家埃里克森认为，人生来具有许多本能，本能与文化和社会之间存在着激烈的冲突，人一生的心理社会发展或者说自我的发展可划分为八个阶段，人们必须成功解决每个阶段中的危机或冲突才能顺利进入下一阶段，迎接新的挑战。以下介绍他的理论中与中小學生有关的第四阶段与第五阶段。

第四阶段是勤劳与自主阶段。此时人的年龄为6岁到12岁，被称为潜伏期。这个阶段孩子正在上小学，他们的活动中心渐渐地从家庭转移到了学校，其主要交往对象由父母逐渐扩展到同龄群体。小学生开始在同龄群体中作出比较，他们必须学会掌握重要的社会和学校生活的相关技能，他们必须勤奋地学习才能成功，才能感到自主；否则，他们会感到失败，感到自卑。

古人说：“三岁看大，七岁看老。”这是经验之谈，是有道理的。小学阶段是人生极为重要的阶段。过了这个村，就没这个店了。古语说：“劝君惜取少年时。”如足球、电脑、棋类等项目，若想成为某领域专家，最好由孩子起步。人们爱说“从娃娃抓起”，很对，专业棋手没有20岁以后学棋的，15岁学棋的都

不可能成为超一流棋手，中国象棋棋手胡荣华 15 岁已经是全国象棋冠军了。那么家庭心理健康教育也是，最有效的应该是小学阶段。

第五阶段是认同和角色混淆阶段。此时人的年龄为 12 到 20 岁，被称为转折期。在这个年龄段儿童向成人转折过渡，青少年身体迅速长高，性发育开始成熟，同时也产生了观摩和认识世界的新方法。中学生关注的问题是对“我是谁”的追问，他们必须弄清楚的是：他们究竟应该扮演什么角色，他们必须取得社会和职业的自我认同。自我认同的难以达成和角色认知的混乱往往是青少年遇到的主要问题。

人们容易把青春期描绘成一个麻烦不断的阶段，一些教育家对这个阶段进行了研究，像维果茨基专门研究了年龄阶段认知发展的种种可能性。埃里克森则把青春期看成一场危机，但他不仅认识到青春期对于个体发展的价值，还看到它对整个社会发展的价值，并且强调青少年能够在社会变革中发挥巨大作用。他说，青春期是人类进化进程中的一种至关重要的力量，青年人用他们的忠诚和干劲去捍卫那些有价值的事物，同时去修正那些已经失去再生意义的事物。

人生的每一个阶段各有其不同的特征，自有不同的发展任务，故而有不同的教育方法；各阶段的层次不能紊乱，也不能倒置，循序渐进是最明智的。如果人生的某一个阶段被荒废或者失效，是很难在后来补救的。因此作为教育者，与其亡羊补牢和矫正治疗，不如未雨绸缪和趁热打铁。当然，相同岁数的人之间也存在着差异。人的脑正如一张宣纸，其生熟程度一般与年龄成正比。少年时的脑恰如一张生宣，往上滴一滴墨会全部渗透吸收；中老年如一张熟宣，越来越不容易吸收。这是一般而言，年龄也非决定性的，也有的人并非老年，他的脑子却变成了蜡纸，一点都不吸收了，这确实比较可怕。

埃里克森认为在组成人格的三个我——本我、自我和超我中，自我比超我和本我更加重要，对人格的形成具有决定性意义，是个体和社会相互连接的桥梁。人更多的是一种理性的动物，其思想、感觉和行动主要是被自我所控制的。埃里克森更加强调未来，他认为，一个人对未来事件的向往决定着这个人现在如何行动。因此从埃里克森的心理发展阶段理论看，在青少年时代做生涯规划是必要的，家庭心理健康教育中就有这方面的内容。

孩子的发展在从一个阶段转入下一个阶段的过程中容易出现无序、混乱和动荡，需要家长特别注意。顺畅衔接年龄的各个阶段，才能平稳过渡。许多调查和观察说明，当问到中小学生今后的打算时，有人说没有打算，有人说有抱负和志向，但很少有学生具有去实现这些理想的清晰的真正计划。结果，他们可能消沉、沮丧、失望或异化。许多教师和家长没有意识到积极帮助未成年人保持心理健康、制订生涯规划是他们的责任。

为什么要在家庭心理健康教育中关注年龄阶段？因为家庭心理健康教育的主要目的是帮助孩子提高心理健康水平，帮助孩子及早发现自身能力兴趣，形成生涯规划能力。然而由于这种能力的形成仅靠灌输知识和从外面提供材料是难以实现的。所以，要发现最合适的方法和环境去帮助青少年构成其自己的力量。一方面，过了关键期，教育会事倍功半；另一方面在教育中将儿童成人化，则教育也必然失败。有些东西可以慢一些，有些东西可以急一些，但家庭心理健康教育不行，孩子的发展不行，不能慢，也不能急。如果一慢，滞后了孩子的发展，或一急，超越了孩子的发展，就必然出毛病，就成了守株待兔或揠苗助长。花开有期，每个孩子就像一粒种子，每粒种子的特质不同，生长环境不同，花期也就不同。对待青少年的成长，来不得半点儿急躁和迟滞，不需要越俎代庖。教育的本质不在于传授本领，而在于唤醒、激励和鼓舞。而唤醒、激励和鼓舞不是立竿见影的，是需要等待的，就是说教育是一个过程。因此，教育既不能拒绝等待，也不能坐失良机。

家庭对青少年儿童的心理健康教育要针对孩子的年龄阶段，不急不慢，从容冷静，才能水到渠成，马到成功。

二、家庭心理健康教育分阶段目标

6

家庭心理健康教育可以在小学阶段开始，这个时间早吗？一点也不早！其实从幼儿阶段开始进行教育更佳。由于中国内地长期以来忽视中小学生的家庭心理健康教育，致使一些青少年儿童不注重心理保健，对自己的未来没怎么想过，对未来缺乏责任感，也不知道自己的兴趣能力之所在和社会上的各种情况，往往依赖父母的判断或者盲目地选择学习的专业和大学以及从事的职业。这些学生一旦进入大学或者参加工作，就可能觉得事情不如意，所谓“男怕入错行，女怕嫁错郎”，他们可能因此丧失学习、工作与生活的动力。因此，在中小学阶段开展家庭心理健康教育正当其时。

以下是按年龄阶段划分的家庭心理健康教育目标。

（一）小学生家庭心理健康教育目标

1. 帮助小学生初步了解自己

- （1）初步发现自己的长处及优点以及自我兴趣、意志与性格；
- （2）初步认识有关自我的概念与意识；
- （3）初步了解自己的能力和特质所适合发展的方向。

2. 帮助小学生初步了解自己所在的社会

- （1）了解自己的家庭与家庭所在社区、城市；
- （2）初步认识不同类型的工作角色及其所需要的品德与能力；
- （3）初步了解教育的机会、特性及其与工作间的关系；

(4) 初步了解社会发展、国家经济及科技进步与工作的关系。

3. 培养如下心理素质

(1) 初步觉察自我应担负的责任；

(2) 开始培养诚实守信、遵守公德、遵纪守法、实事求是、热爱劳动和互助合作的品质；

(3) 培养初步的选择、规划及运用时间的能力；

(4) 培养勤奋认真的学习和工作态度；

(5) 初步培养解决问题的自信与能力。

其中“勤奋认真的学习和工作态度”这一项尤其重要，必须从小培养。人的学习是需要投入时间、精力甚至金钱的。理直气壮地拒绝学习的人会有这样的想法：这种没有用的东西我才不会去学呢！然而真正学成者绝对不会如此功利。

学生如果有理想、有目标，其人生的进程会不一样。理想是信念，是希望，是向往，是追求；理想是催人奋进的精神力量；理想是同奋斗目标相联系的、有实现可能的想象；理想是人们对未来的向往和追求，是一个人的精神支柱。那些根本不可能实现的想象被称为幻想。它不同于理想，是一种梦幻泡影般的空想妄想。一个人如果整日幻想，那是心理不健康的表现。著名歌唱家胡松华还是个孩子时，他的家长希望他在书画方面有所成就，但音乐教师发现他其实在声乐方面很有天赋，就对他进行了这方面的培养，使他步入歌坛。英国小姑娘古多尔七岁时，她的妈妈给了她一本书，里面提到了非洲的动物，于是她萌生愿望，一定要去那块遥远的大陆，与那里的动物亲密接触。当机会来临之时，她立即辞掉了工作，到非洲原始森林中去研究黑猩猩。2010年，75岁的她仍在忙碌，人们举行仪式，纪念她研究黑猩猩50年。可见，从小做生涯规划非常重要。

(二) 初中生家庭心理健康教育目标

中学生处于青年早期阶段，青年早期是个体身体、智力、情感和社会意识发展的时期，是生涯发展的关键点。初中生的年龄是12到16岁，是人从童年向青年过渡的时期。一些人对青春期的认识持一种消极的态度，其实青少年阶段完全能够成为弥足珍贵的资源。当然，如果初中生得不到正确的引导和支持，就可能发挥不出自己的潜力。初中生面临着中考的任务，需要作出重要的选择，承受着很大的压力，却可能得不到适当的指导。如果他们只能跟和自己一样困惑的同龄人交往，可能会作出不理智的选择和决定，导致有害的结果，影响自己的前途。因此，需要在中学阶段让处于青年早期的学生开始发现他们的兴趣和能力、并且感知他们自己适合哪一种工作与生活。中学阶段的家庭心理健康教育可以帮助中学生提高心理健康水平，学会与异性交往的正确方式，思考自己的未来，让学生有机会想象“未来的我”，让他们看一看社会上不同的人所从事的不同职业，不同行业的工作者所拥有的不同生活类型，在家长的细心指导下对自己的未来进行

规划，并认真思考自己将来的生活状况。

因此，在初中阶段，依据孩子心理发展特征实施家庭心理健康教育，能够使其形成对生活的感悟，形成正确的世界观、价值观和人生观，树立正确的人生理想。现在的性教育，因为学校顾忌家长的想法，通常不敢教，因此家长需要自己承担这个任务。从性生理、性心理、性伦理、性美学到性法律，家长都需要有一定的知识储备。人生就像一本书，有人走马观花地随便翻阅，而有人却细细阅读，因为他知道这本书只能读一次，而青春是人生这本书的辉煌一章。性是人的自然本能，同任何客观存在的事物一样，它也有自己生存与活动的必然规律。人们可以认识它、掌握它、运用它，却不能无视它的存在，更不能否定它和消灭它。初中学生的具体家庭心理健康教育目标如下。

1. 帮助初中学生了解自己

- (1) 发现自己的长处及优点；
- (2) 了解自己身体的发育，认识有关自我的观念；
- (3) 了解学习和工作对个人的重要性；
- (4) 探索自我的兴趣、性向、价值观及人格特质；
- (5) 了解自己的能力、特质所适合发展的方向。

2. 帮助初中学生初步了解自己所在的社会

- (1) 进一步了解家庭、社区、国家、世界、他人，学会正确的交往方式；
- (2) 认识不同类型的工作角色以及工作世界的分类及工作类型；
- (3) 进一步了解教育的机会、特性及与工作的关系；
- (4) 激发对世界的好奇心，了解社会发展、国家经济及科技进步与工作的关系，关心社会。

3. 培养如下心理

- (1) 积极进取，觉察自我应负的责任；
- (2) 学习科学思维，学习如何解决问题及作决定；
- (3) 懂得依法办事，培养互助合作的工作态度与工作人际互动的能力；
- (4) 培养规划及运用时间的能力；
- (5) 培养正确的学习态度、工作态度及价值观。

我们发现，一些人对那些北大、清华的学子会产生误解，误解最多的是以为他们异于常人，总是用夸张的词汇把他们描绘成疯狂的行为怪异者和奇特的高分低能者，实际上这些学生都十分正常，当然也十分聪明。而聪明的孩子那么多，为什么只有这些人考取了北大清华？就是因为他们全都从小学和初中阶段开始，按照一个铁的原则行事：一步一个脚印，勤奋地为实现理想不懈努力。

(三) 高中生家庭心理健康教育目标

高中这个年龄段的学生即将由未成年人变为成年人，这是划分一个人未来