

RANG HAIZI DE XINZHONG
CHONGMAN YANGGUANG

让孩子的心中 充满阳光



——中学生家庭心理健康教育指南

主编 张要武 丁光木

RANG HAIZI DE XINZHONG
CHONGMAN YANGGUANG

湖南人民出版社

本书 2005 年 8 月荣获湖南省教育厅首届基础教育教学优秀成果奖

让孩子的心中 充满阳光



——中学生家庭心理健康教育指南

主 编 张要武 丁光木
副主编 苏志宏 杨电波 荣军辉
编 委 彭 程 贺葱茂 王 迅
苏刚强 谢建平

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

让孩子的心中充满阳光:中学生家庭心理健康教育指南/张要武,丁光木主编. —长沙:湖南人民出版社, 2006.12

ISBN 978-7-5438-3789-8

I. 让... II. ①张...②丁... III. ①家庭教育-教育心理学②中学生-心理卫生 IV. ①G78②B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101493 号

策 划:李大春
责任编辑:杜小念
装帧设计:杨丁丁

让孩子的心中充满阳光

——中学生家庭心理健康教育指南

张要武 丁光木 主编

*

湖南人民出版社出版、发行

网址:<http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路3号 邮编:410005)

湖南省新华书店经销 长沙富洲印刷厂印刷

2007年1月第2版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:10.5

字数:275,000 印数:1-6,000

ISBN 978-7-5438-3789-8

定价:15.00 元

序 一

序

近几年，我省也和全国各地一样，对孩子心理健康教育方法及途径的研究和探讨十分活跃，取得了初步成效，它反映了心理健康教育工作正在日益受到社会的广泛关注和重视，这是时代发展的需求、社会进步的标志。

然而，目前的心理健康教育工作主要是以学校方面为主，中小学生的心理问题常常不被家长所警惕和重视，由于没有家长的支持和配合，学校的心理健康教育工作难以产生最佳效果。

中学生许多心理问题的产生，除了他们自身的原因之外，也与社会、学校、家庭有着密切的联系。我国现有3.2亿多个家庭，家庭环境、家庭教育

1

序

—





的状况如何对子女的影响极大，对子女日后成长关系极为密切。与上世纪七八十年代相比，我国家庭发生了较多的重要变化，其中有些变化对孩子心理正常发展产生了消极影响。在家庭结构方面，随着离婚率的上升，出现了大量的单亲家庭，使孩子产生失落感、自卑感和情感淡薄等；在家庭关系方面，由于社会竞争的加剧和就业风险的增大，父母承受了更大的压力、困扰和挫折，导致家庭关系的紧张，而且还由于工作的奔波和劳累而对孩子疏于管教，使孩子内心焦虑不安、理想幻灭，并直接导致许多问题行为；在家庭教育方式上，由于独生子女的增加和物质生活的改善，父母出于望子成龙、望女成凤的良好愿望，对子女的学习百般苛求，而在物质生活方面则百般迁就，这一方面增加了孩子的心理负担，另一方面则使孩子缺乏社会适应性和独立生活能力不强等。这些孩子中，尽管有些是学习上的佼佼者，但他们的心理素质都极其脆弱，一旦换了新的环境或遭遇困难和挫折就会走向极端。

渴望儿女成才，天下父母同心。身为当今父母更应该懂得在家庭教育中如何正确地爱孩子，否则就会适得其反：过度的溺爱，使孩子对人无爱；过度的纵容，使孩子对无人情；过度的保护，使孩子做事无胆；过度的替代，使孩子做事无能；过度的强制，使孩子被动无主；过度的挑剔，使孩子无路可走；过度的超量加压，使孩子精神崩溃。这一切应该值得我们父母深思！

我们的教育目标就是培养孩子的全面发展，造就孩子的健康成长，一个全面发展的人包括心理素质得到健康地、充分地发展。以前我们的父母总认为孩子只要聪明、学习成绩好，其他的事情都不用更多操心，慢慢地我们才发现，其实孩子具备健康的心理比什么都重要，未来社会人才的竞争日趋激烈，心理素质高将成为衡量人才成功的主要标志，因此父母在关心孩子智力发展和学业成就的同时，应该投入必要的精力关注孩子的心理健康，

懂得对于新世纪孩子的心理素质的要求和内容，并有效地实施教育。

《让孩子的心中充满阳光》一书的出版，为广大家长朋友们在转变教育观念、改进教养方式、树立新世纪的家教理念等方面提供了好读本。本书结合当今父母教育领域的大量案例，同时结合相关实证研究，从心理健康教育的角度对家庭教育进行了细致深入的阐述，既为广大家长如何维护孩子的心理健康，提高孩子综合素质，促进孩子的全面发展提供了具体的指导，又丰富了心理健康教育的途径和方法，为学校心理健康教育的有效开展做了有益的补充。

《让孩子的心中充满阳光》以广大中学生家长为主要读者对象，同时也值得有关领导和广大教师、学生阅读参考。我热情推荐此书，并真诚地希望全社会都来关心重视孩子的心理健康教育工作，将这项工作作为新世纪学校、家庭、社会教育有机结合的目标。

是为序。



序 二

陈天星

中华民族是十分注重家庭教育的，要治国平天下必然先修身齐家，要社会安定五伦齐备必先父子有亲、长幼有序。然而近年来，随着经济、社会、文化的变革，我们超乎稳定的家庭关系似风雨飘摇。更有甚者，子女忤逆，弑父杀母的恶性案件频仍见诸报端，这些屡让我震惊，更让我反思，原本应该和谐美满的家庭关系为何沦落到这种地步，究竟只是个别偶然现象还是其中实有必然，怎样才能遏制避免这些触目惊心的事件发生？我既为人师又为人父，教育孩子亦未得真传，在如此博大深奥的课题前亦诚惶诚恐，不敢妄言。然我亲闻或亲历了有的家长的日理万机，无暇教育孩子的烦恼；有的家长方法不当，无力教育孩子的尴尬；有的家长修养不



够，无德教育孩子的无奈……于是，我深感改进家庭教育之必要。

学校、家庭、社会在青少年教育中三足鼎立，相辅相成。配合协调则事半功倍，反之则事倍功半。一般来讲，学校会聚了教书育人的专门技术人才，建立起了完整的德育工作机构，组织了丰富多彩的德育序列化内容。而对绝大部分家长而言，他们对孩子的教育是陌生的、感性的、经验的，这就给我们教育行政部门和学校提出了一个课题：学校该如何与家庭教育沟通联动，怎样才能有效地为家庭教育提供智力支持。我们在这方面做了有益的探索，如建立家长学校，开家长会做家访，发放宣传资料等。

市一中组织一批从事家庭教育多年的同志编纂了这本书，它从家庭心理健康的角度去重新认识孩子，它以孩子成长中遇到的心理问题为主线，提供了一套与目前中学生思想意识和行为特点相应的教育方法，回答了家长在教育中常常遇到的问题。形式上富理于事，内容上生动活泼，通俗性、趣味性、操作性并重，很有指导意义。

我更希望，全市各级各类学校在这方面应做得更多，真正做到以科学的家教理论武装家长，以正确的家教舆论引导家长，以科学的家教方法指导家长，以成功的家教实例鼓舞家长，把我市家庭教育提高到一个新的水平。



目 录

第一章 育人先要育心

- 全面关注孩子的健康成长····· (1)
- 第一节 家庭心理健康教育概论····· (1)
- 第二节 中学生家庭心理健康教育的意义、原则和特点
····· (8)
- 第三节 中学生家庭心理健康教育的任务、内容和方法
····· (25)

第二章 孩子为什么变了样

- 了解孩子的变化特点····· (35)
- 第一节 初中学生身心发展特点····· (35)
- 第二节 高中学生身心发展特点····· (46)
- 第三节 中学生心理发展的主要矛盾····· (52)

第三章 少年忧愁我来解

- 保持孩子的积极情绪····· (55)
- 第一节 中学生的情绪和情感特征····· (55)
- 第二节 消除孩子的自卑····· (64)
- 第三节 消除孩子的苦闷····· (71)
- 第四节 尊重孩子的人格····· (88)





第四章 不经历风雨 怎能见彩虹

- 增强孩子的抗挫能力…………… (101)
- 第一节 重视孩子的挫折教育…………… (101)
- 第二节 让孩子学会艰苦朴素…………… (116)
- 第三节 引导孩子走出失败的陷阱…………… (128)
- 第四节 培养孩子的竞争意识和能力…………… (130)

第五章 孩子的成绩为什么老上不去

- 如何对待孩子的学习…………… (135)
- 第一节 建立对孩子的合理期望…………… (135)
- 第二节 选择好适合孩子的学校…………… (147)
- 第三节 孩子厌学的原因及其对策…………… (153)
- 第四节 指导孩子科学的学习方法…………… (161)
- 第五节 家教现象剖析…………… (172)

第六章 孩子，你不能没有伙伴

- 帮助孩子拥有良好的人际关系…………… (176)
- 第一节 让你的孩子更有好人缘…………… (176)
- 第二节 帮助孩子建立良好的师生关系…………… (185)
- 第三节 引导孩子选择益友…………… (193)
- 第四节 在“你好我好大家好”中培养合作力…………… (198)

第七章 情窦初开须关注

- 正确引导孩子结交异性朋友…………… (204)
- 第一节 不再是或有或无的性教育…………… (204)
- 第二节 给孩子的异性交往开绿灯…………… (214)

第三节 善待和预防孩子的早恋·····	(225)
第八章 我指东，他却往西	
——让孩子设计自己的人生目标·····	(240)
第一节 成才的标准·····	(240)
第二节 尊重孩子的选择·····	(250)
第三节 三十六行，行行出状元·····	(255)
第九章 孩子没出息，责任在于谁	
——造就孩子健康成才的家庭环境·····	(263)
第一节 家庭类型与个性发展·····	(263)
第二节 家长素质与中学生成长·····	(266)
第三节 营造良好的家庭氛围和家庭环境·····	(279)
第十章 如今的父母真难做	
——做好新世纪的称职父母·····	(288)
第一节 了解自己的孩子·····	(288)
第二节 父母子女双沟通·····	(297)
第三节 走出家庭教育的误区·····	(312)
后记	(319)



第一章

育人先要育心

——全面关注孩子的健康成长

第一节 家庭心理健康教育概论

家庭是社会的细胞，每一个家庭都是社会的缩影。细胞健康、充满活力，社会就会生机盎然、兴旺发达。

家庭教育是青少年成长的土壤。家庭心理健康教育更是家庭教育的重要组成，也是家庭教育的关键所在。土壤肥沃、阳光充足，植物就会根苗茁壮，开花结果。

没有父母就没有科学家、工程师、作家和诗人。父母是从事家庭教育天经地义的老师。家庭教育就是父母或其他年长者在家庭中有意识地按照社会对培养人的要求，通过自己的言传身教和家庭生活实践，对子女施以一定教育影响的社会活动。搞好家庭教育，必须搞好家庭心理健康教育，这是时代的需求、社会进步和发展的具体体现。我们认为，要开展家庭心理健康教育，家长首先需要了解家庭心理健康教育等一些常识性的概念。



一、什么是家庭心理健康教育

所谓家庭心理健康教育是指家长根据子女的生理、心理发展特点,运用有关心理健康教育的方法和手段,以维护和增进子女的心理健康,促进子女身心和谐发展和素质全面提高的教育活动。为使这项教育能有效地进行,家长应该要掌握一些健康和心理健康的有关内容。

(一) 健康

大多数人,包括一些医务工作者,在他们看来,健康的概念是不言自明的。但也有人当了一辈子医生,也未能敲定这个概念。要懂得什么是健康,看看生活中的人并非就能取得答案。

其实,人的健康是指人不但没有身体缺陷和疾病,而且还具有良好的生理心理状态和社会适应能力。也就是说,人的健康包括两个方面,即身体健康和心理健康。因为人是生理与心理的统一体,身与心的健康是相互影响、相互作用的。

但是,现在的家长、老师普遍重视同学们的身体健康,却忽视了他们的心理健康。不是吗?那么且看看下面这些事实。

无论家长还是老师,都按时让学生进行疾病的预防接种,以预防小儿麻痹、天花、结核等病的发生。但很少听过家长带孩子去找心理医生接受定期的心理咨询,预防心理疾病的发生。某学校让学生自费接种甲肝疫苗,其中某班 56 人全部自愿接种。甲肝疫苗费用 140 多元,家长为了孩子的身体健康拿出这么多钱毫不可惜,但是该班的学生家长,竟没有一个花十几元钱买套预防青少年心理疾病的通俗读物。

为了孩子的健康,父母给孩子买很多营养品,如“红桃 K”、“生命一号”、“脑白金”等,不少中小学生的家庭都有这些保健食品和药品,但却很少见到他们家里有中小学生学习心理健康方面的参考书籍。





家长对孩子身体上的疾病都非常重视，及时治疗，孩子感冒发烧，有的家长便兴师动众，马上带到医院去打针、吃药，甚至住院，非但如此，他们还忙碌奔波，选择营养品，采购孩子喜爱的食物，上医院问寒问暖，关怀备至；然而对于孩子的自私、骄傲、任性、内向等，家长却往往不闻不问，听之任之，更不用说带孩子去找心理医生诊治。

（二）心理健康

人的心理怎样才算是健康的，以什么作为健康的标志？这是一个非常复杂的问题。因为心理健康和不健康之间，并没有一个绝对的界限，不像躯体的生理活动，如体温、脉搏、血压、肝功能等那样容易检查和鉴别。不过，许多心理学家从不同的角度进行积极的探索，提出了各种观点。我们根据他们的研究成果，归纳起来，提出以下有关心理健康的几条指标。

1. 认识自我，悦纳自我

一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，即能了解认识自己，并能高兴地接受自己，对自己的能力、性格和优缺点，都能作出恰当而客观的评价；对自己不会提出苛刻的、非分的期望和要求；对自己的生活目标和理想也能切合实际，因此对自己总是满意的。同时，努力发展自己的潜能，即使对自己无法补救的缺陷，也能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自知之明，并且总是对自己不满意；由于所定目标和理想不切实际，主观和客观的距离相差太远而总是自责、自怨、自卑；由于总是要求自己十全十美，而自己却又总是无法做到完美无缺，于是就总是同自己过不去。结果使自己的心理状态永远无法平衡，也无法摆脱将要来临的心理危机。

2. 接受他人，善与人处

心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，也能接受他人，悦纳他人，能认可别人存在的重要性和作用。同时，他也能

为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，人际关系协调和谐；在生活的集体中能融为一体，既能在与挚友相聚之时共享欢乐，也能在独处沉思之时无孤独之感；在与他人相处时，积极的态度（如同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（如猜疑、嫉妒、畏惧、敌视等），因此在社会生活中有较强的适应能力和较充分的安全感。一个心理不健康的人，总是自外于集体，与周围的人格格不入。

3. 正视现实，接受现实

心理健康的人能够面对现实，接受现实，并能主动地去适应现实，进一步地改造现实，而不是逃避现实；对周围事物和环境能作出客观的认识和评价，并能与现实环境保持良好的接触；既有高于现实的理想，又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望。同时，对自己的力量有充分的信心；对生活、学习和工作中的各种困难都能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实而不敢面对现实，没有足够的勇气去接受现实的挑战；总是抱怨自己“生不逢时”，或责备社会环境对自己不公而怨天尤人，因此无法适应现实生活。

4. 热爱生活，乐于工作

心理健康的人都珍惜和热爱生活，积极投身于生活，并在生活中尽情地享受人生的乐趣，而不会认为是重负。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，并从工作的成果中获得满足和激励，把工作看作是乐趣而不是负担。同时，也能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能存储起来，便于随时提取使用，以解决往后可能遇到的新问题，克服各种各样的困难。

5. 控制情绪，心境良好

心理健康的人，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态总是占优势，虽然也会有悲、忧、愁、怒等消极体验，但一般不会长久；同时，能适度地表达和控制自己的情绪，喜不犯、忧不



绝、胜不骄、败不馁，自尊自重，对于无法得到的东西不过于贪求，争取在社会允许范围内满足自己的各种需要，对于自己能得到的一切感到满意，心情总是开朗、乐观的。

6. 人格完整和谐

心理健康的人，其人格结构包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面能平衡发展。人格作为人的整体的面貌，能够完整、协调、和谐地表现出来；思考问题的方式是适中和合理的，待人接物能采取恰当、灵活的态度，对外界刺激不会有偏颇的情绪和行为反应；能够与社会的步调合拍，能和集体融为一体。

7. 心理行为符合年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的不同的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄的多数人相符合的心理行为特征，一般都是心理健康的表现。

家长朋友们，阅读了以上这些指标，你是否对照一下你的孩子，你是否觉得他们心理也健康？特别是遇到你孩子出现胆怯、焦虑、苦恼、烦闷、自卑、自私、嫉妒、不合群时，你是否想到孩子心理的某一方面或几方面已经出现失调，是否想到要运用有关的知识和恰当的方法来教育呢？

二、家长心理健康教育的内容

一个人的心理素质是在先天素质基础上，经过后天的教育环境的影响而形成的。良好的心理素质的形成和发展，必须要有良好的家庭环境熏陶和有效的教育引导，而培养了良好的心理素质，自然有助于防止心理疾病的产生与发展。

在家庭教育中，开展心理健康教育的主要内容有：

(1) 给孩子以正确的人生观教育，使孩子从小懂得：人为什



么活着，应该怎样做人。在孩子心目中树立正确的思想与追求，因为崇高的理想具有鼓舞人们前进和奋斗的巨大精神力量，可使人在艰难困苦中依然充满希望和信心。

(2) 良好的个性心理品质的培养。如自我气质的了解与完善，活泼开朗性格的塑造，广泛的兴趣和探究精神的培养。

(3) 及时进行青春期性知识和性心理教育。如青春期性知识的掌握，正确处理好男女同学之间的友谊与交往，自尊与互尊教育等。

(4) 培养良好的人际交往心理。能够正确认识、评价和表现自己，通过孩子交往准则和处理人际关系的技巧辅导与训练，掌握人际交往的社会性的技巧等。

(5) 积极健康的情感、意志、品格、品德心理的培养。学会把握自己的情绪，做情感的主人，学会正确处理理智与冲动、调节与控制、挫折与磨砺的关系。形成正确的伦理道德观念，树立自信心，对不良品德的预防与矫正等。

(6) 培养良好的学习心理品质。注意力、记忆力、观察能力、思辨能力、创新思维能力的培养，有关复习与遗忘规律的掌握，以及积极主动探究的学习态度等。使孩子在认识自己的基础上，确立恰当的学习目标；认识学习的价值，形成合适的动机水平，保持刻苦学习。

三、家庭是心理健康教育的第一课堂

个体的发展，需要学校教育的相互配合和相互支持，这是广大教师和家长的共识。在心理健康教育方面也是如此，二者相互之间的联系配合越密切，学生的心理健康就越有保障。因此，家庭在心理健康教育方面扮演着重要的角色。

刚刚离开母体的婴儿，也有所谓心理健康问题。家庭在心理健康教育上的影响之所以极为重要，从发生的时间看，开始最

