

中学版

主编 宋广文

走进 儿女的心

——儿童成长心理手册

儿女健康成长、快乐一生是天下所有父母的心愿。

在激烈竞争的社会中，

要让儿女更好的生存与发展，

除了他们要学习系统的知识和基本的生活技能外，

更需要父母帮助他们培育一颗强大的、富有人性和情感的“心”。

山东教育出版社



中学版



走进 儿女的心

——儿童成长心理手册

主 编：宋广文

副主编：袁 霞 赵爱荣

编 委：赵海鹏 刘明华 夏星星 史 宇



山东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

走进儿女的心:儿童成长心理手册:中学版/宋广文主编.
—济南:山东教育出版社,2013
ISBN 978-7-5328-7920-5

I. ①走… II. ①宋… III. ①中学生—心理健康—家庭教育 IV. ①G479 ②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 147563 号

走进儿女的心

——儿童成长心理手册(中学版)

宋广文 主编

主 管: 山东出版传媒股份有限公司

出版者: 山东教育出版社

(济南市纬一路 321 号 邮编:250001)

电 话: (0531)82092664 传真: (0531)82092625

网 址: <http://www.sjs.com.cn>

发行者: 山东教育出版社

印 刷: 山东德州新华印务有限责任公司

版 次: 2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 787mm×1092mm 16 开本

印 张: 13.5 印张

字 数: 257 千字

书 号: ISBN 978-7-5328-7920-5

定 价: 24.00 元

(如印装质量有问题,请与印刷厂联系调换)

印厂电话:0534-2671218

序

一

教育的真谛究竟是什么？

有一则寓言流传世界，令人沉思：一位印度老人对小孙子说，每个人的身体里都住着两只狼，它们残酷地互相搏杀。一只狼代表嫉妒、愤怒、骄傲、害怕和耻辱，另一只狼代表善良、温柔、希望、感恩、微笑和爱。小男孩着急地问：“爷爷，那么哪一只狼更厉害？”老人回答：“你喂食的那一只！”

因此，你要成长为什么样的人，取决于你“唤醒”的是心灵的哪些东西。

同样，伟大的哲学家、教育家、思想家们也都深深认同这一点——从本质上讲，教育是一种“唤醒”。雅斯贝尔斯认为，教育本身意味着一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。如果教育不能触及人的灵魂，未能引起人的灵魂深处的变革，它就不能成为教育。斯普朗格认为，教育的最终目的不是传授已有东西，而是把人的想象力、创造力诱导出来，唤醒其生命感、价值感；教育绝非单纯的文化传播，教育之为教育，正是在于它是一种人格心灵的唤醒。

我们撰写本书的目的就是帮助广大家长、教师走进儿童的心灵深处，“唤醒”孩子的心灵，引导其和谐发展、健康成长。这也是将本书取名为《走进儿女的心——儿童成长心理手册》的意义所在。

二

恐怕很少有人怀疑，教育之于今人，较之历史上的任何时候都更重要。这主要得益于文化的发展和文明的进步。试想，人类的早期，经验和知识都很匮乏，个体的生存与发展主要靠的是“体力”和“勇敢”。随着人类的进化和文化的变迁，“知识就是力量”才具有了“现实”的意义。如果说进化论的“物竞天择、适者生存”确实反映了生物界的自然规律，那么，人类的历史也足以证明了

个人的社会生存与发展越来越离不开教育，愈来愈需要教育的援助。

三

从历史和比较的角度看中国，我们算是“重视”教育的，只不过在重视教育的内容和方式上有别于欧美等国家。试想，如果中国的教育一直很差，那么，中国文化的经久不断和灿烂恢弘缘何而来？难道上帝只垂青于中国而视其他国度于不屑吗？中国少数精英者的“被教育”，成就了孔子、王羲之、李白、李时珍、齐白石等伟大的天才，也催生了中国天文、医学、铸造、航海等的发展。而中国的普通国民，绝大多数被“正规”教育所离弃，他们受到的是“非正规”教育。这种非正规的教育主要是教人“如何做人”的。试想，如果中国的大部分人既不识字，不懂科学，也不听话，不按部就班、兢兢业业地精于“术业”，安分守己地做着该做的事情，哪来的国之久安？哪来的国之强盛？哪来的宇宙之间的任何地方必有“炎黄子孙”？早在上世纪90年代，我就表达过这样的观点：中国在历史上是十分重视“人文教育”的，这既是儒家的教育成就，也是儒家文明得以隆盛的原因。西方更注重“科学教育”，这导致欧美17世纪以来的高速发展。如果历史可以重来，我们的老祖宗们是否会真正地将“人文”和“科学”进行有机的整合，让大众都得到良好的教育呢？若此，中国又该是怎样的呢？

四

现代教育带给人们的最大福祉是人们普遍意识到了教育之于国家发展和个人成长的意义。除少数得益于“天时”、“地利”的国家可以不因教育落后而仍然国富民强之外，几乎所有发达国家的教育都是先进的。美国高等教育的毛入学率早就超过了70%；每100个劳动力中拥有研究生学历的人数，美国是11%以上，以色列超过了12%，而中国仅仅是1.3%。中国的教育发展目标之一，到2020年，高等教育的毛入学率达到40%。对国家而言，这绝对是一种明智的战略设计。从发达国家民众受教育程度与职业的关系等方面看，一个不争的事实是：多数情况下，受教育程度越高，职业化水平就越高，个体的收入也越高。

令人欣慰的是，这样的观点已不仅仅是学者的研究和写在教科书中供象牙塔内之人“玩弄”的学术，普通的中国人，甚至是深山老林中的农民也深谙其

中的玄妙。于是，一个自发的想上学、要上学、上好学的“热潮”在社会转型期的中国涌动，并形成了“不尽长江滚滚来”、“大江东去浪淘尽”的活力态势。

五

那么，如何评断国人普遍看重教育的结果而非过程的现象呢？就本人的学识而言，眼下还不敢妄下结论。但经常遭人诟病的是，某某人在美国获得名牌大学的博士学位，回国后尚未工作却选择了自杀。某某小学生因作业未做好遭到老师的毒打而遍体鳞伤。据说，北京的中小學生约有200万，大约80%的接受着各种各样的培训。上北大、清华难不仅是京城外老百姓的哀叹，也是北京人的沉重包袱。从全国范围看，很多中小學生几乎没有任何假期，期末被各种培训压得喘不过气来。正所谓“素质教育”喊得“轰轰烈烈”，“应试教育”却搞得“扎扎实实”。市面上一会儿流行“狼爸”的教育，一会儿又倡导“虎妈”的经验。其结果是，文凭普遍升高，但文化水准不见高；知识量不断增加，但能力未见长；证书一大堆，素养却未变。这样的教育显然既不是国家想要的，也不是教育者想要的，更不是家长想要的。舆论界动不动就把年轻人身上的现象概括为“80后、90后”或“00后”，其实，孩子们的心理和行为是这种现实生活的综合产物，并非他们自身必然产生的和想要的。

六

如果说做什么都应该讲究“依道”而为之的话，那么，教育的“依道”更难，因为教育的宏观规律相对好找，而微观规律，或者说具体个人的成长规律太难找。有人以“成功不可效仿”为题做文章，也有人反其道而行之，相信“别人的路我一定可走”。

教育是科学，更是艺术。如果说教育的科学性离我们还较远，那么，教育的艺术性更需要加强。这一方面源于心理学家、教育学家还未能揭示人成长过程中的所有规律及其应对策略，另一方面，即便这些知识可以随手拈来，因为人与人之间的差异太大，又不可能拿过来就利用。历史上，孔子、苏格拉底等尚可以“因材施教”，而我们今天的教育，无论正规的还是非正规的，无论专业的还是非专业的，还是做不到因人而异，因事而教。教师习惯于面对所有人的“同一教育”，试图让所有学生“一般高”地发展；教师和家长似乎很容易在这一点上形成共识：宁肯牺牲某个孩子某一方面的拔尖表现，也不愿接受“偏科”

或某一方面低于他人。“硬灌”、“强压”就是“硬道理”，“循循善诱”、“因势利导”反而成了多余的。今天中国人面对的教育现象，与上世纪50年代末的“大跃进”和60年代的“大革命”极其相似。这究竟是中国人的固有国民心态使然，还是历史发展过程中的必经之路，有待进一步研究。

七

美国人写了一本《Attitude Is Everything》的书，国内现在便开始流行“态度决定一切”的观点。如果不是纠结于美国人的本义和字面的意义，这句话至少表明态度很重要，态度往往就说明了人会做什么和怎样做。我们对待孩子成长和教育的态度是什么呢？恐怕多半人还是相信“棍棒底下出孝子”，笃信“吃得苦中苦，方为人上人”，甚至迷信“只有不好的老师，而没有不好的孩子”。于是“不要让孩子输在起跑线上”便几乎成了家长的“自觉”选择。所以，在中国谈教育，谈学校教育，谈素质教育，谈教育改革，无法脱离大众的社会心理，否则一切的改革和创新往往都夭折于摇篮之中。换句话说，许多中国人在领受了传统的某些教育或成功经验时，又忘却了自己生活的年代，以为所有的经验都是普适性的；在审视和羡慕爱迪生、比尔·盖茨、朗朗、“大衣哥”成功的同时，却忘记分析自己孩子的“天赋”；在追求高学历、好学校、好专业的同时，又常常忽视孩子心理素养的提升和社会适应能力的提高；在相信环境有益于孩子发展的同时，又对孩子已经形成的习惯和基础麻木不仁，以为进了名校的学生一定就是高才生。

所以，现在教师和家长优先要关注和解决的应是教育的态度，而不是具体的教育方式方法。唯有家长们和教师都能够真正静下心来研究教育和自己的教育态度，并善于建立新的教育观念时，教育的效果才会更好。

八

我一直认为没有所谓最好的教育，而只有“更好”的教育。更好的教育应当是建立在科学研究之上而非简单经验积累之上的教育，应当是适应人的发展并能有效促进人的发展的教育，应当是使人获得更多快乐和幸福的教育，应当是让人感到生命很有意义、很丰富、很有品位的教育。孩子得到了这样的教育之后，便会做到：是龙，便可九天揽月，是鱼，便乐于小川小沟遨游；能研究，便进入世界一流国家实验室，充当世界科学家，摘取科学桂冠上的明珠，将诺

贝尔奖把玩于手中；会工作，便学会一种技术或从事一种活动，安安分分，平平静静；生活顺利了，感恩社会，感恩父母，感恩生命，感恩所有帮助过自己的人，自食其力，然后善待弱者；生活不顺了，仍可不怨天尤人，不自暴自弃，不仇富仇官，却能顺其自然，怡然自得。

以往我们过分相信人与人之间的相同性，今天我们该承认，在人与人有相同相似地方的同时，一定存在很多的不同点，诚如一句哲言所说“世上没有两片相同的树叶”。就此而言，别人能做到的，我们未必都能做到。怎样看待影响人发展的各因素间的关系呢？承认遗传素质不同，由此带来的人的潜能不同；适宜的环境和教育，可促进潜能的实现，但环境和教育对所有人而言同样具有相异性，对某个或某些人适宜的环境和教育并非适于所有的人；在明确了任何个体的潜能后，施予他适当的教育条件，该个体就会通过自我实现达到应有的高度。所以，揠苗助长不仅无效，而且会带来其他不利；教育上的择善从之，就是找到适于孩子发展的环境和时机，让每个人成为他自己。

九

写这本书的初衷源自家长和教师的需要。许多年以来，总有不少学校和家长向我们询问孩子成长和教育的问题，在回答这些问题的过程中，我们不断地学习和积累了一些资料。

将该书定名为《走进儿女的心——儿童成长心理手册》，主要考虑的是为家长提供知识性和可操作性的心理学手段。期待家长能够进入儿女之心，而不是游离于孩子之外“管理”教育，同时尽量按问题进行针对性的教育处理。

该书共分三卷。分别是：学前版，小学版，中学版。每卷由两部分组成，分别是成长目标和心理百科。成长目标又根据不同年龄阶段解释心理学家关于孩子成长的具体目标和标准，便于家长审视孩子的发展状况，并及时找出问题。心理百科强调根据孩子每个阶段的特征进行针对性的引导和教育。我们试图突出知识性、实用性和趣味性特点，便于家长阅读和掌握。正文中穿插了许多资料，包括《专家建议》、《专家提示》、《扩展阅读》、《知识链接》、《心理实验》、《家教误区》等。一来可增加知识的广度和深度，二来为家长进一步学习提供线索。

阅读时，既可分卷进行，亦可前后照应，便于形成对孩子发展的宏观和微观认识。

本书作者均是我工作组成员,几乎都是我的学生。除了卷前署名外,王新波、李建伟、李俊峰、李守龙、刘凤娟等分别进行了建设性阅读并提出了宝贵的修改意见,向他们表示衷心的感谢。

山东教育出版社为该书的出版提供了很多有利条件,责任编辑乔友福先生倾注了很多心血。在此一并致谢。

宋广文

2013年6月



初中篇

第一部分 成长目标	3
一、生理发展与健康	4
二、感知觉	13
三、注意	15
四、记忆	17
五、思维	19
六、情绪情感	23
七、意志	25
八、言语	25
九、智力	26
十、个性	30
十一、道德	35
十二、学习	37
十三、人际交往	39
十四、性别角色与性心理	50
第二部分 心理百科	53
一、身体与健康	53
二、认知	55
三、个性	59
四、情绪情感	64
五、学习	69

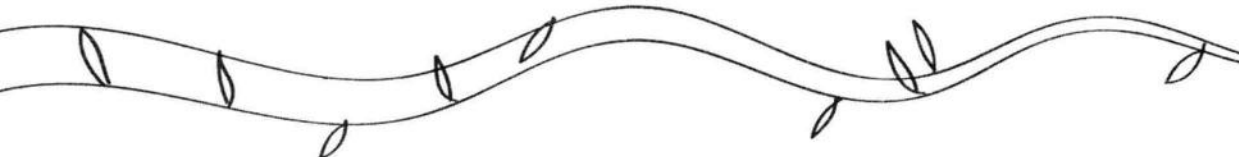
六、交往	76
七、亲子关系	82
八、青春期的性教育	86

高中篇

第一部分 成长目标	91
一、生理变化	91
二、认知发展	95
三、情绪与情感的发展	108
四、学习	111
五、意志行为	118
六、性别角色与性心理	119
七、个性的发展	126
八、社会性发展	135
第二部分 心理百科	149
一、生理方面	149
二、学习与考试心理	162
三、情绪情感与危机干预	168
四、人际交往与适应	178
五、性心理	180
六、道德与品行	188
七、升学与择业	194



初中篇



第一部分 成长目标

初中生的年龄通常在十二三岁至十五六岁之间，是个体身体发育的鼎盛时期，被称为身体发育的第二个高峰期。初中生的身体和生理机能都发生了急剧的变化，主要表现在第二性征的出现、内脏机能的成熟以及性的成熟等方面。伴随初中生身体各个方面的迅速发育并逐渐达到成熟，其心理的各个方面也有了明显的发展，记忆、想象和逻辑思维能力等有了进一步的提高和完善。心理上的成人感是伴随生理上的成熟而产生的，初中生希望获得成人的某些权利，找到新的行为标准，并渴望变换社会角色。然而，由于心理发展相对于快速的身体发展速度来说较慢，由此而产生的不平衡性是许多问题的根源。这种不平衡性主要表现为，从儿童期向成人期过渡时的成熟感与幼稚感的冲突。

1. 反抗性与依赖性

由于初中生产生了一种强烈的成人感，进而产生了强烈的独立意识，因此他们对一切都不愿顺从，不愿完全听取父母、教师及其他成人的意见。在生活中，从穿衣戴帽到对人对事的看法，常处于一种与成人相抵触的情绪状态中。

但是，初中生的内心并没有完全摆脱对父母的依赖，只是在依赖方式上发生了变化。儿童对父母的依赖主要体现在情感和生活方面，而初中生对父母的依赖则表现为希望从父母那里得到精神上的理解、支持和保护。

2. 闭锁性和开放性

进入青春期的初中生渐渐将内心封闭起来，他们的心理生活更丰富了，表露出来的东西却少了，隐私的东西越来越多，加上对外界的不信任和不满意，进一步增加了他们闭锁的程度。

但是，初中生又容易感到孤独和寂寞，希望有人来关心和理解他们。他们不断地寻找朋友，一旦找到，就会推心置腹，表现出很明显的开放性。这

就是为何他们不再愿意与父母多交流，而乐意找同学、找朋友交流的主要心理原因。

3. 勇敢和怯懦

在某些情况下，初中生似乎很有勇敢精神，但这时的勇敢常带有莽撞和冒失的成分，具有初生牛犊不怕虎的特点。这是因为他们思想上很少受条条框框的限制和束缚，再加上认识能力上的局限性，导致他们看不到一些潜在的危险因素。

但在另一些情况下，初中生也会表现得比较怯懦，例如，害怕在公共场合讲话等。这是因为缺少生活经验以及这个阶段所特有的心理状态，如过强的自尊。

4. 高傲与自卑

初中生对自己的认识容易片面，还没有形成客观性、系统性和稳定性。他们会因为几次甚至一次偶然的成功而沾沾自喜，也会因为几次偶然的失败而伤心透顶。

5. 否定童年又眷恋童年

初中生身体的发育以及产生的成人感使他们想与儿童区分开来，试图对自己的童年加以否定。但在否定的同时，又会留恋童年那种无忧无虑的心态，尤其是当他们遇到挫折或产生困惑时，更是希望能够像小孩一样得到父母的关心。

可以说，初中阶段是人生中最波荡起伏、阴晴多变的阶段，是易发各种心理和行为问题的阶段，也是人生发展形成较大分化的阶段。

一、生理发展与健康

(一) 外形的变化特点

1. 身高

初中生出现了第二次生长高峰，每年至少长高 6~8 厘米，甚至可达 10~11 厘米。男生身高生长加速期是在 13 岁左右，14 岁达到高峰，之后逐渐下降，回到之前的水平；而女生会比男生早，在 9 岁左右进入加速期，12 岁左右达到高峰。考虑到城乡、地区以及个体之间的差异，波动在 2 年之内属于正常范围。

2. 体重

男生在 13~15 岁是体重增长最快的阶段，每年增长约 5.5 公斤，14 岁是增长高峰，之后逐渐下降，回到之前的水平；女生则在 11~14 岁之间，每年增长约 4.4 公斤，12、13 岁达到高峰。

3. 第二性征

男生：喉结突出，嗓音低沉，出现胡须，全身出现多而密的汗毛，出现腋毛和阴毛等。

女生：嗓音细润，乳房隆起，骨盆宽大，皮下脂肪较多，臀部变大，出现腋毛和阴毛等。

4. 头、面部

随着身体的发育，头部太阳穴附近的发际逐渐向头顶部及两鬓后移，嘴巴变宽、变丰满，骨骼增长较慢。

5. 身体意象

身体意象是泛指一个人对自己身体产生的知觉、情绪以及各种想法。男孩因为自己开始长肌肉了，对自己的感觉越来越好；女孩却因为自己脂肪增多，而对自己越来越不满意。身体意象与自我评价、受欢迎的程度以及同伴接受度有关。早熟的男孩对自己的身体满意度较高，早熟的女孩则对自己的身体更加不满。

(二) 体内机能的变化特点

1. 心脏

初中生心率、脉搏开始减慢，一般每分钟搏动 70~80 次，高压为 90~110 mmHg，低压为 60~75 mmHg，且女生的心率、脉搏比男生快 8~10 次/分钟。



小链接

血压的正常范围

收缩压在 140~90 mmHg，舒张压在 90~60 mmHg。

2. 肺

初中生肺活量比儿童期增加 1 倍，是刚出生时的 9 倍，每分钟呼吸次数减到 20 次左右。

3. 肌肉力量

初中生肌纤维随身高的急剧增长而增长，到 15~18 岁时，肌纤维会增

粗，肌肉力量随之加强。

4. 大脑

初中生脑的量方面（包括脑重及脑容积）的增长不显著，在脑的质方面的发展则比较明显，是第二个加速期。质的方面主要表现在大脑皮质沟回组合完善，神经纤维完成髓鞘化。



小链接

脑的质的发展的一个方面——情绪控制能力

虽然青少年有很强的情绪感受能力，但是因为他们的前额叶区域还未完全发育成熟，因此他们还不能很好地控制自己的情绪。初中生的自我调控能力发展还不完善，又加上这是一个乐于冒险、渴望新鲜事物的阶段，还需要父母的全面、细心监督。

（三）性的发育和成熟

1. 性激素

下丘脑的促性腺释放因子的分泌量增加，促使垂体的促性腺激素分泌也增加，进而促进性腺的发育，导致男生发生遗精，女生出现月经。



专家提醒

青春痘的预防

痤疮（青春痘或粉刺）：13~23岁的正常健康的青少年都可能长痤疮。这是体内雄性激素大量分泌造成的，一般不需要用任何激素来控制。痤疮并不影响健康，但由于影响面容，往往使青少年苦恼甚至出现情绪烦躁、低落、自卑等心理现象。对于父母来说，孩子长了青春痘以后，首先，要让孩子了解这是短暂性的生理现象，要保持乐观愉快的心情，避免焦虑紧张；其次，要注意保持皮肤清洁卫生和食用清淡的食物。

2. 性器官

性器官的发育速度在这一阶段明显加快，男生的性器官包括睾丸、附睾、精囊、前列腺及阴茎，女生的性器官包括卵巢、子宫及阴道。

3. 性机能

男生的遗精一般在十五六岁时出现，首次出现的个体差异从12~18岁。女生月经初潮的年龄一般在10~16岁。月经初潮后，因为卵巢发育