

康乐童年

小学生健康心理

解密

Kangle Tongnian

钱源伟 ● 主编

上海三联书店

Kangle Tongnian

康乐童年

小学生健康心理解密

Kangle Tongnian

钱源伟 ● 主编

上海三联书店

Tongnian

小学生健康心理解密

主 编/钱源伟

特约编辑/夏 纬

责任编辑/李颂申

装帧设计/鲁继德

题图设计/钱昌昊

责任制作/沈 鹰

责任校对/毕 云

出 版/上海三联书店

(200233)中国上海市钦州南路 81 号

发 行/新华书店上海发行所

上海三联书店

印 刷/上海师范大学印刷厂

装 订/张行装订厂

版 次/2000 年 4 月第 1 版

印 次/2000 年 4 月第 1 次印刷

开 本/850×1168 1/32

字 数/300 千字

印 张/12.75

印 数/1—7000

ISBN7 - 5426 - 1339 - 1

G·379 定价 19.00 元

图书在版编目(CIP)数据

康乐童年:小学生健康心理揭秘/钱源伟主编. —上海:上海三联书店, 2000.4

ISBN 7-5426-1339-1

I. 康…

II. 钱…

III. 小学生 - 心理卫生

IV. B844.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 16926 号

编辑委员会

主编 钱源伟

编委 高永娟 林 锋 沈嘉祺

杨 利 屈咏梅

主要撰稿者（按姓氏笔画排列）

方振玉 卢鸿根 沈芳琴 沈嘉祺

严承德 李秀倩 张佩红 张 敏

张 纓 林 锋 屈咏梅 俞 纓

赵文荣 赵美娟 高永娟 钱源伟

袁 菲 郭继东 商 路 杨江丁

杨 利 潘宗娟

要重视健康心理素质的培养(序)

吕型伟

心理治疗、心理咨询、心理健康、心理素质等等词汇已越来越被人们所熟悉,被广泛地运用,耳熟能详,算不上是新鲜了。可是如果不是健忘,在被“左”的路线统治的年代,心理学曾被斥为伪科学,中国科学院的心理研究所被摘去牌子,心理学的专家曾被贬到工厂、农村去洗脑子。

但是,人世间的一切事物,是真还是伪,最后的法官只能是客观事实。所以,对心理学的那次批判,只能说是一场无知者掀起的闹剧,在教育史上留下了一个笑柄而已。

教育是一门科学,科学的价值在于求真。

我们讲教育,总是讲德、智、体全面发展,或是德、智、体、美全面发展,古今中外世界各国都差不多,这当然是对的。但是这里讲的只是教育的主要方面,而有一些内容或要求是包括不了的。例如性格、情绪、兴趣、意志、脾气等等,你说这个人很孤僻,很狭隘,那个人很任性,又很怯懦,还有嫉妒、偏执、开朗、豪爽、抑郁、逆反、自卑等等之类的现象或问题,你说是智育问题还是德育问题?可能有点关系,但又不是。也不能说是思想问题,而这些素质对一个人的成长,往往起着十分重要,甚至关键性的作用。

有人成功了,有人失败了,两人可能德、智、体差不多,可一人意志坚强,坚持不懈,成功了;而另一人却因意志薄弱,半途而废,失败了。有人心胸开阔,善于与众人相处,人缘很好;有人心

胸狭窄,事事处处小心眼,搞得群众关系很差,而自己也很不开心。你能说这后一种人都是道德问题或是智力问题吗?都不是,只能说都是心理素质不好,而不能说他品德不好,或者说是智力低下。

三年前,一个不认识的日本 N.H.K. 电视台记者叫汤田美代子的,从东京打电话给我,询问我国独生子女的教育问题。我告诉她,没有特别的措施,是同过去非独生子女的教育一样的。她不信,接连打了三次电话。我有点不高兴,怎么不相信我!就说,你不信可以自己来调查,我可以接待你。她果然来了。我让她呆在一所小学里深入观察。一星期后,她来向我汇报调查所得,说对独生子女教育就是不一样。例如,每天小学上学放学时都有一大群家长接送,连到了三、四年级还是这样;双休日小孩大都反映不开心,原因之一是除了学校布置的作业以外,家长还要加码,还要学钢琴、学美术、学书法,比平时负担还重,压力很大。还有在家里没有小伙伴玩,邻居之间很少来往等等。因此,她发现中国的小学生不少表现为怯懦、孤独、不善合群、不关心别人。她说,我知道你们的小学都是就近入学,上学放学连这点距离都不敢独立来往,将来怎么自立?从小不合群,不关心别人,将来怎么融入社会?又说,我相信你们以前肯定不是这样的,一定是独生子女之后出现的教育现象。她指出的都是属于心理素质上出现的新问题。

这使我想起 1993 年有一篇曾引起全国强烈反映的报道:《夏令营中的较量》,讲的是 1992 年 8 月,77 名日本孩子来到内蒙古,与 30 名中国孩子举行了一次草原探险夏令营,期间发生了种种发人深思的现象:“中国孩子病了回大本营睡大觉,日本孩子生病硬挺着走到底”;“日本家长乘车走了,只把鼓励留给发高烧的孩子,中国家长来了,在艰难路段把儿子拉上车”;“日本孩子的吼声在草原上震荡”,而中国孩子像泄了气的皮球。所

以,日本公开说:你们这代孩子不是我们的对手!

是中国孩子的道德水平不如他们,还是中国孩子的智力不如他们?恐怕都不是,而是中国孩子的心理素质太差。

还有最近发生在浙江金华一个平时学校认为是学习、品德都很好的三好学生,竟然杀死母亲的恶性事件,社会舆论特别是教育界在震惊之余,都在议论纷纷,分析原因。我在报上看到了他的班主任给记者的信,说:“一个年仅 17 岁的花季少年,为何会把罪恶的榔头砸向深爱自己的亲生母亲?是狠毒吗?是忘恩负义吗?是天良丧尽吗?是灭绝人性吗?我百思不得其解。无论如何我也不能把徐力与这些罪恶的词语联系在一起,因为在我的心目中,徐力是一个品学兼优的学生。”这位老师在信的最后得出了这样的分析结论:“其根源不是学校的排名,也不是母亲的唠叨,而是一股由整个社会升学、就业等凝成的威压,使他喘不过气了,使他 17 岁的脆弱心理发生了扭曲、突变、以致精神崩溃而导致悲剧。”我基本同意这位老师的分析,是心理素质出了大偏差。而我们的教育工作,无论学校、家庭或是社会,很少关心对学生健康心理素质的教育与培养。

这样的教训难道还不够深刻吗?现在不是提出要全面推进素质教育吗?因此,健康心理素质的培养应当是全面中的重要一面。

什么叫人的健康心理素质?怎样的心理才算健康?专家们会作出科学的解析。依我看,这是一种对人、对事、对物的心理状态。如果是健康的心理状态,就能随时随地做到心平气和地去应对各种事物、各种遭遇,不管是逆境还是顺境,是称心还是不称心,有思想准备还是无思想准备,都会自己妥善调节,做到宜人宜己。

中小学生既是德、智、体素质发展与奠基的重要阶段,也是心理素质发展与奠基的重要阶段,而且是错过时机就不会再来

的重要而关键的阶段,学校与家庭都有责任。所以,教师与家长都应该懂得心理学的基本知识。但是,由于过去我们对此有过忽视,现在似乎还要有一个补课的工作需要我们去。

培养健康的心理素质,人们虽然听到了这个陌生的名词,也知道了一些它的如何如何重要,但是毕竟不像德育、智育、体育那样有大纲,有教材,有考核评定制度,总之是有章有法,可以操作。而培养健康心理素质却缺少这些,可做可不做,谁重视了谁就做,谁忽视也无人检查,基本上是放任自流。所以,我有一个忧虑,也许是杞人忧天。当中国这一代少年儿童成长之后,在参与世界的激烈竞争中,我自信德、智、体都不会输给人家,如果输了,可能就输在心理素质上。请记住那位日本人的忠告:“你们这代孩子不是我们的对手!”想想这句话的分量吧!

上海师范大学钱源伟教授适应时代的要求,也适应教育改革深化的需要与全面推进素质教育的需要,主编了这本《小学生健康心理解密》,约我为这本书写篇序言。由于上述想法,我接受了这个任务,并认真地阅读了这本书的部分样章与全书目录,觉得写得很好,深入浅出,通俗易懂,对读者肯定会有帮助。现在全书已经开始付排,出版在即,我愿以第一个读者的身份,向广大中小学教育工作者,也向广大的家长推荐。确确实实,在一对夫妇只有一个孩子的特定历史条件下,谁家父母不是望子成龙、望女成凤!但无论是龙是凤,缺了健康的心理素质,都是飞不上天的。

前言

——为了未来

钱源伟

童年时代,是每个人成长中最富梦幻色彩的年华,是人生旅程中难得的天真烂漫的岁月。童年生活,将是孩子们日后记忆中弥足珍贵的一个篇章。这其中,记载着他们初为学子时的新奇喜悦,记载着他们动手动脑的最初努力,也记载着小伙伴、师生间纯真无瑕的友情关爱,因为这是人生走向社会的第一个黄金驿站。

当今世界,科学技术突飞猛进,经济发展日新月异,国际化的开放交流格局,把当代少年儿童迅速地推向了前代人在孩提时根本无法比拟、无法想象的境地,他们一下子就来到了社会这个旋转大舞台的前沿,他们从小面对着一个门户洞开的大千世界,他们从小领略了现代文明带来的最新科技成果,他们从小感受到瞬息万变的人类发展动态。他们远比前代人更聪慧、更敏锐、更有胆略,他们是祖国的未来,人类的希望。

当今世界,国家发展与民族振兴所面临的一个核心问题是日趋激烈的综合国力的竞争,而综合国力的竞争则直接与国家科技水平的高低,创新能力的大小,国民素质的强弱密切相关,因而这种人力资源开发的竞争归根结底成了教育的竞争。“创

新是一个民族进步的灵魂,是国家兴旺发达的不竭动力。”“中华民族是勤劳智慧的民族,也是富于创新精神的民族,现在我们更要十分重视创新。要树立全民族的创新意识,建立国家的创新体系”(江泽民语)。面向未来的真正的人力资源开发,决不是仅仅侧重于个体的高素质,而更在于形成人才团队,人才兵团,只有这种具备崇高思想境界与开阔视野的人才集体,才能真正成为代表中华民族参与国际竞争的强大力量。全面推进素质教育,就是以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,以造就一代新人成为社会主义事业建设者和接班人。

当今世界,现代化的进程急剧加速,知识经济已露端倪,各种各样不可预测、不可确定、尚难认识、尚难把握的因素正在直接进入我们社会生活的各个领域,对我们的生活方式、行为规范、情感体验、审美意蕴、思维方式、人生理想乃至价值取向等无不产生着深刻影响,从而也造成了五花八门、程度不同的心理不适症。现代化是社会的综合发展,是以人为主体的有意识的改变人存在的自然环境、精神环境的永无止境的社会实践活动,而它的核心是人的心理现代化。一位西方学者精辟地指出:“如果一个国家的人民缺乏一种能赋予制度以真实生命力的广泛现代心理基础,执行、运用这些制度的人的自身还没有从心理、思想、态度、行为等方面经历现代化转变,那么,再好的管理方式,先进的工艺技术,也将在一群传统人手中变成废纸一堆。”我们要立足本土,放眼世界,把握国情,弘扬时代精神,陶冶个体和群体的精神力量,提升当代人的精神境界,尤其是塑造一代少年儿童的创造性人格。这种人格力量是包含了智慧、能力、情感、意志、理想、信仰等综合形成的一种力量,这种人格的核心心理品质是在传统民族精神基础上发展起来的充满时代气息的独立性、敏锐性、进取性、坚毅性、和谐性。

当今世界,是一个渴求人才的时代。怎样的新一代才是人才?在多元文化碰撞、互动的背景下,今天的小学生乃至成千上万的为人父母者、为人师表者都受到了来自传统文化与现代文化的双重影响,各种不同的或对立的思想、观念激烈冲突,昔日传统的价值观正在经受前所未有的挑战。于是,不少人或多或少地陷入了迷茫中,开始跟着感觉走,跟着潮流走。大家都在热衷于智力的早期开发,那么我也不甘落后;别人家在津津乐道于钢琴考级,那么我也决不能无动于衷;好多家庭都请来了家教,那么我总不能袖手旁观吧?诸如此类,比比皆是。无怪乎,我们在对小学二年级学生进行调查时,问“你最羡慕什么?”一个天真烂漫的小女孩竟不假思索地回答:“我最羡慕我爷爷。他在家是最自由的,他想什么时候看电视,什么时候出去玩,什么时候睡觉,都没人管;而我最苦恼,什么人都要管我,爷爷要管我学英语,奶奶要管我写字,爸爸要管我学画画,妈妈要管我弹钢琴,唉,到什么时候他们才不管呢?”盲目的、过于理想化的教养,显然给孩子承受了太多的压力,平添了成长中不少的烦恼。那么,今天的孩子究竟该培养成怎样规格的人?在今天孩子的成长中,怎样创设、协调各种外部条件,以实现其积极的综合影响?怎样强化、激发各种内在因素,以发挥其潜在的互补效应?与每一位读者朋友共同探讨这个永恒而又常新的课题正是本书的主旨。

小学生的各种心理素质都正在形成中,可塑性极大。我们既要不失时机地把握少儿成长阶段中固有的规律性与特点,还要充分关注当前社会飞速发展带来的特有现象与热点,以便针对当代小学生的普遍状况进行生动、扎实的心理指导。在大量考察、深入分析了当前小学生心理健康现实的基础上,本书把绝大多数篇幅放在发展性指导上,并辅以适当的矫治性指导。例如,对于广大家长、教师十分关注的小学生智力开发问题,我们

不仅介绍了国际上心理学研究的新成果,即怎样辩证看待智力发展的先、后天因素,怎样测量孩子智力的类型等,而且辩证地阐述了如何有效开发小学生智力的种种途径、方法;又如小学生的人格陶冶已越来越引起社会多方面的重视,这将影响到孩子的未来发展,本书对此作了比较深入全面的分析与引导;再如对于小学生的情感世界与闲暇生活,我们认为:闲暇,是一个人可以得到自由选择行动的时间,使人能获得更多的机会去实现自己的生活追求,发展自己向往的品质,使人的个性得到最充分的张扬,本书对此作了富有新意的探索。

小学生活就像万花筒,色彩缤纷,千姿百态,只要你不断地变换角度,就能窥见不同的风景。本书将全方位、多视角地展示、透析当代小学生的生活、学习、成长与发展的各个方面。全书包含七大篇章:“成功人生的起步”勾勒了小学生身心健康发展的总体概貌;“智慧潜能的开发”、“学习策略的优化”以极大的篇幅详尽地介绍了智力各要素、实践能力与非智力因素的培养、创造性开发、情感参与学习诸问题,又针对小学生学习中的热点、难点、疑点、重点问题献上各种良计妙方,并从心理学角度入手,对学生的不同性格类型、不同学习行为以及如何有效地作考试准备、从容应对考试等作了深入细致的分析,同时对厌学症、拒学症、多动症等作了矫治性指导,旨在使每一个小学生都能体验到一些成功学习的喜悦;“品性情趣的陶冶”以情育人,引导孩子在追寻欢乐中弘扬真善美,在闲暇生活中提升人生品位,以坚韧不拔的意志迎接新世纪的挑战;“个性障碍的矫治”则集中针对小学生普遍存在的典型不良行为倾向作了全面的心理学透视,从现象、归因出发提出矫治性方案;“心灵沟通与交往”着重阐述小学生在心灵沟通与人际交往中的各种定位及其应对策略;“家教艺术与学问”写出了家长教育子女的各种心态、理念与行为,特别强调了家庭与学校的沟通以及家长无声的影响力,指

点正确引导子女健康成长的要诀。至此,大家可以清晰地看到,本书的总体构思具有较严密的内在逻辑联系。

一个孩子就是一个世界,形象地揭示了人与人之间存在着千差万别。作为家长、老师在作心理指导时必须因人而异,因势利导,这一核心观点我们在许多篇目中都再三强调。翻阅本书不妨从你最感兴趣或最紧迫要解决的问题入手,这丝毫不会影响读者对本书整体的了解和把握。因为每一篇章下的每一课目都是独立成文的,既可以作为家长学校的教材,也可以作为个别指导的读本。本书的另一个特点是在每一个章末都附录了若干心理测量表,这些精心编辑的资料将使家长、老师在使用本书时得到更贴切的启示与收益,并以此为据进行更为扎实、有效的心理指导。

全面推进素质教育已经成为新世纪学校教育改革中的主旋律,素质教育的成功标志是学生真正形成了积极、主动、自主、创造的学习态度,真正地奠定了创造性人格的基础。它包含崇高的创新志向、标新立异的挑战意识与不怕失败的冒险精神;高度的自尊心、自信心与独立倾向;坚韧的意志力、不懈的进取性与崇尚科学精神的求实态度;广泛的兴趣爱好与浓郁的好奇心;全面的感知力、敏锐的观察力、丰富的想象力与幽默感;广阔的视野与良好的思维习惯,富于流畅性、灵活性、独创性;深刻独特的情感体验,善待各种人、事,持宽容与超越感;善于动手的实践能力与开拓的社会活动能力;捕捉、吸收、筛选和整理、获取新知识的能力。为了奠定成功人生的起点,使每个孩子形成以自信、欢乐、奋发为基调的心理品质,我们要创设宽松的心理环境,让每个孩子自由地发展;提供充分的实践与思考机会,让每个孩子自然地发展;掌握科学的心理指导策略,让每个孩子自主地发展。

我们每一位师长都有责任倾注满腔的关爱之情,让每一位小学生都能尽情地享受人生这一段最美好的时光。当岁月流逝

了几十个春秋之后,他们回忆起那无悔的青春年华,仍能感受到风中那串串银铃般的欢声笑语犹在耳畔。那么,为了让这份记忆更完美动人,为了让我们的孩子在未来的竞争与合作中更从容、更出色,为了让我们的未来世界更加辉煌、卓越,我们——就从现在做起,让孩子们拥有更多的自由与自然吧,让他们具有更活跃的创新意识和时代精神,让那些我们没能完成的梦想在他们身上一一实现吧。因为,人生并不是一支短烛,而是由我们暂时举着的火炬,我们一定要让它燃烧得十分光明灿烂,然后传递给下一代。

目 录

序.....	1
前 言.....	1
第一篇 成功人生的起步.....	1
1.1 在最佳的起跑线上	1
1.2 身心健康度童年	5
1.3 扪心自问:我是谁	11
1.4 尊重“自我”做主人	14
1.5 开放自我勤适应	16
1.6 熔铸自信“我能行”	18
1.7 男孩女孩牵手同行	21
1.8 富有魅力的个性从儿时起步	24
[附录]	
• 心理健康自测量表	32
• 测测你的气质	34
• 社会性成熟自测量表	37
• 心理适应能力自测量表	41
• 乐观自测量表	42
• 才能杰出儿童的 27 项特征	44

第二篇 智慧潜能的开发	47
2.1 叩开智慧之门	47
2.2 注意的效能	50
2.3 训练注意力	55
2.4 观察的妙用	60
2.5 培养观察力	64
2.6 记忆的奥秘	68
2.7 提高记忆力	71
2.8 发展想象力	74
2.9 活跃思维力	80
2.10 唤醒左右脑	85
2.11 心灵手也巧	89
2.12 善学还需乐学助	92

[附录]

·看看你的孩子属于哪种智力类型?	96
·注意力自测评定法	97
·注意力测试	98
·记忆力自测量表	99
·概括能力测试	100
·个人创造力评价	102

第三篇 学习策略的优化	103
3.1 营造好学的氛围	103
3.2 和好习惯交朋友	113
3.3 自主学习求实效	120
3.4 学习行为正反谈	124
3.5 神奇的非智力因素	130