



儿童阅读成长规律

ERTONG YUEDU CHENGZHANG GUI LÜ

崔喜梅◎主编



河南人民出版社

儿童阅读成长规律

主编 崔喜梅

河南人民出版社

本书编写组

主 编 崔喜梅
执行主编 王海辉 赵炜林
副主编 安 慧 刘 杰 王 宁
王 双 王 永 宋建玮
编 委 (按姓氏笔画顺序排)
王 宁 王 永 王 双 王海辉
安 慧 刘 杰 申丽平 陈延军
赵炜林 宋建玮 崔喜梅 郭 星 曹艳华

图书在版编目(CIP)数据

儿童阅读成长规律 / 崔喜梅主编.——郑州:河南
人民出版社,2015.7
ISBN 978—7—215—09591—5
I.儿… II.①崔… III.①儿童—阅读辅导—研究
IV.G252.17
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 166432 号

出版发行:河南人民出版社
地 址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65788036 邮政编码:450002
网 站:中国制度建设研究网(www.zdjs.org.cn)
经销单位:全国新华书店
策 划:求是文化工作室
创 意:郑州求是文化传播有限公司
承印单位:郑州美联印刷有限公司
开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张:22 印张 字数:489 千字
版 次:2015 年 7 月第 1 版 印次:2015 年 7 月第 1 次印刷

定价: 52.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

目 录

第一章 儿童生理、心理健康与成长	(1)
第一节 儿童生理健康和心理健康	(1)
一 生理健康概念与内涵综述	(1)
二 生理健康标准及其疗法	(2)
三 儿童心理发展特点和教育方法	(8)
四 影响儿童心理健康发展的因素和表现	(19)
五 心理健康的孩子拥有一切	(24)
第二节 儿童自主成长与发展	(33)
一 孩子为什么会说谎	(33)
二 认真对待孩子的疑问	(34)
三 让孩子在玩中成长	(42)
四 言语发展与儿童的成长	(56)
五 孩子的“成长指数”和“幸福指数”不可或缺	(69)
第二章 阅读对儿童成长的影响	(78)
第一节 阅读对儿童性格的影响	(78)
一 孩子性格类型与表达方式	(78)
二 如何培养孩子的意志力	(81)
三 孩子良好性格的培养	(89)
第二节 阅读对儿童兴趣和习惯的影响	(98)
一 阅读兴趣培养法	(98)
二 良好学习习惯靠培养	(102)
三 养成阅读习惯的培养	(110)
四 保护大脑,提高阅读效率	(121)
第三节 阅读对儿童的情商和智商的影响	(128)
一 当好孩子的情感教练	(128)
二 儿童的情商与社会技能的培养	(138)
三 阅读对智商、情商的影响	(148)
第四节 阅读对儿童的人格和潜能的影响	(157)
一 孩子有自己的表达欲望和方法	(157)
二 阅读对儿童人格发展的促进	(162)
三 内在激励是孩子发展和能力提升的推动力	(170)
第三章 早期阅读是儿童成长的基础	(173)
第一节 儿童早期阅读综述	(173)
一 早期阅读活动的基本理念和观点	(173)

二	早期阅读活动的基本现状及其建议	(175)
三	儿童早期阅读教育的重要性	(177)
四	儿童早期阅读的智力培养	(180)
五	儿童早期阅读活动有效指导策略	(188)
第二节	儿童阅读的组织引导和活动设计	(197)
一	儿童阅读活动规划与设计	(197)
二	区域化阅读活动,激发儿童阅读兴趣	(201)
三	以孩子的阅读能力为出发点	(203)
四	儿童阅读的多样性的阅读技巧	(206)
第四章	外部环境对儿童阅读成长的影响	(209)
第一节	图书馆服务环境对儿童的影响	(209)
一	环境是儿童成长的第一感性	(209)
二	图书馆空间环境创设思想、原则与要求	(212)
三	图书馆服务环境及其构成	(220)
四	图书馆环境标识导向创设——以河南省少年儿童图书馆为例	(225)
五	图书馆的功能布局和设备布置——以河南省少年儿童图书馆为例	(229)
第二节	家庭教育环境对儿童阅读的影响	(233)
一	创造良好的家庭阅读环境	(233)
二	家庭教育与孩子健康成长	(241)
三	家庭环境优化法	(250)
四	家庭阅读指导法	(258)
第三节	亲子阅读激发孩子潜能	(263)
一	孩子天赋资质的表现在哪里	(263)
二	要重视发现和激发孩子的潜能	(265)
三	亲子阅读的方法与策略	(272)
第五章	儿童的阅读力和表达力	(285)
第一节	儿童的阅能力	(285)
一	阅读能力为什么重要?	(285)
二	提高专注力,提升阅读效果	(293)
三	“分级阅读”提高孩子阅读能力	(302)
四	孩子阅读力强,就要注重阅读方法	(306)
第二节	儿童的表达力	(320)
一	如何培养儿童语言能力	(320)
二	儿童阅读与儿童语言能力	(322)
三	儿童语言教育的整合性和多样性	(326)
四	在兴趣阅读中提升表达力	(333)
五	孩子表达力决定一生竞争力	(338)
参考资料		(344)
后 记		(348)

第一章 儿童生理、心理健康与自主成长

第一节 儿童生理健康和心理健康

一 生理和心理

世界卫生组织给健康下的定义为：“健康是一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不是没有疾病及虚弱现象。”从世界卫生组织对健康的定义中可以看出，与我们传统的理解有明显区别的是：它包涵了三个基本要素：(1)躯体健康；(2)心理健康；(3)具有社会适应能力。具有社会适应能力是国际上公认的心理健康首要标准，全面健康包括躯体健康和心理健康两大部分，两者密切相关，缺一不可，无法分割。这是健康概念的精髓。

(一) 生理健康综述

生理健康就是人体生理功能上健康状态的总合。“生理健康”是“新健康教育”的一个重要组成部分，它是以培养身心健康社会公民为目的，通过运用健康管理的方法，以校园环境、功能环境的改善为主，人文环境的改善相配合，为老师和学生两个主体，提供科学、健康、专业的指导。“新健康教育”在学校建设了专门的健康室，由单位配备专业的医护人员，开设生理健康课程，对青春期孩子生理上出现的各种变化进行及时科学的指导，对他们的各种生活习惯进行规划，从而保障孩子们的生理健康。

生理健康就是人体生理上的健康状态。过去将生理健康定义为：“能够精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动，保持乐观、蓬勃向上以及具有应激能力”。但是，目前什么是生理健康，有的人认为应当将健康与健康行为两个概念区别开来，健康是指循环、呼吸系统、机体的各个器官、关节活动及肌力都达到最低正常水平，这样就会有助于减少退行性疾病发生的危险性。健康行为要求健康达到一定水平，并且与敏捷性、速度、肌肉的耐受性和收缩力有关，能够使机体更好地从事职业与娱乐方面的生理活动。

世界卫生组织(WHO)关于什么是生理健康的定义是:“健康,不仅指一个人没有症状或是疾病表现的状态,还是指有良好的生理、心理状态及社会适应能力”。根据这个定义,健康要包括躯体的生理、精神心理和社会环境的适应能力三个方面的健康。

故我们认为,健康的概念是广义的,它必须要包括上面的三个方面,也应当包含健康行为的方面。但是,什么是生理健康的概念是狭义的,它只包括健康概念中的第一方面,就是躯体的生理方面的健康。这样一来,也就使生理健康和健康的定义,既不重复也不会混淆。就是什么是生理健康的概念从属于健康,在健康概念中包含了什么是生理健康的概念。

《医学新名词》认为,生理健康就是人体生理上的健康状态。过去把生理健康定义为:“能精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动,保持乐观、蓬勃向上及具有应激能力”。但是,目前有人认为,应将健康与健康行为两个概念区别开来,健康是指循环、呼吸系统、机体的各个器官、关节活动和肌力都达到最低正常水平,这样就有助于减少退行性疾病发生的危险性。健康行为要求健康达到一定水平,并与敏捷性、速度、肌肉的耐受性和收缩力有关,能使机体更好地从事职业与娱乐方面的生理活动。

浙江大学心理健康教育与咨询中心总督导、博士生导师马建青提出生理健康的七个标准:一是智力正常;二是情绪协调,心境良好;三要具备一定的意志品质;四是人际关系和谐;五要能动地适应环境;六要保持人格完整;七要符合年龄特征。

二 生理健康标准及其疗法

在快节奏的社会里,亚健康话题成为人们关注的焦点。表现在:有时晚上辗转难眠,睡不安稳,或入睡后惊醒、多梦;经常有不明原因的头痛;经常感觉到莫名的情绪压抑,总觉得心里不舒服;在面对压力与冲突时,内心挣扎着各种声音,让人不知所措;面对目标与理想蓝图,有深厚的无助感与脆弱感;生活在压力、焦虑和紧张之中。

“亚健康”和“疾病”究竟意味着什么?我们如何才能将自己调整到健康、快乐的生命状态?我们可以从我们的身体中得到一些什么样的讯息。传统观念中,人们往往容易物化地看待自己:包括自己的身体。我们将自己视为疾病的受害者,身、心、灵分离。我们对自己的失察,导致了生命不同层面的症状:生理上的亚健康、心理上的压力、焦虑、自恨,无法排遣的孤独感。它更反映在我们的关系中:我们对他人充满了指责、愤怒与抱怨的能量。

“亚健康”这个概念在生理疾病中有,其实在心理疾病中也有,那就是一个人的心理介于健康心理和不健康心理之间,而且更多的时候人们的生理“亚健康”还是由于心理上的“亚健康”引起的,例如:有一部分人整日里心烦意乱,茶不思饭不想,睡不好觉,由于没有及时找出原因而导致身体的体质下降,生理疾病便趁虚而入,这样就导致了大的疾病

的产生。

(一)身心灵合一疗法

身心灵合一疗法主要由三个模块组成。一是在认知层面:更加了解现代人身心焦虑甚至身心疲惫的原因;理解压力的形成与舒解机制,以及与情绪、能量、身体的关系;了解童年生活与家庭如何影响一个人的人生信念与人生剧本。

二是在行为层面:练习觉察能力,认识自我模式与情绪压力的关系;学会情绪和压力管理与日常舒缓压力的重要方法;掌握一致性沟通与表达情绪的方法;内在和谐创造外在的丰盛和喜悦。

三是在身体层面:与身体对话;掌握芮克式呼吸方法;冥想静心;了解和应用生物能。从五个方面提升疗愈的品质:

(1)健康(Well-Being):通过肢体工作、莱克式呼吸等,掌握迅速提升身心能量的工具。(2)情感(Feeling):当我们觉察到身体所有的功能,你将会大吃一惊。我们不曾深入它,不曾费心去了解它,然而我们却奢言去爱人,这是不可能的,因为别人也是以身体的形式出现在你面前。(3)情绪(Emotion):应用肢体工作的专业技术,帮助人们打通身体和情绪的阻塞。这种疗法将超越思辩式的分析和对话,从各个层面支持学员的身心整合。(4)觉察(Awareness):支持学员发现和理清其内在核心模式,包括我们的情感、信仰、记忆和行为等方面的模式。我们在意识层面常常对很多生命事件以及其背后的模式没有清晰的觉察,但是所有事件却在我们身体里留下了痕迹,刻下了深刻的烙印。

(5)灵性(Spirituality):身体是有形的灵魂,灵魂是无形的身体。通过深刻地体验我们的身体,学员能更强烈地体会在“活在当下”的感觉。

(二)催眠疗法

心理健康与催眠疗法催眠疗法是一项古老而又充满活力的心理调整技术。催眠术是一项古老而又充满活力的心理调整技术。催眠专家郝滨先生在其著作《催眠与心理压力释放》中把催眠的发展分为神学时代、流体力学时代和心理生理时代三个时期。催眠疗法应用在歇斯底里之治疗已如前述。可利用催眠进行治疗,包括焦虑相关症状的改善,某些心身症的治疗,某些不良习惯的改变,及疼痛之控制等。

焦虑症及其相关的障碍是精神科最常见的疾病,也是催眠疗法最能使上力的领域。临床上可利用催眠达到放松,或增强对放松的学习。厌食症及暴食症的病人对体重增加或身材呈现过度不合理的恐惧,催眠疗法可供辅助性治疗,改善不合理恐惧。催眠也可用于减肥或戒烟时的辅助治疗。另外,催眠疗法也用于治疗心理因素引起阳痿或性高潮缺失症之性功能障碍。

在心身医学方面,也可利用催眠疗法。它可用于辅助性治疗十二指肠或胃溃疡等消

化系统疾病。在心脏血管方面,可以藉催眠疗法对焦虑、愤怒等情绪的妥善处理,达到对高血压的某种程度改善。不少气喘病人担心气喘会再发作,害怕气喘发作时的痛苦情境。催眠疗法可改善病人的情绪而减少气喘的发作。某些在情绪压力下会恶化或引发的皮肤科疾病,也可尝试藉催眠疗法稳定情绪而改善。

催眠可放松肌肉,改变对痛的感觉,进而使疼痛减轻,达到对痛的控制,亦可帮助癌症病人减轻疼痛及缓和癌症化学疗法所带来的恶心不适,及帮助病人对癌症的心理调适。但催眠仍然只能做为癌症治疗的辅助治疗。另外也有人应用催眠于生产、外科手术麻醉及牙科治疗过程的止痛。

(三)心灵健康

上面所举催眠在医疗上的各种应用,读者要有一个基本的认识,那就是催眠能做的,都有其它方法可行。催眠本身并不具治疗效果,其功用乃是使人在催眠状态下,更容易接受治疗,达到节省时间的效果而已。故催眠疗法应视为辅助疗法,不宜过度期待其功能,更不可给予神秘魔术性的外衣,夸大其功能。在民众高度好奇心的驱使下,催眠秀确实吸引了不少观众,因此从伦理的立场,催眠秀应严守界限,不可越界涉及医疗问题。

催眠中利用年龄退化法,以了解病人精神障碍与其儿童期之心理创伤之关系,并进而纾解其情绪,改善症状,乃精神科的治疗方法之一。但必需谨慎处理在此状态下所获得的数据。因在催眠下,病人所陈述的故事不一定真实可靠,有时故事内容只是病人的幻想或随意编造的。催眠状态下所获数据仅供治疗者参考,以配合运用于治疗,而不是做为事实认定的证据,这一点必需严守。至于有人因相信有前世,而利用年龄退化法建立所谓前世疗法的做法,从生命科学的立场来看,只不过是披着假科学外衣一种新世代运动,无法通过科学的检验。

心灵的健康是要长期努力,方能逐渐发展建立,千万不可期待藉催眠像变魔术般,快速达成。在这个社会动荡,不确定感弥漫的世代,披上假科学外衣的宗教、学说或活动很容易吸引人的兴趣。前世今生、脑内革命等似是而非的书轰动畅销,正说明快餐文化下现代人心灵的干渴。因此,如何使我们的同胞,以一步一脚印的态度看待事务,达到心理健康,是我们应该努力的方向。

(四)青少年健康

有专家预测:21世纪心理疾病将严重危及青少年的身心健康。在世界卫生组织对许多国家的调查研究中证明,在全世界的人口中,每时每刻都有1/3左右的人有这样或那样的心理问题。在中国,最新一次全国4~16岁少年儿童心理健康调查发现,中国儿童的心理和行为问题的发生率高达13.9%。有关部门还对中、小学生做了一次抽样调查,结果发现,中学生中有2/5左右的孩子有不同程度的心理障碍。这些数据表明,青少年

成长过程中出现的心理疾病较成人更为严重。

中国正处在社会转型时期,社会变革必然冲击家庭、学校和社会的方方面面,而种种社会矛盾、人际关系的矛盾、成人社会的诸多心理冲突等,必然突出地从青少年的心理状态中反映出来。稚嫩的心灵承受着几代人给予的压力,社会变革中的断层和种种羁绊,束缚着孩子们的心灵和手脚,这一切不能不让人为之担忧。然而,只要我们及早加以重视和预防,现在开始努力也不迟,重要的是为父母、为师长者要切实了解我们的孩子,帮助他们走出心灵的“迷津”。

(五)健康教育

中小学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,促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动,是素质教育的重要组成部分,是落实跨世纪素质教育工程,培养跨世纪高质量人才的重要环节。

心理健康教育目标在于使学生不断正确认识自我,增强调控自我,承受挫折,适应环境的能力,培养学生健全的人格和良好的个性心理品质,对少数有心理行为问题和心理障碍的学生,给予科学的心理咨询和辅导,是使他们尽快摆脱障碍,调节自我,形成健康的心理品质,提高心理健康水平。

(六)不健康类型

(1)自卑心理。

有些人容易产生自卑感,甚至瞧不起自己,只知其短不知其长,甘居人下,缺乏应有的自信心,无法发挥自己的优势和特长。有自卑感的人,在社会交往中办事无胆量,习惯于随声附和,没有自己的主见。这种心态如不改变,久而久之,有可能逐渐磨损人的胆识、魄力和独特个性。

(2)怯懦心理。

主要见于涉世不深,阅历较浅,性格内向,不善辞令的人。怯懦会阻碍自己计划与思想的实现。怯懦心理是束缚思想行为的绳索,理应断之,弃之。

(3)猜疑心理。

有猜忌心理的人,往往爱用不信任的眼光去审视对方和看待外界事物,每看到别人议论什么,就认为人家是在讲自己的坏话。猜忌成癖的人,往往捕风捉影,节外生枝,说三道四,挑起事端,其结果只能是自寻烦恼,害人害己。

(4)逆反心理。

有些人总爱与别人抬杠,以此表明自己的标新立异。对任何事情,不管是非曲直,你说好他偏偏说坏;你说一他偏说二,你说辣椒很辣,他偏说不辣。逆反心理容易模糊是非

曲直的严格界限,常使人产生反感和厌恶。

(5) 排他心理。

人类已有的知识、经验以及思维方式等,需要不断地更新,否则就会失去活力,甚至产生副效应。排他心理恰好忽视了这一点,它表现为抱残守缺,拒绝拓展思维,促使人们只在自我封闭的狭小空间内兜圈子。

(6) 作戏心理。

有的人把交朋友当作是逢场作戏,往往朝秦暮楚,见异思迁,且喜欢吹牛。这种人与人之间的交往方式只是在做表面文章,因而常常得不到真正的友谊和朋友。

(7) 贪财心理。

有的人认为交朋友的目的就是为了“互相利用”,因此他们只结交对自己有用、能给自己带来好处的人,而且常常是“过河拆桥”。这种人际交往中的占便宜心理,会使自己的人格受到损害。

(8) 冷漠心理。

有些人对与自己无关的人和事一概冷漠对待,甚至错误地认为言语尖刻、态度孤傲,高视阔步,就是自己的“个性”,致使别人不敢接近自己,从而失去了更多的朋友。

(六) 异常原因

时敏波在《需求斗争奖赏与精神疾病》一文中,从生物学、心理学和哲学的角度,科学地论述了正常心理转向异常心理的原因:

心理是人脑的机能,人脑是生命与环境长期进行矛盾斗争的产物,人类进化发展过程中的矛盾斗争,形成了“需求—斗争—奖赏”这一人类特有的心理、行为活动规律;作为个体的人,其一切为满足需求的斗争活动和相应情绪,都是在脑的指挥、控制和感受下产生的,都遵循着需求斗争奖赏规律。

(1) 需求斗争奖赏规律。需求斗争奖赏规律是指具备不同现实条件的人,为不同的需求,进行不同的斗争,会产生不同的情感效应,长此以往,则会形成不同类型相对稳定的需求斗争方式和精神情感状态,进而影响着人的身心和生活。

“需求——斗争——奖赏”是人类正常生存发展进化的前提和基础,没有需求,没有斗争,没有奖赏,人类就不会进化和发展。同理,进化发展到今天的人类,如果迷失斗争方向,丧失了需求动机和斗争热情,不愿再进行斗争;或者违背规律,选错斗争对象,斗争了而毫无进展,不能获得愉悦奖赏,就必然要产生副面的消极情绪,乃至发展为心理疾病。

(2) 需求斗争奖赏与人类精神疾病。①有主导需求,进行着有动机和兴趣、有进展和奖赏的斗争(正常人)。②无主导需求,进行着无动机、无兴趣的斗争(抑郁症)。无主导需求,并不是没有需求,只是基本需求得到满足后,患者没有了更高层次的能提起斗争兴

趣和热情的主导性需求目标,迷失了斗争的方向;虽然患者也可能有必须斗争的心理和环境压力,但就是意识不到问题的解决对社会或个人具有的现实意义,产生不了斗争的动机、兴趣和热情,总提不起精神,缺乏斗争的主动性和积极性。没有了主导需求,他们长期进行着一种无动机、无兴趣的斗争,即便有时也有进展或成果,但患者却没有渴望进展或成果的需求心理,因此也体验不到应有的愉悦奖赏,形成不了“需求——斗争——奖赏”的良性循环。这种消极麻木、浑浑噩噩的斗争方式同样违背了需求斗争奖赏规律,因此,这种没有主导需求、没有动机兴趣的斗争算不上真正意义上的斗争。

(3)以消除身心的不良认知感受为主导需求,进行着无进展、无奖赏的斗争(神经质症;包括普通神经质症、强迫神经质症和焦虑神经质症)。神经质症患者是以消除主观放大的身心不良认知感受为主导需求,偏离了正常人的需求斗争方向,选错了斗争的对象,进行着无进展、无奖赏的斗争。在一定条件下任何人都有可能出现神经质症的症状。如初次在众人面前演讲,会感到紧张;经过辛苦努力,学习成绩仍不理想,会感到自卑;听说别人发生煤气中毒事件后总觉得自家煤气阀口没关好,不反复检查就放心不下等等。对于大多数人而言,这种紧张和不安的感觉是生活中正常的、必需的心理和生理现象,事过之后就会消失。但是,对于某些具有特殊性格的人,则会主观上把那些正常的反应和感受视为逆端,会威胁到自我个体的成长发展,因此,总想拼命消除之,否则就会心理不安,就会有危机感;而这种无能为力、无进展奖赏的斗争,只能进一步产生焦虑和自卑,使人更加注意不适情感,更加过敏,从而形成精神交互作用,陷入恶性循环(恶智),使这种不安感被病态地固定下来,从而影响其正常的生活,形成神经质症。因此,神经质者所做出的种种努力,其结果却是不断地创造着神经质症状,并使其迁延不愈。

(4)虽有主导需求,却逃避斗争,奖赏自然也无从谈起(癯症)。遇到所谓的危机或压力时,癯症患者也有趋利避害的主导需求,但他们却不自觉地采取了逃避斗争的方式,昏迷狂乱、神游物外、蒙蔽视听、痉挛痛苦。

(5)无法正常斗争(精神病)。意识是人脑的机能和属性,人脑是意识的生理基础,精神病患者的的大脑出现了问题,不能像正常人那样进行正常的认知、感受、思维,也就不存在遵循规律,因而也无法正常斗争。

三 儿童心理发展特点和教育方法

小孩子是怎么认识自己的？我们民间有句俗话说叫“人贵有自知之明”，就是人能够很清楚地了解自己，对自己有一个很准确的评价，这是难能可贵的事情，很不容易。

人在一生当中并不见得每一个时刻或者每一段时间都能够非常准确地认识自己，所以在人的发展当中，如何正确认识和评价自己就是生存的一个重要条件。而人是怎么认识自己的呢？它有一个过程，并不是一个小孩子一出生就能准确地认识自己，他经历了一个相当长的过程。用我们现在的一些共同的说法来说，起码要到成年——高中毕业前后，孩子才有比较成熟的自我评价。即使这样，在成年以后，随着环境的发展，成就的变化，人际关系的变化等等，人在认识自己和评价自己的时候还可能产生某些误区，所以这就是我今天为什么要讲这第一个问题的原因。

我们的小孩子出生以后一直到长大（高中毕业）他是怎么和别人交往的，在交往中怎么逐渐地把自己变得成熟起来。为什么要讲这个问题呢？所有的人，包括在座的不管是谁，你们的成长过程离不开相互的交流，社会关系。如果没有这个条件，人是不可能成熟的。所以任何一个人都不可能生存在一个完全封闭的环境中，小孩更是这样，这就是我今天要讲第二个问题的原因。也就是说家长应该清楚地了解你的孩子随着年龄的逐渐变化，他是在一个什么样的人际关系中去和别人交流的，如何在这个过程中提高自己的。

小孩子是怎么想问题和解决问题的。孩子只要一出生，他就会有想法，就要去想问题和解决问题，但是想和解决问题的方式和我们大人不一样。假如我们家长不能了解孩子在不同年龄阶段想问题和解决问题的方式，那么就可能给他提出很多盲目的要求，这些要求很可能不被孩子接受或者不被孩子理解，最后的结果就是事倍功半，甚至没有多少效果。

（一）小孩子是怎么认识自己的？

我们在座的家长的孩子没有太小的了，主要是进入儿童园和小学阶段的孩子，但是我必须把前面的发展过程简单地说一下让你们知道。我们知道孩子出生的时候并不认识自己，甚至他自己和周围世界的界线他都不清楚。比如说孩子生活的第一年，他是凭借他的感官来认识自己和认识世界的——就是眼，耳，口，鼻，手，身体，感觉器官。他不可能一生下来就对自己有认识，我们就把他这头一年叫做生理自我认识的时期。就是他已经开始知道自己有头，有手，有胳膊，而且自己的身体和周围的其他东西是有界线的，是不一样的。这个不是凭家长说，而是凭他本身的体验。我想家长对待孩子应该这样：对年龄较小的孩子，主要凭借体验去认识和评价一件事情，不要过多的说教；而对年龄较大的孩子，讲讲道理呀，强调一下动机呀都是可以的。举个例子：他的生活过程里面有时

候要吃手,吃手指头,好多孩子都有这个现象。开始时没有问题,后来到一定的时间以后,半岁多快1岁他开始长牙前后的时候,突然他吃手的时候就把自己给咬了,就有点疼,就有感觉了;他有时候也吃玩具,吃奶嘴,但是没有疼的感觉,这就是不同的体验带来的结果——我这个东西叫“手”。孩子生下来1个月并不知道它叫手,这个手是我们给他的概念。他就知道我这个手是可以“吃”的,奶嘴、玩具都是可以吃的,开始是没有区别的,到了一定时期就知道有区别了,什么区别呢?这个手有时候吃的时候疼,但是奶嘴是怎么咬也不会疼的,是不一样的。他要吃东西,比如七八个月要吃点辅食,吃点软的东西,他吃着吃着不爱吃了,就一松手,这个饼干就掉到地上了。他发现玩具松手可以掉到地上的,饼干也是可以掉到地上的,但是手是不能掉到地上的,怎么甩也甩不掉的,都是在自己身上的。总之在无数的感觉和体验中他开始认识了自己:我自己是一个什么样子,我有头,有手。然后就到了1~3岁入儿童园前这个阶段,这个时期我们把他概括为认识社会自我的时期。我们人和动物很大的区别是,动物只是一个生物的实体,动物的社情关系是非常简单的,和人不一样。人的本质既是一个生物的实体也是一个社会的实体,人靠人的社会生活、人的语言、人的思维把自己与动物界区别开来。什么叫认识社会的自我呢,就是孩子大一点,会走了,他就不仅是吃喝睡,他还开始要求和别的小朋友一块玩。在1岁之前,他想让他妈妈来,更多的是因为他饿了,是因为他尿布湿了等等,这是生存需要,是最主要的。但是现在,1岁之后,当他一旦会走,一旦有了更多交流的渴望,他开始追求小伙伴,他开始为好多社会的需求而不是生理的需求去要求家长。比如说,孩子半岁的时候他是为了吃让家长来给他喂奶,而现在一岁半或者两岁了,他就希望家长和他一起玩,不仅家长和他玩,还要小伙伴和他一起玩,这种要求是带有很强的社会性的,不是生理性的。在这个过程里面,家长不仅给了孩子一个名字,而且让他逐渐了解了在社会关系当中你、我、他的关系。孩子最初了解的是:什么是自己的名字,然后进一步到:什么叫“我”。对于我们在座的或者小学生讲,理解你我他不是很简单么?但是对于一个1~3岁的孩子讲,为了弄清楚这个,需要花很长的时间。“明明”应该是我,而“红红”就是她。这里面指的不仅仅是生理关系,而是一种社会关系,这是来自于人际关系的称谓。人际关系的交往也是这样,这时候小孩子要求做游戏,最简单的游戏,比如说模拟一个动作:拿了一个娃娃来玩,要喂这个娃娃吃东西,这就带有很强的社会性了。妈妈给孩子吃东西可能是孩子的生理需求,但当孩子喂他的娃娃吃东西的时候就已经是反映一种社会关系,一种非现实的模拟的社会关系。同样孩子用一个玩具的听诊器给娃娃看看有没有病,这也是反映一种社会关系。在1~3岁这个时期,孩子大量的接触人类社会生活,在社会生活中逐渐通过自己的体验,通过成人的评价,甚至大孩子的评价逐渐地了解了自我。但是这种了解是非常肤浅的、简单的。所以在我们传统的儿童心理学里面,一般不在这个时期强调孩子的个性和性格,而更强调儿童自我意识的萌芽与发展。中国儿童中心吴凤岗教授认为个性特征的培养也必须在孩子有了自我认识的基础上才有可能。

你想一个小孩对自己没有明确的自我认识,那怎么会培养起稳定的人格特征呢,肯定不可能。到了儿童园这个阶段,孩子的自我认识有更明显的年龄特征。我归纳一下,这个时候他对自我的认识有两种截然不同的表现:一种叫现实的自我认识,一种叫幻想的自我认识。在儿童园里,你可以看到许多孩子在游戏中表现出来的幻想自我的情况,儿童在幻想的自我中把自己评估的非常完美,非常高。比如说他要当一个大夫,那么他必然是一个最好的大夫,百病皆治的大夫,而且是医德最好的大夫。我在学校的时候每年都带我们的大学生到实验儿童园去见习,互相沟通一下,看看孩子的实际情况是什么样子。我们的大学生也很淘气,有的人就装病,表现得很痛苦的样子,你可以观察到,“小大夫们”都会以极大的同情心去关注这个病人;安慰他,马上看病,打针也好,吃药也好,反正是药到病除。就医德和医术讲他都是最高的,最完美的,尽管它可能是不现实的。如果他要当解放军,要开飞机,他的飞机就是最好的,飞的最高的,最快的,火力最强的。而且带有极骄傲的爱国主义情绪,都是这样。为什么呢?因为他追求完美。他眼中看见的现实生活,他希望能是完美的,希望能得到成人的表彰,得到社会的认同。正因为这样,我们在一个儿童的世界中,要尽量让他们看见那些完美的东西,而不是那些丑恶的东西。在儿童的体验中,要尽量让孩子体验完美。比如说儿童园每年过“六一”儿童节总要搞一些表演,表演就有情景,有角色,角色中就有好有坏了,每个班上都有几个淘气的男孩子,他们经常被选做反面的角色。后来我就和他们老师开玩笑,我说在这个阶段的孩子,如果你们是为了“六一”儿童节演戏评比那没有办法,但是在生活的游戏中,你们千万不要这样。如果在生活的游戏中你老是让这几个孩子扮演反面的角色演多了,结果是他都有点坏蛋的样子。这个阶段的孩子对现实的自我和幻想的自我的界线分的并不像我们成人这样清楚,3岁前更是这样。成人是可以进入角色,走出角色的。比如说演员,他演戏的时候可以是一个坏蛋,但是不演戏的时候是一个很好的人,他可以走出角色。但是小孩子不行,如果孩子经常去体验这种东西,多多少少就会受到感染。所以我还是主张在儿童这个时期,尽量给他正面的、更完美的东西。尽管我们现实生活中并不见得一切都这么完美,但是没有关系,等他到了小学,然后到了中学,孩子随着经验的增长,慢慢地会判断。所以我觉得应该鼓励孩子去幻想,鼓励孩子去扮演角色,扮演那些完美的,成熟的角色。这是让孩子自我意识更好成熟起来的一个非常重要的问题,千万不要否定他。但是有一个矛盾的现象:尽管在做游戏的时候把他自己追求的很完美,但是一旦回到现实生活中,他是一个非常不完美,不成熟的角色。孩子对事物的认识、评价受事物的表面性的影响比较大。很容易被现象吸引,他内在的心理状态是非常不稳定的。比如说,做游戏,一个小孩玩儿得特别高兴的时候,竟然拍起了桌子,随后会有好几个孩子也跟着拍桌子,后面的孩子就拍的有点莫名其妙,为什么拍?不知道,就是受前一个小朋友的感染,一种情景在影响他。我们大人不会这样,中学生也不会。儿童受表面的情景影响很深,容易受感染,一个小孩去上厕所,本来别的孩子不一定想去,一个孩子要去厕所,竟然会有好

几个孩子也会说要去,其实有的是真的,有的不见得是真的,诸如此类都在表示着一个儿童园的孩子在现实中对自己的评估常常是很表面的,很一般的,并不是很成熟的。正因为这样,所以对这个时期孩子的教育也许更多的是从结果和过程出发的,而不是从内在的动机出发。好多的研究证明了:儿童园的孩子和小学生很大的区别就在于,儿童对自己的行为评估和认识常常注意过程和结果,而不注意内在的动机和想法;而到了小学以后,他对自己的评估就不仅注意过程和结果了,而且注意动机。有人做过一些实验来证明这件事情。儿童园窗台上放了几盆花,一个小朋友早晨到了儿童园想帮老师把窗台擦干净,但是不小心把花盆给摔到地上了,这是一个情景,也是一个现象。另一个情景是:一个小朋友也看见窗台上放着一盆漂亮的花,这个小孩想把花给搬回家,在搬的过程中把花盆给摔坏了。让孩子评价这两个不同的情景,哪一个孩子的行为更应该批评。在学龄前的儿童中有很很大一部分会认为第一个孩子不好,因为他把几盆花全摔了,而第二个孩子就摔了一盆。但是到了小学的孩子,同样是这样的情景去测验的时候,结果就相反,更多的小学生认为第二个不好,因为他想把花拿回自己家,他的动机不好;而第一个孩子虽然也把花盆摔了,但是他是为了帮助老师,为了打扫卫生,这就是不同。这是一个西方国家的研究。但是我们发现在我们的观察中,假如用同样的情景去考察孩子的话,会有更多的孩子会说出来第二个孩子不好,这是什么原因呀?是社会文化背景影响的结果,我们儿童园的老师还是比较注意这些的,公共教育,就是要爱护集体,爱护大家的东西。而西方国家在完全私有制经济的理念下,他们更多地强调个人的成果,你的成就如何要看成果如何,可能意识影响的侧重点有点区别,但是这种影响不可能很大程度地超越年龄的特征。总体上说儿童园的孩子还是更注重过程和结果,到了中学生就逐渐变得更加注重这件事的动机和结果的统一,只有结果是不行的。这就是在整个的自我认识过程中孩子从出生到进入小学这个阶段一些认识上的差别。认识到了这个差别,家长在做工作的时候就要根据这个特征去提出要求,你的要求不能过高,不能超越他认识的界线。你可以超前,但是不能过分地超前,就像刚才的例子。当然可以说做一件事情不仅要有好的结果还要有好的动机,但不能用过于理性的话来说,应该用很通俗、具体、易懂的话告诉孩子为什么不仅注意结果,还要注意动机,想法对不对。不能提倡用对大学生、中学生那样的“失败是成功之母”的方式来对待儿童。对儿童园的孩子绝不能使用这样的教育方法:在挫折教育中成功;在一次次失败中成功;看你的毅力够不够坚韧。这是不对的。还是要以鼓励和表扬为主,以成功的体验为主。

这个道理是很容易的,但是作为一个家长在孩子的成长过程中却很难把握得很准,任何一个教育的措施都会带来一种影响,它要把握一个“度”,超过了这个度就可能出问题。水在100度以下它是水,过了100度就成了汽了,0度以下就成冰了,因此必须把握“度”,而教育过程也是这样,道理好懂,但做起来把握分寸就比较难。我就很难做很具体的指导了。因为具体的指导要从具体的情况出发。比如说确实有很多家长在教育孩子

时以鼓励表扬为主,以孩子的成功体验为主。但是这个过程因为“度”把握得不好,其结果就会适得其反,就是小孩子不能经受任何失败。所以,在理论上讲这些东西只能说是个框架,还够不上是对家长和家庭教育的具体指导,原因就是这样的。当然原则上是以表扬为主,不能老批评,老说不好,不能老给孩子一些完不成的事,但是也要注意到你的孩子不要走到另一个极端。这个分寸怎么掌握,只能因人而异。比如说承受能力相对比较强的孩子,适当的遭受某些挫折就没问题,你给了他某些挫折的情景,要求高一点,即使孩子没有成功,也不见得有影响。也有一些孩子,从神经类型上讲属于比较弱的,或者性格特征比较内向,家长就要注意:挫折教育的影响一定要适度。假如孩子遇到了某些困难,你觉得他承受有困难,就要尽快给他一个补偿。再给他一个能成功的要求,让孩子获得成功。举个例子:认字。说邻居的孩子已经认识很多字了,我的孩子还认识得不多。假如是一个承受力比较差的孩子,那你要求就要慢一点,不要着急。你不会我偏要让你会,你越不会我就越提这种要求,那就坏了,带来的影响就不光是认字本身的问题,而是他的阅读兴趣就没有了,把认字变成了一个很苦恼的事情。没有兴趣,他会拒绝学习。总之,应该以鼓励为主,以诱发孩子兴趣为主,但要注意适度。到了小学生阶段,作者认为就原则而言还是要掌握这个标准。中国儿童中心吴凤岗教授认为,目前我们的小学生遭受到来自家长和老师的批评太多:“什么都不行!”美其名曰严格要求,实际上不了解孩子的特征。我有一次讲课就和听众说,我说你们都是成年人,考虑一下你的孩子在小学阶段平均一年要遭受你们家长和老师多少的批评和指责,这个你们自己是可以记录的。假如你在单位在一年中遭受同样多的批评和指责,你能不能承受?我相信有不少年轻人承受不了。为什么要让我们的孩子承受这些呢?光说这个作业吧,就不知道遭受老师和家长多少批评。一年级的孩子根本不应该有家庭作业,所有的作业都应该在学校里完成。在老师的指导下,他的作业量就应该在学校里完成,回家以后可以有课外的活动。但是现在的学校有多少能够执行这个政策呢?有多少家长愿意孩子这样呢?我有一次去参加北京电视台做的一个节目,这个节目是一个大的公司,他搞了一些快乐体育的器械,咱们小学生的体育课很枯燥,这个公司就设计了一些体育的运动项目,这些项目带有游戏性质,但又能锻炼,就给了我们北京一些重点小学。北京电视台就做了这样一个节目,意思是想说明孩子在快乐中也可以锻炼。找了两个学校的三年级的学生,两个班,好几十个孩子。好多家长也跟着来参加这个活动,还有学校的校长和老师,他们就提出一些问题,我的任务就是他们回答完以后,我作为一个专家给他们一个评估。其中提了这样一组问题:周末给你三个选择,一是去踢足球,二是可以出去玩或者在家看电视,三是在家学习。然后就让每个孩子做选择。无一例外,所有的孩子都选择他要学习。下面的任务就给我了,我上台说:我今天的讲话很抱歉,我绝没有想到孩子们说星期天要学习。你们在座的有这么多家长,还有校长,我相信孩子这个话不是真心话,要么是在你们的压力下孩子们必须这么说,要么是他们的心理被扭曲。我说在座的家长,假如你们单位每