



家长 心理学入门

JIAZHANG
XINLIXUE RUMEN

严虎 / 著



严虎：医学博士，知名心理医生，资深临床心理治疗专家，CCTV-1《挑战不可能》年度挑战王候选人，CCTV-1《开讲啦》特邀青年专家代表，国家卫健委全国精神卫生综合管理工作专家组秘书，中国非公立医疗机构协会精神心理专委会委员，中国人民解放军天津疗养院特聘教授，湖南省艺术治疗委员会常务副主任委员，温州医科大学精神医学学院艺术治疗中心主任，中南大学湘雅二医院原心理治疗师及精神科医生。

从事精神心理相关工作十余年，尤其擅长绘画技术，拥有大量独创研究和开拓性实践经验，在该领域发表学术论文 20 余篇，出版著作 16 部，为全国之最。多次在国内各类学术会议报告个人研究成果，多家电视台对其进行个人研究专访。尤其是在 CCTV-1《挑战不可能》节目中精彩展示“绘画识人”后，获得了热烈关注和广泛认可，并晋级为年度挑战王候选人，进一步推动了绘画心理健康事业的发展。

目前主持或作为主要研究者参与国家及省部级科研课题近 10 项，以第一作者在国内核心期刊发表学术论文 40 余篇，出版著作 21 部，包括《绘画分析与心理治疗手册》《绘画读心术》《儿童心理画：孩子的另一种语言》《中学生绘画心理应用手册》《青少年图画心理分析手册》《军人绘画心理分析与治疗手册》《绘画心理分析词典》《多维添加画：一种全新的绘画心理技术》《我的涂鸦日记》《陪孩子成长：绘画让你更了解孩子》等，为国内多家电视台特邀心理专家和多家报刊专栏心理作家。

家长 心理学入门

JIAZHANG
XINLIXUE RUMEN

严虎 / 著

 湖南教育出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

家长心理学入门 / 严虎著. —长沙: 湖南教育出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5539-6179-8

I. ①家… II. ①严… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 106365 号

家长心理学入门

JIAZHANG XINLIXUE RUMEN

著 者: 严 虎

责任编辑: 黄善灵 张艺琼

责任校对: 任 娟 胡 婷 殷静宁

出版发行: 湖南教育出版社 (长沙市雨花区韶山北路 443 号)

网 址: www.bakclass.com

电子邮箱: hnjycbs@sina.com

微 信 号: 贝壳网教育平台

客 服: 电话 0731-85486979

经 销: 湖南省新华书店

印 刷:

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 19.5

字 数: 320 000

版 次: 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-6179-8

定 价: 39.80 元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换

参编人员

严 虎	封珂欣	钟秀华
李 青	何 玲	吴汀春
蔡 雨	李 君	郑洪燕

自序

近年来，家庭教育在国内飞速发展，越来越多的家长意识到家庭教育的重要性，并纷纷投入学习与实践之中。目前市面上关于家庭教育的课程与书籍也可谓琳琅满目，既为家长们创造了诸多的学习机会，也为他们带来了一定的选择困难。作为一名曾在多所大型教育机构开展过多次讲座的专家，我接触过无数家长，他们都怀着一颗急切的心，想迅速提升自我的“修为”，改善家庭亲子关系，给予孩子更好的教育和陪伴。但一旦他们将所学方法或工具应用至实践中时，便感到举步维艰，困难重重。思考良久，归根结底，是因为他们对掌握的方法只知其然却未知其所以然。

该如何解决这一困惑呢？在反复思索之中，我不禁萌生了这样一个想法，那便是“每一位家长都应懂一点心理学”。可如何实现这一想法呢？我查阅了大量与家庭教育及心理学相关的书籍和资料，发现总体可将它们分为两类，一类当属专业性较高的，大部分家长读来觉得晦涩难懂；另一类却又专业性不够，无法解决家长们内心的困惑。思索至此，我内心已然有了答案，那便是出版一本面向家长的入门级心理学通俗读物。

这个想法一经思索后提出，便迅速得到了诸多家长朋友们的热切期盼与支持，这也令我欣喜不已。虽然从书籍的构思到书稿的完成和校稿已耗费了近两年的时间，在得知出版社即将出版这本《家长心理学入门》之际，我仍颇为激动。在这近两年的反复修改与内容增减的过程中，除了查阅大量资料，我也和一些教

育专家朋友们进行了多次探讨与交流，这才有了如今的书籍成品。

本书共六个篇章，第一篇讲述“我是谁”——父母如何支持孩子的自我认知发展，该篇章又包含自我概念、气质类型与性别认同三个部分；第二篇讲述“我与家庭的关系如何”——父母如何支持孩子的家庭关系发展，包含家庭关系、家庭沟通、多子女教育、为人父母四部分内容；第三篇讲述“我该怎样与别人相处”——父母如何支持孩子的人际关系（社会化）发展，包含同伴关系、榜样两部分内容；第四篇讲述“我该学习哪些能力”——父母如何支持孩子的能力发展，包含能力、学习、目标三部分内容；第五篇讲述“我应该成为一个什么样的人”——父母如何支持孩子的人格发展；最后一个篇章讲述理论应用。

在这本书的写作过程中，一方面，我沿用了以往部分书籍的简约通俗化的语言模式，目的是让更多的家长理解并掌握书中所讲授的专业知识；另一方面，我还增添了诸多案例故事、智慧父母课堂以及亲子游戏等，以增强本书内容的实用性、趣味性和可操作性，期望家长们可借此深入了解心理学在家庭乃至现实生活中的运用。

总之，我对本书的定位是“家长了解和关爱孩子的实用指南”。希望此书能给您这样的感觉。

最后，本书的编写整理和出版，得益于我的团队朋友们的帮助，他们辛勤的努力与付出使得这本书更加完善和出色。同时，此书的装帧和版式设计也令人十分喜悦，在此我要对出版社和编辑的工作表示衷心的感谢！

是为序。

严 虎

2018 年春

第一篇 “我是谁?”——父母如何支持孩子的自我认知发展/001

第一章 自我概念 004

自我意识的开端/005

自我意识的敏感期/006

自我意识对孩子成长的重要性/007

自我图式/008

可能自我/008

自尊/009

安全型自尊/009

父母对孩子自我评价的影响/010

趣味心理：测测你的“自尊指数” 012

拓展阅读：自尊宣言 013

0—18岁孩子的自我认知发展规律/014

青春期的自我概念发展/016

自我认同/017

自我认同的影响因素/017

拓展阅读：中国传统文化对自我追求的最高境界 018

智慧父母课堂：父母如何通过沟通提升孩子的自我价值? 019

智慧父母课堂：父母如何与青春期的孩子相处? 022

亲子游戏：和孩子一起画“自画像” 024

本章小结 025

第二章 气质类型	026
什么是气质/027	
人格、个性、性格、气质的关系/027	
四种气质类型/028	
拓展阅读：婴儿的气质分类	029
气质的特征/030	
气质的生理基础/031	
后天生长环境对气质的影响/033	
气质有好坏之分吗/033	
气质类型与成就大小有关吗/034	
因材施教——了解孩子的气质类型/034	
不同气质的人适合的职业/035	
趣味心理：气质类型测试	035
智慧父母课堂：父母如何做到“因材施教”？	038
智慧父母课堂：父母如何引导抑郁质的孩子融入集体？	040
拓展阅读：不同气质孩子的绘画作品	041
亲子游戏：亲子自由画	043
本章小结	044
第三章 性别认同	045
你印象中的“性别” /046	
性别认同/046	
性别角色/047	
性别的差异化现象/047	
性别认同的敏感期/049	
性别认同的发展阶段/050	
性别刻板印象/050	
拓展阅读：“男儿有泪不轻弹”？	051
青春期的性别认同/052	
性别认同的影响因素/053	

性别认同对孩子成长的意义/054	
性别认同障碍/055	
不同时代和文化下的性别观/055	
拓展阅读：心理学家的视角——双性化，性别认同新取向	056
智慧父母课堂：家有男孩——男孩的性别认同	057
智慧父母课堂：家有女孩——女孩的性别认同	058
趣味心理：测测你的两性气质	059
亲子游戏：帮孩子认识性别特征	064
本章小结	065
第二篇 “我与家庭的关系如何？”——父母如何支持孩子的家庭关系发展/067	
第四章 家庭关系	070
你对家庭的印象/071	
家庭是一个系统/071	
四种不同的亲子关系/072	
依恋关系——孩子安全感的重要来源/073	
拓展阅读：哈洛的恒河猴实验	075
趣味心理：你了解自己的依恋风格吗?	076
孩子从家庭关系中学到的五种应对姿态/079	
拓展阅读：童年早期经验对毕生人格发展的影响	082
原生家庭带给人的影响/083	
离异家庭的教育怎么办/085	
智慧父母课堂：父母如何帮助孩子建立规则意识	087
智慧父母课堂：父母情绪稳定是给孩子最好的成长礼物	089
拓展阅读：《孩子》	090
亲子游戏：共同作画	091
亲子游戏：交叉绘画	092

本章小结	093
第五章 家庭沟通	094
什么是沟通/096	
不同的家庭沟通模式/096	
非语言沟通的艺术/098	
沟通的重要元素（一）：倾听/100	
沟通的重要元素（二）：情绪/101	
智慧父母课堂：父母如何与孩子进行有效沟通	102
心理专家支招：亲子沟通“六要”和“六不要”	104
延伸阅读：绘画——孩子最爱的表达方式	105
亲子游戏：亲子沟通小测验	107
第六章 多子女教育	109
多子女家庭的概念/110	
多子女家庭孩子们的特点/111	
名人故事1：心理学家阿德勒的家庭教育/114	
拓展阅读：家庭星座理论	115
名人故事2：简·尼尔森的多子女教育/115	
拓展阅读：影响性格的第四因素——兄弟姐妹给你另一种个性	116
名人故事3：威廉·西尔斯的多子女教育/119	
孵爱视角一：如何管理愤怒/120	
孵爱视角二：训练基本的情商技巧/120	
歌曲品味：《同手同脚》——温岚献给弟弟的歌/122	
智慧父母课堂：创造一个没有责备的家庭	123
智慧父母课堂：家庭会议，化家庭问题为家庭资源	124
智慧父母课堂：介入多子女的争斗冲突	125
亲子游戏1：家庭游戏	127
亲子游戏2：感恩	128

第七章 为人父母	129
什么是亲密关系/130	
亲密关系的重要性/131	
有无亲密关系/132	
亲密关系的质量/132	
为什么我们如此强烈地需要亲密关系? /132	
父母相爱是孩子幸福人生的“起跑线” /132	
为什么夫妻关系“先于”亲子关系? /133	
当亲子关系凌驾于夫妻关系之上/134	
“孩子中心”的家庭就是以孩子为中心的家庭/134	
亲密关系中冲突的发生以及产生原因/135	
克里斯托弗·穆恩——冲突时愤怒的三种表现形式/138	
卡里尔·鲁斯布特——应对冲突的四种方式/139	
离婚/140	
为什么离婚率会增加? /140	
离婚的心理调适/141	
拓展阅读：父母不和及离婚影响儿童的主观幸福感	142
智慧父母：亲密关系中的10种行为	143
婚姻治疗/145	
转负为正，改变气氛与取向/146	
纠正夫妻关系中存在的问题/147	
促进“夫妻联盟”与“婚姻认同” /147	
认知取向：以情绪为中心的夫妻治疗/148	
趣味心理：测一测你和伴侣之间的冲突类型	149
夫妻练习：画里读心——警察抓小偷	150

第三篇 “我该怎样与别人相处？”——父母如何支持孩子的人际关系（社会化）发展/153

第八章 同伴关系	156
同伴关系/157	
同伴关系对孩子成长的意义/157	
童年人际关系对成年后的影响/159	
拓展阅读：格兰特研究——人际关系与幸福	160
不同年龄段孩子的同伴关系/161	
青少年同伴压力/162	
拓展阅读：人际关系的四个阶段	163
智慧父母课堂：父母如何引导孩子发展同伴关系	164
父母如何支持孩子人际交往/165	
智慧父母课堂：当孩子之间发生冲突了，父母应该怎么办？	166
智慧父母课堂：父母如何指导青少年的人际交往？	168
趣味心理：测测你的好人缘	169
亲子游戏1：蒙眼画画	173
亲子游戏2：有效沟通，说出心里话	174
第九章 榜样	176
模仿的开端/177	
拓展阅读：班杜拉及其社会学习论	178
榜样示范的类型/179	
模仿学习的三种类型/180	
小学生作文《假如我是爸爸》/180	
关于道德的社会学习观点/181	
关于攻击行为的社会学习观点/181	
“波比娃娃”研究/182	

电视暴力对儿童的影响/182	
父母如何减少学龄前儿童的攻击行为? /184	
父母怎样指导孩子看电视? /184	
校园暴力的危险信号和干预措施/185	
趣味心理：你是不是称职的“好父母”?	186
智慧父母课堂：孩子需要什么样的家长	187
智慧父母课堂：父母如何成为孩子成长路上的榜样	188
智慧父母课堂：父母如何对待孩子的偶像崇拜	190
智慧父母课堂：当孩子模仿不良榜样时，父母应该怎么做?	192
亲子游戏：和孩子一起画“理想中的爸爸妈妈”	193
本章小结	194

第四篇 “我该学习哪些能力?” ——父母如何支持孩子的能力 发展/195

第十章 能力	198
能力的定义/199	
知识、技能和能力的关系/200	
正确认识孩子的能力/201	
拓展阅读：加德纳多元智力理论	202
拓展阅读：曹冲称象的故事	204
影响孩子能力发展的因素：遗传还是环境? /205	
拓展阅读：儿童的认知能力是如何发展的?	206
儿童认知发展阶段/207	
感觉运动阶段 (0—2岁) /208	
前运算阶段 (2—7岁) /209	
具体运算阶段 (7—11岁) /209	
形式运算阶段 (11—18岁) /209	

认知发展观对培养孩子能力的启示/210	
智慧父母课堂：成绩不是检验孩子能力的唯一标准	210
教育误区：当孩子出现以下情况时，不一定是能力的问题/213	
智慧父母课堂：父母如何发掘孩子的天赋与才能?	214
趣味心理：找找孩子的天赋和潜能	215
亲子游戏：角色扮演小游戏	216
第十一章 学习	218
学习的定义/219	
学习从模仿开始/219	
不同年龄阶段的学习目标/220	
影响孩子学习效果的两大因素/221	
如何发现孩子的学习类型/223	
如何激发孩子的学习动力/224	
如何提高孩子的学习效率/226	
如何提高孩子的学习能力/226	
智慧父母课堂：如何培养孩子良好的学习习惯	227
拓展阅读：成为孩子学习的引导者而非控制者	228
趣味心理：有效的记忆策略	229
亲子游戏：让孩子爱上阅读	230
第十二章 目标	232
目标的定义/233	
目标的激励作用/235	
梦想关键期/236	
如何激发孩子的梦想/237	
如何进行有效的目标管理/238	
目标与时间管理/239	
拓展阅读：莫法特休息法	242
智慧父母课堂：如何为孩子选择合适的兴趣班?	242

智慧父母课堂：当孩子没有目标，父母应该如何引导？	243
阶段性目标与最近发展区/244	
拓展阅读：我们为什么活着——弗兰克尔与意义疗法	245
趣味心理：你会选择哪种动物？（测试你的目标感）	246
亲子游戏：和孩子一起制作“梦想板”	247
第五篇 “我应该成为一个什么样的人？”——父母如何支持孩 子的人格发展/249	
第十三章 人格	251
人格的定义/252	
埃里克松的人格发展阶段理论/253	
弗洛伊德的人格结构理论/257	
荣格的内外向人格理论/258	
儿童人格形成与发展的影响因素/260	
父母的教育方式对孩子人格的影响/261	
趣味心理：树木人格测试	262
智慧父母课堂：如何培养人格独立的孩子	264
智慧父母课堂：有一种爱以分离为目的	268
拓展阅读：科尔伯格的道德发展理论	270
亲子游戏：叠衣服比赛	272
本章小结	273
第六篇 当孩子出现这些问题时，父母应该怎么办？ /275	
第十四章 理论应用	277
拖拉/277	
胆小/278	

