

河南省教育学会中小学心理健康教育专业委员会组编

家长心理健康教育丛书



中学生心理 健康教育 家长读本



丛书主编 史彩娥
主 编 程绍珍



文心出版社
WENXIN PUBLISHING HOUSE

家长心理健康教育丛书

河南省教育学会中小学心理健康
教育教学专业委员会组编

中学生心理健康教育 家长读本

丛书主编 史彩娥
主 编 程绍珍

文心出版社

家庭教育指导丛书
郑州市中小学心理健康教育
专业委员会学术委员会

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理健康教育家长读本/程绍珍主编. —郑州:文心出版社,2009.4

(家长心理健康教育丛书/史彩娥主编)

ISBN 978 - 7 - 80683 - 818 - 1

I. 中… II. ①程…②高… III. 中学生—心理卫生—健康教育:家庭教育 IV. G479 G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055321 号

副主编 张安让 高鸿章 张红琴
作者 方铮炆 魏双峰 庞翠菊
姚俊 范博 杨丽
姚翠峰 杨明 程麟
师莹 史慧娟

出版社:文心出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南省公安厅文印中心

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印张:16.75

字数:290 千字

印数:1 - 2000 册

版次:2009 年 4 月第 1 版

印次:2009 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80683 - 818 - 1 定价:25.00 元

序

序

心理健康问题是 21 世纪全球普遍关注的社会热点问题。关注和重视青少年的心理健康,是贯彻落实科学发展观,坚持以人为本,构建和谐社会,加强和改进青少年思想道德建设,培养中国特色社会主义事业合格建设者和接班人的需要。

良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高青少年心理素质的教育,是实施素质教育的重要内容。青少年正处在身心发展的重要时期,面对繁重的学业负担、升学就业以及来自家庭、学校、社会等各方面的压力,自我意识、人际交往、情绪、性格、学习、社会适应等方面的心理问题越来越凸显出来。它不仅严重地影响青少年的身心健康及学业,也影响他们正确的世界观、人生观、价值观的形成;同时,心理问题也成为诸多社会问题的重要诱因。在这种情形下,对青少年开展心理健康教育,不仅是学生健康成长、全面发展的需要,也是社会和时代发展的需要,是推进素质教育的必然要求。

家庭是心理健康教育的第一课堂,而父母则是孩子心理健康教育的首任老师。家庭成员,尤其是父母的心理状态、言谈举止、教育态度与方式,直接影响孩子今后的心理发展和健康成长,关系到他们的成长和未来。但是,家长在教育孩子的过程中至今仍存在一些较为突出的问题。主要有:一是空洞说教多,有效方法少。传统的教育方法主要是说服教育,家长以权威的姿态

出现,容易使孩子产生抵触情绪,甚至逆反心理;而且教育方式多采用空洞的说教和灌输,“隔靴搔痒”式的教育造成知行脱节。二是重视学习多,关注心理少。家长对子女期望值过高。“望子成龙,盼女成凤”这一家长普遍的心态过于迫切,一味关注孩子的学业成绩;家长很少考虑孩子的身心特点和个人感受,以自己的主观愿望为孩子设计人生,而轻视对孩子健康心理的培养;由于孩子的需求和存在的问题得不到家长的关注和重视,更得不到及时解决,为孩子心理问题的形成埋下了隐患。

如今,在全面建设和谐社会的征途中,让心理健康教育走进千家万户已成为推行素质教育的必然要求。将心理健康教育引入家庭教育中,家长不仅可以了解到孩子不同阶段的身心发展特点和情绪、性格、交往等方面的情感体验,从更深层次上了解他们的心理发展动态,及时发现潜在的心理问题,做好预防性工作,增强教育工作的预见性和实效性;而且还可以树立家长正确的教育观和成才观,发挥家长在家庭心理健康教育中的人格魅力和榜样作用,建立民主、平等、相互尊重的新型亲子关系,创设符合心理健康教育所要求的心理环境和人际环境。

教育部门和学校要承担起指导和组织家庭心理健康教育的责任,中小学、幼儿园要积极配合、协助家长进行家庭心理健康教育,把家庭心理健康教育作为家长学校的重要课程,开展丰富多彩的家庭心理健康教育活动,形成全社会关心和支持家庭心理健康教育的良好氛围。

史彩娥同志在百忙中组织长期从事中小学心理健康教育工作的心理教育专家和一线心理咨询教师编写的《家长心理健康教育丛书》,通过大量案例,结合孩子问题实际和家长常感困惑的问题,运用心理健康教育知识,对孩子常见的心理行为问题进行了详尽的剖析,从问题中揭示心理现象,把常见的心理行为问题上升到理论高度,把高深的心理健康原理用通俗易懂的形式作了阐述,是一套集科学性、针对性、操作性为一体的可读性强、适合家长阅读的心理健康教育书籍,填补了我省家庭心理健康教育的空白。这套书不但可供家长阅读,也可供广大中小学教师和心理健康教育工作者参考。

前言

孩子是一本书,从小学到中学,父母都在一页页往后翻,但真正读懂这本书的人很少。

《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》指出:“要注重促进人的心理和谐,加强人文关怀和心理疏导。”“塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。”心理健康是人的全面发展和社会全面进步的重要基石,培育全民族的和谐心态,尤其要关注青少年的心理健康。青少年是祖国的未来、民族的希望,他们正处在思想道德品质形成的关键时期,他们的心理健康状况如何,直接关系到中华民族的整体素质,关系到国家前途和民族命运。

在构建和谐社会、加强社会主义文明建设过程中,各级党委、政府和社会各界都十分关注广大青少年的心理健康,许多家长也开始注重青少年的心理健康问题。毋庸讳言,有一些家长把主要精力、物力、财力都倾注在孩子身上,但他们的努力未必都能获得预期的效果,有时候,孩子甚至成为家长的心病。由于家长只重视孩子学习,忽视孩子心理健康和教育方法不当而导致孩子出现心理问题和过激行为的情况屡有发生。如,一名12岁男孩因补课与母亲发生争执,被母亲追赶后以跳楼相威胁;一位中学生,由于父母过高的期望值,对孩子干涉过多,导致孩子患焦虑症而休学;另一位学习成绩不错的中学生由于不愿参加暑假学习辅导班,被父亲一巴掌打下去,便从此不再上学,也不

和家长说话；原来许多家长眼中的乖孩子和好学生，到高中以后出现诸如考试焦虑、强迫症、恐惧症、抑郁症等心理障碍的比率近年来呈增多趋势。遗憾的是，由于家长对孩子这些严重心理问题的不理解，甚至误认为孩子不想学习，反而指责他们。孩子在沉重的心理重压下，由于无助和绝望，每年都有一些学生休学、出现精神问题和轻视生命的事件发生。这些令人痛心的现象警示我们：孩子们心理行为问题的预防与矫正以及心理健康水平的提高，有赖于心理健康教育知识在家庭教育中的普及与深化。

我们经常说：“凡是问题孩子的背后一定有一个问题家长。”这话一点也不错。心理咨询中经常遇到父母带着孩子来咨询，希望孩子的问题，其实，孩子的问题大多数与家长不当的教育方法有关，最需要心理咨询的是家长。遗憾的是，许多家长并没有意识到自己的问题。身为家长，爱孩子并不难，这是一种本能，而“会爱”就不同了。只有将“爱孩子”当做一门科学来学习、思考、实践，并不断提高心理健康水平和教育能力的家长，才是“会爱”孩子的人，才能真正达到心理健康教育要求的以平等、尊重、理解、接纳的态度对待孩子，这样，才会使孩子更易于接受家长的教育，并内化为自己的信念，外化为自己的行动。

希望这套《家长心理健康教育丛书》能成为“爱”与“会爱”之间的那扇门，当您翻开这一卷书香，掌握了心理健康教育的基本常识，了解了孩子的心理，以科学的态度解决各种心理问题，慢慢地读懂了孩子这本书，走进了孩子的心理世界，这时候，您距离心理健康的好家长的标准也就越来越近了。

《家长心理健康教育丛书》把中小学生学习常见的心理与行为问题表现、形成原因和教育对策作了详细的介绍，可读性、针对性和操作性强，阅读后很快就会用。本套书不仅可供中小学生家长阅读，也可供广大中小学教师、心理健康教育工作者参考。

编者

2009年4月

目 录

Contents

第一章 学习篇

- 课堂上注意力不集中怎么办? / 3
- 孩子缺乏自控能力怎么办? / 6
- 孩子有厌学情绪怎么办? / 7
- 孩子学习不好很自卑怎么办? / 11
- 孩子感到前途渺茫怎么办? / 12
- 学习无动力怎么办? / 14
- 孩子应该掌握哪些好的学习方法? / 16
- 如何协助孩子进行时间管理? / 19
- 如何创造良好的家庭气氛? / 21
- 怎样对待考前心情烦躁的孩子? / 23
- 如何减少考试中的粗心大意? / 25
- 孩子考试成绩不理想,家长如何引导? / 28
- 考试中怯场怎么办? / 29
- 中、高考前最后阶段应如何复习? / 31
- 中、高考前如何调整心态? / 32





- 中、高考期间,陪考的父母应做些什么? / 34
- 孩子没有考上理想的学校怎么办? / 34
- 如何协助孩子填报志愿? / 35

第二章 情绪篇

- 孩子爱发脾气怎么办? / 41
- 孩子为生理方面的不足苦恼怎么办? / 45
- 孩子心情不好怎么办? / 48
- 孩子不喜欢某个同学怎么办? / 51
- 孩子被人起绰号心情不好怎么处理? / 53
- 如何引导孩子恰当表达情绪? / 56
- 如何培养孩子的积极心态? / 58
- 如何引导孩子克服抑郁心理? / 60
- 孩子成绩落后时情绪波动比较大怎么办? / 62
- 孩子性格比较冲动应该如何克服? / 65
- 孩子为不优秀而烦恼怎么办? / 68
- 孩子的依赖心理过强怎么办? / 71
- 孩子对什么都无所谓是不是不正常? / 73
- 如何处理孩子心理行为中的退缩问题? / 76
- 孩子对自己要求过高怎么办? / 79





第三章 性格篇

- 如何协助孩子克服自卑心理? / 85
- 孩子性格过于自负应该如何改变? / 88
- 如何面对孩子的叛逆心理? / 91
- 孩子多愁善感怎么办? / 94
- 孩子性格过于内向如何改变? / 96
- 孩子性格比较以自我为中心怎么办? / 98
- 孩子担心顾虑比较多怎么办? / 100
- 如何克服孩子的懒惰心理? / 102
- 孩子胆小怕事怎么办? / 103
- 如何克服孩子的自私心理? / 105
- 如何克服孩子的嫉妒心理? / 107
- 如何引导孩子学会宽容? / 110
- 如何培养孩子的责任心? / 111
- 如何培养孩子的创新精神? / 113

第四章 人际交往篇

- 孩子不敢在众人面前讲话怎么办? / 119
- 如何培养孩子的交往技巧? / 122





- 孩子被人误会该如何引导? / 124
- 如何引导孩子学会合作? / 125
- 孩子追星怎么办? / 128
- 被同学当众难堪怎么办? / 130
- 怎样正确对待孩子的异性交往? / 133
- 怎样引导孩子与异性交往? / 135
- 别人向自己的孩子示爱怎么办? / 138
- 如何拒绝别人? / 140
- 如何与老师相处? / 143
- 孩子不理家长怎么办? / 145
- 孩子总和家长作对怎么办? / 148
- 如何处理好与孩子的关系? / 150
- 批评他人时应注意什么? / 153

第五章 行为篇

- 孩子打架怎么办? / 159
- 孩子离家出走怎么办? / 162
- 孩子抽烟、喝酒怎么办? / 165
- 如何指导孩子正确上网? / 168
- 孩子有强迫症状怎么办? / 173
- 如何协助孩子走出失落心理? / 176
- 如何与不喜欢的同学相处? / 179
- 孩子适应有困难怎么办? / 182
- 该不该和低着头的同学打招呼? / 186





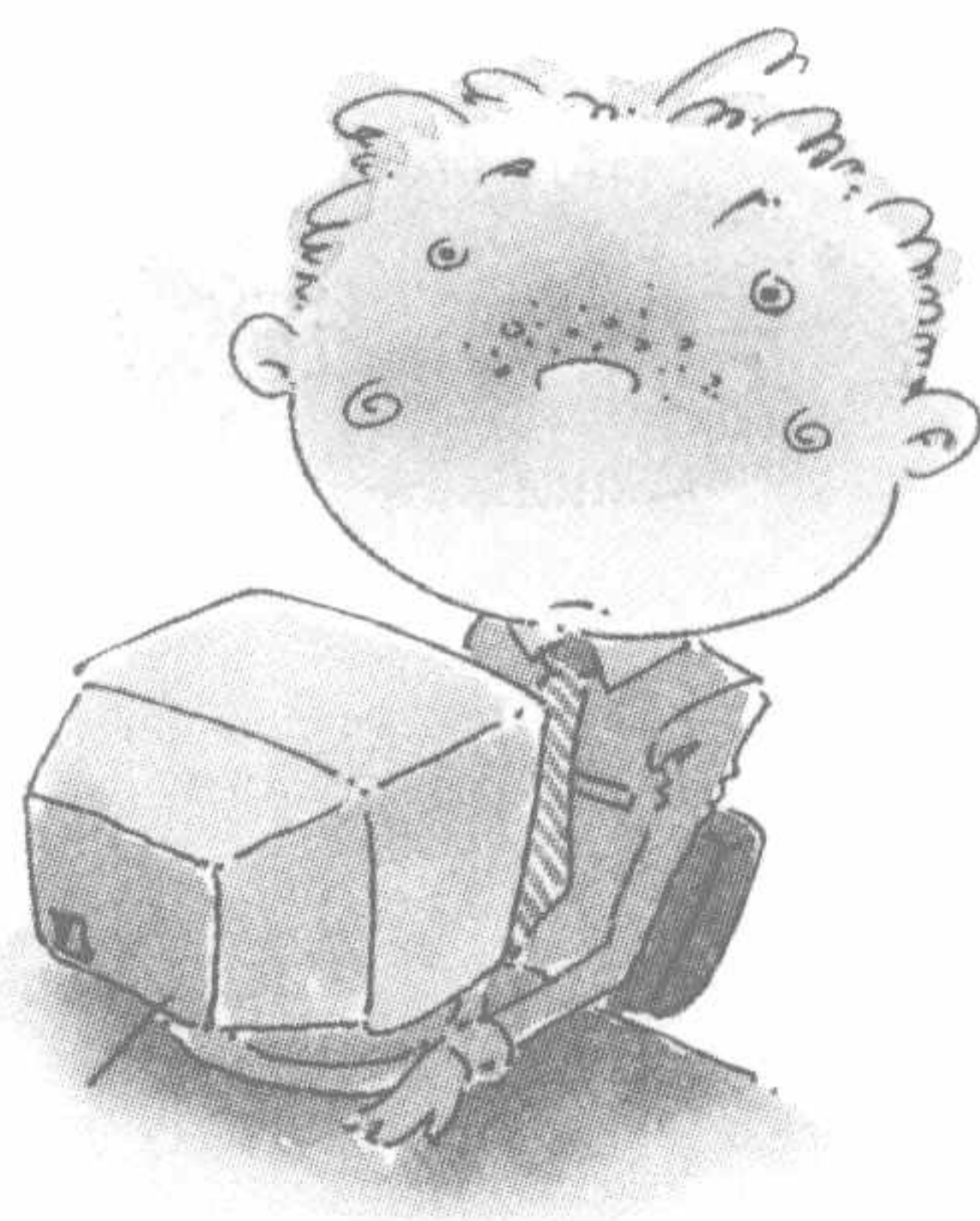
- 孩子有恐惧症状怎么办? / 189
- 孩子盲目减肥怎么办? / 193

第六章 性心理篇

- 孩子有了喜欢的异性怎么办? / 199
- 孩子不会拒绝异性求爱怎么办? / 203
- 孩子单相思怎么办? / 205
- 孩子谈恋爱怎么办? / 208
- 如何引导孩子处理失恋? / 214
- 如何引导孩子正确防卫性侵犯? / 217
- 怎样引导女儿正确对待初潮现象? / 219
- 怎样引导儿子正确看待性生理特征? / 222
- 孩子出现性自慰怎么办? / 224
- 孩子出现性幻想怎么办? / 227
- 怎样引导女儿保护自己? / 229

第七章 心理故事篇

- 动物学校 / 235
- 卡耐基的故事 / 236
- 闹钟的心事 / 237
- “一口气”的故事 / 238





- 自己拿主意/ 239
- 小狗汤姆/ 240
- 位置/ 240
- 将心比心/ 242
- 管鲍之交/ 242
- 缺乏沟通/ 243
- 良药为何一定要苦口/ 244
- 理发师的故事/ 245
- 学会感恩/ 246
- 消气/ 247
- 没有不带伤的船/ 248
- 穷人的浪漫/ 249
- 用情绪改变命运/ 249

参考文献

后 记



第一章

学习篇





课堂上注意力不集中怎么办？

注意是指心理活动或意识对一定对象的指向和集中。人的注意是其获得信息的起点,注意的广度、稳定、分配及转移是注意的品质,是人正确知觉事物的基础。孩子在学习中有时会出现注意力不集中的情况。

1. 注意力不集中的主要表现

注意力不集中是指个体无法将心理活动指向某一具体事物,无法抑制无关事物的干扰。具体来说有以下几种表现:

(1) 注意力涣散

思维容易开小差,上课时不能注意听讲,注意时间短,经常有一些与学习活动无关的动作,如玩东西等。

(2) 上课想和同学说话,不能专心做作业,影响别人

(3) 不听老师指令,不遵守课堂纪律

(4) 做作业速度慢,做作业时注意力不集中

如边做作业边玩,一个小时能做完的作业,要做两个小时,周围微小的刺激就能让其分心。



2. 注意力不集中的主要原因

注意力不集中的原因,大多是后天不良习惯和环境所造成的。归纳起来主要有:

(1) 兴趣方面

对不感兴趣的东西,容易产生“要我学”的潜意识,无论上课、复习、做作业,往往打不起精神,即使不得不学,也容易分心。

(2) 自以为懂了

有的孩子一对学习内容有所了解,就自以为懂了,产生轻视心理,听课、做作业时就漫不经心。

(3) 心情方面

因受到嘉奖、批评、责骂、误会、交往问题等的刺激,孩子的精神、感情变得或喜或悲或怨或忧等,平静不下来,难以集中精力学习。

(4) 身体方面

有的孩子因身心疾病或睡眠不足,从而感到辛苦困倦,无心学习。

(5) 环境因素

如酷热、严寒和严重的噪音、强光、废气等,都会分散孩子的学习注意力。

孩子注意力不集中,学习不专心,有的是由某一种原因造成的,有的则是多种多样原因共同作用的结果。如果是没有兴趣、自以为是的因素,就应深入浅出地同孩子讲道理,引导孩子学习,端正孩子的学习态度;如果是心情方面的因素,就应用关心、体谅、同情的态度,帮助孩子恢复平常心;如果是身体不适、外界影响的因素,就应帮助孩子改善条件,调理好身体,克服困难,让孩子的学习有一个良好的内外环境。

3. 教育技巧

对于学生来说,学校学习的主要方式是课堂教学,课堂学习时间占据了学生学习的大部分时间。学会听课对于学生的学习和个人发展是至关重要的。课堂听老师授课是学生学校学习的基本方式,占学生学习时间比重较多,学生如能重视课堂学习,注意听讲,不仅能掌握好课堂知识,还能发展自己的认识能力,长期坚持专心听讲,还会培养良好的注意力的品质。家长可以帮助孩子尝试以下方式:

(1) 要认识老师讲课的重要性,适应老师的讲课方式

一般来说,老师都具有比学生丰富得多的经验和专业知识,而且常常讲些书本以外