《家庭》教育系列

家庭心理辅导

（幼儿卷）

主摇编摇颜农秋

中国家庭教育学会“十五”课题
广东省佛山市家庭教育研究会摇组织编写

中山大学出版社

·广州·

需要全本请访问 www.ertongb

版权所有摇翻印必究

摇图书在版编目（悦阅）数据

摇家庭心理辅导（幼儿卷）摇颜农秋主编 郾-广州：中山大学出版社，圆园员园.员
（《家庭》教育系列）
摇ISBN 978-7-306-04[illegible]-[illegible]

摇Ⅰ郾家…摇Ⅱ郾颜…摇Ⅲ郾幼儿—心理卫生—健康教育
摇Ⅳ郾G479.[illegible]

摇中国版本图书馆悦阅数据核字（圆园员园）第[illegible]号

摇出 版 人：叶侨健
摇责任编辑：葛摇洪
摇封面设计：云盖寺
摇责任校对：宗摇隐
摇责任技编：何雅涛
摇出版发行：中山大学出版社
摇电摇话：编辑部 [illegible]
发行部 [illegible]
摇地摇址：广州市新港西路 [illegible]号
摇邮摇编：[illegible]摇传真：[illegible]
摇网摇址：[illegible]
摇印 刷 者：广州市怡升印刷有限公司
摇规摇格：[illegible]摇印张摇[illegible]千字
摇版次印次：[illegible]年 [illegible]月第 [illegible]版摇[illegible]年 [illegible]月第 [illegible]次印刷
摇定摇价：[illegible]元

本书如有印装质量问题影响阅读，请与出版社发行部联系调换

编摇委摇会

顾摇问：俞国良摇吴培英
主摇任：陈雪芳
副主任：冯彦荣摇易旭如摇颜农秋
主摇编：颜农秋
副主编：林瑞青摇张摇豹
编摇委：刘巧慧摇陈摇颢摇何莒安
杨淑淑摇郭淑斌摇陈午东
陶欣利摇唐青贤摇霍钰坪
谭奇念摇孔秀玲

让我們都成为孩子的心理辅导师。

培养身心健康的下一代。

顾多蓮 二〇〇四年六月一日

目摇摇录

员 序
员 顾问的话

员 第一章摇家庭心理辅导概论
员 摇第一节摇认识家庭心理辅导的任务和作用
员 摇摇一、什么是家庭心理辅导
源 摇摇二、家庭心理辅导的可行性和必要性
缘 摇摇三、家庭心理辅导的任务
愿 摇第二节摇了解孩子的心理特征
怨 摇摇一、全面了解，掌握孩子的情况
员员 摇摇二、认识孩子在幼儿阶段的心理特征
员源 摇第三节摇提高家长的自身素质
员源 摇摇一、心理素质
员缘 摇摇二、文化科学素质
员远 摇摇三、思想道德素质
员远 摇摇四、教育观念
圆园 摇第四节摇营造健康的家庭心理环境
圆园 摇摇一、什么是家庭心理环境
圆圆 摇摇二、如何营造一个良好的家庭心理环境

需要全本请访问 www.ertongb

第二章摇家庭心理辅导的方法和技巧
摇第一节摇家庭心理辅导的过程和方法
摇摇一、家庭心理辅导的四大步骤
摇摇二、家庭心理辅导的常用方法
摇摇三、辅导过程中家长的态度
摇第二节摇家庭心理辅导谈话基本技巧
摇摇一、倾听
摇摇二、探问
摇摇三、面质
摇摇四、自我表露
摇第三节摇家庭心理辅导中的认知干预技术
摇摇一、什么是合理情绪疗法
摇摇二、不合理信念的类型
摇摇三、合理情绪疗法的具体操作
摇摇四、合理情绪疗法的注意事项
摇第四节摇家庭心理辅导中的行为矫正技术
摇摇一、系统脱敏疗法
摇摇二、厌恶疗法
摇摇三、满罐疗法
摇摇四、宣泄疗法
摇摇五、自信训练法
摇摇六、行为契约法
摇摇七、行为塑造法

第三章摇入园前的准备
摇第一节摇了解幼儿的心理特点
摇摇一、过渡期的幼儿心理特征

远源 摇摇二、过渡期幼儿心理不适应的原因
远远 摇第二节摇做好幼儿入园前的准备
远远 摇摇一、帮孩子做好心理准备
遠愿 摇摇二、培养孩子的独立生活能力
苑园 摇摇三、培养孩子的交往能力
苑園 摇摇四、案例与案例分析
苑園 摇摇摇摇案例：奶奶，别再那么疼佳佳了
苑猿 摇摇摇摇点评与辅导要点
苑缘 摇第三节摇分离焦虑心理辅导小结
苑远 摇摇一、重点培养人际交往能力
苑远 摇摇二、培养方式要因势利导、寓教于乐
苑苑 摇摇三、出现分离焦虑时应审慎、冷静

苑愿 第四章摇幼儿社会性的培养
苑愿 摇第一节摇在集体中成长
苑愿 摇摇一、心理知识
愿缘 摇摇二、案例及案例分析
愿缘 摇摇摇摇案例：受了欺负以后
愿远 摇摇摇摇点评与辅导要点
愿愿 摇摇三、心理辅导小结
怨员 摇第二节摇建立良好的师生关系
怨员 摇摇一、心理知识
怨缘 摇摇二、案例及案例分析
怨缘 摇摇摇摇案例：“我不喜欢老师”
怨苑 摇摇摇摇点评与辅导要点
怨愿 摇摇三、心理辅导小结
怨怨 摇第四节摇创造和谐亲子关系

摇摇一、心理知识
摇摇二、案例及案例分析
摇摇摇摇案例："超人"引起的风波……
摇摇摇摇点评与辅导要点
摇摇三、心理辅导小结
摇第五节摇培养良好的行为习惯
摇摇一、心理知识
摇摇二、案例及案例分析
摇摇摇摇案例：收玩具事件
摇摇摇摇点评与辅导要点
摇摇三、心理辅导小结
摇第六节摇性教育：家庭教育的重要组成部分
摇摇一、心理知识
摇摇二、案例及案例分析
摇摇摇摇案例：小题大做
摇摇摇摇点评与辅导要点
摇摇三、心理辅导小结

第五章摇让孩子成为自己生活的主人
摇第一节摇保护孩子的独立意识
摇摇一、心理辅导知识
摇摇二、案例与案例分析
摇摇摇摇案例：不会穿裤子，不能怪我
摇摇摇摇点评与辅导要点
摇摇三、心理辅导小结
摇第二节摇培养孩子的自信心
摇摇一、心理辅导知识

员愿愿 摇摇二、案例与案例分析
员愿愿 摇摇摇摇案例：不要动，快放下
员愿愿 摇摇摇摇点评与辅导要点
员愿园 摇摇三、心理辅导小结
员愿源 摇第三节摇帮助孩子担当起真正的责任
员愿源 摇摇一、心理辅导知识
员愿缘 摇摇二、案例与案例分析
员愿缘 摇摇摇摇案例：爱揽活儿的童童
员愿缘 摇摇摇摇点评与辅导要点
员愿苑 摇摇三、心理辅导小结
员愿怨 摇第四节摇培养孩子的自尊心
员愿怨 摇摇一、心理辅导知识
员怨园 摇摇二、案例与案例分析
员怨园 摇摇摇摇案例：其实，我最想跳舞给你们看
员怨员 摇摇摇摇点评与辅导要点
员怨猿 摇摇三、心理辅导小结

员怨远 第六章摇幼儿情感的培养
员怨远 摇第一节摇学会表达情感
员怨远 摇摇一、心理辅导知识
员怨怨 摇摇二、案例与案例分析
员怨怨 摇摇摇摇案例：兰兰不是胆子小
员猿园 摇摇摇摇点评与辅导要点
员猿员 摇摇三、心理辅导小结
员猿猿 摇第二节摇感受负面体验
员猿猿 摇摇一、心理辅导知识
员猿缘 摇摇二、案例与案例分析

摇摇摇摇案例：莎莎为何为难妈妈
摇摇摇摇点评与辅导要点
摇摇三、心理辅导小结
摇第三节摇勇敢精神的培养
摇摇一、心理辅导知识
摇摇二、案例与案例分析
摇摇摇摇案例：不敢自己睡的亮亮
摇摇摇摇点评与辅导要点
摇摇三、心理辅导小结
摇第四节摇乐观精神的培养
摇摇一、心理辅导知识
摇摇二、案例与案例分析
摇摇摇摇案例：毅毅，你为什么不笑
摇摇摇摇点评与辅导要点
摇摇三、心理辅导小结

第七章摇在游戏中学习
摇第一节摇让孩子在游戏中成长
摇摇一、认识游戏在孩子成长中的作用
摇摇二、为孩子游戏活动创造条件
摇摇三、案例与案例分析
摇摇摇摇案例：不再缠人的丽娜
摇摇摇摇点评与辅导要点
摇摇四、心理辅导小结
摇第二节摇在游戏中学习行为规范
摇摇一、学习行为规范从玩游戏开始
摇摇二、把握幼儿行为规范形成的特点与关键

摇摇三、让幼儿的行为规范在游戏中形成
摇摇四、案例与案例分析
摇摇摇摇案例：“哇！小山坡堆起来了！”
摇摇摇摇点评与辅导要点
摇摇五、心理辅导小结
第八章摇幼儿的入学准备与心理辅导
摇第一节摇入学前的心理准备
摇摇一、培养对小学学习的兴趣
摇摇二、准备适应新的学习生活
摇摇三、开始遵守新的行为规范
摇摇四、准备适应新的人际关系
摇第二节摇案例与案例分析
摇摇摇摇案例：欢欢怎么不说话了
摇摇摇摇点评与辅导要点
摇第三节摇心理辅导小结

附录
附录 一摇《家长教育行为规范》
附录 二摇家长自我评价问卷
附录 三摇亲子沟通“六到”
附录 四摇幼儿家庭教育方法案例

主要参考资料
后记

需要全本请访问 www.ertongb

序

跨世纪，全球信息化的进程随着光纤技术的高速发展突飞猛进，人们的思维、理念、行为也随之驶进了快速轨道。在政治、思想、文化、教育、经济等领域里，传统与现代、本土与境外、东方与西方相互交融和碰撞，使得人们在适应社会快速发展的过程中，心理上承受着诸多巨大的压力。作为家庭成员之一的孩子，也毫不例外地卷入到全球信息化带来的各种变化中，直接或间接地承受着因历史变革与发展带来的压力，成为接受社会信息的储存器。在浮躁与压力面前，孩子们需要吸纳一种符合中国国情、儿童生理和心理特点的健康信息，从而调解和释放自我的心理压力。孩子们在向我们发出这样的呼声——“爸爸、妈妈请您停留十分钟，听听我的心里话”。

跨世纪末，清华大学刘海洋事件、浙江金华市某中学高中二年级学生弑母事件、云南大学马加爵暴力事件，让我闻之震惊，痛心疾首，我发自内心地问：孩子，你们怎么啦？怎能这么轻率地践踏生命呢？泪水模糊了我的双眼，我陷入了深深的思考中。从我们现存的教育制度、中国人传统的教子方式方法、独生子女的生存背景上一一理清思绪，“从家庭入手，救救孩子的心灵”。这一思想牢牢嵌坎在心。

少年强则国强，孩子的健康成长，关系到国家的兴

盛，民族的强大。关注和爱护孩子的成长，是每个公民应尽的义务。作为一名家庭教育工作者，应积极担当起传播现代家庭教育思想的重任，向广大家长传授家庭教育的科学知识和方法，让生命在母亲怀孕那一刻起健康成长。善待生命，善对孩子，让我们的新一代健康生存，为国家培养和储备合格的人力资源，是我们广大家庭教育工作者共同的目标。

在孩子成长的道路上，家庭是其人生观、价值观、世界观形成的摇篮，是向孩子传送健康理念、知识的重要载体。父母有着义不容辞的责任，起着不可代替的作用。随着年轻一代父母文化知识水平的提高，许多家长已经认识到，家庭对孩子的教育不只是生活上的满足，更重要的是让孩子心理健康、人格健全。然而，家庭教育虽经过近[illegible]年的发展与探索，但还未形成系统的教育方法，造成年轻的父母教育孩子时常常无从入手。科学合理的家庭教育方法、通俗易懂的家庭教育教材成为了家长和教师最迫切的需要和最大的愿望。

[illegible]年 [illegible]月，广东省佛山市家庭教育研究会换届。新一届会员研究力量较为雄厚，成员大多数是热心家庭教育的教育工作者。这些工作在一线的知识分子和儿童工作人员，怀着对教育事业孜孜以求的热情和毅力，用业余时间出谋划策，钻研课题，开展活动。面对新形势下教育出现的新情况新问题，他们提出了“心理辅导走进家庭，走进孩子心灵，让父母都成为孩子健康成长的心理辅导员，成为孩子的知心朋友”的新理念。为此，以家庭教育研究会副会长、佛山科学技术学院心理辅导中心主任颜农秋副教授为主编的近 [illegible]名教育工作者，经过一年多的时间，进行调查研究，积累素材、编写了幼儿、小学、初

中、高中阶段四册“家庭心理辅导”丛书。通过深入浅出的手法，针对儿童成长存在的问题，把父母进行家庭教育应具备的基本素质要求和儿童教育心理学知识融会贯通到家庭教育的方式方法上，并附以案例说明，意在让广大家长看得懂，明白怎么做。通过家庭心理辅导，使我们的家长以平常之心，为孩子营造宽松、和谐、健康的成长环境，这也是我们编纂此书的初衷，希望能为家庭教育成为一门科学，做出我们微薄的贡献。

“心理辅导走进家庭，走进孩子心灵，让父母都成为孩子健康成长的心理辅导员，成为孩子的知心朋友”，这一新理念的提出，得到一些专家的赞赏，认为把心理学的研究领域拓展到家庭，引进广大普通的人群中，在家庭教育上给人们一种新的启迪，这在全国是首创。我们对此深受鼓励。欣慰之余，我们也看到由于经验的不足，编写内容未免有错漏，这里恳请读者原谅。我们将在第一稿的基础上，通过实践不断修改，提高我们的编写水平，以飨广大读者。

此套丛书的出版，得到心理学专家的指导，各届朋友的支持和帮助，我谨代表广东省佛山市家庭教育研究会表示衷心地感谢！

佛山家庭教育研究会会长摇 [illegible]

[illegible]年 [illegible]月 [illegible]日

顾 问 的 话

——我看《家庭心理辅导》丛书

摇摇圆圆源年 源月初，广东省佛山市家庭教育研究会会长吴艳荣女士与张小梨先生来北京找我，向我介绍了他们组织编写《家庭心理辅导》丛书的情况。我作为一位研究儿童心理学的专业人员，听罢介绍，感到有些吃惊。处在改革开放前沿的佛山市，不但经济发展在全国领先，而且开展家庭教育研究也在全国先走一步。两年前，他们就把“走进家庭，走进孩子心灵，让每个父母都成为孩子的心理辅导员，成为孩子的知心朋友”的家庭教育新理念引进了家庭。把儿童心理研究领域从学校拓展到家庭；把学习研究的对象拓展到父母；把儿童心理学的专业知识，深入浅出地普及到广大父母，使父母成为孩子的心理辅导员。《家庭心理辅导》是一套将心理辅导运用于家庭的心理学知识科普丛书。丛书编写的目的——给人们一个健康的心理环境，让人与自然、人与人、人与社会和谐发展。丛书的面世，我备感欣喜，为工作在第一线的心理学教师和心理辅导工作者们敢为天下先的精神感到自豪。

随着社会的不断发展和进步，国际间的信息交流越来越快，竞争压力越来越大。儿童出现的心理行为问题，逐步为专家和广大人民群众所认识、所关注。只依靠学校研究青少年的心理健康问题，已显势单力薄。孩子的身心健

康必须由学校、家庭、社会共同合作，形成三足鼎立的教育辅导格局，才能完整、全面地塑造身心健康的孩子。学校、家庭、社会是一个有机的系统，它们相互联系，缺一不可。家庭，是孩子成长的主要场所，未成年人一天有相当时间生活在家里，与父母接触的时间较长，家庭在塑造儿童健康心理方面的作用显得尤为重要。良好的家庭氛围对孩子的人格和心理健康有重要的作用。父母与孩子应互相尊重，有充分的思想和情感交流，父母用平等的态度和语言，疏导孩子的心理问题，形成充满民主气氛的家庭氛围，有助于孩子养成开朗、自信、积极的心态。如果说人生最大的财富是生命，那么，我要说，人生最大的收入是心理健康！广东省佛山市家庭教育研究会组织编写的《家庭心理辅导》丛书，让我看了很受启发。丛书编写的模式是理论—案例—案例分析和辅导小结。理论深入浅出，案例典型突出，辅导小结通俗易懂，能让广大家长看得懂、看得明白、知道怎么做，不失为一本普及心理学知识的科普读物。

《家庭心理辅导》丛书辅导的主体是园~ 岁未成年人。丛书分幼儿、小学、初中、高中四册，辅导时间从孩子呱呱落地一直到孩子上大学；辅导内容有家长做好心理辅导具备的素质及其方法、学习辅导、社会适应性辅导、情感挫折辅导、生活辅导、性心理辅导、常见心理疾病辅导等。内容涵盖了未成年人成长道路上的各个环节，是每个孩子、也是每个父母都会碰到的问题。这是一本实用性强、可读性强、指导性强的普及读物，值得一读。

《家庭心理辅导》丛书，是中国家庭教育学会“十五”家庭教育重点课题。佛山市的基层教育工作者们，用了两年的时间，把心理学知识与实践中积累的大量经验

结合起来，上升为理论，普及给大众，为推进家庭教育成为一门科学做出了艰辛的努力。我相信，广东省佛山市家庭教育研究会的抛砖引玉，会令更多的学者、专家和家庭教育工作者关注这一领域；会有更多的父母成为孩子健康成长的心理辅导师，成为孩子的知心朋友，真正使孩子成为一个人格独立体存在于家庭、学校和社会，享有平等的人权。同时，更希望通过家庭心理辅导，使所有为人父母者都能以平常之心，为孩子营造宽松、和谐、健康的成长环境，把孩子培养成身心健康的合格人才；会有更多的孩子健康快乐，热爱生命、热爱生活、热爱学习、积极向上。

我相信，大家都来为家庭教育，为我们的孩子，为我们的祖国，奉献一份力量，我们的国家就会朝气蓬勃，后继有人。

俞国良

二〇〇五年 缘月于北京

（作者系教育部中小学心理健康教育咨询委员会成员，全国教育科学规划心理学科评审组成员，中国人民大学教授、博士生导师）

需要全本请访问 www.ertongb