

◇ 中小学家长学校用书

# 家庭心理教育艺术

王希永 瑞 博 主编

开 明 出 版 社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

家庭心理教育艺术/王希永, 瑞博编著. —北京: 开明出版社,  
2000. 8

ISBN 7-80133-441-8

I. 家… II. ①王…②瑞… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 43222 号

策 划 焦向英  
项目执行 陈 虹  
责任编辑 史玲玲  
王 莉

中小学家长学校用书——家庭心理教育艺术

---

王希永 瑞博 主编

开明出版社出版

(北京市海淀区西三环北路 19 号外研社大厦开明出版社 100089)

新华书店北京发行所经销

保定市印刷厂印刷

印张: 11.25 开本: 大 32 开 字数: 267 千字

2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷

---

ISBN 7-80133-441-8/J·16

定价: 13.50 元

如发现质量问题, 请打电话: (010)68917526 或 (010)68917788—2506

## 中小学心理教育系列图书编委会

主 编：王希永 瑞 博

编 委：（按姓氏笔划排序）

万 翼	王 琼	王 莉	王兴举	王希华	王松壮
叶一舵	史玲玲	冯海珍	刘凤华	刘彦泽	刘金明
曲连坤	朱桃英	成新娟	何云山	李 京	李钟山
李克仁	张 流	张永荣	张金宝	张俊晨	杨艳颖
单松涛	贾晓波	钟昭英	祝庆云	徐建成	袁正荣
高思刚	扈岩江	董柏林	樊兴华	蔡 群	戴 凡

# 《家庭心理教育艺术》

主 编：王希永 瑞 博

副主编：李克仁 成新娟

编 委：（按姓氏笔划排序）

王永祥 牟万新 李 贵 李新国 李恩广 吴小曼

吴纳新 张宗磊 张春霞 赵春海 荆兆青 祖 彤

钱月慧 晁瑞峰 徐海祥 侯党生 郑永生

# 前 言

---

自 1997 年开始，我们在全国 10 余个省、市、自治区的近 500 所中小学中，开展了心理教育的实验。最近我们对实验效果进行了初步调查，发现：

教师重视心理教育。我们对 630 名教师进行了随机调查，当问到“您认为在学校开展心理教育有必要吗”时，有 569 人回答“很有必要”，占总人数的 90.3%，回答“有必要”的 48 人，占 7.6%，两项相加，97.9% 的教师认为，学校里应当开展心理教育。另外，有 98.7% 的教师认为，教师应当帮助学生排除心理障碍。

学生喜欢心理教育。我们对 1128 名中学生进行了随机调查，当问到“你认为学校开展心理教育有必要吗”时，有 805 人回答“很有必要”，有 312 人回答“有必要”，两者相加占总人数的 99%。当问到“心理教育对你有帮助吗”时，681 人回答“很有帮助”，426 人回答“有一定帮助”，两项相加占总人数的 98%。当问到“你认为家庭需要开展心理教育吗”时，有 767 人回答“很应当”，占 68%，有 329 人回答“应当”。学生们认为，心理教育“教我做人”，“教我成功”，“可以帮助我提高自信心”，“可以排除我们心理困惑”等等。

家长们认可心理教育。我们对 200 名学生家长进行了调

查，当问到“您认为学校开展心理教育有必要吗”时，有106人回答“有必要”，占53%，有67人回答“有好处可以开”，占33.5%。看来大多数学生家长认可心理教育。在他们的反馈意见中，家长们写到：“本学期开展心理教育后，妈妈忽然觉得你长大了许多，懂事了，能理解和体谅父母对你的爱了。”“我们非常高兴你通过心理教育懂得了这么多的道理，请代我们谢谢你的老师。”“我们觉得开展心理教育非常必要，也非常有意义。”……这些都是父母写给自己孩子的，字里行间流露出家长们对心理教育的认可和渴望。当问到“您认为家庭该如何进行心理教育？”时，很多家长回答“不知道”，“不清楚”。

教师、学生和家長之所以都欢迎心理教育，说明心理教育对学生的成长是有帮助的。心理教育是一项系统工程，只有学校心理教育、家庭心理教育、社会心理教育同时开展，心理教育才能取得理想的效果。为了配合家庭心理教育，我们为广大学生家長编写了这本《家庭心理教育艺术》。希望能为广大学生家長提供一点帮助，能为家庭心理教育的开展铺路架桥。

由于我们的水平有限，书中难免有不足之处，希望家长们批评指正。

作者

2000年6月1日

# 目 录

---

## 前言

第一章 家庭心理教育 .....	(1)
第一节 心理素质 .....	(2)
一 心理素质是核心素质 .....	(2)
二 心理品质 .....	(4)
三 心理健康 .....	(6)
第二节 心理发展 .....	(10)
一 孩子心理发展的特点和规律 .....	(10)
二 年龄特征与心理发展关键年龄 .....	(11)
三 遗传与心理发展 .....	(12)
四 环境与心理发展 .....	(14)
五 教育与心理发展 .....	(15)
第三节 家庭心理教育 .....	(17)
一 家庭心理教育的作用 .....	(18)
二 家庭心理教育的内容 .....	(20)
三 家庭心理教育的原则 .....	(35)

第二章	家庭教育的误区 .....	(43)
第一节	家庭教育观念的误区 .....	(44)
一	家长过高的期望 .....	(44)
二	家长教育态度不一致 .....	(45)
第二节	家庭教育内容的误区 .....	(47)
一	重学习成绩轻智力开发 .....	(47)
二	重德育轻心育 .....	(49)
第三节	家庭教育方法的误区 .....	(52)
一	溺爱 .....	(52)
二	棍棒之下出孝子 .....	(56)
第四节	家庭教育环境的误区 .....	(58)
一	不良的家庭关系 .....	(58)
二	不健康的家庭文化 .....	(59)
三	家长误语 .....	(64)
第三章	智商——智力开发的艺术 .....	(65)
第一节	智力 .....	(66)
一	人的潜能有多大 .....	(66)
二	人有多种智力 .....	(67)
第二节	智力开发 .....	(76)
一	多给孩子吃点蛋白质 .....	(77)
二	多给孩子吃点脑磷脂和卵磷脂 .....	(77)
三	让孩子的两只手都动起来 .....	(78)
四	体育锻炼是增强孩子智力的增效剂 .....	(79)

第四章	情商——情感培养的艺术 .....	(81)
第一节	情商决定成功 .....	(82)
一	成功的 80% 取决于情商 .....	(82)
二	高情商的特征 .....	(83)
第二节	情绪调节 .....	(84)
一	情绪 .....	(84)
二	减力情绪的调控 .....	(86)
三	不良情绪的宣泄 .....	(90)
第三节	情感培养 .....	(92)
一	道德感的培养 .....	(92)
二	责任感的培养 .....	(95)
三	同情心的培养 .....	(98)
四	美感的培养 .....	(100)
五	理智感的培养 .....	(103)
第五章	意商——意志锻炼的艺术 .....	(105)
第一节	意商与成功 .....	(106)
一	意志 .....	(106)
二	勤奋出天才 .....	(108)
第二节	独生子女的特点 .....	(110)
一	爱哭的孩子 .....	(110)
二	胆小的孩子 .....	(111)
三	自杀的孩子 .....	(114)
第三节	培养一个坚强的孩子 .....	(115)
一	穷人的孩子早当家 .....	(115)
二	培养孩子的独立自主能力 .....	(117)

- 三 自制力锻炼····· (120)
- 四 耐挫力的锻炼····· (122)

## 第六章 诚商——性格塑造的艺术····· (125)

- 第一节 性格是个性的核心····· (126)
  - 一 什么是性格····· (126)
  - 二 性格的特征····· (127)
  - 三 性格是个性的核心····· (128)
- 第二节 诚商是做人之本····· (130)
  - 一 诚实····· (131)
  - 二 正直····· (132)
  - 三 责任心····· (134)
  - 四 自尊心····· (134)
  - 五 独立性····· (135)
  - 六 自信心····· (135)
- 第三节 良好性格的塑造····· (136)
  - 一 用性格塑造性格····· (136)
  - 二 孩子的做法往往是正确的····· (138)
  - 三 性格塑造过程中应注意的问题····· (141)

## 第七章 好孩子是夸出来的——赞扬的艺术····· (147)

- 第一节 孩子需要家长的赞扬····· (148)
  - 一 家长的赞扬可以增强孩子的信心····· (148)
  - 二 家长的赞扬可以使孩子不断取得进步····· (149)
  - 三 赞扬可以增进家长与子女的交流····· (150)
- 第二节 赞扬孩子的哪些方面····· (150)
  - 一 赞扬孩子的进步····· (150)

二	赞扬孩子的意志和勇气·····	(151)
三	赞扬孩子的孝顺·····	(152)
四	赞扬孩子讲卫生、爱劳动的好习惯·····	(153)
第三节	赞扬要讲究方式方法·····	(154)
一	赞扬孩子要注重“小事”·····	(154)
二	赞扬孩子要耐心持久·····	(157)
三	赞扬孩子时，要把赞扬的道理讲明白·····	(160)
四	赞扬孩子要实事求是·····	(162)
五	赞扬孩子聪明不如赞扬孩子努力·····	(162)
六	赞扬孩子要讲求实效·····	(163)

## 第八章 成功是成功之父——激励的艺术····· (165)

第一节	激励的魅力·····	(166)
一	激励可以决定一个人的命运·····	(166)
二	激励是培养孩子创造力的源泉·····	(168)
三	激励可以帮助孩子树立自信心·····	(170)
第二节	激励的艺术·····	(173)
一	跨门槛效应·····	(173)
二	马太效应·····	(175)
第三节	激励孩子的正确方法·····	(177)
一	语言要有余味·····	(178)
二	目标要切合实际·····	(178)
三	氛围要和谐·····	(179)
四	以表扬奖励为主，批评惩罚为辅·····	(179)
五	奖励要及时公正·····	(180)
六	以精神奖励为主，物质奖励为辅·····	(181)
七	不要事先许诺·····	(182)

第九章	无处不在的教育——暗示的艺术 .....	(183)
第一节	暗示的学问 .....	(184)
一	暗示效应是怎样产生的 .....	(184)
二	罗森塔尔效应 .....	(185)
三	父母的对话 .....	(187)
四	孩子更容易接受暗示 .....	(189)
第二节	暗示的手段 .....	(190)
一	语言暗示 .....	(190)
二	动作暗示 .....	(193)
三	服装暗示 .....	(194)
四	环境暗示 .....	(195)
五	榜样暗示 .....	(196)
第三节	暗示的内容 .....	(197)
一	你的身体真好 .....	(197)
二	你真漂亮 .....	(198)
三	你真聪明 .....	(198)
四	你真勇敢 .....	(199)
五	你真善良 .....	(201)
六	你真了不起 .....	(202)
七	你真能干 .....	(203)
八	你能行 .....	(204)
第十章	何必强求孩子——尊重的艺术 .....	(207)
第一节	孩子是独立的人 .....	(208)
一	自我意识的发展 .....	(208)
二	孩子的人格差异 .....	(215)

第二节	尊重孩子	(216)
一	尊重和爱护孩子的独立人格	(216)
二	善待孩子的自尊	(219)
三	尊重孩子的兴趣	(220)
四	尊重孩子的隐私权	(222)
五	尊重孩子的友情交往	(224)
第十一章	消除代沟——沟通的艺术	(227)
第一节	一代胜过一代	(228)
一	不要做当代的“九斤老太”	(228)
二	孩子的知识更多	(229)
三	孩子更真	(231)
四	孩子更可爱	(232)
五	孩子更有创造力	(233)
第二节	代际沟通的艺术	(235)
一	黄金定律	(235)
二	白金法则	(236)
三	角色换位	(238)
四	PAC 心态转换	(239)
第十二章	真心为孩子着想——爱的艺术	(243)
第一节	爱是什么	(244)
一	爱是无私的关怀	(244)
二	爱是一种教育力量	(244)
三	爱的原则	(245)
第二节	自私的爱	(247)
一	为了家族而爱孩子	(247)

二	为了婚姻而爱孩子·····	(248)
三	为了自己而爱孩子·····	(249)
四	爱的倾斜·····	(250)
第三节	伟大的爱·····	(252)
一	为孩子着想的爱·····	(253)
二	为孩子的身体健康着想·····	(253)
三	为孩子的心理健康着想·····	(258)
四	为孩子的未来着想·····	(263)
<b>第十三章</b>	<b>没有不听话的孩子——转化的艺术·····</b>	<b>(265)</b>
第一节	孩子不听话的原因·····	(266)
一	孩子长大不由娘·····	(266)
二	玩是孩子的天性·····	(268)
三	父母的教育方法不当：过于唠叨·····	(271)
第二节	怎样让孩子听话·····	(274)
一	善于和孩子沟通·····	(274)
二	宽容的艺术·····	(276)
三	批评的艺术·····	(278)
<b>第十四章</b>	<b>家长的人格魅力——感染的艺术·····</b>	<b>(283)</b>
第一节	家长的心理品质·····	(284)
一	完善的自我意识·····	(284)
二	合理的需要·····	(285)
三	广泛的兴趣·····	(286)
四	稳定的情绪·····	(288)
五	高尚的情感·····	(290)
六	顽强的意志·····	(291)

七	良好的性格·····	(292)
第二节	家长的道德品质·····	(294)
一	良好的人际关系·····	(294)
二	乐于助人·····	(296)
三	爱岗敬业·····	(297)
四	爱国爱家·····	(298)
第十五章	心灵的摇篮——环境熏陶的艺术·····	(301)
第一节	家庭对孩子心理的影响·····	(302)
一	家庭影响孩子心理的一般过程·····	(302)
二	熏陶是家庭心理教育的主要方式·····	(303)
三	“家风”对孩子心理发展的特殊意义·····	(304)
第二节	家庭的物质环境·····	(306)
一	房屋装修·····	(306)
二	家具摆设·····	(307)
三	饮食起居·····	(307)
第三节	家庭的文化环境·····	(307)
一	书刊报纸·····	(307)
二	家用电器·····	(308)
三	家庭娱乐·····	(309)
第四节	家庭的心理环境·····	(309)
一	积极进取·····	(310)
二	乐观愉快·····	(310)
三	轻松幽默·····	(311)
第五节	家庭的人际环境·····	(311)
一	民主平等·····	(311)
二	团结和睦·····	(312)

第十六章 孩子需要什么——家庭心理辅导 .....	(313)
第一节 学习心理辅导 .....	(314)
一 学习兴趣培养 .....	(314)
二 学习动机的激发 .....	(316)
三 良好学习习惯的养成 .....	(318)
四 学习方法的指导 .....	(320)
第二节 性心理辅导 .....	(324)
一 性生理辅导 .....	(324)
二 性心理辅导 .....	(326)
三 性伦理辅导 .....	(327)
第三节 恋爱心理辅导 .....	(328)
一 罗密欧与朱丽叶效应 .....	(328)
二 正确对待异性之间的交往 .....	(330)
三 择偶的指导 .....	(331)
第四节 升学和择业心理辅导 .....	(332)
一 指导孩子填报志愿 .....	(332)
二 能力与职业 .....	(334)
三 兴趣与职业 .....	(335)
四 气质与职业 .....	(336)
五 性格与职业 .....	(337)
六 职业生涯设计 .....	(339)

# 第一章

# 家庭心理教育

家庭是以婚姻和血缘关系为纽带的最小的社会组织形式，是社会的细胞。家庭对人的一生有非常大的影响，家庭不仅可以满足人的衣、食、住、行等生活需要，而且可以满足人的心理需要。一个人的心理素质水平、心理发展与个性心理品质都与所在家庭有关。积极、科学的家庭心理教育对人的健康成长具有重要的作用。