

新世纪青少年家庭健康教育新概念
XinShiJiQingShaoNianJiaTingJianKangJiaoYuXinGaiNian

青少年家庭 心理健康教育新概念

西藏人民出版社

2001.9

《新世纪青少年家庭健康教育新概念》

编 委 会

主 编： 丁新萌 尚燕杉 朱苑玲

编 委： （以姓氏笔画为序）

马兰英	王凤玲	王春花	王瑞霞
卢俊峰	付彩霞	白蕊	李芳
李群	吕文芝	刘庆华	刘富金
张红梅	吴增士	杨永军	尚燕琴
周志琴	郑守亮	姜清	娄伟

目 录

第一篇	当前青少年心理状况概述.....	(1)
第一章	青少年的心理矛盾.....	(3)
第二章	目前孩子中存在的心理问题.....	(26)
第一节	一份调查报告引发的思考.....	(26)
第二节	青少年期常见的心理缺陷.....	(28)
第三节	青少年期常见的心理疾病.....	(30)
第四节	青少年期不良行为问题.....	(34)
第五节	青少年期特殊心理问题.....	(35)
第六节	孩子心理问题与品德行为.....	(36)
第三章	家长参与健康心理教育意义.....	(38)
第一节	健康是人类生存和发展的重要前提条件...	(38)
第二节	忽视家庭心理指导易生恶果.....	(41)
第二篇	家庭心理健康教育艺术.....	(53)
第一章	营造健康的家庭心理环境.....	(55)
第二章	帮助孩子度过心理发展的特殊阶段.....	(62)
第一节	儿童期（小学阶段）——心理发展的加速期...	(62)
第二节	少年期（初中阶段）	(65)

第三节	青年初期（高中阶段）——闭锁心理的出现 ...	
		（ 75 ）
第三章	加强孩子情商培养	（ 77 ）
第一节	健全人格的培养	（ 77 ）
第二节	良好性格的塑造	（ 83 ）
第三节	气质的培养	（ 89 ）
第四节	不良情绪的疏导	（ 97 ）
第五节	心理承受力的锤炼.....	（ 100 ）
第四章	家长对孩子不良个性的矫正	（ 107 ）
第一节	怯懦.....	（ 107 ）
第二节	自卑.....	（ 109 ）
第三节	狭隘.....	（ 111 ）
第四节	嫉妒.....	（ 113 ）
第五节	敌对.....	（ 115 ）
第六节	暴躁.....	（ 116 ）
第七节	孤僻.....	（ 118 ）
第八节	猜疑.....	（ 120 ）
第九节	急躁.....	（ 122 ）
第十节	抑郁.....	（ 124 ）
第三篇	指导孩子进行心理健康的自我训练.....	（ 127 ）
第一章	指导孩子进行自我认知心理健康的训练.....	（ 129 ）
第二章	指导孩子进行情感心理健康自我训练.....	（ 137 ）
第三章	指导孩子进行意志心理健康自我训练.....	（ 147 ）
第四章	指导孩子进行个性心理健康自我训练.....	（ 153 ）
第五章	指导孩子进行人际关系心理健康自我训练	
		（ 158 ）

第四篇 家庭心理健康新法——同孩子做游戏.....

..... (165)

第一章 游戏的发展价值..... (167)

第一节 游戏在儿童智力发展中的作用..... (167)

第二节 游戏在儿童社会性发展中的作用..... (177)

第三节 游戏在儿童情感发展中的作用..... (185)

第四节 游戏在儿童身体发展中的作用..... (187)

第二章 游戏治疗..... (189)

第三章 游戏方法示例..... (211)

第一节 一月的游戏..... (211)

第二节 二月的游戏..... (213)

第三节 三月的游戏..... (215)

第四节 四月的游戏..... (217)

第五节 五月的游戏..... (219)

第六节 六月的游戏..... (220)

第七节 七月的游戏..... (222)

第八节 八月的游戏..... (224)

第九节 九月的游戏..... (226)

第十节 十月的游戏..... (228)

第十一节 十一月的游戏..... (230)

第十二节 十二月的游戏..... (231)

第一篇

当前青少年心理 状况概述

青少年期处于生理、心理、社会诸方面从未成熟到成熟、从未定型到定型的急骤变化时期。在整个人生发展过程中，以青少年期的心理变化最为剧烈，人们常用“狂风暴雨”来概括动荡复杂的青少年期的特征。

青少年的内心深处常常充满各种矛盾，他们与外界也常常发生各种冲突，处于不稳定状态，往往是容易发生各种心理行为问题乃至精神疾病的高峰期。

第一章

青少年的心理矛盾

青少年会像有了一个新的发现那样，产生一种想法：“我是一个像我父亲、母亲、教师以及任何一个成年人一样的人。”这种想法往往会在青少年的头脑中产生大量激烈的矛盾。青少年把周围的一切事物以及所有他们在生活中所遇到的人明显地划分为善的与恶的。青少年还不善于深入思考一些事实和现象的本质。他对善恶的评价是直率的，首先是充满激情的——强烈、公开和生硬的。他往往会仓猝地作出结论。

有个青少年，在教师指责他不尊重人的劳动之后，突然发起火来。为什么他竟会对教师出言不逊？（如果可以把那些语气生硬，然而从青少年的观点来看是正确的一些俏皮话看作是粗暴无礼的话）他已进入到那样一种精神发展时期：对周围所发生的一切都会感到激动不安并且兴致勃勃。他似乎觉得，他

所听到的和在生活中所见到的事物之间有一种相互抵触的东西，这使他感到惊讶。青少年的突然发火正显示出青少年期精神发展的一种矛盾，——一方面对邪恶和说假话毫不妥协并准备与那种稍微偏离真理的现象作斗争，而另一方面却又不善于理解生活中的一些复杂现象。

对青少年精神发展的这一矛盾必须注意。在青少年期的这一矛盾中有好的一面，也有坏的一面。好的一面是对邪恶的不妥协。这是对邪恶的一种非常强烈的情绪：对一切贬低青少年关于真善美标准概念的一切现象表示仇视与厌恶。要像珍惜无价之宝那样珍惜青少年心中这种对邪恶不妥协的火花。不要去扑灭青少年不妥协的冲动，也不要要求青少年做到在生活的一切场合，凡事都要首先进行周密思考与权衡，然后再决定他自己应该做什么？爱或恨、喜或怒，进行干预或袖手旁观。记得卡·乌申斯基说过这样一句话：一个人的性格是在青春烈火之中铸成的。千万不要去压制青少年对他见到和知道的丑恶现象的那种急躁的和充满强烈感情的反应。当您看见青少年冲动的时候，当青少年对我们生活中的不良现象说出自己看法的时候（当然，在他的话里也会有错误），不应当忘记，我们遇到的正是人的性格的形成过程。心灵之水，假如不去刺伤它的话，是不会熄灭的。只要心灵之火在燃烧，就是莫大的幸运。请支持青少年，帮助他理解他自己的各种想法和疑难问题，这是最重要的。如果真理是在青少年一边，教育者自己也会充满一种崇高的激情。他就会成为青少年的同伴、朋友和同志；而这在教育工作中是一种多么巨大的力量啊！当然，《事先规定的》感情是没有的，教育者不可能预见到自己内心的冲动，然而他的感受应该是他真正的精神世界的反映。

如果力图扑灭那种希望战胜邪恶而点燃的情感的火花，就会使青少年养成冷漠和伪善的性格。一个孩子或一个青少年，当他看到邪恶与欺诈行为后，无动于衷地瞧上一眼，然后走来向您请教，他该做什么？如果这样的话，那么，但愿您不要以为，您在教育的田地里培育出了好庄稼。这可不是小麦，而是飞帘（一种无用的带刺植物——译者注）。冷静的审慎和预见只能培养出胆小鬼和对周围所发生的一切漠不关心的庸人。

只有当狂热的激情使青少年人的心灵激动不安的时候，教育才能成为一种缔造人的工作。虽然青少年们还缺乏经验，他们难以找到一种抒发自己心灵之火的途径，应该使青少年在接受周围一切事物时，在他们的心田不留下一个平静的角落。青少年教育工作中的最大危险是感情上的沉睡状态。如果一个青少年的心处于沉睡状态，任何崇高美丽的话语对他来说只是一种空话。而如果一个人的心处于睡眠状态，则真理可以为其理解，然而却不能成为他的信念。在认识事物的过程中，如果没有情感的参与，青少年是不会把教育者对他所揭示的真理运用于自身的；这样，教育就不能成为一种自我教育，因而也就不能算是真正的教育。

如果您想要使自己的话始终为青少年所理解的话，那么请您点燃对周围世界进行情感评价的火花。请仔细倾听那些使青少年感到激动和不安的东西。不偏不倚是个无能的教育者。但愿偏袒会使教师所说的话充满生气和有血有肉的思想性。

当一种思想在心底里确立的时候，它就会成为一种十分可贵的、神圣的准则。所以应该使青少年的心灵充满丰富的思想。表现一种思想不可能不带感情。我们心爱的共产主义思想就是为全世界劳动者造福的一种最崇高的关切和对共产主义、

民主、和平以及正义的敌人的仇视。教育的艺术在于要使每个人的心坎里都有一个小型的斗争领域，也就是惟一真正的善——共产主义与最可怕的恶——仇视人类的世界观和人压迫人的资产阶级思想的斗争领域。当善意味着只是斗争、只是勇敢、只是工作和只是鼓足干劲的情况下，青少年教育的艺术就在于使每一个开始踏上社会的人能正确地确立自己的立场。一个真正的教育者不仅要有一颗燃烧着高尚火焰的火热的心，而且还要有智慧与能力。要指导青年生活，这就是说，首先要教育他们永远不要做一个“心安理得”的人。这就是要教导他们在地球上，在自己的周围发现这样一块土地。年轻人在开垦与耕耘这块土地的同时，树立起一种真正的善，即共产主义思想。您要为青少年的心灵之火未能迸发而感到不安。只有当受教育者在您的帮助下，找到了一条确认自己是个公民的正确的斗争道路时，他才会倾听您的有益的劝告。

青少年期的第二种矛盾：青少年想要成为一个好人，追求理想，而同时他却不喜欢别人对他进行教育，不能容忍赤裸裸的思想和倾向。这种赤裸裸的思想和倾向有时会成为学校教育的真正灾难。弗·恩格斯说过：倾向应当从场面和情节中自然而然地流露出来。这种思想对教育工作来说是十分重要的。假如一个人像发现真理那样为认识真理而竭尽自己的努力，那么这个真理对他来说就会是十分珍贵和亲切的，尤其是在青少年时代。您应该找到一条通向青少年心灵的途径，使青少年的心对真正的道德美的榜样倾羡不已，并产生一种惊叹和景仰的感情。如果青少年有了这种感情，那么概括道德原则的思想就会成为一种个人思想上的收获与个人所获得的精神力量。

在谈到我们心中最珍贵的东西——对祖国的爱和准备为祖

国的荣誉、光荣与强大而献身时，教育中那种赤裸裸的偏见尤其不能容忍。崇高的言词只有当它们埋藏在心灵深处不受侵犯的时候，只有当个人的思想渗透到自己最珍惜的领域中去进行自我反省并提出问题：“我为什么活在世上？我应该为祖国做些什么？”的时候才会激动人心。

我对青少年们讲述有关谢尔盖·拉佐的故事，我的主要目的是要使我的学生，人人都能作自我反省，把自己的力量，自己的命运和自己想做好事与建树功勋的意愿看作是祖国的一个小小的组成部分。我坚信，集体的教育作用是以自我反省和自己想对祖国的宏大事业有所贡献的想法作为起点的，更确切地说，一个青少年在对自己的生活目的问题作了考虑之后，就会产生另外一种想法：“人们对自己是怎么想的，是怎么看的？”只有当刚刚被您引上艰难的生活道路的那个人把他自己与他所向往的和受到鼓舞的道德理想进行比较的时候，教育才会产生预期的结果。

当一个集体里的成员都能进行这种内心比较时，这个集体就能成为一种强大的教育力量，因为集体的每个成员都向自己本身提出较高的要求，因而对同志们也提出同样高的要求。教育者仅仅在我们社会的基层组织中把一个集体划分为《纯的》与《不纯的》两类人，把好学生与坏学生加以比较，这样的教育是极为简单和软弱无力的。集体对个人施加影响是一种非常细致的教育方法。可以毫不夸大地说，这是一种存在于人们相互精神关系中的最为娇嫩与脆弱的东西。只有当一个精神最脆弱的人从自己绝大多数同伴的眼神里看到了一种对道德理想的向往，看到了他们一定要攀登道德美的顶峰的强烈愿望时，集体才能成为一种真正使人上进的力量。要建立一个作为教育力

量的集体，就必须从形成思想观点与思想信念着手做起。

在许多学校的集体中，我们常常会看到一种不能不令人感到担忧的现象：一个被叫来参加整个集体“讨论”的学生往往会感到，别人对自己施加影响的目的与其说是为了他好，倒不如说是为了杀鸡给猴子看。对精神生活的各种复杂现象在那样一些场合进行集体讨论不可能是富有同情心的和诚恳的；青少年往往要经受一种“掏心”的痛苦，而他之所以变得“桀骜不驯”，拒不回答或者对那些“忏悔”和“保证”之类千篇一律公式化的东西嗤之以鼻，这一切并不能说明他道德败坏，恰恰相反，而是证明他的精神冲动是纯洁而高尚的，他对虚伪是毫不妥协的。

对青少年和孩子的教育，像对成年人的教育一样，只有在自我教育的基础上才能进行。而自我教育是人的尊严的具体体现，是推动人类尊严的车轮前进的强大潮流。教育青少年的真正艺术就在于给青少年提供一种机会，让他自己去思考，如何教育自己，如何变好，如何在克服困难和感受胜利喜悦的过程中进行自我奋斗。如果想“迫使”他作出改正错误的许诺，强迫他说出“坚决改正”的话，那么他至多不过感到，这是一种骗人行为，因为他并没有想过，应如何改正错误以及在这件事情上对他有些什么要求？如果谁也不想去深入了解一下产生不道德行为的那些个人的原因，小孩子往往会感到自己只不过是一个不会说话的教育对象而已，而当着整个集体的面是很难让他说出自己的心里话的。在学校工作三十年中，我得以分析一百例几乎完全相同的过错：青年对家长隐瞒了教师打的不及格分数。然而每次都有着不同的原因，不同的道德和感情动机，而主要的是：假如教师不是在学校—家庭联系册上打上不及格

分数（这是专门给家长看的），而是和这个青少年谈一谈，给他布置个别作业，约定好个别谈话的时间（当然，不是考试，而是谈话），这个青少年就会有较多的自信心和自尊感，而这对教育工作来说就算是取得了一半的成绩。

令人十分痛心的是我们看到的不是一种对人的精神世界深入的研究与探索，而是一种刻板的，公式化的决定：有罪或无罪。可是在生活中往往会有成千上万各种各样迥然不同的情况，在这种时候是根本不能从这样一种角度来作出判断的。应该从发展的观点来看青少年的思想成长，最主要的是应该看到，青少年在确立公民的尊严感与自尊心。

如果缺乏科学远见，如果不善于今天就在青少年的心中撒下数十年后会发芽成长的种子，教育就变成一种最原始的照料，教育者也就成为没有文化的保姆，而教育学就会成为一种巫医术。必须有科学的预见，教育过程的技能主要实质就在于此。细致的，深思熟虑的预见愈多，则意想不到的不幸就会愈少。在作为意图基础的思想与使这个思想变为现实的具体的人与人的关系之间有一个活生生的人，有他的思想，感情，感受和意愿。我从不召集家长来讨论某个学生内心世界的一些细微末节。我曾对青少年们说过这样的话：“我们将花一年的时间准备家长座谈会。谁愿意，就让谁朗读自己的作品。让家长们听一听。”青少年们被创作竞赛的气氛给吸引住了。人人都想露一手；连一点儿奖励好的和批评坏的痕迹都没有。而集体教育力量恰恰就在于使每一个人都想要别人对自己有好的看法和好的评价。要努力做到，使您的每个学生在青少年时代渴望在集体面前显示自己的长处，并努力做到让那些激动人心的感情因为人们对自己有好的看法而长久地保留在青少年的心中。

现在我们来查看青少年时期的第三个矛盾：希望自我肯定与没有能力做到这一点。青少年有个重要的发展：一个人的道德尊严，他在社会中的地位及其在工作中的成就表现在社会的好评上。

大家以尊敬的态度谈论某一个人，以鄙视的态度谈论另一个人，而对第三个人却什么也谈不出，就像世界上没有这个人似的。青少年想要成为一个真正的人。在青少年期的这几年中，他们的心对一切英雄主义、浪漫主义以及不寻常的事物表现出如此强烈的关切，这并不是偶然的。

对自我肯定的渴望，想要成为一个真正的人并获得社会好评的愿望激发了青少年内心的精神力量。他感到必须有所行动。但是，要行动就必须有目标。共产主义式的自我肯定乃是教育的理想境界。一个人，我们引导他走上生活的道路并为他准备了走上工作及为祖国服务的漫长道路所需要的一切，他就应当像一个为全国人民的利益而去创造物质与精神财富的人那样，像人民的忠实儿子那样，像反对我们的思想敌人的坚强战士那样来表现自己。人们只有在青少年时代经常去克服困难与障碍，才能形成这些品质。只有那些来之不易的东西才能成为一个人的珍贵心爱之物。

真正的自我肯定只能在精神斗争中产生，也就是当一个人在集中意志力并将次要的行为动机服从于主要的，起主导作用的行为动机，同时感受到战胜困难的喜悦和激动人心的自尊感并亲眼看到自己成长的时候产生。

应该把青少年的精力引向何方？应该用什么来考验他们克服困难的志向呢？这是青少年时代教育实践中最主要的问题之一。斗争应该表现在哪里？青少年应该反对什么？不能片面地

来对待这个重要问题。就是说，在我们的社会里，如果一个人的信念没有经受过考验，没有在克服困难与障碍的过程中得到磨练的话，那他就不能成为一个真正的人——一个公民、劳动者、继承人类创造的精神财富的全面发展和自己孩子的教育者。这种信念的考验，就像我多年经验证明的那样，乃是青少年时代和青年早期的人的自我肯定的实质。

应该把精神斗争理解为就是一种世界观的斗争，一种为自己的信念而进行的斗争。为共产主义理想而斗争的杰出战士谢尔盖·拉佐在自己的日记中这样写道：“信念应当通过饱经忧患痛苦的途径获得，应当检验其生命力，应当使其与别人的信念相比较量……一个人与其放弃自己的信念，那么他还不如早点死去的好。”人类在不断完善人的精神面貌的漫长而又艰难的道路上迈出了第一步。世界上还存在着一种最大的恶，即资本主义和人压迫人。

世界各国都在为争取人们的心灵、信念、生活观以及情感而进行着斗争。资产阶级的思想家们竭力在苏联青年中散播冷漠与不问政治并煽起不信仰共产主义理想的情绪。我们社会里的每一个男女青年都投入了反对这种精神邪恶传播者的斗争，投入了为争取共产主义的信仰，为对世界上惟一的真理——共产主义思想的真理坚定不移的信心而斗争的行列。当前，教育青少年的艺术就在于用浪漫主义的斗争精神来吸引他们，使每一个人都希望成为一个对敌人进行不屈不挠与毫不妥协的斗争的真正的战士。

今天，在正在走向生活的一代代人的面前还存在着很多恶习：懒惰、无知、感情粗野与浅薄、缺乏美感、迷信、自私以及把本能的冲动凌驾于崇高的责任感之上——很遗憾，所有这

一切在我们周围还比比皆是。现在，在人类面前，在研究和利用自然力量以及智力向自然界奥秘渗透的范围内，正展现出一个高尚的，波澜壮阔的精神斗争的场面。

教育者的任务就是要教会青少年肯定自己。我们的职责，形象地说，就是要把青少年引导到使他能够看到敌人的环境里，使他产生要与敌人进行决斗的强烈愿望，使他能够认识自己，就像谢尔盖·拉佐说过的那样，通过饱经忧患与痛苦的途径去获得自己的信念和坚定的信心。真正的教育大师只会为走向战斗的学生祝福，而不会害怕他的学生会干出什么不体面的勾当和越轨的行为。不道德的和卑鄙的东西是永远无法进入一颗受到高尚激情鼓舞的年轻人的心中去的。应该在年轻人的心中激发起为别人做好事的愿望，以此来防止邪恶的侵袭。一个人只有在与邪恶进行斗争时，才能成为一个善良的人。

在我们这个时代，善的标志不只是为了为自己亲近的人创造幸福与欢乐，而且还要对邪恶毫不妥协以及与思想上的敌人进行无情的斗争。

为了教会青少年肯定自己，不应当寄希望于找到一种万能的方法。自我肯定过程对青少年来说应成为他生活的真谛。在学校里学习的青少年的生活首先是一种智力生活。我们应力求使学生的丰富多彩、内容充实的智力生活成为一种思想领域的生活，力求在我们学生的年轻的心灵中锤炼出锋芒指向资本主义意识形态与道德的武器。对青少年的精神生活及其内心的精神斗争进行指导，这就是锤炼思想武器。我是这样想的。当青少年在自己的观点与他人的观点发生冲突时，照谢尔盖·拉佐的说法，往往会用自己的见解去与敌对思想进行单独的决斗，在年轻的心灵里燃烧着对敌对思想势不两立的熊熊烈火。那些