

儿童心理健康 家长手册

杨霞 著
高飞 插图

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童心理健康家长手册 杨霞著 援原北京：中国协和医科大学出版社，缘缘缘缘缘

缘缘缘缘缘缘缘缘缘缘缘缘

I 援儿... II 援杨... III 援①儿童心理学 原手册②儿童教育：家庭教育 原手册 IV 援月缘缘缘缘缘缘

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (缘缘缘缘) 第 缘缘缘缘号

儿童心理健康家长手册

作 者：杨 霞 著
责任编辑：张忠丽 江宝瑜

出版发行：中国协和医科大学出版社
(北京东单三条九号 邮编 缘缘缘缘 电话 缘缘缘缘缘)

经 销：新华书店总店北京发行所
印 刷：北京迪鑫印刷厂

开 本：缘缘伊伊缘毫米 缘缘开
印 张：缘缘缘
字 数：缘缘千 字
版 次：缘缘年 缘月 第一版 缘缘年 缘月 第一次印刷
印 数：缘缘缘
定 价：缘缘缘元

缘缘缘缘缘缘缘缘缘缘缘缘缘缘缘

(凡购本书,如有缺页、倒页、脱页及其它质量问题,由本社发行部调换)

内 容 简 介

本书介绍了儿童教育的方法、儿童常见心理教育问题、儿童学习能力障碍及矫正、培养儿童的良好心理素质、儿童期常见的心理障碍、开发及培养儿童的智能共 远个方面的 怨缘个问题。本书参考了国内外的较新资料，用通俗易懂的语言及图文并茂的方法，寓教于趣，集知识性与趣味性于一体，对儿童心理教育的重点、热点和难点问题进行分析与指导，具有较好的可操作性和实用性，对家长、教师、儿童心理健康工作者均颇有参考价值。

第一章

教育孩子的基本方法

对于 3~6 岁的儿童来说，贪玩是他们的年龄特征。动画片、游戏机、小人书都能使他们着迷，要想让他们长时间集中注意力做一件事是很难的。许多家长并不了解如何合理地管教孩子，不是表现为不休的“唠叨型”，就是属放任的“呵哄型”。而这两种类型家长的管教方法对孩子的健康成长都是有害无益的。他们把“管教”简单地理解为“惩罚”或“哄骗”，眼睛只盯着孩子的成绩单，作业本，逼着孩子做这做那，如不就范，不是讽刺、打骂，就是许愿、哄骗。事实上，管教孩子大有学问，下面我们为大家介绍一些行之有效的科学管教孩子的技巧，您不妨试一试。

家长如何表扬孩子？

家长总是很容易发现孩子的缺点，而对孩子的优点却视而不见。例如，孩子一放学就自觉地做完作业，家长却认为是理所应当的事，没有给予适时的表扬，但当孩子一回家就看电视时，父母常常要大声训斥。

在孩子的生活中只有批评，缺少表扬，会使孩子变得自卑，缺乏自信心，有时甚至自暴自弃，任何意见也听不进去。当孩子有好的行为时家长无反应，从事消极活动时却能引起家长的注意，久而久之，孩子就会经常地创造出消极的“事故”，让家长来注意。

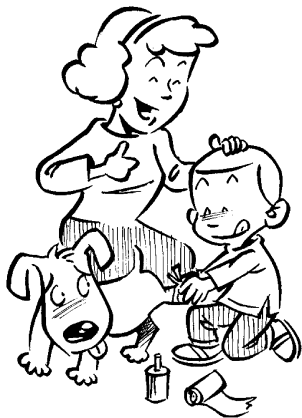


图 员员员员 要表扬孩子的行为而不是人格

有些家长可能会担心表扬多了会使孩子翘尾巴，过多的表扬确会造成孩子以自我为中心，重要的是要做到表扬恰当。怎样才算表扬恰当呢？

要表扬孩子的行为而不是表扬孩子的人格

表扬得尽可能具体，如：“小刚，你今天见了客人没有打招呼，多没礼貌，我们很生气”、“毛毛，你今天能按时上床睡觉，妈妈很高兴。”这样的话使孩子能了解自己具体的缺点和优点，又不伤害他们的自尊心，实实在在的表扬可以增进孩子的自信心。

要表扬孩子的每一个微小的进步

如果孩子在某一件事上有些小小的进步，家长就应该及时地表扬。如果对于每一个微小的进步都给予表扬，孩子就会时时得到进步的动力。

当然，也不能拿表扬当饭吃，当一个好的行为固定下来后就不用再表扬了，而应该注意其他方面。

表扬的方式要恰当

父母常常简单地给孩子买东西以示表扬，久而久之，孩子就不以为然了。表扬的方式一定要根据孩子的年龄特点，符合孩子的需要。

也可以根据孩子的反应来判断表扬的方式是否合适，如果孩子表面上对你的表扬不当回事，实际上还是按着你表扬的行为继续做了，那就表明你的表扬方式是恰当的。

表扬要及时

对进步的表扬要视孩子的年龄而定，年龄小的孩子要在短时间内及时给予表扬和鼓励，年龄大些的孩子时间拖后一些也可以起到作用。总的来说，及时表扬是对一个好的行为的反馈，可以及时巩固这个行为。

充满无条件爱的表扬

父母不要把爱当作与孩子行为的交换条件，这样会使孩子为了讨好父母，让父母“喜欢”而去做某件事，应让孩子感觉到父母之所以喜欢他的这个行为，是因为这个行为是对的，父母要让孩子把注意力放到自己的行为上，而不是其他人的评价上，父母要经常无条件地给



图 员原员原圆 表扬要及时

孩子以关心和爱，使孩子长大后变得不那么敏感、多疑，而是充满自信心。

圆媛怎样鼓励孩子？

鼓励是改善家长与孩子之间关系的最重要技巧之一。这一技巧的运用可以帮助孩子建立自信和自尊，使之成为能正视现实，克服困难，而不是追求完美主义的人。

作为家长，总是希望孩子完美无缺，他们的注意力不是放在他们所喜欢或欣赏的行为上，而是放在孩子的错误行为上，总是对孩子的表现不满意，正如有一位家长所言：“孩子一天当中只有极少的时间能让人觉得愉快，大部分时间都让人烦得要死！”其实，问题



图 员京圆原员 孩子遇到挫折要鼓励他

的关键不在孩子而在家长。我们常常可以发现这样的现象：家长期望孩子懂礼貌，尊重别人，但他们自己却总是大声训斥孩子，粗暴地对待孩子。他们期望孩子自信，自立，却总是帮孩子做这做那，使孩子觉得自己无

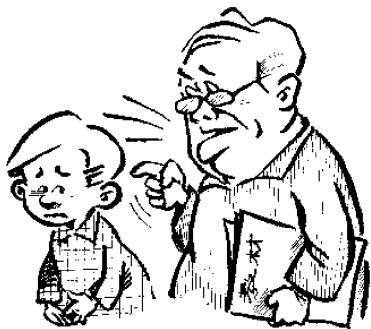


图 员原原原 要变训斥为鼓励

能、自卑，没有机会去完成困难的任
务。因此，重要的是，家长应该变消
极态度为积极态度，在孩子失败或遇
到挫折时，变训斥为鼓励，变嘲笑为
指导。当然，在具体做时，还应掌握
以下几条原则：

第一，不要给孩子消极的期望。当一个家长要求孩子第二天早晨自己收拾书包时，应该说：“我相信你能做到这一点。”而不是说：“你能做好吗？”后一种表示，会使孩子自己也怀疑自己是否有完成这个任务的能力，在具体做的时候就不是努力去做，而是容易气馁，半途而废，招致失败。

第二，不要对孩子提出不合理的高标准。家长和老师都希望孩子上课能时时刻刻专心听讲，每天都能做到作业本整整齐齐，穿着干干净净，然而，这对于上小学的孩子来说大多数人是不能做到的。所以，家长不能对孩子期望过高，不要使孩子觉得他们始终达不到预想的标准，这样的孩子会过早地失去童真和快乐。

第三，不要设置双重标准。很多家长对孩子要求很高很严，却对自己用另一套标准。例如，有些家长要求孩子东西从哪里拿的就要放回哪里，可自己却常常乱丢

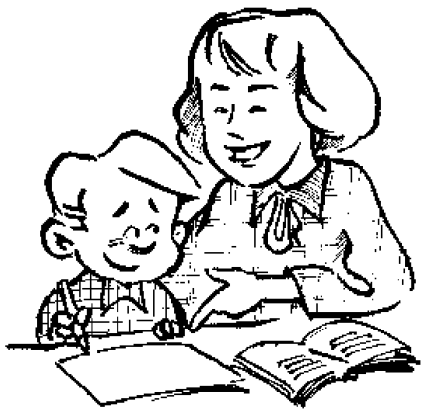


图 员京园景猿 鼓励能使孩子充满自信

东西；他们要求孩子一回家就做作业和家务，而自己一回家却可以歇一歇，什么也不做。这样做的结果会使孩子感到不服气。

第四，家长必须学会接受孩子的一切，包括他们的缺点。举例来说，当孩子做作业错了几道题后，家长往往不能容忍，他们不是注意到孩子在 圆道 题中做对了 员道，而是紧紧盯住错了的 缘道题，如果家长想帮助孩子进步，又总是着眼于他们的缺点，那就会使孩子失去自信心。试想一下，如果有人总是在提醒你记住你的缺点，那会怎样？你会有自信心吗？只有当人们认识到自己总体上讲很不错，并相信自己有能力改进的时候，才可能改善自己的行为。所以，作为家长，对孩子出现错误要有充分的思想准备，出错是每一个正常孩子都会有

的事，首先要肯定孩子好的一面，然后再帮助孩子改进不足的一面，让孩子感觉到，错误是应该改正的，错误是能够改正的。

第五，给孩子一个积极的态度，而不是代替干预。我们经常可以看到家长对正在洗衣服或做饭的孩子挑三拣四，嫌孩子干得不好，最后干脆自己动手，不让孩子插手了。这样做的结果，会使孩子越来越懒。家长代办多，会养成孩子好吃懒做，依赖性强，动手能力差，责任感差等诸多问题。因此，当孩子正在尝试着解决一个问题或者正在做一件事的时候，家长不要去干预，更不要包办代替，因为干预表达了一种暗示：“你没有能力把这件事做好。”如果孩子请求你帮助他，那你应该用建议的方式表达你的意见，而不是开“处方”式的，给孩子现成的答案，你可以这样陈述你的意见“如果……，你想想会发生什么呢？”“你有没有考虑过……？”“我发现……很有帮助。”等等。如果孩子为了得到你的注意，不愿独立思考和行动而请求你的帮助时，你就应告诉他，你对他的能力充满信心：“你以前就做得很好，所以，你现在也一定能够做好。”

只有你相信孩子的时候，孩子才会相信自己。不要总是说：“你能做好吗？”“你要是做不到怎么办？”如果家长不相信孩子，孩子就难以培养出自信心，家长应学会少看孩子的错误，多表达对孩子的信任，应机敏地指出孩子所做努力的积极一面。

第六，重视孩子的贡献、自身价值和优点。要想使孩子感觉良好，就要使他感觉到自己是有用之人，并且

知道他们的贡献确实有用，受到重视。

很多家长说自己孩子时，总是把他们说得一无是处，在家里又什么都不让孩子做，因为孩子做什么都难以达到父母的高标准。要想使孩子觉得自己有用，家长应客观地评价孩子，肯定孩子的长处，帮助孩子用自己的特长为家里做出一份贡献。例如，孩子擦玻璃擦不干净，但擦车可能做得很好；扫地可能扫不干净，但取牛奶买馒头却很麻利……；我们总能发现和培养出孩子做某件事的特长，使这件事成为孩子的“专利”，常常赞扬他，鼓励他越干越好。这样，孩子当然会为自己在家中的“重要位置”而感到自豪和自信。

第七，鼓励每一个进步，而不是关注最终的成就。家长常常关注孩子的期末考试，却忽视平时的每一个微小进步，这样做的结果会使孩子索性不去尝试每一个微小的努力，因为他一下子看不到长远的后果，又缺乏耐心和意志。因此，家长需要对孩子的每一个进步都进行鼓励，使他们的正确行为得到强化。

总之，鼓励应着重于内在的评价和个人的贡献，在鼓励中教会孩子接受和认识自己的不足，充满自信，在做贡献之中感受到自己的价值。

猿媛怎样奖励孩子？

对孩子的好行为进行适时适当的奖励，可以使孩子感到愉快，从而使孩子愿意重复这样的行为。奖励的形式多种多样。如果孩子表现得好，你立即给予奖励，



图 员京京京 用表格表明孩子的奖励需求

这个行为就会得到巩固，它能对孩子起到激励作用。例如，当孩子第一声叫出爸爸、妈妈时，家长的微笑和热切的动作鼓励了孩子继续这样做，孩子从家长高兴的样子中意识到你喜欢他这样做。总之，在上述情况下，孩子的最初行为都被产生的结果予以强化了。但是，有许多家长不了解给孩子奖励什么东西合适，总是凭自己的高兴，有时给孩子买一大堆礼物，有时又把奖励忘得一干二净。下面介绍几个进行奖励的方法和要点。

第一，了解情况。使用下面的表格对孩子的需求做一个调查。因为孩子的兴趣变化很快，所以每隔一段时间就要重新调查一次。

奖励项目的调查

(员) 如果你希望得到三样东西，它们是什么？

①

②

③

(圆) 如果你有以下这么多钱，你准备如何使用？

① 圆元

② 员元

③ 员元

④ 圆元

⑤ 圆元

⑥ 猿元

⑦ 缘元以上

(猿) 如果你可以单独和爸爸进行一次活动，你想做什么？

(源) 如果你可以单独和妈妈进行一次活动，你想做什么？

(缘) 你想得到什么额外的优待（多看一次电视，晚点儿上床睡觉……等等）？

(远) 你想和朋友一起做些什么（看电影，踢球，买冰激淋……等等）？

通过调查，你就能找出合适的奖励项目，然后可以把这些项目分成两部分，一部分用于奖励孩子每天的进步，另一部分用于奖励孩子每周或每月的进步。例如：

每日的奖品 每周的奖品 每月的奖品

粘贴画

书

玩具

小食品

电影

外出游玩

第二，交替使用不同的奖励方法。由于孩子对新鲜

事物永远充满好奇心，而对旧的东西会很快失去兴趣。因此，经常交换奖励办法可以保持奖品对孩子的吸引力，使家长的奖励更有效。例如，每次小宝帮助爸爸倒一次垃圾后，爸爸就奖励他一个塑料动物玩具，开始时他很兴奋，但是，几周以后，他就对这一大堆玩具失去了兴趣。因此，我们可以根据上面所说的结果不断改变奖励方式。

恰当的奖品可以用来强化你正在培养的孩子的良好习性。例如，只要孩子能做到放学后先做完作业后再玩，就可以奖励他多玩 15 分钟，这样孩子就会慢慢培养出放学后自觉完成作业的好习惯。当一个好的行为变成习惯固定下来后，再针对下一个行为，进行有目标的奖励。

第三，奖励要及时。年龄越小的孩子，越要及早奖励，否则，会使奖励失去效力。孩子对家长的许诺记得最清楚，如果答应了不兑现，或推迟兑现，都会给孩子一个不守信用的坏榜样。不要向孩子许诺你做不到的事情，也不要其他东西或奖励方式代替你答应的事情。当孩子按要求去做了，就要按照事先说好的条件奖励他，你必须使孩子深信你能履行诺言。

第四，用奖励的方法纠正孩子的不良行为，需要耐心和时间。有许多家长总希望一蹴而就，急于求成，恨不得孩子的表现一夜之间就有很大的改观；或者，经常在孩子刚刚有了一点儿进步时，失去耐心继续执行奖励的办法，结果往往是半途而废。让我们来看一个成功进行奖励的例子。小宇是个八岁的男孩，聪明又顽皮，上

课总是开小差，不能专心听讲，回家后又贪玩，不能按时做作业，显然，他很缺乏自我控制的能力。针对小宇的问题，心理医生开始时要求他只要能做到一回家就做作业，做完作业再玩，爸爸妈妈就给他记上一个小红星，同时，做完作业越早，玩的时间越长。积累了三个小红星后，给予一个小奖励（例如，吃冰激淋），积累到六个小红星时，给予一个比较大的奖励（例如，上动物园，踢球等），依次类推。当然，如果没有做到，则得不到小红星，也就得不到奖品了。这样做了几周后，小宇的进步非常明显，他已经能够做到约束自己的行为，先去做作业了。接着，心理医生又要求他作业要做得正确率高，又快又准，才能得到奖励。慢慢地，他学会了自己检查作业，也变得不那么粗心，不再像以前那样依赖爸爸检查作业了。与此相配合，家长一开始是每天检查小宇的行为表现并给予及时的表扬和鼓励，随着孩子的成长，各种能力慢慢成熟和巩固，奖励的次数逐渐减少。相应地，老师也从每天汇报延长到每周汇报，最后只是偶尔汇报。父母的奖励也变成偶尔奖励，让他始终意识到父母仍在注意他的行为。这一使用奖励方法的教育过程，可以培养出孩子的自制能力，认真细心，独立性等等，可谓一举多得。

从这个例子中，我们可以总结出成功使用奖励手段的下列原则：

一、明确要求。对孩子的要求尽可能具体并给出得分的标准。不要对孩子说诸如“你应该更有责任心”之类的话，而应该说“早上你先把自己的床收拾干净”这

样的话。

二、及时奖励、每日奖励和长期奖励相结合的方法。在一开始实行奖励计划时，如果孩子能完成家长的要求，可以给他及时奖励。孩子年龄越小，越需要简单直观的形式来提高孩子的兴趣。例如，用彩笔绘地图的方式标明奖励情况，当孩子完成了一个要求，就把地图的某一块涂上红颜色，看什么时候能涂满红颜色。还可以采用和其他亲友的孩子比赛的方法，看谁进步快，得分多，来刺激孩子的进取心。

三、逐步提高对孩子的要求。既不要急于求成，提出过高的要求，也不要长时间地停留在低水平的要求上。如果你要求孩子做到上课能集中注意力认真听讲，那么一开始时，孩子能做到认真听讲 15 分钟，就给予奖励，然后逐步提高要求，能认真听讲 30 分钟给予奖励。每次奖励都要使一个行为持续巩固一段时间，然后再提高要求，这样可以稳步地前进。

四、定出新的标准后，就不能退回去。孩子有时可能不能一下子适应新的标准，这时不要因孩子可怜巴巴的样子而放弃新的要求，如果第一次不能给予奖励，对孩子说：很遗憾，第二天再努力，还有机会得奖。然后让孩子赶快去做。

五、逐渐取消每日的奖品。孩子的新习惯巩固了之后，不再需要每天给孩子奖励，家长可以这样向孩子解释：“今天你做得很好，用不着每天都得奖，可以为你积累起来换一份大奖。”然后你可以从两天奖励一次变为三天奖励一次，再到一周奖励一次，最后改为不定期

的奖励。

六、用其他的鼓励方式和表扬代替奖励。在孩子的新行为巩固下来后，家长可以用其他的方式来取代奖励。例如，当孩子养成了在餐桌上用餐时的良好举止时，对他的鼓励可以采用带他去一家他喜欢的餐厅吃饭，并在餐桌上对他进行表扬。

源媛怎样和孩子沟通？

“这孩子真是有主意！”“这孩子真倔，真不听话！”家长们经常抱怨孩子不愿和家长交谈，即使有交谈，也难以愉快地进行。

父母和孩子能够顺利地交流思想对于相互之间保持良好关系非常重要。父母都希望孩子能讲出自己的思想感受，这样父母就可以理解和帮助他们。同时，父母也希望孩子能用适当的方式而不是顶撞的方式来表达感情，并且接受父母的忠告。

但是，孩子并不是生来就会用适当的方式表达思想和感情的，也不是一开始就不愿和父母交流。孩子的许多行为都是从父母那里习得的，父母的态度、习惯对孩子的行为方式有很大的影响。

如果我们问家长：“你经常与孩子交流吗？得到的回答常常是：“当然啦，我们经常说，可他一点也不听！”其实，家长所谓的交谈，其中很大一部分是唠叨、提醒、批评、哄骗、威胁、说教、质问、忠告、评论、探查、奚落……等等，这些做法不管出发点是多么好，