

图书基本信息

书名：<<中小学生心理教育/中小学生教与养系列>>

13位ISBN编号：9787547811504

10位ISBN编号：7547811507

出版时间：吴增强 上海科学技术出版社 (2012-12出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

让孩子健康成长，是当今每个家长的愿望。

“健康”这个词正在成为衡量现代人生活质量的关键词。

现代社会有关健康的涵义，不仅仅局限在身体健康，而且还有心理健康和社会适应。

古罗马谚语云：“健康的精神寓于健康的体魄。

”说明人的身与心是密不可分的。

于是，作为一个人生命历程的重要阶段，青少年心理健康教育也受到越来越多的关注。

特别是处于急剧变迁与转型的时代，竞争的压力、价值观念的多元化、社会阶层的分化、家庭问题的增多，都会对孩子的成长产生这样或那样的负面影响。

这就使得今天的学校教育和家庭教育面临着前所未有的挑战。

为了帮助广大家长和教师了解中小学生在成长中的心理困惑，并找到有效的教育良方，促进孩子健康成长，我们编写了这本《中小学生心理教育》。

本书介绍了从小学、初中到高中阶段，孩子成长中所遇到的有关情绪、情感、自我意识、学习与智力、人际关系、青春期困扰，以及新近出现的网络综合征等问题。

每个问题由典型案例引入，找出原因，并提出辅导的方法和建议。

参加本书编写的作者都是长期从事中小学生心理辅导的专业人员和教师，使得本书集科学性、通俗性、操作性与可读性于一体。

本书除了可供家长和教师参考外，还可供中小學生自行阅读。

## 书籍目录

小学篇孩子刚入学不适应学校生活怎么办孩子上课思想不集中怎么办孩子不合群怎么办孩子怕见陌生人怎么办孩子不会交朋友怎么办孩子常为一点小事与同学闹矛盾怎么办孩子怕见老师怎么办孩子喜欢“拉帮结派”好不好孩子总是不相信别人怎么办孩子撒谎怎么办孩子不懂得讲信用怎么办孩子容易自满怎么办孩子做事依赖性强怎么办孩子言行不一致怎么办孩子做事草率、不考虑后果怎么办孩子犟头倔脑不听话怎么办孩子早上赖床怎么办孩子“丢三落四”管不了自己的东西怎么办孩子好表现自己好不好孩子总是强词夺理怎么办孩子脾气暴躁，一不如意就哭闹不休怎么办孩子爱攀比，不如别人就闹情绪怎么办父母离婚后孩子变得消沉怎么办孩子喜欢异性同学好不好孩子胆小怕事怎么办孩子在学校老是欺负别人怎么办孩子在学校老是被人欺负怎么办孩子多动，是不是多动症孩子患上多动症该怎么办 初中篇孩子迷上了电脑游戏怎么办孩子对武侠小说、言情小说入迷怎么办怎样对孩子进行网络安全教育女儿很瘦却为减肥而不肯吃饭怎么办父母离异后孩子情绪很不稳定该怎么帮助他孩子由老人照管，父母该做些什么初三的儿子很矮、很自卑怎么办中考前家长能为孩子做些什么考试期间来月经怎么办孩子“煲电话粥”没个完怎么办常有异性同学打电话给孩子怎么办如何面对孩子的性好奇“娘娘腔”男孩和“假小子”女孩好不好怎样教孩子学会爱怎样帮助人际交往困难的孩子与异性同学交往常常感到不自在怎么办孩子郁郁寡欢、情绪低落怎么办 高中篇如何帮助孩子尽快适应高中学习生活如何帮助孩子做好高三的文理选择如何帮助孩子选择高考专业高三家长如何为孩子营造良好的复习环境孩子入高中后精神处于长期紧张和疲劳状态怎样调节孩子平时一有空就想打开电脑上网冲浪，应怎样正确引导高中生仍然沉迷于卡通片是否正常如何培养孩子良好的竞争和合作心理当孩子和家长看法不一致时怎么办孩子嫌家长唠叨该怎么办父母对教育孩子缺乏足够的耐心怎么办孩子性格内向、不善言谈，且语言表达能力较差怎么办孩子缺乏意志力、经不起挫折怎么办孩子疏于学习、追求时尚怎么办怎样帮助孩子树立社会和家庭的责任心发现孩子与异性同学交往过分亲密怎么办孩子有了性困惑，家长怎么办怎样帮助孩子适应寄宿制高中的集体生活孩子有手淫现象，家长该怎么对待

## 章节摘录

孩子刚入学不适应学校生活怎么办 东东的父母工作很忙，东东从小由外公外婆带大，祖孙3人相依相伴，其乐融融。

到了上小学的年龄，东东与父母一起生活，在家附近的学校上学。

陌生的环境、陌生的邻居，再加上陌生的学校、陌生的老师和同学，使东东感到浑身不自在。

上课时东东不停地举手要小便，有时莫名其妙肚子疼起来，但一回家却又正常了。

因为父母亲不会辅导拼音，入学后他语文成绩总不如别人，老师批评他，父母责怪他。

他不懂为什么进入小学后样样不如意，连同学们也因为不是一个幼儿园出来的，处处排斥他。

因此，他苦恼，甚至借口身体不舒服以达到逃学的目的。

东东的这种表现，在刚入学的新生中时有发生。

这一般称之为学校适应不良。

有的家长给予孩子过于宽松的成长环境，事事都替孩子考虑周全，造成孩子的依赖性。

到了学校需要孩子独立做功课，自己找朋友，如果孩子在学校里处处受挫，势必会害怕上学。

另外，在幼儿园，孩子的主导活动是游戏，哪怕是学习单词、做加法、说英语，也都是在游戏中进行的。

而且学得不好也没关系，不受分数的限制。

可是到了小学，必须系统地学习知识技能，与幼儿园教育大不相同。

孩子一时感到不适应也是正常现象。

孩子思想一紧张就会在躯体上反应出来，因此想小便、要喝水、肚子疼等现象就频频发生了。

小学一年级新生，开学两周内都有程度不同的种种不适应反应，作为老师和学长，要有足够的耐心和爱心来帮助孩子尽快渡过这段适应期。

(1)学前教育准备：要让孩子对上学有一个充分的心理准备。

家长要耐心、细致地向孩子解释上学究竟是怎么回事。

可以让孩子背上书包，带他们到附近小学走走，看看校舍，看看大哥哥大姐姐是怎样上课的，使孩子有较感性的认识，并向往小学生活。

家长还可以带孩子一起去选购书包和学习用品，教他们使用方法，让孩子感受到既新鲜，但又觉得比较容易掌握。

另外还要增强孩子的自信心和责任感，告诉他作为小学生是很自豪的事。

让他穿上校服，对着镜子大声说：“我长大了，我现在是小学生了！”

(2)培养习惯：为了适应小学生活，家长必须调整孩子的作息时间，让孩子有规律地睡觉、起床、用餐。

学校的上下课时间要求严格，不能随便迟到早退。

父母应积极配合，督促孩子按时起床到校，晚上按时睡觉，以便保证充足的睡眠。

另外，家长要督促孩子形成自觉完成作业的习惯，并训练孩子自己整理文具和书包。

(3)适应环境：社会适应能力的发展是孩子顺利完成学校各项活动的一个基本条件。

家长要做有心人，把孩子对幼儿园的感情引到小学里来。

精心挑选一些幼儿园没有的环境设施，让孩子去看看，如大大的操场，各种功能的教室等等。

如果他对舞蹈感兴趣，可去舞蹈房看看大同学排练；如果他喜欢电脑则可以让他在电脑房里，摸摸电脑，并请老师介绍简单的操作方法，还可以介绍几位已经拿到电脑证书的小朋友和他认识。

当然自己的教室必须去看的，看看黑板、壁画、教室四周的布置等等。

孩子对新生事物很敏感，一入学就对学校有好感，觉得学校可爱，老师可亲，他就会很快适应小学生活。

反之，一直留恋幼儿园，挑剔小学的不是，那他会对学校有距离，怎么能静心学习呢？

(4)学习交往：家长要教孩子交往的方法，主动地去找同班朋友，有时还可以帮他牵线搭桥。

找邻居小同学，那可以同进同出；找同一个幼儿园出来的，那原来就熟悉，交往有基础；找同桌的，可以互相关心提醒。

孩子有朋友了，在學校里就不會孤獨，而家長也可從朋友處及時了解孩子的情況。在交友中家長要開導孩子胸懷開闊，不斤斤計較，發生矛盾時要學會克制和謙讓，調節好情緒。這樣有助於孩子在交往中與他人形成良好的合作夥伴。還應要求孩子與老師保持親密的關係，有事向老師講，不要一個人悶着，要尊敬老師，對老師有禮貌。

即使和老師發生衝突，也要真誠地解釋，相信老師是會理解的。

(5)調整家教：孩子剛入學，家長要相應改變家庭教育環境。可以适当讓孩子獨立做些事情，告訴孩子上學了就是長大了，自己事情自己做，減輕他們對家長的依賴性。孩子每天放學回家，家長要關心他，仔細傾聽孩子的訴說，使孩子覺得自己在小學的一切是受家長重視的。

不要專提一些“老師喜歡你嗎？”“同學欺負你嗎？”這一類問話，以免對孩子產生負面影響。可以讓孩子回憶“今天學到了什麼本領？”、“你交上了幾個好朋友？”、“你喜歡哪些同學，為什麼？”正面引導培養孩子積極的情緒。

如果遇到了問題，可以幫助孩子尋找解決的方法，讓孩子覺得自己並不孤單，孩子就有足夠的勇氣和信心去面對新的一天的學習生活。

對於孩子剛入學因不適應而產生厭學行為，家長千萬不要打罵或縱容他。也不要急躁和憂慮，應具備足夠的耐心，及時對孩子的反常行為進行勸導，或與班主任聯繫商討對策。

家長只有了解了孩子的心理特點，才可能有正確的教育方法，取得理想的教育效果。

孩子剛入學，對學校生活不適應是正常的，只要家長和老師共同努力，孩子很快就會順利過渡。歷屆一年級新生最晚一個月就都適應小學生活了。

早一點適應，那孩子就會早一點安心，並心情愉快、精神飽滿地投入到學習中去。

### 编辑推荐

为了帮助广大家长和教师了解中小学生在成长中的心理困惑，并找到有效的教育良方，促进孩子健康成长，作者（吴增强）编写了这本《中小学生心理教育》。

本书介绍了从小学、初中到高中阶段，孩子成长中所遇到的有关情绪、情感、自我意识、学习与智力、人际关系、青春期困扰，以及新近出现的网络综合征等问题。

每个问题由典型案例引入，找出原因，并提出辅导的方法和建议。

参加本书编写的作者都是长期从事中小学生心理辅导的专业人员和教师，使得本书集科学性、通俗性、操作性与可读性于一体。

本书除了可供家长和教师参考外，还可供中小學生自行阅读。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>