

与孩子一起成长

南京市家庭心理健康教育案例指导汇编

南京市教育局 编
中共南京市委教育工作委员会



党的十八大以来，习近平总书记在不同场合多次谈到要“注重家庭、注重家教、注重家风”，强调“家庭的前途命运同国家和民族的前途命运紧密相连”，指出“无论时代如何变化，无论经济社会如何发展，对一个社会来说，家庭的生活依托都不可替代，家庭的社会功能都不可替代，家庭的文明作用都不可替代。无论过去、现在还是将来，绝大多数人都生活在家庭之中。我们要重视家庭文明建设，努力使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点，成为人们梦想启航的地方”，作为家长，要“帮助孩子扣好人生的第一粒扣子，迈好人生的第一个台阶”。习总书记的家庭教育思想在后疫情时代，同样为广大家长提供了家庭教育的精神指引。

在抗击新冠肺炎疫情期间，南京市教育局、南京市教育科学研究所开通了“南京市中小学生家长心理支持热线”，热线一经推出，就收到了许多家长朋友的来电，倾听了家庭教育中的困难，主要体现在网络手机使用、亲子沟通不良、孩子情绪冲动、厌学拒学等话题上，亟需得到专业指导。在这种情况下，为了更好地让家长了解各年段孩子的心理发展特点以及适合的家庭教育方式，避免或减少因家庭教育方法不当造成的不必要的亲子冲突，南京市中小学心理健康教育指导中心组织全市心理健康教育专业力量，在前期调研案例的基础上，编写了《与孩子一起成长——南京市家庭心理健康教育案例指导》，通过一个个现实的问题和一篇篇生动的案例，帮助家长们更好地理解当代儿童青少年，掌握科学的家庭教育方法，将爱的艺术在家庭中传播。

被誉为“中国古代家庭教育第一书”的《礼记》对家庭育人做了精辟的论述：“物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”我们希望，在面临国家百年未有之大变局的时代，我们的家庭在经历风雨同舟共济的时刻，将危机视为成长的机遇，家长与孩子同生共长，为国家育栋梁之才，为民族续延绵血脉。

本书编写组

二〇二〇年十一月

亲爱的家长们，本书以未成年人常见的家庭教育现实问题为情境，依托心理学、教育学等理论，引领家长用知识、能力、智慧在家庭中释放爱的语言和行动。

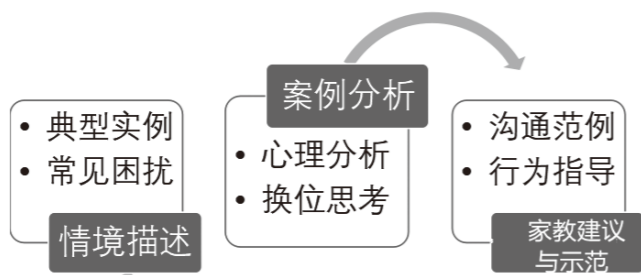
如何阅读本书？

本书是以案例呈现—认知解读—方法操作为脉络，以期提升家长开展有效的家庭教育的能力。我们根据年龄分类为幼教（3-6岁）板块；小学低年龄板块（7-9岁、小学高年级板块（10-12岁）、初中板块（13-15岁）、高中板块—含职教（16-18岁）。每个板块先介绍该年段孩子的心理发展特点，再辅以10-12个家庭常见问题案例，最后还为家长们提供了3个常用家庭教育的小技巧和好方法，供家长们选取。

图示如下：

1.该年段学生心理发展特点

2.案例结构



3.该年段学生经典家教方法介绍

前言

导读

第一章 幼儿篇

1. 茜茜抗拒上幼儿园，怎么办？	/ 2
2. 我家公主怎么有颗“玻璃心”？	/ 4
3. 宁宁怎么像个暴脾气的“小怪兽”？	/ 6
4. 孩子不肯一个人睡觉，怎么办？	/ 8
5. 如何引导事事都要当第一的孩子？	/ 10
6. 彤彤睡前会“夹腿”，怎么办？	/ 12
7. 越大越爱说“我不会”，怎么办？	/ 14
8. 小朋友为什么不要跟他玩？	/ 16
9. 孩子喜欢“人来疯”，怎么办？	/ 18
10. 如何正确引导萌萌愿意上小学？	/ 20
亲子时光	/ 22

第二章 小学低年级篇

1. 孩子学习常“离线”，怎么办？	/ 26
2. 我家孩子是不是有“多动症”？	/ 28

3. 孩子之间“战事不断”，家长该如何处理？	/ 30
4. 孩子刚入学就“掉队”，怎么办？	/ 32
5. “孩子”和“老师”，我站哪一边？	/ 34
6. 幸福被“手机”夺走了吗？	/ 36
7. 我家有个“小拖拉斯基”，该如何引导？	/ 38
8. “戏精娃”一上课就肚子疼，怎么办？	/ 40
9. 父母怎么说孩子才会听？	/ 42
10. 忙碌的父母如何协作育儿？	/ 44
亲子时光	/ 46

第三章 小学高年级篇

1. 女儿越来越爱美了，正常吗？	/ 50
2. 温顺的孩子咋就成了“喷火龙”？	/ 52
3. 该不该给孩子零用钱？	/ 54
4. 如何让大宝爱上二宝？	/ 56
5. 考试可怕吗？	/ 58
6. 怎么让孩子真正爱上阅读？	/ 60
7. 换了新老师孩子变得不积极了，怎么办？	/ 62
8. 班级群的“滴滴”声咋就让我有点烦呢？	/ 64
9. 孩子想升的中学和我意见不一样，怎么办？	/ 66
10. 和老公关于孩子教育的“战斗”怎么平息？	/ 68
亲子时光	/ 70

第四章 初中篇

1. 孩子抱怨被老师针对了，该怎么帮他？	/ 74
----------------------	------

2. 孩子怎么老爱关房门？	/ 76
3. 孩子手臂上有划伤的痕迹，危险吗？	/ 78
4. 怎么帮助沉迷网络游戏的孩子？	/ 80
5. 为什么孩子会觉得自己不够好？	/ 82
6. 如何减少父母冲突对孩子的影响？	/ 84
7. 如何按下冲突升级的停止键？	/ 86
8. 孩子成绩下滑怎么办？	/ 88
9. 我的孩子卷入校园欺凌了吗？	/ 90
10. 孩子好像“谈恋爱”了，怎么办？	/ 92
亲子时光	/ 94

第五章 高中（职校）篇

1. 如何协助孩子远离孤独感？	/ 98
2. 如何引导孩子摆脱手机依赖？	/ 100
3. 考试后如何与孩子沟通？	/ 102
4. 如何激发孩子对薄弱学科的兴趣？	/ 104
5. 如何指导孩子理性选科？	/ 106
6. 如何对孩子进行青春期性教育？	/ 108
7. 如何帮助孩子远离抑郁的困扰？	/ 110
8. 如何让孩子对你敞开心扉？	/ 112
9. 如何引导孩子平衡学习与参加活动的关系？	/ 114
10. 孩子读职校被人看不起怎么办？	/ 116
11. 孩子爱学习反而被同学孤立了，怎么办？	/ 118
12. 如何保持职校生的学习动力？	/ 120
亲子时光	/ 122

第一章

幼儿篇

第六章 危机管理篇

1. 可能引发中小學生个体心理危机的情况
2. 危险事件与自杀率
3. 青少年自杀冲动性特点
4. 孩子心理安全情况家庭观察表
5. 容易导致孩子产生危机行为的家庭教育因素举例
6. 发现孩子有危机行为怎么办?

第七章 求助资源篇

1. 南京市中小學生家长心理支持热线
2. 南京市陶老师工作站联系方式
3. 陶老师工作站各区分站联系方式

3—6岁幼儿心理发展特点

幼儿期的孩子好问、好动手，好模仿，有强烈的好奇心。具体形象思维的特点，决定了幼儿常常需要借助于形状、颜色、声音来认识世界，而不是仅仅依靠语言交往所获得的知识。自我中心与象征性游戏是幼儿行为的特点，他们的记忆、情绪、意志、思维都是以感知觉为基础的，集中注意力时间短，行动的持久性不强。情绪表现具有外露性、冲动性和易感性，具有一定的情绪理解能力，行为受情绪支配，情绪调节多采用如哭泣、顶撞等释放性策略。幼儿从与母亲和亲人之间的交往关系扩展到与同伴的关系，交往意识增强，自我意识迅速发展。

1. 茜茜抗拒上幼儿园，怎么办？

情境描述

3岁的茜茜是个安静可爱的女孩子。小班开学第一天，茜茜不哭不闹，妈妈很欣慰，可放学回家后，茜茜却一反常态，撒娇地要妈妈喂饭不肯自己吃，入睡前要紧接着妈妈，夜里突然哭醒找妈妈。第二天早上，茜茜哭闹着不愿意去上幼儿园。妈妈很纳闷，昨天早上好好的，怎么今天不愿意去幼儿园了？是被其他小朋友欺负了？还是被老师批评了？询问许久她也说不出来。妈妈只能连拖带拉地将茜茜硬送进幼儿园。第三天早上，茜茜从起床开始就歇斯底里地哭，各种安慰哄骗都没用，甚至早餐都哭吐出来。连续几天下来，妈妈觉得疲惫不堪，也心疼孩子，为什么孩子会如此抗拒上幼儿园？

案例分析

1. **分离焦虑。**初次上幼儿园，进入集体生活的幼儿，在离开家人后面对陌生的环境和人际交往关系，出现了焦虑、不安或不愉快的情绪反应，这种心理上的不适让茜茜本能地抗拒、惧怕去上幼儿园。这种分离焦虑在三岁入园的小班孩子身上表现最明显。因为他们毕竟是第一次离开家庭，独自步入新环境。另外，中大班幼儿有时候因为插入新班级也会出现一些焦虑情绪，他们一时紧张、不安，出现一些抗拒的行为是正常的。

2. **分离焦虑存在差异性。**茜茜一开始不哭不闹是因为带着新鲜感和好奇心，而不是她没有分离焦虑，之后茜茜表现出了撒娇、黏人、好哭、睡眠不好，除此之外，起床后磨蹭、啃手指甲等也都是安全感缺失、分离焦虑的表现，不同类型的孩子出现分离焦虑的早晚时间和表现程度都不一样，具有差异性。

3. **家长也会出现焦虑情绪。**家长看到孩子对抗拒入园以及一反常态的行为，特别是当出现孩子出现身体反应，如进食量骤减、低热、大量出汗、气喘等，家长

自然是心疼与紧张的，出于保护孩子的心理，一方面忍不住揣测孩子在园的情况，一方面又不得不配合老师工作，坚持将孩子送进幼儿园，这种焦虑的情绪很多时候都让孩子感受到了。

家教建议与示范

1. **故事帮助法。**家长可以在近期收集或者自己编辑一些有趣的故事，内容可以涉及主人公不想去什么地方，但是在朋友、家人的帮助下，克服了心中的担心、焦虑，勇敢面对的故事。在分享故事后，用积极的言行肯定与赞赏主人公的行为，树立榜样，以此来增强孩子的勇气和信心。比如询问孩子：“茜茜是不是也像他一样，觉得幼儿园里都是不认识的小朋友和老师，又很想念爸爸妈妈，所以不愿意去上幼儿园呢？”以此了解孩子的内心想法，并鼓励孩子说：“故事里的小朋友慢慢发现幼儿园里真有趣，认识新朋友真开心，爸爸妈妈相信你比他还要勇敢，还要能干，明天我们也去幼儿园找个新朋友，和他一起比赛玩大滑梯！”“你不是说喜欢你们班的XX吗？我们和他做好朋友，一起玩，一定很有趣！”通过不断地鼓励，激发孩子上幼儿园的愿望。

2. **父母示范法。**家长在家不强调孩子不愿意上幼儿园的事情，跟孩子在一起像过去一样，该玩就玩，吃饭睡觉一切正常，以常态来帮助孩子缓解新增的焦虑担心等不适情绪。当有人提及或需要提及上幼儿园这件事情时，也淡定回应。如：“我们家的都上幼儿园了，不用尿不湿了！”“这件衣服真好看！明天上幼儿园穿吧！”“我喜欢早上吃饭团，工作！宝宝你喜欢吃什么？要在幼儿园玩起来也有力气哦！”

3. **家园有效沟通法。**通过家园互动平台、家长工作群及个别沟通等渠道，及时把握孩子的在园学习生活，一方面主动配合教育，一方面看到孩子的成长，还能与孩子有共同交流话题，建立她更好地适应幼儿园生活的自信心。如：“今天宝宝在幼儿园玩什么了呀！我来猜一猜，玩大沙坑了，对吧？”“今天吃了你最喜欢的番茄鸡翅，好吃吧？妈妈都馋了！”孩子一方面惊讶家长对自己一日生活的了解，一方面也在回忆中建立对美好事件的愉悦经验，促进积极的入园情绪。

（南京市半山园小学附属幼儿园 刘念）

2. 我家公主怎么有颗“玻璃心”？

情境描述

上幼儿园小班的熙熙已经三岁半了。她有双忽闪忽闪的大眼睛，可是眼里好像总是盛着泪水，一眨就泪如雨下。她每天会为各种事情哭：鞋子不会穿、花裙子找不到、饭菜不合口味、心仪的游戏没选到、没人和她玩……今天放学熙熙一见到奶奶就大哭起来，原因是讲故事时太紧张没有讲完，没被选上“故事大王”。当时她就哭了，老师小朋友安慰了好久才平静。没想到这会儿情绪又崩溃了，嘴里还念叨：“我在家讲给妈妈听的，她说我一定能当‘故事大王’的！”奶奶心疼，许诺带熙熙去买好吃的冰淇淋、去玩欢乐城等等，这才算哄好。大家都说，熙熙长着一颗“玻璃心”。

案例分析

1. **耐挫及情绪控制能力弱。**幼儿的能力是随着年龄的增长和生活经历的丰富而不断发展的。小班的孩子耐挫力和情绪控制能力比较薄弱，当他们无法完成任务或达到成人的期待时会产生强烈的挫败感。这主要是对孩子过度的包办与满足造成的。孩子往往通过频繁地哭闹表达自己的压力与挫败感，或者借此逃避可能会遭受到的批评与指责，以求得安抚和无条件的满足。

2. **过高的评价或期望。**孩子需要鼓励和积极的评价，要引导孩子从自身成长的变化中感受进步与成功。熙熙妈妈的做法造成了孩子盲目自信一旦目标没有实现，孩子的心理产生较大的落差，导致情绪崩溃。

3. **物质层面的安慰。**奶奶的安抚，暂时满足了孩子的物质需求，却忽视了正确的引导。这样的做法容易让孩子更加认为可以通过情绪发泄来迫使家长满足自己的任何要求。

家教建议与示范

1. **情绪接纳法：**家长应帮助孩子接纳自己的“挫败感”。告诉孩子，每个人都会有这样的感受，允许他们表现出脆弱、委屈和悲伤。用同理心共情，如：“我知道你现在心里不舒服，很多人都会有这样的感受的。”

2. **分析调试法：**等孩子平静后，和孩子一起分析原因，可以说“我们一起来找找没有成功的原因吧”，寻找可以用来替代“哭闹”的其他做法，如“除了哭，我们还能想出其他的办法吗？”帮助孩子不断积累处理问题的方法，并在下次遇到困难时去尝试，体验克服困难的成就感。

3. **环境创设法：**给孩子创造一个可以试错、真实、放手的成长环境。孩子的自信是在不断纠错、调整中建立起来的，只有通过亲身的实践，才能了解自己的真实能力。能力在锤炼中增长，内心的力量也会逐渐强大，引导孩子发现自身的点滴进步并为之喜悦。

4. **榜样示范法：**在孩子面前树立淡定、从容的榜样形象。在面对困难时，可以说：“这点困难算什么，我们一起来打败它！”“哇！你真棒！我还没有注意到这个问题呢，你都发现啦！”家长积极正向的情绪回应，能给予孩子安定的力量，帮助孩子稳定心绪，思考应对策略。如果大人反应过度，只会让孩子更加惊恐与无措。

（南京市孝陵卫中心幼儿园 徐文娟）

3. 宁宁怎么像个暴脾气的“小怪兽”？

情境描述

宁宁是个4岁的女孩子。一天，她和妈妈一起参加小伙伴的生日会，穿着公主裙的她被大家夸赞像个小公主，宁宁很开心。小丑表演时，宁宁特别想要小丑手上的皇冠气球，但是小丑把气球给了一个大姐姐。宁宁跑到妈妈身边嚷着要皇冠气球。妈妈说：“那有什么好，回头我们买一个更好的！”宁宁不干，双手用力拍打妈妈：“我就要那个皇冠气球！我要做小公主！”说完坐在地上大哭，抓到什么扔什么，还乱踢椅子。混乱场面引来了围观，宁宁哭闹得更凶了，还伸手打人。“小公主”俨然变成了“小怪兽”。妈妈气红了脸，抱起宁宁离开了生日会。

案例分析

1. **需求没有得到满足，愿望没被妈妈理解。**宁宁期待着自己有了皇冠气球后就可以变得更像小公主了，但最终没有得到让她很失望，妈妈的不理解让她情绪崩溃，于是她用哭闹来宣泄自己的不满。
2. **小班幼儿情绪易波动，不能较好地控制情绪。**小班阶段的幼儿，进入了执拗敏感期，有时难以变通，当需求没被满足或遇到挫折时，情绪易波动，又很难用语言表达清楚自己的内心想法，于是会通过哭闹、摔打等方式宣泄。当他们情绪失控时，很难听从成人的说教。
3. **成人的情绪也易受孩子影响。**当自己的孩子在公众场合发脾气，不受控制，最后还影响了活动的氛围和他人的心情时，家长感觉丢了面子，情绪也随之波动，不知如何处理。

家教建议与示范

1. **尝试理解孩子发脾气的原因以及背后的期待。**当孩子生气想要发脾气时，家长可以试着理解并表达。比如对孩子说：“妈妈知道你喜欢那个皇冠气球，戴在头上更像公主。没有得到你觉得很失望，还有点生气。”也可以抱抱孩子。当孩子觉得自己的期待被理解，情绪会慢慢平复。同时这也是帮助孩子认识生气这种情绪。
2. **引导孩子通过正确、安全的途径表达和宣泄情绪。**发脾气时伤害自己和他人、破坏物品显然是不可取的，家长要引导孩子学会正确地宣泄情绪，如可以用捶打靠枕发泄愤怒的情绪，或是用涂鸦、绘画的方式画出自己的感受，也可以共同阅读关于情绪管理的绘本故事，共同寻找缓解生气情绪的好办法。
3. **家长以身作则，改变不良的教育方式。**面对总是爱发脾气的孩子，家长也需要反思自己的教育方式，当孩子发脾气时，家长要学会控制自己的情绪，不要和孩子正面对抗，尊重孩子的想法，多给孩子做“选择题”。比如可以对孩子说：“如果你乱发脾气，小丑是不会把皇冠气球给一个凶巴巴的公主的，如果你好好说话，耐心等一等，妈妈可以陪你一起去和小丑商量，请他再做一个皇冠气球送给你，你选哪一个呢？”这样和孩子共同商量做决定，以取得最佳的解决问题的效果。

（南京市半山园小学附属幼儿园 刘念）

4. 孩子不肯一个人睡觉，怎么办？

情境描述

妈妈决定让五岁的晟儿晚上独自睡觉。为此和他商量了很久，满足了晟儿很多要求，如房间的墙纸换成星空，挑选了舰艇式样的小床，买了各种玩具抱枕。一开始晟儿图个新鲜还能在自己房间的小床上躺下，可待全家人开始入睡时，他又跑回大床，哭闹着怎么也不肯离开。有时候趁他睡着，妈妈把他抱到他自己房间，可天亮时发现，晟儿要么早就悄悄溜回大床睡着，要么在小床上睡醒了哭天抹泪要妈妈。妈妈焦头烂额，不知道怎么办是好。

案例分析

1. 晟儿妈妈让孩子学习独自睡觉的想法值得肯定。一般来说，3—5岁是培养孩子独睡的最佳年龄，独睡有利于培养孩子的独立意识和自理能力，独睡有利于孩子在舒适的睡眠环境中获得更多的新鲜空气，促进身体健康。

2. 让孩子学习独自睡觉是个循序渐进的过程。晟儿不愿独睡除了依恋，还有心理因素的影响。五岁的孩子想象力丰富，怕黑、怕一个人睡觉、怕长得丑陋的东西，等等。这是他们普遍存在的心理特征。

3. 家长忽略了孩子的内心感受。孩子刚刚学习独睡时，除了在外环境上做准备，更要重视孩子内心的感受。孩子通常会有这样的想法：爸妈不喜欢我了，不想要我了。

家教建议与示范

1. 营造独自睡觉的心理环境。和孩子协商，以绘本故事、同龄伙伴为榜样进行鼓励，让孩子尝试独睡。让孩子明白，独睡是每个人长大的标志、勇敢的象征。当

孩子退缩时，家人要及时陪伴安抚，充分肯定他之前独睡的行为。比如对孩子说：“昨晚你一个人睡得可好啦！睡着了还笑呢！是不是做梦梦到好吃的了？”“虽然你夜里还会跑来找爸爸妈妈，但是你已经能一个人在小房间睡很久呢，真是长大了！”用这样的方法给孩子做心理铺垫。

2. 打造独自睡觉的物质环境。一方面可以像晟儿妈妈那样和孩子一起布置房间，一方面可以和孩子沟通交流，了解孩子独睡的内心障碍。如想妈妈就用有妈妈味道的抱枕替代，怕黑就开一盏小夜灯、打开房门等。

3. 渐进式地安排孩子独自睡觉的环节。家人不要把孩子要独自睡觉当成一件大事挂在嘴边，让孩子感觉独睡是一件很自然的事情。开始时，可以安排睡前亲子故事，陪伴孩子入睡，逐渐减少陪伴时间。如果半夜孩子醒来找家人，应及时呼应与安抚，陪伴孩子直到入睡再离开。这样，孩子慢慢接纳了自己睡觉的事实，熟悉了睡觉环境，半夜醒来也不会哭闹。

（南京市市级机关第一幼儿园 楼瑞芳）

5. 如何引导事事都要当第一的孩子?

情境描述

米豆，5岁，上幼儿园中班，是个爱当“第一”的孩子。排队要排第一个，回答问题要老师第一个请他，玩游戏要争第一名。午餐时间，大家在优美的轻音乐声中吃着香喷喷的饭菜。只见米豆一口饭接着一口菜，不等细嚼就咽了下去，一边吃一边偷偷瞄着坐在一旁的玥玥，要和一向吃饭快的玥玥争“第一”。终于，米豆如愿以偿地第一个吃完了饭菜，满头大汗地举着两只空碗向老师报告：“老师，我都吃完了，今天我是第一名！”为了得第一，米豆总是全力以赴，得了第一，他就很开心，觉得自己“赢了”，没得到第一，就认为自己“输了”，非常失望和沮丧，甚至会哭闹。家人总是安慰他，没关系，下次我们争取得第一！

案例分析

1. **自我意识发展良好。**米豆想当第一，将竞争作为获得成就的一种方式，通过超越别人来获得成就感与满足感，说明他有较强的竞争和成就意识，这是自我意识发展较好的表现。

2. **对“第一”的错误认知。**但事事想争“第一”的偏执行为背后，反映出孩子的错误认知，即只有“第一”才是好的，能够得到老师、家长的表扬与同伴的羡慕。得不到“第一”就表示自己不好，情绪就会受到很大影响。

3. **家长的价值标准的影响。**家长在不知不觉间对“第一”这个词表达出了“好”“优秀”这样的价值取向，对得“第一”的人做出了过高的评价，让孩子变得只关注结果。

家教建议与示范

1. **过程评价法：**淡化对结果的关注，重视对过程的评价。成人的表扬不应只停留在“名次”“成败”等表面，而应更加关注如专注性、坚持性、创造性等学习品质上，结合实际表现给予孩子更加具体、深刻的肯定与鼓励。如：“我看到你一直很认真地在做这件事。”“你坚持把这件事情做完了，真棒！”同时让孩子认识到有时竭尽全力也未必能得到第一，确实遗憾，但仍然可以享受过程的快乐。可以说：“没有得到第一名的确有点可惜，但是我看到你和小伙伴们玩得也很开心啊！”

2. **自我挑战法：**家长可以与孩子谈谈为什么想得第一，别人是怎样得第一的，自己又有哪些好的表现，鼓励孩子多把优点表现出来，并提出下一次的要求和目的，激励他完成好自己的要求。使其明白竞争固然必要，但能够自我挑战，追求进步，更有价值！

3. **故事讨论法：**可以结合相关故事案例和孩子展开讨论，培养孩子公平竞争的意识。要让孩子明白争第一要靠自己的真本领，不能采取投机取巧的不正当竞争手段。要教育孩子输得起，正确对待别人得第一。

（南京市孝陵卫中心幼儿园 徐文娟）

6. 彤彤睡前会“夹腿”，怎么办？

情境描述

彤彤今年5岁，是一名正在上中班的女孩子。最近彤彤妈妈很烦恼。某天晚上，彤彤妈妈进入彤彤的房间，发现小床在晃动，彤彤脸蛋通红，额头出汗，眼睛睁得很大，身体不停晃动着。妈妈掀开被子，发现彤彤的双手不断拉扯着内裤，双腿并拢蜷缩，夹得紧紧的。这一幕让彤彤妈妈气急败坏，忍不住吼出了声：“你在干什么！从哪学来的！”彤彤吓哭了。妈妈按着彤彤的双手，严厉地呵斥她不可以再做这样的动作。没多久，幼儿园老师约谈了彤彤妈妈，原来老师发现彤彤在幼儿园午睡时也存在夹腿的行为。彤彤妈妈觉得非常丢人，同时也很困扰，孩子为啥会有这样的行为？

案例分析

1. **彤彤的行为是典型的夹腿综合症。**夹腿行为通常会在睡前和醒后发生，女孩多于男孩，幼儿会用手拉内裤，两条腿交叉用力夹，通过腿部和生殖器的摩擦带来兴奋感，并且会有脸色潮红、出汗、两眼发直等症状。其实，幼儿也是有性欲的，只是与成人的表现方式不同，幼儿在探索自己的身体时，若不经意发现夹腿行为所带来的快感后，就会不断尝试，但他们并不明白这种行为意味着什么。

2. **情感的缺失引发彤彤的夹腿行为。**彤彤父母工作忙碌早出晚归，一直由保姆照料，当保姆突然辞职后，重要他人的缺失和父母的缺位让彤彤失去了安全感，而夹腿行为带来的刺激和满足感，恰好弥补了她情感上的缺失。

3. **家长对夹腿综合症缺乏了解。**看到自己孩子的夹腿行为后，彤彤妈妈感觉愤怒又无奈，也很困惑，不知如何与幼儿园老师沟通，也不知道怎样帮助孩子改变这样的行为。

家教建议与示范

1. **不批评指责孩子，及时就医。**外阴感染或缺铁也会引发此行为。首先，可以去医院就医，排除病理因素。其次，家长在看到孩子夹腿时，不要突然呵斥或责骂孩子，这可能会导致夹腿行为更加频繁，可以温柔地对孩子说：“宝贝，我们把手拿到被子外面来，好吗？”接着转移孩子的注意力，等孩子入睡后再离开。

2. **调整衣着及睡前习惯。**过紧的裤子会引起刺激，因此内裤要柔软宽松，不盖太多被褥，可等孩子感觉非常困时再让其上床，醒后立即起床，减少孩子夹腿的机会。对不容易入睡的孩子可以用睡前故事、安静的游戏、身体抚触、环境营造等方式培养睡意。

3. **家长多陪伴，与孩子建立稳定的情感连接。**平时，家长要有意识地关注孩子的情绪状态，多与孩子互动，发现孩子有情绪变化时及时疏导、安抚，注意营造宽松、愉悦的家庭氛围，弥补孩子心理上安全感的缺失，使孩子的情感得到满足，就不会被夹腿行为带来的快感所吸引了。

（南京市半山园小学附属幼儿园 刘念）

7. 越大越爱说“我不会”，怎么办？

情境描述

小凯是个大班的男孩子。升入大班后，就要学习跳绳的本领啦！爸爸给小凯示范了几次后，小凯兴奋地开始尝试，但脚总是被绳子绊住，于是小凯将跳绳往地上一扔：“我不会，跳绳也太难了！”爸爸有些生气：“才跳了一分钟就说不会了？有点耐心好不好！你这哪像是要成为小学生的样子！”妈妈也抱怨道：“是呀，昨天非要让我给他买乐高战斗机，回来才拼了不到一半，就说太难了不会拼，让我代他拼完。这孩子现在怎么做什么事都喊着‘我不会’呢！还不如小时候能干……”一旁的小凯很沮丧，撅着嘴巴不说话。

案例分析

1. **畏难情绪在“作祟”**。畏难情绪是孩子在面对困难时所产生的害怕、恐惧的心理状态，会通过逃避、退缩去对待眼前的困难。小凯对学习跳绳和拼乐高玩具其实都是有兴趣的，但尝试过后的挫败感让他有了退缩心理，只能用“我不会”来表达内心的状态，暂时逃避任务。

2. **成人固有观念，即长大应该会得更多**。小凯父母不理解孩子为什么都长大了还总爱说“我不会”，他们的固有观念中，孩子长大了就应该会得更多，更有兴趣、更有能力去学习。孩子逃避困难的行为让他们难以接受，甚至担心孩子将来进入小学遇到学习困难或其他困难时，也如此逃避。

3. **每个人都有自己的舒适圈**。对于成人来说，完成有一定难度或是较为枯燥的任务时，也会出现缺乏动力的情况，在任务难度和惰性的影响下，待在舒适圈里不愿离开。对孩子来说，更是如此。有畏难情绪是非常正常的。

家教建议与示范

1. **接纳情绪，与其共情**。家长首先要评估任务的难度对孩子来说是否合适，如果任务本身有难度，家长要能够理解并接纳孩子的畏难情绪，不逼迫孩子完成任务，否则会增加孩子的失落感和挫败感，让孩子内心更加抗拒此类学习。同时，家长也要学会与孩子共情，从孩子自身的角度考虑原因。比如可以对孩子说：“想要学会跳绳确实不容易，爸爸小时候也学了好久呢！”“这个乐高战斗机看上去简单，但是拼起来还真是有难度，需要我们动动脑筋。”

2. **给予支持，学会挑战**。家长要学会成为孩子的“加油站”，帮助孩子克服畏难情绪。在鼓励孩子自主探索时，关注孩子在探索与学习活动中的表现，当发现孩子出现退缩行为，要及时提供帮助和支持。主动询问孩子：“你做到哪一步有困难了？需要帮忙吗？”“你刚才的方法是对的，别着急，再试试！”以此支持孩子克服困难，愿意迎难而上，去挑战任务。还可以和孩子共同想办法，分解难度。如分解跳绳动作，让孩子体验成功，保持学习兴趣。如：“爸爸妈妈来甩绳子，你先试试这样可以跳起来吗？”“原来你会跳绳，就是甩绳还要练习呀！”孩子在一步一步的动作分解中，不仅明确了具体努力的方向，而且掌握了一定的学习技巧。

3. **及时鼓励，树立自信**。生活中家长要对孩子多鼓励、赏识，少责备、嘲讽，责骂会让孩子的内心变得脆弱，同时也挫伤了孩子探索学习的欲望。因此，家长要允许孩子慢慢来，就算孩子急于求成，也要引导孩子不要急着一步到位。如“乐高战斗机最难的就是机身，今天都完成驾驶舱了，真棒！明天我们再继续，争取一个星期让战斗机起飞！”当看见孩子有了一丝突破时，一定要及时发现并鼓励，如“我发现你能在拼乐高之前先仔细观察步骤图，这真是一个好方法！”“你这次跳绳时甩绳的动作和跳的动作好像更协调了，相信你很快就能连续地跳很多下啦！”不断让孩子体验到成就感，树立自信心。

（南京市半山园小学附属幼儿园 刘念）

8. 小朋友为什么不要跟他玩？

情境描述

冬冬6岁，上幼儿园大班，是个活泼开朗的孩子，可是小伙伴们都不太愿意跟他一起玩。在幼儿园，冬冬和同伴一起玩玩具，乐乐搭的火箭很有趣，他一把抢过来自己玩。乐乐要夺回火箭，却被冬冬一把推到地上。乐乐哭了，冬冬却不以为然地说：“我就玩一会儿，马上还给你。”在小区里，冬冬见邻居小朋友们围在一起玩，便找来一根粗树枝，冲到他们身边，对着小朋友们一通乱挥，吓得大家到处躲藏。冬冬边笑边喊道：“我是无敌战士，谁都打不赢我！”每次老师和邻居来告状，冬冬妈妈都会很生气地骂冬冬，有时爸爸气急了还会把冬冬揍一顿。这让爷爷奶奶很心疼，总说：“不就是小孩子闹着玩嘛，男孩调皮一点不吃亏！”

案例分析

1. **冬冬的言行属于幼儿期的攻击性行为。**表现为抢他人的东西，为达到目的故意推搡别人，向别人叫喊，对别人正常活动进行骚扰等。其攻击性行为的背后，是强烈的自我中心意识和寻求关注的心理需要。

2. **父母粗暴的教养方式导致冬冬也用攻击性的方式解决问题。**父母对冬冬的教育缺乏正确的方法，冬冬犯了错，父母惯用打骂的方式来解决，这让冬冬从父母的言行中学会了侵犯和攻击别人。

3. **祖辈家长的溺爱，助长了冬冬的攻击性行为。**冬冬父母平时忙于工作，冬冬的生活基本由爷爷奶奶照顾。爷爷奶奶疼爱孙子，不要求孩子讲规矩，不让孩子受限制，助长了冬冬“利己排他”的行为。

家教建议与示范

1. **榜样示范法：**创造良好的家庭环境，树立解决冲突的榜样。父母要多陪伴孩子，满足其情感的需求。采取合理的教养方式，既不简单粗暴、高压控制，也不过度纵容溺爱。当面对问题时，父母要采用协商、合作等和平的方式去解决，在孩子面前树立榜样。

2. **正面强化与移情训练法：**培养孩子的亲社会行为和移情能力。在日常生活中通过表扬和鼓励及时强化孩子的亲社会行为，如：“你愿意和别的小朋友分享玩具，大家都很喜欢你哦！”“你和大家合作完成了任务，真棒！”当孩子出现攻击行为时，通过移情，让其认识到所造成的危害，如“要是别人这么对待你，你有什么感受呢？”促使其产生内疚感，从而减少攻击行为的发生。

3. **适当惩罚法：**对攻击性行为进行恰当的惩罚。惩罚必须是在说理的基础上进行，要让孩子明白为什么要惩罚他。惩罚不能使用暴力手段，可以采用不理睬、故意冷落的方式，也给孩子一个自我反省的机会。惩罚不能使用得过于频繁，每次持续的时间要适可而止。

（南京市孝陵卫中心幼儿园 徐文娟）

9. 孩子喜欢“人来疯”，怎么办？

情境描述

小宇6岁，上幼儿园大班。平日里小宇是个乖巧、懂事的孩子，可每次家里一来客人，他就像变了个人。爸爸的同事来家里做客，小宇立刻兴奋起来，先是跑前跑后，把收好的玩具全都排在客厅，每一种玩一会儿。见客人夸自己能干，小宇更来劲了，突然缠着爸爸要买一辆新的玩具火车。爸爸用水果转移小宇的注意力。小宇吃了几口，又想起冰箱里有巧克力，于是又拿出巧克力一块接一块地吃起来。爸爸提议请客人一起吃，客人也逗小宇要分享，小宇却抱着一大盒巧克力大哭起来，说什么都不分给客人，搞得爸爸非常尴尬。

案例分析

1. 小宇的行为是典型的“人来疯”表现。即希望通过夸张、疯狂的行为将所有人的注意力都吸引到自己身上。这样的孩子一般具有强烈的表现欲，做出那些异常兴奋的举动是想得到别人的认可和赞赏。但是，孩子的自制能力有限，很容易造成行为或情绪的失控。

2. 家长的迁就让孩子“人来疯”有机可乘。爸爸碍于有客人在场，对小宇翻出所有玩具、纠缠买火车、吃很多巧克力等行为比较迁就，没有严肃教育。这让小孩子认为只要家里来客人，就可以“放飞自我”。

3. 客人的逗引强化了孩子的“人来疯”。客人见小宇向他展示各种玩具，出于礼貌，夸奖孩子，又因为好玩，逗小宇要吃他的巧克力。小宇在赞扬和逗引中形成错误的认识，觉得自己的言行是受欢迎的，所以就表现得更加兴奋。

家教建议与示范

1. **坚持原则法**：保持一致的教育言行和要求。家长对孩子的要求和行为应该前后一致，如果是平时定好的规矩，不管有无客人在场，都应该坚持原则，并注意安抚好孩子被拒绝后的情绪。

2. **注意力转移与说理法**：当孩子表现出“人来疯”时，可以严肃地提醒他，并吩咐他做其他事情来分散其注意力，如帮忙招待客人等。客人走后立刻告诉孩子，刚才那样的行为是不对的，如：“爸爸妈妈和客人一点都不喜欢你刚才的表现”。和孩子一起讨论，作为小主人，应该做什么，不应该做什么，如：“你也是家里的小主人，想一想爸爸妈妈都是怎样招待客人的？你可以做哪些事情招待客人呢？”帮助孩子建立主人翁意识。

3. **增进交往法**：满足孩子的交往需求，为孩子创造与外界接触的机会，如多邀请邻居、朋友到家中做客，多带孩子参加一些聚会或集体活动，以减少孩子看见生人时的新鲜感。有客人来的时候，也可以适时的把话题转向孩子，让孩子有一个自我表现的机会，感觉没有被忽视。

（南京市孝陵卫中心幼儿园 徐文娟）

10. 如何正确引导萌萌愿意上小学?

情境描述

萌萌就要上小学了!为了更好地适应小学生活,妈妈给萌萌报了拼音、心算、书写培训班。萌萌幼儿园一放学就要去补习,然后完成一堆作业,晚上睡觉时还嘟囔着几加几。萌萌喜欢问很多关于上学的问题,“上课了我想喝水可以吗?想小便怎么办?老师的作业记不住怎么办?没有小朋友和我玩怎么办?下课来不及去厕所怎么办?”等等。渐渐地萌萌不问了,他越来越不喜欢提上学这件事了。幼儿园老师反映,萌萌最近在集体活动的时候总是提出要去小便,嘴里喊着已经憋不住了,可是尿量却很少。

案例分析

1. **萌萌存在入学焦虑。**他的焦虑是由入学前大量的准备性学习带来的不适应和对小学学习生活、新环境的信息获取不确定性,造成的心理压力导致。轻微焦虑是正常的,但过度焦虑容易引发孩子在日常游戏、学习生活中行为甚至是性格发生变化,对融入小学集体生活造成巨大阻碍。

2. **萌萌的入学心理准备工作被忽视。**很多家长看似简单、不构成问题的事情,对于孩子来说因为存在多种可能性导致安全感的缺失,出现烦躁、难过、紧张、恐慌等情绪,甚至出汗、多尿等行为问题。

3. **家长对幼小衔接存在误解。**从幼儿园向小学过渡是儿童成长必经的一次重大心理转折。很多平时保育为重的家长对孩子的学习能力和适应能力缺乏信心,盲目从众,积极参加各种“幼小衔接”辅导班,热衷“提前学习”,缺乏正确的教育观和科学教育方法的引导,违背孩子的身心发展规律,忽视了良好的学习素养的学习。

家教建议与示范

1. **走出幼小衔接误区。**首先做好入学前的准备,知识准备重要,学习习惯的培养,如任务意识、阅读习惯、书写姿态、时间管理、学习用品的管理以及入学前良好的心理状态等等可能比学习知识更为重要。以培养学习习惯为中心的相应学习是适宜的,不提倡超前完成小学一年级及以上的学习内容。

2. **善于倾听孩子的想法,关注心理感受。**当家长发现孩子开始好奇小学的生活以及表达自己对上学后的期待与担忧时,千万不能忽视,因为孩子才是幼小衔接中的主体。可以对孩子说:“原来你已经开始有了自己的小担心了呀!能跟我说一说你为什么会担心这些吗?”耐心解答孩子的种种困惑,给孩子安全感,并鼓励孩子通过参观小学、采访小学生邻居等方式,更加具体地了解小学生的生活,排解孩子心中的困惑。

3. **培养孩子入学前的正向情感。**平日里,家长不要向孩子过度地讲述小学学习的压力。如:天天要写作业,以后没时间玩了,小学老师很严厉,表现不好会被老师批评等,避免孩子在入学前就产生了恐惧上学的心理。应该帮助孩子树立入学前的正向情感。比如对孩子说:“上小学是代表你又长大了,小学的老师会和幼儿园老师一样,关心你、帮助你,你还可以交到许多新的朋友。”

(南京市市级机关第一幼儿园 楼瑞芳)

亲子时光

一、抚触游戏——给孩子带来安全感

游戏的意义：

在成人与孩子的关系中，身体抚触非常重要，不仅给孩子带来安全感和心理满足，而且在亲人爱的接触中长大的孩子，成年后也不会让并非真正爱自己的人碰触身体。所以让我们多抱抱孩子吧！

游戏名称：

毛毛虫来了

游戏玩法：

1. 孩子由成人帮助用大围巾或浴巾卷裹起来，只留头部在外面，扮演毛毛虫的角色。
2. 成人用拖拉、拨弄、托举、抛接、旋转等逗玩毛毛虫的动作，引发孩子身体动作呼应，如扭动前行、弓挺腰背、转动脑袋，以及言语呼应。
3. 可以使用的儿歌。如：我是妈妈的毛毛虫，毛毛虫呀毛毛虫！毛毛虫呀真调皮，钻进妈妈胳膊里；毛毛虫呀真调皮，爬去果园吃苹果；躲进树洞不淋雨……

游戏建议：

1. 给孩子安全、信任的感觉。
2. 游戏前注意场地无尖锐物，保证安全。
3. 在孩子洗澡前后进行更有趣。

二、情绪游戏——让孩子学习管理情绪

游戏的意义：

情绪是幼儿与外界的主要交流方式，能够随着躯体的发展和成熟而逐步变得稳

定和积极。帮助孩子学习情绪管理并尊重他人的感受，而不是在受挫或存在行为问题时用即时型解决方式，忽略积极情绪情感的培养。

游戏名称：

情绪报告盒

游戏玩法：

1. 收集三个相同大小的废旧纸盒（或用宽口瓶子等代替）。抓拍孩子三个表情动作——快乐、生气和伤心，和孩子一起把照片贴在盒子上；或者和孩子一起画快乐、生气和伤心的三个表情符号，贴在盒子上。
2. 引导与鼓励孩子，当感到非常开心时，在纸上画下开心的事情或自己开心的表情，然后将纸折起来投入到有快乐标记的盒子里。若有生气和伤心的事情，可以画下来将画纸揉成团丢进相应标记的盒子里。
3. 根据孩子情绪，和孩子共同讨论：“你今天遇到什么让你觉得快乐/生气/伤心的事情了？能和爸爸妈妈说说吗？”“我们一起想想办法吧！怎样才能让你高兴起来呢？”
4. 每隔一段时间，可以和孩子一起把三个盒子里的图画拿出来看一看、数一数。让孩子在回忆中感受到：快乐的事情依然那么让自己回味，不开心的事情现在想想好像也没有什么，从而建立更加积极的情绪状态。

游戏建议：

1. 鼓励孩子用画笔大胆、自由地表达自己的心情，有效释放自己的情绪情感，不以成人眼光评判画得好不好、像不像。
2. 如果发现明显的心理问题，可向专业人士寻求心理诊断和治疗。

三、打仗游戏——帮孩子建立自信心

游戏的意义：

自信的心理品质将使孩子的一生受益非浅。创设环境让孩子明白一个人的成功首先要靠自己努力。让孩子自己把握成功，当他取得成功时能感觉到自己的努力与价值，他将会变得更自信。类似打仗的对抗游戏能激发孩子独立、果断、勇敢的精

神，建立自信。此类游戏男孩子的参与兴致会更高。

游戏名称：

攻占城堡

游戏玩法：

1. 将两把椅子放倒，分别放在场地的两边，两把椅子上拉一根长绳（离地面约30—40厘米），成人和孩子分别在长绳的两边用空纸箱、凳子、靠枕等搭建自己的城堡，并躲在城堡后面，用废旧纸张揉团制作成大大小小的炮弹。

2. 攻城开始，成人先从城堡中出来，通过爬行并越过长绳到达对方城堡才算胜利。孩子可以在成人爬行攻城时用炮弹砸向成人，砸中两下，成人必须“受伤”退回。孩子开始爬行攻城。在孩子爬行攻城时成人同样用炮弹砸孩子，砸中五下，孩子“受伤”退回。游戏反复，直到有人攻城胜利，败方要赶紧逃跑或者反身进攻对方城堡。

游戏建议：

1. 制订孩子获胜概率高的游戏规则，激发孩子游戏的积极性，让孩子获得成功的体验，建立自信。

2. 和孩子共同设定好肢体接触的规矩和分寸，帮助孩子调整对自己身体力量的把控。

小学（1-3）年级身心发展特点

小学1-3年级学生，大约是7-9岁，感知、注意、思维、情感、意志等方面都有不同程度的发展。这个阶段的孩子对事物的整体感知比较笼统，不够精确，观察事物大多从兴趣出发，注意力不稳定、不持久，比较容易被感兴趣的、新颖的、生动具体的事物所吸引，注意范围较小。以具体形象思维为主，抽象逻辑思维初步发展，情绪易冲动，多随情境发生变化，能够初步控制自己的情感，具有爱憎分明的特点，并能够表现在行为上。自我控制能力较之幼儿阶段有了发展，但自制力还不够强，意志力较差，大多需要外界的干预。喜欢结交朋友，特别容易受他人的影响与暗示，进而产生不自觉的模仿行为。学习活动本身是否有趣，老师态度是否亲切和气，成为学习的主要动机。家长需根据低年段儿童的身心特征加以引导，配合做好孩子入学适应、情绪疏导、亲子沟通、习惯养成等方面的工作。

1. 孩子学习常“离线”，怎么办？

情境描述

三年级的小明，学习常处于“离线”状态：在学校，课堂上前五分钟是认真的、安静的，五分钟之后就状况百出了；在家里，只要父母没有两眼紧盯，他不是喝水就是上厕所……当这些被禁止，却又发现他不是拿着铅笔玩，就是拿着橡皮刻，偶尔安静地坐在书桌旁，但其实思绪已经飘到了九霄云外。这不，今天小明妈妈做完晚饭，回头检查儿子的作业，又一次被气到崩溃。作业没写一点点，“大炮”倒是架起来了，钢笔、铅笔等文具竟成了他制造“大炮”的配件。后来在父母轮番监管下，作业倒是很快完成，但是错题一大堆。父母禁不住又是一阵吼打。最头疼的是小明并不会因为父母吼了他、打了他，而吃一堑长一智，第二天他依然如故。

案例分析

1. **排除疾病因素。**一般情况下，6—9岁孩子的注意力持续时间为15分钟左右，稍有不同也是正常的。如果孩子注意力远远达不到这一平均水平，建议家长带孩子向专业人士做进一步咨询与鉴定。案例中的小明在父母监管下，很快完成作业，他的注意力持续时间是在正常范围内的。

2. **学习常“离线”与缺乏学习兴趣有关。**成人的专注力是带有目的性的，而孩子的专注力更多的是指向兴趣。案例中的小明在学习中常常出现“离线”状态，却能专注地用文具制作“大炮”，显然小明目前对学习是缺乏兴趣的。

3. **学习常“离线”是自控力不足的表现。**注意分为被动注意和主动注意。被动注意是随意的，不加任何努力的；而主动注意是自觉的，需要意志控制的。小明听着听着走了神，写着写着开了小差，这说明小明主动注意力弱，需要提高。而提高孩子主动注意力的“金钥匙”，在于增强孩子的自控力。

家教建议与示范

1. 培养孩子学习兴趣

① **让知识和孩子大脑链接。**孩子上课走神，常常是因为与所学知识无法产生共鸣。家长可以有意识地引导孩子阅读课外书籍，参与社会实践，走近大自然，丰富孩子的知识储备。

② **引导孩子做好课前预习。**预习时孩子对知识已经做了独立思考，尤其遇到问题，那点“不会”会让他们更期待上课。

③ **让孩子体验学习的快乐。**对于注意力容易分散的孩子，学习不能打持久战，可以将每次的学习任务化解为以分钟为单位的小关卡，让孩子在一点一滴增加的成就感中体验快乐。

2. 提升孩子自控能力

① **让孩子学会抵制诱惑。**孩子学习走神，要帮孩子分析走神原因，下次发生类似行为，孩子才会有意识控制；让孩子做选择题，如写作业“是选择很快完成然后看动画片？还是选择拖拖拉拉受到惩罚？”孩子只有在实践中反复磨练，才能真正拥有自控能力。

② **给予孩子行为动力。**成功自控，家长不但要鼓励孩子制订学习目标，当孩子达到预定目标时，还要及时给予奖励。如孩子完成预期小目标可奖一颗“★”，10颗“★”可换一个笑脸，10个笑脸可兑一个承诺，承诺可以是一次聚餐、一场旅行……

③ **做一面有光的镜子。**想让孩子专注，家长一定要以身作则。家庭教育要杜绝独裁型、惩罚型、溺爱型，要营造宽松民主的氛围。家长可以通过陪孩子玩游戏、运动、冥想、练字等方式，渗透自控小技巧，如深呼吸、给自己暗示等，提升孩子自控能力。

（南京市浦口区桥林小学范高红）

2. 我家孩子是不是有“多动症”？

情境描述

小瑞，男孩，目前就读某小学一年级，身高130厘米，体重48公斤，是剖腹产儿。父母关系正常，1—6岁时父母外出打工，主要和爷爷、奶奶、叔叔一起生活。爷爷很宠溺，从小胆大，不怕人。幼儿园阶段，老师反映孩子坐不住，脾气暴躁，有攻击行为，爷爷奶奶不以为然。一年级开始和父母一起生活。小学课任老师反映其聪明，口语表达能力强，但是课堂上很难端坐在座位上听课，怪动作多，常常违反纪律和袭扰同学；课间不能和同学融洽相处，为一点小事斤斤计较。家长反映孩子在家也会因小事发脾气、哭泣。父母怀疑孩子有“多动症”，但又不愿意给孩子贴上“多动症”的标签。

案例分析

1. 什么是儿童多动症？儿童多动症又称注意缺陷多动障碍（ADHD）。这是一种常见的儿童行为异常问题，这类患儿的智力正常或接近正常，但学习、行为及情绪方面有缺陷，主要表现为与年龄和发育水平不相称的注意力不易集中、注意广度缩小、注意时间短暂，不分场合地动作过多、情绪易冲动等，并常伴有认知障碍和学习困难。该症于学前起病，呈慢性过程。案例中的小瑞注意力难以集中、活动过多、情绪易冲动，从这些特征上判断，有多动症倾向，建议家长带小瑞去脑神经专科医院早诊断，及早干预。

2. 多动症的影响。多动症不仅影响儿童的生活，而且容易导致儿童持久的学习困难、行为问题和自尊心低，此类患儿在家庭及学校均难与人相处。如不能得到及时治疗，部分患儿成年后仍有症状，明显影响患者学业、身心健康以及成年后的家庭生活和社交能力。小瑞的父母目前对多动症存在心理上的排斥，但只有接纳现

状，才能有效地帮助孩子。

3. 多动症产生的因素。多动症产生的原因还不很明确，目前普遍认为该症主要和儿童神经系统的成熟有关，是一种大脑发育中的功能性障碍。韦斯（Weiss 1984）认为它是生物—心理—社会诸因素影响的结果，因此“多动症”的矫治也要针对这三方面进行综合治疗。

家教建议与示范

多动症儿童的矫治不是一蹴而就的，需要一个漫长过程。

1. 环境支持

①**家长理解、接纳孩子的症状。**家长只有理解、接纳孩子的症状，才能营造宽松的家庭环境，让孩子有较好的发展。

②**配合精神科医生系统治疗。**对于多动症的治疗，特别是药物治疗，家长还是存在许多顾虑，导致多动症治疗的依从性很差。家长只有正确认识病症，才能积极配合。

③**加强与学校、老师的沟通。**多动症治疗是综合性的，家校配合形成合力才能更好地帮助孩子。

2. 家庭教育

①**以身作则，家庭教育要有明确的指令。**如：坐要怎样，站要怎样…家要有家规，要有界限。

②**指导其社会交往策略和人际交往技能。**有冲动行为不要一味暴打指责，要分析冲动原因，提供多种解决问题的途径。

③**疏泄孩子的情绪、精力。**如寻找孩子的兴趣点，和孩子一起做游戏、参加体育运动……合理疏泄孩子的情绪、精力。

（南京市浦口区桥林小学 范高红）

3. 孩子之间“战事不断”，家长该如何处理？

情境描述

一向开朗活泼的二年级男生浩浩，放学回来后一直闷闷不乐。在妈妈的追问下，浩浩突然眼泪汪汪地说：“我不想和雯雯坐一起了，她总是把不喜欢吃的菜放我饭盒里……今天还把我的作业本撕坏了。”妈妈听后很心疼，随即便在家长群里质问雯雯父母，引发了争执。直到班主任还原了真相，才解除了误会。原来雯雯有点挑食，不喜欢吃鸡排，剩下又怕老师批评，正好浩浩说他喜欢，于是只要有鸡排，雯雯就给浩浩。时间一长，就变成她只要遇到不喜欢吃的菜，就往浩浩饭盒里放。撕坏作业本是因为课间雯雯想和浩浩玩，浩浩画还没画好，就说：“走开！”雯雯就喊他“小蜗牛”！浩浩生气用本子打雯雯，拉扯间本子被撕坏了。

案例分析

1. 对“友”的错误认知常引发小学生人际交往冲突。从雯雯毫不犹豫地把鸡排给浩浩的举动，可以看出雯雯是把浩浩当作自己最亲密的伙伴，对他表现得很随意，以致于后面只要有不想吃的菜就放浩浩饭盒里，她的这种对“友”的理解及表达方式让浩浩感到“委屈”。

2. 童稚的情绪表达方式让冲突升级。浩浩用“走开”、拍打的方式，表达“忙，请不要打扰”和“生气”；雯雯用取外号、还击，表达“失落”和“愤怒”，这种童稚的情绪表达方式导致作业本被撕，矛盾升级。雯雯体验到的是“无辜”，浩浩体验到的是“被欺负”。这两个孩子之间的冲突，其背后暴露的正是孩子们渴望交往但又不知道如何与同伴交往的问题，所以才会出现“战事不断”。

3. 小学阶段正是发展人际关系的关键期。家长疼爱自己的孩子无可厚非，但是如果此阶段家长处理不好孩子对人际关系的正确认知，任由孩子发展，很可能会磨

灭孩子当初的纯真与美好。孩子与人相处稍有不如意，家长就表现出斤斤计较，这会对孩子的成长产生破坏性的影响。

家教建议与示范

1. 体验成长离不开交往。通过讲述有关交往的故事，从孩子的世界出发，让孩子体验成长离不开朋友；让孩子参与合作游戏，在游戏中体验和同伴在一起的快乐，体验到在一起的力量；还可以通过知识链接，如“狼孩的故事”，让孩子感受交往有利于身心健康。

2. 帮助孩子正确认识“友”。可通过影视片、生活实例等让孩子了解人们都愿意跟拥有守纪律、有礼貌、讲卫生等这些良好品行的人交朋友。这些行为都有一个共同的特点：能给人们带来积极的影响。和这样的人交朋友，不仅可以促进学习，还能给人们带来美好，带来快乐。从而让孩子正确认识“友”的内涵。

3. 引导孩子和谐与人交往。可通过“找朋友”的游戏和故事让孩子知道人们都不愿意跟打人骂人、乱扔纸屑、斤斤计较等这些有不良行为的人交朋友。具有这些行为的人会给人们造成不同程度的伤害，有的会伤害我们的自尊，有的会伤害我们的身体，有的会损害我们的正当权益。和这样的人交朋友会造成不快乐、不安全。从而引导孩子学会调整自己的行为，保持文明的言行和谐与人交往。

（南京市浦口区桥林小学 范高红）

4. 孩子刚入学就“掉队”，怎么办？

情境描述

天天上小学后，渐渐成绩开始“掉队”，写字不漂亮、经常倒笔画、数学题目读不懂、诗词课文记不住、考试经常“吊车尾”。每天爸妈辛苦打拼，下班回来后，看见天天坐在课桌前永远是一副“烂泥扶不上墙”的样子，就气不打一处来！妈妈恨铁不成钢，无论天天提出什么要求，回应的都是冷硬的态度。爸爸很少在家，但是一旦觉得天天不努力了，就要狠狠的训斥，甚至动手打一顿，家里经常是“鸡飞狗跳”。可是尽管如此，天天的成绩还是不见长进，在学校的表现也越来越畏首畏尾。

案例分析

1. **低年级儿童的身心特点。**低年级孩子的天性，是在玩耍和活动中释放和学习的，而现在因为学业压力的提早化，低年级的孩子也要面临久坐式的学习。这对孩子的注意力、学习兴趣和持久力都是严峻的挑战，一味地指望孩子自己，能把好的学习习惯内化并长期坚持，是不现实的期望。

2. **“打骂”式教育的危害。**很多爸妈认为，孩子成绩不好是孩子不努力、不懂事，总觉得要通过打骂才能让孩子“长记性”。据研究表明，长期被父母打骂的孩子，体内肾上腺素持续较高，性情易怒，不受控制。孩子在打骂中积累下来的只有低自尊、自卑，不仅成绩没变好，性格也受影响。

3. **父母关注的视角需扩展。**天天的爸妈，只关注学习，很少和孩子讨论生活、娱乐、交往等其他方面的话题。只因孩子成绩差，父母态度多数是“愤怒”，这让孩子觉得“只有学习才是最重要的”，我这个“人”是不重要的。可是该怎么学呢？天天真的不知道。低年级的孩子刚刚接触学习这件事情，如何学习、如何学

好，是没有经验的，需要家长悉心指导。

家教建议与示范

1. **合理生活，话题不只学习。**父母要注重合理安排孩子的生活，课余除了学习时间，要让孩子有户外活动、同辈交往等劳逸结合的生活状态。父母与孩子的话题不能只聚焦于学习，而要拓展各个方面，学校、朋友、活动、趣事、父母的工作等，父母多和孩子说说“废话”，可以促进亲子关系，拓展孩子的认知。在习惯培养中，孩子常嫌弃父母“啰嗦”，此时父母可以注意搜集视频媒体、专家讲解、同辈经验、经典书籍等各种形式的材料，变相教育孩子。

2. **注重习惯，执行需要坚持。**①培养孩子专注学习：严格执行在每个25分钟（一、二年级）或45分钟（三年级）内完成定量的作业、中间休息10分钟的时间管理方案；制定作业顺序，前面15分钟先做简单作业，后面做较难作业；口头作业与书写作业穿插进行。②反复纠正学习细节：写数学作业要先准备草稿纸，打草稿不潦草；解题时仔细读题、标记关键词、画图理解、列算式、前后代入验算、自己检查等；汉字笔画和顺序需要不断提醒、练习；课文诗词运用三天内重复、碎片化时间、讲给爸妈听等方式记忆；增加课外阅读等。这里仅举一些例子，习惯与细节都需要坚持执行，效果才能渐渐显现出来。

3. **慢慢练习，增加孩子自信。**俗话说“一口吃不成个胖子”，孩子不管接受什么事物，都需要一个消化的过程，包括接受良好的学习习惯也是如此。低年级父母更要尊重孩子的年龄特点，理解孩子的差异性，有耐心地等待孩子逐步提高。父母要学会“普遍洒网、重点培养”，比如三个月内重点关注孩子写字、一年内重点关注作业时间分配等。孩子只有在反复的训练中，才能适应和接受小学的学习习惯，并从中琢磨出自己的经验，增加自信。

（江苏省江浦高级中学文昌校区 林玲）

5. “孩子”和“老师”，我站哪一边？

情境描述

拉拉，三年级。拉拉是个心地善良的小姑娘，但是性格内向，遇到问题方法少，又因为拉拉成绩一直在班上末尾，渐渐在自卑心的趋驶下和同班同学越走越远。有一次，拉拉与同桌争论的时候无意中用钢尺伤到了同座位，老师在班上批评了拉拉，拉拉感觉到了深深的委屈，觉得自己并不是故意的，还认为老师因为同桌成绩好就偏袒对方。拉拉回家大哭了一场，妈妈赶紧找老师调查了事情经过，发现老师的回应多数站在对方孩子的角度。感受到老师“偏袒”的态度，妈妈心里也憋了一口气，觉得这样的学校呆着没意思，不如转学算了。

案例分析

1. **家长缺少和老师沟通的信心。**家长常常会因为一些刻板印象，对老师心生畏惧，或者不知道怎么沟通，比如一些刻板观念：“教师节是不是要给老师送礼物啊”、“老师就喜欢成绩好的孩子，分数才是最重要的”、“老师多数都在应付家长，我的话无足轻重”等等。拉拉的妈妈或多或少也受这种刻板印象的影响，一旦发现老师的“不对劲”，就失去了继续和老师沟通的信心。

2. **只看对与错，忽略“机会教育”。**家长会不自觉的选择站边，思考倒底是谁对谁错的问题，是“孩子错”？还是“老师错”？或者是“学校错”？甚至一些家长开始自乱阵脚，有的化身成为孩子的“战斗天使”，和老师“斗”，和学校“斗”，为孩子一斗到底！有的则直接想换班、转学、退学。这些家长都忽略了很重要的一点——对孩子的“机会教育”。

3. **武断决定，忽视孩子的立场。**试想，妈妈如果真的因此就让拉拉转学了，拉拉将习得怎样的经验呢？“我在第一个学校很失败”、“老师不喜欢我”、“我是

没有能力处好同学关系的”，带着这样“标签”式的自我印象，即使到了下一所学校，拉拉就能放开手脚去与人相处了吗？这次事件，看似是一件“不好”的事情，但家长只要能抓住机会，促进孩子自我提高，反而能帮助孩子打破旧有的、不良行为模式。“孩子”和“老师”，不需要家长去站队，而是要把握好和双方的沟通方式，做位从容自若的家长。

家教建议与示范

1. **如何与老师沟通。**①尊重倾听，传达信任。放下对老师抱持的不良印象，主动与老师沟通；对老师描述的事实经过，积极倾听，并予以尊重和信任；站在老师的角度，理解老师的观点看法等。②讲述困境，争取理解。若感受到老师没有理解到的部分，或者是家庭教育中的困境，也要积极与老师沟通，争取老师的理解和经验指导，相信老师愿意帮助每一位家长。③尊重孩子，保护隐私。和老师达成一致，在班级或其它公开场合中注意保护孩子的隐私，在和老师沟通时，也要考虑孩子的立场，一些孩子不想让他人知道的习惯，不能随口脱出。

2. **如何与孩子沟通。**①倾听过程，理解情绪。先撇开老师和他人的评价，认真听孩子说过程，并且相信孩子在事件中所感受到的委屈、不公平、气愤等情绪。用“我能感受到，你觉得这件事处理的不公平，很委屈，也很生气。”等话语，共情孩子的感受。②客观分析，换位思考。家长客观地分析事实，即站在孩子的角度说感受，也站在对方的角度、老师的角度、旁观的角度和家长自己的角度等多方位去谈大家的思考角度，帮助孩子拓展认知。③总结经验，聚焦改变。家长要善于观察总结孩子的盲点，借助事件帮助孩子改变不成熟的思维、行为模式，这才是“事件”本身的最大意义。“我观察到，这件事你会联想到自己成绩不好，成绩不好似乎是你心中比较在意的事情。”“当对方指责你的时候，你会很着急，不知道说什么好。如果当时让你平静下来，你最想说什么？”用观察提问式的话语，引导孩子觉察自己的旧有模式，促进改变。

（江苏省江浦高级中学文昌校区 林玲）

6. 幸福被“手机”夺走了吗？

情境描述

小朵，女，三年级。2020年疫情期间，小朵爸爸妈妈一时间从繁忙的工作状态解放了出来，就开始整天抱着手机玩起来，还经常熬夜玩到凌晨三四点。原本自觉又孝顺的小朵，也学着爸妈，玩起了手机。爸妈觉得小朵不“麻烦”他们陪了，这样挺好的。于是小朵每天越玩越长，还常到十一二点也不睡。不久一家人都开始脾气暴躁，为很多小事互相指责。妈妈催小朵写作业，命令她放下手机时，小朵就大发脾气。家人以为上学就好了，但复学后，手机就像是一个魔咒一样，小朵总是想着它，两分钟不碰就难受。在学校越来越失去活力，成绩下降，还经常和老师同学发生矛盾，甚至常常坐在窗前自言自语地说着，想要离开这个世界的想法。

案例分析

1. **网络成瘾发展阶段。**小朵的症状和手机的过度使用有很大的关系。当孩子出现使用手机的时间越来越长、背着家长偷偷玩、上课没精打采、成绩下降等现象时，就说明出现了网络成瘾的第一阶段，它需要尽早干预，避免越陷越深。若已表现出不想上学、不肯工作、不与人交往等现象时，则大大增加了矫正难度，网络成瘾第四阶段已被世卫组织（WHO）确定为一种较难治愈的精神疾病。

2. **长期过度看手机、熬夜的危害。**长时间看手机、熬夜，会影响大脑前额的供血，使人在理性层面失去控制能力、判断能力和自我约束的能力；情绪上低落、易激惹，引发家庭和社交中的人际冲突；渴望上网、精神上产生依赖；身体上出现记忆力、注意力下降，甚至思维迟缓、疲乏无力；严重可出现日夜颠倒、自闭、偏执性思维或厌学厌世等想法，成瘾行为难以戒断。

3. **警惕成年人及儿童网络成瘾。**案例中的小朵一家，不仅小朵深受手机危害，

父母其实也存在网络成瘾的相关症状，造成了一家人情绪不稳，家庭矛盾一触即发。而小朵的身体和大脑还处在发育期，在这么小的年龄段，却每天看手机、熬夜，身体久躺、久坐、久视、低头。这些对儿童期的大脑损害更加明显，表现出来的症状也更为严重。小朵的问题和父母在生活管理意识上的薄弱、缺少高质量的陪伴有很大的关系。那么针对低年级儿童，家长怎样提高陪伴的质量呢？

家教建议与示范

1. **高质量陪伴的手机管理策略。**父母需要以身作则，尽量减少玩手机的时间；如是工作原因，需要让孩子感受到手机只是父母的工具；开家庭会议，共同约定每天玩手机的时间；在客厅设立“养机场”“手机的家”等专门区域摆放手机，约定不把手机带进卧室；学习上引导孩子多借助字典、教辅类传统工具，不依赖手机等等。

2. **高质量陪伴的睡眠管理策略。**不熬夜才能养护身体，保持大脑的持久学习力，这对后期十余年的繁重学习生活有着深远的意义。尤其是低龄孩子，要从小提高早睡的意识，低年级儿童以8点至9点前入睡为佳，成年人以10点半前入睡为佳。

3. **高质量陪伴的运动管理策略。**每玩半个小时的手机，需要运动一个小时，能化解手机带来的危害，父母每周陪伴孩子一起运动两三次，每次一至两个小时，是非常高质量的亲子时光。当今的学生久坐现象严重，父母帮助孩子注意劳逸结合，可以化解疲劳，保持小脑的正常功能。

4. **高质量陪伴的亲子互动策略。**尊重孩子的闲暇时光，允许孩子浸泡在感兴趣的儿童游戏当中；适当安排亲子的游戏时间，下棋、角色扮演、木头人、踩报纸、手指游戏、科学小实验等活动都比较适合低年级儿童的心理发展规律。

（江苏省江浦高级中学文昌校区 林玲）

7. 我家有个“小拖拉斯基”，该如何引导？

情境描述

小池是个性格内敛的小姑娘。最近上小学了，家长发现孩子动作总是慢半拍，做起事情慢条斯理拖拖拉拉，经常消耗掉不必要的时间，明显降低了做事的效率。除了在穿衣服和吃饭等生活自理方面会有体现，在完成家庭作业的时候，情况更突出。别的小朋友十几分钟可以写完的作业，小池能拖一个多小时。爸爸检查作业时发现孩子的题目都会做，但每次看到她写作业总是拖拖拉拉地浪费时间，就会很生气。妈妈便尝试通过奖励帮助孩子提高效率，制定了作业用时挑战任务。限定时间内，完成作业即可获得奖励，但是孩子总是写一会儿就问多久了，变得更加拖拉了。家长表示真的不知道怎么办了。

案例分析

小池的拖拉让我想到了最近网上流行着“渐崩式辅导作业”的画面很搞笑又很熟悉。孩子作业拖拉背后的因素和原因值得我们去探究。

1. **时间观念的模糊。**对低龄段的孩子们来讲，时间是个抽象的概念。十分钟有多长？上厕所用了多久？多久能写完作业？这个时间段应该用来做什么？这些问题可能还需要家长在引导孩子日常生活的同时，运用一些可操作的时间管理小技巧帮助他们更直观地理解时间概念，学会时间管理，建立时长意识，培养预估能力。

2. **学习拖拉与生活习惯有关。**生活习惯和学习习惯直接挂钩，它会反映到学习习惯上。起床拖拉，刷牙洗脸拖拉，睡觉上厕所拖拉等习惯模式会延续到读写习惯，作业完成等学习问题上。小学低年级阶段最重要的不是成绩而是良好习惯的养成。

3. **孩子的个性化差异。**我们需要做一个简单的区分，有时孩子可能不是拖拉，

只是慢。每个孩子都是不一样的，有其自身的个体差异性。性子急的孩子做事快；也要允许有孩子较稳重些，会稍慢一点儿。

家教建议与示范

提起孩子的拖拉，每位父母都有诉不完的苦。事实上，孩子做事磨蹭的原因有很多，我们建议通过以下方式改变：

1. **形成时间观念。**很多孩子对于时间的概念是很模糊的，他们可能觉得五分钟是很长的时间。家长要教孩子学会看钟表，还可以借助沙漏，计时阅读等方式让孩子直接体验时间长短。这样能让孩子对时间有更直观的印象，然后自己去把握时间。

2. **制订合理计划。**父母可以根据孩子的能力，给孩子列一个合理的时间表，要求孩子按时完成。另外设置合理的奖惩制度，让孩子慢慢养成习惯。期间千万不能因为心急就包揽孩子的任务，养成他们的依赖心理，认为拖拉也没关系，反正有人会帮自己完成。

3. **激发孩子的兴趣。**家长可以采取一些措施激发孩子的兴趣，帮助孩子解决问题，例如，和爸爸妈妈比赛穿袜子，看谁更快。让孩子有取胜的可能，他便会觉得自己也能做得很快。

4. **用清晰的指令代替催促。**以出门穿鞋为例，与其凶狠训斥，不如换个方式跟孩子说：“先去鞋架拿那双红色的凉鞋，再坐在小凳子上自己穿”，这样让孩子行动更有操作性。家长也可以告诉孩子若不能尽快完成，会有什么样的影响，他要承担什么后果。只有让孩子真正体会到磨蹭给他带来的烦恼，他才会重视和行动。

（南京书人实验学校 胡艳霞）

8. “戏精娃”一上课就肚子疼，怎么办？

情境描述

欢欢是个一年级新生。家长为了帮欢欢快速适应小学生活，提前几个月让孩子上了幼小衔接班，本来以为能平稳过渡，可是一入小学，孩子就闹肚子疼。刚开始家长还跟学校请假，带孩子去看医生，医生们检查后都说孩子身体没有问题，家长只能简单安慰后，又把其送到学校。但好不了几天孩子进校门又会“故伎重演”，家长有时候哄呵并施，孩子勉强着走进校园，之后老师就会因为孩子身体不舒服联系家长，后面慢慢开始出现了一些干呕等其他症状。接回家的欢欢，既不呕吐也不会肚子疼。看着在家活蹦乱跳的欢欢，家长痛苦无奈：这孩子到底怎么了？

案例分析

1. **与入学焦虑有关。**肚子疼有可能是孩子内在的焦虑情绪所导致的，当焦虑情绪出现的时候，身体上会出现一些症状，比如冒汗，肚子疼，头疼等。对于孩子们来说，焦虑并不像大人那样感觉明显，而且往往伴随着不同程度的恐惧。

2. **陌生环境的适应。**其实对大多数孩子来说，小学陌生的环境本已让他们紧张和焦虑。无论对大人还是孩子来说，兴趣和愉快的情绪都是非常重要的，尤其是在面对新环境的适应方面。

3. **家长无意识的压力。**当家长在关注孩子入学准备是否充足时，也要关注自己的言语和态度，千万不要用“上了小学让老师管你”之类的话吓唬孩子。欢妈教育孩子的口头禅就是“上小学了，我看你自己怎么办！”吓唬孩子无疑会增加孩子的恐惧感，使孩子抗拒上学。这不仅会影响孩子的入学适应，严重时还会影响孩子的内分泌，甚至诱发夜间惊梦、发烧、胃疼等各种生理和心理疾病。

家教建议与示范

1. **给予孩子足够的关心和信任。**孩子说肚子疼，家长首先要关注孩子身体状况，及时安抚孩子。如帮孩子揉揉肚子，轻柔的告诉他“不要怕”、“妈妈一直陪着你呢”这类的话语。即使检查结果证明没有任何器质性的问题，也要表现出关心的语气，陪着孩子适应让他们不安的新环境。

2. **激发孩子对小学生活的向往。**疏导孩子入学的紧张情绪，可以多说一些欣赏和鼓励的正向话语，让孩子觉得上小学很光荣，比如，家长可以对孩子说“你真的长大了”、“我们家要有小学生了”，唤起孩子对小学生活的向往之情。

3. **关注孩子对小学生活的趣事。**孩子上小学后，家长暂时不要把全部注意力放在孩子的学业成绩上，这会给孩子带来紧张的情绪和压力，可以多和孩子聊聊新学校、新老师和新朋友；听听孩子在学校发生了哪些有趣的事，表现出对孩子新环境的兴趣和赞赏；鼓励孩子多表达自己在学校的经历，还可以跟孩子聊聊您上学时的趣事等等。

4. **帮助孩子对小学作息的适应。**针对学校具体的作息安排，家庭可以有相应的作息配合。一方面要适当调整孩子的作息时间表，帮孩子养成早睡早起的习惯；另一方面，可借助时钟、沙漏等工具对孩子具体的生活事项进行专练，比如在起床、穿衣服、如厕等方面设置挑战任务，让孩子逐渐养成按时作息的习惯和时间观念。开始执行时，孩子可能会不习惯，但只要家长要有耐心和恒心，一般一两周后就可以见效。

（南京书人实验学校 胡艳霞）

9. 父母怎么说孩子才会听?

情境描述

“胖胖，妈妈提醒过好多次的书写问题怎么还是会出现？”

“胖胖，爸爸在看书，你把动画片声音关小点儿，好不好？”

“胖胖，你应该先把作业写完，再去做其他事情，要不妈妈又要陪你熬夜了。”

“胖胖，作业完成后要自己收拾好文具啊。”

“胖胖，妈妈在跟你说话呢！”

“胖胖，……”

胖胖是一名小学二年级的学生，聪明伶俐，活泼好动，但经常对家长的话充耳不闻，爸爸妈妈说的话，胖胖就像没听到似的，所以同样的问题总是会再出现，直到爸爸妈妈发脾气了，才带着不情愿的情绪去行动，但下次还会继续出现同样的问题。家长们理解孩子年龄小，难免会出现小状况，可总是对家长的话表现出置之不理的态度，家长难免丧失耐心，控制不住脾气。胖胖上小学以后，父母面对孩子的学习问题更加心累，实在不知道如何更好地与孩子交流，让孩子真正听得进去，同时又不伤害亲子关系。

案例分析

1. **充耳不闻有可能是选择性注意的表现。**胖胖对家长的话充耳不闻就是一种选择性注意，人们在某一时刻面对多种信息时，总是选择其中的一部分信息作为加工对象，而把其他信息作为背景，在心理学上这叫做选择性注意。

2. **注意信息的选择具有偏向性。**无论是大人还是孩子，都会对周围信息进行选择，成人有丰富的生活经历，能较好地选择需要的信息进行加工；儿童在面对丰富

的外界信息时，做出正确判断并不容易。胖胖在写完作业，终于可以开心玩游戏的时候，妈妈告诉他不要玩了，赶紧整理文具。这个时候，胖胖在“玩游戏”和“整理玩具”这两种信息间，自然选择了更感兴趣的“游戏”，因此妈妈后半句话就被孩子自动屏蔽了。

3. **注意力稳定性的发展。**小学生的选择性注意仍处于发展阶段，并呈现不稳定的特点。孩子们更容易对新鲜的、奇异的，适合儿童年龄特点的，不需要付出太多努力的事物所自然吸引。孩子对于自己感兴趣的、手头正进行的事情会全身心地投入，这种情况下，家长的话显然变得没有吸引力，自然沦为“耳旁风”。

家教建议与示范

根据孩子选择性注意发展性的特点，家长可以从以下几点入手引导：

1. **引导孩子注意。**家长与孩子对话前，可以使用孩子喜欢的或者新颖、奇特的事物“诱导”孩子，使孩子的注意力快速集中在家长身上。

2. **选择适当时机。**家长教育孩子，尽可能避开孩子非常投入做事的时刻。并且与孩子的交流应该是一对一的，避免多个家长同时教育，造成孩子的混乱。

3. **减少孩子分心。**家长与孩子对话时，减少或撤销使孩子分心的刺激物。可用委婉并坚定地语气先提醒孩子“妈妈有话要说”，让孩子停止手中的玩物或暂停游戏界面，同时，彼此面对面坐好，家长注视着孩子的眼睛说话，确保孩子的注意力集中在对话上。

4. **保持高度耐心。**家长与孩子说话时，孩子会有“游离”状态，如眼神飘忽、敷衍了事等注意力不集中现象，需要家长耐心引导与等待。孩子转移注意力与再次集中注意力都是需要时间的，切勿着急生气发火。

（南京书人实验学校 胡艳霞）

10. 忙碌的父母如何协作育儿?

情境描述

三年级学生小美，是一个胆小自卑的孩子，遇到事情总是退缩，缺乏独立思考的能力和学习的主动性，对待生活总是得过且过。她的爸爸是单位领导，常常忙于应酬回家很晚，私下给小美报了许多课外辅导班，塞满了女儿的周末，妈妈是公司文员，负责女儿的学习和生活，五加二，白加黑，全年无休。但只要女儿出现一点差错，爸爸就怒气冲天，当着孩子的面指责妈妈：“你是怎么教育孩子的！”小美很茫然，妈妈的辛苦，她都看在眼里，但面对这样一个“缺位且专制”的父亲，她感到无力和沮丧，悄悄地告诉妈妈：“妈妈，可以让爸爸出差吗，我害怕看到他。”

案例分析

1. **父母角色的缺位。**如今很多家庭都面临父母缺位的问题，有些是因为父母工作忙，没时间看管孩子，只能交由家中老人管教，有些是单亲、离异家庭的儿童，父亲或者母亲一方长期缺席，另外，对于农村留守儿童，父母外出打工，双亲角色同时缺失，孩子极少得到来自父母的关爱。

2. **父母缺席的影响。**如果孩子在幼年或者小学阶段，没有得到父亲或母亲足够的爱和教导，会对孩子性格、情感、智力等方面造成很大的影响，孩子有可能会变得自卑、敏感、没有安全感、不愿意与人交往。

3. **父母缺乏教育协同。**生活中的很多父亲，也和案例中一样，忙于工作，基本缺席孩子的教育，母亲不得已成为教育子女的“主力军”。当孩子在成长过程中遇到问题时，又把责任全部推给母亲，母亲除了工作，整日奔波于孩子的生活照料和学业辅导，最后却换来父亲的不理解和指责，家庭矛盾一触即发。

4. **父母缺失教育话语权。**父亲专制、暴躁，疏于对孩子的管教，却常常指责、

埋怨母亲，这些都潜移默化地影响着父亲在孩子心中的形象以及母亲在孩子面前“权威性”的建立，导致孩子对妈妈的顺从不是因为信服，而多是同情，对爸爸更是不愿交流，敬而远之。

家教建议与示范

1. **父母协作育儿，做好表率是教育成功的首要条件。**父母要从一言一行中严格要求自己，从而对自己的孩子施加正面的影响。育儿即育己，孩子在成长的同时父母也需要学习成长，彼此协同合作，相互鼓励监督。因此，让缺席的父母回归家庭教育，本身是对每个父母内在品质和行为的约束和规范，同时也是家庭稳固的扎实根基。

2. **父母协作育儿，深度参与，才能培养深厚的亲子感情。**育儿无小事，成长多艰辛，即使不能做到五五均分，至少要让双方都参与进来，父母对于孩子情感上浓郁的爱，是在养育孩子的过程中不断加深的。要懂得体恤对方，尊重和感恩对照顾家庭付出更多的一方。在睡前可以共同完成一些亲密的亲子活动，如：亲子阅读、亲子游戏、亲子瑜伽等。

3. **父母协作育儿，维护对方在孩子面前的“权威性”。**当孩子犯错时，即使觉得一方的教育方法不可取，也一定不要在孩子面前流露出来，不要因为袒护孩子或发泄情绪而去指责或埋怨对方。可以换个场所心平气和地和对方沟通，过后再对孩子进行疏导，学会树立和维护对方在孩子心目中的“权威性”，营造和谐民主的家庭氛围。

(南京市浦口区教师发展中心 张婧妍)

亲子时光

一、家庭七色花

每个周末都是家庭成员团聚、玩耍的休闲好时光，特别是遇到一个阳光明媚的晴朗周末，那更将是一件令人期盼与兴奋的事。想一想亲子间最爱做的七件事（如：下棋、拼搭游戏、放风筝、烹饪等），填写在下面七色花的七个花瓣里。带着喜悦的心情，让我们一件一件地去完成吧！

（此处需要设计一幅七色花的插图）

二、放飞“愤怒”的风筝

每个人在生活中都有生气和愤怒的时刻，孩子和大人都不例外。当你生气时，可以想出一些可以帮助自己控制愤怒、舒缓情绪的词语，孩子和父母分别列出三个。准备三个风筝，将自己想到的词语、方法写在风筝上，并用彩笔、贴画等将风筝装饰成自己喜欢的样子。找一个空旷的地方，让亲子携手，共同放飞“愤怒”的风筝吧！

（此处需要设计几个可爱的卡通风筝）

三、制作“亲子奖状”

戴尔·卡耐基曾经说过：“一个人只要有自信，他就可以成为自己愿望中的人。”

家长可以通过给孩子制作奖状的形式来表彰他们在个人成长岁月里所付出的努力，奖项的名称由家长根据自己孩子的特长和优势自行拟定（比如：自理小能手、背诗小达人、生活小主人、环保小卫士、文明小天使、学习小标兵等），在奖状上可自主设计加上孩子喜欢的LOGO或图片，并邀请爸爸妈妈亲自为孩子颁奖，并相互

握手拥抱，以示祝贺，增强生活中的仪式感。孩子可将奖状贴于书桌或者任何自己能经常看见的醒目位置，勉励自己，增长自信。同样，孩子也可以通过为父母制作奖状来表达对他们的感恩与爱。

（此处需要设计一个卡通版的奖状）

第三章

小学高年级篇

小学（4-6）年级身心发展特点

小学4—6年级学生，大约是10到12岁，正处于由儿童期向青春期过渡的时期。思维、记忆、注意力等迅速发展，由机械识记向意义识记发展，由形象思维向抽象思维过渡，这一阶段，学生的抽象思维有了一定的发展，理解能力明显提高，注意稳定性也有所提高，情绪发展处于稳定期，同时承受着一定的学业压力。随着第二性征的出现，心理方面也会出现一些波动。如：渴望摆脱对成人的依附而寻求真正意义上的独立和自主，开始关注自己的外貌和体征，重视自己的学习能力和学业成绩，关心自己的性格特征和情绪特征等。六年级是从小学过渡到中学的重要转折时期，还需要为初中阶段学习生活做好准备，社会适应性有待进一步提高。学业压力、成长困惑、衔接准备等阶段特征要求加强小学中高年级的心理健康教育。

1. 女儿越来越爱美了，正常吗？

情境描述

孩子进入六年级，升学的压力明显变大，女儿却越来越爱美了，每天上学前，会在镜子前左照照右照照，花费不少时间，晚上洗澡至少30分钟，还向爸爸妈妈提出了自己购买衣服的要求。

案例分析

1. **看到变化，更看到成长。**升入小学高年级，孩子进入青春期，身体开始发生变化，荷尔蒙快速分泌，正在成熟的情绪大脑和理智大脑难以应对身体的变化，情绪波动比较大，越来越在意自己的想法，处处显示自己已经“长大成人”，不太愿意接受成人说教式的教育。孩子开始注重穿衣打扮，注重自己的外在形象，这是一种“自恋心理”的投射。认为周围的人都会关注自己，希望给周围人特别是异性留下好的印象，这是一种成长力量的外显。往往不再顺从父母对自己穿衣打扮的安排，要求以自己的审美品位展示自己的形象，这是从幼稚走向成熟，从依赖走向独立，从家庭走向社会的一个标志，这种向上的成长的力量，家长一定要看见、尊重、认可。

2. **审美教育，重要的教育。**好的教育必然是美的教育，穿衣打扮就是人审美能力的外显，不同年龄段的孩子穿衣打扮上必定有所不同。作为家长要自信，我们在成长的过程中播下的美育种子，让孩子在青春期有了自己独立的审美追求。不过，因为孩子正在成长阶段，这种审美追求处于发展中，孩子可能会狭隘地定义为外表美就是美，外表美就会得到别人喜欢。所以，家长要呵护孩子追求美的意愿，更要引导孩子追求高尚、持久的内外兼修之美。孩子升入六年级，面对升学压力，家长希望孩子将精力花在学业上，往往会忽视孩子审美发展的需要。如果学业暂时退

步，就会迁怒于孩子正常的审美表达。其实，学业发展、审美修炼、个性成长是相辅相成的。

3. **过度打扮，缺失的补偿。**如果孩子过度打扮，因此花费过多的精力、过多的时间、过多金钱，家长就要考虑，孩子是不是在某些方面出现了困扰，所以通过过度打扮满足其他需求的缺失。如：对自己外貌不满意，由此产生了自卑；人际交往当中归属感不够，希望通过打扮引起他人的注意和关照；学习成绩不佳，自信受挫，通过美美的外表增添自信……因为缺失，所以过度打扮，予以心理补偿。

家教建议和示范

1. **明确美的追求。**和孩子交流，谈谈美的重要性，交流美的感受，明确美的追求是每一个人一生的功课，每一个人在每一个阶段都可以展示自己独特的美。小时候是童真无邪美，少年是活力奔放美，中年是稳重知性美，老年是从容淡定美，注重美的外表是对自己的关爱，也是对他人的尊重。

2. **做好美的示范。**无论在家还是外出，家长都要重视自己的衣着打扮，展现给孩子恰如其分、符合身份的打扮修饰，不仅让孩子感受到父母得体美好的外在形象，更让孩子感受到父母对工作的热情，对生活的热爱，对孩子的关爱。

3. **赞赏美的行动。**“宝贝，你今天的校服很平整，这双鞋子的颜色很搭配校服。”“宝贝，这件裙子简洁大方，你喜欢吗，如果需要，自己挑选一种颜色吧。”……允许孩子在遵守学校规章制度的前提下，根据自己的喜好，打扮自己，真诚地称赞孩子的审美表达。“这件衣服难看死了，拖拖挂挂的。”“你磨磨蹭蹭半忙了半天，一点也不美。”……如果不欣赏、不赞同孩子的打扮，可以不评价，切忌讽刺、挖苦。

4. **支持美的展示。**鼓励孩子积极大胆地参加各种活动，经历各种体验，在不同的场合，学习外表美的修饰，以丰富的体验、经历，满足其他需求的缺失，修炼自己的内在美，展示青春期少年的活力奋发之美。

（南京市双塘小学 李晨妍）

2. 温顺的孩子咋就成了“喷火龙”？

情境描述

一个五年级的小男孩，原本乖巧听话，上了五年级之后，变得易怒易躁，像一只刺猬一样，不仅将自己包裹起来不让人靠近，而且和同学之间发生一点摩擦就会情绪激动，面红耳赤地与其争吵甚至出现过激行为。

案例分析

1. **孩子的成长需求没有被回应，缺少自我认同接纳。**父母应予以孩子成长需求积极的回应，这些需求不仅是物质层面的需求，还有情感领域的爱和关怀。如果父母长期忽视孩子的需求，儿童就不能在内心建立起一个稳固的依恋对象，从而导致孩子陷入一种缺乏安全感的状态。没有被看见、被重视的孩子就会通过激烈情绪、暴力行为、挑衅行为等获得关注，获得心理安慰。

2. **孩子的情绪管理没有被重视，缺少人际交往策略。**情绪是每个人生活中必须面对的问题，孩子在家庭、学校中遇到挫折，不顺心的事情，会产生很多的负面情绪，有委屈，有难过，有愤怒……但孩子自己可能没有觉察到这些情绪，更不知道如何将这些情绪用正确的方式表达出来，父母也没有给孩子做出好的言行示范，孩子因此缺乏相关的人际交往的技巧和与人沟通解决问题的能力。当遇到事情，他们往往就会非常冲动，情绪爆发，任由情绪泛滥，冲动地去处理人和事。

3. **孩子的成长环境没有安全感，缺少信心无法适应。**比如孩子父母常常吵架，导致每个人的情绪都非常焦虑、暴躁，在教育孩子上父母往往采用粗暴的、极端化的教育方式对待孩子，这些不当的教养方式会容易让孩子变得胆小、缺乏自信心，孤独、自卑、懦弱、狭隘、逆反，甚至不愿和同伴交往等。又或者孩子的生活环境突然发生变化，陌生的环境，让孩子不适应，产生焦虑与恐惧，变得敏感而易怒。

家教建议和示范

1. **回应孩子心理需求。**当孩子有强烈的情绪感受的时候，家长要学会倾听，让孩子有充分表达自己的机会。在生活中，父母应给予孩子更多的鼓励与支持，关爱与陪伴，学会看见孩子的优点，欣赏他的独一无二。当孩子产生焦虑暴躁的情绪时，家长要看见孩子不良情绪和行为背后的意图和想表达的内容，尽量抚平孩子内心的焦躁，满足孩子内心真正的需求。如果家庭结构或者生活环境发生改变，要帮助孩子接受现实，应对和适应新的环境。

比如与孩子交流父母分开的原因，并告诉孩子：“爸爸妈妈是因为不相爱了，分开才会更幸福，但是爸爸和妈妈会像以前一样那么爱你。”

2. **家长做好情绪管理。**父母应该做好榜样，在生活中就要管理好自己的情绪，不能在孩子面前肆意地发脾气、吵架，平时的生活中也应该以爱和温柔来对待家庭成员。父母在工作中遭遇了挫折，生活中遇到了矛盾，要学会适当宣泄自己的情绪，决不能把孩子当作情绪的宣泄容器。

要注意的是，当家长处于情绪激动的时刻，孩子想与之交流，可以和孩子说：“我现在心情不是很好，能让我调整一下再回答你的问题吗？”

3. **允许孩子情绪发泄。**孩子虽然小，但也是会在生活和学习中遭遇挫折，产生负面情绪的。父母在一定的范围内要允许孩子表达情绪、宣泄情绪，但要坚守一个底线：不可以伤害自己，也不能伤害别人。父母还要教授孩子在正常范围内宣泄负面情绪的渠道与方法，而不是一味制止和斥责孩子的行为。当然我们更倡导用积极的方式调整情绪。例如：深呼吸、到大自然中走走、运动、和朋友谈心、看一看开心的东西、给情绪写封信等。

4. **亲子寻求专业帮助。**当孩子情绪释放的方式过于激烈，情绪激动的频率比较高，并有伤害自己和他人的行为，处于家长无法控制的程度了，那么就需要一些专业的心理援助，比如南京市、区“陶老师”工作站和一些心理咨询诊所。

（南京市秦淮第一中心小学 李蓓蕾）

3. 该不该给孩子零用钱?

情境描述

小婷，女，12岁。在同学眼里，她是一个“有钱”的孩子，常常买各种漫画书、小说、零食。后来妈妈发现自己的钱总是无故减少，有时金额多达一千。在妈妈多次逼问后，小婷承认是自己偷偷用了妈妈的钱，但是她认为自己不过是拿零花钱买自己想要的东西罢了，对妈妈的这种态度并不理解。

案例分析

1. **用钱弥补亏欠。**父母由于工作繁忙，没有时间照顾孩子，于是常常给孩子一些零用钱，而且数额比较大，让孩子自行使用，父母不太注重孩子对金钱正确使用的引导和管理。这种方式就是典型的用钱来弥补亏欠。对孩子而言，最需要的就是父母的爱和陪伴。家长采用这种教育方式，只能使孩子养成花钱大手大脚的习惯，用金钱来获得一定的满足感。

2. **用钱缺少规则。**小婷最开始是接受父母给的零用钱，后来钱不够用了就开始自己随意拿钱。由于父母疏于陪伴，都没有察觉到孩子的心理变化，也没能及时管教孩子的异常行为，在怎样使用金钱方面，父母并没有提前给孩子建立一个正确的用钱规则，孩子缺乏用钱规则，这才导致小婷频繁地自己随意拿钱来满足自己的消费欲望。

3. **缺乏理财观念。**小婷零用钱来得比较容易，用得也比较随意，不知道量入为出，不知如何合理使用，经常出现乱消费或者过度消费的情况，父母知道之后必然会产生不满情绪。给孩子零用钱就是让孩子用的，但在整个过程中是含有重要教育课题的，勤俭节约教育和理财指导不能缺少。一旦忽视，金钱就会影响未成年人的健康成长。

家教建议和示范

1. **明确目的。**父母应该让孩子有更多的自我管理的机会，明确父母给零用钱的目的。父母给孩子零用钱不仅是让孩子购买需要的学习用品、生活用品等，而且也希望孩子在用钱的过程中能学会有计划、有目的地使用零用钱，学会自我管理。只有让孩子明确家长给零用钱的目的，孩子才不会胡乱花钱，更不会从家里随意拿钱。只有加强对儿童零用钱资金来源、使用方式、消费心理的引导和管理，孩子才能学会挑选合适的商品，学会管理自己的零用钱，学会如何延缓自己的满足等，才有可能树立正确的金钱观念。

2. **制定规则。**首先，孩子需要钱，要询问父母的意见，必须经过父母同意才能获得，偷拿的方式是不对的，也是父母不赞同的，这是第一个要让孩子明确的规则。当发现孩子自己拿钱的时候，要进行批评与教育，帮助孩子改正坏习惯。第二步就是让孩子明确，他的每一个消费行为都要和父母协商，特别是数额比较大的，协商的过程就是学习理性消费的过程。第三，可以用零用钱购买礼物传递情谊，但一定要量力而行，礼轻情意重，很多物品的价值更在于“用心”。

3. **指导使用。**家长要和孩子约定消费空间，例如可以购买文具、玩具、零食等。在界定基本的消费空间后，进而引导孩子学会理性购物，对于自己了解的商品，可以按需购买，不了解的商品，与父母进行沟通，在父母的指导下购买。当孩子想要购买的东西超过这一范围，例如购买游戏道具、视频网站会员、与年龄不相符的书籍等，这些消费空间之外的商品时，父母就要加以教育和引导，要让钱为我们的成长和生活服务。另外，要让孩子知道金钱来之不易，是父母辛苦工作所得，需要珍惜，理性消费是本领，勤俭节约是美德。

(南京市秦淮第一中心小学 李蓓蕾)

4. 如何让大宝爱上二宝?

情境描述

朋朋刚过完10岁生日，爸爸妈妈竟然给他带来了一份特别的“礼物”——妈妈生了个妹妹。自从家里有了二宝，一切都不同了。全家人都围着妹妹转，妹妹也常会哇哇哭。现在的朋朋，变得很爱发脾气。他一点儿都不喜欢妹妹，总嫌妹妹烦。爸爸妈妈看到朋朋的变化，心里好着急，可又不知道怎么办。

案例分析

1. **生活忙乱，让大宝心生焦虑。**家里多了一个小生命，更热闹，但也必然会忙乱。家里原本的平静、安宁被喧闹、忙乱替代，大人们也很烦躁，精力也无法分配，朋朋对发生的变化不太适应，从而产生了焦虑的情绪。

2. **二宝降生，使大宝心理失衡。**孩子在成长的过程中需要足够的安全感，二宝的诞生打破了大宝生活世界的平衡，让大宝感受到了威胁。做了多年的独生子女，独享着家人的关爱。妹妹的降生，聚焦了家人的目光。刚出生的孩子需要更多的照顾，全家人必然投入更多的时间、精力给妹妹，朋朋心理上会有一些不平衡，也就不由得用一些夸张的言行吸引家人的注意。因为理不清自己的情绪感受，就会乱发脾气。可是发完脾气心里更不舒服，毕竟谁都不喜欢脾气臭臭的孩子，包括他自己。

3. **重心转移，对大宝有心无力。**家人把关注重心放到二宝身上的时候，想要和过去一样照顾大宝，但往往分身乏术，有心无力。父母对大宝心怀愧疚，往往还会有一些补偿心理，在教育上有些溺爱纵容。

家教建议和示范

父母如果能够给大宝足够的安全感，就能很好化解孩子的不安和焦虑，帮助孩子更好接受这个手足的诞生。

1. **接纳孩子的情绪。**孩子在家庭发生重大改变的时候，有些情绪的波动是正常的。孩子的情绪需要被看到，接纳情绪，才能很好地处理情绪，才会避免乱发脾气的情况。家人在忙碌二宝的同时，不要疏忽大宝。

父母可以引导大宝说：“妹妹出生，大家都关注她，你是不是有点失落？”“听到妹妹哭，你没法安静地学习，是不是有点烦躁？”等。

情绪背后可以看到期待，失落的情绪是希望得到更多的爱和关注，烦躁是因为学习时不希望被打扰等。看到情绪、看到情绪背后的期待，情绪就比较好了。

2. **让孩子参与家庭计划。**添二宝，家里必然会发生比较大的改变，不仅父母要做好充足的准备，同时不要忘记，大宝也是家庭的一员，一定要告知大宝，让他（她）参与家庭的这个决定。一家人可以想象二宝出生后家庭生活的变化，还可以让大宝参与一些迎接二宝的准备工作。这个过程，会让大宝对二宝的降生有所期待，也可以让大宝在迎接二宝过程中很好地回顾自己降生、成长过程。

3. **寻找二孩家庭的优势。**从小在全家人呵护下长大的大宝，因为二宝的诞生，可能得到的关注和照顾会少一些，但同时也可能给他一个更独立、更自由的成长空间，让他（她）可以看到自己的能量。

“啊，没有大人帮助，你做得也很好嘛！”“你看，妹妹对着你笑，她好像特别喜欢你这个哥哥呢！”“你学的这些本领，将来可以教妹妹，她一定特别佩服你！”……

二宝的诞生也给了大宝一个学习爱的契机，拥有与兄弟姐妹交往、相处的经历和经验，拥有手足情，这是独生子女家庭所不具备的。

（秦淮区未成年人成长指导中心 韩璐）

5. 考试可怕吗？

情境描述

小高同学成绩平平，随着年级的升高，所学知识越来越难，成绩下降，让他越来越惧怕考试。每到考试都会非常紧张，晚上睡不着，甚至会全身发抖、冒冷汗。老师看到他的情况，予以关心问候，他总是以身体不适为由搪塞。考试成绩出来，比较理想时，小高的表现并无异常，当成绩不理想的时候，小高就会产生强烈的厌学情绪，学习和生活都受到了极大的影响。

案例分析

1. **没有明确考试目的。**对考试目的不明确，更多是关注考试结果、考试分数。希望分数让家长、老师满意并得到表扬，获取外在肯定等，因此忽视了考试的真正目的是知识的复习巩固，发现学习上的不足和检验学习效果等。

2. **对成绩过高的期待。**（1）孩子对自己的要求比较高，好学上进，自尊心强，是一个要求完美的孩子。不允许自己在考试中取得较差的成绩，因此产生巨大的心理压力。

（2）父母对孩子的期待很高，对孩子的考试成绩非常关注，反应强烈。父母对孩子分数的高期待，造成了孩子巨大的考试压力，生怕考试成绩不理想而辜负了父母的期望。

（3）老师对孩子的期望很高，觉得学生就应该好好学习，考试考出满意的成绩。为了达成老师的心理预期，从而尽全力在考试中获得好成绩。这也是考试压力的重要来源。

3. **过往考试的负性体验。**父母对孩子考试成绩非常重视，好的考试成绩往往能够为家庭带来一段时间的和谐氛围。同时，当考试成绩不理想的时候，整个家庭都伴随着争吵与批评的声音。又或者曾经考试中被老师误解作弊以及遭遇了试后老

师的严厉批评和不良评价等。这些过往考试的负性体验让孩子产生了巨大的心理压力，负性经历带来的感受也会让孩子面对考试愈加畏惧。

4. **对考试焦虑的焦虑。**正常而言，考前的适度紧张是有益的，但是孩子有一点紧张，家长就担心这样的紧张会影响孩子的考试成绩，因此不允许孩子有一丝紧张焦虑，孩子自己也因为这样的紧张而变得敏感，害怕自己考试不顺利，孩子和家长都不能正确的面对适度的考试焦虑。

家教建议和示范

1. **明确目的性，充分做准备。**考试只是对阶段性的学习成果进行检测，只是近期学习的一个成果展示，并不能代表孩子不爱学习、没有认真学习，或者是贪玩。考试成绩并不能代表一切，这一点父母要尤为注意。

在考试之前，可以和孩子一起做好考试的充分准备，给孩子认真复习的空间，提前准备好考试工具，让孩子能够信心满满地参加考试。考试后，不要凭考试成绩对孩子进行定性，不能因此过度表扬或批评。正确的心态应该是无论孩子取得什么成绩，都要给予合适的鼓励，帮孩子一起分析，改进学习方法，提升学习自信，帮助其成长。

2. **考前平常心，压力正常化。**在考试前夕，家长不要搞特殊化，不要突然加菜加肉，或是蹑手蹑脚，大气都不敢出，生怕打扰孩子。家长因为孩子考试而特意做出的改变反而传导给孩子焦虑，让孩子产生紧张感。对待孩子要尽量像平常一样，尽力避免不知不觉中营造出的紧张氛围。同时接纳孩子的适度紧张、焦虑，开导孩子，积极调适。

3. **考试有技巧，提升正能量。**无论什么时候，都要养成平常心。无论成绩理想与否，都要微笑面对。在此基础上，要进行反思、总结，找到最适合自己的复习、考试的方式方法，知道考试期间如何保持良好的情绪等。考试时努力做到（1）不要早交卷（2）不要管别人在干什么（3）看清题目要求（4）仔细答题（5）合理预算时间（6）先易后难。

（南京市秦淮第一中心小学 李蓓蕾）

6. 怎么让孩子真正爱上阅读？

情境描述

浩然是个四年级的男生，活泼好动。课余时间他总是东摸摸西玩玩，对老师布置的课外阅读任务，往往应付完成。爸爸妈妈希望他多读些书，可他只喜欢看漫画书，不愿意看经典书籍。这个娃娃可让爸爸妈妈发愁呢。

案例分析

1. 阅读能力没能成为儿童关键能力培养的重要任务。父母希望孩子有良好的阅读习惯，为后续发展奠定良好的基础，他们因为孩子不爱阅读，或只爱读自己喜欢的漫画书感到担心、烦恼，但缺少方式方法。还有些家长没有重视儿童阅读能力培养，只在乎孩子课堂的学习，把取得优异的成绩当作首要任务。

2. 多媒体时代对儿童阅读能力的冲击巨大。孩子们成长在多媒体时代，互联网让人们的时空变大，获取信息的方式更加多样，这也让孩子很难静下心来捧书阅读。

家教建议和示范

1. 走进图书馆，感受阅读氛围。公共图书馆是培养“书虫”的首选之地。可以设立“家庭图书馆日”，一家人或约上小伙伴一起去图书馆，在图书馆中感受热爱阅读人群求知若渴、积极向上的精神面貌，在书海中寻找自己喜欢的书，体验静心阅读的美好感受，培养阅读习惯。

2. 建专属书柜，给阅读以保障。建议给孩子一个符合他身高的、伸手可得的小书架，放置适合孩子阅读的书。购书要避免功利心理，适当买一些“闲书”，增加专属小书架的吸引力。再给孩子设置一个他喜欢的阅读区域。宜人的环境，适合的

书籍，吸引他愉悦地坐下来，随时随地开始阅读。

3. 制订计划，全家一起阅读。进入中高年级，孩子时间管理能力的培养就显得非常重要。给孩子一些自由支配的时间，让他们学会主动制订阅读计划。作为家长，尽可能跟随孩子的计划表，确定一个家庭阅读时间，形成良好的阅读氛围，全家一起阅读。

4. 做阅读手账，留下阅读痕迹。阅读是信息的输入，如没有信息的输出，容易让阅读限于浅尝辄止，不利于信息的加工和运用。可以指导孩子做阅读笔记，记录下阅读的内容。可以写一些阅读的感想，可以把在阅读中遇到好词好句摘抄下来，还可以配上插画，画出自己想要表达的内容，也可以给整本书画出一个思维导图，整理出写作脉络等。读书笔记记录着孩子的阅读过程，更是家长和孩子共同成长的印迹。

（秦淮区未成年人成长指导中心 韩璐）

7. 换了新老师孩子变得不积极了，怎么办？

情境描述

新学期开始，孩子的数学学科换了一位中年女教师，孩子抱怨新老师没有原来的老师好，学习数学的兴趣不如以前了，数学作业的错误明显增多了，真担心孩子的数学成绩会因此而下滑。

案例分析

1. **信赖中有依赖。**亲其师，信其教，喜欢老师、信任老师，建立了良好的师生关系，这是小学低年段孩子喜欢学习、兴趣学习、积极学习的重要前提。孩子往往因为老师喜欢自己，为了赢得老师更多的喜欢和赞赏而努力学习。低年段老师对学生的爱，对学生的期待往往是直接外显，教态温柔，语言温暖，动作轻柔。但是随着孩子的年龄增加，学业难度加大，老师对学生的爱，对学生的期待不再是原先的温柔、缓慢之风格，课堂教学中，老师语速加快，教态严谨认真。原先习惯于温柔教学，喜欢被老师赞赏，经常得到老师鼓励的孩子在新老师不一样的教学风格前，自我评价降低，对老师的评价也就不太准确，进而产生对新老师的抱怨。新老老师的到来，切断了孩子原先依赖老师而学习的舒适感，孩子需要适应新老老师的教学风格。

2. **适应中找借口。**新学期，从自由随意的假期转化为规则有序的学习生活，再加上进入中高年级学业难度升级，孩子需要一个适应期。有的孩子适应能力强，很快就能进入学习状态，有的孩子适应能力弱，进入学习状态比较慢。这个时候，面对适应的压力，孩子往往就会逃避，向外寻求不能适应新学期的原因。不喜欢新老师，新老师没有以前老师好，就成了一个重要归因。

3. **期待中生焦虑。**孩子升入中高年级，学习难度加大，选择一所好中学的压力也越来越逼近。作为家长，都期待孩子很好地适应中高年级的学业状态，进而以出

色的学业进入好的中学。期待越高，对孩子的要求就越高，对孩子适应慢，不能耐心等待。当家长对孩子的期待与孩子的表现不一致时候，家长的焦虑加剧。焦虑逐层投射传递，家长认为孩子不够努力，孩子认为新老师不够好。

家教建议和示范

1. **倾听——允许孩子情绪表达。**孩子对新老师有抱怨，这是一种不满情绪，也是孩子暂时适应不佳的外显点。家长需要认真倾听孩子的情绪表达，让孩子说说新老师的哪些做法让孩子不喜欢？进而帮助孩子理清抱怨新老师真正原因。是因为新老师教学风格、教学方式与原先喜欢的老师不同，还是新老师对学生的态度不佳或对教学的态度不够负责任让人反感，或是其他原因。当孩子说出自己的不满，表达出自己烦躁的情绪，就会清楚自己情绪背后的需求，希望老师多关注自己，多鼓励自己，尽快地回到喜欢学习、积极向上的状态。

2. **了解——清楚孩子真实境遇。**家长可以向班主任、其他同学询问，全面了解孩子对老师的评价是否客观、属实，新老师不被孩子喜欢、不被孩子接受是自己家孩子的个体情况，还是大多数孩子共同反映。如果是孩子的群体情况，家长就可以反映给新老师，委婉地建议老师做适当地改变。家长愿意了解孩子真实的境遇，会减少孩子的委屈，让孩子更有力量克服困难，尽快适应。

3. **鼓励——协助孩子主动适应。**家长与孩子交流“学习成绩好，是因为有一个自己喜欢的老师，还是更多需要靠自己勤奋努力？”帮助孩子认识到，自己才是取得学业进步的重要之人。鼓励孩子，随着年龄增长，我们要相信自己，有能力不依赖老师的喜欢，凭借对自己的成长期待，自己的努力进取，取得优异成绩。遇见喜欢的老师，是一件幸运的事，遇见不喜欢的老师，同样可以积极学习。在和自己不喜欢的老师相处中，我们有机会学习接纳各种各样的人，学习与不同人交往，主动适应的能力得以很好锻炼。其实，老师面对新班级、新同学也在适应之中，“不打不相识”，说不定在彼此了解、磨合之中，孩子、老师的感受都会有所改变，彼此慢慢靠近呢。

（南京市双塘小学 李晨妍）

8. 班级群的“滴滴”声咋就让我有点烦呢？

情境描述

早上，送完女儿刚到单位，才工作一会，手机中女儿班级群的“滴滴”声就响了，班主任感谢几位家长参与今天的学校护导值班，很多家长紧随其后点赞，我也赶紧表明态度；临近中午，班级群的“滴滴”声再次响起，美术老师转发学校举行“创意绘画比赛”的活动要求，不少热情的家长向老师询问；下午，我正在做一个文案，“滴滴”声又响了，英语老师表扬今天单词默写全对的同学，要求家长检查孩子的课文背诵，家长又是赶紧回复。我知道，晚上，班级群的“滴滴”声还会响起……现在，一听到班级群的“滴滴”声，我就有点烦。

案例分析

1. **打断工作，引起焦虑。**无论是身在职场还是全职在家，我们每天必须完成一定工作，料理好相应的家庭事务。但是，每当我们专注于工作和家务时，“滴滴”声不时响起的班级群，让我们习惯性地、不停地打开查看，生怕错过了某一条重要信息，错过了关于自己孩子某个重要通知。当我们急急忙忙看了以后，发现也没有什么太过重要的事情，但是再回到工作中，原先顺畅的工作思路已经关闭，打乱了原本有序的工作节奏。可是，当我们不去看的话，往往就会担心错过了重要的信息。

2. **分身乏术，力不从心。**班级群中经常开展优秀作业展，晒出孩子在一次次竞赛中的证书、捧着奖杯的照片，公示一连串优秀、进步学生的名单。家长都期待老师对自己孩子的表扬，可是，不少家长在一次次的对比中，常常失落于自己孩子与优秀学生的差距，焦虑油然而生。对于老师在群里布置的作业，不少家长难以及时督促孩子完成，而且自身辅导能力有限，完成质量不佳，相比其他孩子的精美作品，内心更受打击。

3. **观点冲突，心生不满。**班级群中总有一些家长，热情度非常高，群里发言十分活跃，称赞老师，发表教育心得，提出活动建议，询问班级事情，拉人投票，播报教育事件……甚至还不时冒出团购邀请。不少家长内心反感，但是碍于面子，只能被热闹的家长群裹挟着。

家教建议和示范

1. **明确定位，关闭声音定时看。**现代人的生活中，每一个人都有或多或少的微信群、QQ群，我们在做重要工作或事情的时候，可以不受群的影响。但是，关于孩子的班级群，却不能果断地关闭声音，因为，我们重视孩子的教育，渐渐地班级群职能扩大化、异样化，班级群定位远远高于其他群。其实班级群的建立是利用现代技术更好地家校合力，便捷沟通，是家长了解相关信息，所有信息都是指向孩子的。孩子是完成作业、开展活动、积极实践的主体，家长通过班级群助力孩子的主动发展。不受班级群的干扰，首先明确班级群的定位，将班级群的功能等同于我们生活中的其他群，不过度地卷入班级群，养成关闭声音定时看的习惯。

2. **不做比较，尽力而为平常心。**班级群是交流群，也是一个潜在的比较区，哪个孩子被老师表扬的多，哪个孩子学业更优秀，哪个孩子作文写得好，哪个孩子聪明能干，平时，家长就关注孩子的不足与劣势，经过班级群的暗自比较，对孩子不足与劣势更加重焦虑。其实，再优秀的孩子也是经不起比较的。不受班级群的干扰，就要减少比较心，风轻云淡对待班级群里的各类信息，自己和孩子尽力而为完成各项任务，以平常心对待孩子的结果呈现。真实最重要。

3. **求同存异，转换思路多学习。**每一个家长的教育理念，教育方式不尽相同，作为开放性班级群，人人都可以自由表达，面对不同己见的表达方式、教育观点，我们可以交流，可以跳过，也可以换一种思路，将其作为学习思考的又一种渠道和资源。毕竟，改变不了别人的观点，改变我们看待观点的态度，会让我们少一些烦扰。

（南京市双塘小学 李晨妍）

9. 孩子想升的中学和我意见不一样，怎么办？

情境描述

宁宁六年级了，父母希望他升学到全市比较好的一家民办中学。可是，宁宁了解到那所学校管理特别严格，就和小伙伴们商量，相约一起去学区内的公办初中就读。离家近，学费少，有不少认识的同学，大家可以很快地适应新环境。亲子之间关于升学产生了不同的意见，随着小升初时间的临近，矛盾也在不断升级。

案例分析

1. **儿童成长，渴望被尊重。**宁宁处于儿童期向青春期过渡的时期。此时的少年，心理方面会出现一些波动。如：渴望摆脱对成人的依附而寻求真正意义上的独立和自主。宁宁渴望得到父母的尊重，和小伙伴相同的选择让他更坚定了自己的意见。

2. **压力增大，转折需适应。**六年级是从小学过渡到中学的重要转折时期，在这样一个转折点上，宁宁难免对未知的新学校感到担心、焦虑。有熟悉的同学在一起，会减轻孩子的心理负担，能够更快适应新的环境。

3. **父母重视，期待被理解。**父母认为初中阶段对孩子的成长至关重要。父母总想把最好的给孩子，不想在这个重要的转折点上留有遗憾，所以希望孩子有一个更好的学习环境。期待孩子理解父母的心意、接受父母认为的最好安排。

家教建议和示范

1. **家庭会议民主议事。**家庭的民主和科学建设，对一个孩子的成长至关重要。基本原则有：平等、交流、互助、共进。孩子渐渐长大，除了把握他们青春期的心理发展特点，更要把孩子当作家庭中重要的一员，亲子间要努力做到人格平等、相互尊重。被尊重的儿童自尊、自信、自律，才会发展得更好。可以定期召开家庭会

议，遇到大事民主协商，各抒己见、分析利弊，最终形成决定。没有一项决定本意是不好的，既然决定了，全家人就要接纳一切可能产生的后果。家人间不抱怨、不放弃，互相支持、彼此鼓励。

2. **适合比什么都重要。**一个人的发展，学校教育是一个重要因素，但不是决定因素。学业成绩的高低不是评价办学质量的唯一标准。学校教育越来越注重人的终身发展，以及教学特色的打造。适合孩子的才是最好的。如A学校是科技特色校，孩子从小喜欢科技创新，进入这样的学校可以培养科技特长；B学校实行小班化教学，老师能根据孩子情况因材施教；有的孩子比较自律，有自己的学习方法，希望拥有更多自由支配的时间等。

分析孩子的个性特点、学习基础等方面的情况，寻找最适合的学校，让孩子心生向往，将助力孩子顺利完成小升初的转折，让初中学习生活有一个好的开始。

3. **关注孩子情绪感受。**在亲子意见不一致的时候，如果父母不能理解孩子的想法和感受，亲子间就很难沟通。这个案例中孩子有对升学的担心，有对友情的重视，也有对两所中学比较后产生的偏爱等。趋利避害的心理让孩子选择他相对有把握的学校。如果家长希望孩子跳出舒适圈，挑战自己，选择要求相对更高的学校，就要做更多的工作，唤起孩子内在的力量，让其充满信心去迎接挑战。

（秦淮区未成年人成长指导中心 韩璐）

10. 和老公关于孩子教育的“战斗”怎么平息？

情境描述

昨天晚上，女儿小美生病了，早上，小美的精神状态依然不太好，就准备给女儿请一天假，让她在家好好休息一下。爸爸却不同意，孩子已经上小学高年级了，学业这么紧，一点小病就请假，他认为我太娇惯孩子了，也影响孩子的学习。为此我们夫妻又发生了争执……其实在女儿的教育上，我们夫妻二人常常谁也不听谁的，常常“战斗”，感觉挺累的。

案例分析

1. 有教育就会有“战斗”。家庭教育中肯定有“战斗”，这里的“战斗”是双方的教育冲突，有的“战斗”因为一方偃旗息鼓后逃离“战场”；有的“战斗”暗藏在风平浪静的家庭生活中；有的“战斗”比较平和，来得快，去得快；有的“战斗”甚是激烈，时间长，火力猛……没有“战斗”的家庭教育是不存在的，因为父母双方的教育观点不可能始终完全一致，每一个人原生家庭的生活方式、文化价值观有差异，每一个人的成长经历不相同，每一个人对教育的理解有分歧。所以在教育孩子的过程中，执着于自己教育体验和教育观点，这是一种父母责任的担当，可如果缺少有效的交流沟通，就必然有“战斗”的角力。有冲突不可怕，可怕的是不会处理，互不相让，相互攻击，最后演变成习惯性的、持久性的家庭“战斗”。

2. 有“战斗”必有损耗。激烈的家庭教育“战斗”，具有非常可怕的伤害力，可能会让每一个人伤痕累累，破坏家庭和谐，影响夫妻关系，制约孩子成长等。孩子在“战斗”中摇摆于父母之间，迷失于成长方向、成长规则的不一致。如果成长不顺，就有了推卸责任的借口。也会影响孩子性格发展，可能胆小害怕，可能暴躁易怒，可能淡漠冰冷等。所以，虽然家庭教育必然有冲突，但绝不能升级为激烈的“战斗”。

3. “战斗”中有博弈。教育冲突之所以升级为教育“战斗”，表层次，父母都想成为孩子教育过程中的重要他人，都想给孩子最好的教育；深层次，父母作为成人没有真正修炼成熟，夫妻关系没有真正和谐牢固，夫妻之间还如孩子一样争夺教育的权力，争执非黑即白的对错输赢，执念于让对方服从和跟随。可能，还有的父母正好借教育孩子想改变原先不平等的夫妻相处关系。其实，很多时候，当父母激烈“战斗”时，眼里、心中只有自己，看不到对方，更忘记了需要教育的孩子，所以，透过“战斗”博弈，让夫妻彼此不断地完善自己不成熟的地方，获得了成长的机会。

家教建议和示范

1. “战斗”变“战友”。首先要明确，教育孩子是父母共同的责任和义务，父母双方构建相互尊重、彼此恩爱的夫妻关系是良好亲子关系的基础，是促进孩子健康成长的最好“营养品”。父母之间建立同盟的“战友”关系，相互倾听，交流中理解对方的教育观点，看到对方与自己不一样但是一样有效果的教育体验。将对方视作教育孩子过程中的“战友”，遇到孩子成长中重要的事件，不要擅自做主，主动与对方协商沟通，尽可能达成一致，尽量不要在孩子面前发生“战斗”。如果不小心发生“战斗”，必须及早相互认错，消除“战斗”对孩子的影响，让孩子感受到，父母有不同的观点，更有有效的沟通、彼此的恩爱、相互的包容。

2. “战友”分好工。孩子的教育过程中，父母都不能缺位，不能相互代替。为了更好智慧地教育孩子，父母双方需要合理分工，根据各自的性别优势、性格特点、能力擅长承担不同的教育职责。在孩子不同年龄阶段，在各自工作紧张忙碌的时候主动合作。这样既可以让父母双方都参与到孩子的教育中，实践自己的教育想法，也让父母双方精力充沛，有自己的休闲成长时间，相互学习更好的教育之道。

3. 分工更合作。教育孩子的过程中，在观念冲突、方法分歧、遇到问题时，特别需要父母紧密执手，相互鼓励、主动学习，真诚地赞赏对方的育儿责任感和教育智慧，不指责、不唠叨对方教育过程中的过失。在相互沟通，追求更好教育孩子的路上亲密关系、共同成长。幸福的家庭，才有健康的孩子。

（南京市双塘小学 李晨妍）

亲子时光

一、给情绪写封信

如果情绪过度困扰我们了，可以想办法调节情绪，只要不伤害自己和别人即可。如：深呼吸、运动、听音乐、看笑话、走进自然、和别人说说、改变想法、付诸行动等。还可以和自己的情绪对话，给情绪写封信。

亲子一起给自己的情绪写信，然后再交流一下吧！

给情绪的一封信

情绪，你好！

我知道你来找我了。

我也知道你来找我的原因是（发生了）。

其实在这件事情里，我心里真正期待的是，所以 。

谢谢你让我去发现自己的内心。我可以（这样做）。

姓名

日期

二、说出自己的期待

1. 亲子一起，分别想3个对对方不满意的地方。

例如，孩子说：“爸爸，你能不能不要那么忙，我常常都见不到你。”

2. 将这个不满改成对对方的期待：“爸爸，我希望你不要这么忙，可以多些时间陪陪我。”

亲子间练习用“××，我希望……”的句式表达对对方的期待。

3. 觉察下心中想和表达出来有什么不同，不同表达方式又带来怎样不同的感

受。体会亲子间正向沟通的重要性。

三、优点轰炸王

1. 亲子在一起，互相写其他人的优点，相同的时间内，看谁写得最多。

2. 互相看看别人写的自己的优点。看别人写的哪条优点让自己感觉满意，看到特别高兴，就给这条优点打上五角星。

3. 拿回自己给别人写的优点条，如孩子写的就是爸爸和妈妈的优点，数一数，爸爸、妈妈分别给了几颗星，孩子一共获得几颗星。

4. 看看谁获得的星星最多，就是家庭“优点轰炸王”。

5. 给获奖者颁发“家庭优点轰炸王”的奖章，并发表获奖感言。

初中生身心发展特点

初中阶段的孩子正处于青春期，这是个体生命发展中极为特殊的阶段，这个阶段的生理发育十分迅速，但心理发展速度相对缓慢，造成身心发展处于非平衡状态。青春期是从幼稚向成熟发展的过渡时期，成人化和儿童化的部分会同时出现在孩子身上，呈现出很多的矛盾性：渴望独立又希望依赖；期待被理解又封闭自己；徘徊在自卑也自傲之间。

青少年的形象思维趋于成熟，抽象逻辑思维开始占优势，能对自己的思维进行反省和调控。

青少年的自我意识迅速觉醒，探索出“我到底是什么样的人”是这个阶段的重要发展任务。孩子的内心世界越发丰富，非常关注自己的外貌形象、别人的评价态度，有较强的自尊心，渴望得到他人的尊重，会因自己的意愿受到阻挠而和父母、老师发生激烈的冲突。

青少年时期又被形容为“狂风暴雨期”，这主要是因为青少年的情绪表现强烈且多变，在情绪爆发时可能会导致冲动性的伤害行为；青少年的情感呈现出细腻丰富的特点，这让他们对生活的体验更具有深刻性；青少年倾向于把自己的情绪隐藏起来，这增加了我们了解青少年内在世界的困难。

青少年阶段，孩子的烦恼突然增多，“你只要把学习搞好就行，其他的不要你烦”，这句话显然会让孩子产生反感。亲子关系、自己的公众形象、在同伴中的地位、同学及师生关系、学业前程、青春期问题等都可能是他们烦恼的来源。

1. 孩子抱怨被老师针对了，该怎么帮他？

情境描述

小轩初三了，这天回到家抱怨数学老师针对他，周练有道题目明明算对了，老师却非说过程有问题。爸爸：“老师也是为了你好，肯定是你错了。你还是好好反思一下错在哪里吧。”小轩：“我没有错，你就是不相信我。”……最后，小轩气呼呼地回到房间再也不理爸妈了。

案例分析

1. 对父母而言，孩子抱怨老师是一个两难的困境

面对孩子对老师的抱怨，父母必须小心。如果完全认同孩子，孩子对老师的不满会因为父母的认同而强化，结果助长了孩子对老师甚至学校的对抗和抵触情绪，导致家庭教育和学校教育之间相互冲突，很容易影响孩子今后在校内的表现。如果站在老师一边，试图让孩子停止抱怨、反思自身，孩子会觉得父母站在自己的对立面，孩子对老师的敌意往往会转向父母，最终演变为孩子和父母的冲突。

2. 孩子对老师的抱怨反映了他的需要没有被满足

当孩子抱怨被老师针对时，老师是否针对孩子并不能确定，需要更进一步核实。可以确定的是孩子对老师有不满。不满通常起到保护的作用，说明孩子感受到了威胁，他的某些需要没有被满足，产生了诸如受伤、难过、愤怒等情绪。

3. 父母要扮演支持者，避免做法官

避免陷入两难情境的方法是解读出孩子向父母抱怨老师这一行为背后的深层涵义：孩子内心有需要没有被满足，在向父母寻求认同和支持。父母理解到这一点有助于消解孩子因为需要未被满足所产生的负性情绪。

4. 认同、支持孩子的情绪不代表认同、支持孩子的观点

需要提醒的是，认同孩子与认同孩子的想法是不一样的。当孩子抱怨被老师针对了，家长相信老师就是在针对孩子，这是认同孩子的想法。家长心里明白老师未必在针对孩子，也就是家长并不认同孩子的想法。但孩子的抱怨是真实的，家长看得到抱怨背后的不满情绪，允许孩子表达他的情绪，在此基础上探索情绪背后的需要。重视了孩子的内在需求，孩子就感觉到自己被父母重视了。

家教建议与示范

1. 客观理解情绪的意义。

情绪有积极情绪和消极情绪之分，但没有好坏、高下之分。因为不管是积极情绪还是消极情绪都具有信号功能。积极情绪在提示我们需要被满足了，而消极情绪在提示我们需要没有被满足。所有的情绪都值得被认真对待。

2. 理解孩子抱怨行为背后的情绪，接纳情绪，对孩子进行共情。

当孩子抱怨老师时，家长客观认识这一行为背后的情绪，并且把情绪看作了解孩子需要的途径。在这个基础上就可以接纳孩子的情绪，对孩子进行共情式的回应。回应的关键是向孩子询问他们内心发生了什么，用这种方式来向孩子表达对他们的尊重和好奇，这种回应本身就会安抚孩子的不满。

例如：“你说老师针对你，所以你感到很生气，对吗？”“你觉得老师对你不公平，是吗？”“要是我感觉到被其他人区别对待了，我也会很受伤、很生气的。”

3. 引导孩子去从不同视角理解发生了什么。

家长对孩子的抱怨行为和情绪接纳越多，孩子就越能感受到来自父母的支持和关爱，孩子的不满就越不明显。在这基础上父母就可以做的更多，引导孩子进行换位思考，例如：“老师这么做除了故意针对你，你觉得还有没有其他的可能？”“假使老师确实在针对你，除了感到受伤、生气之外，你还可以从中获得些什么？”

（南京市第二十九中学 庄晓宁）

2. 孩子怎么老爱关房门?

情境描述

妈妈和梓睿以前可亲近了，经常陪着梓睿完成作业。不知从什么时候开始，妈妈感觉和梓睿变疏远了，梓睿更愿意一个人在房间里写作业。上初中后，梓睿竟然还给房门上锁。一想到梓睿在房间里不知在做些什么，妈妈就很焦虑，要求梓睿不得关门上锁，为此多次和梓睿发生冲突。

案例分析

父母往往把孩子关房门看作是心理上对自己疏远，为此感到失落、受伤。父母可能还会想象孩子背着自己做些不合适的事情，这又会产生焦虑和担忧。这些情绪混在一起，很容易驱使父母限制孩子关门，进而引发亲子间冲突，形成恶性循环。正确解读孩子关上房门的行为，是破解难题的关键。

1. 孩子用关房门宣示主权，寻求尊重

认识自我、发展出独立统整的人格是青春期孩子主要的心理任务，某种程度上讲甚至比在学业竞争中获胜这一现实层面的任务更重要。孩子需要在心理上与父母拉开一段距离，以留出空间让自己的心理成长。关上房门，房间就变成了孩子可以做主的地盘，这是在向父母宣示主权。

所以，孩子关门的行为不是在对父母说“我不爱你们了”，而是在说“我爱你们，但是我长大了，如果你们也爱我的话请你们尊重我，请给我一个小小的空间。”

2. 亲子间对于是否关房门的冲突，本质上是对掌控权的争夺

孩子年幼时，为了确保孩子的安全和成长，父母掌控、安排孩子的生活是非常必要的。久而久之父母就会习惯这种对孩子的掌控。而随着孩子的成长、成熟，他们能力越来越强，必然要求对自己的生活有更多的掌控感。当父母不愿转交一部分

权力给孩子时，亲子间势必爆发冲突。

3. 聪明的父母会适时、逐步让渡掌控生活的权力

从帮助孩子顺利成长的角度看，父母必然要向孩子让渡掌控生活的权力。聪明的父母会知道，青少年需要放权，但又不能缺乏必要的监管，因此他们会不断地评估孩子，逐步让渡这些权利，最终引导孩子走向成熟。

家教建议与示范

父母可以与孩子讨论关门的相关事宜，并以此开始逐步向孩子让渡权力。

1. 做好共情孩子的准备

请静下心来问问自己：你像孩子这般年纪时，有自己的秘密吗？有自己的空间吗？也许条件不允许，那时的你希望自己的父母给你一个空间吗？

2. 请父母反思、觉察自己当下对于孩子关门的心情和态度

你看到孩子关上房门，你感受到的是怎样的心情、怎样的想法？

(1) 如果是失落、受伤居多

对你来说，是孩子的成长、成熟更重要还是你自己免于失落、受伤更重要？你愿意为了孩子的成长、成熟而承受自己的失落、受伤吗？

(2) 如果是担忧、焦虑居多

请评估自己的焦虑、担忧是否与现实相匹配。

如果孩子除了喜欢关门，其他方面并没有什么异常，特别是学习成绩也没有明显的波动，那么关门更可能只是孩子自我意识发展的自然结果，请你处理好自己的焦虑、担忧，必要的时候可以寻求专门的心理援助（如陶老师热线96111）。

如果孩子确实成绩明显下滑，或是状态明显变化，那么你的焦虑和担忧是有现实性的，你需要和孩子认真讨论关门的事情：向孩子表达对他需要空间的理解；用列出事实的方式表达对他关上房门后是否认真学习的担忧；讨论关门的细节，例如孩子有权关上房门，但不得上锁，父母有权进行适当的监督。

（南京市第二十九中学 庄晓宁）

3. 孩子手臂上有划伤的痕迹，危险吗？

情境描述

天气渐热，文文却一直穿着长袖外套。一天，妈妈无意中看到文文手腕上有几道划痕，这才意识到长袖是一种遮掩。文文保证以后不会这么做了，但一段时间后妈妈又看到类似的痕迹。文文说：“我也不想这样，心里难过的时候就是控制不了想划自己的冲动。看到血渗出来时，心里会觉得舒服许多。”

案例分析

1. 自残、自伤是青少年常见的行为。2011年的一项全国调查显示，30%的青少年在一年内有直接自伤行为。自伤行为包括但不限于以下方式：割伤或严重地搔抓皮肤，灼伤或烫伤自己，打自己或撞头，击打、撞击硬物，把东西戳进皮肤，故意不让伤口愈合……

2. 自残、自伤是青少年应对烦恼的手段。自残、自伤会暂时帮助青春期的孩子应对困难，比如：惩罚自己或减轻负罪感；获得掌控感（至少身体是可以自由处置的或者用这种方式控制其他人）；把无法言语的感受转化为具体的痛加以释放、表达；通过体验疼痛摆脱麻木状态，确认自己还活着；从当前的困难中转移注意力……

3. 长远来看，自残、自伤是一种有害的、危险的方式。虽然自残和自伤可以带来暂时的缓解，但要付出代价，因为它并没有真正解决最初的困难，还会带来更多新的问题。

（1）自残、自伤的行为可能引发青少年感到羞耻和内疚，又因为想保密而造成与朋友、家人的疏远。

（2）可能会上瘾、升级。开始时青少年可能通过自残、自伤体验到掌控感，可很快就会感觉自残、自伤正反过来掌控他，常常变成一种停不下来的强迫念头和行

为，伤害程度也可能随之增加。

（3）妨碍青少年学习更有效的策略来应对困难，导致更严重的问题出现，增加患抑郁症、药物或酒精成瘾、自杀的风险。

4. 家长需要协助自残、自伤的青少年找到应对困难的有效策略。发现孩子的自残、自伤后，家长自然会感到焦虑、担忧，但往往会有两种极端表现：一种是过度在意，极力想要消除这一行为；另一种是轻视，不相信孩子会真的伤害自己。前者会引发甚至强化孩子的内疚、羞耻或负罪感，强化自残、自伤的冲动。后者会低估潜在危险性，孩子可能会因为觉得不被重视而升级自伤的程度，发生更严重的问题。

家长应当在正确理解自残、自伤行为的基础上，以一种既不过度紧张又不疏忽大意的态度，让孩子体会被重视、被理解。这样孩子更有可能愿意接受家长的帮助。

家教建议与示范

1. 调整好自己。觉察并承认自己看到孩子有自残、自伤行为时会慌张、困惑以及自责，能够理解这些感受的出现，说明你在乎孩子、爱孩子。

2. 正视孩子的自残、自伤，表达心疼和关爱。直接和孩子讨论自残、自伤。例如：“我看到你的伤口了，那一刻我好心疼啊。虽然我不知道你为什么要这么做，但我想你一定遇到了很大的困难。我可以帮助你找到解决问题的方法……”

3. 适当表达担忧，设置安全底线。“你采取这种方式来应对困难，我非常担忧，这对你的身体造成了伤害。我希望你实在难受的时候，可以向信赖的人求助，如父母、朋友，或者打96111热线，而不是任由自己被自我伤害的念头控制。你可以答应我吗？”

4. 择机和孩子讨论自残、自伤的危害，引导孩子直面困难。羞耻、内疚会阻碍孩子和父母讨论自残、自伤。因此，一定要保持耐心，选择恰当的时机。只有在之前做好足够的铺垫，才有机会和孩子深入讨论这一议题。

5. 求助专业人员。如果孩子自伤行为变得频繁或加重，请及时向专业人员求助。

（南京市第二十九中学 庄晓宁）

4. 怎么帮助沉迷网络游戏的孩子？

情境描述

小轩喜欢玩网络游戏。小学阶段小轩只在闲暇时间经过父母同意才玩。自从进初中后，小轩对游戏的痴迷与日俱增。先是背着父母偷玩游戏，被父母发现后开始还保证不再偷玩。可小轩的成绩一直下滑，到后来小轩索性跟父母挑明，如果不给他固定的时间玩游戏他就无法安心学习。父母和他冲突了几次后不得不同意他的要求，可他玩游戏的时间却越来越长，更是无心学习。

案例分析

1. 喜欢游戏是人类的天性，孩子的需求在游戏中得到了满足

游戏在人的心理发展中起着重要作用，许多成年人在生活中也离不开游戏，如打牌。

孩子可以从网络游戏中获得多重满足，例如：游戏调动更多的感官通道参与，带来更为丰富和新鲜的体验；只要付出时间就能获得相应升级所带来的成就感，可以缓解学业上投入时间却未必成功所带来的挫败感；与朋友玩同一款游戏可以拥有共同话题，维系关系；网络游戏有很强的社交属性，可以结交新朋友，获得认可、归属感。

2. “网络游戏”不是问题，“沉迷”才是问题

许多家长担心游戏妨碍孩子的学习，其实游戏与学习成绩之间并不存在必然的冲突。有很多学霸也喜欢游戏，而某些从不玩游戏、专心学习的学生成绩未必出色。学霸玩游戏必然是节制的，因为学习本身就带给他们满足，例如好奇心的满足、老师的认可、同学的羡慕等，游戏只是补充。

沉迷游戏的孩子，游戏是他们获得满足的唯一途径。他们通常遇到了麻烦，学业困难、人际关系不良、低自尊等。因为不知如何应对困难，又丧失信心，所以他

们用玩游戏来替代满足。而这种回避的方式又导致现实的困难越滚越大，于是更加依赖游戏，最终发展出对游戏的沉迷。

3. 沉迷的实质是习惯用逃避应对困难，逃避的背后是情感的缺失和缺少自我认同

沉迷游戏是孩子遭遇烦恼的结果，而不是导致孩子成绩不好的原因。真正的问题是孩子遇到困难后习惯用回避的方式应对。孩子遇到困难，宁愿逃避也不向父母求助，说明孩子在情感上是孤独的，他们不相信自己会得到有效支持、更不相信自己能够克服困难。

4. 满足孩子的情感需要，提升孩子的自我价值感，是帮助孩子走出沉迷的关键

父母对孩子沉迷游戏的批判和指责通常是无效的，所以父母需要真正看到孩子遭遇的困难，让孩子体验到父母的关爱和支持，孩子才能重拾信心，在父母的协助下面对真正的困难，找到解决的办法。只有帮助孩子找到应对困难的方法，满足缺失的内在需要，停滞的成长才会重启。

家教建议与示范

1. 帮助孩子明确真正要解决的困难是什么

父母首先要帮助孩子明确真正的困难所在，并在情感上鼓励支持孩子，帮助孩子重拾信心。父母可以用平等、好奇的态度问孩子：“我想你一定知道学习成绩好对你的未来有多重要，可我看到的是你把更多精力投入游戏而不是学习，你是怎么想的？”“你是遇到什么困难了吗？你愿意和我说说吗？”

2. 用温柔而坚定的态度限制游戏的时间

“我想帮助你，你希望我怎么做？”“你需要认可，成绩提高会帮助你在学校里得到老师和同学的认可，而过度游戏会妨碍你得到肯定。所以我想和你谈谈在哪些时间你可以玩游戏。”……

3. 寻求专业帮助

对于一些过度沉迷的孩子，限制游戏时间可能会引发他们的激烈反应。家长可以向专业机构、专业人员求助（如陶老师热线96111）。

（南京市第二十九中学 庄晓宁）

5. 为什么孩子会觉得自己不够好?

情境描述

李美快一米六了，也就八十几斤，但是她觉得自己很胖，喊着要减肥，妈妈做的营养餐也不吃。妈妈很生气，骂她不懂事。李美也很生气，跟妈妈吵，抱怨妈妈不理解自己，不关心她的感受。李美说自己很自卑，觉得自己什么都比不上同学。妈妈听后很惊讶，女儿学习不错，又听话，样貌也不错，怎么会觉得自己不够好呢？

案例分析

1. 学习成绩不好，觉得自己不够好。

不自信，可能是因为孩子某个方面遭受了挫折，并扩散到多个方面而失去信心。我们的文化使得家长对学习成绩太过于看重，一些家长和部分老师仅拿成绩来评价孩子的好坏，这样就会让成绩不够好、或偶然在考试中失误的孩子缺少好评。长相不美，身材矮小、太胖，这些“缺陷”也会让孩子体验着比不上别人的失落。特别是正值青春期的中学生，身体的快速发育让他们更关注形象，如果对自己的身形外貌不接纳，就有可能自我评价过低。

2. 从来没有成功过，看不到自己的优点。

不自信，可能是因为学生在成长的过程中太少机会体验到成功。孩子成长中也一直被比较，比如记忆力不够好，没有别的小朋友会背诗，缺少艺术细胞比不上其他同学多才多艺等等。失败的感受让孩子很受伤，而更关注结果的家长常常关注不到孩子的情绪，没能给到安抚。这些孩子往往会高看别人，低看自己，拿自己的短处比别人的长处，越比越觉得自己不行。他们常常会往消极的方向想自己，怀疑自己的能力，一些能胜任的事情，因为没有信心不敢尝试。

3. 从没被称赞过，找不到自己那里好。

不自信，可能是因为父母采用批评指责的方式教育孩子，让孩子觉得自己不可爱、不够好。一些父母认为想让孩子进步就要指出缺点让他改进，所以特别吝啬表扬，孩子很少有机会被认同。在挑剔中成长的人会对自己要求过高，因为不清楚自己做到什么程度才是好的、优秀的，就会不断地跟自己提要求。他们还会特别看重他人的评价，因为要从家长、老师和同伴的评价中印证自己好不好。

4. 爸爸妈妈不爱我，因为我不够好。

不自信，可能是因为孩子在成长中没有得到足够的亲情关爱。情绪化的父母，不能及时给到孩子关爱；严厉、刻板的父母，孩子的需求被延时满足；家庭出现变故，孩子失去父爱或母爱。这些都有可能让孩子觉得自己不够好。他们的内心是消极的，倾向于看到负面的评价和回应，越来越失去自信。

家教建议与示范

1. 适度“不够好”的感觉是正常的

面对孩子流露出的不够好，父母需要评估孩子觉得自己不够好的程度和原因。如果孩子是因为对身高体重不满意，或者是某个学科的成绩不理想，并且负面情绪没有占据主导，父母就可以淡化处之。毕竟青春期的孩子内心本来就是矛盾冲突的，正是解决这些矛盾冲突的过程让他们成长。

2. 帮助孩子体验到成功

一个孩子总会有一些闪闪发光的点，父母要善于发现这些亮点，并帮助孩子把这些亮点变成他们的特长，成为增长自信的资源。比如鼓励擅长跳舞的孩子参加表演，有组织能力的孩子参与班级管理，等等。

3. 称赞自己的孩子

如果你从未表扬过孩子，请你学习用夸赞的言语。如果你已经具备赏识教育意识但不会表扬，请你要练习怎样言之有物，用“你今天的字写的很工整，卷面让人看得赏心悦目，真好！”这样的语言，替代“你是最棒的”这样过于概括的话。

(南京师范大学附属扬子中学刘红娟)

6. 如何减少父母冲突对孩子的影响？

情境描述

老师反映赵清清最近常会发呆，极易受惊吓，对很小的声响都会有惊愕的反应，询问妈妈是否发生过什么事情。妈妈意识到可能是孩子受到了父母吵架的影响。清清爸妈很疼女儿，虽然两人有冲突，但都会尽力忍到晚上孩子睡熟后才激烈争吵，在女儿面前尽量保持平静，因为不想让孩子卷入父母的矛盾冲突中。

案例分析

1. 父母发生冲突时不能一味隐瞒孩子

父母大多知道温暖和美的家庭氛围对孩子的成长和身心健康至关重要，所以即便夫妻有冲突，也会试图掩盖争执。但是，如果夫妻都以委曲求全的心态应对分歧，就会滋生出很多的怨责情绪，争吵不可避免。孩子对父母有心理依赖，他们能够非常敏感地觉察到父母关系的变化，他们不清楚发生了什么，也不知道有多严重，特别担心会因此失去父母的爱，从而陷入恐惧、焦虑、愤怒等负面情绪之中。

2. 父母发生冲突时不能让孩子做法官

一些父母没有意识到把孩子卷入夫妻冲突会对孩子造成伤害，没能顾及孩子的感受，拉孩子来做他们是非对错的法官，甚至逼着孩子在冲突的父母之间选边站。孩子对于父母的爱是无条件的，评判父母、选边站会对孩子内心造成伤害。

3. 父母发生冲突时不能让孩子成为得失的筹码

个别失去理性的父母会把孩子完全卷入争斗中，让孩子目睹父母相互撕扯、相互伤害，甚至把对另一方的愤怒发泄到孩子的身上，或者把孩子作为对峙的筹码。

4. 父母发生冲突的原因不能推卸给孩子

一些父母会跟孩子说，“都是因为你，我们才……”。很多孩子因此认为是自

己不够好或者自己做错了什么才导致了父母之间的矛盾，非常内疚和自责。但实际上，这是夫妻双方在很多事情上都不能很好沟通的表现。

家教建议与示范

婚姻的冲突在所难免，但夫妻要避免把孩子卷入两人的争执之中。

1. 理解孩子，及时安抚孩子

当家庭出现大的冲突时，要观察孩子在行为和情绪上的反应，若有异常应及时安抚和沟通。

允许孩子宣泄自己的情绪。因为害怕失去父母的爱，孩子可能会发脾气、闹情绪，表现出任性的行为，以此来获得父母的关注，想用自己的方式干预父母的争执。这时父母应该接纳孩子的“坏情绪”和“糟糕的行为”，试着引导他们用合适的方式表达。

2. 和孩子说一说父母的冲突

和孩子说一说父母的矛盾。适当地告知孩子父母之间发生了什么，也可以跟孩子说明：因为你的年龄太小，有些事情你可能不理解，但是重要的决定爸爸妈妈一定会跟你商量。让孩子安心。

和孩子说一说父母冲突的原因。一定要向孩子说明：爸爸妈妈之间的冲突不是因为你的原因，是爸爸妈妈之间存在问题。

和孩子说一说父母对他的爱。父母发生冲突时要跟孩子表达：即便爸爸妈妈之间有情绪、有攻击，但那是大人之间据理力争解决问题的方式，爸妈对你的爱是不会改变的。

和孩子说一说父母的打算。试着跟孩子解释父母之间的问题，并告知打算怎么解决。哪怕是不可调解的矛盾需要分手，也要跟孩子说一说家庭的打算，给孩子一些安抚。

（南京师范大学附属市扬子中学 刘红娟）

7. 如何按下冲突升级的停止键？

情境描述

孙小朋的妈妈这样讲述她与儿子最近的冲突：“我都担心他是不是着魔了，就是因为我帮他买衣服没让他自己去选，他就能跟我各种吵闹，到最后居然推搡我。他变化太大了，以前那么听话懂事，现在什么事要对着干，太叛逆了。我也懂不要在他犯冲的时候发火，但是我控制不住自己，这可怎么办呢？”

案例分析

1. 初中生本身就是矛盾和冲突的

初中生最显著的特征是生理快速成熟与心理发育相对滞后之间的不平衡。这种失衡又表现为外在的矛盾和冲突，比如渴望独立与又表现为依赖；渴望表达又敏感封闭内心。所以他们发脾气可能与当下发生的事情关系并不大，是他们内心冲突的一种表现，他们对父母的反抗可能只是为了表达反抗而反抗。

中学生独立意识迅速发展，表现出攻击性对他们的成长是有积极意义的。他们尝试冲破束缚自己生活的规条，用反叛建立“自我”。对父母来说，这是很艰难的阶段，可能会被孩子叛逆的想法、抗拒的行为搞得身心疲惫。然而，正是通过“反叛”的过程，让孩子获得成长。

2. “竖白旗”的父母，无界限地退让规避冲突

逃避，是父母为了躲开孩子声势浩大的“叛逆”不得已的选择。为了规避和孩子发生正面的冲突，一些家长逃进工作里，却错失了孩子的成长，在孩子的出现情绪问题时不能及时安抚；也有一些家长对教管能力缺少信心，干脆放手任由孩子不设限制，在孩子出现行为问题时不能起到监管的责任。

但是，这种看似宽松自由的教育方式真是孩子想要的吗。青春期的攻击性是内

心冲突的显现，与父母的争斗是因为他们需要释放内心矛盾的张力。父母的规避，让需要在争斗中成就自己独立性的孩子，在行为上失去了磨砺机会，在感受上觉得自己被忽视了。

3. “持大棒”的“虎爸虎妈”，强行压制反叛行为

压制，与逃避相反的，父母会用尽全身解数来管理孩子，想让孩子“听话”。这种方式其实在我们的生活中更常见一些，因为父母觉得他们吃过的盐比孩子吃过的饭还多，所以在自己压制不下时，还会联合老师、亲朋好友进行多方劝导，手段多多。

但是，这种被压制下来的孩子会是心甘情愿的折服吗？事实上是一种蛰伏。表面上看他们按照父母的要求行事，专心学习不惹事，但是“反叛”的能量一直在积蓄，等他们再大一点，再有力量一些，“迟叛逆”的孩子，他们的攻势更猛烈：辍学、离家出走、自伤。为了反抗，他们不惜选择放弃自己、伤害自己。

家教建议与示范

1. 了解青春期的孩子。

要了解中学生“冲突”的心理特点，明白孩子是“为了学习反抗而反抗”，自己就不会因为孩子的“不听话”而伤心、失落和生气。当父母心态平和时，会更有能力引导孩子用非情绪化的方式表达需要，减少冲突发生的可能性。

2. 要能及时按下冲突升级的停止键

青春期孩子的情绪和行为都具有冲动性，亲子冲突的升级可能会导致孩子做出极端的伤害行为。父母应该是更有情绪管理能力的一方，因此，在与孩子冲突时要承担及时按下停止键的任务，离开冲突现场、邀请爱人把自己拉开、责骂孩子的话要冲口而出时做几个深呼吸等，这些都是给冲突降火、阻止冲突进一步升级的有效办法。

3. 学会示弱，给成长创造空间

父母要在亲子冲突中适当地示弱，把“胜利”的体验给到孩子。父母表现自己的包容和退让，让孩子看到父母因为亲情会包容他的坏脾气，因为爱会选择他的想法。同时用“我”信息表达作为父母的不容易，可以说“我也有很多的压力和辛苦”，孩子理解了父母的不易和初衷，冲突自然不会再升级。

8. 孩子成绩下滑怎么办？

情境描述

“这次期中考试怎么退步了近二十名？你这段时间到底有没有好好学习？”妈妈看着肖林的成绩，非常着急。“我怎么就没有好好学习了？这次数学和外语试卷很难，很多同学都没考好。”肖林又委屈又生气。“同样的试卷，你难别人也难。别总是找外因，排名落后了就说明别人比你学的好。要多从自身找原因。”爸爸很不喜欢儿子把成绩下降归咎于试卷难。“早就跟你说要认真努力，上了初二你的成绩就一直在下滑。都说初二会出现成绩分化，一旦落后再追赶上来就难了。”妈妈在一旁苦口婆心地规劝着，肖林低着头一言不发……

案例分析

1. 学习难度提升

初二各科的学习内容逐步加深，对学生的抽象思维能力要求不断提高。肖林的父母很担心孩子在“分化阶段”成绩下滑，他们觉得此时成绩一旦跌落，就很难再提升。因此父母非常焦虑。

2. 找不到“认真学习”的具体办法

怎么做才是认真学习？怎样才能做到认真努力？笼统的教导只会既令孩子不知所措，又感到委屈。

3. 失败的压力令孩子“找外因”

成绩下降最难过的是肖林。他一定努力过，也期望自己能考个高分。期待落空，内心是沮丧的，也充满挫败感。对于到底是什么原因导致成绩下降，他的内心也很茫然。面对父母急切的追问，必定很有压力。找外因是压力状态下他不由自主的本能反应。否则就意味着承认自己不认真，不努力，不够好。

4. 智力结构的差异令孩子在学习上各有所长

美国心理学家加德纳教授提出了“多元智力理论”。他认为智力是多元的，一个人身上存在着八种智能：语言智能、音乐智能、逻辑数理智能、视觉空间智能、身体运动智能、自我认识智能、人际智能和自然观察智能。智力结构的差异使得同等智商水平的孩子，擅长学习的科目却不尽相同。例如：逻辑数理智能水平高的孩子擅长学习数学，语言智能水平高的孩子擅长学习语文、英语等。

5. 情绪状态也会影响学习

学习考试压力大、父母教育方式不当、同伴相处不好、师生关系处理不当等都会导致情绪困扰，进而影响学习。及时发现和帮助孩子排解不良情绪、放下心理负担，这样不仅有助于提高学习成绩，还有助于形成良好的亲子关系。

家教建议与示范

1. 家长调整和稳定自身情绪

反省自己对孩子的学习是否过于焦虑？如果太焦虑，要及时进行自我调适，避免带着情绪一味地批评指责孩子。

2. 多角度观察分析原因

与任课老师联系，询问孩子具体的学习情况；观察孩子在家里的学习状态；耐心与孩子沟通，了解他的情绪、学习态度、学习方法等。

3. 引导孩子发现好的学习方法，并有效迁移

可以这么对孩子说：“你觉得以前用过的哪些方法不错？”“你是怎么学好语文的呢？这些方法还可以用在哪些学科上？”“你打算试试新方法吗？”

4. 耐心细致地关注过程

在孩子学习的过程中给予关注和引导，直到养成良好的学习习惯。

（南京市第十二中学 胡文字）

9. 我的孩子卷入校园欺凌了吗？

情境描述

程茜最近情绪低落，一天晚上，妈妈发现她独自在卧室抹眼泪。“妈妈，我不想去上学了。”妈妈大吃一惊。原来同学晓静在QQ群里散布关于程茜的谣言，多次交涉无果后，程茜告诉了老师。班主任利用班会时间，教育大家要互相友爱，并告诫大家，如果恶意中伤他人是要受到校纪处罚的。从那以后，晓静和她的好朋友经过程茜身边时，总会故意撞她，然后怪笑着说：“你去告诉老师，说我们欺负你呀。”有一次，程茜上完体育课回到教室，发现自己的书本都被扔出了窗外。她问是谁干的，同学们都说不知道。班上有些同学不想卷入他们的矛盾，也渐渐远离了程茜。

案例分析

1. 被欺凌者身心受到伤害

程茜遭遇了网络谣言、冲撞、损坏学习用品、被同学孤立等校园欺凌，如果她不能及时获得支持和保护，悲伤委屈无处倾诉，愤怒难以宣泄，将会导致痛苦、愤怒、抑郁、绝望，造成心理创伤，产生心理危机。

2. 可以通过一些身心反应观察发现

有些遭遇欺凌的孩子，由于感到羞耻、沮丧，不愿意告诉家人，往往会出现情绪上的反常，例如：易怒、焦虑、拒绝上学等。有时候也会有生理上的反应，例如：失眠、做噩梦等。

3. 被欺凌的孩子往往会怀疑自己不够好，不受欢迎，被人嫌弃

长期遭受欺凌的孩子，自尊心受到严重摧残，变得更加自卑，更加胆小怕事，更加多疑。

4. 欺凌者往往性格偏激，情绪不稳定，缺乏信任他人和对他人感同身受的能力

如果父母常用语言或者行为暴力惩罚孩子，往往会增加孩子的攻击性。孩子从中学到的是暴力可以赢得别人的服从，进而控制他人。

家教建议与示范

家长都希望孩子能平安成长。但有时孩子难免卷入校园欺凌事件，他可能是被欺凌者；也可能是欺凌者或附和者。一旦发生校园欺凌，孩子很难置身事外，即便没有参与欺凌也不应漠然观望。

1. 当孩子遭遇欺凌时，要及时给予支持，教会孩子如何应对

了解欺凌事件过程、前因后果、受伤程度，及时关心、支持和保护孩子。

及时联系学校，多方面了解具体情况，可以寻求班主任、任课老师、心理老师，以及民警、律师等，获得他们的理解、帮助和支持。

尽量保持冷静，避免在极端情绪状态下做出过激行为，激化矛盾。

试着与孩子说一说在处理事件过程中自己是怎么做的，可以从哪里得到帮助，还可以采取哪些办法。让孩子明白要勇敢地捍卫自己的正当权益。

2. 如果发现自己的孩子欺凌其他同学，要及时阻止

有些孩子欺负人，说是因为对方不好，自己欺凌别人，却把责任推给对方。有些孩子认为，要想不被人欺负，就必须欺负和控制别人。有些则是为了在同伴面前显得很厉害。家长要及时改正孩子的这些错误想法。

由学校出面，联系被欺凌学生，纠正欺凌者的错误行为和认识，让欺凌者为自己的行为承担责任，并且向受害者致歉。

如果自己的孩子是校园欺凌事件的旁观者，应引导孩子认识到欺凌行为是错误的，可以做一些力所能及的事情，去帮助和保护被欺凌者。让孩子认识到，旁观是对错误行为甚至是犯罪行为的纵容和默许，也是一种间接的无形的伤害。要有同情心和帮助弱者的勇气。

（南京市第十二中学 胡文字）

10. 孩子好像“谈恋爱”了，怎么办？

情境描述

韩俊最近学习总是不能专心，时不时要看手机，有时候还长时间打电话。早上出门，总要在镜子前反复梳理头发，很注意自己的形象。看着他跟同学聊天时兴奋的样子，妈妈试探着问：“你该不是谈恋爱了吧？”谁知儿子反应很激烈：“你别瞎猜，你污蔑我！”爸妈偷偷翻看了儿子的手机，发现儿子果然和一个女生来往密切。爸爸严肃地批评了他，没收了手机，警告他如果再与那个女孩交往，就要请老师干预。韩俊非常生气，跟爸爸大吵一架，跑到奶奶家去了。

案例分析

1. 青春期性意识萌发

初中生随着生理发育逐步成熟，性意识也日渐萌发。两性之间会产生好奇、倾慕与爱恋。此时，他们会有情绪波动，产生情感上的迷思。有一些孩子开始交往，也就是我们常说的“早恋”。这些都是青春期正常的现象。他们在尝试了解异性，学习如何与异性相处。

2. 父母的反对态度让孩子拒绝沟通

一些父母认为，男女生交往密切就是谈恋爱，谈恋爱就会影响学习。有些父母还会担心孩子年龄小不懂事，把握不住界限造成伤害。父母对孩子的异性交往视如洪水猛兽，让孩子认为“交异性朋友是个严重的错误”，因此一旦触碰到这类话题时便回避否认，家长也就失去了沟通教育的机会。

3. 个人隐私被窥探意味着不被尊重

有的父母急于了解孩子的动态，私下偷看孩子的手机信息、社交账号、日记本等，这些做法侵犯了孩子的隐私。被尊重、信任和理解，这些都是滋养孩子形成健

康人格的要素，是青春期孩子走向独立时内心强烈的渴望。因此，韩俊被父母的行为冒犯而感到非常气愤，父亲的警告又进一步激化了矛盾。

4. 简单地反对和阻止，令父母失去教育机会

青春期性意识的发展会经历四个阶段：异性疏远期、异性接近期、向往异性期、恋爱期。初中阶段正处于对异性的向往爱慕时期，这是心理发展的必经阶段。一味地阻止会导致亲子间的隔阂与冲突。怎样做好准备去爱一个人？什么样的人值得爱？如何恋爱？这些都是孩子需要学习的课题，它关乎孩子未来的幸福。当孩子情感萌动时，正是探索和学习的好机会。

家教建议与示范

1. 在认知和心理上做好准备

理解青春期孩子的异性交往是正常的，了解这一时期孩子心理发展的特点。避免过度敏感，将正常的异性交往误认为“早恋”。

2. 带着好奇去了解孩子对异性朋友以及自己性别角色的期望

了解孩子被异性朋友的哪些特质吸引，帮助孩子学习如何选择异性朋友。与什么样的异性朋友交往，比是否有异性好友更加重要。

可以问问：“你们班男生觉得什么样的女孩有魅力？你的想法呢？”“你觉得什么样的男孩是有吸引力的？”“你觉得自己哪些方面很有魅力？”“你觉得什么样的异性同学值得交往？”

3. 讨论异性交往的恰当方式与尺度

父母双方可以从不同性别角色，说说自己对异性交往方式的理解，并认真倾听孩子的想法，引导他们懂得恰当的交往方式和尺度是对美好情感的尊重和保护。

4. 多一些宽容和理解

青春期的孩子会有冲突性和情绪化。父母应尊重孩子的人格与合理的情感需求，对孩子暂时的迷茫和错误多一些理解与宽容。

（南京市第十二中学 胡文字）

亲子时光

1. 家庭“天气报告”

天气报告是美国心理治疗师萨提亚发展出来的一种帮助人们改善沟通的方法。和家人一起练习天气报告，可以改善家庭关系，促进家人之间的了解和亲密。

天气报告包括以下五个部分：

欣赏与感激

欣赏是对某个家庭成员具有的某个特质的喜爱，感谢是对某个家庭成员为你做的事情的谢意。在每天的天气报告时，并不是每个人都要对别人有所感激的，而希望这是一个更自然且自发的分享。

担忧关心和困惑

我们的关心需要让家人知道，我们的疑问也需要被家人解答。这样会让我们感到温暖、安心和安全。

抱怨和可能的解决途径

每个人说出自己对其他家人的抱怨，在抱怨的同时要给出自己的建议。被抱怨的家人用心聆听并表示收到建议，不反驳、不辩解。这样，每个人可以听到彼此，学着去协调并达成协议。

新的资讯

新资讯有各种形式，可以是公共信息，如有什么好看的电影、好吃的餐馆、打折信息；可以是个人的信息，如考试成绩、辞职或换工作的决定等。

希望与期待

说出自己的希望和期待，可以让我们不再压抑；期待说出来可以得到家人的帮助，也增加实现的可能性。

练习方式与注意事项

(1) 全家一起出席，如果能每天一次，最佳；但至少每周一次。

(2) 可以分享完一个部分，再进入下一个部分的分享。

(3) 从正向的部分——欣赏和感激开始，也以正向的内容——希望与期待结束。

(4) 如果一位家庭成员有抱怨，一定同时要分享他（她）对此的建议。

(5) 如果对某个部分没有想说的，可以跳过。

(6) 家庭成员可以轮流主持，也可以由孩子来担任主持。

2. 了解家人爱的语言

爱有五种语言：送礼物、服务的行动、肯定的言词、身体的接触和精心的时刻。了解家人爱的语言，用家人想要的方式爱他们，而不是用我们自己熟悉的、自己想要的方式爱家人，爱意才会传递顺畅，家人才会因爱而感觉幸福。

家人爱语调查表

	爸爸	妈妈	孩子	孩子	其他家人
爱的语言 (按喜爱程度排序)					
付出爱的方式					
收到爱的方式					

打印以上表格，家庭成员每人一份，按实际情况填写。爸爸填的表格，就请爸爸在表格的“爸爸”一栏旁边画个笑脸，以示标记。

填完后，家人坐在一起传阅、交流。

第五章

高中（职校）

高中（职校）生身心发展特点

高中阶段不仅是人生观、世界观形成的重要时期，也是增长知识和才能的重要时期。

高中生思维活跃，经常提出问题，能独立地判断是非善恶，不轻信别人的结论，希望独立地解决问题，但有时会比较偏激；情绪内容广泛，内心世界活跃，具有一定的文饰性，情感的外部表现有时与内心体验不一致；意志动机的主动性、目的性增强，调节自己行为的能力较初中有所提高。

他们自我意识进一步增强，要求别人了解、理解和尊重自己，有的学生自尊心过强，自我中心突出，遇到较大的挫折会转化为自卑；对异性关注上升，在公开场合转向文饰、内隐，但又有显示欲，希望引起异性好感；对以后专业与职业的选择有了一定的分析与思考，但有时过于理想化；对社会各方面的关心程度增强，有一定的评价能力，并逐渐转化为决定自己行为的动机，有较明确的价值取向。

总之，高中阶段是人生中的一个特定阶段，其心理仍处于半幼稚、半成熟的状态，具有明显的独特性和过渡性。这一阶段随着课业负担的加重，竞争的激烈，比较容易出现心理问题。因此，学校与家庭都应特别重视高中生的心理状况，引导他们向着积极、健康的方向发展。

1. 如何协助孩子远离孤独感？

情境描述

高一伊始，雨萱回到家总是闷闷不乐，妈妈多次询问，她才说出实情：自己在新班级里感到太孤独了。下课时间，身边的同学们会三五成群地聚在一起，或探讨课堂中的困惑，或交流共同的兴趣爱好。而自己只能一个人待着，很少能找到机会和大家说话。雨萱还告诉妈妈：她现在特别想念初中的班级、老师和朋友。周末时间她会和初中的朋友聊天，但每当朋友提及交到了新朋友，她就会感到更加孤独。其实，自己也很渴望在新班级交到朋友，但身边的同学似乎都找到朋友了，自己无论和谁做朋友都会显得很多余。

案例分析

孤独感是高中生较为常见的情绪感受，也是其害怕面对的情绪感受，以下原因导致了雨萱的孤独感。

1. **人际需求无法得到满足。**人际需求是最基本的需求之一，对于高中生而言，主要体现为对友谊的强烈关注。没有朋友，就意味着人际需求的空白，很容易带来孤独感。朋友的距离影响着人际需求的满足程度，身边的朋友往往能更有效地满足人际需求。

2. **对友谊存在不合理认知。**友谊不应当具有排他性和独占性，没有人是多余的。在新环境中，每个人都拥有平等交朋友的权利。秉持“每个人都只能有一个好朋友”这样的观念，会阻碍自己迈出结交新朋友的第一步，进一步加深自己的孤独感。

3. **缺乏建立友谊的有效方法。**无论是怀念过去的的生活还是周末和初中朋友聊天，都可以看作是心理代偿：因为无法在当下获得友谊，所以通过回忆来对缺失的

需要进行补偿。采用心理代偿式的行动，说明在现实生活中缺乏调节孤独感的有效方法。减少孤独感的根本方法是主动建立身边新的人际关系，因此着眼于对过去人际关系的“再加工”往往“治标不治本”。

家教建议与示范

面对因孤独而感到困扰的孩子，家长应该如何协助孩子远离孤独感呢？

1. 家校合作，澄清现状

在高一刚入学、高二选科分班后，家长要尤为关注孩子在班级的人际交往状况，主动、及时地与老师沟通。如果老师反馈孩子在班上较为沉默、独来独往，家长要进一步观察孩子在家的的情绪状态，与其交流校园生活事件，准确判断孩子的孤独状况。

2. 准确共情，调整认知

家长可以用下面这样的话语对孩子的孤独感进行共情。

“看着周围的同学都有小伙伴陪伴，你似乎就像另一个世界的人一样，身边的热闹都和你无关，难免会感到失落和伤心。”

家长可以用下面这样的话语帮助孩子调整认知。

“我在高中的时候就有不只一个朋友，我们在不同的方面给对方关心和帮助。你仔细观察，是不是身边的很多同学也都有好几个朋友？每个人是可以同时拥有多个朋友的，这是一件很正常的事情。”

3. 方法指导，鼓励尝试

一方面，家长可以与孩子一起回顾之前成功的交友经历，让孩子意识到自己有交朋友的能力，改变其面对孤独无能为力的观念。另一方面，培养孩子在友谊中的主动性。例如：鼓励孩子以兴趣爱好为桥梁主动地与身边的同学交流，同时主动参与适合自己的班级活动、学校活动，给身边同学认识自己的机会。每周，家长可以用列清单的方式回顾孩子的完成情况，并鼓励孩子在此基础上做进一步尝试。

（南京市金陵中学 王诚俊）

2. 如何引导孩子摆脱手机依赖？

情境描述

进入高三以来，爸爸发现俊杰越来越离不开手机。每天放学回到家，俊杰都会躺在沙发上先玩半个小时手机，有时看网络小说，有时看B站视频，有时看电竞直播。学习时，俊杰也会把手机放在一旁，说是听音乐有助于静心，但爸爸时常看到他在和同学聊天。高三学习强度大，爸爸觉得俊杰过于依赖手机耽误了学习，于是收走了他的手机，两人因此大吵了一架。但几天后，爸爸发现俊杰在被子里藏了一台手机，原来是他偷偷把家里的旧手机拿去用了。一气之下，爸爸当着俊杰的面把手机砸了。

案例分析

爸爸和俊杰因为手机使用产生了激烈的冲突，以下三个方面的原因导致了冲突的产生。

1. **孩子依赖手机背后的内心需求没有被理解。**孩子依赖手机，说明手机在孩子心中有着不可替代的功能。从内心需求而言，手机有两方面的功能：趋利与避害。趋利是指：孩子为了获得乐趣而过度使用手机，即为了享受与快乐而娱乐。避害是指：孩子为了逃避现实生活的烦恼而过度使用手机，即为了转移注意力和放松而娱乐。只有先明确孩子的内心需求，才能“对症下药”。

2. **家长对手机“一刀切”式的观念。**有的家长对手机只有一种态度：手机影响学习，不要用。有的家长对手机只有两种态度：孩子自己能管理好，可以用；孩子自己管理不好，不要用。在面对孩子的手机依赖时，家长往往道理讲得多、行动来得快、方法教得少。但事实上，随着年龄的增长，家长说的道理孩子都懂，孩子真正要学习的是适时适度使用手机的方法。简单的“让或不让”、“收或不收”、“砸或不砸”都不能从根本上引导孩子摆脱手机依赖，只会加剧亲子冲突。

3. **亲子相处方式过于单一。**孩子依赖手机是一个结果，而日益离不开手机是一个过程。如果家长只在结果发生偏差时出现，却在过程中处于缺位状态，很容易让孩子发出这样的感慨：平时不关心我，就知道来收我的手机。亲子相处不是简单的“管与被管”的关系，而是共同成长的关系。如果家庭中有更丰富的亲子互动，例如：家长愿意为压力大的孩子找到更好的放松方式、家长能够不加评价地了解孩子的兴趣爱好并且找到发展爱好的合理方式，孩子就不会把空闲时间都“送”给手机，从而在过程中减少了依赖手机的可能性。

家教建议与示范

面对依赖手机的孩子，家长应该如何引导呢？

1. 澄清需求，价值引领

家长可以用下面这样的话语澄清孩子依赖手机背后的内心需求。

“我看到你每晚回家都要先玩半个小时手机，我真的很好奇你被手机里的什么吸引了呀？”、“如果你学习的时候手机不放在身边，会有什么不同呢？”、“当你说不想手机被收走的时候，你想要留下的是什么呢？”、“我看到你每天晚上回来都离不开手机，你为什么这么需要手机啊？”

2. 制定规则，疏堵结合

家长与孩子共同制定《手机使用合伙人协议》，就使用手机的频率、时段、方式、孩子可以保留的个人空间、家长的提醒方式等内容达成一致，双方签字认可后生效，张贴在家里的显著位置。在协议范围内，家长不干涉孩子的手机使用。当孩子违反协议中的内容时，家长可以按照协议中商定好的方式对手机进行管理。

3. 有效互动，转移依赖

如果孩子愿意有更多亲子相处的时间，家长可以通过一起散步、打球、看电影等方式与孩子进行直接的亲子互动，使孩子减少与手机接触的时间。如果孩子希望有自己的空间，家长可以进行间接的亲子互动以使孩子放下手机，例如：给喜欢阅读网络小说的孩子购买纸质书，邀请孩子写下读书感受。

（南京市金陵中学 王诚俊）

3. 考试后如何与孩子沟通?

情境描述

李明说，考试过后，我家会有“三重天”。如果我考得好，我家就是“艳阳天”。家中艳阳高照，妈妈笑脸盈盈，还会问我：“儿子，想要什么？老妈给你买！”如果考得不理想，我家就是“阴霾天”。老妈会阴沉着脸，一言不发，有时还会摔盆打碗。如果考差了，家里就是“雷暴天”。老妈会大发雷霆，像母狮子一样发出吼叫，有时还会指使老爸对我拳脚相加。

案例分析

李明对考试后家里“三重天”的描述生动形象地反映出考试后多数家长对孩子成绩的反应情境，可以说是大部分家长在考试后与孩子沟通的真实写照。这“三重天”会给孩子带来怎样的感受及后续的行为表现呢？

1. “艳阳天”时孩子的无奈。孩子考得好，父母自然是心生欢喜，对孩子和颜悦色。但孩子的感受与父母不尽相同。李明说：“‘艳阳天’时，妈妈的笑脸让我感到她爱的是我的成绩，而不是我，这让我有些无奈，也使我与她的关系更加疏远。”

2. “阴霾天”时孩子的自卑。当孩子的考试成绩没有达到父母的期望时，一些父母不直接与孩子交流考试的事情，也不直接批评孩子，要么将不满的情绪憋着阴沉着脸，要么将不满情绪发泄到其他事情上，看任何事情都不顺眼。父母的这种表现会让孩子感到恐惧和自卑。恐惧是因为担心父母的情绪随时可能爆发。自卑是觉得自己很没用，怎么都学不好。

3. “雷暴天”时孩子的逆反。当孩子的成绩极不理想时，一些父母就无法控制自己的情绪了，采用了非骂即打的方式。李明说：“这种方式让我极其愤怒又逆

反，我真的不想再学习！有一次老爸对我动手后，我把书包扔在地上说，我就是学不好，有本事打死我！老爸老妈当时不知所措，我很得意！如果他们再敢对我动手，我就不学了，看他们能把我怎样！”

从李明的感受中可以看出，以上三种方法都不奏效。考试后如何与孩子沟通确实是家长们面临的困境：孩子在学习上有问题不沟通不行，沟通的方法不当也不行。

家教示范

1. 孩子成绩好时家长的沟通方法：

面对考得好的孩子，家长对孩子学习过程的肯定比对其成绩的赞扬更重要。比如家长说：“儿子，这次考得这么好，你真是太棒啦！”不如说：“这段时间，我看到你一直都在认真地努力学习，尤其是每天都能在认真完成作业的基础上，对知识点进行整理与巩固，看来，好成绩的取得与你这段刻苦学习的状态是分不开的。妈妈为你取得这么好的成绩而高兴，但更为你平时的学习态度而喝彩！”

2. 孩子成绩不理想时的沟通方法：

① 采用“停”“想”“扬”三步走的方法。“停”是指家长要停止抱怨和斥责；“想”是指静下来换位思考，多站在孩子的角度体会孩子的感受与心情，然后冷静下来想想怎么沟通；“扬”是指以鼓励为主，看到孩子已取得的成绩。

② 淡化成绩，重原因分析。家长可以和孩子一起分析考试失利的原因，也可以找老师交流。是基础知识没学好，还是考试题目偏难？是审题不清，还是粗心大意？是知识点存在漏洞，还是考试时过于紧张焦虑？只有找到失利的原因，才能找到前进的方向。

③ 对于孩子本次考试退步的学科，要给孩子以积极的心理暗示。比如：“这次考80分，上次考90分，说明你有学好这门课的能力，只是这段时间你的这种能力没有发挥出来。但我相信，只要你认真学，这门课还是能学好的。”这种积极的暗示会让孩子更有信心！

（南京市金陵中学 苏华）

4. 如何激发孩子对薄弱学科的兴趣？

情境描述

涵涵在初中时数学物理成绩在班上名列前茅，但英语成绩一直很差，中考时踩线进入一所重点高中。高中的英语课涵涵几乎听不懂，期中考试只考了51分。妈妈规定他每天增加30分钟的时间学英语，每个星期天下午还请了英语家教给涵涵上课。期末考试涵涵考了58分。涵涵妈妈火冒三丈：“我为你找家教花了多少钱呀！你还是考不好！你看看隔壁的英子，人家每次都考九十大几，你是呆还是傻？”英语老师也很无奈的说：“你才上高一就考不及格，以后怎么办？”涵涵听了老师的话，既紧张又害怕，但更多的是垂头丧气，学习英语的自信心被彻底摧毁了！

案例分析

从心理学的视角看，涵涵英语成绩难以提高的原因主要有两个：

1. **家长与教师破坏性的评价。**心理学研究表明：破坏性批评是对孩子自尊心无情的剥夺。当孩子做错了事情，家长希望通过批评来使孩子改掉缺点，我们把批评孩子的行为，看作是一个作用力，当这个作用力打在孩子的行为上，即你的批评是针对孩子的行为，孩子会朝你希望的方向去发展。反之，这个作用力打在孩子的人格价值上，即你攻击的是孩子的人格，那将使孩子觉得自己没有尊严，没有价值，逐渐真的丧失自尊心和价值。在这个案例中无论是妈妈还是老师都在给涵涵破坏性的评价，这些对孩子人格的否定评价，将存留在孩子的潜意识里，形成负面的心锚，影响着孩子的发展。

2. **只在行为模式上下功夫，没有培养孩子对学习的兴趣。**有位心理学家说过：“一个人难以改变某种习惯、个性或者生活方式，似乎有这样一个原因：几乎所有试图改变的努力都集中在所谓自我的行为模式上而不是意识结构上。”就像涵涵的

妈妈和老师，非常想让他提高英语成绩，改变现在学习英语的状态，但她们的做法只是让涵涵在行为上做了改变，即：每天在固定的时间让涵涵拿出英语书学习，但在涵涵内心还是不想学，对它不感兴趣，所以学习效率不高。

家教建议与示范

要想让涵涵的成绩有较大改观，必须改变涵涵的意识结构。这里的意识结构具体指：学习兴趣、态度、习惯。人类学习结构的核心就是学习兴趣、态度、习惯，再外一层是学习能力，最外一层才是知识。但涵涵妈妈包括老师的做法都是在最外层补知识上下功夫。所以效果甚微。那么怎样培养学生的学习兴趣、态度、习惯呢？尤其是怎样培养兴趣呢？以下几点很关键：

1. 对孩子的期望值不宜太高

俗话说：“一口气吃不了个胖子”，因此一门功课的成绩也不是一下子就能提高的，一门课成绩的提高有必然要经历一个循序渐进的过程。

2. 对孩子的点滴进步要及时鼓励和强化

孩子只要有进步，哪怕进步一点点，也要及时鼓励和肯定，比如涵涵期末考试英语成绩是58分，如果妈妈说：“还差2分就及格了，儿子，再努把力！妈妈相信你一定会学好的！”这样才能让涵涵有成功的感觉和体验。

3. 不拿别人的孩子比较

家长需要掌握的真正的方法是教育孩子跟他自己比较，跟自己的昨天比较，使孩子真正看到自己的进步。

4. 和孩子站在一起

考试成绩出来后，如果孩子考得不好，家长要和孩子站在一起打败问题，千万不要和问题站在一起打败孩子。

总之，只有让涵涵有了成功的体验，他才能对自己有信心，才能使他的内心结构有所改变，当一个人的内心结构改变了，成绩也就自然提高了。

（南京市金陵中学 苏华）

5. 如何指导孩子理性选科?

情境描述

高三学生李华对自己当初的选科后悔莫及。当初李华最想选的组合是史政生，第二个选择是史地生，但是由于选这两种组合的人太少，学校未能开班，李华顿时不知所措。正在李华纠结与茫然时，她的好朋友林娜说：“跟我一起选物生地吧，我们班好多同学都是选的这个组合，跟着大部队走总是没错的。再说理科可选的专业多，需要背的东西少，将来还好找工作。”李华就跟“大部队”走了。但是到高二时，李华就感觉快要学不下去了，现在又发现这个组合与自己想学的专业还不匹配。

案例分析

纠结与犹豫不决是大多数高中生在面临选科时的普遍感受。江苏省新高考方案中“3+1+2”的模式给我们提供了更多元的选择，但同时也对孩子的选科能力提出了更高的要求。李华为什么会措手不及、匆忙决策，又后悔不已呢？

1. 缺乏足够的“备胎”。由于各学校的师资力量、办学条件不尽相同，所以尽管有12种组合方式，但学校未必能够开足、开齐所有的组合。而李华只准备了两个组合方式，当知道这两种组合均无法开班时陷入了茫然。

2. 缺乏对自己学科兴趣及学科能力的深入分析。听了好朋友的几句劝导，就改变了自己的选科方向，盲目地跟着“大部队”行走，这种“随大流”的决策使自己在以后的学习中陷入了困境，甚至感觉学不下去了。

3. 没有仔细研究《普通高校本科专业（类）选考科目要求说明》。江苏省教育厅会事先发布每年拟在江苏招生的普通高校本科专业（类）选考科目要求，李华没有认真阅读此选科要求说明，在原来所选定的组合由于人数少没有办法开班的情况下，匆忙做了决定。结果到高三时发现自己想学的专业与自己目前的选科不匹配。

家教建议与示范

1. 引导孩子了解自己的兴趣与特长，不做“墙头草”。可以让孩子把自己喜欢做的事、喜欢上的课、想参加的兴趣小组或社团分类，这样可以较为清楚地了解孩子的兴趣和特长。从而避免孩子盲目地随大流。

2. 帮助孩子回顾成绩清单。成绩是选择的最实际的依据。家长可以帮助孩子了解自己各科成绩的确切情况，把各科成绩作横向和纵向的分析比较，看清楚孩子在哪些学科上更具竞争力。

3. 和孩子一起认真阅读高等院校的专业要求。只有提前了解自己想上的高校及专业对高中选科的具体要求，才能避免将来报考时才发现自己所学科目与招生要求不符。

4. 引导孩子综合考虑众多的影响因素。可以引导孩子填写下面的《选科决策表》。

考虑因素	权重 1-5	物理		历史		化学		政治		生物		地理	
		得分 (+)	失分 (-)	得分 (+)	失分 (-)	得分 (+)	失分 (-)	得分 (+)	失分 (-)	得分 (+)	失分 (-)	得分 (+)	失分 (-)
学科兴趣													
学科成绩													
学习方法													
教师建议													
家长建议													
发展前景													
个人长远目标													
相关政策													
合计													
得失差													

填表说明：

1. 根据自己的实际情况，增加或减少第一列中的考虑因素。
2. 每个学科的得分或失分，根据该学科在不同方面具有的优势、劣势来赋分，计分范围1-10分。
3. 个人根据自己的实际情况给每个“考虑因素”赋予权重，加权范围1-5倍。
4. 根据各学科的得失差辅助自己做出理性的选科决策。

(南京市金陵中学 苏华)

6. 如何对孩子进行青春期性教育?

情境描述

小韩最近睡眠状态不好，很晚才能睡着。今天又起晚了，早饭也没来得及吃，急急忙忙赶去学校。妈妈帮他收拾房间，发现床底下丢了一堆纸巾，甚至还有避孕套。换床单时，在垫毯下发现了一本书，翻开一看，竟然是本黄色漫画书，书里夹着一张女孩子的素描像。妈妈立刻明白儿子最近为什么早上总是起不来。询问原因，孩子总说是晚上睡不着，原来是受这本黄色书籍的影响。她很着急：“这孩子学习不用心，整天想些歪心思。”她急忙跟小韩爸爸说：“这事你可得管管，你们男人之间谈这个问题比较方便。”爸爸对性的话题羞于启齿，感到很为难。

案例分析

1. 谈“性”色变令孩子们难以获得健康科学的资讯。不少人认为孩子的性冲动和性欲是“歪心思”。他们将“性”与色情混为一谈，使“性”变成了一个禁忌，很难用坦然的态度面对这个话题。成长过程中，性教育的缺失也让后来成为父母的人们，不知道该用什么方式与孩子谈“性”的话题。往往正是我们的回避，让孩子们跌跌撞撞地摸索，失去了通过健康合理的方式了解性的机会。

2. 性教育缺位使得孩子在相关成长议题上备受困扰。青春期性教育对青少年身心健康发展至关重要。随着生理上日渐成熟，会产生性冲动。心理上对异性会心生爱慕和向往。此时需要多方面的正确积极引导，及时开展合适的性教育关系到青少年健康人格的培养。如果性教育缺位，很多青少年遇到与性有关的成长议题，会不知所措。如：如何应对萌发的爱情、面对可能遭遇的各种性侵犯？如何保护自己？如何看待和应对性冲动？等等。案例中小韩的性冲动问题，就影响到了他正常的生活和学习。

3. 家长的回避会使性教育错失良机。家庭是进行性教育很好的场所。性的话题极具私密性，通常人们都把它看作是个人隐私。而家长作为孩子的养育者，是他们最亲近的人，朝夕相处共同生活，最能够了解到孩子的具体情况，可以有针对性地开展青春期性教育。要在孩子的性需求日渐强烈时，培养他们自尊自爱、尊重他人的品格和自律精神。以免做出违背爱与责任，伤害自己和他人的事。案例中小韩妈妈也意识到这一点，提出“得管管”“你们男人之间谈这个问题比较方便”。

家教建议与示范

1. 父母要了解性教育涉及的主要内容

性生理知识。如两性的身体构造、生殖系统功能特点、生育的机理和过程等。学习一些性发育方面的辨病常识。让孩子懂得关心自己的身体发育，面对正常的性发育变化能够保持平静的心理状态。

性卫生和性保健教育。性卫生主要指生殖器官的一般卫生，不涉及两性性行为的卫生问题，因为对于这个年龄段的学生还有些为时尚早。小韩爸爸可以在交谈中提醒孩子注意卫生。

进行青春期性心理教育。引导孩子以坦然、健康的心理来面对青春期内心的躁动与不安。克服对性的恐惧感、自责感、罪错感，达到促进性心理健康发展的目的。案例中，父母要了解孩子对性冲动和自慰的看法，消除孩子对此产生的羞耻感，形成科学合理的认识。

关注社会性别教育。帮助孩子理解社会对男性和女性的定位与期待。接纳自己的性别角色。

2. 教育方式的建议

父母中与孩子同性别的一方与孩子私下交谈。

买一些相关书籍放在孩子的卧室、书房、卫生间等区域，方便孩子自主阅读。

借由影视剧情与孩子一起从旁观者角度讨论“性”的话题。

父母关系中隐含着性心理因素，要注意给孩子以健康良好的示范。

(南京市第十二中学 胡文字)

7. 如何帮助孩子远离抑郁的困扰？

情境描述

“我家蔓蔓从小就乖巧听话，我们花了很多心血培养她，对她严格要求，不断指正她的不足。所以女儿学什么成绩都很好，一直是我们的骄傲。我和她爸爸从不亏待孩子，她想要的吃穿用不论什么，只要我们承担得起，都会满足她。考上高中后，我们特意在学校附近租了房子。为了让她能专心学习，我辞了工作，专门在家照顾她。可是最近老师反映孩子上课打瞌睡，情绪低落，有时候还一个人默默流泪，经常不做作业，成绩也下降了。建议我们带孩子去医院看看。结果孩子被诊断为抑郁症，还给她开了药。感觉天都要塌下来了，怎么会这样，我们该怎么办哪？”

案例分析

长时间受抑郁困扰的人，会觉得人生没有希望，没有意义，自己是很糟糕，是没有价值的。抑郁会影响到人们正常的工作、学习与生活。

1. **“有条件的爱”导致孩子压抑自我。**不少家长像蔓蔓父母一样认为孩子乖巧听话才好。父母为孩子的成长付出那么多，都是为了她好，当然要听从父母。“乖巧听话”意味着从行为到内心的需要都要服从父母。她会压抑自己的愿望、决定，甚至情绪，去听从父母。因为这样才有资格得到父母的爱。长此以往，在内心孩子会觉得自己是不好的，没有资格表达自己的期望和情绪情感，没有价值。

2. **父母“忘我”的付出让孩子心存愧疚。**蔓蔓的父母为孩子付出了很多，妈妈甚至放弃了工作，生活几乎完全以孩子为中心。看起来是一切为了孩子，但是对蔓蔓而言是一种巨大的压力。她必须足够优秀，一直让父母引以为骄傲才对得起他们。否则就会心怀愧疚，充满自责。高中学习课业难度加大，学习压力大，要保持优异的成绩是很不容易的。这些压力积聚在心里，日积月累，就成为压在心上的一团阴云。

3. **严苛的要求可能摧垮孩子的自我价值感。**蔓蔓父母认为严格要求，让孩子看到自己的不足之处，才能不断进步。眼光总是看在孩子做得不够好的地方。渐渐地蔓蔓内心就会觉得“我不管做什么都是不够好的。”“我是不是又有什么做错了？”总是处于自我苛责的状态，情绪自然会低落。

4. **畏惧和拒绝直面负面情绪。**为了不让父母失望，蔓蔓总是要努力把最好的一面呈现给他们。家庭中往往不能接受孩子呈现悲伤、愤怒等消极情绪，总觉得那是不好。沮丧低落的情绪无法向父母表达，这样的孩子往往出现情绪问题，父母都不能及时察觉。在孩子出现失眠、较严重的情绪抑郁、不愿意上学，甚至自伤等问题后，才会发现。此时很多父母往往不愿意相信和不敢承认。

家教建议与示范

1. **正确理解和面对抑郁症。**家长要按照专业医生的要求，陪伴孩子积极配合治疗。药物治疗以及在合适的时候开始心理治疗，都能帮助孩子走出抑郁。避免讳疾忌医，否则会导致症状加重。

2. **调整自身情绪，保持稳定。**抑郁症的治疗需要持续一段时间，父母家人要做好心理准备，保持良好稳定的心态，在孩子被抑郁困住的时候，才不会因为焦虑不安而抱怨和指责他。

3. **允许孩子有负面情绪。**不论积极情绪还是消极情绪都是传递一个人内心状态的“信使”，它们的出现都是有意义的。遭遇挫折和失败，人们经常会有悲伤、委屈、羞愧等负面情绪。理解和允许孩子表达，有助于及时化解情绪困扰，直面困难。

4. **给孩子欣赏与称赞，提升自信。**日常生活中，多发现孩子的长处，并及时给与赞许和认可。要真实而具体。例如发现孩子整理自己的房间，可以说“功课那么忙，还能抽时间把房间收拾得干净又整洁，看起来真是舒服。”

5. **引导孩子多活动。**计划和实施一些家庭活动，例如：散步，旅游，看电影等等。鼓励孩子走出户外，多运动。这些都有助于改善情绪。

（南京市第十二中学 胡文字）

8. 如何让孩子对你敞开心扉？

情境描述

晓涵父母感到很苦恼。孩子放学回家就关上房门，谁也不理睬，不知道他在房间里干些啥。问多了，他就生气：“烦死了，除了写作业还能干什么？”想找孩子聊聊天，了解一下他近来的学习情况，得到的回复总是：“就那样呗，也没什么特别的。”以往听话乖巧的孩子，现在变得无法沟通。不论是学习上遇到了困难，还是与同学闹了矛盾，父母的教导他都听不进去。父母着急又无奈。

案例分析

孩子进入青春期，逐步追求独立，内心格外期望自己的想法被尊重，得到认可，当父母没有满足其内心需求时，他们容易陷入自我封闭和叛逆。这种“拧巴”的状态在青春期很常见，如果处理不好，会出现孩子不愿与父母交流的情况。

1. **面对孩子的成长，父母没有做好心理准备。**关门意味着他希望像成年人一样拥有独立自由的个人空间。这是长大的信号。此时作为父母，我们就要问问自己：“也许我的孩子将不再依赖我，我准备好了吗？我愿意信任他吗？”

2. **仅限于关注孩子学习的谈话不是真正的沟通交流。**孩子的成长不仅仅只有文化学习，对孩子的关注也不能只停留于成绩。人际交往、业余生活、情绪情感等等，都需要得到家长的关心。

3. **交流是双方情感和思想的互动。**父母内心的主动呈现是对孩子和其他家庭成员的一种邀请，请他们进入我们的情感世界。这对孩子是一个很好的示范——作为一家人的，我们可以彼此信任，彼此支持，敞开心扉。

4. **有效倾听对于沟通至关重要。**高中阶段的孩子理性思维能力显著提高，沟通交流中往往不喜欢父母讲很多道理。有些时候我们发现，孩子比家长更会讲道理，

他需要的是倾听和理解。父母愿意听意味着重视和在乎他的感受。

5. **一味的教导让孩子觉得父母看低了他。**当孩子遇到困难时，即便是有很好的方法，也不必直接提出来。在高中阶段，父母的教导和要求很容易触碰到孩子的自尊，他心里会想：“你们根本不了解情况，凭什么都得听你们的？”“为什么在你们眼里我总是不够好？”父母要协助鼓励孩子实现目标，将成就归于他；如果出了差错，要安慰鼓励孩子，并和他一起总结经验，重新开始，将勇气和智慧归于他。当父母能够为孩子的成长赋能，他们就随时愿意向我们敞开心扉。

家教建议与示范

1. **从正向去理解和关心孩子。**出于关心和担忧，父母会不断地想探究孩子到底在干什么。如果用质问孩子的方式，孩子接收到的信息是“我对你感到担忧和不安，我不太相信你”，孩子就会感到委屈和不满。如果孩子说“今天你哪门功课做得最满意？我很想欣赏一下。”给他一个展示自己优秀的机会，从正向去观察和理解孩子，孩子会努力做得更好。

2. **注重双向互动。**日复一日地询问孩子学校有没有测验，考多少分，排名第几，今天在学校有没有开心的事，孩子会没有兴致交流。沟通是双向的，我们也可以说说自己今天过得怎么样，单位的工作是否顺利。甚至也可以说说自己遇到的烦恼。比如：“我今天开会时提了个建议，同事却以为我对他有意见，我到现在都不知道怎么会产生这样的误会。你说我该怎么办。”

3. **提出疑问，一起探索解决方案。**我们可以说：“数学确实很难学，怎么搞定它呢？总是被它难住也挺难受的。你有啥主意吗？”如果我们自己有一些想法，可以说：“我也有些主意，这些想法供你参考。”

4. **多方面关心孩子，重在倾听。**不仅过问学习，更要问问孩子与同伴相处得如何。不仅听孩子开心的事，更要问问什么事令他心情不好。多问多听，让孩子有机会倾诉。

（南京第十二中学 胡文字）

9. 如何引导孩子平衡学习与参加活动的关系？

情境描述

陆佳在高一的时候就做了街舞社社长，广播社有活动他也要参加，校学生会招新时还成功入选了宣传部。妈妈本来很高兴，儿子多才多艺，还是学生会的干部。升入高二，学习更加紧张了，可是孩子还是非常热衷参加学校的各种活动，为策划班上的运动会入场式忙到深夜一点。一位家长对陆佳妈妈说：“你家儿子参加这么多活动，不影响成绩吗？”陆妈妈看在眼里，急在心上，要求儿子“不要再参与与学习无关的活动”，陆佳坚决不同意，两人大吵了一架。

案例分析

1. 家长与孩子对“学习—活动”之间的平衡，存在认知上的分歧。

在课余时间的安排上，家长和孩子显然有不同的考量。“学习—活动”天平的两端，家长无疑更倾向学习。很多家长会觉得“活动到了大学再参加也是一样的”。但对孩子而言，参与活动不仅仅是因为活动内容有吸引力，更是因为他们能在活动中获得人际支持、自尊自信。如果家长单纯的将之理解为孩子“贪玩”“不务正业”，可能会伤害孩子在这些活动中获得的自尊心，觉得妈妈把自己的小成就全盘否定，自然不愿意和家长继续沟通。

而学习和活动，是否一定是此消彼长的关系呢？其实未必。对于一些孩子而言，活动中获得的自我效能感、自尊、积极情绪，对其学业有很好的正向支持作用，对其今后更好的发展也有积极的促进作用。适切的活动虽然占用了一些时间，但让孩子能在学习时产生更好的效果，何乐而不为呢？

2. 家长与孩子对谁有课余时间安排权有分歧。

青春期的孩子，自主性增强，安排自己的生活对他们而言是“我长大了”的标

志，也是他们获得控制感的重要来源。课余时间，孩子认为是他们的私有物，或个人领地，家长介入其中本身就会让他们感受到自己的领地被侵犯，如果家长的安排还很强硬，他们很难愿意与家长合作。

3. 家长关于孩子成绩的焦虑。

如果不是高考的利剑悬在头顶，相信家长是很愿意让孩子参加各类活动的。其实很多家长也希望孩子能得到全面发展，成为一个生活有趣，有社会责任感的高素质青年。只是对孩子成绩的担忧和在意，让家长无暇他顾，将“活动”与“成绩”视作了对立的两面。

实际上，孩子在活动中潜移默化增强的实操能力、人际交往能力、处理实际事务的复杂思维能力、遇到各种挫折后的心理调节能力，本身对学习也是有帮助的。问题是要处理好两者之间的平衡，让它们相互促进，良性循环，积极发展。

家教建议与示范

1. 家长处理好自己的情绪，可以和孩子坦诚自己的感受。

例：妈妈看到你参加了很多活动，一方面为你感到高兴，你有自己的兴趣，也能做得很棒，妈妈为你自豪。但同时，妈妈也感到担心，毕竟这些活动会占据你很多时间，会不会影响学习呢？

2. 合作协商，寻找平衡。

例：妈妈想听听你的看法，你打算怎么处理活动和学习之间的关系？如何兼顾爱好和学习？咱们讨论一下可以吗？

3. 启发引导，调动动机。

例：妈妈听说XX大学的书法社团特别有名，不仅有知名教授的指导，还有全国各地的优秀同学一起参与。你觉得要不要努力一下报考这个学校，以后可以参加那里的活动？

（南京卫生高等职业技术学校 姜欣悦）

10. 孩子读职校被人看不起怎么办？

情景描述

赵林从小喜欢美食，不仅喜欢吃，还喜欢看烹饪类节目，上小学五年级时烘烤的面包让家人赞不绝口。上初中后由于学习任务繁重，进厨房烹调的机会少了许多。他中考的分数有点尴尬，可以踩线上一个十分偏远的高中，也可以上一所好的职业学校。经过与家人反复商议和自己的再三思量，他决定上职业高中，学习西餐烹饪工艺专业。入学后，学习起西餐工艺、食品雕刻、面点工艺等课程时如鱼得水，他为自己的英明决策感到开心。但今天在他排队等地铁时，前面有一个女孩用鄙视的眼光看着他的校服对另一个女孩说“诶，职校生，职校生！”赵林陷入了极其自卑和痛苦中。

案例分析

赵林既然认为自己的选择是正确的，为什么还会陷入自卑与痛苦之中呢？

1. **社会偏见。**赵林虽然是经过深思熟虑下决心上职校的，并且学得得心应手，但遇到别人的偏见和冷眼，还是陷入了自卑与痛苦之中。的确，我国从古代就信奉“万般皆下品，唯有读书高”的道理，并且我国的职业教育起步较晚，很多人对职校都有偏见，看不起职校生。尽管我们知道：孩子将来真正步出社会以后拼的不一定只是成绩 还有工作能力和情商。但社会上仍然存在重文凭、轻技能，重理论、轻实践的现象。

2. **被尊重的需要未得到满足。**每个人都希望得到别人的认可、接纳和肯定，希望受到别人的尊重。赵林穿着职校的校服被人指指点点，的确令人郁闷和难过，以至于使他对对自己的选择产生了怀疑，产生了自卑心理。

3. **理想与现实的矛盾。**赵林认为选择职校，学自己喜欢的专业，并可以发挥自

己的特长是英明的选择，是实现自己理想的一种途径。但现实中上职校还是会遭到一些人的轻视。

家教建议与示范

1. **理解共情。**设身处地的站在孩子的角度思考问题，体验孩子的感受。比如：

“被别人议论是‘职校生’，这的确让人生气、沮丧和懊恼，妈妈感到你现在很矛盾，甚至对自己的选择有些后悔。……”

2. **对自己的选择负责。**教孩子学会扬长避短，增强信心。家长可以说：

“你从小就喜欢看烹饪类节目，动手力又强，当时根据你的中考分数，选择学习西餐工艺专业，是经过全家人的再三思量的，每种选择都是有利有弊的，而当时做出的这种选择可以说是利大于弊的，我们要学会对自己的选择负起责任。”

3. **与孩子一起正确对待偏见。**偏见是对某一个人或团体所持有的一种不公平、不合理的消极否定的态度。既然偏见是不符合客观事实的别人的看法，家长可以说：

“每个人都有自己的想法 和思考的自由，我们无法控制别人的想法和思维，关键是自己怎么看待自己，爸妈会和你一起正视别人的偏见”。

（南京市金陵中学 苏华）

11. 孩子爱学习反而被同学孤立了，怎么办？

情境描述

贾明今年刚升入职业学校一年级，开始了住校生活。贾明的爸爸发现孩子最近回家闷闷不乐，问他怎么了，孩子说在宿舍过得不开心，想搬回家里住。贾爸爸很生气：“让你住校是为了锻炼你和别人相处的能力，而且走读来回路上多耽误时间！不要胡闹，好好住校。”孩子这才和爸爸说：“就是住校才不能好好学习！你知道吗？我在宿舍学习同学都嘲笑我‘装’，说好像就我真似的。我学也不是不学也不是，我不想和他们住在一起了！”爸爸说：“你要带领宿舍同学一起学习，学会和同学融洽相处。”两人起了争执。爸爸一气之下说贾明“娇气”，“今后怎么和别人相处”？“不会有出息”。

案例分析

1. **孩子需要父母的情感支持。**作为家长，当孩子与周围人相处不好时，很容易担心是孩子自己的问题，督促孩子自我反思和改进，提升人际交往技能。然而对于孩子而言，在学校已经和同学相处得不愉快，他们非常需要家人的理解和支持，获取心理上的安抚和能量。理想的家庭是孩子的“充电站”“安全基地”，他们在家庭中获取了足够的能量，才能更好地面对外界的风雨。

2. **正确理解孩子与他人的冲突。**孩子与周围人发生冲突，一种可能是孩子自己的言行举止确实有值得商榷的地方，另一种可能则是孩子的发展比较超前，难以适应当下的环境。在这个案例中，贾明的爸爸要求对孩子努力上进的一面给与鼓励，再与孩子共同讨论解决问题的办法。

3. **家长自身的焦虑。**在这个案例中，我们可以看出，贾爸爸对孩子看似冷漠强硬，其实内心更多的是对孩子的担忧——担心孩子在人际交往方面存在不足，急于

让孩子成长。从孩子的宿舍矛盾，推理到孩子将来不能和别人处好，从而“不会有出息”。

这种推理未必成立。宿舍关系与日常人际交往有很大的区别，哪怕是平时相处很好的朋友，住在一起后，也可能因为生活琐事而产生矛盾。我们大可不必以宿舍关系来评判孩子未来的人际交往。

家教建议与示范

1. **情感支持。**① 鼓励孩子和自己讨论在宿舍遇到的矛盾。例：我很高兴你愿意告诉我你在学校的事情/如果你不告诉我，我真没想到你遇到了这样的事情。② 给孩子情感上的支持和安慰。例：我知道大家都在一个宿舍，抬头不见低头见，却无法相处好，这确实很难受/他们这么说你，如果是我也会觉得委屈。③ 承认孩子的努力。例：听到你说你在宿舍也在努力看书，爸爸觉得你很棒！④ 与孩子形成心理联盟。例：爸爸想和你讨论一下这种情况应该怎么办，看看有没有什么好的方法改善现在的状况。

2. **收集信息。**① 鼓励孩子说出自己的想法和应对方式。例：同学和你有这样的冲突，你怎么看？他们这样说你，你是怎么处理的？② 了解其他相关信息。

例：老师知道宿舍的同学有这种心态吗？班级其他同学有没有和你一样想好好学习的？

3. **共同探索。**① 对事件进行重新界定。例：你做得对，但周围人无法理解。这确实让人烦恼。不过我们将来可能经常会遇到类似的情况，你觉得怎么处理比较合适？② 列出可能的选项，共同讨论利弊，家长可以给出建议，但最重要的是，尊重孩子的选择和想法。例：请老师帮忙，在班级加强对学习的引导和宣传；和班级其他爱学习的孩子一起学习；试着说服和改变舍友；继续在原宿舍，试着忽略舍友的话语；走读，脱离宿舍环境。当然每种选择都有好有坏，咱们具体列出利弊和实现可能性，看看哪种最合适。

（南京卫生高等职业技术学校 姜欣悦）

12. 如何保持职校生的学习动力?

情境描述

何欢因为中考发挥失利，权衡之下上了职业学校。为了弥补不能上大学的遗憾，何欢和父母都希望能通过专升本的途径考入大学。爸爸妈妈经常语重心长地对何欢说：“爸妈把所有条件都为你创造好了，你只要努力学习。”入学时，何欢发现职业学校课程压力并不大，他打算充实地过好每一天，可是没想到一到真要自习的时候，他几乎没有一次能专心。一年下来，何欢的成绩距离理想状态差很远。父母看在眼里、急在心里，屡次催促何欢，觉得他对自己的成绩“毫不上心”“不够上进”。何欢心烦意乱，自己也不知是怎么了，明明想好好学习，却就是做不到，面对父母的催促和指责，经常和父母发生冲突。

案例分析

1. 孩子面临的困境。

何欢本人并非没有理想、不想上进，但有很多因素让他无法专心学习。比如学校管理环境的改变。职业学校没有频繁的月考、学业竞争的同学、严厉的老师及每日家长的监管，自主安排自己的课余时间对很多孩子来说，是一种考验。在无人监管的情况下，远离娱乐，选择自主学习，需要强大的毅力。

同学的影响也是一个因素，有时候孩子刚想学习，却被周围的小伙伴叫了一起去逛街，当然也会心痒难耐。

2. 父母对孩子情况的误解。

当孩子想努力却无能为力时，很多孩子会陷入焦虑和无助。青春期的孩子很多时候不知如何表达，于是表现得冷漠，或者无所谓，甚至可能会用“学习无用论”，来让自己感觉好一些。“不是我学不好，是我本来就不稀罕学”。

如果家长无法识别孩子的这种压力，反而觉得孩子是动力不足，试图向前推他们，不仅亲子间会产生巨大的矛盾，也无法真正帮助孩子面对他们的困境。

3. 父母无法真正调动孩子的学习动机。

有些孩子想升入好大学，并非出于对知识的好奇、对行业的热爱，而只是抽象地觉得“那样很牛”“有面子”，或者是希望满足父母的期待，这样的动机是很难让孩子持之以恒地坚持学业追求的。有时候，父母过度强调学习的重要性，或者给与丰富的物质奖励，反而会让孩子分不清自己学习到底是因为对学习本身有兴趣，还是因为这些外在因素。

家教建议与示范

1. 倾听、了解孩子的困境。

例：记得刚入学的时候你和妈妈提过想准备专转本的，能不能和妈妈说说，现在是遇到了什么困难、或者有了新的想法吗？

2. 支持孩子，看到孩子的努力，做到共情。

例：你说你很着急，我知道这很不好受。但是我想这也说明了你对自己有期待，而且也试着想做出努力。妈妈觉得你非常勇敢。

3. 帮助孩子澄清学习意义，激发学习动机。

例：妈妈想听听你的人生打算。可以说说未来几年你对自己的期待吗？

4. 帮助孩子提升自我管理、学习规划能力。

例：按照你刚刚说的从职校升本的目标，咱们看看现在每年需要达成的目标……如果分解到每个月……那么我们具体每个月/每周/每天需要完成的任务是……
注意：制订目标和计划时，任务不宜过多过于难完成，也不宜过少毫无挑战。也应注意劳逸结合和完成阶段性计划时的自我激励。

（南京卫生高等职业技术学校 姜欣悦）

亲子时光

1. 在亲子相处中，有些事情难免会有意见分歧。请从实际生活中选择一个最容易彼此产生分歧的事件，按照指导语拟定合伙人协议。

合伙人协议

亲爱的孩子（亲爱的爸爸妈妈）：

关于_____这一话题，之前我们一直存在着分歧。现在，我想邀请你成为我的合伙人，共同制定一份彼此认同的协议，用行动来解决分歧。

我制订的具体协议内容是：

这样制订的原因是：

我知道你可能会担心，欢迎你把这些担心告诉我，与我进一步讨论，并在我所制订的协议基础上进行修改。期待我们能最终达成这份协议！

你的合伙人：

2. 父母与孩子尝试用下面的句式进行沟通，相互鼓励，相互欣赏。

爸爸（或妈妈）：“孩子，你在方面的行为有一个进步，比过去进步了很多，你真厉害！我简直太！我相信，你能做的更好！如果需要帮助，来找我！”

孩子：“爸爸（或妈妈），您在方面的行为有一个改变，你真厉害！我简直太！我希望您以后多这样做！”

3. 我的美好愿景

一家人各自规划自己在未来1年，3年，5年的工作、学习或生活目标。

时间	工作（学习、生活）目标	我需要做的努力	可能遇到的困难	希望家人给予的支持	见证人（其他家庭成员签名）
一年					
三年					
五年					

第六章

危机管理篇

危机是指个体运用常规方法仍然不能处理目前所遇到的内外部应激事件的一种反应。

1. 可能引发中小學生个体心理危机的情况

(1) 成长中心身急剧变化：如体貌问题、身体发育问题等。

(2) 面临人生目的、责任、独立性、自由、价值、意义等冲突（自我）：如长期压抑、亲子冲突、长期无法感到自我价值等带来的对生活或前途的绝望。

(3) 遭遇罕见或异乎寻常的事件时。

破坏性事件：涉及人的核心需要—生存威胁、重要亲人丧失、尊严感丧失等

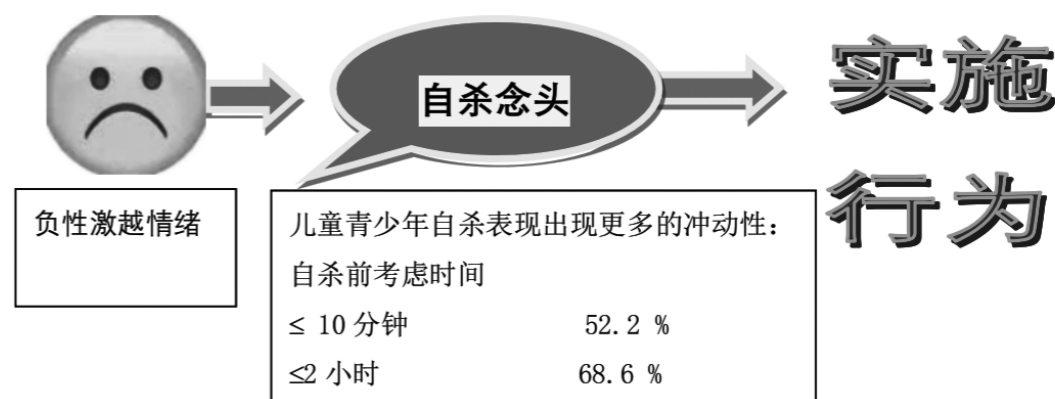
问题无法回避且常规方法难以解决：学业绩效低、网络游戏小说成瘾无法自拔、人际冲突等

心身状态：身体、认知、情绪、行为的破坏性失衡

2. 危险事件与自杀率（数据来自费立鹏的PPT，2009年）

危险事件	自杀发生率%	青少年常见危险事件	需要更多关注的孩子类型特点
0	0%	学业压力 不良行为 亲子关系 人际关系 突发事件 自残行为 抑郁情绪	过去有严重的人际创伤、目前人际差、孤独病理性的依恋关系
2个或以内	1%		丧亲、父母离异，或长期冲突，家庭内暴力 童年时期寄养经历
2-3	20%		有精神病史（治疗后返校）
4-5	72%		学业严重困难，感到无望
6	94%		家庭贫困、社会地位低下 近来突然对宗教、哲学、心理学有浓厚兴趣……

3. 青少年自杀冲动性特点（数据来自费立鹏的PPT，2009年）



由此可见未成年人冲动性远远大于成年人，成年人会给自己更多时间，来考虑其他解决问题的办法，从而减低自杀率。

由此可见未成年人冲动性远远大于成年人，成年人会给自己更多时间，来考虑其他解决问题的办法，从而减低自杀率。

4. 孩子心理安全情况家庭观察表

项目类型/程度	没有	很少	一般	较多	很多
孩子异常行为表现（如与大多数人相比较显得异常；明显不符合情境；会对自己及别人造成重大伤害的行为；个性忽然的转变；不明原因突然给同学、家人送礼物、道歉、说告别话；饮食与睡眠习惯突然改变等）					
孩子特殊情绪状态（如过焦虑、抑郁、或易激惹、情感极度淡漠等）					
近期遭遇重大负性生活事件（如：受伤、受欺负，受严重批评/处分、与朋友关系破裂、成绩大幅下滑、逃课或者离校出走等）数量					
家庭特殊情况（如：父母不良养育方式、家庭特殊结构、家庭变动等）					
其他（如：孩子的自我报告或异常语—谈论过自杀并考虑过自杀方法、写过有关自杀的诗或者文字等；父母或家人有精神类遗传病史/异常行为等）					

如果多项评分在较多/很多程度，则家长要格外注意孩子的心理安全状况，有需要及时联系相关机构给予协助，及时开展心理辅导。

5. 容易导致孩子产生危机行为的家庭教育因素例举

因素例举	典型负面情境
让孩子的尊严感受损	家长在校门口骂孩子，旁边有认识他的同学和家长 对青春期的孩子直接命令，缺少对他意见的询问和关注
忽视孩子	父母工作很忙，对孩子的变化不能及时了解 家长重结果轻过程：孩子很努力但没达到家长对要求
教育方法简单粗暴	打骂、泄愤为主的教育 父母有时会说：“你怎么不去死呢？”“我很后悔生了你！”
	家长站在自己的角度想孩子的言行，会有这样的语言对孩子说：“不要动不动就拿死来威胁我” 对孩子发出的自杀信息不重视 “我知道你就是说想死，但不会真这么做的。”

6. 发现孩子有危机行为怎么办？

第一步：家长要熟悉除了班主任和警方110之外的各级（至少一个）专业心理支持机构求助号码。如南京市中小学生心理援助中心热线电话025-96111（24小时有人接听）。

第二步：发现孩子存在自杀危机的不稳定状态：家长自己情绪冷静、不要刺激和批评孩子，在确保孩子目前安全的情况下及时拨打求助电话。

第三步：孩子情绪未稳定前，24小时陪护。情绪稳定后，建议开展家庭为单位进行心理辅导。

（南京市玄武高级中学 王天文）

1. 如果您需要家庭教育专业指导, 请拨“南京市中小学家长心理支持热线”400-780-2020。

(工作时间: 每周一至周五16: 00-20: 00)

2. 如果您觉得孩子需要心理援助, 请找陶老师工作站—南京市中小学生心理援助中心。有如下方式:

(1) 可打电话至陶老师热线: 025-96111

(2) 可用QQ发消息给陶老师QQ: 130296111

(3) 如果需要到陶老师工作站进行当面咨询, 可拨打面询预约(电话025-86569204)。

(4) 打开手机微信“扫一扫”, 扫描陶老师热线公众号二维码; 找到陶老师或进入手机微信, 直接搜索“‘陶老师’热线”微信公众号, 添加“关注”即可。



请注意各种服务的时间:

陶老师热线: 谈心电话: 24小时

QQ咨询: 每天下午16: 00-20: 00

陶老师心理咨询中心面询时间: 每周六、周日(上午8: 00-12: 00; 下午14: 00-18: 00)

面询预约: 周一至周五8: 00-17: 00

危机干预: 每天24小时在线, 如遇紧急情况, 请随时拨打96111。

3. 陶老师工作站区级分站服务信息表

(1) 玄武区分站

热线电话: 85696111, 工作日周一到周五(节假日除外)

面询预约电话: 15105172396(工作日周一到周五18: 00-21: 00, 尽量短信联系)

面询辅导时间: 周六、周日上午9: 00—12: 00, 下午14: 00—17: 00

地址: 陶老师工作站玄武分站玄武区未成年人成长指导中心(珠江路605号)

(2) 秦淮区分站

热线及面询电话: 86896111, 周一至周五的16: 00—20: 00(节假日除外)

地址: 南京市第三高级中学文昌校区内(文昌巷63号)

(3) 建邺区分站

热线电话: 85896111, 热线服务手机号: 18913896111

周一至周五16: 00—20: 00(节假日除外)

面询预约电话: 85896111, 周一至周五的16: 00—20: 00

面询辅导时间: 周六周日上午9: 00—11: 00, 下午14: 00—17: 00

线上服务: QQ号码: 2892446237 邮箱: 2892446237@qq.com

地址: 建邺区教师发展中心(建邺区长虹路37号)

(4) 鼓楼区分站

热线及面询电话: 83112111, 周一至周五的16: 00—20: 00(节假日除外)

地址: 南京市宁海中学校区内(宁海路39号)

(5) 栖霞区分站

热线电话: 69979526, 周一至周五16: 00—20: 00(节假日除外)

面询预约电话: 18761880600, 周一至周五8: 30—20: 00(节假日除外)

面询辅导时间: 周六、周日上午8: 00—12: 00 下午14: 00—18: 00

地址: 栖霞区教师发展中心3号楼4楼(曹后村28—1号)

QQ: 2711151553, 邮箱: qxtls2019@163.com

(6) 雨花台区分站

热线电话: 52896111, 周一至周五的16: 00—20: 00(节假日除外)

地址: 南京市雨花区青少年宫(雨花台区宁丹路36号)

(7) 江宁区分站

热线电话: 52296111, 周一至周五的16: 45—20: 00(节假日除外)

面询预约电话: 18013812311, 周一至周五13: 00—16: 00

面询辅导时间: 周六、周日上午8: 00—11: 30, 下午14: 00—18: 00

地址: 江宁区东新北路16号教育综合大楼九楼112

(8) 浦口区分站

热线电话：58296111周一至周五16:00-20:00(节假日除外)

面询预约电话：58280279周一至周五14:00-17:00

面询辅导时间：周六、周日上午8:30-11:30；下午14:00-17:00

地址：浦口区教师发展中心修业楼“陶老师”工作站浦口分站

(9) 六合区分站

热线电话：57696111，周一至周五的16:00-20:00(节假日除外)

面询预约电话：66626756，周一至周五8:00-17:00(节假日除外)，或打
热线电话预约。

面询辅导时间：周六、周日上午8:30-11:30，下午14-18:00

地址：六合区教师发展中心(龙脊路26-1)

(10) 江北新区分站

热线电话：58396111，周一至周五的16:00-20:00(节假日除外)

面询预约电话：18913031018，周一至周五下午13:00-16:00

面询辅导时间：周六、周日上午8:00-12:00，下午14:00-18:00

地址：化工园区教师发展中心(原化工园区教师进修学校，旭东路629号)

(11) 溧水区分站

热线电话：57296111，周一至周五的16:00-20:00(节假日除外)

面询辅导时间：周六、周日上午8:00-12:00下午14:00-18:00

地址：溧水区教师进修学校(毓秀路54号)

(12) 高淳区分站

热线电话：57396111，周一至周五的16:00-20:00(节假日除外)

面询预约电话：18912917005，周一至周五13:00-16:00

面询辅导时间：周六、周日上午8:00-12:00，下午14:00-18:00

地址：高淳区青少年校外活动中心(淳溪镇镇兴路175号)

(南京市中小学心理健康教育指导中心 林静)

亲爱的家长，当本读本拿在您的手中时，您会有怎样的期待和反应呢？您是否能够感受到我们在编写此书背后对孩子们的款款深情和对家长们的殷殷期待呢？每个家庭都有自己的故事，也有能力重新写自己家庭的故事，只要我们爱孩子的心在，我们改变的动力就永远不会枯竭。家长是孩子成长中的第一任老师，但从某种意义上说，孩子来到我们的生命之中，让我们学习怎样做家长，他们不也是我们的老师吗？这是生命成长的温暖旋律，希望每个家庭都有自己的优美旋律和幸福舞蹈。

新的时代背景下，家庭教育面临诸多难题，很多家长朋友们在面对孩子教育问题上束手无策，需要重新审视自己的教育方式，理解这个时代下的儿童青少年的所思所想和心理需要。为此，我们编写组付出了大量的努力，团结一心，在繁忙的工作之余挑灯研讨和写作，用自己诚挚的心意和专业的思考向家长们贡献了这些家庭心理教育案例，希望能够对我们的家长们提供参考和借鉴。

本读本主编为南京市教育科学研究所左坤所长(特级教师)、何炳均副所长(特级教师)、林静(博士、市心理研训员)；副主编为南京市玄武区高级中学教师、陶老师工作站玄武分站主任王天文(临床注册督导师)；高中段(含职教)编写组长为南京市金陵中学苏华(特级教师)，成员为南京市金陵中学王诚俊、南京卫生高等职业技术学校姜欣悦、南京市第十二中学胡文字；初中段编写组长为南京市第二十九中林少玉(临床注册咨询师)，成员为南京市第十二中学胡文字、南京市扬子中学刘红娟、南京市第二十九中学庄晓宁；小学高年段编写组长为南京市秦淮区未成年人成长指导中心韩

璐（区学科带头人），成员为南京市双塘小学李晨妍、南京市第一中心小学李蓓蕾。小学低年段编写组长为南京市浦口区教师发展中心张婧妍（浦口区优秀青年教师），成员为南京市江浦高级中学文昌校区林玲、南京市浦口区桥林小学范高红、南京书人实验学校胡艳霞；幼儿园段组长为南京市市级机关第一幼儿园楼瑞芳（市德育带头人），成员为南京市半山园小学附属幼儿园刘念、南京市孝陵卫中心幼儿园徐文娟。感谢他们为此书成稿做出的不懈努力和贡献。在本读本成稿过程中，得到了南京晓庄学院陶勅恒教授、任其平教授的指导并认真审订，特此感谢。是以为记。时间仓促，不足之处，请多批评指正。

本书编写组

二〇二〇年十一月