



作为家长事事必须以身作则，塑造良好的自身形象，给孩子树立起良好的榜样，以堂堂正正的人——正直、有责任心、言行一致、守时惜时的人的形象，留在孩子心目中，当好孩子的“启蒙老师”。试问若父母道德修养不足，言语粗鲁，唯利是图，自私自利，沉迷赌博……他们怎能教育好自己的子女？

好钢是炼出来的，出色的孩子、健康的性格是培养出来的。种子发芽需要空气、阳光和雨露；孩子的健康成长，需要家庭民主、平等和相互尊重的氛围。因此，父母必须尊重孩子的想法，认真聆听孩子的意见，哪怕其意见是不成熟的，也要对孩子充满信任，相信孩子的上进心，相信孩子的是非判断力。面对孩子的不当看法，要像对待朋友一样，阐明其道理，表达自己的关心和爱护。当孩子犯错误时，更要表现出家长的民主性，允许孩子申辩自己的行动理由和感受，在听清楚明白后再进行理智的帮助和教育，在这个时候，纯发泄性的责备和带侮辱性的谩骂，是父母形象的“自损”，绝不会收到理想的教育效果。每个孩子特点各不相同，作为家长应根据孩子的身心发展特点及时调整自己的家庭亲子教育观点，营造宽松、健康、和谐的家庭环境，给孩子留一个独立思考、自我锻炼的空间，让孩子在民主、平等、和谐的气氛中健康成长，把主要的精力放在培养孩子健康的性格上。

望子成龙、望女成凤，这是典型的中国特色的家庭亲子教育。部分家长，把孩子的时间安排得满满的，生怕错过了一丁点的宝贵时光。再加上应试教育的影响，重智轻德已成为一种最普遍的家庭亲子教育的误区。许多父母只关注孩子的学业和分数，孩子一进门就问“考了多少分？”考坏了，脸就拉得老长；考好了，就眉开眼笑。“学而优则奖”，已成为许多家长鼓励子女学习的常用手段。“学习至上，成绩至上”是孩子的唯一目标。而对孩子的思想品德、行为习惯、意志、性格、兴趣等非智力因素，许多家长则不闻不问。这样的家庭教育严重地扭曲了孩子的心灵，扼杀了孩子学习的主动性，使孩子倍感压力，以致产生内向、压抑、焦虑等不良的现象。要知道任何人才的成功，都离不开智力因素和非智力因素，国家教委提出将应试教育转化为素质教育，强调发现和发展学生的兴趣。父母的责任就是挖掘孩子的智力潜能，发现和发展孩子的兴趣。

家庭亲子教育对孩子习惯的养成、学习态度以及学习成绩都有着重大的促进作用。孩子的成长，不是只靠学校制度的约束、老师教学的管理来完成的，还有家庭的环境和长者的教育。家长配合学校、配合老师，扎扎实实地做好家庭亲子教育工作是当务之急。给孩子创造更好的学习和成长氛围，是国家、社会、学校以及家庭义不容辞的责任。家庭文化是传统文化的堡垒，也是文化冲突的避风港。在青少年的人格塑造中，家庭以其血缘的联系产生着潜移默化而又根深蒂固的影响。健全的人格不能缺少家庭文化情感的内化及熏陶。家长应该不断地进行自我学习，更新自己对孩子的教育思想观念，提高自己对孩子的教育水平和能力。同时，家庭亲子教育应该与学校教育更加紧密地结合起来，使孩子更好地养成良好的行为和习惯，提高孩子各方面的素质，只有这样，我们的孩子才能得到真正健康的成长和发展。

党的十八大报告指出：“教育是民族振兴和社会进步的基石。要坚持教育优先发展，全面贯彻党的教育方针，坚持教育为社会主义现代化建设服务，为人民服务，把立德树人作为教育的根本任务，培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。”为了深入贯彻落实党的十八大精神，教育部中国人生科学学会心理学专业委员会组织专家编写了本书。本书不仅内容丰富，而且通俗易懂。本书的出版无疑会对提高中国人的家庭亲子教育水平起

到积极作用，同时也会对贯彻落实党的十八大精神、实现中华民族的伟大复兴的“中国梦”起到积极作用。王伟会长和他的团队长期致力于国民心理健康教育的研究、推广，撰写出版过若干心理学图书，希望他们能在中国人家庭亲子教育的研究和成果推广领域取得更为丰硕的成果，也相信读者能从中获得非凡的教益。

关山越

2015年12月1日于北京

### （3）前言

家庭亲子教育的概念是家长与孩子之间的以互动为核心命名的亲子关系的教育，也是以家长爱护子女身心健康、潜能开发、性格培养、习惯养成为目标，以提高孩子整体综合素质为宗旨的一种特殊形态的教育。据我们所知，家庭亲子教育的实践先于概念的形成，始于二十世纪八十年代末和九十年代初。它在世界不少国家已作为一种新型的教育事业被提了出来。随着生命科学、社会学、心理学和教育学等研究新成果的增多和社会发展的需要，人们认识到了经济发展、民族振兴必须要以教育为本，其基础就是家庭亲子教育。家庭亲子教育包含亲职教育、亲情教育两个部分：一是“怎样做父母”的尽职教育，二是“父母如何与孩子建立正向的亲子关系”的情感教育。因此，家庭亲子教育能使子女身心发展更健康，使父母与孩子的情感更融洽，使家庭生活更幸福。

家庭亲子教育问题自古以来就受到人们的重视和关注，但被作为一门学科来进行探讨和研究，在我国还是近几年中的事。人的教育是一项系统工程，它包含着家庭教育、社会教育、集体（幼儿园、学校）教育，三者相互影响、相互作用、相互制约，这项工程离开哪一项都不行。良好的家庭亲子教育是少年儿童成长的摇篮，也是学校教育、社会教育的基础和补充，从根本上说家庭亲子教育就是“教子做人”。做人是立身之本，良好的品质是成才的基础。孩子将来走什么路，做什么人，能否成为社会有用之才，都与其所受的家庭亲子教育息息相关。父母的人格魅力决定孩子的言行。古代有孟母三迁的故事，它告诉人们环境对孩子的影响非常重要。家庭亲子教育因其特殊的地位和影响，在我们的大教育系统工程中起着举足轻重的作用。孩子良好行为习惯的形成，必定是良好的学校教育和良好的家庭教育密切配合的结果。

和谐的家庭生活能促进孩子身心健康地发展。孩子的生活以家庭为重心，因此愉快和谐的家庭生活、亲情的给予对其良好身心的发展影响极大。如果儿童在成长过程中看到父母之间存在的尊重及和善很少，常常有语言上甚至身体上的冲突，儿童一定会慢慢地把家庭看成战场，而不是欢乐的地方。事实证明，家庭不和、父母离异容易造成儿童恐惧、悲观等不良情绪，乃至其形成消极心理。因此，加强家庭的文化建设，创造良好的家庭环境，对孩子的成长至关重要。孩子出生以后有几十年的时间在家庭度过，父母的一言一行、整个家庭的气氛、育儿方式、父母的关系等，家庭中所发生的一切，都在向孩子渗透，影响着孩子的身心发展。孩子在家庭中既可接受良好的教育，也可能受到不良的影响，这就要求家长一定要重视家庭亲子教育。研究表明，在各种不同层次的家庭，父母的言行举止都会直接影响孩子个性品质的发展。如有的父母语言粗鲁，他们的孩子也爱说脏话。

家庭亲子教育一般是指家庭中的父母及其成年人对未成年孩子进行的教育。其教育目标

是：在孩子进入社会接受集体教育之前保证孩子身心健康发展，为接受幼儿园、学校的教育打好基础。在孩子入园、入校后，配合幼儿园、学校使其在德、智、体、美诸方面得到全面发展。教育的重点是培养孩子良好的道德品质和行为习惯。行为习惯包括：生活习惯、劳动习惯、学习习惯等。许多家长自身素质不高，对孩子的教育方法简单粗暴，信奉“不打不成才”，孩子一旦有错，就责骂、殴打，惩罚完了还说：“管你，是为了你好。”他们全然不顾自己的行为会给孩子带来什么样的影响。父母的这种教育方法对孩子的健康成长是极为不利的。

良好的家庭亲子教育是优化孩子心灵的催化剂。孩子从婴儿期步入幼儿期，随着年龄的增长，由家庭小环境步入大社会。社会上那些真善美和假丑恶不时地进入孩子的视野，孩子对身边发生的事敏感性强，而这种敏感性正是培养他们理性辨别能力的良好基础，作为家长应帮助孩子过滤社会信息，优化孩子的心灵，发展孩子对社会生活的辨别能力和心理承受能力，从而抵制丑陋阴暗面对孩子心灵的侵蚀。家庭是社会的细胞，有了健康的细胞，才能有健全的肌体，细胞有病，就会引起肌体发病。“身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平”的“齐家、治国、平天下”观点就是这个道理。

良好的家庭亲子教育是造就高素质人才的必要条件。青少年的健康成长关系到祖国的前途命运。提高全民族素质，应从儿童抓起。能否把我们的孩子培养成为德智体美全面发展的人，这是关系我们国家是否后继有人的百年大计。随着时代的进步和社会的发展，人们越来越重视人才的综合素质和国民的整体素质问题。但家庭亲子教育仍然沿袭旧的教育模式、指导思想 and 方式方法，存在许多问题，有待改进和提高。未来社会的发展，需要的是具有良好的思想意识、高尚的道德情操、健全的心理品质、积极与他人合作的精神、较强的应变能力和能够吃苦耐劳的高素质人，而良好的家庭亲子教育正是培养高素质人的必备条件。

十年树木，百年树人。青少年是国家未来繁荣富强、民族兴盛崛起之希望。然而当今的青少年大多数是独生子女，父母的宠爱对他们的人格影响不利。由于中国处于社会转型期，各种观念的冲突、社会矛盾的增多，特别是家庭结构的变化，引发了青少年的许多问题。这些问题严重地影响着青少年的成长，甚至影响着社会的和谐与稳定。为了提高中国人的家庭亲子教育水平，中国人生科学学会心理学专业委员会组织相关专家编写了本书。本书是一本帮助中国人解决家庭亲子教育问题的指导性读物。本书集科学性和实用性于一体，对中国人家庭亲子教育的主要问题及解决方法都做出了详细的分析和具体的介绍。希望本书的出版能给读者以知识和力量，能切实起到提高读者家庭亲子教育水平的作用。本书如有不妥之处，敬请读者批评指正。

作者

2015年12月

#### (4) 目录

第一章 家庭亲子教育总论.....	1
第一节 家庭亲子教育概述.....	1
一、内涵和作用.....	1
二、特点和原则.....	8

三、问题和对策.....	13
第二节 家庭亲子教育的相关理论.....	17
一、精神分析理论.....	17
二、行为主义理论.....	19
三、皮亚杰的认知发展理论.....	23
四、科尔伯格的道德理论.....	26
第二章 家庭亲子教育的基本内容.....	28
第一节 学知、人文和生涯教育.....	28
一、学知教育.....	28
二、人文教育.....	38
三、生涯教育.....	42
第二节 生命、生存和生活教育.....	48
一、生命教育.....	49
二、生存教育.....	56
三、生活教育.....	62
第三章 家庭亲子教育的主要方法.....	68
第一节 自我教育法和反复训练法.....	68
一、自我教育法.....	68
二、反复训练法.....	72
第二节 层次目标法和行为契约法.....	76
一、层次目标法.....	76
二、行为契约法.....	79
第三节 及时纠正法和持之以恒法.....	83
一、及时纠正法.....	83
二、持之以恒法.....	85
第四节 家庭环境熏陶法和家校合作法.....	89
一、家庭环境熏陶法.....	89
二、家校合作法.....	91
第四章 生理和心理发展指导.....	95
第一节 婴幼儿期的发展指导.....	95
一、婴儿期的发展指导.....	95
二、幼儿期的发展指导.....	101
第二节 童年期的发展指导.....	109
一、童年期心理和行为的发展.....	109
二、儿童偏常行为的调适.....	115
第三节 青春期的发展指导.....	122
一、青春前期的发展指导.....	122
二、青春后期的发展指导.....	136
第五章 智力因素开发指导.....	146
第一节 注意力和记忆力的开发.....	146
一、注意力的开发.....	146
二、记忆力的开发.....	153
第二节 观察力和思维力的开发.....	160
一、观察力的开发.....	160

二、思维力的开发.....	165
第三节 想象力和创造力的开发.....	172
一、想象力的开发.....	172
二、创造力的开发.....	178
第六章 非智力因素培养指导.....	185
第一节 习惯培养指导.....	185
一、做人习惯的培养.....	185
二、生活习惯的培养.....	192
三、学习习惯的培养.....	197
四、思维习惯的培养.....	200
第二节 个性培养指导.....	203
一、自我意识的培养.....	203
二、气质的培养.....	205
三、性格的培养.....	208
第三节 能力培养指导.....	211
一、动机和兴趣的培养.....	211
二、情绪和情感的培养.....	219
三、意志品质的培养.....	222
第七章 学习方法和人际交往指导.....	225
第一节 学习方法指导.....	225
一、学习动机指导.....	225
二、学习情绪指导.....	228
三、学习行为指导.....	233
四、学习能力指导.....	239
第二节 人际交往指导.....	241
一、人与社会.....	241
二、人际交往的基本理论.....	243
三、人际交往指导.....	255
第八章 家庭亲子教育的行为矫正.....	257
第一节 人格障碍的矫正.....	257
一、偏执型人格障碍.....	258
二、反社会型人格障碍.....	261
三、强迫型人格障碍.....	263
四、攻击型人格障碍.....	264
五、自恋型人格障碍.....	266
第二节 神经官能症的矫正.....	268
一、焦虑症.....	268
二、强迫症.....	270
三、抑郁症.....	273
第三节 不良行为的矫正.....	277
一、吸毒行为.....	277
二、犯罪行为.....	281
三、吸烟行为.....	284
四、早恋行为.....	289

