



# 读智慧之书 助力孩子健康成长

## ——有感于《写给中学生的心理学》

□ 缪丽华



博尔赫斯曾说：“这个世界上如果真的有天堂，那一定是图书馆的模样。”千百年来，书籍永远是人类思想的领航员。不论科技如何更迭，人类如何发展，阅读带给人们的东西，永远不会被取代。

在倡导共读共写的新时代，我要推荐给大家的《写给中学生的心理学》这本书，是华东师范大学心理与认知科学学院应用心理学系教授、博士生导师、应用心理学系系主任崔丽娟所著。这是一本关于大众心理学科普知识的畅销书。当你认真地读完，就会发现，作者用怎样触动人的文字带领人们探索心理学的基本知识，是怎样通过有趣的心理学案例与故事，帮助人们从心理学的视角去解读生活、理解社会，让人们从客观而专业的心理学而非玄学中得到启迪与思考。

我对这本书的第二部分阅读感受特别深刻。第二部分从心理学的视角拓展开来，让我们从一个孩子的日常生活行为，看出他成长的原生家庭、学校以及周围环境带给孩子的成长印迹和影响。

作为一名从事精神卫生工作三十多年和心理咨询工作十多年的医务人员，我感触颇深。

儿童青少年时期，随着生理的不断

成熟和认知能力的提高，孩子们开始形成自我概念，固化与他人互动的方式，学会服从规则和运用规则，掌握解决冲突的方法，了解如何与异性相处，积累将来成为独立个体、承担社会责任的必要技能。这期间需要完成两方面的发展任务：一是社会生存技能；二是身心健康发展。

青少年正处于探索同一性、建立身份认同的关键期，进入青春期之后，自我意识增强，内心冲突增多，对异性充满着好奇，心理敏感，特别在意他人的看法，

易受周围环境的影响，是心理问题的高发期。关注青少年心理健康，温暖守护青少年心理发展，更好地了解青少年心声，是家庭、学校和社会的共同责任。本书阐述了家庭、学校、社会如何从不同层面渗透心理学知识以帮助孩子身心健康成长，有很强的指导意义。

每个孩子都是宇宙里独特的一束光，都有他生命原力和底色。我们中国人有句古语：“不打不成器。”这样家庭模式成长起来的孩子身心健康严重地受到影响，孩子从小在家庭里缺乏安全感、低自尊、低价值感，这样的孩子走进学校，有的遭受同学欺凌而不敢言，忍气吞声；有的因为一件件平常小事的叠加，导致厌学、自残自伤乃至放弃生命，令人痛心不已。

奥地利有个心理学家叫阿德勒，他有句话至今广为流传。他说，幸福的人用童年治愈一生，但是不幸的人却用一生在治愈童年。家庭为孩子营造一个温馨的港湾，父母是孩子的第一任老师，永远是孩子成长中的引领者、支持者和保护者。书中《孟母三迁》的故事、《家庭教育中的蝴蝶效应》、《别让孩子成为暴君——观察学习》、《社会教化下的博弈——服从》等，无不给人以深刻启迪。

利用配套效应——以优势带动劣势。无论在家庭，还是在学校，都很适

用。我们要充分看到孩子的闪光点并编织成优质“睡袍”，帮助孩子找到生命的原力，建立自信和目标，带动孩子综合能力的发展。

老师的教导有度——注意超限效应。要充分利用小组团体的学习智慧、榜样的力量，带动孩子提升学习效能。用一点点来——登门槛效应，把远大目标分解成可实施的一个个小目标，以提升孩子的信心，最终促进困难的解决。

在使用惩罚时，应该遵循的原则是：首先要有明确的规则，要有大家共同遵守的、平等的制度约定。惩罚时，首先要让孩子知道犯了何种错误；其次，只对要改正的行为做出惩罚；惩罚的时候要考虑目的是什么；在实施惩罚时，要考虑孩子的心理特征和个体差异，而不能伤害孩子的自尊心，以免引起孩子习得性无助，甚至造成孩子的身心损害。

当下，儿童青少年的健康成长，事关德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的培养，事关中华民族伟大复兴中国梦的实现，已经成为党中央、教育部门、社会各界关注的重点。

在国家出台的“双减”政策背景下，如何帮助孩子健康快乐地成长，给大家带来一系列思考的同时，笔者建议大家尤其是父母们不妨读读这本书，一定能从中找到答案。

## 西窗烛

### 《别的声音，别的房间》



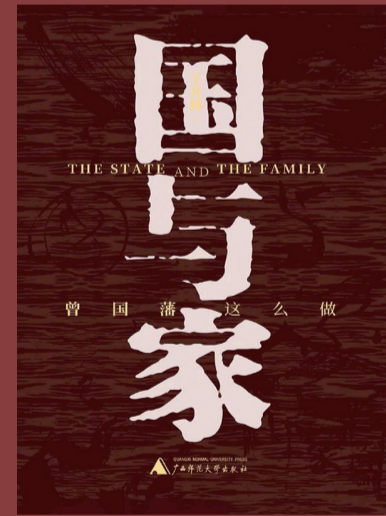
《冷血》作者少年天才之作。连续九周占据《纽约时报》榜单！一场少年寻找自我的成长之旅，一则关乎孤独与爱的暗黑童话。

### 《灰狼群效应》



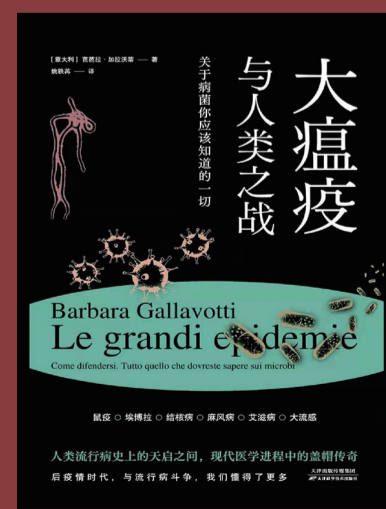
什么是灰狼群数字生态？其特点是什么？独家提出灰狼群理论和SSP分析范式，从产业链视角深度赋能企业数字化转型，助力构建、融入数字新生态。

### 《国与家》



曾国藩是中国近代史上公认的标杆人物，其影响力至今不衰，其样本价值仍然值得从不同角度和维度大力挖掘。本书对曾国藩一生中有国与家的独到创见多有涉及。

### 《大瘟疫与人类之战》



瘟疫的一切秘密，都藏在看不见的病菌世界里。本书所讲的正是人类世界与病菌世界的故事。



# 全家共读“学习强国”

□ 沙晓梅

我在岔河镇幼儿园工作，女儿徐熠沙，上幼儿园中班，参加学习强国后，她决心要做中国文化传播小主人，做中国龙的传人。我丈夫是警察，公公是老师，全家3人每天在线学习。全家共读，身正为范，耳濡目染，学习强国没落下幼儿园的小孩，在幼小的心灵，播下了一颗颗种子。

别以为“学习强国”属于大人，里面还有很多幼儿、小学生板块呢！比如在“电视台”版面“网络视听”栏目中有“网络动画片”“网络纪录片”；“电台”版面“听小喇叭”栏目中有“听故事”“听儿歌”“听知识”。“听故事”里有诗词、成语、寓言、国学、历史、名著、神话……；有为你推荐、猜你喜欢、养成好习惯、木里的故事……；“听儿歌”有“宝宝学唱儿歌”……；“听知识”里有“儿童流感预防手册”……。各种类型节目，孩子们喜欢，各种类型学习，孩子从不缺席。然而徐熠沙最喜欢的是“学习”版

面“教育”栏目中的“亲子课堂”，因为受益良多：

在“亲子课堂”中教育孩子们吃饭不挑食不浪费，用儿歌教育法：“吃饭饭菜香，一口青菜一口饭，一口肉一口汤。饭吃了有营养，肉肉吃了身体壮。喝口汤润肠道，主食米饭不能少。小朋友不挑食，细细嚼慢慢咽，啊呜啊呜真美味，不再挑食不浪费。家长老师夸我好，营养健康好宝宝”。儿歌歌唱，儿童喜欢。儿歌诵读，学习强国培养了孩子的好习惯品德。

在“亲子课堂”中也有“幼儿绘本故事”（已到了12期）：《后海鸟》《大问题》《小奇去钓鱼》……。在“学习强国”中有专业的阿姨给你讲故事，解决了父母普通话不标准的问题，增强了幼儿讲故事能力。

在“亲子课堂”中还有“国学启蒙”“歇后语数讲解”“儿歌点点”“儿童心理学”“儿童简笔画”“彩泥制作”“宝宝巴

士课堂”……，上线学习强国，儿童知识面宽了，眼界高了，世界广了，视野阔了。

在“亲子课堂”中更有有趣的是“亲子游戏”（已到16期）。“家庭亲子互动小游戏”5集，教会你全家一起做游戏，在实践中培养了儿童操作能力。

如果说兴趣爱好，所有栏目中，好中选优，徐熠沙最最喜欢“电视台”版面“亲子课堂”栏目中的“国学启蒙”，有《论语》《诗经》《三字经》《孟子》《千字文》；还有“电台”版面中“诗词”栏目《唐诗吟唱——节日与传统》《唐诗吟唱——月亮与故乡》《中国古诗词歌曲》《为你读古诗》《哆啦诗教小课堂》……。

当徐熠沙听了鲁迅、郭沫若、董卿、武亦姝古诗词故事后，也努力背古诗，现在已经能背《水调歌头·中秋》《花间一壶酒》《将进酒》《蜀道难》……。有

道是：未必童星才学浅，由来老庄道行深，古典文化养诗心，润泽生命丰精神。

徐熠沙还练习写古诗，上幼儿园小班时《诵仿（咏鹅）：狗》发表于《如东日报》文艺版；《我教孩子学写诗》发表于2021年4期《莫愁》（家庭教育版）。

今年起我国施行《家庭教育促进法》：“发扬中华民族重视家庭教育的优良传统，引导全社会注重家庭、家教和家风，增进家庭幸福与社会和谐，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”，父母要“促进未成年人全面健康成长，对其实施的道德品质、身体素质、生活技能、文化修养、行为习惯等方面的培育、引导和影响”，这些已纳入法律。培育后代，我们有家庭责任，还有了法律责任。

“学习强国”在线共学，何尝不是实施《促进法》好的尝试？亲子共育，利泽后代。全家共读，受益匪浅。



# 如东人喜欢的哲理成语 (3)

画龙点睛

画龙点睛出自唐·张彦远《历代名画记·张僧繇》：“武帝崇饰佛寺，多命僧繇画之……又金陵安乐寺四白龙，不点睛；每云：‘点睛即飞去’。人以为妄诞，固请点之。须臾，雷电破壁，两龙乘云腾去上天；二龙未点睛者见。”比喻写文章或讲话时，在关键处用几句话点明实质，使内容生动有力。

哲理：做事情的时候，抓住关键部位，设计合理的解决方案，可以使事情更圆满地完成。同理，说话或做事关键部位处理好，就会使整体效果更加传神。做事追求完美，并能画龙点睛，锦上添花，是推动事业成功的重要因素。

如东人有海的气魄，山的力量，

而如东历届县委、县政府高起点，大手笔，高瞻远瞩，擘画如东未来，寻找点睛之笔，助飞如东的经济腾飞。在如东的发展上，洋口港开发、海上风电无疑不是点睛之笔。洋口港阳光岛在第一期围垦造岛2.1平方公里的基础上，又新围1.1平方公里。中石油接卸站，拥有大型储气罐5个，自开港以来，共接卸进港油轮近400多艘次，达3000多万吨，成为如东重要经济增长点，而海上风电，总装机容量超200万千瓦，上网电量超240亿千瓦时，名列亚洲第一，经济贡献份额日趋突出，为如东的更快更好发展插上了腾飞的翅膀。（张新华）

先人一步

先人一步是指办事比别人快一点，泛指先下手为强。现实生活中机会无处不在，目光短浅的人只看到眼前的事物，不具备把握机遇的敏感性，机会离他们越来越远；目光远大的人能轻易看透事物的本质，预计未来的发展走向，计谋高人一等，策略远人一着，先人一步站在时代前头，引领时代潮流。

胡国华，如东双甸人，曾在航天部二院207所工作，从事光学研究。他爱钻研，取得很多研究成果。1984年，我国第一部专利法正式颁布，4月份开始实施。胡国华知道后萌生申

报发明专利的念头。3月29日，是国家首次实行专利申报的日子，胡国华早早来到国家专利局，找到受理专利申请的办公室，见门前没有挂牌子，申请还没有正式开始，周围好多人在观望。胡国华先人一步，写了一个“申请专利者在此排队，第一名航天207所”的纸牌，然后高举纸牌站到门前。其他人一看，纷纷跟过来，排在他的身后。

1985年12月，胡国华拿到了国家专利局颁发的证书，专利号为“85100001.0”。发明名称：“可变光学滤波实时假彩色显示装置。”他成为新中国“第一号专利”获得者，被载入史册。（陈皓）

# 好言好语 300 句

□ 李顺荣 罗克彪

● 一辈子是有限的，可用时间有限，身体有限，只够我们专注地做到三件喜欢做的事情。此时，梦想只是妄想的同义词，该做的是删减和行动。不需要太多的梦想，只要有一个坚持的理由就好。

予人方便，就是待己仁厚。人心是相互的！

● 闭目静想，自己是否因心浮气燥搞砸过很多事？是否常被环境、被人影响？是否常为小事生气？懂得以智慧、慈悲来处理问题，心就不会经常打结。心若能清明自在，不管任何境遇，都可以保持平静、稳定、自主、自在的心境。心里放下别人，是没有慈悲；心里放不下自己，是没有智慧。

虽然不知未来会怎样，但我们可以选择随时以最佳的状态演奏当前的乐曲。

● 人生的路上，跋涉了很久，当蓦然回首，会发觉从前走过的每一段路，经历过的每一段时光都是美好难忘的。即使是挫折或失落，也要把它化作动力，砥砺前行。人生，不辜负走过的每一份光阴，就是生命最大的圆满与无憾。

逆境时抬头是一种勇气和信心；顺境时低头是一种冷静和低调。要有力争上游的勇气，更要有愿意低头的大气。

● 人生没有真正的轻松自在，每个人都承担着各种责任与无数牵挂。亲情是一道温暖的屏障，为你遮挡风雨；爱情是一双深情的手，与你相携漫漫人生路；友情是一根坚硬的拐杖，支撑你跨过坎坷泥泞。工作是让你纵横驰骋的人生战场，让你书写充实与神奇。生命正因为有了这些牵挂，让我们的生活变得如此丰富多彩。

● 每个人都有自己的事要做，不论是开心的事，还是悲伤的事。每个人都有自己的人要遇，不管是携手的人，还是擦肩的客。不要羡慕别人的生活，不必多评判别人的对错，不要计较自己的付出与收获。宠辱不惊，去留无意。花开花谢，我自安然。

生活就像一杯白开水，加糖是甜的，加盐是咸的，终究，还是自己说了算。

● 没有行与不行，只有做与不做；想干总有办法，不想干总有理由；没有办不成的事，只有办不成的事的人；不是井里没有水，而是挖的不够深；不是成功来得慢，而是放弃得太快。

有两种事应该尽量少干，一是用自己的嘴干扰别人的人生，二是靠别人的脑子思考自己的人生。

● 功不求盈，业不求满，花看半开

时，酒饮微醉处。凡事有度，话不可以说尽，要把握分寸，事不可以做绝，要留有余地。人生无完美，缺憾亦是美，优雅的人生，是阅尽世事的坦然，是沧桑饱尝的睿智，是过尽千帆的淡泊。

心中有事，装作若无其事，便是阅历；心中有事，还能若无其事，便是格局。

● 成功者未必有多好的禀赋和命运运限，他们只是对本身要求更高，也更用心去待人办事，长年累月，就与普通人拉开了差距，没有拼搏过的人生毕竟惨白，朝着目的做好每件事，你终会有资格去抉择想要的人生。

岁月匆匆，花开花谢，又是一年。有过喜乐，有过忧伤，我们在岁月的风尘里前行。拂去身上尘埃，留住心底微笑，去拥抱更灿烂的明天！