



## 首都师范大学出版社出版《父母与孩子心灵的对话-家长心理简明教程》作者 李亚平

- 一本独创心理测试量表的家长教材
- 一部教育部关工委推荐的课程读本
- 一个沟通父母与孩子们心灵的课堂
- 一位博士后爸爸与家长亲切的对话

## 附：配置家长心理检测与课后作业（部分示例） 家长作业

### 第一课自我心理检测与课后作业

#### 一、家庭心理健康教育水平测验

请孩子和父母做以下的测试题：(每道题有三个选项，请您在选项上划“√”，其余两项不划。)

1. 请孩子回答的问题：

(1) 每当回到家时你心情紧张吗？

A. 经常 B. 偶尔 C. 从不

(2) 你有心里话时跟家长说吗？

A. 经常 B. 偶尔 C. 从不

(3) 你觉得家长对你管的是不是太多太严？

A. 是 B. 偶尔 C. 不是

(4) 家长对你的正当兴趣爱好关心吗？

A. 经常 B. 偶尔 C. 从不

(5)你的好朋友多吗?

A. 多 B. 不多 C. 没有

2. 请家长回答的问题:

(1)你对孩子的进步表扬过吗?

A. 经常 B. 偶尔 C. 从不

(2)孩子有事,能跟您说吗?

A. 经常 B. 偶尔 C. 从不

(3)你关心孩子的学习成绩吗?

A. 经常 B. 偶尔 C. 从不

(4)你希望孩子和同学交往吗?

A. 总是 B. 偶尔 C. 从不

(5)你关心孩子的兴趣爱好吗?

A. 经常 B. 偶尔 C. 从不

**评分标准:**

家长和孩子分别独立完成各自的问题,然后互相评分(家长给孩子答卷评分,孩子给家长答卷评分)。

两卷共10题,你认为每道题的选项完全符合实际情况,给2分;与实际情况基本符合给1分;与实际情况不符合的给0分。

将分数累加起来,如果总分在15分以上,表明父母关注孩子的心理健康问题;总分低于10分,说明家长忽视了孩子的心理健康,建议及时改变教育方式,重视对孩子的心理健康教育;总分在11~14分,处于过渡状态。

## 第二课自我心理检测与课后作业

### 二、自我认识水平测验

对下列题目做出“是”或“否”的回答。

1. 你很在乎别人对你的看法。
2. 你了解自己的优点和缺点。
3. 你常把自己和他人做比较。
4. 做决定时你明白自己这样做的理由。
5. 你不清楚自己是比其它同学强还是差。
6. 你对自己的外貌有自知之明。
7. 你常常不能控制自己的情绪。
8. 你知道你和班上哪些同学谈得来。
9. 你常在事情做了一半时发现自己没能力完成。
10. 在遭遇失败后你总会对自己的行为进行反思。

**评分标准:**

单数题目答“是”计1分,答“否”计0分;双数题目答“是”计0分,答“否”计1分。

0~3分:你很有自知之明,对自己有较清楚的认识。

4~7分:你对自己的了解不够全面,为了更好地了解自我,还需要掌握一些客观认识自我的方法。

8~10分:你很不了解自己,需要他人的帮助和自己的努力来提高对自己的认识水平。

**家长作业**

1. 您了解了什么是心理健康了吗?请谈谈心理健康的标准。
2. 您希望以后在家庭中怎么样关注孩子的心理健康呢?
3. 您在现实中是怎么和您的孩子进行沟通的呢?请结合您的经验谈谈如何恰当地与孩子进行心灵沟通, 如何做孩子的知心朋友?
4. 定期举行家庭会议, 鼓励孩子畅所欲言。

## 自我检测

### 一、家长独立性教育测验

请您在详读后判断是否与您的态度、感觉或举动相符。然后使用下列标准评分。

4=非常符合; 3=相当符合; 2=有点符合; 1=完全不符合

1. 孩子生病时, 您无法忍受他对病情的大惊小怪。( )
  2. 您认为孩子可以为自己干更多的事, 如果他愿意的话。( )
  3. 孩子依赖家长。( )
  4. 被自己的孩子否定, 家长感到非常痛苦。( )
  5. 我不需要从孩子身上得到太多东西。( )
  6. 当孩子说起我过去所犯的错误时, 我会感到恼羞成怒。( )
  7. 即使为了完成一件对孩子来说相当重要的事, 我也不会对他人的看法视若无睹。( )
  8. 总想让自己的孩子常伴左右。( )
  9. 孩子出了差错还是会想办法让孩子自己补救, 不请外人帮忙。( )
  10. 假使孩子没有按预期的时间回家, 我总是会朝着最坏的方向去想。( )
- 总得分( )

#### 测评标准:

3、4、6、8、10 题反向计分(4 分计 1 分)

得分在 30 分以上, 说明你在培养孩子自立方面做得好; 得分在 21~29 之间说明你在培养孩子自立性方面基本合格; 得分在 20 分以下说明你对孩子自主性的培养需要努力。

### 二、独立性水平测验

下列题目中, 每题有三个选项, 请根据你的实际情况选择最适合你的答案。

1. 当你找不到你要去的地方时, 你一般会:
  - A. 自己看地图
  - B. 向别人问路
  - C. 介于 A、B 之间
2. 思考问题时, 你喜欢:
  - A. 独立思考
  - B. 找别人讨论
  - C. 不一定
3. 在遇到困难时你总是:
  - A. 有独立完成的信心
  - B. 寻求他人的帮助和指导
  - C. 不一定
4. 你和其他同学的交往:
  - A. 较多
  - B. 较少
  - C. 一般
5. 第二天早上要比平时早起, 你会:
  - A. 自己定闹钟

- B. 让爸爸妈妈叫
- C. 不一定
- 6. 如果到了一个新环境, 你:
  - A. 能很快适应; 并结交新朋友
  - B. 很长一段时间不能适应, 感到孤独
  - C. 不一定
- 7. 如果你住校, 每周回家你会:
  - A. 自己坐车回家
  - B. 让家长接
  - C. 不一定
- 8. 当别人说你性格古怪时, 你会:
  - A. 立即反思、检讨自己的行为
  - B. 我行我素, 我有我的风格
  - C. 介于两者之间
- 9. 在班级集体活动中, 你:
  - A. 是积极分子
  - B. 看自己有没有兴趣
  - C. 很不积极
- 10. 考试时你突然发现没带橡皮, 于是:
  - A. 报告老师, 请老师帮自己借
  - B. 不用橡皮, 错了的地方就涂掉
  - C. 不一定

**评分标准:**

选 A 计 2 分, 选 B 计 0 分, 选 C 计 1 分, 相加得出总分。

21~30: 你有较高的自主性和独立性。

11~20: 你有一定的自主性, 但是容易动摇。

0~10: 你的依赖型很强, 自立能力差。

**家长作业**

1. 您的孩子是独生子女吧?您的孩子依赖心理强吗?您是怎么看待孩子依赖心理这个问题的?
2. 您觉得孩子的自立性对孩子的发展影响大吗?您是怎样培养您的孩子的自立行为的?

## 第三课自我心理检测与课后作业

### 一、交友风格测试

对下列各题回答“是”或“否”:

1. 你喜欢在班上发表自己的见解。
2. 你同情那些胆小、软弱的同学。
3. 你喜欢给别人出主意。
4. 你喜欢有人陪伴。
5. 你很容易说服别人。
6. 你喜欢说心里话。
7. 你上课发言比较随意, 畅所欲言。
8. 你喜欢和陌生人说话。
9. 你喜欢到朋友家玩。

10. 你愿意把自己的任何东西借给好朋友。

**评分标准：**

以上各题答是计一分，答否不计分。

将1~5题得分相加，其分数说明交往主动性水平。得分高说明交往偏主动性，得分低则说明交往偏被动性。

将6~10题得分相加，其分数说明开放性程度。得分高说明交往开放，得分低说明交往闭锁。

## 二、人际交往困扰度测试

对下列各题回答“是”或“否”：

1. 关于自己的烦恼有口难言。
2. 过分羡慕或嫉妒其他同学。
3. 与其它班上的同学交往过少。
4. 跟很多人一起玩时觉得不自在。
5. 不与陌生人说话。
6. 好朋友很少。
7. 与同学老是玩不到一块。
8. 总觉得别人很漂亮，自己总是不太好看。
9. 讨厌的人很多。
10. 爸爸妈妈不理解自己。

**评分标准：**

每题答“是”计1分，答“否”计0分。

0~3分：说明你的孩子在人际交往上困扰较少。

4~7分：说明你的孩子在人际交往上有一定困扰。

8~10分：说明你的孩子在人际交往上有很多困扰。

## 家长作业

家长和孩子分别用三种不同颜色的橡皮泥，一个人捏出头，一个人捏出躯干，孩子负责捏四肢。全家人依次提供捏好的头、躯干和四肢，然后合成一个人。看看三个人集体创作的不同颜色的人是什么样子的。

然后大家一起欣赏并提出修改方案。再次合作直到满意为止。

## 第四课自我心理课后检测与作业

### 一、意志力测试(孩子部分)

下面每题有五种答案，分别是：1. 完全是；2. 大多数情况是；3. 不一定；4. 大多数情况下不是；5. 不是。请仔细阅读题，根据你的实际情况进行选择。

1. 在长跑中很累，我会咬紧牙关，坚持到底。
2. 做作业时一遇到困难我就会去问爸爸妈妈。
3. 即使天气很冷，我也会按时起床。
4. 如果晚上有精彩的电视节目，我会放下手中的作业去看。
5. 失败时我不会气馁，而是吸取教训，争取下次成功。
6. 我相信运气，很多人的成功都是运气好。
7. 只要我决定做一件事，总是立即就干，不拖延时间。
8. 对于我不喜欢的功课我不愿主动去学。
9. 我爱作计划，并且能大部分完成。

10. 我看到很喜欢的玩具就会忍不住拿自己的零花钱去买。

**评分标准：**

上述各题中，凡序号为奇数的题，后面五种回答的分数依次是 5、4、3、2、1；凡序号为偶数的题，后面五种回答的分数依次是 1、2、3、4、5。

42~50 分：你有很强的意志力

34~41 分：你的意志力比较坚强

26~33 分：你的意志力一般般

18~25 分：你的意志力比较弱

10~17 分：你的意志力很薄弱

## 二、意志力测验(家长部分)

请选出最符合您的答案

1. 孩子喜欢独立思考。

是 否

2. 孩子喜欢凭自己的爱好来做事。

是 否

3. 孩子遇事比同龄人更沉着。

是 否

4. 孩子总是贪玩，作业没做完就和同学去玩了。

是 否

5. 孩子爱订新学期计划，做事情比较有条理。

是 否

6. 孩子没耐心，坐不住。

是 否

7. 孩子的家庭作业不要大人说自己就能完成。

是 否

8. 孩子不懂得帮助别人。

是 否

9. 只要需要，孩子能长时间做一件单调的事。

是 否

10. 孩子要某样东西时就一定要得到。

是 否

**评分标准：**

单数题答是的计 1 分，答否计 0 分；双数题答是计 0 分，答否计 1 分。

0~3 分：说明孩子意志力很差；

4~7 分：说明孩子意志力一般；

8~10 分：说明孩子意志力很好。

## 家长作业

1. 你是怎么看待挫折的?你认为挫折教育有没有必要?

2. 在生活中，你有没有对孩子进行挫折教育?学完本课后你打算怎么做?

## 第五课心理自我检测与课后作业

### 一、适应能力测验

下面各题都有三个选项，请根据自己的实际情况选择。

1. 如果在一个很安静、且无人监考的地方考试，我的成绩肯定会提高。

- A . 是  
B . 不确定  
C . 否
- 2 . 换一个地方睡觉我就很难入睡。  
A . 是  
B . 不确定  
C . 否
- 3 . 明明我已经背熟课文了，但是一在课堂上我就想不起来。  
A . 是  
B . 不确定  
C . 否
- 4 . 只要有一点声音，就会影响我学习。  
A . 是  
B . 不确定  
C . 否
- 5 . 我不喜欢露营。  
A . 是  
B . 不确定  
C . 否
- 6 . 我和陌生人在一起会觉得紧张。  
A . 是  
B . 不确定  
C . 否
- 7 . 时间再紧，即使马上迟到了，我也要把书包整理好了再走。  
A . 是  
B . 不确定  
C . 否
- 8 . 换了个老师上课我觉得很不习惯。  
A . 是  
B . 不确定  
C . 否
- 9 . 我到一个新地方就觉得不自在，不能很快和周围的朋友融洽相处。  
A . 是  
B . 不确定  
C . 否
- 10 . 我习惯在一个超市买东西。  
A . 是  
B . 不确定  
C . 否

**评分标准：**

选 A 计 3 分，B 计 2 分，C 计 1 分。

10 ~ 16 : 你的孩子适应能力很强。他对生活中的变化应付自如，这种品质使他能在变化面前拥有良好的心态。

17 ~ 23 : 你的孩子适应能力中等。他对生活中的一般变化尚能较快适应，但对于较大的

变化则要有一个较长的适应过程。

24~30：你的孩子心理适应能力较差。即使是无关紧要的变化，他也会感到不习惯，对一些大的变化更不用说了。但是孩子的适应能力是可以提高的，对此家长要有信心，帮助孩子提高适应能力。

## 二、应变能力测验

1. 妈妈答应今天给你买书包，但是因为突然有事而不能去了，你会：

- A. 非常不满，要求妈妈一定要兑现诺言。
- B. 没关系，那就等明天再买吧。

2. 过马路时如果你被夹在车辆之中，你会：

- A. 坚持跑过去
- B. 站在原处不动

3. 即使你是班长你也觉得很难说服同学做某件事。

- A. 是
- B. 不是

4. 上课时老师突然叫你起来回答问题，你会：

- A. 非常紧张，无法清晰思考
- B. 认真思考并回答问题

5. 如果让你选择做班长还是组长，你会选择：

- A. 稍有权利但同时责任较少的组长
- B. 更有权利但同时负责又多的班长

6. 假如一个老师上课时批评了你，你会：

- A. 难过很久，以后见到这个老师就想避开
- B. 当时觉得难过，过一会就好了

7. 假如一个朋友突然带一个你不喜欢的人到你家里，你会：

- A. 很不高兴，并表现出来
- B. 隐藏自己的感情，热情招待他们

8. 原来是你当小队长，结果后来却换了一个人，你会：

- A. 很生气，在心里抱怨老师
- B. 向老师询问原因，决定以后再努力

9. 你一向用钢笔写字，可是考试时钢笔突然没水了，你会：

- A. 一定要借到钢笔，别的笔写不惯
- B. 用其它笔也行

10. 新学期你换了一个同桌，你会：

- A. 不习惯
- B. 和新同桌很快就能协调相处

### 评分标准：

选 A 计 1 分，选 B 计 0 分

0~7 分：有很好的应变能力，也很有自信。

8~15 分：能够应付一般的事情，但是对于比较突然的变故则可能会乱了方寸。

16~20：应变能力较差，要让孩子学习一些应变的常识，并培养其自信心。

## 家长作业

邀请孩子的同学到家中做客，给孩子们预演地震的场景，引导孩子想一想在灾难到来时如何做才能有效地避免，教给孩子一些地震的相关知识。



