

<<青春期，做孩子最好的心理医生>>

图书基本信息

书名：<<青春期，做孩子最好的心理医生>>

13位ISBN编号：9787505425491

10位ISBN编号：7505425498

出版时间：2011-1

出版时间：朝华

作者：程文艳

页数：250

字数：190000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<青春期，做孩子最好的心理医生>>

内容概要

作为父母，看着自己的孩子一天天长大，一定是非常骄傲与自豪的。

然而，在孩子进入青春期后，他们那越来越难以捉摸的心，却让不少父母感到不知所措。

青春期的到来，使孩子的自我意识迅速发展，他们认为自己已经成熟，长大成人了，有能力独立地处理一些事情。

他们希望父母给他们足够宽松与自由的空间；他们渴望别人把他们当做大人，当成朋友；他们内心想要得到理解和尊重；他们的内心还有自卑、虚荣、嫉妒；…… 青春期孩子的心里，究竟还有多少秘密？

<<青春期，做孩子最好的心理医生>>

作者简介

程文艳 女，资深编辑，现从事儿童、青少年心理及家庭教育研究，拥有丰富的儿童心理问题咨询经验，已出版《3岁决定孩子的一生》《10~16岁叛逆期3，妈妈送给青春期女儿的礼物》《13岁前，如何培养男孩最好的情商》等家教图书。

其作品科学严谨，案例选取源于生活，语言通俗活

<<青春期，做孩子最好的心理医生>>

书籍目录

第一章 青春期的孩子是个难解的谜 成长的烦恼——家有叛逆少年 10~16岁，孩子的第二次诞生 青春期的困惑——父母必须知道的5大真相 为何孩子的心离父母越来越远——“心理闭锁”现象分析 代沟的产生——为什么孩子不理解你的苦心 叛逆期的孩子需要什么——尊重孩子的心理需求 如何帮助孩子平稳度过反抗期

第二章 走进孩子的内心世界，进行心与心的对话 了解孩子是教育的前提 “尊重”“理解”——走进孩子的内心世界 易怒的“小狮子”——关注孩子情绪的变化 父亲的角色：规则的制定者、领路人 母亲的角色：孩子素质的决定者 青春期孩子最需要的4种成长环境 被爱也有自主权——给孩子一块属于自己的“领地”

第三章 如何说孩子才会听，如何听孩子才肯说——沟通中的心理学 积极倾听，永远都是沟通的第一步 唠叨不是沟通，责备不是教育 正面教育——鼓励孩子说出自己的想法 平等相处——放下家长的架子 “反弹琵琶效应”——批评孩子的艺术 “赏识效应”——如何让表扬更有效 纸条、网络、短信——更具效力的沟通渠道 “非语言效应”——一次拥抱胜过10次说教

第四章 青春期行为分析及心理调适 早恋——理性处理，千万别和孩子“较劲” 网瘾——宜“疏”不宜“堵” 虚荣——打破“华丽”的外衣 追星——如何巧妙转移孩子的盲目崇拜 自卑——如何帮助孩子走出黑暗的世界 自闭、孤独——如何打开孩子紧闭的心扉 嫉妒——腐蚀孩子心灵的毒药 乱发脾气——先处理情绪，后处理事情

第五章 学习中的问题及心理调适 如何提高孩子的学习效率 偏科的烦恼——理性引导，让孩子全面发展 逃学——孩子的厌学心理如何调适 考试焦虑——引导孩子进行积极的自我暗示 如何培养孩子学习的专注能力 如何对待学习压力大的孩子 当孩子努力学习却没有进步时怎么办

第六章 人际交往中的问题及心理调适 青春期孩子的交际特点 如何帮助孩子选择朋友 孩子出现社交障碍怎么办 异性交往——把握好交往的分寸 如何帮助孩子和老师沟通 教孩子处理好宿舍的人际关系

第七章 有意识地锻炼孩子的心理承受能力 “手套效应”——用鼓励成就孩子的自信 提高孩子承受挫折的能力 直面恐惧——在生活中培养孩子的心理素质 面对逆境，增强孩子的心理承受能力 战胜自己，做最好的自己

第八章 父母改变一点点，孩子成功一大半 静下心来，给孩子申辩的机会 不要给孩子过多的压力——动机适度定律 “暗含期待效应”——信任给孩子力量 父母犯错，也要说声“对不起” 学会放手——让孩子决定自己的事情

<<青春期，做孩子最好的心理医生>>

章节摘录

作为父母，要想做孩子最好的心理医生，首先必须了解青春期孩子的心理特点。

处于青春期的孩子，对成人将自己仍看做小孩这种行为是非常反感的，他们希望父母把他们看成是一个大人，能够把他们当朋友、知己，去尊重、理解他们；许多事情他们不愿意与父母商量，希望能够拥有足够的时间和空间自由挥洒。

然而，对于那些总是习惯于参与孩子一切的父母来说，孩子的这一心理和行为的变化让他们感到措手不及，总觉得孩子变了：一直听话的孩子把父母的话当成了耳边风，总是言听计从的孩子把父母的好意踩在脚下，总是黏着父母不放的小跟屁虫也不再像小时候那样和父母亲密了……其实，孩子的这些举动都是一些正常的反应。

有心理学家曾作过调查研究，结果发现，孩子在10岁之前是很愿意与父母沟通的，他们会把自己的想法说出来。

但进入青春期，尽管父母依然关爱孩子，可孩子的内心却有了新的问题和想法，他们不愿意与父母交流，反而更愿意与同龄人沟通和交流。

这是因为父母总是用“家长”的身份与他们交流，从前提条件上来说，这种交流是不平等的，所以即使进行了交流，孩子也很难得到他们所渴望的那种平等和认同。

而和同龄人交往则不同，他们的地位是平等的，所以在沟通的过程中可以获得一种更加平等的感觉。

在了解了青春期孩子的心理之后，父母应该可以理解孩子的一些叛逆现象了。

当然，在理解的同时，父母也应调整好自己的心态，抛却孩子青春期到来时所带来的烦恼，积极地去

做孩子最好的心理医生。

<<青春期，做孩子最好的心理医生>>

编辑推荐

《青春期,做孩子最好的心理医生》：处于青春期的少男少女正在经历人生中最强烈的变化，他们叛逆，情绪多变，渴望被认同，就像即将破茧而出的蝴蝶，正在做最后一次全身心的蜕变。父母要学会打开一扇通往孩子心理健康的天窗，做孩子青春期的守护神。关于青春期，父母有太多的问题，比如：我的孩子不会跟同学交往，怎么办?突然发现孩子学习偏科，怎么办?我该怎么向孩子讲授生理卫生知识?.....揭秘10~16岁青春期孩子的心理和行为做孩子最好的心理医生，是父母送给青春期孩子最好的礼物

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>