

<<为孩子的情绪解套>>

图书基本信息

书名：<<为孩子的情绪解套>>

13位ISBN编号：9787510802089

10位ISBN编号：7510802083

出版时间：2009-11

出版时间：九州出版社

作者：成墨初

页数：264

字数：240000

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>

<<为孩子的情绪解套>>

前言

父母是孩子最好的心理医生父母是孩子来到这个陌生的世界上最先接触到并亲近的人。对于孩子而言，家是他们最温暖的港湾，父母是他们最初始也是最重要的老师，同时也是最关心、爱护他们的人。

父母给了孩子物质和精神上的依靠，是关系到孩子能否健康成长最关键的责任人。

在孩子成长的过程中，父母所付出的心血是不言而喻的。

孩子的成长也是一个非常艰辛的历程，他会经历很多的痛苦与无奈、害怕与失望、迷惘与无助，而这些都是他们将成长必须经历的。

当孩子有了心结自己解不开、受到各种负面情绪的困扰，父母的理解、安慰和信任就是对他们最好的治疗。

没有哪个心理医生比父母更了解自己的孩子，也没有哪个心理医生能像父母那样无条件地信任、关爱和理解孩子。

因此，在这个世界上，父母就是孩子最好的心理医生。

孩子在成长过程中心理的发展变化是一个极其繁杂而又敏锐的问题。

父母要培养孩子具备积极的心理素质，多改正孩子存在的一些负面心理倾向，让孩子能够以健全的人格、积极乐观的人生态度来面对自己的人生和生活，让消极悲观的心理问题走出孩子的心理空间，还孩子一片健康明朗的心灵蓝天。

良好的心理素质是孩子在以后的人生道路中走向成功的必要条件和基础；而一些不良的心理问题，也会对孩子的人生产生难以估量的消极影响。

父母一定要在孩子年幼时就予以矫正，如果等到孩子成年以后再想更改不但更为艰难，而且为时已晚。

父母对孩子的爱是任何心理医生都无法替代的。

因此，他们无疑是指导孩子走出心灵困境最好的指路人。

但是许多父母在爱孩子的过程中却没有形成正确的教育理念，这便导致他们不仅不能正确地引导孩子走出负面情绪的困扰，反而可能为孩子带来新的困扰。

本书正是基于帮助父母形成正确的教育理念的目的而做的。

本书针对经常困扰孩子的一些情绪和心理问题进行细致入微的分析，研究孩子产生这些困扰的深层原因，并且针对孩子的这些问题给父母提出了一些切实可行的建议和对策。

同时，本书还列举了许多由于父母不正确的教养方式而导致孩子产生了心理困扰的例子。

希望父母们能够根据本书提出的建议改变自己不正确的教育方式，给孩子真正健康的爱。

父母们，请你们用正确的教育理念给孩子健康而理性的爱，充当他们人生的灯塔和心灵迷失时的指路人，为他们排除成长途中遇到的种种困惑和心理难题，让孩子健康而快乐地成长。

<<为孩子的情绪解套>>

内容概要

本书具有三大特色 一是内容务实。

教会父母如何读懂孩子的心灵世界，告诉他们如何帮孩子解决成长中最重要、最典型、最普遍的心理问题。

二是科学实效。

着眼于细节和具体，结合日常家教中普遍存在的具体问题来阐述、分析。

有的放矢，针对性强，突出实用性和可操作性，能收到立竿见影的教育效果。

三是通俗生动。

主体内容用“案例+分析”的体例，生动活泼、通俗易懂，具有较高的可读性。

<<为孩子的情绪解套>>

书籍目录

细节01 了解孩子心理成长的历程
细节02 把握孩子心理健康的内涵及标准
细节03 为孩子创造良好的成长环境
细节04 双向沟通,让孩子把想说的说出来
细节05 靠倾听走进孩子的内心深处
细节06 放下家长架子,做孩子的朋友
细节07 主动分享孩子的喜怒哀乐
细节08 用浓浓亲情呵护孩子的心灵
细节09 帮孩子树立自信
细节10 引导孩子树立正确的人生观
细节11 塑造孩子乐观积极的性格
细节12 培养孩子完善的人格
细节13 让孩子的情商不断升华
细节14 打造孩子一级棒的心理素质
细节15 培养孩子坚韧的意志力
细节16 教孩子学会调节自己的心理
细节17 提高孩子的心理承受能力
细节18 让孩子学会自己缓解压力
细节19 教会孩子自我反省
细节20 引导孩子学会合理宣泄
细节21 教会孩子悦纳自己
细节22 让孩子学会自我激励
细节23 引导孩子克服消极思想
细节24 塑造孩子面对逆境的不屈心态
细节25 帮孩顺利渡过“心理断乳期”
细节26 给孩子一颗寻找快乐的心
细节27 培养孩子博大的胸怀
细节28 培养孩子的同情心
细节29 帮孩子走出抑郁
细节30 指导孩子战胜焦虑的侵袭
细节31 引导孩子克服自卑心理
细节32 帮助孩子摆脱孤独
细节33 让孩子远离虚荣心的干扰
细节34 莫让攀比心将孩子引入人生歧途
细节35 帮孩子克服过分依赖心理
细节36 莫让消极心态俘虏了孩子
细节37 释放孩子的委屈情绪
细节38 让孩子宣泄心中的不满情绪
细节39 平息孩子的愤怒情绪
细节40 正确对待过度敏感的孩子
细节41 拔掉孩子心中妒忌的刺
细节42 让懦弱的孩子勇敢起来
细节43 不要让残忍侵蚀孩子的心
细节44 纠正孩子的以自我为中心
细节45 让孩子学会调适害羞心理
细节46 避免孩子自我感觉的过度膨胀
细节47 打开孩子自闭的心扉
细节48 帮助孩子摆脱自虐
细节49 纠正孩子的说谎习惯
细节50 改变孩子的偏执心理
细节51 从心入手,纠正孩子的贪玩
细节52 冰释孩子的逆反心理
细节53 引导孩子的好奇心
细节54 引导孩子的求胜心
细节55 让孩子摆脱浮躁
细节56 改变孩子的懒惰
细节57 让冷漠的孩子热情起来
细节58 莫让孩子在自恋的怪圈里徘徊
细节59 让孩子远离学习焦虑
细节60 改变孩子的厌学心理
细节61 教会孩子对付考试焦虑
细节62 帮孩子摆脱网瘾困扰
细节63 正确引导孩子的追星心理
细节64 科学引导孩子的性心理
细节65 保护离异家庭孩子的心灵
细节66 帮助孩子克服常见的心理障碍

<<为孩子的情绪解套>>

章节摘录

细节01了解孩子心理成长的历程孩子的心理成长是一个循序渐进的过程，他们每天都在为自己成长为一个成熟的人而积累着知识和经验。

——美国心理学家皮亚杰家教个案10的郑小颖是一个漂亮的女孩子，现在上小学四年级。

在她刚读小学一年级的時候，有一天妈妈给她买了一条漂亮的花裙子，她非常喜欢。

可是到了学校之后，小颖的同学却说这裙子样式太简单，太老土了。

小颖回到家后一直闷闷不乐，当妈妈问她时她便把同学的话向妈妈重述了一遍。

妈妈便让小颖仔细观察裙子的质地、花纹等，然后又问她：“裙子穿在身上感觉合适不合适？”

小颖认真地点点头，告诉妈妈：“裙子的质地很好，花纹也很漂亮，穿在身上也非常舒服。”

然后，她冲着妈妈笑了笑，愉快地和小伙伴去玩了。

前几天，由于小颖不愿意教一个同学做数学题，而被她的一个朋友批评了一顿。

回到家后她跟妈妈说起了这回事，她理直气壮地说：“我没有做错，每个人都有拒绝的权利。”

妈妈便告诉她：“你将心比心啊，如果今天被拒绝的人是你，你会怎么想呢？”

小颖听完就立即向自己的同学道了歉。

教育感悟孩子的心理发展过程具有阶段性特征，是循序渐进地慢慢发展的，不可能一蹴而就。

因此父母要了解孩子每个阶段心理发展的特点，根据实际情况因材施教，科学地教育并引导孩子。

案例中的小颖一年级时不懂得客观地认识别人的评价，总是受到他人言语的影响。

因此，妈妈就指导她从其他方面来考虑问题，客观地看待他人的评价，不盲目相信他人的话。

但是进入四年级后，小颖已经有了自我意识，开始不去理会他人的评价而只考虑自己的感受。

这时候妈妈就引导她学会换位思考，慢慢地走出过于自我的误区。

俗话说“十年树木，百年树人”，教育是一个长期的任务，父母不要为孩子一时的表现过于着急。

只要了解了孩子的心理特点，再根据他们心理成长的规律正确地进行引导，便能让孩子健康地成长。

孩子的心理是随着孩子知识水平的提高和生活阅历的不断丰富而逐渐成长起来的。

作为父母，最需要做的是先了解孩子心理成长的历程并掌握其特点，在尊重孩子心理成长规律的前提下，根据不同阶段的不同特点进行正确的引导，帮助孩子顺利地走向成熟。

专家建议父母作为孩子的第一任老师，更应该充分地了解并遵循孩子心理成长的规律，并在此基础上对孩子加以正确的引导，指导孩子的心理慢慢走向成熟。

1.了解孩子的心理特点罗马不是一日建成的，孩子的心理也不可能在一夜之间成长起来。

孩子在婴儿时期特别好养，吃饱了就睡，睡醒了就吃；到了上小学的时候，他们就开始有自己的想法了，但还是容易受到他人观点的影响；等到了三年级的时候，他们就开始认为自己的行为和想法是正确的，于是常常固执己见，凡是别人说的坚决不照做。

很多父母都抱怨：我家孩子怎么突然这么不听话了？

当父母了解了孩子的心理特点后，这一切疑问便都迎刃而解了。

2.尊重孩子心理发展的规律了解了孩子的心理特点后，父母首先应该尊重孩子心理发展的规律。

一般来说，孩子在小学阶段的注意力和意志力等的发展都还不太健全，他们的注意力不容易集中，做事也缺乏毅力。

父母应该尊重他们的心理发展规律，不要强迫他们长时间地学习。

李琳是个三年级的女孩子，今年9岁。

她很聪明，但是上课特别不专心。这让妈妈很头疼。

妈妈也教育过她几次，但是琳琳每次都是左耳进右耳出，上课依旧东张西望，没有什么长进。

后来，妈妈决定采取强制措施，自己亲自监督，让孩子连续两个小时做练习和写作业。

结果不言而喻，妈妈的措施没实行一个星期就宣告破产了。

李琳的妈妈不尊重孩子心理发展的规律，主观地对孩子进行改造。

其实，孩子的注意力不集中是正常的心理现象。

有研究表明，小学低年级的孩子注意力只能集中20分钟左右，而李琳的妈妈却要求孩子坚持两小时集中精心学习，这肯定是行不通的。

<<为孩子的情绪解套>>

3.理解孩子不成熟的行为孩子的情绪不稳定，喜怒哀乐都表现在脸上，这是父母了解孩子的最佳渠道。

但同时，孩子不分环境、场合乱发脾气行为也令父母非常苦恼。

一天，8岁的盈盈放学刚回到家，就砰地把门一摔，也不跟客厅里坐着的客人打招呼，气冲冲地就进了自己的房间。

妈妈看到盈盈的表现当即火冒三丈，走进女儿的房间把她狠狠地训了一顿，女儿放声大哭起来。

这一出家庭闹剧让客人更加坐立难安，于是赶紧找个借口提前回家了。

孩子发脾气在客人看来是很正常的，因为哪家孩子都会有这种表现。

但是父母却觉得孩子当众乱发脾气有损自己的颜面而训斥孩子，从而引发了更大的家庭冲突，这就让客人难以忍受了。

因为孩子心理还不成熟，可是大人却不理解孩子的这种表现，并且还受孩子的影响而情绪失控，这就非常不理智了。

4.引导孩子的心理走向成熟孩子的身心都处于发展时期，难免会表现出各种不成熟的行为。

对于孩子的这种行为，父母严加呵斥是不可取的，但是也不能放任自流，而应该采用科学、合理的方式正确地引导他们。

乐乐是个四年级的女孩子，今年10岁了。

她很聪明，但是却非常任性。

有一次，妈妈听广播说有雨，便告诉乐乐上学时要带伞。

乐乐嫌麻烦，坚决不带。

妈妈把伞拿出来给她，她居然还把伞扔到了沙发上。

妈妈知道孩子在这个年龄段一般都很固执，便不再要求了。

下午放学果然下雨了，乐乐打电话要妈妈送伞。

妈妈沉默了，乐乐也知道自己错了，便向妈妈道歉。

妈妈这才答应给她去送伞。

对于孩子不成熟的表现，父母不应该一味地纵容，更应该有意识地对他们进行引导，让他们认识到自己的错误，这样才能使孩子的心理顺利地成熟起来。

教子箴言孩子的身体成长需要一个过程，心理成长也需要一个过程。

父母应该了解孩子心理发展的历程，依照他们心理发展的规律，采用科学的方法正确地引导他们慢慢地形成成熟的心理。

细节02把握孩子心理健康的内涵及标准孩子的心理不健康，不仅影响孩子的情绪稳定和他们的学习生活状态，更容易使孩子患上疾病或者加速身体的病变。

——俄国心理学家乌申斯基家教个案欧阳宜是独生子女，深受父母的宠爱，是一个非常霸道、任性的孩子。

一天，欧阳宜的姑姑带着表妹来家里做客。

姐妹俩在客厅玩堆积本的游戏，刚9岁的小表妹非常懂礼貌，对霸道自私的表姐表现出了极大的谦让。

欧阳宜的妈妈看在眼里，便对欧阳宜说：“你看表妹多懂事啊，比你小但还处处谦让你，你怎么一点也不懂呢？”

“欧阳宜听了妈妈的话，竟然有些不屑地说：“我这样以后不会受欺负。”

“妈妈当时就觉得哭笑不得。

她对欧阳宜的姑姑说：“这孩子天生就特刚争强好胜，受不了一点点委屈。

且不说平时和小伙伴玩时的表现，她就是哪次考试没得一百分，都要自己折腾自己半天。

“姑姑听了之后便说：“孩子的心理不太健康，你们应该注意培养她健康的心理，要不然以后她真的很难与人相处，自己生活得也不开心。

“教育感悟孩子的心理是否健康会直接影响到他们的学习和生活，甚至会影响他们的身体发育。

许多心理学家都表示：健康的心理不仅能给孩子带来愉快的精神享受，而且能给他们带来良好的人际关系、强烈的学习兴趣等。

<<为孩子的情绪解套>>

心理健康不仅仅指孩子性格乐观、开朗，每天笑容不断。

具体来说，它包括以下几个方面：一是孩子乐于学习。

孩子处于积累知识的重要时期，知识经验的积累又是孩子的心理顺利发展的前提。

一个心理健康的孩子必然能将自己的聪明才智很好地运用到学习中去。

二是孩子乐于与人相处。

孩子和周围的同学、朋友相处融洽，并且能够与他人愉快地交往，这也是孩子心理健康的重要表现之一。

三是孩子适应环境的能力非常强。

人都是生活在环境之中的，而环境又时刻不断地发生着变化，因此，孩子必须具备良好的适应环境的能力，这样才能保证孩子具有健康的心理。

四是孩子能够保持自己情绪的稳定和愉悦。

在生活中，每个人都有喜怒哀乐，但是这些情绪应该处于良好的控制之下。

父母应该指导孩子学会调节和控制自己的情绪，保证其心理的健康发展。

五是孩子能够愉快地接受自己。

每个人都有优点和缺点，孩子不但能接纳自己的优点，更能正确地对待自己的不足，这也是他们心理健康的重要表现之一。

一个不能愉快地接受自己的孩子往往容易自卑，影响他们身心的健康发展。

六是孩子拥有良好的行为习惯。

健康的心理并不是隐而不现的，习惯就是它的主要表现形式。

良好的行为习惯说明孩子的心理是健康的，而不良的习惯则说明孩子的心理存在着阴影。

心理健康是一个复杂的课题，它与孩子的行为习惯、品德都密切相关。

一般来说，一个心理健康的孩子往往能客观地评价自己、尊重他人、易于与他人相处，能够很快地适应环境、拥有良好的行为习惯等。

作为父母，应该了解孩子心理健康的标准和内涵，为孩子心理的健康发展铺平道路。

<<为孩子的情绪解套>>

编辑推荐

《为孩子的情绪解套:决定孩子心理健康的66个细节》：莫让心理问题影响孩子的成长，读懂孩子的心灵密码，做心理专家型父母；巧妙解开孩子的情绪，替孩子的心灵解套。

<<为孩子的情绪解套>>

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>