

<<改变孩子先改变父母>>

图书基本信息

书名：<<改变孩子先改变父母>>

13位ISBN编号：9787121079597

10位ISBN编号：7121079593

出版时间：2009-1

出版时间：电子工业出版社

作者：陈华

页数：225

字数：122000

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>

<<改变孩子先改变父母>>

前言

一年以前，我萌生了撰写此书的念头。

一年的准备，让我坚定了出版此书的决心。

一个又一个孩子带着问题来到心理咨询室，在我面前哭泣、倾诉，寻求帮助：一对又一对父母带着困惑、无奈，甚至绝望的面孔找到我，希望抓到一副灵丹妙药回家一用，让他们不听话的、不懂事的、不健康的、不快乐的、不正常的，在他们眼里越来越无计可施的孩子在一瞬间“旧貌换新颜”。

太多的眼泪，太多的叹息，太多的教训，也有太多的感慨。

心理问题，从根本上来说，都是关系的问题：和自己的关系、和同学的关系、和老师的关系、和学校的关系、和社会的关系，而归根究底，都会追溯到和父母的关系。

我从事中小学生学习心理咨询工作这些年来，几乎无一例外地无法跳过孩子和父母、家庭的矛盾与冲突。

<<改变孩子先改变父母>>

内容概要

情绪情感障碍、认知偏差、人格缺陷、行为失当、考试焦虑、抑郁、强迫……孩子身上的这些问题均是心理问题所致，而他们的心理问题100%是来自父母。

因此，要改变孩子，必先改变父母。

本书通过大量真实生动的案例资料，详细分析和阐述了问题家庭和父母的5种类型，揭示了多数父母在教育孩子时容易犯的各种错误；父母要改变孩子，必先改变自己身上的哪些方面，以及怎样改变的问题。

本书适合广大家长朋友，以及教育工作者阅读和参考。

<<改变孩子先改变父母>>

作者简介

陈华，女，中国人民大学附属中学心理咨询教师，北京大学心理学硕士，北京师范大学认知神经科学与学习研究所博士生，曾任中国青年报社编辑、记者。

多年从事中小学生学习心理咨询工作，积累了丰富的心理咨询案例，在解决学生的情绪情感障碍、认知偏差、人格缺陷、行为失当、

<<改变孩子先改变父母>>

书籍目录

序第一章 自私的爱：不让孩子长大 一 母子共眠，谁的需要 不只是“恋母情结” 学习不好才发现问题 母亲的需要抹消了孩子的性别 二 交不到知心朋友，谁的问题 知心话只能和爸爸妈妈讲 被克隆的两代母女关系 三 让爱成为分离的动力 爱能伤人，也能救人 让儿子成为男人 让女儿与朋友分享快乐第二章 自控的爱：不让孩子呼吸 一 亲子关系的类型：温和与控制 对他们温和，给他们自由 不做专制的父母 孩子不是嘴里的糖果 对孩子多一点耐心吧 二 妈妈，请离开我一会儿 世界冠军的脆弱 母亲的控制窒息了孩子的呼吸 松动一点就好 三 你打我。我就打别人 无法控制的打人冲动 就是因为打得不够 父亲不动粗，儿子不动武第三章 自赎的爱：不让孩子选择 一 对学习厌倦，谁的责任 学习的问题从来都不是学习本身的问题！我要成为职业游戏玩家 退行到童年 选择即约束 二 考试焦虑的因果循环 越紧张越有性幻想 只能做好孩子 本我挣脱了超我的控制 三 爱他就给他选择和自由 学习不再是为了母亲 给“不好”的念头找个出口 心理咨询，谁的选择第四章 自叛的爱：不让孩子效仿 一 多情少年冷酷心 “摧花少年”的眼泪 出走妈妈花心爸爸 从心开始可以吗 二 父母的咒语 我要想办法消除他的焦虑 雪上加霜 沟通最重要 三 带着遗憾生活 认知歪曲，孩子的还是父母的 以生命来对抗 以强抗强，以柔迎柔第五章 自我的爱：不让孩子分享 一 爸爸，你在想什么 除了依赖父亲，我什么也没有 男人都是靠不住的 一位外强中干的父亲 弥补从分享感受开始 二 爱的争夺战 有天赋的“病孩子” 永远在一起 三 寂寞的亲情 你的孩子是被排斥的对象吗 我交的不是“狐朋狗友” 和孩子的朋友成为朋友第六章 自恋的爱：不让孩子自在 一 孩子的教育与父母的威信 只要你超过他 全面的自我否定 新的希望从放弃开始 二 三角关系中的夺权游戏 我不想伤害妈妈 我能离开吗 母亲的悲哀 三 你要是长得像我就好了

<<改变孩子先改变父母>>

章节摘录

知心话只能和爸爸妈妈讲 小青是一个特别可爱的初二年级女生。她有着一对会说话的、充满灵气的眼睛。由于她面部表情丰富而生动，声音如银铃般清脆悦耳，被推选为学校电视台的主持人，深受老师的宠爱，同时也是父母心中的骄傲。谁也不会想到，这样一个优秀的孩子，却经常在夜深时独自落泪，对自己产生深深的质疑：难道，我是个坏孩子吗？为什么别人都有形影不离的朋友，我却没有呢？我对她们那么好，她们为什么就要孤立我呀？

！

见到小青的妈妈，会惊异母女俩是如此地相像。无论是脸、身材、眼神，还是说话的声音和节奏。就连穿着都十分一致：上身都穿着带帽子的绒衣，脚下都蹬着轻便的偏粉红色的旅游鞋。30多岁的母亲看上去就像一个年轻的小姑娘，女儿则像一个从童话世界中走出来的小公主。

首先来到咨询室的是妈妈，她替女儿预约咨询时间。我虽然为她约好了时间，但并不抱太大的希望，因为有不少替孩子预约的父母都是自作主张，孩子未必会依约前来。

那一天黄昏，外面下着北京少见的大雨，我在咨询室里望着窗外乌黑的天空，暗想着那孩子肯定不会来了。一个被母亲形容为不会交朋友，甚至到了害怕见到同学的孩子，怎么可能在这样的时候来见陌生的心理老师呢？

正这么想着，门被推开了，小青出现在我的眼前，她是那么的乖巧，我还没问话，她便张开嘴说：“老师，是我妈妈叫我来的，我刚考完试，赶紧跑过来了。”那一瞬间，我的体会是，这个孩子太招人疼了，如果我是她妈妈，会不由自主地保护她，让她不受任何伤害。

这样的体会是如此强烈，以至于我马上警觉到这是我对这个孩子的反移情：她的母亲和她之间可能确实就是保护与被保护、控制与被控制的关系。

事实果然如此。小青言必称“妈妈说……”、“爸爸说……”，父母的话对她就是圣旨，她一切言行都按照父母的教导来展开。

但现在，“妈妈说……”、“爸爸说……”都不能解决问题了：小青和她的父母都陷入了同样的难题中——无法让小青交到她所渴望的知心朋友。

“小青这孩子就是太乖了，受人欺负都不知道该怎么办好。我总让她要忍让，要热心帮助同学，要处处为别人着想，结果她反而被别人孤立，连我都想不明白这到底是怎么回事，更别说孩子了。”

妈妈的苦恼随着泪水的滴落表现无遗。

“我爸爸妈妈都说我上赶着跟人家交朋友，傻乎乎地被人家撇在一边，我把一颗真心捧出去，人家都不带理的。”

小青更是泪眼婆娑、哽咽难言。

在很多次的咨询中，小青和妈妈有时各自前来，有时一起来。我观察着、倾听着、询问着，深深感受到这个家庭对小青的爱，小青不能交友的苦恼把一个家庭都搅得无可奈何。

对小青的父母来说，这样的困境还同时带来另一个困境，他们认为因为小青交不到朋友而影响了她的情绪，从而影响了她的学习，使她不能专心上课、做作业、考试。和胡澜的故事一样，正是因为小青的学习成绩总不见提高，她的妈妈才开始意识到问题的严重性并鼓足勇气走进心理咨询室的。

<<改变孩子先改变父母>>

“我能问一下母亲吗？

您自己认为朋友是什么呢？

” “朋友就是一起相互帮助的人，但，朋友再亲也没有父母亲，我自己有最知心的话只跟我爸妈说，我也这样告诉小青，跟她说朋友不能完全相信，知心话只能跟爸爸妈妈讲，否则会受伤害的。

”母亲想都没想就抛给我这样一个答案。

知心话只能和爸爸妈妈讲，爸爸妈妈才是真正的知心朋友。

<<改变孩子先改变父母>>

编辑推荐

《改变孩子先改变父母》适合广大家长朋友，以及教育工作者阅读和参考。

亲爱的家长朋友，您是否觉得，人生要经历许多挫折和磨难？

在磕磕绊绊之后，也许您会总结出丰富的人生经验和教训，希望让自己的孩子从小明白这些，少走弯路，期许这些经验可以改变孩子未知的人生？

然而，您的逆耳忠告，变成了一段段刺耳的“经文”，让孩子倍加反感；您的善意之举，变成了一个蓄意已久的“阴谋”，让孩子产生代沟。

最终，学习、情感、身心、品德……孩子身上的问题越来越多，您感到头痛，您感到伤心，您感到无能为力，您迫切渴望能找到问题的根源！

其实，孩子诸多问题的诱因均是心理问题所致，而孩子的心理问题100%是家长的问题！如果您想改变孩子，那么请您首先改变自己。

<<改变孩子先改变父母>>

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>