

<<父母和孩子一起读的心理學>>

图书基本信息

书名：<<父母和孩子一起读的心理學>>

13位ISBN编号：9787308089241

10位ISBN编号：730808924X

出版时间：2011-8

出版单位：浙江大学

作者：廖康强

页数：178

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>

## <<父母和孩子一起读的心理学>>

### 前言

对于孩子的成长及未来而言，心理学是一门非常重要的学问。可事实却是。

虽然绝大多数家庭都重视对孩子进行各种素质教育，包括奥数、钢琴、舞蹈、英语、书法、美术等，却唯独缺失了心理健康方面的教育。

对人的一生而言，心理成长是一个充满了危机和考验的过程。

除了阳光和雨露外，也潜伏着暴雨、狂风和雷电，有时这些潜汰因素甚至会威胁年轻生命的成长。

是否具有好的心理素质，将决定一个孩子在长大以后能否充分发展自己，能否获得成功，能否生活得幸福。

国内有专家通过调查后发现。

青少年有异常心理现象的占到17%左右，有严重心理疾病的则占到3%左右。

此外，中国心理学会的一项研究发现，中国有超过3000万的青少年处于心理亚健康状态。

由此而引起的疾病严重地影响了青少年的健康成长。

一个心理品质欠佳或有心理障碍的人。

即使知识再丰富、头脑再聪明，也难以满足社会的需要，面临在人才竞争中被淘汰的危险。

为了让自己少受一点伤，为了心理的健康成长，除了需要来自家庭和社会的关爱，孩子也需要学点心理学。

因为心理学正是一门了解人们的心理活动规律的学问，它能够帮助我们认识 and 了解自我，洞察和解释人性，舒缓我们的心情，提高我们的学习效率，让我们生活得更幸福。

不只是孩子缺乏心理学教育，很多父母也对心理学知识似懂非懂。

不具备心理学知识的父母，自然也很难进行有效的家庭教育，甚至还会因为自身的错误教育行为对孩子产生负面影响。

例如，在生活中，总能看到很多父母对孩子付出了百分之百的爱，却不被孩子理解，甚至教出极不孝顺的“逆子”来。

出现这种令人痛心的结果。

原因就在于这些父母忽视了一个很重要的问题。

那就是，人类的行为是受心理支配的，我们家庭教育的重要目的就是对孩子的心灵进行引导。

要想教育好孩子，父母不仅需要对孩子付出真心的爱与关怀，还需要有足够的心理学知识。

父母不仅要了解孩子的行为，还需要了解孩子的心理。

这样，才能在孩子的成长教育过程中，通过引导、启迪、交流、行动，使孩子的各种才能和品格得到全面的提升和发展。

这样看来，在现在的中国，父母和孩子都有必要同时接受心理学教育。

唯有如此，才能培养出心理健康的孩子来，也才能为孩子创造一个幸福的未来。

心理学探索的是人们的心灵奥秘，看上去似乎很神秘和高深莫测，也让人望而生畏。

但是，任何深奥的理论，都是从生活中提炼出来的，它也一定可以以最贴近生活的样子再度被还原。

本书的目的就是卸下心理学头上神秘耀眼的光环，让它走进寻常百姓家，就算还是学生的孩子，或是对心理学知识素无了解的父母，也一样可以读懂。

孩子的成长是一个漫长渐变的过程！

随着孩子生理、心理、智力的一天天成熟，父母和孩子在一起充分享受着成长的喜悦。

可是，成长过程并不是一帆风顺的。

来自家庭、学校乃至社会等环境在内的各种压力，成长中的各种烦恼，人际关系中的各种冲突，都需要父母和孩子去共同应对，用心处理。

本书主要讲述孩子在成长过程中会遇到的心理学问题，以在学习、社会交往等诸多方面可能遇到的烦恼和困扰为切入点，和大家一起来分析、解读这些烦恼和困扰后面隐藏的心理原理。

拥有一个幸福的未来，是每个孩子的梦想，也是所有父母的心愿。

那么，从现在起，父母和孩子都来共同阅读本书吧！

<<父母和孩子一起读的心理學>>

## <<父母和孩子一起读的心理學>>

### 內容概要

本書從成長、學習、交際、情緒、行為等六個方面，講述孩子成長過程中必須了解的心理学知識，幫助孩子認識和了解自我，洞察和解釋人性，舒緩心情，提高學習效率，身心健康的成長。同時，本書也為父母提供心理教育的指導，讓父母在孩子的成長教育過程中，通過引導、啟迪、交流、行動，使孩子的各種才能和品格得到全面的提升和發展。

## <<父母和孩子一起读的心理學>>

### 書籍目錄

#### 前言

#### 第一章 成長比成功更重要——成長心理學

1. 巴奴姆效應：每個人都積極向上的動力
2. 瓦拉赫效應：每個孩子都是天才
3. 逆反心理：走過人生的叛逆期
4. 性心理：性意識在逐漸覺醒
5. 異性效應：男孩與女孩之間的友好交往
6. 特里法則：勇於承擔過錯
7. 破窗理論：環境對一個人成長的重要性

#### 第二章 好成績一定有好方法——學習心理學

1. 德西定律：內在興趣比物質獎勵更重要
2. 倒U形假說：適當的壓力有助於孩子健康成長
3. 半途效應：成功需要毅力和堅持
4. 近期目標效應：讓孩子看到成功的希望
5. 天賦遞減法則：智力的開發應該越早越好

#### 第三章 輕鬆獲得好人緣——交際心理學

1. 社會角色：在社會中找到自己的定位
2. 南風效應：學會關愛他人
3. 交往剝奪：擺脫封閉心態的危害
4. 赫洛克效應：讚美是一種驚人的力量
5. 互惠原則：學會與他人分享
6. 費斯諾定理：人有兩隻耳朵卻只有一張嘴巴

#### 第四章 輕鬆快樂地過每一天——情緒心理學

1. 史塔勒公理：擁有一颗感恩的心
2. 霍桑效應：給負面情緒尋找一個出口
3. 自己人效應：如何更好地拉近彼此的距離
4. 孔雀心態：不可過分地爭強好勝
5. 杜利奧定律：永遠充滿熱忱地生活
6. 悅納自我：接受自己的不完美

#### 第五章 好習慣一貫收穫好命運——行為心理學

1. 路徑依賴：好習慣使人終生受益
2. 誠信原則：誠信乃一個人的立身之本
3. 狐狸法則：愛就要讓孩子學會獨立
4. 吉格定理：有一分耕耘就有一分收穫
5. 蝴蝶效應：不可忽視細節的力量

#### 第六章 做最好的自己——積極心理學

1. 鯨魚效應：有競爭才有動力
2. 挫折必然定律：每個人都要有承受挫折的能力
3. 習得性無助：任何時候都要對未來充滿期待
4. 羅森塔爾效應：期望能產生奇蹟
5. 延遲滿足：成功需要學會克制

## &lt;&lt;父母和孩子一起读的心理學&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第一章成长比成功更重要——成长心理学1.巴奴姆效应：每个人都有积极向上的动力泰勒，巴奴姆是19世纪美国一位著名的马戏团主持人，他曾把动物园、博物馆、马戏团结合起来，创建了世界上最大的演出团体，周游世界各国演出。

因为演出的内容丰富多彩、包罗万象，他们的团体深受人们的欢迎和喜爱。

于是，心理学家就将巴奴姆马戏团演出所产生的效果用来类比上述包罗万象、有正有反、有褒有贬的性格特征评语，“巴奴姆效应”的名称由此而来。

一位心理学家曾做过一次有趣的实验：他在报纸上刊登广告，声称自己是个占星术家，能够遥测每个不相识者的性格。

广告刊出后，他收到了很多来信，根据来信，心理学家寄出了数百份遥测评语。

其中有200多人回信感谢，称赞他的遥测准确，十分灵验。

其实，这位心理学家寄出的是内容完全相同的答案：“您这个人非常需要得到别人好评，希望被人喜欢和赞赏，不过并非每个人都如此对您。

您的想象力丰富，有很多美好的理想，其中也包括一些脱离现实的幻想；您想做成许多事情，身上蕴藏的潜力无穷，相比之下，已经发挥出来的却不多：在某种情况下，您会产生烦恼，甚至犹豫动摇，但到关键时刻，您的意志还是坚定不移的……”的确，对于任何人来说，这样的评语都是灵验的。

试问，谁不想被人喜欢和好评。

谁不会有美好的憧憬，谁能说自己的潜力已充分发挥？

所以，这种评语几乎适合于每个人，心理学家把人们这种潜在的积极向上的性格描述现象称为“巴奴姆效应”。

“巴奴姆效应”显示，在每个人的心中，都有着自己积极向上和渴望被肯定的一面，孩子也一样。

即使那些平时表现非常令人不满意的孩子，身上也会潜藏着某些闪光点。

牛顿被誉为人类历史上最伟大、最有影响力的科学家之一，但他小时候身体瘦弱，看上去并不聪明。

在家乡读书的时候，他的成绩也不是很好，在班里的学习成绩属于次等。

但是他却有着很广泛的兴趣爱好，游戏的本领也比一般孩子高，还经常自己动手制作机械模型一类的玩具，如风车、水车、日晷，等等。

他曾精心制作的一只水钟，因计时准确而得到了人们的赞许。

有一天，他制作了一盏灯笼挂在风筝尾巴上。

当夜幕降临时，点燃的灯笼借风筝的力量缓缓升入空中。

发光的灯笼在空中转动，众人大惊，以为是出现了彗星，后来知道是牛顿所为，直夸他头脑灵活。

然而因为他学习成绩不好，还是经常受到一些人的歧视。

虽然如此，母亲却并不以牛顿的学习成绩作为评判他的标准。

她认为牛顿肯动脑动手，将来肯定会有大的发展，因此，在家里经济条件并不是很好的时候，她依旧支持牛顿学习。

后来牛顿突然对数学感兴趣了，经常是拿着一本数学书就看入迷，这个时候，他舅舅和母亲一直支持他。

不久，牛顿的数学高塔就建成了，22岁时发明了微分学，23岁时发明了积分学，为人类科学事业做出了巨大贡献，也多么为他以后的发展奠定了基础。

一个孩子，不管他过去和现在的表现多么不尽如人意，但在他的内心深处总有点向上的念头。

父母在教育孩子的时候，要充分认识到这一点，即使自己的孩子各方面都比较差，也不要放弃让孩子成长和发展的机会。

孩子也要清楚地认识自己，即使暂时很失意，也要建立自信，努力走向成功。

孩子：正确认识自己近年来，青少年自杀事件常见诸报端，引起了社会广泛关注，18~20岁是青少年自杀的高峰年龄段。

为何青少年会在如花一样的年龄里选择死亡？

仔细分析起来，其原因千差万别。

## <<父母和孩子一起读的心理学>>

根据国内一些学者的研究成果，发现很多自杀者都有着很明显的心理问题。

这些心理问题包括抑郁情绪、绝望和无助感、不良的自我认识和低自尊等。

对青少年来说，其中的绝望心理特别值得关注。

已有研究表明，与抑郁情绪、不良的自我认识和低自尊相比，绝望度能够更准确地预测自杀行为。

换句话说，绝望心理是引起自杀的一个最主要的原因。

青少年正处在朝气蓬勃的年龄，他们为什么会产生绝望心理呢？

青少年在生理、心理和社会性方面尚不成熟，同时他们还必须受父母和学校的约束，受到来自各方面的社会压力，必须努力发展自己独特的个性。

当这些努力遭遇不可克服的困难时，孩子就会产生自我否定，只看到自己的缺点而看不到优点，如此下去，就不可避免地产生绝望的心理。

由于青少年社会经验不足，心理脆弱，一些在成人看来并不严重的问题却足以使青少年感到绝望。

其实，这种绝望是完全可以避免的。

他们之所以会绝望，就是因为认为自己身上只有缺点，没有任何优点，对自己完全失去了信心，认为再活下去也不会有任何作为，只会被人瞧不起。

只要他们能够正确认识自己，找到自己身上的优点，正确对待缺点，就会一点点恢复信心，绝望的心理也会逐渐消退。

漫画家蔡志忠15岁那年，也就是初中二年级时，就带着投漫画稿赚来的250元稿费，到台北画漫画闯天下。

有一次他打算到以外制电视节目著名的光启社求职，但是看到求职广告上“大学相关科系毕业”一项条件，立即就傻眼了。

不过他仍旧相信自己的实力，没有理会这项学历限制，而加入了应征的行列。

结果他击败了另外29名应征的大学毕业生，进入了光启社。

有了光启社这个良好的发展平台，他在漫画界的表现如异军突起，尤其是“庄子说”、“老子说”系列被译成世界各国文字向国外输出，他也一度成为全台湾纳税额最高的作家。

## <<父母和孩子一起读的心理学>>

### 媒体关注与评论

心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，是一门让人变得更聪明的学问。

——马斯洛（美国心理学家）心理学涉及社会生活的各个领域，对于在人生舞台上扮演着不同角色的我们，适当地学习心理学知识，能够帮助我们深层次地了解、预测人心理的发生、发展规律。从而帮助我们了解生活的本质。

——奥尔波特（美国社会心理学家）一个懒惰心理的危险，比懒惰的手足，不知道要超过多少倍。而且医治懒惰的心理，比医治懒惰的手足还要难。

——戴尔·卡耐基（美国人际关系学大师）

## <<父母和孩子一起读的心理學>>

### 編輯推薦

《父母和孩子一起读的心理學》从生活出发，以家长和孩子都能接受的方式，将心理学的理论与实际结合，让心理学卸下头上神秘耀眼的光环，让它走进寻常百姓家，就算还是学生的孩子，或是对心理学知识素无了解的父母，也一样可以读懂。

写给每个家庭的心灵圣经，孩子的健康从心灵开始，父母的爱也应从心开始。

<<父母和孩子一起读的心理學>>

版權說明

本站所提供下載的PDF圖書仅提供預覽和簡介，請支持正版圖書。

更多資源請訪問：<http://www.tushu007.com>