

<<10-16岁叛逆期妈妈如何引导孩子>>

图书基本信息

书名：<<10-16岁叛逆期妈妈如何引导孩子>>

13位ISBN编号：9787505421141

10位ISBN编号：750542114X

出版时间：2009-6

出版时间：朝华

作者：肖骁

页数：222

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>

## <<10-16岁叛逆期妈妈如何引导孩子>>

### 内容概要

10—16岁的孩子渴望独立，犹如桀骜不驯的野马，过剩的能量冲击着主宰其命运升沉的旋转门。叛逆是孩子从青涩迈向成熟过程中的一个经典表情；叛逆是因为孩子有了多余的能量而无处发挥；如何使叛逆能够被用于创造而不是毁灭，父母的爱心和智慧引导很关键。

保持与孩子不间断的亲密沟通      以理解和尊重打开孩子闭锁的心扉      用鼓励和信任培养孩子的自信心  
创造浓厚的家庭阅读氛围      用温馨幸福的家温暖孩子的一生

## &lt;&lt;10-16岁叛逆期妈妈如何引导孩子&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 10~16岁, 决定孩子的一生 第1章 10~16岁, 孩子一生的关键期 叛逆期, 孩子命运升沉的旋转门 10~16岁, 孩子学习能力的爆发期 10~16岁, 良好习惯养成的关键期 10~16岁, 优秀品质定型的关键期 情商发育, 决定孩子一生的成败 第2章 青春期, 孩子心理成长的秘密 创造而不是毁灭, 父母的爱心和智慧的引导很重要。

父母向左走, 孩子向右走 为什么孩子满身是刺 打开孩子情绪的瓶塞 拉一把陷入“孤独沼泽地”的孩子 融化孩子用“坚冰”构筑的自闭城堡 第3章 妈妈理性的爱幸福孩子的一生 保持与孩子不间断的亲密沟通 以理解和尊重打开孩子闭锁的心扉 用鼓励和信任培育孩子的自信心 创造浓厚的家庭阅读氛围 用温馨幸福的家温暖孩子的一生 第二部分 10~16岁, 孩子学习的关键期 第4章 巧妙引导, 让孩子爱上学习 快乐的孩子要有快乐的学习 怎样培养孩子的学习兴趣 如何引导和帮助孩子制定学习计划 唤醒自我, 提升孩子的自主学习能力 梦想是孩子学习的强力催化剂 第5章 积极拓展孩子的思维能力 用思维能力的“渔”打捞知识的“鱼” 打造孩子的黄金注意力 每个孩子都可以“过目不忘” 让孩子拥有一点就透的理解力 第6章 不可忽视的非智力因素 有坚强的意志力, 孩子的智力才能高度发达 挖掘孩子的优势, 让孩子自信起来 乐观的孩子, 学习成绩才能一路拔尖 良好的阅读习惯, 让一切学习轻松起来 第三部分 10~16岁, 锻炼孩子卓越能力的关键期 第7章 杰出青少年的七个习惯 养孩子良好的习惯, 就是给孩子一个灿烂的前程 习惯一: 思考就是力量 习惯二: 积极的人生态度 习惯三: 立刻行动 习惯四: 双赢是最好的通行证 习惯五:  $7+1>8$  习惯六: 责任感为未来加码 习惯七: 控制时间比珍惜时间更重要 第8章 五大能力使孩子出类拔萃 学习能力: 使孩子拥有洞察世界的目光 抉择能力: 使孩子从成功走向成功 策划能力: 使孩子做事前成竹在胸 推销能力: 使孩子拥有无障碍的沟通 创造能力: 使孩子拥有最富灵性的心 第9章 为孩子进入社会做好准备 让孩子学会编织自己的人际关系网 让孩子知道自利与利他同等重要 让孩子完善自身的性格 培养孩子的理财能力 第四部分 妈妈送给孩子最好的礼物 第10章 妈妈为孩子的初恋护航 孩子初恋的甜蜜与涩痛 妈妈要做孩子感情的“知心姐姐” 给孩子初恋一片蔚蓝的天空 第11章 教给孩子健康的性观念 敏锐发现孩子性意识的觉醒 教孩子正确面对开放的社会 不可忽视的性别角色 青春期, 妈妈们的高招 第12章 让网络伴随孩子健康成长 家有网游少年 孩子为何会上网成瘾 怎样让网络帮孩子而不是毁孩子 与时俱进, 做个时尚妈妈 第13章 妈妈送给孩子一生的营养计划 青春期, 孩子的七大营养需求 蛋、奶、豆, 每天都不能少 水果、蔬菜与肉类各有各的重要 让孩子长高长壮的饮食秘诀 妈妈须知的青春期健脑益智菜谱

## <<10-16岁叛逆期妈妈如何引导孩子>>

### 章节摘录

第1章 10~16岁，孩子一生的关键期10~16岁的少男少女，正在经历人生“第二次诞生”的阵痛。在生理上，身体迅速发育成熟；在心理上，他们的自我意识觉醒，产生情绪上的激荡和动乱。这个年龄阶段的孩子似乎一夜之间长大成人，精力旺盛，兴趣广泛，对人生充满幻想和希望。此时的教育，关系到孩子一生的成败。

叛逆期。

孩子命运升沉的旋转门一个新生命的诞生会给人们带来无限的喜悦，当妈妈怀抱着小宝贝幸福地微笑时，周围的人也会跟着幸福起来。

新的生命给人们带来了快乐和希望，诞生是一种天赐大礼，小婴儿是“君临天下”。

粉嫩的小脸蛋、柔软的小胳膊和小腿、纤尘不染的清澈眼睛，一切都是如此的新鲜美好。

这是人之初到这个世界时的情景。

诞生的意义大到无法描述。

当婴儿一天天长大，度过儿童期，成长为小小少年，也就是11岁左右时，会迎来“第二次诞生”——青春期（也叫叛逆期、反抗期等）。

而10~16岁，正是这一时期的最关键阶段，也是人一生的关键时期，它决定着以后的人生方向。

很多专家把青春期称为人的“第二次诞生”。

可以说，这个时期是孩子命运升沉的凯旋门。

心理学家斯朗认为，当孩子进入青春期以后，其心理开始变化，主要表现为“自我发现”、“产生对未来生活的设想”、“开始逐步跨入生活的各个领域”等，跟儿童期的心理差别很大；这一时期，孩子的思想、观念开始形成，“人生开始觉醒”。

因此，斯朗把青春期称为“人生的第二次诞生”。

这一时期，孩子开始关心自己在别人心目中的形象，他们开始思考“人为什么活着”、“我是谁”、“我是个怎样的人”等问题，对自己产生好奇和疑问是孩子内心觉醒的过程，也是孩子从青涩到成熟的必经之路。

由于性本能的启动，孩子逐渐地将注意力转向自己的内部。

青春初期，特别是10~16岁，孩子常常会因自己不能掌握这种变化而烦恼，昔日儿童时期平静的心田被搅乱，陷入反抗、冷淡、蛮横、怠慢、多变等不安的情绪中。

他们不仅对外界，就是对自己也都采取了“否定”的态度。

虽然青春期可以长达10年，但10~16岁是最为关键的时期，因为这一段是冲突最大的时期，不管是孩子自己内心的各种冲突还是孩子与父母之间的冲突，都如暴风骤雨。

下面来了解一下青春期的特征，有利于更好地帮助孩子成长。

先让我们看一下青春期的心理实质：心理学认为，人的大脑是心理活动的主要器官和物质基础。

青春期是一个人的大脑从生长发育走向日趋成熟的时期，大脑的兴奋性比较强，可塑性大，容易接受新鲜事物。

尽管人的大脑在6岁时已达到成年后容量的90%~95%，但其发育远没有成熟，第二次重要的发育贯穿了整个青春期，大脑会发生第二波的增殖和修整。

美国科学家研究发现，大脑纤维系统（用于在脑半球间传递信息，并能清楚显示出大脑的活动情况）在青春期快速发育。

有些灰质——神经元和它们分支般的树突都会逐渐变粗，在女孩子约为11岁、男孩子约为12岁半时达到高潮。

大脑结构上的成熟，也就保证了其功能作用的发挥。

从而，才有青春期心理活动的复杂多样。

青春期心理特征可概括为：1.身心发展有时差，容易产生不平衡；2.智力发展迅猛，头脑活跃，是学习的最佳时期；3.情绪丰富多变，喜欢憧憬未来并富于幻想；4.自我意识高涨，个性可塑性强；5.希望得到父母和老师的理解和尊重；6.情感单纯，需要父母老师的引导；7.交际发展有主见，交际范围扩大；8.理想发展起伏不定，容易受境遇影响而变化。

## <<10-16岁叛逆期妈妈如何引导孩子>>

而青春期的生理变化表现得更加明显：首先，孩子身体发生了变化：身高、体重增加，出现了第二性征。

男孩肌肉开始变得粗壮，喉结突出，长出胡须、腋毛、阴毛，汗毛加重，声音变粗；女孩皮肤细腻，骨盆变宽大，乳房隆起，声调变高变细，长出腋毛、阴毛。

其次，性成熟：男孩出现遗精，女孩来月经。

这些身体的变化也影响着孩子的心理变化，使孩子的情绪发展强烈多变，易陷于孤独寂寞中。

把青春期看作是人的第二次诞生，确实有它的深刻含义。

青春期的不安，以及给父母带来的困扰也不亚于新生命诞生给母亲带来的阵痛，这青春期的阵痛不仅仅是母亲感受得到，孩子，父亲都能感受到，如果教育不得法，整个家庭都可能体验剧痛。

10~16岁，孩子学习能力的爆发期在现实生活中，我们常常看到有人学东西很快，有人却学得很慢；孩子在学校学习也是一样，有的孩子当堂就能掌握所学习的知识，有的孩子下了很多工夫还不能掌握。

原因何在？这就是学习能力的问题。

学习能力强的，学得又快又透彻；学习能力弱的，学得又慢又糊涂。

初中女生小宁学习非常刻苦，全班没有谁能和她相比，大家给她取了个“学习机器”的外号。

她在课堂上认真听课、课后认真完成作业，几乎不会放过任何看书的时间，包括吃饭、走路、上厕所等，甚至说梦话也在记单词。

班主任每每训斥那些不认真学习的学生时，总会拿她当榜样：“你要有小宁十分之一的学习劲头，你也能考上北大或者清华了。”

谁只要看一眼她鼻梁上的那副像酒瓶底儿一样厚的眼镜，立即就会明白“书虫”是个什么样子了。

然而，她的学习成绩却很一般。

私下里许多同学嘲讽她说：“我要是学得像她那样昏天黑地，活着还有什么意思。”

后来，她高考考了三年，才勉强考上了本地的一所师专。

这就是学习能力强弱的差别。

通俗地讲，学习能力就是一个人学习知识、增长才干的本领，是学习文化知识、认识社会、认识周围世界的的能力，而不仅仅是学习书本知识的能力。

如果一个人学习能力强，因为他能一点就通、举一反三，不论是在学习生活，还是在工作应酬方面都有着无与伦比的优势。

对于孩子来说最基本的学习能力就是听、说、读、写、计算、思考等学习课业的能力。

而广义上的学习能力则是多方面的，它包括注意力、观察力、思考力、应用力、自觉力、记忆力、想象力、创造力、阅读能力、理解能力、表达能力等。

学习能力，就像汽车的发动机，如果汽车发动机的功率不够，再好的保养也没用。

如果孩子的学习能力提高了，学习就会轻松愉快。

不但学得好，而且效率高。

学习能力与大脑的机能有关，是在运用智力、知识、技能的过程中，经过反复训练而获得的。

而一个人提高学习能力的关键年龄段是10~16岁，因为这个阶段是大脑、心理、生理发展的黄金时期。

无数实践证明，在这个阶段，从大脑潜能开发、思维训练完善、健全人格训练、心理辅导、行为训练等方面着手，对孩子的学习能力进行提高，会让孩子受益终身。

可以说，这是提高学习能力的最后机会了。

一个人的学习能力往往决定了一个人竞争方的高低，也正因如此，无论对于个人还是对于组织，未来唯一持久的优势就是有能力比你的竞争对手学习得更多、更快。

正因为学习能力的发展对学习如此重要，联合国教科文组织终身教育局长保罗·郎格朗说：“未来的文盲，不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”

作为父母，决不能错过这个提高孩子学习能力的最佳时期，要有效地帮助孩子在这个时期获得最大的发展10~16岁，良好习惯养成的关键期著名的教育家叶圣陶曾说过：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯。”

## <<10-16岁叛逆期妈妈如何引导孩子>>

”叶圣陶认为，教育的目的就是培养习惯。

他说：“我们在学校里受教育，目的在于养成习惯、增强能力。

我们离开了学校，仍然要从多方面受教育，并且要自我教育，其目的还是在养成习惯、增强能力。

习惯越自然越好，能力越强越好。

”从心理机制上看，一旦形成一种习惯，就会变成人的一种需要，如果不这样就会感到很别扭，因而习惯具有自动化的作用。

它不需要别人的督促、提醒，不需要自己的意志力。

这也就是我们平常说的“习惯成自然”，是一种省时、省力的自然行为。

如果孩子能养成各种好习惯，将会对其一生产生深远的影响。

有这样一个故事，1978年，75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。

人们对于诺贝尔奖获得者非常崇敬，有个记者问其中一位：“在您的一生里，您认为最重要的东西是在哪所大学、哪所实验室里学到的呢？”。

## <<10-16岁叛逆期妈妈如何引导孩子>>

### 编辑推荐

《10-16岁叛逆期妈妈如何引导孩子》：告诉你，如何把10-16岁的“危险期”变成“机遇期”！  
告诉你，如何把10-16岁的“爆发期”变成“创造期”！

10~16岁的少男少女，正在经历人生“第二次诞生”的阵痛。

在生理上，身体迅速发育成熟；在心理上，他们的自我意识突然觉醒，产生情绪上的激荡和动乱。

这个年龄阶段的孩子似乎一夜之间长大成人，精力旺盛，兴趣广泛，对人生充满幻想和希望。

此时的教育，关系到孩子一生的成败。

<<10-16岁叛逆期妈妈如何引导孩子>>

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>