

<<心理学改变孩子的一生>>

图书基本信息

书名：<<心理学改变孩子的一生>>

13位ISBN编号：9787510403385

10位ISBN编号：7510403383

出版时间：2009-6

出版时间：陈玲 新世界出版社 (2009-06出版)

作者：陈玲

页数：299

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>

<<心理学改变孩子的一生>>

前言

苏联教育心理学家苏霍姆林斯基曾说，不懂心理学的教师不是一位好教师，掌握心理学知识是成为一位优秀教师的重要条件。

换言之，身为孩子第一任教师的父母，是不是也应该学一些心理学知识呢？

答案是肯定的。

现任美国国务卿希拉里，聪明能干、勇敢自信，曾连续五年被选为盖勒普“最令人钦佩的女性”。

谁能想到，如此果敢的大人物小时候曾是一个懦弱的小女孩。

在《希望与野心：一个真实的希拉里》一书中记载有这么一个故事：四岁时，希拉里随家人搬到了一座新城市，遇到了一个蛮横的小女孩苏西。

苏西喜欢痛打小孩，希拉里也在被打之列，为此希拉里哭过鼻子，进而害怕外出。

母亲把这一切看在眼里，却从未表示过同情。

一天，希拉里挨打后哭着跑回家，却被母亲拦住了。

“回去，”母亲命令她，“若苏西打你，我允许你回击，你必须学会保护自己，我们家容不下胆小鬼。”

为了减轻希拉里的恐惧，母亲鼓励道：“不用怕，我的宝贝，你是勇敢的姑娘，不会害怕的。

我会一直站在这里看着你。

于是，在母亲的注视下，希拉里昂首挺胸地走了出去，当着其他小伙伴的面，回击了苏西。

就这样，希拉里赢得了小伙伴的尊重，最终也赢得了苏西的友谊，最重要的是收获了成就她一生的勇气与自信。

为此，希拉里非常感激自己的母亲。

因为正是凭借这份勇气与自信，她成功地抵挡了大大小小的政治风暴，成为美国最具影响力的政治人物之一。

希拉里母亲的教育是成功的，她懂得孩子的心理，更懂得遵循心理发展规律去引导孩子。

她知道，如果对孩子的挫折表示过分关注、过分忧虑，就会加剧孩子内心的恐惧和依赖性；如果帮助孩子解决问题，如找肇事的小孩及其家长理论，看似帮孩子了了事、壮了胆，实则让孩子错失了独立解决问题、重拾勇气与信心的机会，长此以往，孩子会更胆小，甚至可能一生懦弱无能。

<<心理学改变孩子的一生>>

内容概要

人们常说：“孩子的心就是一把锁，唯有‘知心’这把钥匙，才能打开孩子的心门。”学习心理学知识便是获得这把钥匙的最佳途径，它有助于父母了解孩子的心理特征及规律、准确判断孩子的心理状况、消除孩子的心理困惑，引导孩子树立健康的心态、形成良好的品质，让孩子更自律、更阳光、更出色。

<<心理学改变孩子的一生>>

作者简介

陈玲，女，法学硕士，毕业于西南师范大学经济政法学院。

曾从事教育工作多年，长期专注于家庭教育和青少年心理健康的研究，发表学术论文数篇，出版专著逾百万字。

近些年来，热衷于心理学的研习，在运用心理学原理解决家庭教育难题方面，有独到的见解。

<<心理学改变孩子的一生>>

书籍目录

序：懂点心理学，教子成功又轻松

第一章 心理健康是孩子一生幸福的基础

- 1 心理健康，孩子聪明身体棒
- 2 孩子的心灵也易“感冒”
- 3 吃好喝好并不能保证心理健康
- 4 对孩子的心理多操一份心，孩子就会健康十分
- 5 杜绝不健康的教养方式，孩子心理才健康
- 6 别让家庭生病，孩子吃药

第二章 了解孩子的心理特征，做孩子最好的心理咨询师

- 1 成长阶段不同，孩子的情感需求也不同
- 2 孩子的情绪也有“高潮期”和“低潮期”
- 3 父母会听，孩子才会说
- 4 父母会说，孩子才肯听
- 5 注意察言观色，洞悉孩子的内心变化
- 6 温和与理解是沟通的润滑剂
- 7 采用积极的心理暗示，激发孩子的上进心
- 8 引导孩子悦纳自己，确立自信
- 9 给予孩子真实的评价，激励孩子扬长避短
- 10 给孩子留点面子，孩子就会给你挣面子
- 11 一次拥抱，胜过十次说教
- 12 用提醒代替责骂，孩子记忆更深刻
- 13 给孩子一块属于自己的“领地”
- 14 先处理情绪，后处理事情
- 15 及时引导孩子宣泄负面情绪
- 16 别随意给孩子贴标签

第三章 解读孩子行为背后的心理成因，做孩子最好的心理治疗师

- 1 孩子没主见，鼓励孩子多作决定
- 2 孩子爱动，须分清是“好动”还是“多动”
- 3 孩子乱发脾气，试试冷处理
- 4 孩子胆小，不要吓唬也不要溺爱
- 5 孩子好攻击他人，及时干涉并采取措施
- 6 孩子自卑，应强化孩子的自我肯定
- 7 孩子喜欢搞破坏，不要盲目制止
- 8 孩子做事磨蹭，不能只是强调时间观念
- 9 孩子犯错屡教不改，必要时可当头棒喝
- 10 孩子注意力不集中，指导要有的放矢
- 11 孩子偷东西，要对症下药
- 12 孩子爱说脏话，打骂不是办法
- 13 孩子爱撒谎，家长应该多反省
- 14 孩子没有朋友，帮助孩子提升交友技巧
- 15 孩子患上厌学症，多鼓励少批评
- 16 孩子爱攀比，如何引导是关键
- 17 孩子爱追星，引导孩子崇拜多方面的“星”
- 18 孩子爱照镜子，多用肯定的语言和眼神鼓励
- 19 孩子过于追求完美，引导孩子接受失误
- 20 孩子叛逆，注意沟通技巧
- 21 孩子考试焦虑，引导孩子积极地自我暗示
- 22 孩子恋父（母），性别教育须及时
- 23 孩子沉迷奖赏，杜绝一味的物质奖励
- 24 孩子轻言放弃，父母更要坚持不懈

第四章 遵循心理发展规律，给予孩子恰到好处的爱

- 1 爱是孩子的第一需求
- 2 打不是“亲”，骂不是“爱”
- 3 孩子早恋，可能是家里缺少爱
- 4 孩子不是货，不要随意“货比三家”
- 5 巧用爱的语言，杜绝语言暴力
- 6 用表情与动作向孩子表达爱
- 7 把餐桌当作爱的课堂
- 8 宽容孩子的感受，严格孩子的行为
- 9 爱孩子，就要放手
- 10 拒绝也是一种爱

第五章 巧用心理策略，让孩子健康又快乐

- 1 不做缺席的父母
- 2 对孩子要保持平常心
- 3 给教育加入幽默的“调料”
- 4 孩子在变，父母也要变
- 5 让孩子有等待的智慧与耐心
- 6 顺应天性，尊重个性
- 7 给孩子游戏的童年
- 8 对孩子的兴趣表示兴趣
- 9 坚持与孩子一起“悦读”
- 10 尊重孩子的隐私权
- 11 给予孩子充分的信任
- 12 让孩子在大自然中锻炼成长
- 13 与孩子一起讨论人生大事
- 14 让孩子通过“吃”获得较完美的性格
- 15 保证孩子充足的睡眠
- 16 激发孩子对家务事的兴趣

第六章 想要孩子心理健康，父母心理一定要先健康

- 1 好榜样胜过千言万语
- 2 不把无端的焦虑表露在孩子面前
- 3 让自己的心中永远充满阳光
- 4 放慢脚步，简化生活
- 5 坚持有规律地生活
- 6 多感恩，少抱怨
- 7 妥善处理与长辈的关系
- 8 学会分享，让烦恼顿减，让快乐倍增

<<心理学改变孩子的一生>>

章节摘录

第一章 心理健康是孩子一生幸福的基础1 心理健康，孩子聪明身体棒身体的健康在很大程度上取决于精神的健康。

——英国自由主义学者 约翰·格雷孩子健康成长是为父为母的最大心愿。

但什么才是真正的健康呢？

世界卫生组织（WHO）给健康定义为“生理、心理及社会适应三个方面全部良好的一种状况，而不仅仅是指没有生病或者体质健壮”。

简言之，健康即指生理和心理两方面的，二者相辅相成，不可或缺。

这就好比支撑人体的两条腿，若一长一短，一粗一细，人就会跛行。

对儿童来说，也是如此。

身心的健康是孩子生长发育的两个重要方面，心理健康不容忽视。

拥有健康的心理，孩子更聪明、身体更棒。

美国费吉尼亚医学院的儿科专家在一项最新研究中发现：孩子的心理因素与其成长发育有着密切的关系。

专家曾对1000余名少年儿童进行调查，这些孩子有的充分享受着双亲之爱，有的只能享受单一的母爱或父爱，有的享受的关爱很少，还有的根本享受不到任何爱……统计显示，有幸充分享受父爱与母爱的孩子，其发育状况比起其他孩子要好得多，平均身高、体重指数也较高，身材矮小者的比例小得多。对此专家解释说，当孩子得不到爱，特别是父母的爱时，“带着阴影”的心理状态会妨碍他们正常地进食、消化和睡眠，而且还会引起生长激素分泌混乱，最后导致长不高、长不壮，甚至发育不良。

调查中，专家们还发现有8名孩子原先生活在缺乏爱的环境里，身高明显低于同龄人，但后来回到父母身边，身高即恢复正常，然而再回到原先的环境，生长发育又一次减慢了。

可见，心理健康与身体健康休戚相关，没有心理上的健康，也就不会有真正的身体健康。

其实，心理健康不仅关系身体健康，还关系智力发展。

最新研究发现，孩子早期的心理健康状况会影响大脑发育。

生活中不乏其例。

就拿7岁的阳阳来说吧。

他刚上小学一年级，老师就说他反应迟钝、注意力不集中、口头表达和阅读理解能力都很弱，不爱参加集体活动，学习成绩也很不好，担心他影响班级排名，班主任也多次劝阳阳妈给孩子转学。

阳阳妈很无奈，带着阳阳去做了智力测试。

这才知道阳阳的智商属于边缘状态，存在严重的学习障碍。

<<心理学改变孩子的一生>>

编辑推荐

《心理学改变孩子的一生》：懂点心理学，做最轻松的父母，育最优秀的孩子。

不懂心理学，就不是合格的父母。

不懂心理学，就不能进入孩子内心。

不懂心理学，就不能打造未来精英。

《心理学改变孩子的一生》帮你打造未来精英。

<<心理学改变孩子的一生>>

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>