

<<听懂孩子的心里话>>

图书基本信息

书名：<<听懂孩子的心里话>>

13位ISBN编号：9787561353523

10位ISBN编号：7561353529

出版时间：2011-1

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：程华芳

页数：209

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>

<<听懂孩子的心里话>>

前言

用心灵的能量和孩子一起成长。

一次辅导学生参加市区朗诵比赛，学生家长很激动地对我说：“程老师，如果没有你的培养，我从来就不知道我的女儿还有朗诵的天赋！”我说：“不是我辅导出来的，只是我善于发现而已。”

家长十分遗憾地说：“我的孩子要是有个做老师的家长，可能会更为优秀吧。”

言谈间，透露出对自己不是老师的遗憾。

其实，家庭教育对孩子的成长有着非同寻常的意义，其影响力不是老师能实现的。好妈妈胜过好老师，家教的意义虽然已经被很多人认可，然而，什么样的父母才是好父母呢？15年的从教经历和10年的校园辅导经历给予我的启发是丰富的，但归结为一句话却很简单——听懂孩子的心里话。

然而要真正做到却很难。

为什么？原因很多，自古就有的一句诗“少年不识愁滋味，为赋新词强说愁”倒是说得明白。

一直以为家是心灵的港湾，但在孩子成长的过程中，有很多孩子选择逃离这里。

为什么？因为在家里有不接纳，有责骂，有苦痛，有说不清道不明的爱的阴影。

父母的不理解使他们不愿意也不能在阴影中生存。

为什么家长要给孩子施加那么大的压力？为什么大人们让原本温馨的家，变成孩子逃离的战场？为什么孩子们面对自己最亲最近的人，居然一句心里话都说不出来？孩子的内心纠结，他们挣扎的青春苦痛，为什么总暗含着童年的阴影？而在大人的心结中，为什么迟迟打不开那道爱的魔咒？这几年我做了心理辅导后，发现在许多孩子的背后，有一道看不见的心灵魔咒，仿佛困住了父母，更困住了孩子。

他们彼此在敌对中相处，孩子在叛逆中依附大人，而大人也在无常的情绪折磨中送走孩子的童年时代。

像是一对宿命的冤家，双方的能量消耗殆尽，剩下的只有缴械投降之后的无可奈何。

为什么呢？道理在于上一代因循下来的家教阴影，留在了父母们的心中，他们活在上一代家教的阴影之下，无意识地将阴影又投射给了自己的孩子。

比如，上一代的父母们，希望孩子成绩好，听话，乖觉，于是这对父母就接纳了上一代家教的模式，觉得自己不够听话，不够乖觉，自己没有上大学，自己没有做到最优秀，所以把自己内心的愿望投射给孩子。

这种愿望投射之后，就势必带来心理模式的转变。

于是他们锱铢必较，看见孩子不符合自己的内心所期望就生气，情绪经常处于一触即发的状态。

这些年教学、做心理辅导，见到太多的家长，听他们说的最多的就是自己当年如何如何，自己的孩子不如自己当年，不如谁家的孩子。

总之就是不满意。

那种语气，就好像孩子是一件产品，型号不符合标准，质地不符合标准，质量不符合标准。

孩子不是商品，而是活生生的人，有心理的需求，有巨大的心灵能量。

这些不同的心灵能量，可以创造出不同的个体。

我们为什么要忽略孩子内心的能量，而强求他们外在的千篇一律？森林里的大树，没有人呵护它们，没有人天天干扰它们，没有人要求它们，它们照样恣意地吸收阳光，从不放弃生长。

你看那一朵花，在自然的力量之下，谁能阻挡得了它们的绽放？这些自然的灵性能量，为我们展示了一副最为平和最为美丽的教育之道。

提升能量，就能成就一切美妙。

那么，在这个世间谁为万物之灵长？人！只有人！我们拥有无穷的能量，可以改变自己的生存环境，从洪荒年代的长毛野人，到21世纪的现代化新文明。

我们的能量要远大于自然的力量，只要消除自己心灵的阴影，释放灵性的能量，就可以活出自己的真风采！从心理学上来讲，人的本质在于全面发掘自己的灵性所在，找到真正的自己，活出真我。

从教育学来说，就是要孩子全面地发展，有适应社会的技能，并能够活出自己的风采。

<<听懂孩子的心里话>>

其实道理都一样。

问题在于，家长们忽略了孩子的心灵层面，使得他们失去内心的真自在，活在大人们那些看得见、看不见的束缚之下，在绳索的捆绑中挣扎，哪里还有灵性的释放可言？哪里还有天才的能量可言？从这个层面上说，当一个孩子脑袋里装满了条条框框，熟记了什么是应该，什么是不应该，积累了什么可以赢得大人赞扬，什么会遭受非议的时候，这个孩子已经失去了自然的灵性能量，迷失了真正的自己。

而在未来的生活中，他会活得不知道自己是谁，不知道为什么而活。

没有自己的思想和价值，只能活在套子里，跟随着别人的目标和方向，没有真正的快乐。

我想作为家长，谁都不愿意孩子在成长的过程中，如此萎靡、如此负重，所以我要郑重呼吁：给他们减压，给他们抚慰吧！孩子从出生的那天起，就注定了要开始他独立于这个社会的心理发展进程。

遇到困难他需要坚强，遇到苦痛他需要忍受，遇到压力他需要担当。

在这个进程中，他才能发展自己独立的人格，有了自己独有的个性和气质。

作为父母，除了要给他力量，还要尽其所能地为他抚平这一路成长的悲伤，拨开他遭受的外围堵截，让他看到自己真实的灵性，激发起他的能量，让他学会正视自己，接纳自己的一切，让自己获得成长。

从这个意义上说，家长是幸运的。

能和孩子一起，分享成长的幸福和喜悦，互相提升能量，何乐而不为呢？关键在于，我们总是不由自主地将自己的负面情绪抛给孩子，挑剔他们，甚至将自己的阴影笼罩在他们心头。

从现在开始，请以真爱的名义，从心灵的深层和孩子互动互爱，给孩子传达爱的能量，让他们犹如原野的花朵，喜悦地开放，灵性地成长，不再迷失自我，不再孤独彷徨。

未来的亲子之路才能光明而温暖！请相信我，在你翻开本书的时候，你将会发现，你已经打开了和孩子心灵相通的灵性之门，敞开你自己，和孩子一起成长吧！

<<听懂孩子的心里话>>

内容概要

首部心灵辅导手记体家教图书。
首部以心理辅导师的视角关注孩子的心灵成长问题。
首部家教自助版心理学图书，家长和孩子沟通的宝典。

<<听懂孩子的心里话>>

作者简介

程华芳 心理学硕士，从事教育15年，历任小学到中学的音乐老师，语文老师，校园心理辅导师。
本书是作者10年心理辅导的心灵手记，结集出版只为分享一点家教心得，希望给各位家长教育孩子多一点帮助，把快乐给孩子?????

<<听懂孩子的心里话>>

书籍目录

第1章 你真正了解孩子吗

- 心灵手记1：快乐知多少
- 心灵手记2：孤独不是错
- 心灵手记3：学会爱自己
- 心灵手记4：幸福的翅膀
- 心灵手记5：自卑可以超越
- 心灵手记6：注意力哪儿去了
- 心灵手记7：情绪需要管理
- 心灵手记8：你为什么活着
- 心灵手记9：关于朋友的定义
- 心灵手记10：发现未知的自己
- 心灵手记11：你为什么读书

第2章 击讲孩子的心灵世界

- 心灵手记12：只要给我一点爱
- 心灵手记13：为什么我那么笨
- 心灵手记14：对于犯错的内心纠结
- 心灵手记15：我害怕失败
- 心灵手记16：我不想当乖孩子
- 心灵手记17：不快乐怎么办
- 心灵手记18：爱上坏男孩
- 心灵手记19：网络真的是魔鬼吗
- 心灵手记20：出轨的爸爸我恨你
- 心灵手记21：被欺负了要复仇吗
- 心灵手记22：我不爱吃饭
- 心灵手记23：爱抱怨的孩子从哪里来

第3章 听懂孩子的心里话

- 心灵手记24·学生日记01：我不是临时玩具
- 心灵手记25·学生日记02：我不知道想要什么
- 心灵手记26·学生日记03：妈妈我要让你过好日子
- 心灵手记27·学生日记04：我比不过别人还是好孩子吗
- 心灵手记28·学生日记05：无条件服从的第22条军规
- 心灵手记29·学生日记06：超级啰嗦的家
- 心灵手记30·学生日记07：我讨厌写作文
- 心灵手记31·学生日记08：我讨厌我自己
- 心灵手记32·学生日记09：我不想和父母说话
- 心灵手记33·学生日记10：我是个懒虫吗
- 心灵手记34·学生日记11：我不是胆小鬼
- 心灵手记35·学生日记12：不做出气筒
- 心灵手记36·学生日记13：你的要求我做不到

第4章 把快乐还给孩子

- 心灵手记37：你本来就很聪明
- 心灵手记38：天才就藏在你心里
- 心灵手记39：用乐观的态度帮孩子超越 心灵困境
- 心灵手记40：帮助孩子寻找真正的快乐
- 心灵手记41：给孩子爱和归属感

<<听懂孩子的心里话>>

心灵手记42：给孩子尊重和理解

心灵手记43：用梦想提升孩子的价值感

心灵手记44：先易后难培养孩子的意志力

心灵手记45：自信心的培养模式——认识自己，爱自己

心灵手记46：教孩子自尊自立——我很重要

心灵手记47：让孩子学会自我情绪管理——正视自己的内心

第5章 好父母必知的 心灵秘技

心灵手记48：家庭教育要从正面引导开始

心灵手记49：寻找孩子的十大优点

心灵手记50：教孩子有效管理自己的时间

心灵手记51：量孩子的力而后再说行

心灵手记52：给孩子传递幽默

心灵手记53：有事说事勿下定论

心灵手记54：勇于向孩子认错

心灵手记55：别忘记孩子的天性

心灵手记56：要做最好的父母

心灵手记57：重在教给孩子纠错的方法

心灵手记58：先让孩子学会做人

第6章 好父母的 心灵修炼大全

心灵手记59：快速制怒八法

心灵手记60：树立良好心态

.....

<<听懂孩子的心里话>>

章节摘录

版权页：第1章 你真正了解孩子吗心灵手记1：快乐知多少今天是开学的第一天。

接到几个孩子家长的电话，说让孩子转到我班。

得到家长的肯定，我其实很？

兴，但是他们常说：“程老师，孩子交给你了，不听话你就骂，要是不行你动手打，我们也毫无怨言

。”听着这话，我心里顿时五味杂陈。

姑且不论孩子的心理感受，单从一个个体的角度出发，那是一个生命，怎么能说打就打，说骂就骂呢

。这样的逻辑，实在是几千年来的旧思想残余，其中包含有“父为子纲”的变异，简单一点说，也就是：“孩子就是我的，我有权利想怎么样就怎么样，现在把这个权利转让给老师，你也可以拥有使用权了。

”其实家长的心思我也知道，他们无非是想表达对我的信任和尊？

。但是他们这样说话，多少也传达出对孩子教育的暴力意识，起码表明他们不认同孩子的生命是一个个体，更不认同他们的心灵也是不容侵犯的，是需要被尊重的。

心理小测试一踏进校园，学生们都很兴奋。

他们将积蓄了一个暑假的话像倒豆子似的，叽里咕噜，说个没完。

我看着他们笑着、闹着，随手端起放在讲台上的一盆花，说道：“来，大家给这盆花鼓鼓掌吧，看它开得多好啊。

”孩子们愣了下，马上停住了话头。

教室里一时间变得寂然无声。

大家仔细看去，发现那盆花其实是很小的，与其叫花，不如叫草更正确。

花朵小小的，星星点点，淡紫色，散落在肥厚的叶子中，像是一个没有长大的孩子，被包围在一群大人中间。

我问：“你们猜猜看，这盆花幸福吗？”

”孩子们都疑惑地看着我。

大概从来没有老师问他们这样的问题。

而且在他们吵闹时，这个老师没有拍桌子，没有对他们的行为大声喊停。

于是他们开始看着花儿，认真地想。

“花儿开在心里，只要你闭起眼睛，仔细听听。

别睁眼，现在把手放在腿上，开始在心里想象花儿的样子，告诉花儿说，我一直那么喜欢你，你就说出自己？

幸福感言吧。

”孩子们很快乖乖地闭起眼睛来，不由自主地把手放在腿上，我说：“请将你的手，放松，再放松，垂下来，好了，现在你看见了一朵花，你听见了花儿在说话，如果听见了请睁眼，并且举手告诉我。

”

<<听懂孩子的心里话>>

后记

写完这部书的时候，外面已经是冬风猎猎，寒意袭人。但是我的心里却暖融融的。

我想说的东西太多，一时却不知从何说起。

这是一部写给那些真爱孩子，愿用心灵和孩子共同成长的家长们的心灵宝典。

在这里，希望家长们可以按图索骥，找到自己孩子心灵的密码，还可以抛砖引玉，进一步深入理解孩子，自此开始和孩子心心相印的新旅程。

从教十多年来，我一直致力于对学生心灵的研究，希望能从爱的角度，给孩子带来快乐和阳光。

在这个过程中，和众多家长们的沟通和交流，给我带来了很多的启发，手头也积累了不少的资料。

现在终于把这些想法和资料整理出来，算是我对这些年教育生涯的一个回顾和总结，也是我积极推行心灵家教迈出的第一步。

教育孩子是全世界最为光荣的事业，不管是教师，还是家长都在不辞辛苦地养育孩子，为社会输送了无数的人才。

养育孩子无疑是件辛苦的事情，然而所有的家长都不曾抱怨，因为，这苦中有着巨大的甜蜜。任何付出都值得。

时代发展变化太快了，做一个称职的好家长需要学习的东西太多了。

电脑、互联网的普及，信息时代的新名词，新新人类的情感符号，九零后的时尚元素……审美观、生活意识、价值观的激烈蜕变，孩子们和家长之间，似乎渐行渐远，拉开了不小的代沟。

旧的说教显然没有用武之地，孩子未必买账，弄不好搞得亲子关系紧张。

强制管教用得了一时，但未必能用到孩子十二岁。

我们只有从小开始和孩子进行心与心的交流，双方的心灵一起成长。

教学相长，互为对应物。

孩子的身上我们需要学习的真诚和坦率，而我们则可以带领他们看待问题更加系统，更加客观。

当然，如果你这个家长心灵早已停止成长，那么你也未必就比孩子成熟，也未必就比孩子心理更健康。

从这个角度上说，我们其实是通过孩子，丰富完善我们自己，通过孩子，更好地发现我们自己，发展我们自己的未来。

我们可以成就孩子的梦想，同样的，孩子也能够成就我们的梦想。

这一点我是深有体会的。

我就是从研究孩子的心灵开始，找到自己终身的目标和追求的。

面对孩子，我们一定要抱着开放的心态接纳他们，在接受他们的同时，本着理解、尊重的原则，去读懂他们，看清楚他们，和他们做朋友，共同成长，寻找自我价值。

这就是心灵成长的宗旨和要义。

开学之初，有学生看到我中指上总带着一个墨绿色的手环，非常好奇地问我：“程老师，你手上戴的是啥啊？”我笑了笑说：“我戴的这个是能量环，里面有一个非常神奇的故事。”

直到现在，孩子们还在期待着我跟他们讲这个神秘的故事。

其实这个能量环是我对自己的承诺。

我承诺自己绝不简单评判孩子，要和孩子们心灵互动，不用自己的强制力造成他们人格的缺失和障碍。

我每天戴着这个手环，感受自己心灵成长的喜悦和快乐。

现在我已经不需要佩戴了。

因为这个手环已经化为一道力量，永远留存在了我的心中。

这个手环就是心灵成长的能量环。

当你买到这本书的时候，也将有幸获得随书附赠的一枚能量环，它将向你传达一种能量，证明你有勇气和信心改变自己。

这是你作为家长从心里决定要和孩子一块心灵成长的见证，也是寻找灵性能量的约束环。

<<听懂孩子的心里话>>

具体使用方法是这样的：当你觉得情绪很好，心态平和，能够和孩子达到共识，孩子和你沟通良好，那么请将能量环戴在左手中指上；如果你的情绪暴躁，过分强求，无法控制自己，说明你的能量正在向下，需要积聚积极正向的力量，赶紧将能量环调换到右手中指上。

通过不停地更换能量环，让家长学会不断地觉察自我，体验情绪的不断变化，有助于静心和改变。

通过佩戴能量环，训练时间最低为21天，基本可以养成习惯。

如果再有负面情绪的复发，继续佩戴能量环。

直到心态平和，正面能量环绕在身边，心中就可以有一道能量的光环，孩子就会感到平静的喜悦萦绕在心头，大家都会有快乐的体验。

最后，我要预祝各位家长，能够顺顺利利展开心灵家教的幸福旅程，和孩子开开心心，亲子互动，听懂孩子的心里话，做孩子的无敌好爸妈！

<<听懂孩子的心里话>>

媒体关注与评论

程老师，你把课本变成了我自己的故事，太好玩了，你还幽默搞笑，真的，从没有上过这样的语文课！

要是—直上你的课就好了！

——某学生留言程老师，你是别人哭泣时候的纸巾，我们爱你！

——教过的学生留言程老师，你带着我们捉脑子里的坏虫，帮忙我们的聪明虫子长得越来越多、你太伟大了！

——教过的学生留言程老师，我是从孩子眉飞色舞的描述中知道你的。

孩子—直不怎么和我交流，可是在这个班级后，孩子爱说了，—放学就说你的故事，叫我也充满了兴趣！

你—真的很有童心！

——家长留言

<<听懂孩子的心里话>>

编辑推荐

《听懂孩子的心里话:一位心理辅导师的10年辅导手记》是由陕西师范大学出版总社有限公司,西安曲江出版传媒股份有限公司共同出版的。

<<听懂孩子的心里话>>

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>