

<<读懂孩子的心>>

图书基本信息

书名：<<读懂孩子的心>>

13位ISBN编号：9787563922727

10位ISBN编号：7563922725

出版时间：2010-3

出版单位：北京工业大学

作者：邓琼芳

页数：242

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>

<<读懂孩子的心>>

前言

家长说，青少年像云一样让人捉摸不定；孩子说，其实家长根本就不懂我的心。

在现实生活中，很多青少年和家长之间都存在着隔阂。

家长认为孩子叛逆、不省心，青少年认为与父母之间有代沟、无话可讲。

其实，出现这种现象很大程度上源于青少年与家长之间缺乏沟通，久而久之产生了误解。

青少年时期是人一生中最重要的阶段。

在这个过程中，青少年必然会出现成长的烦恼和心理的困惑——学习的压力，家庭环境的影响，自身成长的需求，人际交往的挫折，情感的需求，以及生理上的发育变化都会对青少年的心理形成极大的压力，产生消极的情绪。

而很多家长认为只要满足了孩子物质上的需求，孩子就该按照家长为他们设计的道路勇往直前，很少顾及青少年自身的感受，更忽略了他们在成长过程中可能出现的各种问题的心理特点。

正因为如此，青少年才会觉得家长不关心自己，不了解自己，和他们没话说。

家长要想真正地读懂孩子，就要深入了解孩子的想法，帮助他们解决在成长过程中已经出现的和可能出现的心理问题。

《读懂孩子的心——青少年常见问题心理解析》就是帮助家长打开青少年心扉的钥匙，它能够让家长读懂孩子的心。

《读懂孩子的心——青少年常见问题心理解析》，全面分析了12~16岁青少年在学习、家庭生活、性格养成、人际交往、情感需求、生理发育等方面可能出现的心理问题，对家长走近孩子、帮助孩子起到了指导作用。

此外，本书还将青少年在成长过程中可能出现的心理偏差一一列出，并逐条进行分析，以期帮助家长将误入歧途的青少年拉回正轨。

如果有了家长积极的鼓励、真诚的关爱、平等的交流，在遇到心理问题时能够得到家长的有效帮助、巧妙的排解，那么每一个青少年都将拥有更加幸福、快乐的生活，每个家庭都会更加美满和谐。

<<读懂孩子的心>>

内容概要

《读懂孩子的心:青少年常见问题心理解析(教子宝典12-16岁)》全面地分析了青少年在学习、家庭生活、性格养成、人际交往、情感需求、生理发育等方面可能出现的心理问题,对家长走近孩子、帮助孩子起到了指导作用。

此外,《读懂孩子的心:青少年常见问题心理解析(教子宝典12-16岁)》还将青少年在成长过程中可能出现的心理偏差一一列出,并逐条进行分析,以期帮助家长将误入歧途的青少年拉回正勒。

<<读懂孩子的心>>

书籍目录

第一章 学习：没有天生的优等生 1.上课不知不觉就走神——集中注意力 2.一提学习就头疼——摆脱厌学情绪 3.一听“考试”就如临大敌——走出考试恐惧误区 4.就是对它没兴趣——逃脱偏科的怪圈 5.急什么，玩会儿再学也不迟——赶走懒散的作风 6.今天做不完就明天做吧——改掉学习拖拉的毛病 7.平时都会，一考就错——避免马虎的现象 8.对学习越来越没感觉——培养学习自我效能感 9.我不想做作业——激发学习的动机 10.快考试了，赶紧学吧——改掉临时抱佛脚的坏习惯 11.我真的学不好——摆脱“失败综合征” 12.千万别叫到我——摆脱对回答问题的畏惧

第二章 家庭：只有沟通才能和谐 1.父母什么都不了解——消除亲子间的代沟 2.不让我这么做，我偏这么做——纠正孩子的逆反心理 3.我跟你们没话说——面对孩子的沉默 4.这家我待不下去了——解决离家出走的问题 5.你为什么要看我的日记——保护孩子的隐私 6.你们根本就不让我说话——与孩子平等交流 7.我就是喜欢踢足球——顺应孩子的兴趣爱好 8.你们烦不烦呀——别总是唠叨

第三章 性格：塑造孩子健全人格 1.我总有新的爱好——摆脱浮躁心理 2.别人都不行，我最棒——如何使孩子不再自负 3.我家很有钱——赶走孩子的虚荣心 4.他们总在背后议论我——解除猜忌 5.将来怎么办——走出抑郁 6.凭什么他是优秀班干部——不要嫉妒别人 7.我的东西你别碰——改正自私的缺点 8.坏了！完了——走出悲观 9.我不如别人——摆脱自卑心理 10.惹我？要你好看——摒除孩子的报复心 11.没有人跟我玩——消除孤独感 12.我不管，我就要这么做——矫正孩子的任性 13.等级不同，待遇当然也不同——帮助孩子摆脱虚伪 14.嘿嘿，其实我是在骗他们——改掉说谎的毛病 15.我就是平静不下来——帮助孩子告别冲动 16.一遍又一遍地重复——摆脱强迫心理 17.我害怕离开家——摆脱过分依赖的心理 18.我快要崩溃了——走出歇斯底里的阴影

第四章 交际：扫除青少年的社交障碍 1.不敢和陌生人说话——勇于张口，摆脱胆怯 2.我的世界只有我——走出自闭 3.我不想和老师说话——处理好与老师的关系 4.你不帮我，咱们就不是朋友了——友谊不是迁就 5.换位思考——学会理解他人 6.我为什么没有朋友——走出孤独的忧郁 7.我不敢看别人的眼睛——摆脱对视恐惧症 8.她那么笨，什么也不会——发现别人的优点 9.你少胡说八道——理性的对待谣言

第五章 情感：最珍贵的纯真年代 1.她不知道我喜欢她——从暗恋中抽身 2.做我的GF，BF——早恋？早恋？

3.心里想的全是他——解除单相思 4.老师我爱你——懵懵懂懂师生情 5.我喜欢他，这是爱情吗——别把友情当爱情 6.我们在QQ里结婚了——“网恋”的陷阱 7.同性依恋——“我们只是‘死党’” 8.我们分手吧——失恋不是末日

第六章 生理：酸酸甜甜的青春 1.见到母亲就紧张——摆脱“恋母”情结 2.姐姐和我不一样——面对孩子的性好奇 3.每月的烦恼——正确看待月经 4.我生病了吗——正确看待遗精 5.我的好像比别人小——解除男孩子的忧思 6.青少年的烦恼——自慰无罪 7.别人的都比我大——解除女孩子的忧思 8.痘痘来了——坦然地面对青春痘 9.我要减肥——不要苛求苗条

第七章 价值观：为孩子指明正确的方向 1.我就是崇拜他——追星要适度 2.我是快乐女生——一夜成名其实很遥远 3.同学都穿名牌，谁穿这个——消除摆阔心理 4.看电视呢！别管我——戒掉电视瘾 5.这孩子总打架——纠正暴力倾向 6.这年头有网谁还上课啊——戒掉网瘾 7.哥们，这里真刺激——远离网络“红灯区” 8.我感觉自己飘了起来——远离毒品 9.朋友，“借”点钱呗——抢劫害人又害己 10.不学了，赚钱去——摆正学习与赚钱的关系 11.我喜欢穿裙子——有异性崇拜的心理 12.我就是想拿别人的东西——杜绝偷窃 13.就要这种“爷们”的感觉——吸烟喝酒不是“酷” 14.今天我赌意大利队赢，压十块钱的——摆脱赌博的诱惑

<<读懂孩子的心>>

章节摘录

1.上课不知不觉就走神——集中注意力小海是一名初中生，入学时成绩虽然算不上突出，但也还算过得去。

可是一个学期下来，小海在班级的名次急剧下滑，成了成绩倒数的学生。

为此，小海的父母很是着急，主动到学校找到了班主任刘老师了解情况。

刘老师对小海的父母说，小海有上课走神的问题。

很多时候，老师在讲台上讲课，小海一开始也的确很认真地听老师讲课，但是一会儿他就开始走神。

有时候发愣发呆，不知在想什么。

起初，刘老师以为小海是故意不想听课。

但在与小海谈话之后，刘老师得知小海并不是故意的，其实他自己也不知道究竟是怎么一回事，脑子总是在不经意间就开了小差，小海也在为自己的这个毛病苦恼。

了解到这样的情况，小海的父母十分着急，不知道怎样才能帮小海改掉这个坏毛病。

心理解析上课注意力不集中是青少年在学习比较常见的一种现象，也是青少年学习中的大敌，的确要引起父母和老师的高度重视。

上课注意力不集中，对学习的影响非常大。

现代社会条件下，青少年的智力水平并无太大差别，因此课堂上听课的质量就成了决定成绩好坏的关键。

不过，很多青少年在上课时很难做到注意力高度集中，经常会走神。

事实上，走神往往是在不知不觉中产生的，连学生自己都不知道这究竟是怎么回事，这使得他们在受到老师和家长的批评时，心里觉得很委屈。

其实，对于青年来讲，上课注意力不集中是一种很常见的心理现象。

青少年阶段是一个人从幼稚走向成熟的时期，同时也是一个朝气蓬勃、充满活力的时期，更是一个多梦的时期。

爱思考、好想象正是青少年的特点。

上课的时候，这些特点在无意中体现出来，就导致了走神、注意力不集中的现象。

如果青少年长期这样下去，就会严重影响听课效果，导致学习上的缺漏不断累积，和其他同学的差距越来越大，影响自信心，恶性循环，最后自然会与理想的学校失之交臂。

案例中的小海刚入学的时候成绩并不差，属于中等学生，可见其成绩下滑并非智力因素所导致，而是因为处于青少年期的他，上课不经意间就会走神，从而影响了听课的效果，最终导致学习成绩下降。

通常来说，学习成绩好坏的决定性因素就是注意力能否集中，可以说，注意力是保证学生学习的前提条件。

除了青春期的因素外，导致注意力不集中的原因还有以下几点：首先，睡眠不足。

很多青少年都有睡眠不足的情况。

学习时处于一种应激状态，睡眠不足导致青少年在上课的时候注意范围缩小和注意持续时间的缩短，会直接影响听课效果。

其次，烦恼多，压力大。

青少年时期是人生的一个关键的时期，无论是学习方面还是人际交往方面都有自己的烦恼与压力，比如交往的烦恼、升学的压力。

这样，在上课的时候，青少年就会不自觉地想到这些事情上面，而且经常还越想越麻烦。

再次，心中没有清晰明确的学习目标。

大多数的青少年在学习这件事情上，目标往往不明确，不知道自己为什么而学习，或者不知道自己要达到什么样的目的。

心中揣着这些“不知道”去上课，自然难以集中精力。

<<读懂孩子的心>>

编辑推荐

《读懂孩子的心:青少年常见问题心理解析(教子宝典12-16岁)》:您的孩子有马虎、懒散、注意力不集中的毛病吗?

您的孩子有早恋、忧郁、离家出走的可能吗?

您的孩子有自卑、胆怯、和暴力倾向吗?

《读懂孩子的心:青少年常见问题心理解析(教子宝典12-16岁)》将带您透析青少年常见问题,让您的孩子摆脱心理阴影,在同龄人中脱颖而出!

家长要想真正的读懂孩子,就要深入地了解孩子的想法。

帮助他们解决在成长过程中即将出现和可能出现的问题。

《读懂孩子的心:青少年常见问题心理解析(教子宝典12-16岁)》就是帮助家长打开青少年心扉的钥匙,它能够让家长读懂孩子的心。

<<读懂孩子的心>>

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>