

<<教出会生活懂生命的孩子>>

图书基本信息

书名：<<教出会生活懂生命的孩子>>

13位ISBN编号：9787802226203

10位ISBN编号：7802226201

出版时间：2009-3

出版时间：中国华侨出版社

作者：张雪松

页数：244

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>

## <<教出会生活懂生命的孩子>>

### 前言

一位12岁的男孩向父母要求和自己的小伙伴一起出游，母亲因为他年龄小担心安全问题不同意，懊恼之中的男孩竟冲进厨房，拿起菜刀剁下了自己的4根指头。

一位16岁的男孩因为妈妈拒绝给他买一双旅游鞋，男孩从楼上跳下，结束了年轻的生命。

一位正读初一的女孩平时学习很认真。

由于一次考试成绩下降后还在玩电脑游戏，父亲严厉地批评她不该浪费时间，但万万没有想到她竟赌气喝下了半瓶农药。

一位品学兼优的女孩，因为某次单元考试成绩不理想，被她那望女成凤心切的父母轻轻说了几句，便在一个阳光灿烂的午后，从5楼的家里纵身一跃……触目惊心的恶性事件背后，把孩子的心理健康问题摆到了我们面前。

心理健康是孩子成长的先决条件！

心理学家胡长兰德曾指出：在一切不利的因素中，最能使人短命死亡的，莫过于不良的情绪和恶劣的心境。

现在很多父母都认为孩子不生病，体格发育好，聪明伶俐就是健康，其实这是不全面的。

生理健康并不等同于健康。

新的健康观认为，没有生病只是健康的一个基本方面，主要是肌体的正常状态，同时还包括心理健康和对社会、自然环境适应上的合谐。

一个健康的孩子，不仅仅是没有身体上的缺陷和疾病，还要有健全的心理状态和适应社会的能力。

因此，对孩子的呵护，要从呵护孩子的心灵开始。

据了解，2020年以前全球孩子精神障碍会增长50%，成为最主要的5个致病、致死和致残原因。在我国，孩子的精神卫生状况也令人堪忧。

中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部曾发布的《中国青年发展报告》称，在我国17岁以下的孩子中，约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。

越来越多的孩子患有心理、精神问题，人际关系不和谐、情绪不稳定性和学习不适应、焦虑不安、恐怖、神经衰弱、强迫症状和抑郁情绪……科学研究和教育实践表明，心理健康与否对孩子的身心健康、思想品德、智力和学习有很大的影响。

孩童时期是培养健康心理的黄金时代，各种习惯和行为模式，都在这时奠定基础，如果有一个好的开始，将来可使孩子的品德智力得到健康的发展；如果抱着“树小歪不怕，树大自然直，等孩子长大了，懂事了就好”的心态，那么，孩子成人后就很难有健全的人格和健康的心理。

心理健康和身体健康同是孩子成材的基础，缺一不可，古今中外有成就的人无不具有健康的心理。

为此，父母千万不可忽视孩子的心理健康。

如何引导孩子健康而顺利地度过人生最宝贵的时期，为子女一生的发展打下良好的思想基础，这是每一个父母的重大责任。

本书即从孩子的性格塑造、情绪障碍、怪僻行为、学习困惑、人际冲突、怀春心理、心灵自助等多个方面，来帮助父母呵护孩子的心理健康，培养孩子良好的心理素质，解决孩子的成长烦恼！

这是一本走进孩子内心世界的枕边书，同时更是一本着力于孩子教育的神奇之书。

它给孩子的健康成长提供了一份行动指南，也为父母们望子成材的希望揭开了新的篇章。

## <<教出会生活懂生命的孩子>>

### 内容概要

《教出会生活懂生命的孩子》即从孩子的性格塑造、情绪障碍、怪癖行为、学习困惑、人际冲突、怀春心理、心灵自助等多个方面，来帮助父母呵护孩子的心理健康。

培养孩子良好的心理素质，解决孩子的成长烦恼！

世界卫生组织（WHO）提出：一个健康的孩子，不仅仅是没有身体上的缺陷和疾病，还要有健全的心理状态和适应社会的能力。

因此，对孩子的呵护，要从呵护孩子的心灵开始。

如何引导孩子健康而顺利地度过人生最宝贵的时期。

为子女一生的发展打下良好的思想基础，这是每一个父母的重大责任。

## &lt;&lt;教出会生活懂生命的孩子&gt;&gt;

## 书籍目录

一、你的孩子心理健康吗：让心理与生理一起成长 / 1你的孩子真的很快乐吗 / 2健康的孩子要有一颗好“心” / 4让心理与生理一起成长 / 7孩子心理健康怎判定 / 9孩子心理压抑时的7种表现 / 12二、孩子有问题，父母有责任：有心理健康的父母，才有心理健康的孩子 / 15打出来的逆反，骂出来的对立 / 16父母唠叨影响孩子心理健康 / 20千万别用补偿心理对待孩子 / 22父母是孩子情绪的榜样 / 25请不要揭穿孩子的小秘密 / 27溺爱不成才 / 30识字过早易致“心病” / 33孩子“不爱”7类妈妈 / 35父母“管太多”的7大信号 / 39三、精神“感冒”不容忽视：关注孩子的性格塑造 / 42破解孩子的逆反心理 / 43孩子为何会人小脾气大 / 46如何调教性格软弱的孩子 / 49怎样帮助粗心的孩子 / 52如何让孩子不再小气 / 55使孩子保持个性不任性 / 58矫治孩子的攻击行为 / 62听话的孩子心理问题多 / 66依赖心理的调适 / 68自负心理的调适 / 72四、心灵暴力比身体伤害更可怕：消除孩子的情绪障碍 / 76别忽视儿童抑郁症 / 77儿童焦虑症 / 80儿童强迫症 / 82识别孩子的多动症 / 85砸碎孩子孤独的外壳 / 89怎么判断儿童期癔症 / 92关注孩子“精神叹息症” / 95五、把问题消灭在萌芽之中：矫正孩子的异常行为 / 98孩子爱咬指甲怎么办 / 99孩子爱抱小动物睡觉 / 101孩子缠人必有心理原因 / 104如何处理孩子的恶作剧行为 / 106透视孩子的“追星族” / 109预防上网成瘾 / 113自杀心理与危机干预 / 117别让你的孩子离家出走 / 121怎样让孩子摆脱“自我恋” / 125六、成绩好不等于心理健康：摆脱孩子的学习困惑 / 128克服孩子的“学校恐怖症” / 129小心孩子擦出“橡皮综合症” / 131孩子开学心理需“按摩” / 133别再让厌学症骚扰孩子 / 136孩子转学的困惑 / 139学习中的“高原现象” / 142如何应对考试焦虑症 / 146落榜生的心理调节 / 149七、八的社会化很重要：化解孩子的人际冲突 / 153治疗孩子的“社交恐惧症” / 154孩子为何“人来疯” / 156孩子攀比为哪般 / 160输不起的孩子该怎么办 / 163孩子过分嗜好表扬咋办 / 166解开孩子的害羞情结 / 169迁居时如何关心孩子 / 172一言不发也是病 / 174八、从容应对性疑问：善待孩子的怀春心理 / 178自慰不是罪恶 / 179女孩初潮的困扰 / 182如何指导孩子的异性交往 / 185认识孩子的“早恋”问题 / 188“单相思”的烦恼 / 192认识师生恋的危害 / 195要严格避免婚前性行为 / 199九、给予赏识，给予爱：“特殊家庭”孩子的心理调适 / 202“单亲孩子”的心理问题多 / 203“留守子女”心理健康令人忧 / 206重组家庭孩子心理问题 / 209隔代抚养的孩子心病多 / 212孩子寄养会造成心理障碍 / 215十、健康从“心”做起：重视孩子的心灵自助 / 219孩子同样需要宣泄情绪 / 220运动能调节孩子“心理障碍” / 223多吃蔬菜孩子情绪稳定 / 226让孩子认识自我 / 228培养孩子缓解压力的能力 / 231让孩子在游戏中快乐成长 / 234让孩子从心里笑出来 / 238还给孩子一个自由童年 / 240

## &lt;&lt;教出会生活懂生命的孩子&gt;&gt;

## 章节摘录

溺爱不成才 点到为智 西方有这样一种说法：“有十分幸福童年的人常有不幸的成年。”从小被过份溺爱。

很少遭受挫折的孩子长大后，会因不适应激烈竞争和复杂多变的社会而深感痛苦。

天下的父母都爱孩子，却未必会爱孩子。

不少父母认为，如今条件好多了，孩子又是独根独苗，无论如何不能让孩子吃苦受累。

因此，我们经常可以听到这样的话：“我们的童年过得很艰辛，再不能让孩子经受我们的那些磨难了。”

正是在这种思想指导下，孩子在成长的过程中得到了父母全面的保护，千般呵护，百般溺爱，真可谓是“捧在手里怕掉了，含在嘴里怕化了”，舍不得让孩子受半点委屈，舍不得让孩子受一点挫折。他们尽力把孩子的生活道路铺得平平顺顺的，似乎这样就能保证孩子幸福健康地成长。

但是事实上，这种幸福观很容易导致孩子的灾难。

当今做父母的大都知道溺爱孩子有害，但却分不清什么是溺爱，更不了解自己家里有没有溺爱。

溺爱，是一种失去理智、直接摧残孩子身心健康的爱。

邓颖超曾经说过：“母亲的心总是仁慈的，但是仁慈的心要用得好，如果用不好的话，结果就会适得其反。”

全国少工委和中国青少年研究中心曾联合向16350名小学生进行过问卷调查，在回答“遇到困难时怎么办”时，97%的孩子选择“找父母和老师”而不是自己解决问题，这正是过分“甜蜜”的幼儿教育下的“涩果”。

过分的关心溺爱，实际上是剥夺了孩子遭受适当挫折、困难和学习爱护别人的权利。

西方现在有这样一种说法：“有十分幸福童年的人常有不幸的成年。”

很少遭受挫折的孩子长大后，会因不适应激烈竞争和复杂多变的社会而深感痛苦。

人生下来就有两种需求：一是物质需求，二是精神需求。

不少父母，对孩子的物质需求可以无限满足，对孩子的精神需求却很漠然。

结果造成孩子心灵世界的荒芜，甚至形成人格方面的缺失，走上社会后与周围的人格格不入。

更重要的是，一个人如果长期生活在一种“特别幸福”的“空间”里，还会造成“健康心理过剩症”。

这会使人对幸福的感觉明显降低，而且还特别害怕困难，不愿接触人世间的挫折与困境，甚至会将一些平常的事也误认为是痛苦而神经过敏。

然而，我们不能否认的是，挫折与困境是生活中客观存在的，谁也没有办法回避它。

今天，父母也许有能力帮孩子一把，那么将来呢？

能让羽毛已丰的孩子永远不离开自己的翼护吗？

一个人的习惯行为往往是在幼年时期形成的，一个从小就畏惧挫折与困境的人、很难设想他能克服生活中的什么磨难。

因此，我们父母应该清醒地认识到，培养孩子战胜挫折与困境的意志和能力，远比亲自为他们解决一些困难意义重大得多。

当我们对众多成功人士进行考察时发现，那些大公司经理、政府高级官员以及每一行业的知名人士大都来自清贫的家庭、破碎的家庭、偏僻的乡村。

他们之所以能成为社会知名人士和领导人物，与他们都经历过艰难困苦，具有很强的挫折承受能力是分不开的。

对于现在的孩子来说，他们可能遇到的挫折与困难一般包括学习、兴趣爱好的选择、自尊和人际关系等方面。

比如，在学习上成绩不理想，没能上理想的学校；在兴趣和爱好的选择上，与父母的意见冲突，自己的个性得不到施展；在自尊上，自己常常得不到老师和同学的信任，经常受到轻视，忍受委屈，没有被评上“三好学生”，没有被选上班干部；在人际关系方面，结交不到与自己讲知心话的朋友等。

孩子遇到挫折与困难并非坏事，但陷于挫折与困难而不能自拔，势必对孩子的身心健康造成消极影响

## <<教出会生活懂生命的孩子>>

孩子可能会因此而丧失自信心、焦虑、自卑等。

那么，作为父母，如何培养孩子承受困难并战胜挫折的意志呢？

首先，教育孩子认识挫折与困难。

孩子在成长过程中适当经受一些挫折与困难是有益的，挫折与困难能激励孩子增强韧性和解决问题的能力。

一旦孩子在生活和学习中遇到这样或那样的挫折与困难，父母应接纳孩子的倾诉和宣泄，让他们说出心中的委屈和痛苦，通过释放达到心理平衡。

要让孩子知道，生活中荣誉和挫折常常是并生的。

生活中会常有不如意的事情，如果连一点小小的挫折与困难都受不了，如何面对以后漫漫人生中会发生的更大的挫折和坎坷？

其次，父母在孩子的生活和学习中，不要无条件地满足他们的需求，要鼓励孩子自己克服挫折与困难，以自己的能力完成自己的事情。

最后，为了培养、锻炼孩子的意志，应该有意识地给他们“造成”一些困难，“设置”一些障碍，比如：孩子会走路了，就多让孩子自己走；孩子摔倒了，就让他自己爬起来；让孩子去暗的房间去拿东西；故意延迟接孩子的时间，让孩子学会等待，等等。

让他们碰一碰钉子，尝一尝苦头，经受一下艰难的磨炼及痛苦的洗礼，然后享受成功的欢乐。

德国著名作家茨威格指出：“世界上最光辉、最宏伟的事业就是使个人站立起来！

” 心灵自助汤 孩子最喜欢模仿也最容易接受暗示。

父母的言行举止将对孩子产生深刻而直接的影响。

要使孩子对挫折与困难有较强的承受能力，父母自己要冷静，要客观积极对待生活中的各种事情，即便遇到了很大的麻烦，也不要孩子面前表现出消极沮丧的样子，而是要以坦然的态度来对待。

父母这种坦然的态度，会给孩子很好的暗示，使孩子自然而然的学会怎样坦然面对挫折与困难，怎样勇敢面对未来。

## <<教出会生活懂生命的孩子>>

### 编辑推荐

《教出会生活懂生命的孩子》是一本走进孩子内心世界的枕边书，同时更是一本着力于孩子教育的神奇之书。

它给孩子的健康成长提供了一份行动指南，也为父母们望子成材的希望揭开了新的篇章。

<<教出会生活懂生命的孩子>>

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>