

<<快乐孩子是这样养出来的>>

图书基本信息

书名：<<快乐孩子是这样养出来的>>

13位ISBN编号：9787302301011

10位ISBN编号：7302301018

出版时间：2012-10

出版时间：清华大学出版社

作者：宁馨，李甜凤 编著

页数：240

字数：250000

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>

<<快乐孩子是这样养出来的>>

前言

家对于孩子来说，是世界上最温暖的角落，是他成长的摇篮。而父母，是孩子在这个世界最亲近的人，是孩子最初始也是最重要的老师。父母不仅能够给予孩子物质上的满足，也在精神上决定着孩子能否健康成长。

心理学研究证明，青少年时期是培养人健康心理的黄金阶段。每个人特有的生活习惯、行为模式及心理倾向等，都在这一时期奠定基调，影响和左右着他的一生。在这个时期，父母是否关注孩子的心理健康和精神成长，将会对孩子一生的命运和人生走向产生深远的影响。

孩子的成长过程，是一个漫长而艰辛的历程。从其孕育到成长，父母付出了毕生的心血。

当孩子欢乐、喜悦时，父母会跟孩子一起开怀；当孩子痛苦、害怕、失望、迷惘时，父母会尽其所能，默默帮助、支持孩子，并让这些转化为孩子不断成长和强大的阶梯。

当孩子遇到心理上的难题，或受到消极情绪的困扰而难以自拔时，父母的信任、理解和安慰，就是对他最好的治疗。

因为父母对孩子的爱，是任何心理医生都无法代替的。

亲子之间独一无二的血缘关系，使父母应该比心理医生更了解自己的孩子，也应该比心理医生更有机会给予孩子大海般的信任和理解。

于情、于理，父母都应该是引导孩子走出心灵困境的最佳人选。

所以说，父母是孩子最好的心理医生。

但在现实生活中，许多父母没有形成正确的教育理念，没有掌握科学的教子方法，这使得他们不仅不能在孩子遭遇情绪困扰时伸出援手，反而会给孩子带来更多的困扰。

本书正是为帮助父母解决孩子成长过程中可能遇到的难题而编写的。书中针对孩子经常遇到的情绪困扰和心理问题进行讲解、剖析，让父母明白产生这些困扰的真正原因，并且给父母提供切实可行的建议和对策。

事实证明，父母只有具备了正确的教育理念和教育方法，才能给孩子健康而理性的爱，从而担当起孩子人生灯塔和心灵引路人的重任，使孩子能够健康而快乐地成长。

感谢阅读本书的父母。

如果本书的内容能够对您有所助益，那么，我们的心愿就达成了一致，也使本书具有了真正的价值。

<<快乐孩子是这样养出来的>>

内容概要

《快乐孩子是这样养出来的——成就孩子一生幸福的心理指导全攻略》针对当前青少年教育中日趋严重的一些现实问题，深入浅出地剖析了孩子成长过程中的各种心理问题，并提供了解决方法，具体包括孩子健康心理的重要性、教育孩子的方式、发现和解决孩子在生活和学习过程中遇到的心理问题、帮助孩子应对自私自卑等问题以及引导孩子改掉不良习惯、形成良好的性格等内容。

《快乐孩子是这样养出来的——成就孩子一生幸福的心理指导全攻略》语言简洁流畅，内容丰富有趣，可读性强，理论性与实践性兼具，可有效地提升父母心理指导方面的素养，并帮助父母掌握运用心理学知识科学育儿的技巧。

这是一本写给爱孩子的父母的书，它从多个角度与父母们一起来分析孩子的行为，了解孩子的心理，并提供切实可行的方法来帮助孩子、教育孩子，使我们的孩子能够健康快乐地成长、成才。

<<快乐孩子是这样养出来的>>

作者简介

宁馨，教育学硕士，曾做过中学语文老师，从事青少年心理咨询工作多年，在国内报刊发表文学作品100多万字。

热爱和擅长教育励志类图书策划与创作，并以此领域为终生努力方向。

现居北京，为开智书坊策划编辑。

<<快乐孩子是这样养出来的>>

书籍目录

- 第一章 心理健康的孩子才会幸福一生
- 拥有健康的心理是孩子幸福一生的前提
 - 【教子现场】
 - 【案例解析】
 - 【给妈妈的教子妙方】
- 了解孩子心理健康的标准
 - 【教子现场】
 - 【案例解析】
 - 【给妈妈的教子妙方】
- 妈妈要学点心理学知识和心理辅导技巧
 - 【教子现场】
 - 【案例解析】
 - 【给妈妈的教子妙方】
- 心理是否健康直接影响孩子的成绩
 - 【教子现场】
 - 【案例解析】
 - 【给妈妈的教子妙方】
- 健康心理有利于孩子塑造完善的人格
 - 【教子现场】
 - 【案例解析】
 - 【给妈妈的教子妙方】
- 通过察言观色洞悉孩子的内心世界
 - 【教子现场】
 - 【案例解析】
 - 【给妈妈的教子妙方】
- 教孩子学会接纳自己的不完美
 - 【教子现场】
 - 【案例解析】
 - 【给妈妈的教子妙方】
- 不要侵犯孩子的“隐秘”世界
 - 【教子现场】
 - 【案例解析】
 - 【给妈妈的教子妙方】
- 第二章 教育孩子一定要了解的心理学效应
- 模仿效应：做好榜样，胜过千言万语
 - 【教子现场】
 - 【案例解析】

<<快乐孩子是这样养出来的>>

【给妈妈的教子妙方】

南风效应：孩子表现不好，关怀、激励最重要

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

归因偏差思想：多站在孩子的角度考虑问题

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

超限效应：批评孩子要有“度”

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

全面发展原则：重视孩子学习，更要重视其思想素质发展

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

低声效应：低声讲述比高声斥责更有效

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

投射心理：别把自己的想法强加给孩子

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

暗示效应：善用暗示激励孩子更加进取

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

皮格马利翁效应：信任和赞美让孩子更优秀

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

第三章 变成孩子的同龄人，走进孩子的内心世界

了解孩子心理成长的过程

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

把握孩子心理健康的内涵及标准

<<快乐孩子是这样养出来的>>

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

尊重孩子，做受孩子欢迎的妈妈

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

放下架子，做孩子的朋友

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

做孩子最耐心的听众

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

妈妈的赏识是孩子心灵的阳光

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

和孩子心贴心，每天陪伴孩子

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

鼓励孩子主动说出心里的想法

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

和孩子一起分享喜怒哀乐

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

第四章 信心是成功的起点，

点燃孩子的自信

信心决定孩子人生的高度

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

多多赏识，善于放大孩子的优点

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

培养优势，增强孩子的自信心

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

积极暗示，让孩子的自信隐形增加

<<快乐孩子是这样养出来的>>

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

培养阳光心态，引导孩子的自信

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

用成功不断强化孩子的自信

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

帮孩子摆脱自卑的困扰

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

别让孩子的自信变成自负

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

第五章 锻炼和提高孩子的心理承受能力

较强的心理承受力让孩子

更优秀

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

坚定孩子信念，勇敢面对困难

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

从小事做起，磨炼孩子的意志

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

在竞争中锻炼孩子的意志力

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

保持乐观，教会孩子笑对挫折

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

学会乐观，让孩子凡事都往

好处想

【教子现场】

【案例解析】

<<快乐孩子是这样养出来的>>

【给妈妈的教子妙方】

从生活中训练孩子的
心理承受力

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

学会自我激励，教孩子
给自己加油

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

第六章 培养健全的自我意识，
教会孩子悦纳自我
避免苛求完美心理，接纳自己的
不完美

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

树立正确的人生观，别让孩子的
心灵出现偏差

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

自我反省，启发孩子学会把握
自己

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

帮孩子顺利度过心理断乳期

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

鼓励自立，帮孩子克服依赖
心理

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

懂得自律，教孩子学会
自我约束

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

第七章 提高情商，引导孩子学会
控制情绪

提高孩子的情商

【教子现场】

【案例解析】

<<快乐孩子是这样养出来的>>

【给妈妈的教子妙方】

了解孩子的情绪表达特点

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

教孩子学会自我心灵减压

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

引导孩子合理宣泄不良情绪

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

换个角度想问题，让孩子克服

消极心理

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

释放孩子的委屈情绪

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

平息孩子的愤怒情绪

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

正确对待过度敏感的孩子

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

第八章 从心入手，转化孩子的

问题行为

耐心引导，让孩子不再说脏话

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

端正孩子认识，改变偷窃的

不良行为

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

认清危害，让孩子主动改掉

不良嗜好

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

纠正挑食偏食，给孩子均衡

<<快乐孩子是这样养出来的>>

营养

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

心理引导，帮孩子改掉磨蹭的

毛病

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

增强自制力，改变贪玩的孩子

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

学会控制情绪，莫让孩子

乱发脾气

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

顶嘴不是孩子的错，

家长应该这样做

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

第九章 做好心理医生，帮孩子

解决常见的心理问题

远离自私，别让万恶之源

侵蚀孩子

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

拒绝骄傲，别让孩子一步步

走向失败

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

杜绝虚荣，别让“表面的光彩”

迷惑住孩子

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

转化嫉妒，不让孩子在“比较”中

迷失

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

帮孩子驱散焦虑心理

【教子现场】

<<快乐孩子是这样养出来的>>

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

孤独是束缚孩子智慧的囚室

【教子现场】

【案例解析】

【给妈妈的教子妙方】

<<快乐孩子是这样养出来的>>

章节摘录

版权页：插图：妈妈要学会让孩子释放负面的心理能量。

不管是建议还是意见，是牢骚还是委屈，宣泄出来，对于孩子化解矛盾、保持心态平衡有着不可低估的作用。

孩子受了委屈，妈妈首要做的是让孩子把委屈说出来。

有的孩子在学校受了委屈，由于年龄小，不会表达或者不敢表达，就倾向于不说，或者是想说又不知道该怎么说，这就有可能造成孩子长期的心理压力。

这时候，妈妈如果不细心，忽略孩子的情绪，那么这种委屈很可能会造成孩子的心理创伤，对孩子以后健康人格的形成造成影响。

所以，妈妈需要倾听孩子的委屈，引导孩子表达出来。

孩子的心理承受能力较差，也不会用大道理来为自己开脱。

要孩子做到很快就调整好心态，豁然开朗显得太苛求。

最直接的方法，就是将情绪发泄出来，这对他们的身心都有好处。

尽管有时孩子的方式有些过激，妈妈也应该给予充分的理解。

妈妈需要做的不是阻止他们，更不是大发雷霆或使用暴力，而是让他们懂得用正确的方式发泄自己的情绪。

作为妈妈，要随时洞察孩子的情绪变化。

当发现他情绪低落或反常时，要引导他找出一种好的发泄方式。

妈妈可以试着与孩子进行心与心的交流和疏导；可以带孩子到野外登山或进行较激烈的体育活动，让他的情绪得以释放；或是主动离家一天，让他邀请好友们来家开个聚会，任凭他们扯着变调的嗓子唱卡拉OK，或疯狂地扭一扭迪斯科……妈妈会发现，孩子并不会滥用这个自由。

相反，妈妈的理解拉近了和孩子之间的距离，彼此相处会更和睦、更愉快。

妈妈要有冷静的态度，及时消除误会，释放孩子的委屈，使孩子感到自己不是孤单的。

妈妈还要使孩子在化解“委屈”的过程中，慢慢学会自己判断、思考，培养遇事冷静的健康心态。

妈妈要帮助孩子疏导消极情绪，使孩子宣泄心中的委屈，达到心理平衡，心情重新变得快乐起来。

<<快乐孩子是这样养出来的>>

编辑推荐

《快乐孩子是这样养出来的:成就孩子一生幸福的心理指导全攻略》是一本写给爱孩子的父母的书，它从多个角度与父母们一起来分析孩子的行为，了解孩子的心理，并提供切实可行的方法来帮助孩子、教育孩子，使我们的孩子能够健康快乐地成长、成才。

<<快乐孩子是这样养出来的>>

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>