

<<做孩子最好的心理咨询师>>

图书基本信息

书名：<<做孩子最好的心理咨询师>>

13位ISBN编号：9787501557639

10位ISBN编号：7501557632

出版时间：2009-7

出版时间：知识出版社

作者：章琳莉

页数：258

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>

<<做孩子最好的心理咨询师>>

前言

孩子的心理问题，已经成为许多父母和老师心中的大问题。

我们常常听见父母忧心忡忡地问：“我的孩子到底怎么了？”

”然而越来越多的心理学专家指出：“孩子成长中的心理问题大多数来源于家长。

”所以当家长问“我的孩子到底怎么了”的时候，更应该反思“我的问题出在哪儿？”

”每当家长们看到别人家优秀的孩子时，内心总是好生羡慕，不明白自己的孩子为何有那么多毛病？比如上幼儿园时和小朋友玩不到一块儿，上小学了又不能好好学习，到了中学又会早恋，好不容易上了大学，却又变成了父母的对头，要么把父母的话当“耳边风”，要么干脆对父母不理不睬……苦恼的家长不明白孩子为什么有这么多问题；孩子在面对这些问题的时候，也全然不知该如何面对，如何调节。

在这两个“不知道”的撞击中，双方的矛盾越来越深。

其实孩子的问题多半源于：各年龄段孩子应该满足的心理需求没有得到满足；孩子与父母在互动过程中产生了不良感受并由此造成内心压抑，之后出现外显行为。

人在婴幼儿时期能否和母亲建立安全的依恋关系，这对个体建立对环境和人际关系的安全感至关重要；儿童、青少年时期的自主活动对增强个体自主感和自信感很重要；青春前期的同一性发展解决得怎么样，对个体能否形成稳定的自我形象很重要。

<<做孩子最好的心理咨询师>>

内容概要

《做孩子最好的心理咨询师》收集了100个最难解决的孩子成长问题，每个问题的第一部分是“案例”，第二部分为“心灵导航”，第三部分给出“专家建议”。

每个孩子的成长环境和心理环境都各不相同，虽然这100个案例也不能全面地概括孩子在成长中的所有问题，但在整理这100个案例时，尽量找出了具有普遍性和代表性的问题。

青春期心理问题主要集中了关于早恋、性萌动、青春期综合症等问题；学习问题主要列举了孩子在学习和自我丰富方面遇到的困难和障碍；社交问题囊括了孩子如何处理与朋友、家长、教师、社会之间的关系，以及孩子如何正确看待自我；个性问题在孩子的成长过程中表现得尤为突出，在本书中占得比重较大。

<<做孩子最好的心理咨询师>>

书籍目录

- 第一章 青春期最常遇到的22个问题 1. 孩子为什么总和父母对着干 2. 爱上物理老师, 怎么办? 3. 惦记游戏机的烦恼 4. 女儿居然想上吊 5. 惧怕男生的女生 6. 每时每刻都想他, 怎么办? 7. 父母不能理解的“郁闷” 8. 我和她是不是真有爱情 9. 孩子误食禁果, 怎么办? 10. 如何跟孩子谈青春期的身体变化 11. 沉迷于网络世界的少年 12. 像林黛玉一样的女孩 13. 虚拟性爱上瘾是种病 14. 少男少女应当如何面对性冲动 15. 追星的少女 16. 如何面对失恋 17. 孩子有逆反心理, 怎么办? 18. 厌食的少女 19. 青春痘的沉重困扰 20. 儿子钟情丝袜, 怎么办? 21. 她的手放错了地方, 怎么办? 22. 孩子偷拿家里的钱, 怎么办?
- 第二章 学习中最常遇到的18个问题 23. 学习差该怎么办 24. 为了报复父母, 不读书 25. 对学习失去信心, 怎么办? 26. 怎样开导留级的儿子 27. 学习上过度依赖他人, 怎么办? 28. 学校恐惧症 29. 考试紧张, 怎么办? 30. 无法适应教学方法的烦恼 31. 要复读了, 怎么办? 32. 高三恋爱的优等生 33. 学习疲劳, 怎么办? 34. 无法安心做功课的孩子 35. 孩子无法适应学校的严格管理 36. 不会写作文的宁宁 37. 半途而废的女儿 38. 孩子不能履行承诺, 怎么办? 39. 不能按计划学习, 怎么办? 40. 课外阅读对学习有用吗
- 第三章 社交中最常遇到的30个问题 41. 孩子咬指甲, 怎么办? 42. 在妈妈和继父之间做梗的儿子 43. 她为什么总喜欢给人白眼 44. 和全班同学闹矛盾的女孩 45. 他为什么总和老师搞不好关系 46. 儿子总和同学攀比, 怎么办? 47. “拿”了同学东西以后 48. 儿子挨了同学家长的打 49. 讨厌爸爸, 怎么办? 50. 怎么改善我和父亲的关系 51. 出走成癮的少年 52. 孩子为什么无法和同伴相处 53. 怎样才能摆脱嫉妒 54. 班里有个难以相处的女生 55. 怎样对孩子说爸爸妈妈离婚了 56. 如何面对好朋友带来的心理打击 57. 被寄养的女孩 58. 谁动了我的抽屉 59. 孩子经常当众指责父母 60. 孩子“两面派”, 怎么办? 61. 网上交友为何在校园泛滥 62. 搬家给孩子带来的“后遗症” 63. 优等生就不能有情绪吗 64. 孩子的“名牌”情结 65. 老师和我谁在为谁难 66. 高中男生为何烟不离手? 67. 爱说反话的儿子 68. 孩子不喜欢回自己家 69. “大方”的儿子 70. 儿子总是对奶奶十分粗暴
- 第四章 个性发展中最常遇到的30个问题 71. 她为什么总穿男装 72. 如何管教爱打架的他 73. 穿纸尿裤才能大便的男孩 74. 什么都要放整齐的孩子 75. 自恋的女儿 76. 当众说话就脸红 77. 被虚荣心困扰的少年 78. 急性子的小孩 79. 他为什么执著于整容 80. 女儿是不是同性恋 81. 个性古怪的老大 82. 如何帮助心情抑郁的她 83. 豆豆的怪毛病 84. 儿童不爱说话是什么原因 85. 孩子是不是得了自闭症 86. 情绪极不稳定的孩子 87. 为什么有伤害女生的冲动 88. 不敢关灯独自睡觉的女孩 89. “人来疯”女同学 90. 孩子太听话更容易患“心病” 91. 孩子为何虐待小动物 92. 孩子过于懒惰, 怎么办? 93. 任‘性’的小孩 94. 孩子爱撒谎, 怎么办? 95. 孩子嫉妒心强, 怎么办? 96. 多动症儿童 97. 自虐儿童 98. “自私”的小孩 99. 不肯乖乖吃药的孩子 100. 总是“率性而为”的男孩
- 附录: 常见心理问题应诊 1. 自卑 2. 多疑 3. 无端烦恼 4. 孤僻 5. 消沉 6. 攻击性 7. 狂热 8. 怯弱 9. 心理疲劳 10. 恐怖症 11. 强迫症 12. 疑病症 13. 癔症 14. 考试焦虑症 15. 厌学症 16. 神经性厌食症 17. 恋物癖 18. 恶劣心境 19. 表演型人格障碍 20. 偏执型人格障碍

<<做孩子最好的心理咨询师>>

章节摘录

(2) 情绪情感激荡、表露而又压抑青春发育期的生理变化, 必然引起青少年情感上的激荡。这种动荡的情感有时表露有时压抑, 一个微笑可以使情绪高涨、彻夜兴奋, 但是他们内心里激动、高兴或苦恼、消沉而表面上却似乎很平静; 他们有话有秘密想对他人倾吐, 可碰到父母或老师又缄默不言, 这种情况如果不能及时解决, 时间长了, 便会出现心理压抑、焦虑与抑郁。

(3) 早恋中学时代, 特别是高中生, 正值青春发育期, 而这一时期最突出的表现之一是性发育迅速成熟与性心理相对幼稚的矛盾。

中学生由于受认识能力和个性发展的限制, 特别是在教育引导不及时不得力的情况下, 使得中学生的性心理的发展表现出相对的幼稚性, 所以自认为真挚的、朦胧状态下的恋爱出现了, 由于不能正确处理恋爱中双方的关系, 以及正确面对家长和学校的干预, 往往会给自己造成心理负担。

(4) 生理变化引发的焦虑青少年随着生理上巨大的变化, 会产生很多焦虑和烦恼。

这是因为多数青少年都希望自己有一个理想的身体形象, 一旦发现自己身上所发生的一切与构想的相差太多, 就会产生各种烦恼。

而且, 当代青少年在自身性特征方面提出的问题与以往青少年有很大不同。

过去女孩为自己隆起的乳房而害羞, 常用低头躬背的姿势来掩饰。

现在不少女孩则为“我的乳房平平怎么办?

还会发育吗?

还会再隆起吗”而担忧。

男孩中常有生殖器比较, 对自身睾丸和阴茎发育十分关注, 还有像如何看待自己的高矮、形体的胖瘦等, 都是过去的孩子不会提出而今却成为许多孩子关心的问题。

其中男孩总忧虑自己不够高大, 不太像堂堂的男子汉, 女孩最怕发胖, 哪怕是暂时的, 都会令她们有一种病态的感觉, 所以常常节食。

发育晚的男女少年显得瘦弱矮小, 也容易产生缺陷感、自卑感, 认为自己不会得到异性喜爱而感到压抑。

有些青少年因自己容貌或生理上的缺陷而产生一种沉重的精神负担, 形成自卑的性格。

(5) 性冲动和性过错导致的心理问题当今青少年性心理发展开始提前, 由于性觉醒而引起了青春骚动, 一些少男少女从初中或更早就表现出对异性的依恋心理。

社会大众传媒电影、电视、录像和书报中充斥着对性的渲染, 也给青少年创造了一个性早熟和性开放的环境, 于是, 家长疏于管教和自我控制能力较弱的青少年在两性交往过程中容易出现过早性行为, 事后产生生理和心理负担。

(6) 沉迷游戏引发的心理障碍青少年主要的任务就是学习, 若整日迷恋电子游戏, 就会使他们无法安心学习, 上课思想不集中, 开小差, 一门心思只想着玩电子游戏机时的情形。

这不仅影响他们的学习, 还会影响视力和身体健康, 若进一步发展, 还会发生厌学、恐学和逃学等情况, 电子游戏里的暴力血腥场面还会引发不良行为和导致心理变态。

青春期是青少年成长的多事之秋, 由于这一时期孩子自我意识开始迅速发展, 成人感增强, 开始要建立自己的权威、尊严; 同时希望父母、老师能将自己当成人看, 尊重自己的意志和人格。

家长会发现青春期的孩子不愿意再像“小孩子”一样服从家长和老师, 有时甚至固执地与父母顶撞。

此时, 家长的明智之举是正视孩子的变化, 学会尊重孩子。

心理学家研究发现, 每个人与其他人进行交往时都要保持适度的人际距离、空间。

所谓人际距离是指人与人之间由于关系的不同而产生情感和空间距离。

当个人空间被侵犯时, 就会有心理压力。

在家庭中, 孩子的个人空间如果被随意削弱或践踏时, 孩子的自信心会变得脆弱。

因此, 当孩子已经进入青春期, 父母就要给予孩子适当的空间。

同时要学会欣赏、鼓励孩子, 努力营造民主、祥和的家庭氛围, 帮助孩子健康积极地度过青春期。

<<做孩子最好的心理咨询师>>

编辑推荐

《做孩子最好的心理咨询师》：成长中100个最难解决的问题。

求医不如求己！

与其花钱预约心理医生解决孩子成长中的问题，不如自我学习，时时刻刻做孩子最好的心理咨询师！如何回答孩子提出的尴尬问题？如何帮助孩子正视和面对现实？如何帮助孩子懂得学习的真谛？如何才能让孩子做个快乐的人？如何让孩子自己构建美好生活？如何帮助孩子驾驭自己的情绪？如何度过孩子成长的多事之秋？如何帮助孩子塑造完美的性格？这些问题的答案，就在《做孩子最好的心理咨询师》当中。

千万不要在这个关键时期铸成孩子一生的错误！我们要培养的是一个一生幸福的人，而不仅仅是一个学习好的人。

快乐、幸福的成长经历是一生幸福的基点，可许多家长强迫孩子学这学那，全然不顾孩子的意愿、兴趣以及是否快乐。

很多家长都对孩子说过：“只要你把学习搞好了，别的什么都不用你管”，但事实上，孩子没有朋友要比考试不及格严重得多。

一定要把孩子当成朋友，只有这样，孩子长大后才能自立，才会替别人着想，才不会任性……。

学会学习，学会做事，学会做人，学会生活。

<<做孩子最好的心理咨询师>>

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>