第一图书网, tushu007.com

<<培养孩子乐观的9个步骤>>

图书基本信息

书名：<<培养孩子乐观的9个步骤>>

13位ISBN编号：9787502631550

10位ISBN编号：7502631550

出版时间：2009-10

出版时间：中国计量出版社

作者：云晓，白山　著

页数：240

字数：195000

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

第一图书网, tushu007.com

<<培养孩子乐观的9个步骤>>

内容概要

本书作者融合了20年的理论与生活案例，提供父母教养诀窍，培养出乐观的孩子。
本书共有3部分： 第一部分：详细说明了孩子悲观的主要原因，总体介绍了孩子乐观开朗的关键因素。
第二部分：提出培养乐观的九大步骤，如何建立有效沟通，进行适度赞美，建立乐观家庭文化等。
第三部分：孩子有了情绪障碍，或面对亲人过世、离婚等变故，本书引导孩子如何乐观面对人生转变。
一个孩子能否健康、快乐、上进、积极，心智是一个很重要的因素，同时是否有良好的心态也很重要。
对于大多数孩子来说，乐观的性格决定孩子的人生成败。
父母给孩子乐观的性格，就等于为他买了一份终生的精神保险。

第一图书网, tushu007.com

<<培养孩子乐观的9个步骤>>

书籍目录

第一部分　赶走孩子的悲观情绪　孩子的悲观情绪来自哪里　一、感情脆弱的孩子容易悲观　二、嫉妒心影响孩子身心健康　三、毛病都是家长惯出来的　四、过多干涉让孩子无奈　五、孩子不愿意做“木偶”　六、得不偿失的“分数换关爱”　七、过分指责让孩子情绪低落　这样做，孩子才能乐观开朗　一、掌握“爱”孩子的分寸　二、把“代沟”降到最小化　三、给孩子独立思考的世界　四、行为的作用胜过千言万语　五、父母扮演不同的角色　六、扩大孩子的活动空间　七、走出孤僻是开心快乐的妙方第二部分　培养孩子乐观9步骤　步骤一：认识自己，让孩子学会自我认知　一、教孩子学会自我反省　二、让孩子自己管理自己　三、给孩子自我成长的空间　四、让孩子学会控制自己的情绪　五、引导孩子思考人生规划　六、别把孩子当作“私有财产”　七、给孩子自行决定的权力　八、唤醒孩子的自我意识　九、让孩子认识自己，开发潜能　步骤二：兴趣爱好，父母要呵护不要打击　一、顺应天性，莫对孩子硬“填鸭”　二、培养孩子的创造力　三、锻炼孩子，使其敢于尝试　四、发挥想象力，还孩子五彩天空　五、从孩子的行为中发现他的强项　六、不遗余力地激发孩子兴趣　七、多元智能让孩子远离悲观情绪　八、让孩子在学习中找寻欢乐　九、孩子的读书兴趣从哪里来　步骤三：赏识教育，赞美唤起孩子自信心　一、放大孩子的亮点　二、用爱的鼓励调动孩子　三、从孩子的长处抓起　四、在生活细节上体贴孩子　五、激发孩子的求知欲　六、孩子是不是“不打不成才”　七、让孩子勇敢地参与竞争　八、今天，你表扬孩子了吗　九、你的孩子需要欣赏　步骤四：沟通为上，教孩子迅速摆脱困境　一、让孩子说说自己的心里话　二、沟通是孩子成长的需要　三、疏导孩子，而不是误导　四、把参与权还给孩子　五、对孩子耐心些，再耐心些　六、输得起的孩子最成功　七、及时帮孩子排解“压力”　八、以冷静的态度和孩子说话　九、引导孩子摆脱困境　步骤五：适度放手，教孩子如何与人相处　一、莫让孩子以自我为中心　二、放开手，孩子才能自己站稳　三、让孩子自己动手做事　四、做一个富有亲和力的人　五、乐于助人的人最快乐　六、教孩子学会选择益友　七、让孩子与人分享自己的东西　八、孩子早恋，家长堵不如疏　九、鼓励孩子与别人交往　步骤六：是非曲直，让弦子拥有感恩之心　一、让孩子树立正确的是非观念　二、让孩子学会宽容和忍让　三、教孩子做一个谦虚有礼的人　四、孝敬长辈，开启孩子善之源　五、众人快乐才是真正的快乐　六、培养孩子换位思考的能力　七、引导孩子学会尊重他人　八、启发孩子的感恩意识　九、从小培养孩子的感恩习惯　步骤七：平凡是真，生活奢华换不来快乐　一、娇生，但不可惯养　二、爱心比金钱更重要　三、教孩子学会理性消费　四、让孩子用劳动赚取零花钱　五、不攀比，让孩子远离虚荣　六、节约，让生活更富有　七、“贿赂”孩子不可取　八、这样与孩子谈钱最明智　九、疏导孩子过强的购物情结　步骤八：民主参与，营造温馨的家庭氛围　一、过度的保护，造成孩子的无能　二、巧妙应对孩子的逆反心理　三、尊重孩子首先应尊重规律　四、不用权威的口吻指责孩子　五、对青春期的孩子宽严相济　六、过度溺爱。
等于伤害　七、正确对待孩子的表现欲　八、让孩子参与家务劳动　九、为孩子创造民主的家庭氛围　步骤九：成人榜样，父母是最好的教科书　一、父母与孩子一起成长　二、学习不仅仅是孩子的事　三、陪孩子成长。
不要替孩子成长　四、学会向孩子道歉　五、给孩子温和的建议　六、尽量兑现对孩子承诺　七、家庭对孩子性格形成的影响　八、家庭教育决定孩子气质　九、父母教育观念的一致性第三部分　通向乐观生活的阶梯　乐观教育的七大法则　一、独立，必须自主　二、用信任的眼光看孩子　三、用孩子的眼光看世界　四、让孩子感到自己被重视　五、成长，不单单是孩子的事　六、跟上孩子成长的脚步　七、自信的孩子才能乐观　让孩子远离悲观情绪　一、帮孩子走出自卑的阴影　二、对话比对抗重要　三、引导孩子正确宣泄负面情绪　四、不要给孩子贴负面“标签”　五、不要助长孩子的虚荣心　六、移情帮孩子走出情绪悲伤　七、让孩子做情绪的主人　教孩子面对人生转变　一、消除孩子的依赖心理　二、培养孩子的应变能力　三、帮孩子克服交往的心理障碍　四、提高孩子应对挫折的能力　五、关注孩子的人际环境　六、教孩子过有意义的人生　七、做孩子人生的引路者

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一部分 赶走孩子的悲观情绪孩子的悲观情绪来自哪里当父母不相信孩子，采取各种手段来“窥视”孩子的秘密时，他们给予孩子的不是尊重，不是尊严，而是对孩子自尊和人格的亵渎。
可以想象，在这种环境下长大的孩子，还有什么尊严和乐观可言，这-切早被父母用他们过分的、不合适的爱毁灭了。
一、感情脆弱的孩子容易悲观生活中，有些家长总会认为自己的孩子太过懦弱，因为孩子的感情特别脆弱，遇到一点儿小事就哭鼻子。
哪怕是听故事、看电视、听到或看到可怜的孩子时，他们也是泪汪汪的；出门跟其他小朋友玩耍，被人呵斥一声，就会哭丧着脸回家了……感情如此脆弱的孩子往往无法控制自己的情绪，总是一副悲观失望的样子。
我们来看看下面这位小朋友。
妈妈和林林玩“捡豆子”游戏，把一些小玻璃珠撒在地上，然后看谁捡得快捡得多。
结果，妈妈赢了林林。
林林强烈不满，把手中的玻璃球狠狠地往地上一摔，一屁股坐到地上大哭起来。
“哭有什么用，一个人不可能总是赢的。
”妈妈劝说林捧。
“我就是要赢，我就是要赢。
”林林根本不听劝，哭喊着，越来越凶。
妈妈很困惑，林林输了一次就这样不能承受．这么脆弱的性格以后该怎么面对竞争激烈的社会呢？
有的孩子不仅像林林这样感情上脆弱，而且感觉上也过敏。
比如嗅觉很灵，不爱闻煤油炉的味儿；不喜欢吃有葱或葱头味的食品；也不喜欢闻电车和公共汽车上的油漆味；搭公共汽车，时间稍稍长点，就想吐；出门旅行时，要是身边有人发出呕吐声，这类孩子常常会应声附和，也会作呕；对声音敏感的孩子，甚全连在幼儿园午睡都睡不成。
现在的孩子，大部分是独生子女，在家备受宠爱，处处以自我为中心，凡事都要家长迁就，致使他们的感情和心理相当脆弱，动不动就哭鼻子。
在幼儿园受了老师的批评、和小朋友一起受了一点儿委屈、家长没有答应他的要求等等，都能让这些感情脆弱的孩子情绪低落。
感情脆弱的孩子一般有哪些表现昵？
对这些感情脆弱的孩子家长该如何教育，防止悲观情绪的滋生昵？
1．过于敏感，太过自尊这类孩子很在乎别人的评价，尤其是受到嘲笑、轻视后，他们会非常害怕，从而形成自卑脆弱、退缩逃避、气量狭小的性格，在行为举止上常常显得拘谨、不爱说话、喜欢独来独往。
面对这样的孩子，家长应该给孩子营造一个宽松的环境，逐渐扩大孩子的交往范围，尽可能挖掘孩子的优点，使孩子在活动中获得最大的成功，让他有充分把握和表现自己的机会，获得他人的认可和赞美，树立自信心。
2．虚荣心太强现在很多家庭都为孩子提供了过于优越的物质条件，从而助长了孩子在物质生活上的虚荣心。
专家认为，在孩子的自我意识发展过程中，他们往往会过高地评价自己，再加上很多家长喜欢盲目地夸奖孩子，使孩子在精神上也产生了虚荣心。
虚荣心强的孩子很喜欢攀比，如果看到别人比自己强，往往会感到强烈的失落感，心理失去平衡，脆弱不堪。
因此，家长应该注意教育的方式，不要纵容孩子的消费欲望，要培养孩子节俭朴素的生活习惯，不要盲目表扬孩子，使他们对自己有一个客观的认识和评价，让孩子受得起表扬也受得起批评。
3．赢得起，输不起“输赢乃兵家常事”，可是有些孩子赢了，他会高兴得手舞足蹈，输了，他就怨天尤人、垂头丧气，甚至自暴自弃。
面对这样的孩子，家长首先要有一颗平常心，正确对待孩子的输赢。

当孩子失败时，家长要鼓励孩子，把孩子从脆弱的感情中拉出来，转移孩子的注意力。
家长能够对输赢淡然处之，孩子对输赢的心态也就自然而然地摆正了。
4．缺乏直面挫折的勇气同样是摔跤，有的孩子能够自己迅速爬起来，拍净身上的尘灰，继续若无其事地玩耍；而有的孩子却只是趴在地上伤心地啼哭。
这就表明，在挫折面前，后者缺乏直面挫折的勇气，进而心灰意懒、逃避退缩。
在挫折教育上，家长的身教重于言教，当成人遇到挫折时，冷静、坚强、勇敢的心态可以潜移默化地培养孩子直面挫折的勇气。
当孩子面对挫折时，家长要显得平静，淡化孩子的受挫意识。
当孩子经过自己的努力克服了一些挫折后，家长要记得赞扬孩子，让孩子在心理上获得一种胜利感，从而增强克服挫折的自信心和意志力。
孩子的脆弱感情是乐观情绪的大敌，家长要帮助孩子从感情脆弱的心理性格中走出来，这时你会欣喜地发现，自己的孩子也可以是那么的乐观、开朗、活泼。
教子有方感情脆弱的孩子不仅在感情上脆弱不堪，而且感觉上也过度敏感．他们往往无法控制自己的情绪，总是一副悲观失望的样子。
二、嫉妒心影响孩子身心健康随着孩子年龄的增长，他们自我评价的意识开始萌芽，但他们的评价是以成人的评价标准为参考的。
比如，家长为了巩固孩子的优点经常会采取鼓励、表扬的方法，来增加他们不断进步的自信心，但如果表扬过分，就会使孩子产生骄傲情绪，他们以为只有自己是最好的，别人都不如自己，进而看不起别人，甚至当说别人好过自己时，他们就接受不了，于是产生了嫉妒的心态，进而影响孩子的身心健康。
一位妈妈说道：“孩子今年该上大班了，她和比她小一岁的小表妹非常要好，经常把自己的吃的和玩具拿给妹妹，很像个小姐姐，就是嫉妒心特别强。
我们不能当着她说妹妹一点好，一旦不小心夸奖了妹妹，她就会把给妹妹的东西统统收回来，自己在一旁撅着嘴巴生气。
”可见，家长稍不注意就会使孩子的积极情感变为消极情感。
比如，许多父母常常指着别人的孩子对自己的孩子说“你看你这点就不如他”，父母想通过不同孩子身上的优点让自己的孩子去学习，渴望集别人孩子的优点于孩子一身，但是这样的做法，会让孩子觉得妈妈爱别人，不爱自己，使孩子的情感受挫，产生不服气的情绪，进而导致嫉妒。
另外，不公正的评价会使孩子的感情受到压抑，时间长了也容易使孩子变得心胸狭窄和嫉妒。
1．嫉妒是一种不健康的心态孩子为什么会产生嫉妒心呢？
大多数的孩子都是争强好胜的，他们希望自己样样都比别人强。
但由于孩子的认识水平有限，他们认为说别人好就等于说自己不好，不能把赶超别人和自己努力联系起来，而是希望别人不如自己。
这是孩子产生嫉妒心理的认识根源。
2．嫉妒心过强影响身心健康尽管嫉妒是一种尚可理解的正常情绪反应，但是如果嫉妒情绪过多过强，时间一久，它就可能成为孩子人格的一部分，从而使孩子在成长过程中，常会由于嫉妒别人的成功而导致自己的苦闷，甚至演变成对别人的仇恨。
这样一来，不仅会影响他们的快乐成长，还会影响他们的身心健康。
3．嫉妒心的消极作用值得注意的是，嫉妒心强的孩子往往自尊心和虚荣心也强。
嫉妒心使人心胸狭窄，容不得别人超过自己，自私自利，不懂得关心他人；嫉妒会制造矛盾，影响团结；嫉妒会孤立自己，不利于健康成长；严重的嫉妒会变成一种仇恨，进而采取报复行动。
针对孩子嫉妒心强的情况，家长可以采用下面几种方法予以纠正。
1．教育孩子积极向上面对自尊心和虚荣心都很强的孩子，家长可以适当利用虚荣心、自尊心激励他们的竞争意识，使孩子积极努力，这样才能超过别人。
家长应该告诉孩子：“你希望得到老师的表扬，别的孩子也希望得到表扬，在大家共同努力的情况下，结果可能是这终你胜利了，下次又变成他胜利了。
这没有关系的。

第一图书网, tushu007.com

”2. 帮助孩子克服不足嫉妒心强的孩子往往是由于自身存在某方面的不足而产生嫉妒情绪，家长要帮助孩子找出自身的不足，帮助他们努力克服。
如果有的孩子看到别的小朋友画画比自己好而产生嫉妒心，家长可以帮助他们提高绘画的能力。
这样孩子在与他人比较绘画水平时，就会有足够的自信。
只要孩子各方面能力都得到相应发展，嫉妒心就会相对减弱。
3. 培养孩子的自信心家长要从小培养孩子的自信心，用鼓励、表扬的方式对待孩子。
当然，这种鼓励和表扬要适当，不能夸大其词。
自信的孩子往往比较乐观，在对待别人的成功时，他们心态平和，而且相信自己也会成功。
4. 引导孩子正确竞争孩子产生嫉妒心理后，家长不妨把它引导到树立孩子正确的竞争意识上来。
家长可以告诉孩子，别人领先获胜后，自己要做的事情不是生气，而是应该激发斗志，敢于和对方竞争。
同时，家长还要告诉孩子：“别的孩子获得成功了，肯定有许多优点值得你去向他学习，你要把对方的长处学到手，这样你也能不断进步，取得成功。
”5. 为孩子树立良好榜样在日常生活中，家长的一言一行都会影响到孩子。
家长自己首先要养成开朗、豁达的个性，不为琐事斤斤计较，如果家长在孩子面前总是说一些嫉妒的怨言，孩子会以为嫉妒是一种正常的行为。
相反，如果家长为孩子树立良好的榜样，久而久之，孩子就会在潜移默化中形成豁达的个性，减少嫉妒情绪。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《培养孩子乐观的9个步骤》：乐观的孩子就会成功，即使输在起跑点也可以赢在终点开心是孩子成才的基石乐观是一种性格倾向，能让人看到事情比较有利的一面，期待更有利的结果。
有些孩子天生就比较乐观，有些孩子则相反。
但是，心理学家发现乐观性格是可以培养的，即使孩子天生不具备乐观品质，也可以通过后天的努力来实现。
面对忧郁现象向下蔓延，父母亲给孩子最好的防治对策就是培养孩子具有乐观的心灵。
作者提到孩子天生的乐观本性，要在乐观的家庭才能维持，希望有更多家长实践《培养孩子乐观的9个步骤》的原则与方法，培养自已正面的教养模式，建立融洽的亲子关系，让孩子能生活在快乐健康的家庭环境，开心地迎接每一天！
孩子是否具有乐观的态度父母亲扮演着关键角色

第一图书网, tushu007.com

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