

<<11岁决定孩子的一生>>

图书基本信息

书名：<<11岁决定孩子的一生>>

13位ISBN编号：9787538553178

10位ISBN编号：7538553177

出版时间：2011-9

出版时间：北方妇女儿童出版社

作者：渡边弥生

页数：152

译者：邢竞方

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>

## <<11岁决定孩子的一生>>

### 前言

前言不是12岁也不是13岁，而是11岁。

这是一个从表情和行为举止来看，还十分幼稚的年龄，但其实内心已经开始产生变化了，只是本人还没察觉而已。

而其中最明显的变化就是对大人的看法。

在此之前孩子深信不疑地认为大人的话是对的，并且完全按照大人的意思去做。

然而他们现在开始会有“不是那样的吧？”

”、“其实我想这样做”之类的想法。

人在成长的过程中，肯定会经过这种“我认为”、“我要”、“我觉得”等自我意识逐渐增强的阶段，这是孩子开始向成人转变的必经阶段。

这就像是褪去孩童时代的外壳，靠自己的力量站立在大地上的雏鸟阶段。

但是由于不成熟，他们会碰到很多的困难疑惑，所以在这个年龄阶段，如何给予他们鼓励是很关键的。

比如，给予他们“迷茫也好失败也罢都没有什么，因为我们从中能学到很多东西”的鼓励，或者给予他们“如果这样做的话，问题就迎刃而解了”的建议。

因为只要身边有人给予鼓励和良好的建议，孩子们就会很积极地面对自己的未来。

即使烦恼、受伤，但当孩子成功克服的时候，就会对自己充满信心。

这正是父母想要孩子掌握的成长必备能力。

随着这之后的学习会变得越来越难，中考的出现也让人担心。

所以，增强孩子的“我肯定能行”这样的自我效能感，让孩子充满信心地踏上成长的下一个台阶。

本书总结了鼓励孩子的方法，期望本书能帮助消除进入青春期孩子们的不安，帮助孩子学会如何应付即将到来的各种烦恼。

## <<11岁决定孩子的一生>>

### 内容概要

孩子的成长路线在全世界都是一样的。  
虽然每个孩子的具体情况不同，但从成长整体来看都有一定的规律。  
掌握了这个成长规律，就会明白11岁是帮助孩子、支持孩子的最佳时机。

本书从孩子的成长角度出发，着重讲述11岁孩子的孩子和以往的不同，以及他们处于什么样的怎样的身心状态。  
同时也归纳整理了增强孩子技能技巧的方法。

## <<11岁决定孩子的一生>>

### 作者简介

渡边弥生

临床发展心理学家、教育学博士、法政大学文学部心理学科教授、法政大学研究生院生活技能教育研究所所长；

曾任职于筑波大学、静冈大学。

专攻发展心理学、发展临床心理学、学校心理咨询；

现专注于社会、道德性的发展研究以及旨在预防应对人际关系中的问题行为的社会技能教育；

主要著作有《父母和孩子所需要的社会技能》、《VLF体贴养成方案》、《社会技能训练》、《一本1至3岁儿童教育书》、《我家的孩子最近很厉害》等。

## <<11岁决定孩子的一生>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第1章 为什么11岁很关键？

爸爸、妈妈，请听我说

孩子们发生的变化

父母，我，朋友……烦恼增多的时期

孩子的成长和疏远父母的阶段

成长的关键词——“自己”

支撑“自立能力”的自我效能感

在朋友的交往中得到锻炼的“人际交往能力”

父母和子女应该同时具备的社会技能

提高技能的事例集

解决问题的技能

控制感情的技能

提高自尊心的技能

交流技能

行动力技能

深思熟虑后再行动的技能

Parent mind

提高搭话的技巧

道德是什么？

Counselingtechnique 心理咨询的技巧

#### 第2章 11岁的烦恼谈

父母?家庭

不想去上钢琴课

偏爱哥哥

不想去上私立中学

拥抱母亲之后

自己买衣服的话会被骂

被父母说“笨”

想要手机

“快点学习”真让人觉得烦

没有弟弟就好了

父母说朋友的坏话

父母说谎

从父母的钱包中拿钱

自己

比起学习，更想踢足球

面对肥胖的自己，得想想办法

讨厌运动

长得不好看，干什么都不行

想改变万事而诉诸暴力的自己

学校?朋友

被朋友无视

<<11岁决定孩子的一生>>

交不到朋友

无法拒绝职业摔跤游戏

不知道和朋友和好的方法

被欺负的孩子好可怜

没有信心当班级委员

难熬的午餐时间

害怕被朋友嘲笑

班主任偏爱某人

想独占好友

和朋友交往觉得累

害怕被排斥

结束语

## &lt;&lt;11岁决定孩子的一生&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章为什么11岁很关键？

让人觉得不可思议的是，正因为是自己的孩子反而更难看清楚他真正的样子。

从孩子成长的角度出发，着重讲述11岁的孩子和以往的不同，以及他们处于怎样的身心状态。

同时也归纳整理了增强孩子技能技巧的方法。

孩子的成长路线在全世界都是一样的。

虽然每个孩子的具体情况不同，但从成长整体来看都有一定的规律。

掌握了这个成长规律，就会明白11岁是帮助孩子、支持孩子的最佳时期。

说小学的高年级孩子已经进入青春期，也许你会觉得有点太早。

确实，他们虽然有时会反抗父母，但只要严厉训斥他们就会听话。

所以有很多父母认为“他们真的还只是小孩子”。

但是11岁已经是向青春期过渡的年龄了。

试着想一下，与以往天真浪漫充满活力的孩子形象相比，他们不是正在渐渐向不同于过往的形象转变呢吗？

因为朋友小小的举动而情绪低落的自己、相反的明知不对却仍伤害他人的自己、虽认为父母的话正确却没办法听从的自己、有许多话想对父母说却不知如何表达的自己。

试着想一下，如果在11岁成长的阶段，父母和老师能够在身边给自己鼓励，指引自己的话，也许和现在相比就会有所不同了。

11岁是身体上和心理上开始发生变化的年纪，其变化甚至连本人和父母都没有察觉到。

据说最近50年的调查显示，孩子进入青春期的年龄段提前。

虽然外表看起来很年幼，但已经站在成长过程中很关键的岔路口上了。

青春期心理变化中最明显的特征有：情绪起伏大，焦躁，强烈的自卑感，叛逆心理，攻击性，以自我为中心。

然而这并不是某一天突然显现，而是日积月累慢慢地凸显出来的。

伴随着第二次性别特征的青春期，青春期是孩子的身体结构特征向成人转变的具有第二次性别特征的时期。

男孩子声音发生变化，女孩子则初次来月经，性别差异越来越明显，这些都是主要发生在11岁到18岁之间。

经常说青春期的孩子很难应付，这主要是由于性荷尔蒙的原因，造成孩子在进入平稳期之前，生理和心理之间很容易失去平衡，情绪容易波动。

11岁时，想法和态度也会发生转折性的变化。

抽象性、逻辑性的想法开始形成，精神面得到发展，会产生至今为止从未有过的感情。

所以11岁正是生理和心理均发生巨大变化的时期。

通过精神层面的成长来观察人的一生发展心理学上讲，把青春期称之为青年期，并把11岁叫做青年期前期。

还能坦率地同父母交流求助的时期：父母最近还会倾听孩子的话语吗？

等孩子完全进入青春期，父母和孩子之间的交流会减少，也很难看到孩子们的身影。

体格健壮的孩子有时会因为不愿意听从父母的意见而竭尽全力地反抗父母。

这也就是所谓的叛逆期的到来。

但是11岁的话，孩子还是期待跟父母愉快交流的。

当发生什么好事时，孩子希望父母也能够分享这件事情的心情很强烈。

从这个意义上可以说，11岁仍是孩子能够坦率的同父母交流求助的年龄。

当然在孩子11岁时，父母容易将关注重点向他们的学习方面转变。

但是孩子在青春期期间所遇到的问题和由此产生的烦恼，仅仅通过学校里的学习是根本解决不了的。

所以现在跟孩子们一起欢笑，互相畅谈，绝对不是浪费时间，要知道这对孩子以后的成长是相当有利的。

## &lt;&lt;11岁决定孩子的一生&gt;&gt;

11岁开始的寻找自我：站在青春期，青年期入口的11岁的孩子，变得特别的独立，直到青春期后期，他们会就“自己是什么”这个年龄所特有的问题而开始找寻答案。

11岁虽然年幼，但其实已经处于青春期、青年期。

这是孩子开始意识到自我存在的最初阶段。

从朋友的关系中，开始自我评价，在优越感和自卑感之间不断动摇。

青春期（青年期前期）11岁到15岁左右：通过和朋友成绩、运动的比较，从自己不如对方这一点想法开始，让他们意识到自我。

他们也觉察到同父母言语中产生的矛盾，感觉父母不了解自己，开始进入第二叛逆期。

并且同时也会反思“只听从父母的话就是正确的吗”，进而开始寻求自我。

青年期中期15岁到18岁：随着越来越强烈的意识到自己与父母之间想法的不同，就会开始对自己与父母的交流沟通有了抵触。

脑袋里想的全是自己的事，只关心自己感兴趣的人和事，不在乎包括父母在内的周围人的态度。

这种以自我为中心的态度也是在寻找自我定位过程中的表现之一。

青年期后期18岁到25岁：这段期间通常会有“自己是多么愚蠢的人啊”这样的体验并为此烦恼痛苦，最后会像大人一样地认为“不管是好的一面还是不好的一面，我还是我”。

目前青春期后期的结束期在不断的往后延长，有的最迟的青春期后期结束倾向是到就业或者结婚才会出现。

孩子们发生的变化：转变策略，等孩子到了小学高年级，孩子说的很多话都让父母觉得惊讶。

虽说是因人而异，但总的来说女孩比男孩在精神发育上更早而且变化更急剧。

比如，以前受到父母责备时总是默不作声的孩子，当到了一定年龄段后，“妈妈，你总挂在嘴边的话其实是错的”、“只知道说我的不是，你自己呢”等等，总有一天他们也会像这样突然指出父母话语间的矛盾或者表达一些合理的见解，从而使父母勃然大怒。

其实这种现象的出现是因为这一时期的孩子，思考能力迅速上升，并且开始注意到父母言行中不合理或者矛盾之处。

然而对于此，父母却把它简单理解为“自不量力”，仍然一如既往的强行让孩子听从自己的意愿。

事实上也该到这样的时期了：父母不是仅仅依靠自己作为长辈的权威，将自己的意愿强加于孩子，而是应该把孩子作为一个成人来对待，改变自己以往的教育方法。

其实父母如果能够认同孩子，和孩子面对面交流，孩子肯定会有长进。

况且这种做法对于接近孩子今后越来越难以理解的心理也是大有帮助的。

思考能力：一般来说，孩子过了10岁大脑就会发生急剧的变化，逻辑性和抽象性的思维开始形成。

总之，即使现实中没有的东西，也能根据看到的或者已知的事物进行推断并综合判断思考。

另外，孩子也会为了达到目的，开始按步骤推算时间来制定计划以及相对的判断事物。

情绪：一般来说，孩童期是相对安定的时期。

但有的孩子第二次性别特征提前到来，到小学高年级时就已经跟过去的初中生一样，很容易未做好心理准备来适应自己身体的迅速变化。

由于得不到自己想要的结果，容易不安，焦躁，愤怒。

勤奋和自卑感：在朝着目标努力拼搏的孩子有所增加的同时，我们也要认识到11岁也是孩子容易产生自卑感的年龄。

这是因为孩子智力开始发育，能够通过和他人的比较而客观地评价自己。

帮助孩子尽量把目标设定得具体些，让孩子有成就感的同时也要渐渐地提高目标的档次，这样的教育方式很有效果。

父母：到了一定的年龄段，很多孩子会渐渐地有了离开父母的想法，他们希望自己身边的人不再是像父亲母亲这样特定的对象，而是学校的朋友家人之类的这种大的范畴。

朋友：和朋友的关系比以往更亲密，特别是女孩子，不再愿意参加三五成群的集体行动而更愿意交几个少数的亲密朋友。

但是在这个年龄段，孩子在一定程度上能理解他人心情的时候，心里也害怕失去朋友或被朋友背叛，这些都会给孩子造成很大的心理压力。



## <<11岁决定孩子的一生>>

群体中的自我：9岁的孩子容易具有暴力倾向，但如果是经常和同性朋友玩耍的孩子，他们在11岁时也能够大概明白集体规则，从而担当好自己的角色，懂得在快乐玩耍的同时，谦让与合作也是必要的。但由于解决问题的能力尚不成熟，当发生冲突时他们还不懂得如何应对从而尝到被排斥的痛苦。

身体：虽因人而异，但总的来说男女身高明显增加。

女孩子11岁达到顶峰，男孩子到12~13岁时才快速生长。

现在孩子们得第二次性别特征到来时期呈低龄化趋势。

近50年，女孩子的初潮提前了1~2年。

据最近调查结果显示：到小学六年级约一半左右的孩子已经历初潮。

容貌：比以前更在意同龄同性的孩子，特别注重时尚和发型，关心流行趋势。

这一时期的孩子基本上是根据容貌美丑来判断人的价值的，容易羡慕他人，会因对自己的身高体重和容貌不满意而感到自卑。

有时会特别烦恼甚至鄙视自己。

## <<11岁决定孩子的一生>>

### 编辑推荐

《11岁决定孩子的一生》“当孩子看出你是在教育他，那么这个教育是失败的。

”解决孩子的问题需要切中要害的方法，常规方法要丢掉，这本书会告诉你究竟怎么做才能真正让你孩子建立起自我效能感。

青春期属于特殊时期，11岁又是这个特殊时期的关键年龄。

这个孩子的心理状态已经不像你所想象的那么幼稚了，他们的内心是复杂的、充满矛盾的、敏感的，你的无心，可能会伤害到他（她），甚至会影响到他（她）成人后的社会适应能力，人际交往能力。但你用心对待并解决好他（她）的每一个问题，他（她）的各种负面心理问题会随之迎刃而解。

<<11岁决定孩子的一生>>

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>