

<<如何做好孩子的情绪教练>>

图书基本信息

书名：<<如何做好孩子的情绪教练>>

13位ISBN编号：9787563934089

10位ISBN编号：7563934081

出版时间：2013-2

出版时间：北京工业大学出版社

作者：马莉

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>

<<如何做好孩子的情绪教练>>

前言

好父母是孩子的情绪大师 哈佛大学心理学家提出：“成功=20%的智商+80%的情商。

”高情商，首先来自于个人出色的情绪掌控能力，这将影响一个人日后在社会上占据的位置。

对孩子来说，适时调节自己的情绪，学会积极面对成长中的各种问题，遇事处变不惊、游刃有余，才能与快乐为伴，与成功为伍。

任性、嫉妒、偏执、考试焦虑、挫败感强、社交恐惧……孩子这些常见的不良情绪如果得不到控制，必然会影响孩子的学习、生活及其健康成长。

每个孩子都有情绪变化，时而高兴、时而生气、时而紧张、时而悲伤、时而嫉妒。

显然，帮助孩子正确地认识自己的情感和情绪变化，选择合适的方式将情绪释放出来，才有利于他们形成阳光、健康的人格，领悟和享受生活的美好。

无论学习知识，还是与人相处，乃至思考问题，孩子都需要在良好的情绪状态中才能有更大的收获。

至于个人身心健康成长、良好性格养成，则更需要孩子保持积极的状态，并懂得妥善处理不良的情绪状态。

生活中，许多父母在教导孩子时，常常被孩子顶撞，或者自己的想法不被孩子理解；另一方面，孩子与父母交流时，又畏惧父母高高在上的样子。

结果，双方在不良的情绪状态中关系紧张。

因此，调整好情绪，对双方都有益处。

一个情商高、情绪状态好的孩子，不仅可爱，同时也更容易获得成功。

为此，家长朋友们要及时了解孩子不同时期的心理特征，走进孩子的心理世界，破解孩子的情绪变化、情感选择，扮演好孩子的情绪导师这一重要角色，从而帮助孩子走出情绪的沼泽，使他们积极、健康、快乐地成长！本书力图帮助家长朋友们引导孩子学会自我调适，实现从自信、自励到自我管理的良性成长。

<<如何做好孩子的情绪教练>>

内容概要

《如何做好孩子的情绪教练》内容简介：每个孩子都有情绪变化，时而高兴、时而生气、时而紧张、时而悲伤。

显然，帮助孩子正确地认识自己的情感和情绪变化，选择合适的方式将情绪释放出来，才有利于他们形成阳光、健康的人格，领悟和享受生活的美好。

一个情商高、情绪状态好的孩子，不仅可爱，同时也更容易获得成功。

为此，家长朋友们要及时了解孩子不同时期的心理特征，走进孩子的心理世界，破解孩子的情绪变化、情感选择，扮演好孩子的情绪导师这一重要角色，从而帮助孩子走出情绪的沼泽，使他们积极、健康、快乐地成长！

《如何做好孩子的情绪教练》力图帮助家长朋友引导孩子学会自我调适，实现从自信、自励到自我管理的良性成长。

<<如何做好孩子的情绪教练>>

作者简介

马莉，女，高级教师，毕业于新疆师范大学中文系，任教于北京市海淀区中关村中学，长期关注素质教育研究工作，并多次被评为优秀教师。

<<如何做好孩子的情绪教练>>

书籍目录

第一章把孩子带进快乐的情境 1.孩子的“情绪”同样“爱美丽” / 002 2.压制孩子的兴趣等于扼杀孩子的未来 / 008 3.给孩子稚嫩的心灵松绑 / 012 4.远离消极,帮孩子的情绪转个弯 / 018 5.谨防情绪环境对孩子的交叉感染 / 022 6.让孩子做一条善于“遗忘”的快乐鱼 / 026 7.拨开乌云,让孩子看到希望的艳阳天 / 030 8.孩子身体轻松才能心灵自由 / 035

第二章张弛有度地保护孩子的情绪 1.建立情绪关爱的“性别区分”意识 / 040 2.给孩子最需要的,而不是最好的 / 044 3.尊重孩子,合理期盼 / 049 4.分享情绪,才能亲近孩子 / 053 5.感同身受地体谅孩子 / 058 6.读懂孩子的肢体语言 / 062 7.用爱驯服孩子心中叛逆的“小刺猬” / 067 8.让孩子在团队中懂得关爱与付出 / 072

第三章给孩子一个听与说的自由天地 1.及时沟通,别让孩子的“情绪”呼叫转移 / 078 2.等等,让孩子的“情绪”飞一会儿 / 082 3.用心听,孩子的心灵在唱歌 / 086 4.俯下身躯跟孩子说话 / 091 5.在交谈中为孩子的“情绪”把脉 / 095 6.和孩子开口说话前,先想好怎么跟孩子说 / 099 7.给孩子注入“幽默情绪”小精灵 / 104

第四章做孩子坏情绪的终结者 1.全力救赎孩子的任性情绪 / 110 2.孩子接受不完美,才能创造完美 / 114 3.赶走孩子心里那只愤怒的小鸟 / 118 4.让孩子的恐惧消散在阳光下 / 122 5.别拿走孩子那双诚实的眼睛 / 126 6.把孩子带出嫉妒的深海 / 130 7.缓解孩子情绪不能承受之重 / 134 8.陪伴孩子突破情绪围城 / 138 9.让孩子远离第三类“情绪”接触 / 142

第五章做孩子情绪的灯塔 1.做孩子的情绪“特工” / 148 2.你的身体力行胜于言语灌输 / 152 3.以孩子为镜进行情绪的自我反思 / 157 4.为孩子营造良好的情绪氛围 / 160 5.重视在游戏中启迪孩子的情绪 / 164 6.用灵动的故事向孩子渗透好情绪 / 169 7.唤醒孩子心中沉睡的“潜力巨人” / 173 8.学习=成长 成绩,矫正孩子的观念 / 176

第六章教孩子选择情绪新能量 1.让感恩之情充盈孩子的心灵 / 182 2.引导孩子进行道德意识的思考 / 186 3.让你的孩子拥有自信的情绪素养 / 190 4.孩子爱自己,才会积极发展自己 / 195 5.谦虚是孩子走向高情商的通行证 / 200 6.培养孩子遇事不慌,勇敢、冷静 / 204 7.挫败教育,以退为进地引导孩子 / 207 8.用赞美的翅膀载着孩子飞翔 / 211 9.强化孩子的时间观念 / 215

第七章引导孩子自觉掌控情绪是目的 1.给孩子制定情绪中的功过法则 / 220 2.放养式生存让孩子独立 / 224 3.当“情绪”来敲门,让孩子去开 / 228 4.教孩子一键清除情绪垃圾 / 232 5.让孩子自省代替你的直接惩戒 / 236 6.让孩子学会主动拒绝不良诱惑 / 240 7.把孩子打造成“情绪金刚” / 243 8.让孩子学会展开对自我的期望 / 246

第八章完成从好情绪到高情商的飞跃 1.在情商的本色中寻找孩子 / 252 2.高情商的孩子具备较强的情绪防卫能力 / 256 3.那些与孩子有关的高情商“往事” / 260 4.情商与孩子性格及人生的微妙关系 / 264 5.高情商是家庭教育的王牌 / 267

<<如何做好孩子的情绪教练>>

章节摘录

版权页：或是家长们对孩子的一种愧疚心理，或是家长们为了自己能心安而给孩子的一种补偿。

上面事例中小峰的家长，就是因为没有尽到做父母的责任而心有愧疚，于是他们一味地溺爱小峰，立志要给小峰“最好的”，殊不知，就是这份溺爱，这份愧疚，和所谓的“最好的”很可能正在一点点吞噬小峰的心理健康。

合格的父母，是以科学的教育方式关注孩子的成长，他们了解自己的孩子，知道自己的孩子真正需要什么，然后给孩子最需要的，而不是最好的。

对孩子而言，一个关怀的眼神，一个鼓励的微笑，一次心与心的沟通远比优越的物质条件重要多了。每个家庭的生活条件各不相同，物质条件差的父母可能给不了孩子最好的玩具、衣服，其实，这些并不重要，重要的是父母能够给孩子最需要的。

如，陪孩子做些小游戏，给孩子一个和谐、温馨的家庭，组织一次家庭聚会来促进与孩子的交流，晚上给孩子讲讲自己的人生经历，陪孩子一起踢一场球……这些才是孩子最需要的。

上面例子中小峰的父母是非常爱小峰的。

只要是他们能提供的，他们都不加选择地一股脑全给了小峰。

小峰爸爸对小峰的保护，显然已经成了溺爱，如果他不加调整，长期那样做只会把小峰引向歧途。

现在很多父母都抱怨，孩子的心理问题很多。

用什么办法解决呢？

其实，方法之一就是，“给孩子需要的，而不是给孩子最好的”。

因为很多心理问题的根源就是孩子真正的需要没有得到满足。

那么孩子最需要的是什么呢？

（1）好的习惯 教育家叶圣陶曾说过，教育就是培养习惯。

俄罗斯教育家乌申斯基说得更形象：好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人终生都可以享用它的利息。

而坏习惯是道德上无法偿还清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使人最好的创举失败，并把人引到道德破产的地步。

（2）父母的表扬 很多家长认为“棒下出孝子”，因此对孩子要求非常苛刻，经常责备孩子。

研究表明：每个孩子都渴望父母的表扬。

一味批评孩子，会导致孩子的内心自责感更多，同时也会让孩子变得缺乏自信。

而表扬往往能激发孩子的热忱和积极性，无形中带领孩子走向成功、幸福的人生。

其实表扬也是一门学问。

很多父母批评孩子时，滔滔不绝，那阵势仿佛孩子的“罪状”数不胜数；但表扬孩子时，却惜字如金。

父母长期这样对待孩子，孩子心中燃起的兴奋、愉悦就会烟消云散。

因此，家长在表扬孩子时，应该认真地、如实地、具体地表达自己的赞扬和欣赏，让孩子认识到自己的优点，让孩子体会到父母的开心，这才是孩子最需要的。

<<如何做好孩子的情绪教练>>

编辑推荐

《如何做好孩子的情绪教练》编辑推荐：如何让孩子做一条善于“遗忘”的快乐鱼？

怎样把孩子带出嫉妒的深海？

为什么高情商是家庭教育的王牌？

《如何做好孩子的情绪教练》力图助您掌握孩子的心理变化，破解孩子的情绪密码，让您从此在家庭教育问题上不再感到无所适从。

<<如何做好孩子的情绪教练>>

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>