

<<拯救孩子拯救心>>

图书基本信息

书名：<<拯救孩子拯救心>>

13位ISBN编号：9787801037794

10位ISBN编号：7801037790

出版时间：2012-11

出版单位：商务印书馆国际有限公司

作者：郭睿宸

页数：264

字数：210000

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>

## &lt;&lt;拯救孩子拯救心&gt;&gt;

## 前言

孩子从小就被教育：生存就是一场比赛，如果你不拼命向前奔跑，就要落后，落后就要被淘汰。为了孩子将来能够出人头地，为了避免“还孩子一个童年，就会欠孩子一个未来”的悲剧发生，做父母的即使做出再大的牺牲，付出再多的努力，也不能让孩子受一点点罪，吃一点点苦，更不能比别的孩子差一点点。

于是，我们的孩子，从孕育期起，就站在了起跑线上，开始了紧张的赛程，这是一场永远没有补考机会的比赛。

爸爸说：“孩子，你一定要考上北大。

”妈妈说：“只要你好好学习，什么活都不用你干。

”爸爸说：“孩子，我也不想你天天写作业到半夜，可有什么办法呢？

没有高分就上不了好学校。

”妈妈说：“我也觉得孩子上那么多课外班用处不大，可别人都在上呢，我们怎么能落后？不上会被别人看不起的。

”《中学生时事报》的一项调查显示，有34%的被访中学生表示“因功课太多而忍不住想哭”；有58%的学生说“学习成绩下降，会被老师嫌弃”；有75%的学生说“父母对自己上学期的成绩不满意”；有35%的学生直言“做中学生很累”；41%的学生说“有点累”；25%的学生有过“因为学习压力大而自杀”的念头。

一名8岁的小学生，因为默写不及格，于是跳楼自杀了。

一名12岁的男孩，因为考试没及格，担心被父母责骂，于是服下毒药。

一名15岁的女生，留下遗书，三天后，人们在一座桥下的河水中发现了她的尸体。

遗书中有她自杀的原因，就因为在学校受了一点委屈，一时想不开。

两个16岁的孩子，因为一方要搬家，不想分开，双双服下毒药，拥抱着殉情：“把我们埋在一起”，这是他们留给家人的最后一句话。

一位即将毕业的大四学生，在自习室自杀，因为拿不到毕业证。

从几岁的小学生到十几岁的高中生，再到二十几岁的大学生，心理压力之大超乎人们想象，极端的表现就是自杀事件频频发生，我们的孩子究竟怎么了？

他们遇到了什么，竟然如此轻易地结束自己的生命？

轻生的背后又有着怎样的无奈？

如今的孩子怎么了？

我们的教育怎么了？

是学校的责任？

是家长的责任？

还是孩子自己的问题？

在我们铆足了劲，费尽心力打造一个英才为自己甚至家族争光的时候，我们忘记了，如果孩子没有了对学习的热爱，对生命的热爱，对生活的热爱，那条跑道，那个名次，那个分数，还有什么意义呢？

如果我们的孩子根本就没有玩耍的时间，连睡觉都是一种奢侈，他怎么还能够每天开开心心地活着？

孩子的思维简单，心理不成熟，承受能力差。

在遇到无法处理的挫折和问题，或者无法改变令其困惑的事实时，心理压力会迅速增大，第一反应就是逃避。

而他们能想到的逃避方法，无非是离开——离家出走，或者结束生命。

一位市政协委员释自度说：“读书辛苦是必要的，但不要过头。

能有多少孩子最终真正成为科学尖子、知识精英和发明家？

这些人大部分是天生的。

对于这一点，社会本来就应该越学越明白，怎么反而变得越来越糊涂了？

## <<拯救孩子拯救心>>

” 每一个孩子的心理成长受阻，对一个家庭来说，都是100%的损失。

最重要的是，我们应该在孩子以生命相威胁的呐喊中警醒过来。

在我们给孩子创造吃饱穿暖的外部世界的同时，也应关注他们的内心世界： 在我们要求孩子考第一的时候，也考虑一下他们的负担是不是太重； 在我们唠叨不停的时候，也考虑一下他们的心情； 在我们为孩子安排未来的时候，也尊重一下他们的个性和爱好； 当我们忙于在外打工的时候，也关心一下留守在家的孩子； 当我们发现孩子犯错的时候，也多想想更智慧的引导方法。

总之，天底下从来没有人怀疑父母的爱，但这不代表所有的爱都是对的。

在我们付出爱的同时，也思考一下它会不会成为孩子成长的负担。

我们希望孩子现在学业好，将来前途好，但我们不希望孩子成为一个只会学习的机器人，更不希望孩子遇到一点挫折就不能承受，甚至放弃可贵的生命。

我们能做的、必须做的就是，在现行的教育制度下，尽可能改变自己的教育方式，增强孩子的抗挫折能力，帮助孩子树立正确的价值观、世界观，让孩子拥有面对现实，面对压力的能力和智慧！

孩子是我们的未来，别再让孩子受伤。

有健康的心灵，才会有一切！

在孩子心理压力呈现逐年上升趋势的今天，教育首先是拯救孩子的心！

## <<拯救孩子拯救心>>

### 内容概要

这是迄今为止国内鲜见的一部关注当代中国孩子心理境况的著作。

作者凭借多年丰富的青少年心理咨询经验指出，中国的孩子面临各种危机，但危害最大的是心理危机。

“心太累、心太脆、心封闭、心灰暗、心偏激、心焦虑……”越来越成为孩子普遍的心理状态。父母若不管不问，孩子自己不懂调解，日积月累，便演变成厌学、孤僻、自卑、出走甚至自杀等社会现象。

100个孩子，谁长大后最优秀最幸福呢？

不是身体最强者，不是分数最高者，而是内心强大者，比尔·盖茨、李嘉诚、马云等是最好的证明。所以，培养内心强大的孩子是父母最基本最关键的职责。

拯救孩子应从拯救孩子的心开始，造就孩子也要从造就孩子的心起步。

## <<拯救孩子拯救心>>

### 作者简介

郭睿宸

青少年心理专家，家庭教育专家。

长期研究欧美家庭教育理论和经验，专注于青少年心理咨询和身心培训，帮助北京、上海、广州等全国各地无数家庭及青少年走出困境。

因在家庭教育领域贡献突出，被提名为“西部十大杰出女青年”。

## &lt;&lt;拯救孩子拯救心&gt;&gt;

## 书籍目录

## 导读

拯救孩子，从拯救心开始

应试教育，把孩子逼进死胡同 ... 002

独生子女，垮掉的一代？... 006

单亲家庭的“过度溺爱”和“简单粗暴” ... 010

留守儿童，新时代的“孤儿” ... 014

没有坏孩子，只有“坏父母” ... 018

别让孩子成为“危机孩子” ... 023

每个孩子都能很优秀 ... 027

## 忠告1

成绩向上，负担向下

孩子不笨，你笨 ... 032

“有出息”不是孩子生存的唯一目标 ... 036

家长爱唠叨，孩子想逃跑 ... 041

否定孩子等于扼杀孩子 ... 044

成绩单不能决定一切 ... 049

“木匠皇帝”和“锁匠皇帝” ... 053

“陪读家长”给孩子带来压力 ... 058

## 忠告2

玩够睡足，压力全无

睡商高的孩子智商高 ... 064

教孩子学会“偷懒” ... 067

“小动作”释放压力 ... 071

会玩的孩子更聪明 ... 074

爱学习，更爱运动 ... 078

让孩子好好“吃” ... 082

## 忠告3

成长的危险，一起战胜

让逃学的孩子重返课堂 ... 088

家长越束缚，孩子越叛逆 ... 092

早恋不是洪水猛兽 ... 096

欲擒故纵，帮孩子戒除网瘾 ... 102

不堪重负，孩子离家出走 ... 106

抽烟喝酒，孩子的恶习来自家长 ... 111

避免孩子遭性侵害，熟人比陌生人更危险 ... 116

## 忠告4

心飞翔,孩子最不该有心理包袱

小心，别把孩子逼出抑郁症 ... 122

父母淡定，孩子才不浮躁 ... 126

淡化孩子的虚荣心 ... 132

“说一不二”的孩子易偏执 ... 137

娇惯出来的“小暴君” ... 142

不要轻易批评敏感的孩子 ... 146

孩子的嫉妒心也是一种成长的动力 ... 150

## 忠告5

<<拯救孩子拯救心>>

挫折，孩子成功的必经之路

孩子，任何时候都不能放弃生命 ... 156

失败也是孩子的一笔财富 ... 162

坚韧的孩子更有承受力 ... 167

乐观是照亮生活的阳光 ... 171

吃得苦中苦，方为人上人 ... 176

忠告6

人际交往，有朋友的孩子没心病

“不合群”的孩子很孤单 ... 184

鼓励害羞的孩子主动跟别人交往 ... 189

与人分享也是一种交际能力 ... 193

一个好汉三个帮——成功需要合作精神 ... 199

不会宽容别人的人，是不配被别人宽容的 ... 203

忠告7

阳光心灵，才有阳光未来

孩子自卑，请多给孩子点尊重 ... 208

把选择权交给孩子 ... 212

自由是孩子赖以成长的空气 ... 217

自信是“宠”出来的 ... 221

孩子，自己的责任自己扛 ... 224

忠告8

先成人，再成才

最好的成绩不是满分，而是相对自己的进步 ... 230

清洁工和画家的职业是平等的 ... 234

金钱都是从劳动中获得的 ... 238

聪明的人犯罪危害更大 ... 242

金钱并不能代表一切 ... 246

不做第二个谁，就做第一个我 ... 250

## &lt;&lt;拯救孩子拯救心&gt;&gt;

## 章节摘录

请先来看看近几年一些关于孩子的令人心痛的报道：9月1日是中小学开学的日子，就在开学的前一天，一名读六年级的12岁北京小学生趁父母熟睡之际，偷偷从17层的阳台跳了下去。

15岁的小阳读初二，他小学时成绩优秀，后来被父母送往当地一所不错的中学。

但是，进入初中后，小阳的成绩只处于中游。

压力太大，自杀了。

家人找到了他的一本日记，他在里面写道：“为什么我学得这么辛苦，成绩还是上不……”高三学生李远晚自习放学后，潜到实验楼楼顶，坠楼身亡。

其坠楼的原因可能是因为月考没考好，排在了班级的倒数第三名，按这个成绩根本上不了本科，只能读个普通的专科学校。

而他怕父母责备就私自改了分数，结果被老师发现叫去谈话。

6月22日，南京林业大学研三女生刘宇化从21楼跳下，在她留下的长达五页的遗书里，有这样一句话：“我估计论文修改后还是通不过……我还是无法面对不能毕业的现实，只能先解脱。

”近些年，学生由于学业压力大而选择自杀的事件屡见不鲜，每一件都让人触目惊心。

其中有所谓的差生，也有品学兼优的尖子生，为什么他们都选择了轻生，或者说他们为什么都以轻生来进行最后的抗争？

固然有些孩子是心理不成熟，抗挫折能力太差，但不得不承认的是，导致这些悲剧的原因，更多的是应试教育的压迫。

有数据显示，这种以考试为中心而培养学生及选拔人才的教育模式，越来越多地让孩子的身体健康在透支，丧失学习欲望及学习动力，或者沉迷于网络游戏；无数家庭亲子关系严重对立或恶化，家庭、学校、老师、家长甚至都在变成应试制度摧残孩子的帮凶。

更重要的是，应试教育造成的并不只是个别学生的惨案，它从制度上抑制了孩子的潜能，扼杀了孩子的创意，磨灭了孩子的天赋，限制了孩子的发展，让孩子们在学习知识的过程中丧失了更加重要的成才素质和能力。

应试教育的弊端愈来愈突出，危害愈来愈大，是一个亟待解决的社会问题，现在已经引起人们的反思！

弊端一：考什么就教什么 一位初二的学生在劳动技术课上学习缝纫机，其母很是不解：“学那做什么，也不考试。

”这位母亲对教育的认识就是典型的应试教育。

应试教育紧紧围绕考试和升学进行，考什么就教什么，教学知识片面。

只培养了学生应试的能力，而忽视了其他能力的培养。

弊端二：学业负担重 应试教育片面追求升学率，且考试课程偏多，知识偏深。

为了考上所谓的好学校，学生们就得拼命地加班加点，补课、书山题海、强化训练。

小学生每天做作业都要做到半夜，早晨六点又得起床上学，更别说面临高考的学生了。

学业挤压了孩子们的睡眠时间、游戏时间、体育锻炼时间，甚至连正常的周末和假期也被挤占。

许多孩子因此厌学、逃学、抑郁、孤僻。

弊端三：死记硬背 应试教育又称填鸭式教育，只注重知识的记忆和灌输，不注重学生综合能力的培养，只要能记住就行了。

这一点看小学的作业就知道了，一个词语抄写100遍，一道题目做20遍，考试卷上总少不了大段的课文默写。

学生记住了一堆没有思想和灵魂的东西，考试一完，脑子里又空空如初了。

所谓“高分低能”，所谓“眼高手低”，就是这样培养出来的。

弊端四：以学习成绩论英雄 应试教育追求的是分数，分数就是评判学生好坏的标准，只要学习好，学校和老师都会对他们很宽容。

即使他们身上有这样或者那样的缺陷，往往也不影响他们受优待；而成绩差的，就算乐于助人、善良、有创意，以及具有其他等一大堆优点，也脱不掉差等生的帽子，更不会受宠于老师。



## <<拯救孩子拯救心>>

这极大地伤害和打击了成绩差的孩子的自尊心，让他们生活在自卑和沮丧中。

弊端五：课堂教学模式单一 应试教育最大的弊端是统一考试内容、形式，不管你是谁，都得放在这个模子里打磨。

那么，教育的方法自然也灵活不到哪里去。

一上课，老师大笔一挥：这都是考试重点，某某年高考就有这道题，背去吧。

老师在上面唾沫飞溅，下面一片死气沉沉，睡倒一片的现象也就不难理解了。

单一的课堂模式在很大程度上把学生的创造性束缚起来和压抑下去，迫使学生走上“死读书，读死书”的死胡同。

偶然在网上看到一个帖子，说现在幼儿园升小学都要正儿八经地考试了。

其题目是“小鸭子排排站，其中有只小鸭子从左边数是第11只，从右边数它是第5只，请问一共有多少只小鸭子？”

这样的奥数题，大人还得想想算算，何况一个刚刚幼儿园毕业的小孩子？

有一个孩子算了半天，得出16只，老师当场告诉他错了，正确答案是15只。

他很是沮丧，离开考场好久，还在思考自己到底哪里错了。

看到这里，既愤慨又心痛，“可恶的应试教育”连幼儿园这最后一块净土都不放过！

“可悲的应试教育”会彻底毁掉孩子的天性和未来！

P2-5

## <<拯救孩子拯救心>>

### 媒体关注与评论

教育就是“今天睡好觉，明天不跳楼”。

“睡好觉”说到底就是要减轻负担，学校、家长要给学生留下自主、自然、个性发展的时间和空间，为其终身发展打好基础；“不跳楼”涉及德育，学生只要有健康的心理、健全的人格，才不会出现心理问题，能顶住未来社会的压力和挑战。

——湖北省特级教师、武昌实验小学校长张基广 中国的家长缺失当好家长的本领。

这种缺失，尤其体现在怎样培养孩子的心情。

——新东方创始人俞敏洪 我的女儿，她慢慢懂得了衣食是一种大事，勤俭是一种美德，心静是一种大气，宽容是一种真爱，知晓是一种最好，那天下还有什么功课她拿不到A呢？

——著名作家池莉

## <<拯救孩子拯救心>>

### 编辑推荐

郭睿宸所著的《拯救孩子拯救心(一位青少年心理专家的忠告)》是一本指导家长和老师如何让孩子摆脱面临的各种压力的指导书，作者在书中指出当今的孩子面临着学习、身体、社会等各方面的压力，但最严重的压力还是来自心理方面。

心理问题已经严重影响到孩子的成长，因此要培养孩子健全身心的重中之重是培养孩子拥有一个强大的内心，有了强大的内心才能轻松的面对一切压力。

<<拯救孩子拯救心>>

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>