

<<中国家庭教育99问>>

图书基本信息

书名：<<中国家庭教育99问>>

13位ISBN编号：9787802560802

10位ISBN编号：7802560802

出版时间：2009-11

出版时间：群言出版社

作者：周运清

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>

<<中国家庭教育99问>>

前言

《中国家庭教育99问》是一本帮助家长在面对众多家庭教育难题时，找到简单而有效的方法的实用指南。

本书作者周运清是武汉大学社会学系教授、全国家庭教育专家讲师团专家、湖北省家庭教育报告团团长、湖北省家庭教育研究会副会长、中国社会学会常务理事。

周教授常年致力于家庭教育的研究与推广。

当新东方家庭教育研究与指导中心向周教授发出邀请，希望其加入普及家庭教育研究成果、推动家庭教育发展的公益事业中时，周教授欣然接受。

在新东方2008“家庭教育中国行”活动中，他不辞辛劳，先后在兰州、石家庄、长沙、株洲、武汉、西安、郑州、济南等城市面向家长进行了多场讲座，受益家长达数万人。

在讲座现场，家长反响热烈，针对自身在家庭教育中遇到的难题纷纷提问。

应广大家长要求，周运清教授分别从日常学习、行为习惯、心理认知、健康生活等方面，整理了当今家庭教育中常见却难以解决的99个问题，并结合自身多年来在家庭教育领域的研究实践，集中阐述了独生子女的成长缺陷和矫正方法。

<<中国家庭教育99问>>

内容概要

本书是一本帮助家长在面对众多家庭教育难题时，找到简单而有效的方法的实用指南。

本书能够给迷惘中的父母以启迪和帮助，并能对有意在家庭教育领域进行深入探索和研究的读者们起到抛砖引玉的作用，供大家切磋与思考。

<<中国家庭教育99问>>

作者简介

周运清：武汉大学社会学教授，中国社会学会常务理事，中国城市社会学专业委员会副会长，湖北省社会学会会长，武汉大学社会学研究所所长，全国家庭教育专家讲师团专家，湖北省家庭教育研究会副会长，湖北省家庭教育报告团团长，湖北省社会科学界联合会学术委员，湖北省第十一

<<中国家庭教育99问>>

书籍目录

十个忠告助解家庭教离难题（专题报告） 一、独生子女的成长缺陷与教育干预 二、如何学会亲子沟通

兰州站互动 1.孩子常常失眠的2种重要原因和4种疗法 2.孩子食用补品的3个副作用和科学进补的6项注意 3.帮助孩子克服长相压力的心理分析和4种化解方法 4.孩子爱捉弄人的2种原因和5种克服方法 5.孩子爱管闲事的3种表现和4种分类处理方式 6.孩子疑心太重的5种原因和6种克服方法 7.孩子有考试恐惧症的5种原因和7种疏导及调节方式 8.孩子回答问题不会抓重点的3种原因和一语中的的4个建议 9.孩子畏惧外语学习的2种重要原因和3条参考意见 10.家长帮助孩子提高文化底蕴的基本认识和5条学习建议 11.孩子口头表达能力差的3种原因和4种有效提高方法 12.孩子不懂装懂的心理原因分析和3种克服方法 13.孩子对考试存侥幸心理的3种表现和4种克服方法

石家庄站互动 14.孩子喜欢离间人际关系的6种原因和走出困境的6种方法 15.孩子社交过度的5种原因和养成正常社交习惯的4种方法 16.孩子喜欢说脏话的5种原因和5种克服方法 17.孩子喜欢占人便宜的环境影响分析和5种解决方法 18.孩子沉迷于迷信的6种原因和6种解决方法 19.孩子得过且过的原因和3条参考意见 20.孩子对家没有感情的原因和4种培养途径 21.孩子承受能力差的2种主要原因和3种解决方法 22.孩子郁闷情结的3种原因和5种缓解方法 23.孩子爱发脾气的原因和3种克制方法 24.孩子爱和老师赌气的4种原因和4条化解途径 25.孩子学习习惯不良的2种原因和4种培养方法

长沙站互动 26.孩子食欲不振的5种原因和4种解决方法 27.预防和治疗孩子青春痘的7种重要方法 28.孩子精力过剩的主要原因和5种应对方法 29.孩子缺乏信心的主要原因和帮助树立自信心的4种鼓励方法 30.孩子遇事胆怯的3种原因和克服胆怯心理的4种方法 31.孩子过分迷恋有钱人的3种原因和科学教育的5种方法 32.孩子在生活上喜欢跟人攀比的2种原因和4种克服方法 33.孩子爱丢三落四的4种原因和5种克服方法 34.孩子学习不求甚解的3种原因和5种解决方法 35.孩子讨厌学习的重要原因和克服厌学症的4种方法

株洲站互动 36.孩子做事不守时的4种原因和4种解决方法 37.孩子做事马马虎虎的多因素分析和7种解决方法 38.孩子性格脆弱的5种原因和5种解决方法 39.孩子刻意追求漂亮的2种原因和3种引导方法 40.家长对孩子不信任的4种原因和2种改善方法 41.孩子喜欢和大人胡搅蛮缠的3种原因和5种解决方法 42.孩子缺乏安全防范意识的原因和4种解决方法 43.孩子不诚实行为的4种原因和4种解决方法 44.孩子学习压力太大的3种原因和4种化解方法 45.长假结束后,孩子难以收心的4种原因和4种解决方法 46.孩子学习怕困难的3种心理原因和4种化解方法 47.孩子作业偷懒与考试作弊的5种原因和5种解决方法

武汉站互动 48.孩子应急能力差的4种原因和6种应急能力培养方法 49.孩子开不起玩笑的原因和4种解决方法 50.孩子大事小事都不严肃的原因和4种解决方法 51.孩子有挥霍习惯的6种原因和6种纠正方法 52.孩子爱炫耀自家财富的3种原因和4种解决方法 53.孩子名牌消费意识过度的3种原因和4种化解方法 54.孩子老觉得别人的东西比自己的好的心态分析和4种化解方法 55.孩子学习焦躁的2种原因和4种克服方法 56.孩子对学习从来不着急的5种原因和4种克服方法 57.孩子没有一套适合自己的学习方法的3种原因和6种解决方法 58.孩子不能持久执行自己拟定计划的4种原因和5种克服方法 59.孩子想用出国来逃避学习压力的2种原因和4种解决方法

西安站互动 60.孩子爱挑食的2种原因和4种克服方法 61.孩子没有朋友圈的原因和4种克服方法 62.孩子不会处理人际关系冲突的3种原因和6种化解方法 63.孩子节奏感差的5种原因和6种克服方法 64.孩子沉迷于网络聊天的4种原因和5种克服方法 65.孩子喜新厌旧的4种原因和4种化解方法 66.孩子缺少责任感的4种原因和4种克服方法 67.孩子喜欢要红包的5种原因和6种克服方法 68.孩子内心空虚的3种原因和5种化解方法 69.对孩子进行挫折教育的2种重要认识和5种挫折教育方法 70.孩子整天埋头苦读而不懂放松的4种原因和5种化解方法 71.孩子在学习上爱跟父母讨价还价的3种原因和3种解决方法 72.孩子不爱问问题的6种原因和4种解决方法

郑州站互动 73.孩子爱交不适当朋友的原因和3种解决方法 74.孩子喜欢拿人寻开心的原因和5种化解方法 75.孩子讲话语言太刻薄的原因和4种克服方法 76.孩子喜欢背后议论人的5种原因和6种解决方法 77.孩子爱撒谎的5种原因和6种纠正方法 78.孩子不喜欢上体育课的4种原因和6种克服方法 79.孩子沉迷于网络游戏的3种原因和5种克服方法 80.孩子对未来期望太高的4种原因和5种化解方法 81.孩子过于恋家的5种原因和6种独立性培养方法 82.孩子经常拿自杀来恐吓家长的心理分析和2种解决方法 83.孩子心胸狭窄的3种原因和3种解决方法 84.孩子学习注意力不集中的3种原因和2种解决方法 85.孩子有阅读障碍的3种原因和4种解决方法

济南

<<中国家庭教育99问>>

站互动 86.孩子处事没有耐心的5种原因和5种化解方法 87.孩子占有欲太强的心理分析和3种解决问题的参考思路 88.孩子小气的心理特征和4种心灵拓展方法 89.孩子青春期的反抗癖与化解方法 90.孩子没有识别能力的根源分析和6条建议 91.孩子追求街头时尚和另类打扮的根源分析与3条疏导建议 92.孩子“社会早熟”的原因与4条建议 93.孩子自恋的相关影响因素与4条参考建议 94.孩子爱自责的复杂原因与4种缓解方法 95.孩子喜欢报复他人的心理分析和4种化解方法 96.孩子遇事过分依赖父母的心理分析和4种辅导方法 97.孩子过于关注敏感问题的5种引导方法 98.父母没有足够时间陪孩子的难题和7个化解方法 99.孩子接触不良嗜好的5种原因和4种正确引导方法 编后语附录：《中国家庭教育99问》问题分类汇总

章节摘录

插图：兰州站互动1.孩子常常失眠的2种重要原因和4种疗法家长咨询：周教授您好，最近一直有个问题困扰着我们做家长的。

我家孩子以前睡眠质量很高，但是自从念初三开始睡眠成了问题，不仅晚间会醒过来，就是每天晚上入睡都要花上1-2小时，遇到考试或者重大事情就彻夜失眠。

孩子自己着急，我们做家长的也担心，遇到这种情况，该怎么办呢？

周教授解答：睡眠是疲劳机体恢复体力的最佳方式，是人体释放压力、缓解紧张的天然疗法。

通常而言，普通人每天需要7小时左右的睡眠。

“失眠是睡眠障碍的一种症状，是中枢神经系统失调的一种反应。

”失眠有多种表现形式。

首先是入睡困难，在习惯的睡眠时间内，如果30分钟内不能入睡则是有睡眠障碍的表现；其次，睡眠不深，睡觉时不能安神，总是做梦，这样的睡眠不能使大脑得到充分休息，也是失眠的症状；再次，容易醒，并且醒后30分钟内难以再度入睡。

如果孩子出现其中任意一种现象，则可以认为是失眠。

失眠分为短暂性失眠和持久性失眠。

短暂性失眠一般持续几天或几周；如果短暂性失眠没有得到及时的调整，就有可能发展成为持久性失眠，形成失眠症（一种长期性睡眠障碍）。

那样不仅影响身体正常活动，形成精神压力，而且严重妨碍学习和生活，久治不见成效的还可能引起精神疾病，如忧虑症和抑郁症等。

要有效克服失眠，首先要初步了解失眠的原因。

原发性失眠：由个人心理素质决定。

心胸狭窄、多愁善感、性格不开朗的人容易有失眠症状。

继发性失眠：由外部环境和临时性刺激引起。

情绪过分紧张、激动、焦虑、沮丧；身体有疾病（比如肠胃疾病导致的胃气不和）；生活作息不规律，睡觉忽早忽晚、喜欢熬夜，或者生活环境发生变动；睡眠习惯不好，喜欢躺在床上想问题；社会压力大，处于高度紧张的生活状态，面对激烈的竞争；对化学药品（比如安眠药物）产生依赖……这些因素都会导致孩子失眠。

知道了失眠的原因，那么家长应该怎样帮助孩子治疗失眠呢？

帮助孩子放松心情，进行思想上的开导。

失眠不一定是病，也不一定会持续困扰孩子。

年轻人失眠大多数是因为受到外界刺激，所以没必要紧张，也不要担心。

大脑有自我调节的机能，它能帮助你快速恢复到原有的平衡状态。

并且，短期失眠不会对身体造成太大影响，一旦调整过来，并无大碍。

帮助孩子分析思想问题。

失眠通常和心情有关系。

家长可以尝试深入了解孩子的思想，弄明白孩子有什么心理包袱，鼓励孩子说出压力和不安，然后就事论事，对症下药，进行逐一分解，力图减轻孩子的学习生活压力和顾虑。

对这种孩子最好不要人为施加太大的学习压力，一切以适度为原则；否则会适得其反。

培养孩子良好的睡眠习惯。

尽量保持平静的心情，平时学习上应该多下些功夫巩固所学知识，不要等到临近考试搞突击，给身体上和思想上带来太大压力。

每晚按时睡觉，不要熬夜，最好是睡觉前半个小时保持大脑的平静，不要再解难题；可以听听轻音乐，和长辈聊聊天，在阳台上伸展一下身体；用热水泡泡脚；躺在床上尽量不要深入思考问题。

白天尽量不要睡觉，午觉要控制在一小时以内，不能睡得太久。

《国际流行病学期刊》的最新研究报告指出，爱天天睡午觉而且睡得又长又久的人，要注意心脏病发作的危险。

<<中国家庭教育99问>>

哈佛大学及哥斯达黎加研究人员针对哥斯达黎加的民众进行研究，以了解505名心脏病发作存活者及522名健康民众之间的生活习惯差异。

结果显示，与每周只睡一次午觉（少于60分钟）的人相对照，喜欢睡午觉的人（每天睡上90分钟）心脏病发作比例整整高出50%，可见经常睡午觉的危险性实在是高得超乎想象。

帮助孩子使睡眠时间集中在晚上，睡前注意室内的通风，睡觉时不要在身上压太重的被子。

使用一些物理疗法。

足部按摩是简单易行的方法，很多书上都有详细介绍，睡前自己按摩脚部直到困意出现。

如果条件许可，家长可以到药店调配一些中草药，做成简单的足浴汤供孩子睡前泡脚；还可以参考一些中药方子熬成汤汁，给孩子按疗程服用，调节心脾。

如果以上方法均不奏效，可以尝试购买主治安神的中成药物，或到医院进行治疗。

2.孩子食用补品的3个副作用和科学进补的6项注意家长咨询：周教授您好，想问您一个问题。

我们家孩子从小体质就不好，不能参与运动，经常感冒生病。

最近看他学习紧张，竞争压力大，有些家长说孩子吃了补品之后身体好多了，我们也试着给他买了很多补品和保健品，可是又怕有激素，有点担心这样会不会对身体不好，您能给我们提些建议吗？

周教授解答：补品是用来补充人体所缺乏的营养物质，提高人体抗病能力，消除虚弱症的食品，其功用主要是针对虚症。

儿童的生理机能还未健全，青少年的体质坚实，因此只要身体发育正常，两者都不需要服用补品。

相反，给孩子服用过多补品后，不仅不会促进孩子的健康生长，还会给孩子发育带来副作用：促使孩子假性性早熟。

因为有些保健品和滋补品里面含有大量激素。

有一些市面上的儿童保健品也含有诱发儿童性早熟的物质。

性早熟会极大地损害孩子的身心健康。

使孩子内分泌失调。

很多药品不应给处于成长期的孩子使用。

乱服补药会降低孩子免疫力。

对孩子消化系统造成不良影响。

孩子的脾胃本来就娇嫩，经不起补药的折腾。

长期服用补品，会让孩子食欲减退，消化不良。

服用补品和保健品过量会造成身体不适，出现恶心、呕吐等中毒现象。

家长如何正确看待孩子进补呢？

相信自己的子女。

家长让孩子吃补品多为心理安慰，觉得补品就如厂家所标榜的那样能活跃脑细胞，使孩子记忆力增强，精力充沛。

这是误区。

家长首先要对自己的孩子有信心，不要对补品存侥幸心理和依赖心理。

学习的好坏更多地取决于个人努力，提高成绩的过程要循序渐进，而非依靠外界因素一蹴而就。

药补不如食补。

补脑补身体不一定靠补品。

中国几千年的饮食文化博大精深。

李时珍说过：“多食参茸不受补，番薯菽黍疏脏腑”。

只要合理膳食，增加营养，精细搭配，品种全面，饮食均衡，这些天然食品就能起到比补品更好的作用。

其实只要饮食能跟上，就可以满足青少年生长发育和学习的需要。

不要轻信广告商过分的宣传。

营养品厂家为了吸引更多的消费者，就抓住消费者心理，在广告宣传上大做文章，甚至言过其实。

市场上有些保健食品、补品鱼目混珠、泥沙俱下，有的夸大宣传其功能，似乎包治百病，实则难脱误导之嫌。

<<中国家庭教育99问>>

还有的价格不菲，有些成分究竟有没有保健功能学术界还在争论，尚未定论。
有的甚至还请了一些考试状元做广告，其实这些状元在考前并没服用过这些补品。

让孩子学习劳逸结合。

平时多注意参加体育活动，锻炼身体，增强自己的体质，让自己有更好的体魄投入到紧张的学习生活中。

另外也要保证充足的睡眠。

长期睡眠不足会使身体的免疫力下降，容易染病。

让孩子保持良好的精神状态，才是一剂有效的补药。

要用补品，就要选准补品，决不能盲目服用。

儿童服用补品，重在取舍。

要在专家的指导下选择最适合孩子、最有利于孩子生长发育而副作用小的补品。

3.帮助孩子克服长相压力的心理分析和4种化解方法家长咨询：周教授，我孩子自从上了高中之后，身体发育逐渐成熟，变得比较爱打理自己了。

但是问题也出来了，她老觉得自己的长相不够漂亮，羡慕别人长得好看。

最近不知道在哪里听说人的身高体重等生理因素在遗传中占了很大的比重，所以长得不好看就怪父母遗传不好，觉得自己从出生起就有些比不上别人的地方了，心理压力很大，怎么办？

周教授解答：很多孩子老爱照镜子，照久了便会挑出自己脸上的很多毛病来，有时候觉得鼻子不够高、眼睛不够大，嘴唇不够薄，于是孩子在这种吹毛求疵的心理作用下认为自己的相貌存在“致命”的缺陷。

其实大多数人的相貌在别人眼中并没有自己想得那么丑陋，每个人欣赏的角度不同。

而且话说回来，即使是世界顶级美女，一旦你盯着她看久了，也能挑出不顺眼的地方来。

所以，孩子怪自己的长相不好，很多时候是一种过分关注自我的心理在作怪。

其实作为一个普通人，别人是不会太关注你的相貌的，因此不必太以自我为中心，假想别人对自己相貌有多么挑剔。

编辑推荐

<<中国家庭教育99问>>

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>