

<<家长是孩子的人生规划师>>

图书基本信息

书名：<<家长是孩子的人生规划师>>

13位ISBN编号：9787121125164

10位ISBN编号：7121125161

出版时间：2011-1

出版时间：电子工业出版社

作者：杨忠健

页数：144

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>

## <<家长是孩子的人生规划师>>

### 前言

成功地教育孩子，是许多家长梦寐以求的事情。

随着社会的发展，独生子女增多，人们的生活节奏加快，压力骤增，很多家长都有着自己的烦恼和心结。

成熟的家长会面对现实，用科学的知识和方法武装自己，合理地解决家庭教育中的问题，帮助孩子健康成长。

基于多年来德育和心理方面的经验，笔者撰写了生涯规划丛书的《家长是孩子的学习指导师》《家长是孩子的心理辅导师》《家长是孩子的人生规划师》3个分册。

《家长是孩子的学习指导师》中，笔者提出了兴趣、方法、习惯是学生学习成功的三部曲。

此书提供了家庭教育中帮助孩子提高学习成绩的科学知识和有效方法，帮助家长解读家庭教育，解决家庭教育中遇到的孩子的学习问题。

学习是中小学生的中心任务，学习成绩是学生学习效果的硬指标。

家长应帮助孩子认识到学习是社会对学生的要求，同时也是学生自己的需要。

从每一个成功人士的成长过程都可以看出，除了智力水平和求知热情外，坚韧毅力和刻苦精神也是铺垫成功之路时不可缺少的品质。

达尔文甚至说：天才即忍耐。

他认为，忍耐表示有更高的想象力和理解力。

本书在孩子学习动机激发、学习型家庭建立、孩子应考复习等方面有不少笔者自己的思考，以供读者参考。

《家长是孩子的心理辅导师》则提供了家庭教育的科学知识和家庭心理健康教育的有效方法，帮助家长解读家庭教育，解决家庭教育中遇到的各种心理健康问题，着重介绍了亲子心理保健策略，认知正常、情绪适度、行为协调、沟通和谐、个性健全的孩子，心灵更美好。

《家长是孩子的人生规划师》提供了家庭生涯教育的科学知识和有效方法，帮助家长解读生涯规划，解决家庭教育中遇到的孩子生涯规划问题。

意在指导家长帮助孩子对其生活、学习和职业进行有针对性的设计。

《礼记-中庸》说：“凡事预则立，不预则废。”

做事预先有准备就会成功，没有准备就会失败。

生涯教育的内容，涉及身心健康、学习工作、心智成长、人际关系、心灵净化、职业选择等方面的规划。

## <<家长是孩子的人生规划师>>

### 内容概要

孩子的健康是家长最关心的问题。

成熟的家长会面对现实，用科学的知识和方法武装自己，帮助孩子身体和心理健康成长。

本书曾在北京德育科研网、北京中小学生家长学校网和《现代教育报》连续刊载，点击率高，可读性强，提供了家庭心理健康教育的有效方法，书中的“亲子活动”和“温馨提示”帮助家长解读家庭教育，感悟丰富人生，从容解决家庭教育中遇到的各种心理问题，提高孩子的心理健康水平，并供家庭教育研究者参考。

## <<家长是孩子的人生规划师>>

### 作者简介

杨忠健，资深家庭教育与心理健康教育专家。

北京学校心理卫生委员会副主任，北京家庭教育研究会理事，北京周末大讲堂讲师团成员，首届全国十佳中小学心理健康教育支持专家。

2010年被北京市妇联评为首都家庭教育30年公益奉献人物，获全球华人正向心理学会优秀社会贡献奖

。

## <<家长是孩子的人生规划师>>

### 书籍目录

第一章 家庭生涯教育概述 第一节 家庭生涯教育 第二节 孩子如何把握课余时间 第三节 培养综合素质 第四节 四个学会助孩子成长 第五节 准备走向社会 第六节 生命之歌第二章 家庭生涯教育面面观 第一节 家庭公民教育 第二节 孩子需要参加力所能及的劳动 第三节 家庭安全教育 第四节 培养孩子的社会公德 第五节 解读女士优先 第六节 教孩子学会合理消费 第七节 奥林匹克的公平竞争原则 第八节 家庭法制教育 第九节 廉洁文化从小抓 第十节 学会勤劳简朴 第十一节 让孩子远离暴力第三章 家庭生涯教育方法 第一节 警惕家庭教育中的从众行为 第二节 家庭挫折教育 第三节 家校还应合作 第四节 可以让孩子吃点苦 第五节 社会实践与交往 第六节 培养实践能力的方法第四章 孩子的身体健康 第一节 注重孩子的身体健康 第二节 睡眠对孩子很重要 第三节 注意饮水节水 第四节 家庭卫生教育 第五节 防止孩子厌食挑食 第六节 保护眼睛 第七节 爱护牙齿 第八节 青少年禁毒 第九节 预防艾滋病第五章 环境保护 第一节 保护湿地 第二节 植树节去种树 第三节 关爱地球 第四节 爱护环境 第五节 控制人口 第六节 爱惜每一寸土地 第七节 动物是人类的朋友第六章 家庭生涯教育拓展 第一节 家庭教育中的家长权威 第二节 维护儿童的权利 第三节 做好儿童榜样 第四节 防止啃老族壮大 第五节 弘扬奥运精神 第六节 教孩子学会负责任 第七节 同一个世界第七章 孩子的生涯规划 第一节 人生初步规划 第二节 生涯规划与求职尾声参考文献

## <<家长是孩子的人生规划师>>

### 章节摘录

北京史家小学学生王婧怡在2003年非典过后曾深有感触地说：“人的一生是由困难和快乐组成的。没有当时的挫折哪来之后的快乐？

没有一个个困难和挫折，哪来多姿多彩的人生？

抬起头，面对一个个困难，你的生活会发出耀眼的光芒。

”洪战辉的父亲病了，母亲也抛弃他们。

带着父亲捡来的弃婴，这个农村少年开始扛起了生活重担。

他打工挣生活费和学费，2003年还考上了大学。

他说：“自立、自强才是最重要的！

苦难和痛苦的经历并不是我接受捐助的资本。

”这对一些生活条件不错，但遇到困难就退却、总是抱怨环境不好的人来说，是一味很好的清醒剂。

许多过来人共同的体会是：帮助孩子实现理想，就要教他们在失败中学习，在逆境中前进。

如何对待挫折正是人们在达到完善人生时最容易忽视和低估的技巧。

如果孩子从小就获得对逆境与失败的正确认识，那么他一生获得成功的机会定将大大增加。

现在有一些孩子，喜欢说：没劲，生活没劲，学习更没劲，干什么都没劲。

其实这是心灵不充实的表现，感到空虚的人不思进取，没有奋斗的目标，无所事事或不愿做事，于是常常寻求刺激，如吸烟、喝酒、赌博、闹事、网上聊天或游戏等，以此来排遣时间，摆脱寂寞。

更严重的，空虚者会偷盗、吸毒、抢劫，走上犯罪道路。

这种空虚心理的形成，一是由于物质条件优越或家庭溺爱，又不考虑生活目的与人生责任；二是从不做生涯规划，或人生目标不切实际，眼高手低难以达到目标。

《法制晚报》和新浪网对8428名参与者进行调查后发现：“挫折和磨练”被认为是青少年最缺乏的要素。

出人意料的是，十多年前被大声呼吁的“尊重和理解”排在其后，认同率仅为“挫折”的一半。

家庭教育最主要的措施是，父母应首先不溺爱，加强挫折教育。

家长要让孩子真正明白，除了阳光和空气是大自然的赐予，其他一切都要通过劳动获得。

家长朋友，永远不要低估我们能给孩子带来的影响，帮助他们学会在失败中奋起是你最明智和最令人满意的投资。

北京四中校长曾经对学生说：“生活是什么？

在我看来，生活好比是一场盛宴大餐，山珍海味，色味俱全，但是此时此刻端到你面前的这道菜并不合你的口味。

它也许是辣的，也许是酸的，甚至是苦的。

<<家长是孩子的人生规划师>>

编辑推荐

《家长是孩子的人生规划师》：生涯规划丛书

<<家长是孩子的人生规划师>>

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>