

<<高效能父母完全手册>>

图书基本信息

书名：<<高效能父母完全手册>>

13位ISBN编号：9787212032036

10位ISBN编号：7212032034

出版时间：2008-6

出版时间：安徽人民出版社

作者：马向真 主编

页数：170

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>

<<高效能父母完全手册>>

内容概要

本书是为已经为人父母者准备的。他们体验着与孩子一起成长的快乐，同时也体验着不能被孩子接纳的痛苦。本书从理论的操作两个层面系统地介绍了提高父母效能的理念和方法，让他们懂得如何正确表达自己对孩子的爱以及怎样让孩子感受并理解这份爱。

本书也是为那些即将为人父母者准备的，他们充满了好奇，充满了期待，又有着一份忐忑不安。本书让他们在轻松愉悦的氛围中学会做一个快乐的父母。

<<高效能父母完全手册>>

作者简介

马向真，女，心理学博士，教授，博士生导师。
现任东南大学应用心理研究所所长、中国社科院特邀研究员；江苏省人大党委、民革江苏省委常委，民革东南大学主委；中国社会心理学会理事、中国心理学会首批注册督导师，江苏省社会心理学会秘书长，江苏省大学生心理健康教育研

<<高效能父母完全手册>>

书籍目录

前言理论篇 第一章 认清家庭 第二章 儿童心理行为发展特点及问题分析 第三章 依恋与儿童早期教育 第四章 P.E.T效能理论操作篇 第五章 我是父母还是谁 第六章 今天我生气了吗 第七章 怎样帮助孩子减压 第八章 怎样倾听孩子说话 第九章 如何去说 第十章 我的孩子长大以后做什么参考文献后记

<<高效能父母完全手册>>

章节摘录

理论篇 第一章 认清家庭 一、何谓家庭 家庭一词的基本含义是指由具有血缘关系的人组成的群体。

但它的最初含义并非如此，在古罗马，Famulus（家庭）的意思是一个家庭奴隶，而Familia则是指属于一个人的全体奴隶。

罗马人用Familia一词表示由父权支配着妻子、子女和一定数量奴隶的社会机体。

对家庭的本质含义的认识是从近代才开始的。

马克思、恩格斯认为：“每日都在重新生产自己生命的人们开始生产另外一些人，即增殖。

这就是夫妻之间的关系，父母和子女之间的关系，也就是家庭。

”奥地利心理学家S.弗洛伊德认为，家庭是肉体生活同社会机体生活之间的联系环节。

美国社会学家E.W.伯吉斯和H.J.洛克在《家庭》（1953）一书中提出：“家庭是被婚姻、血缘或收养的纽带联合起来的人的群体，各人以其作为父母、夫妻或兄弟姐妹的社会身份相互作用和交往，创造一个共同的文化。

”中国社会学家孙本文认为，家庭是夫妇子女等亲属所结合的团体。

中国社会学家费孝通认为，家庭是父母子女形成的团体。

家庭有广义狭义之分，狭义的是指一夫一妻制个体家庭，广义的则泛指人类进化的不同阶段上的各种家庭形式。

家庭是构成人类社会的最小单位。

一般而言，家庭成员共同居住在一起，共同进行生产和消费，而且根据血缘关系（亲与子，兄与弟之间的关系）相结合，也称为人类社会的生物再生产单位。

家庭是以男女间的经济分工为基础而形成的，是一种制度化的社会单位。

它是人类特有的普遍单位，在动物社会中没有与家庭同一性质的单位。

在动物集团中，亲代与子代有一定期间共存，而且两者之间存在着密切的相互作用，这种动物集团（见动物的社会）也可称之为家庭或生物学的家庭（biological family）。

由母亲和养育期的幼仔所形成的动物集团，以及社会性昆虫的变形大家庭集团等是典型的生物学家家庭。

由雌雄个体所形成的性的集团（mating association, pair—bond）虽然不能称之为家庭，但有雌雄关系且随之而有亲代与子代间的养育关系，在此期间的动物集团也多被称为家庭。

在我国，著名社会学家费孝通先生认为，从人类学和社会学的角度来看，家庭一般是指由父母子女构成的基本三角。

而在中国的日常生活中，“所谓家庭一般是指较父母子女构成的基本团体为大”，因而，也有人用小家庭来专指父母子女构成的基本团体，用大家庭来指较广的亲属团体。

所以费先生在其《江村经济》中用“china”来指代中国的基本生活单位——家庭，而不是family。

潘允康在梳理了中西方社会学的相关文献后指出，家庭是个历史范畴，它是以婚姻和血缘关系为纽带的社会生活的组织形式。

家庭涵盖了6个方面的要素：第一，家庭是群体，至少需要两个以上的人才能组成。

第二，婚姻是家庭的起点、基础和根据。

由婚姻而结成的夫妻关系是家庭中最主要的关系，是家庭的核心，是维系家庭的第一纽带，是判断家庭的第一标准。

第三，血缘关系是家庭的又一根据。

以父母子女关系、兄弟姐妹关系为主要内容的血缘关系是家庭中的第二种主要关系，是维系家庭的第二纽带，是判断家庭的第二标准。

由父母和子女结成了一切家庭中最稳定的三角，这个三角缺少父亲或母亲任一方，或缺少了父母只留下兄弟姐妹，都还可成为家庭。

第四，家庭可以是婚姻血缘关系的合理延伸，可能包括除夫妻亲子关系的其他直系旁系亲属。

第五，为法律所承认或社会风俗认可的领养关系也可正式组成家庭。

<<高效能父母完全手册>>

第六，家庭一般还应以共同生活为条件，有血亲和姻亲关系但不共同生活或经济上没有关系的不为一家。

因此，家庭通常是基于婚姻关系、血缘关系和收养关系而形成的社会共同体。

不过在实际生活中，它和居住形式结合起来，形成了各种不同表现形式的家庭。

那么，家庭究竟是什么呢？

我们认为，家庭除了是一个社会共同体外，更是一个系统，是一个随着时间不断变化的系统。

家庭的成员有着共同的过去和共同的未来。

它至少是整整三代人的情感体系，代与代之间由血缘、法律或是历史机缘的纽带联系在一起。

我们在家庭这个环境中发育、成长，最终也希望能在其中步入死亡。

在家庭生命周期中，个体的生命周期不断向前推进、发展，逐渐成形，同时也受着范围更大的社会政治文化的影响。

我们家庭过去的发展轨迹造就了我们所面临的问题，也试图传承某种问题解决的途径来应对我们现有的职责和任务，并且还影响我们的未来。

所以说，家庭生命周期是一个天然的环境，它限定了个体的自我认同和发展，同时也反映了社会系统所具有的影响力。

随着家庭生命周期的推进，个体与父母、兄弟姐妹以及其他家庭成员之间的关系也随着发生变化，作为一个随着时间变化的系统，家庭和所有其他系统相比具有不同的特征，家庭只有通过生育、领养、承诺或婚姻的形式，才能增加新的成员，也只有死亡才能使得家庭成员与家庭分离。

在家庭生命周期中每个人一般要扮演四种角色：孙儿/孙女，儿/女，父/母，（外）祖父/（外）祖母。

家庭成员在整个家庭的发展变化中则是变化着的。

针对家庭不同的关键阶段，家庭的特征和每个家庭成员需要做的努力也不同：第一，新家庭形成期。这是夫妻双方相互适应、磨合的阶段，家庭的界限初步形成，但不很稳定。

第二，第一个孩子出生后。

这时家庭成员的主要任务是重新适应各自的新角色，尤其要在夫妻关系与亲子关系之间保持好平衡。要在养育孩子的同时，保持夫妻单独交往和相处有一定的空间和时间。

第三，子女青少年期。

这时关键要处理好家庭与青少年孩子的关系，以及正确对待家庭外系统对孩子的评价与反馈的关系。

第四，子女独立期。

这时由于孩子的升学或就业，使得家庭又重新回到最开始时的二人世界，对于家庭而言最重要的是对分离焦虑的再适应。

在家庭中，对于一个承受家庭压力同时又无法脱离家庭的成员而言，在极端的情况在家庭如何度过生命周期的问题上，文化因素、家庭所处的特定时代都具有重要的作用。

东方和西方文化对家庭的认识是有差异的，即使在同一文化中，时代不同，家庭的生命周期也不一样。

比如，中国“文革”时代的年轻人与20世纪80年代、90年代的年轻人在世界观、价值观等方面是完全不同的，因为他们受到各自时代的影响，这些不同时代的人也会有着截然不同的生活方式。

二、家庭结构 不同形式的家庭，其差异并不仅在于成员数量上，关键在于家庭结构的不同。所以很多研究家庭的学者在此基础上又对家庭结构进行了界定和分类。

费孝通先生在1986年对自己关于家庭结构的论述进行了补充说明，认为他所说的家庭结构就是指一个家庭里包括哪些成员和他们之间的关系。

他依照“有无夫妇所形成的核心，以及有多少个这样的核心”为标准，将中国的家庭结构分为四类：一是不完整的核心家庭，指核心家庭中原有配偶中一方死亡或离去，或是父母双亡的未婚儿女；二是指一对夫妻和其未婚子女构成的生活单位，相当于西方的核心家庭，在中国称之为“小家庭”；三是核心家庭之外还包括其他成员，这些成员都是不能独自生活的人，他们大多是配偶死亡后和自己子女生活在一起的鳏夫或寡母，也有些其他较远的亲属，甚至没有亲属关系的人；四是联合家庭，就是儿女成婚后继续和父母亲在一起生活，即上面所说的两代重叠的家庭，如果兄弟成婚后都不独立成家，那就成了同胞的核心家庭的联合单位，这在过去都称作“大家庭”。

<<高效能父母完全手册>>

不过考虑到中国传统的家庭是以亲子关系为主轴，他认为可以将第三类和第四类中的两代重叠核心家庭重新归类为主干家庭，将多同胞联合而成的多核心家庭视为联合家庭。

潘允康在此基础上提出了自己对家庭结构的看法。

他认为，家庭结构是指家庭分子间的某种性质的联系，家庭分子间相互配合和组织，家庭分子间相互作用和相互影响的状态，以及由于相互作用和相互影响而形成的家庭规模、类型和家庭模式。

家庭结构一般是指由家庭中全体分子和各种角色所形成的综合关系。

由此，他根据家庭代际层次和亲属关系的立场将家庭结构分为核心家庭、主干家庭、联合家庭，以及其他家庭四大类。

相比于费先生而言，相同之处在于，他所指出的主干家庭和联合家庭的概念内涵与费先生所指的没有差异。

不同的地方是，他所指的核心家庭包括了费先生所说的第一类不完整的核心家庭和第二类完整的核心家庭；此外，他补充了一类家庭类型，即将不能归为上述家庭结构类型的隔代家庭（由祖孙两代人构成）等形式视为其他类型的家庭结构。

这样，国内关于家庭结构的分类基本上趋于一致，即将亲子关系视为家庭结构类型划分的轴心，亲子关系和婚姻关系构成状况是考察一个家庭结构的基本准则。

至于家庭结构，有学者认为，我们可以清楚地看到家庭小型化及核心家庭化的趋势；中国的家庭与西方家庭之间的区别将会变得越来越不明显，二者最终将趋于一致。

或许这种说法目前还有待商榷，正如曾毅等人指出的那样，目前有推动家庭结构核心化的动力因素，也有促成家庭向主干家庭转变的动力因素。

不过一般而言（除“文革”等特殊历史时期），过去只有婚姻、血缘和共同居住空间三要素都具备方被认为是一个家庭的准则已有较大变化。

当前，随着社会流动和住房市场化因素的不断增长，以及一些政策因素的制约，家户分离已成为一种普遍现象。

“家”和“户”形成了三方分离，即家和居住空间的分离，家和户籍的分离，乃至“家”和居住空间，户籍都分离开来，成了一个概念，一种记忆。

现在家庭的认同，在逻辑关系上，由“与（and）”变成了“或（or）”。

即只要有婚姻、血缘或居住空间中的任何一项往往就可以被视同有了家庭（抛开法律制度的认可，至少在一些民间意识中开始这样看待）。

根据第五次人口普查的数据，个别城市有超出50%的人口存在人户分离的现象。

因而，我们在做家庭结构类型划分时也必须更多地考虑居住因素。

我们在实际调查中可以按照共同居住的人数（包括居住时间），以及家庭关系的组合情况推断家庭结构。

通过对1982年第三次、1990年第四次、2000年第五次全国的人口普查，有学者发现，当代中国家庭结构变动呈现出三种状态：一是相对稳定的家庭类型。

三代直系家庭是其代表，城镇三代直系家庭的维系得益于家庭内部管理的松弛，在农村则与独子比例增大有关。

二是明显上升的家庭类型。

夫妇核心家庭提高幅度显著，实行20余年的独生子女政策是这一家庭类型的主要推动力量；隔代直系家庭增长率最高，它既是中国社会转型阶段的重要现象，又是社会发展具有缺陷的反映；单人家庭也有增长，青年人晚婚、老年人口预期寿命延长和老年丧偶比重提高是主要影响因素。

三是以下降为表现形式的家庭类型。

缺损核心家庭明显减少，标准核心家庭有所下降。

后者的降低主要是夫妇核心家庭上升所致，或谓核心家庭内部不同类型调整的结果。

今后一段时期内中国的家庭结构总体上将持续这种状态，一些家庭类型将发生进一步的变动。

当代家庭的结构简化和规模缩小使家庭功能及家庭成员关系发生改变，将对整个社会产生影响。

关于家庭结构对孩子个性发展的影响的研究表明，离婚对父母、对儿童都是一次心灵手术，震动很大。

<<高效能父母完全手册>>

父母离婚，对未成年的子女是个严重的恶性心理刺激，造成精神创伤。

有些儿童在父母离婚的心理刺激下，性情发生改变。

有的变得孤独、忧郁、情绪消沉，有的变得粗暴、烦躁。

有的儿童在消极情绪持续、强烈作用下，发生心理疾病。

美国耶鲁大学的耶鲁儿童研究中心主任阿尔勃特·索尔尼特认为：“离婚是威胁着八十年代儿童的最严重和最复杂的精神健康危机之一。

”儿童心理学家李·索尔克也认为：“对于一个孩子来说，只有死了亲人才能比父母离婚更痛苦、更损伤身心。

离婚的创伤仅次于死亡。

孩子们感受到重大的损失，发觉他们突然遭到一些他们无法控制的力量伤害。

”有人对父母离婚给子女心理带来的影响进行了持续的研究。

如，美国加利福尼亚州的几位学者在他们对父母离婚给子女带来的影响的报告中指出，他们调查的离婚家庭中的子女，其中37%的儿童在自己的父母离婚5年之后，心理上的创伤尚未消失。

这些孩子情绪低落，他们经常希望父母复婚。

其中29%的孩子是“正在勉强对付、努力熬过艰难时期”。

另外，有34%的孩子“对生活感到满足愉快，能很好适应新情况，在学校和同学之中表现良好”。

研究表明，离异家庭儿童在智力、同伴关系、亲子关系、情绪障碍、自我控制和问题行为等方面，与完整家庭的儿童相比都存在显著差异。

董奇、林崇德等学者通过调查研究认为，这种差异的主要原因有三个：（1）原有的家庭生活方式全部扰乱，儿童要适应一套新的、强加的生活方式；（2）离婚父母因受种种压力（如经济、家务、社会舆论、自我概念）而显得紧张、焦虑、沮丧、孤独，对儿童显得易怒、缺乏关心和耐心，影响亲子关系和正常教育；（3）儿童感到自尊心受到伤害（尤其是幼儿），影响学习活动，害怕与同伴交往。

父母离婚对子女心理创伤的大小及其持续时间的长短，决定于子女的个性心理特点与对父母感情依赖的程度。

一般说来，性格内倾的孩子比外倾的孩子遭受的精神创伤要严重，持续时间也长些。

对父母感情依赖越重，所受的精神创伤可能也越重。

父母离婚对儿童是否会造成长期影响，目前研究结论有分歧，但有三点可以肯定：（1）冲突迭起的婚姻对儿童不利的影响要大于离婚的影响，故不必为了孩子而保存已经死亡的婚姻；（2）从青少年犯罪情况看，来自利益家庭的青少年更加普遍；（3）每个离异家庭的情况都不同，不利影响的大小和持久性也不同。

最后，为了减少离婚对儿童的消极影响，心理学家建议：（1）加强良好的亲子关系；（2）非监护父母继续（从物质上和精神上）关心与支持原来家庭的儿童；（3）监护父母应保持良好的心理状态和管教方式。

……

<<高效能父母完全手册>>

编辑推荐

为人父母难吗？
做好功课就不难！
跟着马老师，接受效能父母培训吧。
当好父母角色，学会亲子沟通，帮助孩子快乐学习，与孩子共同成长。

<<高效能父母完全手册>>

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>