

<<了解你的孩子>>

图书基本信息

书名：<<了解你的孩子>>

13位ISBN编号：9787301142097

10位ISBN编号：7301142099

出版时间：2008-10

出版时间：北京大学出版社

作者：崔丽娟，肖诗来 著

页数：232

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>

## <<了解你的孩子>>

### 前言

古罗马先哲西塞罗曾言，“一个人的品格比他的躯体更重要”。

现代人的“健康”内涵已远远超出身体的无病与强健这一范围了。

身心俱健才是健康的真正要义。

我们不妨把西塞罗的话再做拓展：除品格之外，文化格调、审美情趣、人文胸怀、思想操守、道德理性、生命意识、自我概念、人际沟通能力甚至知识技能等都在广义的“心理”范畴之内。

没有健康的心理，何来它们的完善和发展呢？可以说，良好心理素质的培养是时下正日益受到重视的人文教育中的最重要一环。

心理健康是人才素质的基础。

提高全民特别是年青一代的心理素质，开展科学而有效的心理健康教育，这在我们身处之时代似尤显紧迫性和更具新特点。

市场经济的发展和新型网络媒体向人类生活各领域的渗透，已成为影响社会生活的最显著特征。

## <<了解你的孩子>>

### 内容概要

本书由五章组成。

分别涉及初中生的学习、情绪调节、人际交往和良好生活态度、健康心理培养等，并就新时代出现的诸如孩子的网络成瘾问题、逆反心理、感恩教育和家庭文化环境熏陶等问题，做出了相应的阐述。

此外，此书还向初中生家长介绍了一些孩子心理发展的特点，以及如何利用“爱”来更合理地与孩子互动沟通的方法与技巧，期待对家庭教育中的亲子沟通起到一定的借鉴作用。

<<了解你的孩子>>

作者简介

崔丽娟，任教于华东师范大学心理与认知科学学院，基础心理学博士，应用心理学副教授，中国社会心理学专业委员会委员，上海市社会心理学会副秘书长、常务理事。

作为课题负责人先后主持了全国教育科学项目、教育部人文社会科学规划、上海市哲学社会科学等十多项研究课题。

出版

## &lt;&lt;了解你的孩子&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 重新认识孩子 第一节 同一性危机：与孩子共同度过 第二节 帮孩子“心理断乳” 第三节 打开孩子心灵的锁 第四节 读懂孩子的心情 第五节 也为孩子多着想 第六节 关于孩子的逆反心理第二章 和孩子一起成长 第一节 您的教育观念落伍了吗 第二节 批评也要讲究艺术 第三节 表扬与期待的力量 第四节 “听话”的孩子就是好孩子吗 第五节 为什么难与孩子沟通 第六节 用感恩的力量来教育孩子 第七节 减小代沟的距离 第八节 爱就是教育 第九节 让孩子学会玩儿 第十节 小鬼也要学当家 第十一节 引导孩子正确消费第三章 成为孩子学习的良师益友 第一节 “分数挫折”和“分数隐私” 第二节 如何帮助孩子应付考试 第三节 让孩子学会观察 第四节 让孩子成为记忆小超人 第五节 让孩子爱上读书 第六节 引导孩子看正书 第七节 不做“陪读家长”，培养孩子的学习独立性 第八节 个性化的学习方法 第九节 形成良好的学习习惯 第十节 创建学习型家庭第四章 让孩子懂得交往也有艺术与尺度 第一节 帮助孩子学会交往 第二节 让孩子懂得交友的艺术 第三节 宽容的力量 第四节 影响交流的障碍 第五节 孩子早恋了 第六节 面对孩子的“影子爱情”第五章 强健孩子身心，感受快乐人生 第一节 培养孩子的自信心 第二节 培养孩子坚韧不拔的意志 第三节 培养孩子面对挫折的勇气 第四节 培养孩子的情绪调节能力 第五节 让孩子成为一个负责任的人 第六节 让孩子远离谎言 第七节 让孩子不要整天缠着电视 第八节 让孩子远离网络成瘾 第九节 了解心理测验

## &lt;&lt;了解你的孩子&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 重新认识孩子 第一节 同一性危机：与孩子共同度过5月17日 阴昨天把《射雕英雄传》看完了，看到最后，心里有种说不出的滋味。

欧阳锋的确不是什么好人，可到最后他的结局也实在是太惨了，亲儿子没了不说，连自己是谁都不知道了，空有一身高深的武功又能如何呢？

我觉得我丢了自己的人是最可怜也是最可悲的，不过欧阳锋已经疯了，所以他不知道自己的可悲与可怜。

那么，那些清醒的人们呢？

郭靖不也在喃喃地问自己：我是谁？

我是谁？

是啊，我是谁？

夜深人静的时候，我也会忍不住地问自己。

有时候看着镜子里的自己，我会突然觉得很陌生。

这个就是我吗？

和朋友们在一起的时候，我是一个开朗而活泼的女孩子，可以和大家一起疯一起玩，无所顾忌。可当我一个人独处的时候，我似乎又变得内向而深沉。

我喜欢关注自己的内心世界，喜欢用文字表达自己的内心。

好朋友在看了我写的文章后说我是在故作深沉，因为文字中反映的我似乎不是他们所认识的我。

连我的语文教师也说，我的文字似乎太沉重，不像是这个年龄的人所写的。

究竟哪一个我才是最真实的我？

或者哪一个都不是？

也许，有一天，我也会找不到真正的自己。

这是一个初中女生的日记，从中我们可以感受到孩子的那种困惑与迷茫。

的确如文中的“我”所言，她的文字太沉重，笔触太成熟，已经有点超出她的年龄。

然而，她所面对的困惑却是他们这个年龄的孩子们普遍面对的问题，在心理学上，我们把它叫做“自我同一性的危机”。

自我同一性这个概念是由著名的心理学家埃里克森提出的。

他认为，人对自己的认识通常遵循着这样的规律发展：首先是认同自己，肯定自己，然后发展到自我同一性的扩散，也就是由对自己产生的怀疑，最后再演变到新的自我认同。

这是一个对自我肯定——否定——肯定的波浪式前进的发展过程。

自我认同是指自我同一性的获得，是自己对自己的满意状态。

具体地说，就是孩子对自己各个方面的认识和把握达到了一个和谐稳定的状态，孩子肯定自己、喜欢自己。

自我认同的表达方式是：“我就是我自己，而不是别的什么人。”

在进入青春期之前，儿童的自我意识处于稳定协调的平静状态，他们一般不会怀疑或者否定当时“我”的现实状况，不会产生疑惑，也不会问出：“我是我吗？”这样的问题。

当孩子进入青春期后，自我认同的状态就会渐渐被打破，孩子们面对的就是自我同一性的扩散。

在这个时期，生理变化带来了激烈的心理震荡，原有稳定和谐的心理结构被打破，他们会渐渐对自己不满意，他们会怀疑自己。

当他们把目光从外部世界转向内部世界以后，发现自己已不是原先的“我”了，儿童时代的“我”变成了一个全新的陌生的“我”了。

进一步审视的结果，发现不但身体不是“我的”，就连自己的个性原来也不是“我的”，而是父母、老师和其他人造就的。

于是他们生气了，一种屈辱感油然而生。

随之便与原来的“我”决裂，要求摆脱家长和老师们的束缚，要求独立、自主，从原先的一切依赖中

## <<了解你的孩子>>

挣脱出来，寻求真正的自我，独立意识空前强烈。

这种“我不是我”的自我意识的分化，是青年心理发展的必然过程，是他们由儿童走向成人的必由之路，是其成长的内在动力，具有积极的意义。

但是由于这种自我意识的分化过于剧烈，也会带来消极作用，影响心理正常发展，所以需要我们家长的正确引导和他们自己的正确把握。

如果孩子能够在自己的努力和我们的帮助下，顺利度过这个自我同一性扩散的过程，就可以达到新的自我认同。

自我同一性扩散的过程，其实也是青春期的孩子们寻找新的自我、建立新的自我统一性的过程。

他们会获得三方面的自我认同：悦纳已发生了变化的生理自我，适应新的社会人际关系和社会角色，接受已经改变和提高了的心理素质。

我们把这三个方面叫做生理认同、社会认同和心理认同。

这时候，他们对自己的认识会在新的基础上得到升华。

## <<了解你的孩子>>

### 编辑推荐

《了解你的孩子(初中生家长必读)》以学生的心理健康为视角，分别探讨了初中生和高中生德与智发展过程中的困惑与疑问。书中不仅包含话题探讨也配备了心灵体操，在为教师、家长和学生释疑解惑的同时，也是帮助教师和家长认识孩子、理解孩子，帮助学生认识自己、理解他人的实用手册。



<<了解你的孩子>>

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>