

<<缺失的心理教育课>>

图书基本信息

书名：<<缺失的心理教育课>>

13位ISBN编号：9787307097117

10位ISBN编号：7307097117

出版时间：2012-7

出版时间：武汉大学出版社

作者：舒以

页数：213

字数：170000

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>

## <<缺失的心理教育课>>

### 前言

本市海淀区，中共中央党校哲学系，哲学博士生 李述一同志：读到您在《哲学研究》1988年2期上的大作《文化无意识》，很受启发。

近年来我在搞思维科学，一直是研究有意识的思维，没有涉足无意识的领域。

读了您的文章后，很同意人的社会实践不但创造了人有意识的整个思维世界，而且有一部分还“积淀”到无意识中，成为您所说的文化无意识。

心理学早就发现有意识与无意识是能相通的。

例如，人走路，开步是有意识的，但走了几步，如果还一直向前走，就转入无意识的走了，腿自然会迈步；一直到要止步或转弯，才又转入有意识。

所以Freud只承认本能无意识是不对的。

总之，向您祝贺，希望能见到您的论文。

此致 敬礼！

钱学森 1988年3月14日

## <<缺失的心理教育课>>

### 内容概要

舒以编著的《缺失的心理教育课》这是一部关于儿童心理健康成长的书，写给所有孩子的爸爸妈妈，以及相关的教育工作者。

这也是一部具有深刻思想又容易看懂的心理学读物，适合对心理学感兴趣的人阅读和使用。

《缺失的心理教育课》由认识孩子的心理防御机制、心理暗示对孩子造成的心理影响、当孩子的心理年龄小于生理年龄、自卑与自卑情结、儿时阴影与心结决定孩子的一生、情绪压抑与心理问题的层次等六大部分构成，讲述了目前少年儿童成长中存在的种种心理障碍，并提出了解决的办法。

## <<缺失的心理教育课>>

### 作者简介

舒以，中共中央党校心理学博士，北京大学正评副教授，中国教育学会与中科院心理所“十一五”教育心理总课题组特邀专家。

国家二级心理咨询师高级培训讲师。

1990年博士毕业，博士论文《文化无意识——兼论弗洛伊德本能无意识》在国内顶级杂志发表后，得到科学泰斗钱学森的高度评价，《钱学森给舒以博士的信》公开发表，并收录在《钱学森书信集》。

曾出版《心理学经典》、《理想世界的创造》、《中国传统文化的冲突与抉择》、《人的模式》等颇受好评的著作。

并译著了《变革时代的社会科学》等作品。

作者先后在北京、天津、哈尔滨、深圳等大中城市从事中小學生心理咨询的实践与研究，并受邀承担相关讲座，积累了大量第一手资料。

本书就是作者根据经历的真实案例写成，结合了作者渊博的心理学知识，做了深入浅出的分析，试图让爸爸妈妈以及所有的教育工作者帮助孩子跨越成长中的诸多心理障碍。

## <<缺失的心理教育课>>

### 书籍目录

- 代序一钱学森给舒以博士的信
- 代序二作者舒以博士给家长、老师们的一封信
- 第一章认识孩子的心理防御机制
  - 退行
  - 合理化
  - 抵消
  - 否定
  - 本案的心理学分析
  - 心灵“马其诺防线”
  - 应当筑起一道怎样的心墙
  - 帮助孩子缓解心理压抑
- 第二章心理暗示对孩子造成的心理影响
  - 权威暗示：罗森塔尔效应
  - 家长暗示：秃头效应与稻草原理
  - 学校暗示：贴标签与刻板效应
  - 自我暗示：巴纳姆效应
  - 本案的心理学分析
  - 既要“明示”教育，也要“暗示”教育
  - 语言暗示：10句家长最不当说的话
  - 行为暗示：10件家长最不当做的事
  - 巧用暗示：是最好的家庭教育
  - 自己与自己的心灵对话
- 第三章当孩子的心理年龄小于生理年龄
  - 情感依赖与任务依赖
  - 认知发育缓慢
  - 语言发育迟缓
  - 本案的心理学分析
  - 独立性：越是爱孩子，就越该放手
  - 除了阳光和空气，一切所得都靠自己
  - 明辨是非对错是一种能力
- 第四章自卑与自卑情结
  - 公共场所恐惧症
  - 自卑与超越
  - 自卑与自欺
  - 习得性无助
  - 水性的力量
  - 本案的心理学分析
  - 让每个孩子扬起“自卑”的帆
  - 自卑情结：一种病态的自卑
  - 莫让“娇纵”引“狼”来
  - 培养信任与自信
  - 鼓励孩子有能力说到做到
  - 让孩子从容走出“一个人的世界”
  - 高度重视自卑与抑郁
- 第五章儿时阴影与心结决定孩子的一生

<<缺失的心理教育课>>

小梅的故事

本案的心理学分析

儿时决定一生

让孩子远离暴力伤害

让孩子避免爱的缺失

善待疾病困扰和生理缺陷

避免孩子遭受性侵害

第六章情绪压抑与心理问题的层次

16岁的洋洋突然暴打多多

和女友相约“五一”来京自杀

女友视频割腕，远程紧急疏导

超级压抑：拜佛曾长跪4小时不起

水落石出：儿时爱的缺失

本案的心理学分析

精神三层次理论

心理疏导须剥茧抽丝，层层追击

附录：媒体专访

北京市教委主管《现代教育报》

“差生”：优等生？

——著名心理专家、教育专家舒以博士访谈录

## &lt;&lt;缺失的心理教育课&gt;&gt;

## 章节摘录

释放。

是缓解心理压抑的有效方法 释放，是心理学的一个重要概念，是缓解心理压抑的有效方法。

这一方法归纳起来主要有以下两种： 宣泄。

宣泄是释放压抑最重要的手段。

宣泄有多种方法，如向人倾诉、聊天、说笑话、心理咨询、打电话、自言自语、吼叫、呼喊、大笑、大哭等，进行体育活动或玩某种游戏，写心情日记、抒情诗词等也都是宣泄的方式。

遇事劝孩子不要哭，不要闹，显然是错误的，违背了宣泄原理。

只有这样宣泄了，内心的痛苦得到了释放，心里才会觉得好受了，这样才不会将痛苦压抑到心底。从而消除了心理隐患。

转移。

在宣泄的基础上转移情绪，会收到平息心情的好结果。

所谓转移，就是对于遭遇痛苦时的情景的改变。

心境的转移。

在遭遇痛苦时可以采取做运动、听音乐、看电视等方法，转移当时的心境，可起到一定的冲淡和抵消作用。

但是，心境的转移不等于迁怒。

心理学中有个“踢猫效应”：如果一个男人在工作中因有了压力而心情不好，回家冲妻子发脾气；妻子受到影响自然心里烦恼，看到儿子淘气玩耍，毫不犹豫地给了儿子两巴掌；儿子眼泪汪汪，无处发泄，恰好看到一只老猫优哉游哉地走过，上去就是一脚……可见，迁怒会把别人的心境弄糟，反过来也会把自己的心境弄得更糟。

情境的转移。

压力情境就是孩子形成压力的压力源。

比如，父母总念叨：“你看我们家这么穷，供你读书多不容易。”

这时，孩子就会产生一种内疚的情感。

做完作业后孩子正兴冲冲地看电视，妈妈过去“啪”的一下给关了，这时孩子心里会产生一种愤懑的情感。

面对着种种压力，孩子参加考试时会产生一种紧张、焦虑甚至恐惧的情感。

情境的转移就是父母改变对孩子的态度，因此还孩子一个正常的、平和的情境。

环境的转移。

在问题较为严重的情况下，可以考虑“暂时性的环境转移”和“长期的环境转移”。

通过环境的转移达到痛苦心境的改变。

所谓“暂时性的环境转移”，是指停止学习几天或更长时间，外出旅游。

所谓“长期的环境转移”，则是指转学或者搬迁。

有些学生的压力正是来自于学校的某个老师，而且后果极为严重。

这时，转学是理性的选择。

担当教育。

此外，对孩子进行“担当教育”也有助于缓解压力和精神痛苦。

你跌倒在地摔伤了，要认识到是你自己的责任，是因为你跳着蹦着不好好走路导致的，你就应当对此承担责任。

这样一想，孩子受到挫折后的痛苦感就不那么强了。

记得我的孩子3岁时有一天他倒退着进屋，脚正好碰上装满开水的铁皮桶，跌倒本能的反应是转过身来伸出双手，但一只手正好插进开水桶中。

在救护车上，我告诉他这是因为你倒退进屋的错，要坚强。

所以，他在车上再疼也没有委屈地大哭。

无过错教育。

## <<缺失的心理教育课>>

对孩子进行“无过错教育”也会很大程度地缓解压力。

对于灾难，要让孩子知道灾难来临不是孩子的过错。

受到成年人长辈文化的影响，在孩子的世界里也认为灾难是因果报应。

他们往往会认为把亲人带走的灾难是“上天”对自己的惩罚，因为自己不乖不听话造成的。

基于此，孩子会有几种不同的反应，有的表现特别好以期家人能回来，有的表现更顽皮、叛逆，让“上天”把自己也带走。

这时要让孩子知道，灾难并非自己不乖造成的，我们应当坦然面对。

宽容教育。

对孩子进行“宽容教育”，有时候也能很好地缓解压力。

明明是张同学在老师转过身黑板上写字时故意咳嗽。

可是老师非得认定是王同学，并让他罚站6小时。

如果有几次这样的事情，王同学必然会产生压力，认为老师在故意挤兑他。

如果给孩子来一点儿宽容教育，也有助于缓解这种压力。

因此，要让孩子有一颗宽容的心。

有这样一段话，可以让我们很好地领悟宽容的真谛——寒山问拾得：世上有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我，我怎对他？

拾得曰：只要忍他、避他、由他、耐他、不要理他，再过几年。

你且看他。

P26-P28

## <<缺失的心理教育课>>

### 编辑推荐

舒以编著的《缺失的心理教育课》好家长好老师必懂的6类关键心理问题，钱学森认可的心理专家，告诉你孩子的内心世界，世界上本没有差生。

家长和老师懂心理教育，所有的孩子都是好孩子。

这是一部具有深刻思想又容易看懂的心理学读物，适合对心理学感兴趣的人阅读和使用。

<<缺失的心理教育课>>

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>