

<<爱让成长不烦恼>>

图书基本信息

书名：<<爱让成长不烦恼>>

13位ISBN编号：9787508629384

10位ISBN编号：7508629388

出版时间：2011-8

出版时间：中信出版社

作者：金韵蓉

页数：248

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>

<<爱让成长不烦恼>>

前言

作者序我的高中毕业照，可以用“惨不忍睹”这四个字来贴切地形容。

在那张如今看起来有点儿“恐怖”的照片中，从小就因自然卷而蓬松得乱七八糟的头发，被我用水硬是贴顺在头皮上，从脸颊两侧硬生生地盖住了那被我憎恨的方下巴、大脸盘儿；我使劲抿着嘴，试图把太厚的嘴唇给美化得薄一些；我用力地对着镜头睁大眼睛，却遮不住那一脸的怒气和茫然。

我的高中生涯，很惨，很苍白，很挫折，也很无奈。

它差一点儿阻断了我的梦想，也差一点儿改变了我的生命。

所以当我有了儿子之后，我暗自发誓绝对不让他重蹈我的覆辙。

因为我知道在一个年轻的身体里，居住着一颗不快乐的心，是多么辛苦的事。

因此，开始写这本书的时候，我告诉自己，在这本书里，不会有华丽的辞藻和事不关己的专家论调。

它必须有温度、有关怀、有可行的建议，也有来自亲身所感的深刻理解。

因为，它，是来自生命成熟的过程中，火焰淬炼出的智慧。

另外，写这本书的时候，我一直试着用很柔软的心去感受，以及用很柔软的笔去表达。

因为在和那么多焦虑的父母接触的过程中，我深深明白，他们所需要的，不是专家指手画脚的教导，而是过来人以温暖的双手往前牵引的力量。

所以，我谨记这个分寸，在字里行间，谦卑地提供我的专业建议。

最后，我谨以这本书作为美好的媒介，祝福普天下所有为孩子牺牲奉献的父母亲，以及青春灿烂的孩子！

<<爱让成长不烦恼>>

内容概要

成长中的孩子总有各种各样的烦恼，这些烦恼也牵动着每一位父母，每一个家庭。

如何“带领孩子平稳度过成长动荡期”？

如何有效指导升学关键期孩子的学业？

对于懵懂期孩子的择友问题，父母能做些什么？

孩子秘密早恋，家长应该给出怎样正确的引导？

在这个网络时代，如何帮助沉溺于网络游戏的孩子回到现实世界？

.....

所有这些成长的烦恼既是现代孩子长大必然经历的，也是每一位家长必须直面的，更是让父母和孩子手足无措的。

本书是资深青少年心理专家金韵蓉老师，继畅销150000册《爱在左，管教在右》后最新亲子力作。

书中结合科学理论和成长期孩子的真实案例，并依据国内外教育专家的最新研究成果，为广大父母解密孩子学习、择友、早恋、网瘾.....一系列成长困扰背后的真实原因。

这一本集感性与理性为一体的成长期孩子教养指导书，延续了金老师以往细腻、感性的文风，科学的理论，字里行间饱含人文关怀的教育观念，将效纾解焦虑父母们的紧张情绪。

<<爱让成长不烦恼>>

作者简介

金韵蓉

她是台湾省卫生机构心理卫生中心的心理治疗师，精研婚姻家庭问题和儿童心理教育，她还深入涉猎与心理治疗有关的艺术治疗领域，是当代最权威的心理学专家之一，所著《爱在左，管教在右》一经出版，备受广大家长和教育领域专业人士的好评，至今已畅销150000册。

她更是一个多领域的“跨界高手”——国际芳香疗法治疗师学会大中华区首席代表、主任讲师、终身成就会员；兼任众多时尚女性杂志专栏作家，从《先斟满自己的杯子》到《幸福女人的芳香生活》，再到《谁能写出玫瑰的味道》，每本书均畅销10万册以上。

金韵蓉以其细腻、感性的文笔，从专业的心理学角度，解析青少年心理，翻开本书，寻找陪伴孩子平稳度过成长动荡期的育儿智慧。

<<爱让成长不烦恼>>

书籍目录

自序 XI

第1章 理解，是一切、一切的关键所在

第一，每一个孩子都具有与生俱来的人格独特性。

第二，为什么那个曾经乖巧可爱的孩子长大以后变得那么难管教、不听话？

第三，是我们最耳熟能详的，也是至关重要的——生殖系统的成熟和荷尔蒙的分泌变化。但是，我们真的理解了吗？

第四，家里出现了难管教的孩子时，真的只是孩子的问题吗？

我们会不会也是其中一个“不好控管”的因素呢？

第2章 建立和睦亲子关系的几个大原则

第一，不要跳上他的船去帮他掌舵驾船，也不要动不动为了一些无关紧要的事，去“摇他的船”。

第二，理解、接纳他的朋友和需求，而不是批评、否定和攻击他们。

青春期的人际发展需求——因为认同和混淆，所以需要同侪团体的认同

什么是“同侪团体”（Peer Group）？

同侪团体的功能和它的重要性

“同侪压力”或欺凌（Bully）

第三，建立“预警机制”，在问题还没有发生时，先采取防范措施。

预警机制的建立

青少年叛逆行为背后常见的情绪动因

第四，也许，我们也需要学习管理自己的情绪？

第3章 如何与叛逆期的孩子沟通

建立良好的沟通之前要明白的几点

第一，孩子和我们一样，有权利在不想说话的时候不说话。

第二，不想说话的背后，可能有些纠结的情绪。

不要去引爆它！

第三，他“不想说话”，并不等于“拒绝我们”。

第四，他现在不想说话，并不代表以后都不想说话。

和叛逆期孩子沟通的原则

第一，要确认我们确实是“听见了”。

第二，不要急着下判断。

第三，要让他敢于对我们说真话。

<<爱让成长不烦恼>>

第四，请给他“回嘴”的权利。

第五，不要还像对儿童那样过度保护，或不让他知道真相。

第六，如果沟通的门已经关上，用请教的方法来重新打开这扇门。

第4章 我的未来不是梦

不管您是孩子的父母还是师长，甚至是孩子本人，我都希望我的下述总结，能带给您一些可资思考的东西

学习成绩不好时，我们可能表现出毫不在乎的态度。

其实，我们心里是很彷徨害怕，也很羞耻的。

根据认知心理学的研究，残酷的现实是：不是“只要努力学习，你就一定能考高分”。

决定孩子学习成绩的因素很多，不是只有“用不用功”那么单纯。

父母能帮助孩子提升学业的方法

和他一起规划学习的进度。

把学习目标切割成符合他实际能力的小阶梯。

帮助他学会有更高“投资报酬率”的学习方法。

用勾勒美好远景的方法来激发他的学习动力。

协助他拥有需要时可以把头埋进去的健康沙堆。

第5章 如何聪明地面对孩子的早恋

早恋“不得不然”的原因

第一，确实存在的生理因素。

第二，社会风气开放，以及各种媒体的推波助澜。

第三，同侪认同的压力。

第四，满足某些心理需求。

聪明的父母，如何聪明地面对孩子的恋爱关系
粗暴地横加阻挠，是最不可取、最拙劣的做法。

尊重他的感受，不要讥讽他的爱情或觉得荒唐可笑。

不要设下天罗地网到处去查探他的行踪。

和他喜欢的人做朋友。

让家变得更温暖、更舒适。

<<爱让成长不烦恼>>

如果孩子真的不愿意和我们谈，鼓励他去和他信任的长辈谈谈。

分手失恋时，张开双臂，安慰他。

对孩子进行性教育时的几个提醒

第一，最好是由父母中与孩子性别相同的那一方进行性教育，如果这一方缺席，那么就由家族中同性别的长辈，例如叔叔、舅舅、阿姨、姑妈来负责。

第二，帮助孩子理解，他身上所发生的变化，是正常的生理发展进程，不需要为此而害羞。

第三，要在孩子对性刚刚开始萌发意识的时候，就留意征兆并给予引导，而不是已经造成问题之后，才开始性教育。

第四，不要陷入性教育的几个误区之中。

第6章 孩子的互联网成瘾症

网络成瘾症状

面对互联网，这样保护我们的孩子

第一，别把“网络”和“不学好的坏孩子”之间画上等号。

第二，别和孩子斗法。

第三，和孩子约定合理的上网时间，不要赶尽杀绝。

第四，注意网络安全。

最后，还是老话一句：给孩子不需要去虚拟网络中寻求就能得到的安全感和成就感，是戒断“互联网成瘾症”最有效也最根本的方法。

第7章 帮成长中的孩子从抑郁中走出来

一般性抑郁情绪的征兆和表现

孩子的抑郁情绪症状

引发孩子抑郁情绪的原因

第8章 空巢的季节

<<爱让成长不烦恼>>

章节摘录

过去的几年间，我一直在帮几位头疼不已的父母带着他们“不听话”的孩子长大。这些让父母操心的青少年之中，有一位是智商巨高、能远程侵入老师电脑获取期末考试题目的电脑奇才；有一位是很有自己的想法、喜欢以另类装扮示人、看不上任何俗人的愤怒少女；有一位是中考表现失常，没有进入第一志愿的重点高中，从此觉得人生黯淡无光、把自己关闭起来的忧郁小生；还有一位是因事业成功的父母离异而屡屡逃学、执意到服装店当售货员作为报复的任性女孩。

这几个接受我辅导的孩子都有一个特色，那就是小时候都是天资聪颖、活泼可爱、讨人喜欢的小天使。

可是一旦进入青春期，这些原本让父母骄傲欢心，而且至今学校老师的评语都还是“聪明，但不努力学习”的小天使们，却渐渐变成不愿意和父母沟通、学习成绩落后、让父母伤透脑筋的问题青少年。而他们的父母也都具有一个共同的特点：他们都是明白事理、受过良好教育、爱孩子、愿意尽一切努力来帮助孩子，并因此而惶惑，甚至挫折不已的好父母。

那么，问题出在哪里？

根据所有研究青少年问题专家的结论，问题就出在青少年是个身心都处于特别状态的“异类”。而这个异类，需要父母用迥异于之前对待小宝宝的态度去对待他们。

说真的，写这本书的过程中，我一直提醒自己不要写出一本充斥着教义教条或先知口吻的教科书，让那些已经在“水深火热”之中的父母看了之后更觉得无望和羞愧。

不，这绝对不是我写这本书的初衷。

我的初衷，是希望能帮助家有青少年的父母们(我和先生也曾经是其中的一员啊)，通过对青少年身心本质的理解，不仅能找到让孩子健康快乐成长的方法，也能让自己受挫疲惫的情绪有个喘息的心理空间。

那么，作为父母，我们该理解些什么呢？

第一，每一个孩子都具有与生俱来的人格独特性。

这个独特性，决定了他的能量形式、思维方式和行为方式。

另外，请您一定记得，这个独特性，不是他自愿拥有或故意拥有的，而是与生俱来的。

美国斯坦福大学、哈佛大学等国际著名大学商学院工商管理硕士的教学课程中，有一堂备受学员们推崇的热门课程——“九型人格”管理学课程。

这个课程的目的，在于帮助这些即将成为高级专业经理人的精英们，了解并辨识企业旗下员工所具备的不同人格特质，并借此达到知人善用或制约操纵的目的。

近年来，这门学科已风行欧美经营管理学术界及工商界，全球500强企业的管理阶层几乎都上过这节课，并以此培训员工，建立团队，提高执行力。

九型人格，又名性格型态学或九种性格学，是由美国两位医生——亚历山大·托马斯和斯特拉·切斯在他们1977年出版的《气质与发展》一书里首先提到的。

他们认为，我们可以在出生后只有2个月大或3个月大的婴儿身上，辨认出9种与生俱来的不同气质，它们包括：活跃程度、规律性、主动性、适应性、感兴趣的范围、反应的强度、心理素质、分心程度、专注力的范围和持久性。

无独有偶，在我所研究的芳香疗法领域里，也有个用与生俱来的人格特质对比植物的9个部位，并将其分为九大类型的“芳香基因学”系统。

例如，属于种子类的人格特质，就像小小的种子一样，具有无穷的生命能量和创造力，但也喜欢随风飞扬不受拘束；属于根茎类的人格特质，则像深埋在土壤里的根茎，安安静静地获取养分，不张扬也不喜欢移动。

不管是管理学上的九型人格，还是芳香基因学里的人格特质，这些分类其实都只有一个核心的目的，那就是告诉我们，人生而不同，每个人都具有独特的个性，并成为独特的自己。

而且，这些与生俱来的人格特质，决定了他的能量表现形式，决定了他是个安静、能坐得住的人，还是个好动、无法好好坐着的人。

这是我们为人父母者所需要完全理解的第一件事，也是最基本和最重要的一件事。

<<爱让成长不烦恼>>

因此，我们必须理解不管他是能够坐下来好好读书，还是不能够坐下来好好读书，和以下几件事情都是无关的： 1.和他听不听话无关。

不是说他能坐下来就是好孩子，不能坐下来就是坏孩子。

2.和他聪不聪明无关。

不是说能够坐下来读书的孩子就聪明，不能坐下来读书的孩子就不聪明。

3.和他是不是故意反抗我们无关。

因为严格来说，这些是他自己所控制不住的，他只能付出更多的努力去学习原本并不属于他人格特质之内的东西。

如果父母能够理解这一点，那么在管教孩子的时候，方式和态度就会不一样。

因为我们往往会发现，在面对青少年的时候，我们的管教常常是深陷到这样的一个循环当中——因为我们不理解，所以我们生气，我们误以为孩子的某些行为是故意的，是有意不去做好，是没有付出努力的，所以我们就会有愤怒的情绪出现。

而当我们愤怒情绪出现的时候，孩子接收到了这个讯号，出于自我防卫和委屈，于是开始有反弹、反抗的情绪和行为表现，而这就更激怒了父母，亲子之间的互动沟通自此也就进入到一个负向的循环之中了。

另外，让人更担心的是，如果孩子试着努力去做，但父母和师长的要求太高，高到他再努力也达不到的标准，他就很有可能因挫折而放弃自己。

例如，他是个生来富有想象力和创造力的艺术家，拥有很敏锐、很高品质的右脑思维能力，可是对于需要用左脑逻辑性思维去理解的数理化学科，却很难通过学习就能得心应手。

对于自己总是得低分、学习不好的结果，他自己很沮丧难过；而逐渐和同学拉开的分数距离，以及越来越落后的学习进度，也让他挫折慌乱不已。

他很害怕，可是越害怕，就越读不懂书里的内容；越挨骂，就越不想再碰那门科目；越失败，就越失去对那门科目的兴趣和能力。

于是，最后，他就放弃了。

P2-6

<<爱让成长不烦恼>>

媒体关注与评论

这本书真正告诉父母，什么才是真正的“爱”，如何才是正确的教，爱在沟通和理解，爱要父母用“心”体会。

--凤凰网亲子主编 黄丽臻“他的身体改变了，变成了一个还不成熟的脑袋，安在一个已经快要成熟的身体上面的怪物！

”——书中对成长期孩子的这句描述，很形象地让我们理解了自己的孩子，从而能够换位思考，有的放矢地陪同他们共同经历并快乐地度过这段对未来一生都有巨大影响的时期。

很感谢金韵蓉老师可以写这么一本正视问题、用心体会孩子心理的书！

--腾讯儿童频道主编 库寅斌

<<爱让成长不烦恼>>

编辑推荐

《爱让成长不烦恼:金老师的幸福教子书》推荐：学业、择友、早恋、网瘾……一系列成长期问题，不仅让孩子烦恼，让中年期的父母揪心，更让整个家庭随之飘摇。

如何陪伴孩子平稳度过一个动荡的成长期？

资深青少年心理专家金韵蓉老师从全新的角度为父母们支招：关注孩子的荷尔蒙，比关注学业更重要

。别把叛逆期的孩子当怪物，要用心去理解他们，用亲情去接纳他们。以温暖的双手，牵引孩子前行。

<<爱让成长不烦恼>>

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>