

<<孩子的成功取决于父母1mm的转变>>

图书基本信息

书名：<<孩子的成功取决于父母1mm的转变>>

13位ISBN编号：9787544246903

10位ISBN编号：7544246906

出版时间：2010-2

出版时间：南海

作者：孙哲汉

页数：180

译者：陈琳

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>

<<孩子的成功取决于父母1mm的转>>

前言

近年来，孩子的心理健康问题引起了许多父母的关注。

这意味着与过去相比，人们开始更多地为孩子未来的生活质量着想。

但是，也有一些父母依然抱着陈旧的观点：小孩子能有什么压力和焦虑？

父母给他吃、给他穿、供他上学，不像我小时候……压力和焦虑不仅会伤害孩子的心灵，使他们生病，而且对孩子性格的形成也有重要的影响，并直接关系到孩子长大以后的生活质量。

注意力缺陷多动障碍(Attention-DeficitHyperactivityDisorder，简称ADHD，俗称多动症)是儿童和青少年最常见、最典型的行为障碍，学龄儿童的患病率约为5%~10%。

感到有压力和焦虑的孩子无法独自找出原因，也没有能力自行应对，因此迫切需要来自身边人的帮助，尤其是父母的帮助。

但大多数父母在发现孩子行为异常时，通常是加以训斥，甚至施以体罚，这种现象无疑令人十分痛心。

本书围绕我所接触到的一些实例，介绍孩子在成长过程中常见的焦虑、障碍的种类与应对方法，并提出了正确的育儿方法。

当胎儿还在母亲体内的时候，就开始感受到来自外界的干扰。

孕妇与婆婆的矛盾、与丈夫的不和、工作上的压力、经济上的困难、对意外怀孕的排斥感，等等，都会一一被胎儿感知。

如果孕妇受到了精神困扰，就会导致供给胎儿的氧气和养分发生异常变化，并分泌“压力激素”，严重影响胎儿的大脑和身体发育。

在这种环境下诞生的婴儿，吃不好、睡不稳、时常哭闹，而且极易发展成敏感乖僻或自由散漫的性情。

近年来，多动症患者激增，也能从这里找到一部分原因。

婴儿从出生到1周岁这一阶段，吃、睡、排泄是最重要的3件事。

如果这3种关乎生存的最基本需求得到了充分的满足，婴儿就会对世界产生最初的信任感。

再加上母亲的安抚与关爱，婴儿就会生活在安宁、美好的“刺激”之中，远离不安与痛苦。

但是，如果最基本的需求没有得到满足，婴儿便会产生严重的焦虑，就会用哭来表达这种焦虑情绪。

这一时期的焦虑直接影响到婴儿的身体发育与智能发展，因此，父母一定要给予密切的关注。

过了1周岁以后，宝宝开始学习走路、说话和自己吃饭。

以前，这一切都是由妈妈帮助的，而从现在开始，宝宝逐渐独立了。

宝宝在独立过程中不断重复着错误与失败，这也是焦虑的来源。

排便训练就是一个代表性的例子。

在排便训练时，如果父母过多地管束和责骂宝宝，宝宝就会产生羞耻感和对世界的不信任感，还会对自己缺乏信心。

再如，这时的宝宝还不懂得等待，“延迟满足需求”的能力没有发育完全，当他们不能马上得到自己想要的东西时，就会哭闹、耍赖。

这一时期的宝宝如果产生了焦虑情绪，除了哭以外，还会出现怕羞、胆怯、不安、做噩梦、逆反、愤怒、攻击性行为等各种各样的反应。

要使孩子很好地适应成长过程中的压力和焦虑，最重要的是妈妈要给予足够的关爱与鼓励。

孩子满3周岁时，语言能力和思考能力飞速发展，虽然他们还不具备成人的抽象思维能力，但已经能够形成自己的逻辑，进行思考、判断和行动。

<<孩子的成功取决于父母1mm的转>>

内容概要

小孩子能有什么压力、焦虑？

父母给他吃、给他穿、供他上学……有些父母对孩子身体上的伤口非常敏感，却对他心灵的创伤熟视无睹。

身体上的小小伤口经过简单的治疗便可痊愈，但心灵上的创伤却有可能成为孩子毕生的沉重负担。这种负担会使孩子的性格变得粗暴，助长孩子的不良行为，影响孩子未来的幸福生活。

本书作者儿童医学博士孙哲汉多年来针对儿童心理问题做咨询服务，本书既有医学、心理学的依据，又通俗易懂，所有称职的父母都应该读本书。

<<孩子的成功取决于父母1mm的转>>

作者简介

延世大学医学博士

大韩儿童青少年精神医学会理事

延世大学医学院、成均馆大学医学院、翰林大学医学院外聘教授

韩国编辑记者协会顾问医生

SBS电视台《紧急出动SOS 24》顾问委员

SBS电视台《心理剧场“千人夜话”》专家组成员

基督教电视台 (CBS)

<<孩子的成功取决于父母1mm的转>>

书籍目录

前 言1 如何拉近1mm的距离, 抚平孩子的伤痛 妈妈!
你别走 / 分离焦虑 乖巧中隐藏的愤怒 / 好孩子综合征 戴着假面具的忧郁 / 隐匿性抑郁症 多愁善感的孩子 / 广泛性焦虑症 孩子的悲伤需要治疗 / 哀悼抑郁症 孤立, 抹不去的创伤 / 集体孤立 无法忍受的痛苦 / 抽动障碍 另一种留下伤痕的痛苦 / 创伤后应激障碍2 如何消除1mm的隔阂, 理解孩子的行为 胆怯的孩子, 伤心的妈妈 / 表现焦虑 自言自语的孩子 / 幻想中的朋友 不学所以学不好, 还是学不好所以不学 / 学习障碍 孩子的梦说明了什么 / 睡眠障碍 偷窃是必经的成长过程吗 / 品行障碍 注意力缺陷多动障碍 / ADHD 孩子为什么会逆反 / 对立违抗性障碍3 如何应对1mm的变化, 促进孩子的成长 天生的气质可以改变吗 / 性格遗传 批评也要讲究策略 / 定制批评 智慧的战争 / 吵架与打架 家庭教育已进入定制时代 / 构成育儿法 伟大的礼物 / 读书习惯 直升机父母与咨询师父母 / 依赖与独立 魔鬼妈妈与天使妈妈 / 矛盾情感后 记

<<孩子的成功取决于父母1mm的转>>

章节摘录

插图：有时需要眼泪与安慰的“离别仪式”孩子的分离焦虑是如何产生的，又该如何应对呢？孩子产生分离焦虑时，首先应该审视一下，妈妈是否给予了充分、优质的养育。

其中优质的养育更为重要。

即使妈妈一天到晚在家里照顾孩子，孩子还是有可能产生分离焦虑。

如果妈妈经常对孩子说“你再这样妈妈就走了”、“不听话妈妈就把你从家里赶出去”等表示离别的威胁性话语，或者对孩子的感情起伏强烈，缺乏一贯性的养育态度，孩子就容易出现分离焦虑的症状。

孩子无法预测妈妈什么时候会发脾气，什么时候心情会好转，就老是在妈妈身边转悠，努力观察妈妈的表情和行动。

这种情况下，妈妈应当改变自己的养育方式。

在养育孩子的过程中，当孩子不听话的时候，父母难免会发火。

但是父母应当牢记，无意中冲口而出的威胁性话语会对孩子造成莫大的伤害，这种伤害会长久地留在孩子的心中。

还有一种相反的情况，父母虽然提供了充分、优质的养育，但由于客观原因，与孩子相处的时间太少。

最具代表性的例子是双职工家庭。

可以说，这些家庭的父母所面临的最大困难就是育儿问题。

双职工家庭的父母应当尽量按固定时间上下班，让孩子明白与妈妈分离和重逢的时间有规律。

和孩子道别的时间要尽可能长一些，由于急着上班，就瞒着孩子悄悄地溜走，或是为了让孩子早日适应，就匆匆忙忙地和孩子告别，都是不可取的做法。

试试看，明天早上上班前和孩子举行一个眼泪与安慰的“离别仪式”。

我们大人都明白上班不能迟到，但孩子还不能理解这一点。

因此，妈妈应当留出充足的时间来和孩子面对面地说话、告别。

在这个过程中，许多孩子会撒娇、耍赖，缠着妈妈不让走。

但只要经常重复这个过程，孩子就会逐渐适应。

慢慢地，孩子就不再排斥妈妈去上班了，而是愉快地和妈妈告别。

上班的时候，妈妈可以时不时地给孩子打个电话，让他感受到妈妈的存在。

应当让孩子明白分离只是暂时的，妈妈不会永远消失，而是马上就会回来和他在一起，这样就会使孩子感到安心。

这时，应当在孩子能够理解的范围内，尽量具体地说明，例如，“你去小伙伴家里玩一会儿，妈妈就回来了。”

“天黑了妈妈就会回来，到时候我们一起洗个澡吧。”

这种具体、明确的话对孩子有很好的安抚作用。

当孩子突然出现前所未有的分离焦虑，或原本较轻的分离焦虑症状突然加重，肯定有环境因素的影响。

最常见的情况是弟弟妹妹的降生。

家里突然多了一个小宝宝，孩子生怕妈妈的爱被夺走，便整天缠着妈妈，一刻也不愿离开。

此时，妈妈应当有意识地通过语言和行动表达对孩子的关心与爱护，使孩子明白，即使多了一个宝宝，妈妈对他的爱也不会改变。

其次是孩子受伤或生病住院的时候。

孩子身体不舒服，自然比平时更期待别人的关心和照顾，如果这种期待得不到满足，就会感到不安。

此时，为了安抚孩子的不安心理，妈妈应当细心地照料孩子，向孩子传达“妈妈会一直陪在你身边照顾你，直到你好起来”的信息。

孩子的分离焦虑有时会产生极大的副作用。

即使孩子对于分离的不安没有发展成为分离性焦虑障碍，但如果这种消极情绪没能得到适当缓解，孩

<<孩子的成功取决于父母1mm的转>>

子经常处于不安的状态之中，就会变得越来越胆小、越来越忧愁，长大以后可能会形成消极、悲观的性格。

孩子与妈妈之间的依恋关系也会变得不稳定，尤其是当妈妈以不正确的方式来应对他的焦虑时。

为了克服分离焦虑，有的孩子会刻意排斥与妈妈的依恋关系，形成回避型人格，与此相反，有的孩子会更执拗于与妈妈之间的依恋关系，形成执拗型人格。

无论哪种情形，比起那些与妈妈形成稳定的依恋关系的孩子，这两种性格的孩子在长大成人之后都更容易出现各种精神病理症状。

孩子自己也应当学会一些克服分离焦虑的方法。

首先，妈妈应当使孩子明白：“妈妈非常爱我，在这个世界上，我也最喜欢妈妈，但妈妈和我是不同的两个人，她不能时时刻刻陪在我身边。

因为妈妈除了照顾我，还要帮助爸爸，要上班、做家务、照顾兄弟姐妹。

妈妈也像我一样有好朋友，有时候也要和朋友们见面，度过快乐的时光。

家里缺了什么东西，妈妈还得去商场、超市买。

”此外，还要让孩子相信：妈妈的一天非常忙碌，但无论妈妈在做什么，她的心里始终想念着我。

妈妈可以经常和孩子说：“哲洙今天在学校和同学们玩得很开心吧？

”“哲洙一定很听老师的话。

”“哲洙一个人也会乖乖做作业的，是吧？

”这些话语会告诉孩子，妈妈无时无刻不在关心他、爱他。

这样孩子就会明白：妈妈在我的心中，我也在妈妈的心中。

孩子相信并记住这一点后，即使妈妈暂时不在身边，他也不会感到不安了。

<<孩子的成功取决于父母1mm的转>>

后记

从胎儿时期开始到青少年阶段，孩子一直在迎接世界上各种各样的挑战。

对于孩子来说，这段旅程无疑是异常艰辛的。

但是，我们的孩子还是那么勇敢、坚强地面对困难，因为亲爱的爸爸妈妈是他们最有力的后援。

尤其是妈妈，在孩子的心目中就像坚实的大地一样。

孩子可以采摘大地上的树木结出的果实来吃，可以在辽阔的草原上尽情地奔跑跳跃，累了的时候，大地还能为他提供最安宁的休憩之所。

对妈妈而言，孩子是上天赐予的最宝贵的礼物，妈妈愿意为他付出一切而无怨无悔。

所以，即使孩子凡事都依赖妈妈，有时耍赖、逆反，妈妈也愿意包容他。

可以说，母子之间的关系是神所创造的关系之中最为奇妙、亲密和幸福的。

但是，妈妈和孩子都是人，都会受到情感的左右。

当情感上难以承受的困境来临时，请妈妈们记住，孩子是能够自己思考和行动的具有独立人格的个体，应该让他自己去面对。

妈妈要做的，只需把你的心向孩子靠拢1mm。

妈妈与孩子之间1mm的心灵距离如果能够成为爱、尊敬与信赖的交集，这交集将把妈妈与孩子永远紧紧地联系在一起。

为了克服父母和孩子之间存在的1mm的心灵距离，父母必须要理解孩子的心。

用理解、爱和尊重来填补这1mm距离，比数学和英语考100分、早期留学、进入一流大学都更为重要。

。

<<孩子的成功取决于父母1mm的转变>>

编辑推荐

《孩子的成功取决于父母1mm的转变》是由南海出版公司出版。

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>