

<<为孩子的心灵解套>>

图书基本信息

书名：<<为孩子的心灵解套>>

13位ISBN编号：9787563922857

10位ISBN编号：7563922857

出版时间：2010-4

出版时间：北京工业大学出版社

作者：成墨初

页数：278

字数：260000

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>

<<为孩子的心灵解套>>

前言

在现代急剧变化的社会中，不仅成人要承受形形色色的心理压力，本该无忧无虑的孩子也要直面来自学习、生活、家庭和社会的种种负担，使孩子的心理健康问题日益凸现，并引起社会各界广泛关注。

孩子作为一个生命个体，从诞生之日起，就备受父母的关爱。

父母都渴望自己的孩子健康，但一般父母更多的是从身体方面来考虑健康问题，认为体格健壮或是没有疾病，就是健康。

但随着现代社会的发展，人们对健康应该有更全面、深刻的认识。

世界卫生组织给健康下的定义为：健康不仅是没有疾病，还包括身体、心理的完好状态和良好的社会适应力。

长久以来，我们很多“望子成龙”、“望女成凤”的父母只重视孩子的学习成绩，只关心孩子的身体健康，存在着重智而轻德、重身体锻炼而轻心理保健的误区。

个别家庭不能意识到孩子的心理需要，面对孩子的反常行为，往往采取简单粗暴的教育方式。

当孩子在成长中面临各种生理、心理问题，父母不能及时给予指导和帮助，从而引发了孩子的许多心理症状：自私、孤僻、多动、忧郁、偏执等，导致孩子“心事”重重。

还有很多父母对孩子的要求过高，超过了孩子的生理和心理承受限度，并且当孩子达不到预期的目标时，“恨铁不成钢”的父母总是一味责难孩子不认真、不努力，甚至打骂孩子。

这些父母总是以成人的心态来强迫生理、心理都尚在成长期的孩子去做家长期待的事情，忽略了孩子的学习能力和他们的心理需要。

结果造成父母和孩子之间关系紧张、相互抱怨，人为地增加了孩子的心理负担。

国内一项针对中小学生学习心理状况的调查显示：孩子的心理问题80%以上都跟家庭环境和父母错误的教育方式有关。

父母对孩子寄予厚望的心态没有错，但如果对孩子的心理状况不闻不问，甚至无形中给孩子制造心理压力，那就可以说是在贻误孩子了。

孩提时期是培养健康心理的黄金时代，各种习惯和行为模式都在这时奠定基础，因此，现代家庭必须重视子女的心理健康教育。

如果在此时有一个好的开始，可使孩子的品德智力得到健康的发展；如果在此时忽略了孩子的心理健康问题，那么势必会影响和贻误孩子的一生。

关注孩子的心理健康，是所有父母义不容辞的职责。

<<为孩子的心灵解套>>

内容概要

在现代急剧变化的社会中，不仅成人要承受形形色色的心理压力，本该无忧无虑的孩子也要直面来自学习、生活、家庭和社会的种种负担，使孩子的心理健康问题日益凸显，并引起社会各界广泛关注。

孩子作为一个生命个体，从诞生之日起，就备受父母的关爱。

父母都渴望自己的孩子健康，但一般父母更多的是从身体方面来考虑健康问题，认为体格健壮或是没有疾病，就是健康。

但随着现代社会的发展，人们对健康应该有更全面、深刻的认识。

本书从多个角度，以生动个案为例，结合相关心理知识，对孩子常见的、典型的29个心理问题和心理障碍进行分析，并提供切实可行的方法帮助父母解决孩子的心理问题，使孩子能够健康、快乐地长大、成材。

<<为孩子的心灵解套>>

书籍目录

一、虚荣：别让孩子迷失纯真本性 虚荣心是腐蚀孩子灵魂的毒素 别让家庭成为孩子滋生虚荣心的土壤 让孩子从小远离虚荣的侵蚀二、孤僻：禁锢孩子灵魂的“牢笼” 孤僻是束缚孩子智慧的“囚室” 孤独感和孤僻性格形成的原因 拆除封闭孩子心灵的“高墙”三、焦虑：摧毁孩子的宁静心灵 焦虑是困扰孩子的“心魔” 焦虑心理源自何处 让孩子的情绪平稳下来四、暴躁：熄灭孩子心头的无名之火 焚烧孩子理智的心头烈火 孩子怎么老爱发火 引导孩子远离暴躁的风暴中心五、抑郁：引导孩子克服灰暗的情绪 笼罩在孩子心头的乌云 孩子的小脸上为什么没有笑容 帮助孩子扫除抑郁的阴霾六、恐惧：驱逐孩子心中的“鬼” 恐惧让孩子畏畏缩缩、胆小如鼠 是什么吞噬了孩子的勇气 把恐惧从孩子心中赶走七、自卑：驱散孩子自我轻视的阴影 自我限制的可怕屏障 孩子为什么会瞧不起自己 帮孩子扬起自信的风帆八、自负：不要让孩子目空一切 自负是阻碍孩子进步的障碍 揭开孩子自负心理的“面纱”，教育孩子回归理性，正确评价自我九、嫉妒：扎在孩子心中的“一根刺” 无端生暗恨的罪魁祸首 孩子嫉妒他人的根源在哪里 帮孩子拔去嫉妒这根“刺”十、懦弱：缠住孩子脚步的“稻草” 怯懦使孩子失掉机会 孩子的脚步为什么迟疑不前 教孩子做个勇敢的人十一、猜疑：孩子心底滋生的“暗鬼” 猜疑是人间的“离心机” 孩子为什么会疑心重重 纠正孩子的猜疑心理十二、害羞：羞答答的玫瑰静悄悄地开 羞怯阻碍孩子人际和谐 孩子小脸为什么总爱红 让孩子的脸皮变“厚”起来十三、懒惰：孩子成功路上的最大敌人 懒惰者与成功无缘 孩子为什么成了小懒虫 不要一切都替孩子包办十四、依赖：不要做孩子的“拐杖” 依赖的孩子不会自立 依赖大多源自溺爱 让孩子变得独立自强十五、自私：吞噬孩子美德的心灵“黑洞” 自私者寡助 孩子天性自私吗 引导孩子学会分享十六、任性：不可忽视的“小毛病” 任性影响孩子的前程 导致孩子任性的原因有哪些 让孩子远离我行我素的习惯十七、浮躁：孩子的双脚为什么踩不牢大地 非宁静无以致远 什么让孩子“飘在空中” 如何让孩子踏实下来十八、悲观：扼杀孩子幸福的隐形杀手 悲观令孩子的人生黯然失色 寻找孩子悲观的根源 鼓励孩子快乐起来十九、紧张：让孩子轻松面对人生 紧张让孩子差错连连 孩子到底在紧张什么 帮孩子放松，再放松二十、偏执：改变孩子“走极端”的言行 偏执是心理不健康的表现 孩子如此偏执为哪般 让孩子学会适可而止二十一、撒谎：孩子人品的大污点 谎言让父母头疼无比 谎言下到底隐藏着什么 培养孩子诚实的美德二十二、拖延：孩子前进路上的陷阱 拖延时间，远离成功 查清孩子拖延的原因 教会孩子立即行动二十三、自虐：要警惕孩子的自我摧残 自虐严重损害孩子的身心健康 孩子为什么要伤害自己 对自虐的孩子进行积极矫治二十四、逆反：化解孩子“对着干”的心结 逆反：对外界刺激的非理性反抗 探寻孩子产生逆反的心理根源 将心比心，用理解化解孩子的逆反二十五、厌学：孩子学习进步的绊脚石 上学真的那么令人讨厌吗 孩子为什么不肯去上学 让孩子快乐地走进教室二十六、早恋：人生的青涩橄榄 早恋：一颗诱人的涩果 正确认识孩子早恋的原因 和孩子一起面对早恋二十七、强迫症：帮孩子挣脱枷锁 迫使自己做无意义的事 为什么孩子会强迫自己行动 积极防治，让孩子远离强迫症二十八、挫折综合征：让跌倒的孩子站起来 挫折会折断孩子高飞的翅膀 认清挫折综合征的由来 用耐挫教育帮孩子重新振作二十九、网络成瘾：把孩子从虚拟的世界中拉回来 充分认识网络成瘾对孩子的危害 帮孩子正确认识和使用互联网 帮助孩子戒除网瘾，有节制地上网

<<为孩子的心灵解套>>

章节摘录

拆除封闭孩子心灵的“高墙”知道了孩子孤僻性格的形成原因，父母就要使用有针对性的解决办法，去拆除封闭孩子心灵的高墙，让孩子愉快地融入集体中，去享受同学之间交往的快乐，去体验朋友给自己带来的温暖，去感受关爱别人带给自己的愉悦。

父母想要达到上面的效果，就需要从以下几个方面做起：（1）改善家庭环境由于父母过度溺爱导致不能适应与同学们的交往，因而产生孤僻心理的孩子，其父母要审视自己的行为，减少对孩子的溺爱，让孩子试着学会接受被别人拒绝的感觉，让孩子学着去关心别人，以帮助孩子学会与同学们融洽相处。

因为父母管教太严厉而导致性格孤僻的孩子，其父母要及时地改变态度，学会与孩子沟通，让孩子感受到家庭的温暖，体验到父母的关爱，这样孩子的自尊才会慢慢地得到恢复，从而增加自信，不再回避与同学们的交往。

（2）让孩子了解孤僻的危害孩子的性格孤僻，可能沉浸其中而不知危害的程度。

父母如果发现了孩子具有孤僻的性格，就要尽早告诉孩子，孤僻会给孩子的现在与将来带来哪些不良的影响，让孩子对此有足够的重视，孩子才会有意识地去控制自己的孤僻性格与行为，主动地融入集体生活中去。

（3）教育孩子正视自身的缺陷每个人都不是十全十美，再优秀的人身上都会存在这样那样令自己或者他人不满意的地方。

因此，无论孩子是因为生理缺陷怕别人知道而不愿意与人交往，还是因为太在意自己在别人心中的完美形象，不愿意暴露出自己认为不完美的地方而导致的孤僻行为，父母都要进行开导，让孩子看一看残疾运动员昂扬的斗志，乐观开朗的性格，听一听身残志坚的人奋斗最终成功的故事，以使孩子正视自己身上存在的缺陷，增加与别人交往的自信，消除孩子孤僻的心理。

许洛光生来左手就缺少了一个小指头，小时候他不知道自己与别人有什么不同，所以像所有的孩子一样活泼好动。

当许洛光长到五岁的时候，他开始注意到自己与别人手指的不同，那时候他的自卑意识还不是很强烈。

许洛光上学后，一次体育课上玩游戏，所有的同学们都手拉着手围成一个圆。

在许洛光左边的同学忽然问道：“啊，你的小指头哪去了？”

”这一声，所有的同学都听到了，都上前围着许洛光观看，那一次，许洛光才深深地感觉到自卑。

从此以后，许洛光再也不愿意与别人一起玩了，左手也从不轻易显露在外边，他开始把自己封闭起来，逐渐形成了孤僻的性格。

父母为了改变许洛光，给他讲了很多残疾人的勇敢行为，还引导他看奥运会上残疾健儿的出色表现。

这样，许洛光慢慢开始正视自己缺一个手指的现实，也不再刻意隐藏自己的左手，并且学会主动与人交往。

如果别人发现问他手指的事情，他也只是淡淡地答道：“这个手指生来就没有。”

（4）增强孩子承受挫折的能力人在一生中，时时都会碰到挫折，父母要让孩子明白挫折就是对自己的一种磨炼，只有在挫折的锻造下，将来才可能成为有所作为之人。

人际交往方面的挫折只是所有挫折中的一种，如果因人际关系的不顺利就拒绝与人交往，形成孤僻的性格，那么其他的挫折来到时心理就会更加承受不了。

因此，父母要让孩子正视各种挫折，增强孩子的耐挫折能力，使孩子不管遇到什么挫折都不会被打倒，这样将来才有可能获得成功。

（5）使孩子学会自我调节每个人都会遇到困难与挫折，都会有心情不好的时候，有的人会自我调节，所以能够从容地应付生活中发生的各种不幸，也能够很快克服各种不佳的心理状态；而有些人，遇到了烦心事，就吃不下睡不着，不爱与人说话，不听别人的开导，这样就容易形成孤僻的性格。

父母要对这样的孩子多关心、勤开导，让孩子学会转移注意力，培养孩子的其他兴趣，以使孩子在不良的心理状态下，学会尽快转移注意力到使自己高兴的方面去，从而帮助孩子逐渐学会自我调节，避免孩子形成孤僻的性格。

<<为孩子的心灵解套>>

(6) 让孩子主动与人交往孩子形成了孤僻的性格，就会不愿意与人交往。

父母要在生活中，有意识让孩子学着与人主动交往，给孩子创造与人交往的机会，使孩子体验到与人交往的乐趣，并且让孩子试着去关心别人，去帮助同学，这样孩子就会得到别人的关爱与帮助，孩子由于孤僻而导致的忧郁心情就会因此豁然开朗，有了这样的愉快体验，孩子就会逐渐脱离孤僻，与同学们融洽相处。

佟先声是一个孤僻的男孩子，在家里很少说话，在学校更是不与同学交往。

父母看到孩子这样很是着急，就约佟先声的同学来家里找他，给孩子创造与别人交往的机会。

佟先声虽然性格孤僻，从不主动与人交往，但是对于到家里来的同学，还是以礼相待，几个同学在一起谈了很多有趣的事情，佟先声虽然话不多，但也被同学的趣事逗乐了。

父母看到孩子开心的模样，别提有多高兴了。

在父母多次如此安排下，佟先声性格开朗了一些，父母就鼓励他主动去找那些来自己家玩的同学。

佟先声虽然有些不情愿，但想到多次与同学交往的良好体验，又架不住父母在一旁劝说，就去找同学玩了一次。

结果玩回来之后，佟先声十分开心，还向父母汇报在哪里玩了哪些东西，自己有什么收获，等等。

一年后，佟先声逐渐地摆脱了孤僻的性格，再也不一个人独来独往。

孤僻使孩子封闭自己，如果父母不及时给予关注与帮助，孩子就会越陷越深，最终有可能会成为一个废人。

因此，父母对于孩子平时要做到时时关心，不给孩子孤僻性格设置“温床”，如果孩子有了孤僻的苗头，要尽早想办法解决，让孩子尽快地与他人正常交往起来，这样才能为孩子将来生活的幸福与事业的成功打下基础。

<<为孩子的心灵解套>>

编辑推荐

《为孩子的心灵解套:解决孩子29个心理问题的有效方法》编辑推荐：孩提时期是培养健康心理的黄金时代，各种习惯和行为模式都在这时奠定基础，因此，现代家庭必须重视子女的心理健康教育。如果有一个好的开始，可使孩子的品德智力得到健康的发展。否则，势必会影响和贻误孩子的一生。

<<为孩子的心灵解套>>

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>