第一图书网, tushu007.com

<<如何做好孩子的情绪教练>>

图书基本信息

书名：<<如何做好孩子的情绪教练>>

13位ISBN编号：9787563934089

10位ISBN编号：7563934081

出版时间：2013-2

出版时间：北京工业大学出版社

作者：马莉

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

前言

好父母是孩子的情绪大师　哈佛大学心理学家提出：“ 成功一20%的智商+80%的情商。
”高情商，首先来自于个人出色的情绪掌控能力，这将影响一个人日后在社会上占据的位置。
　对孩子来说，适时调节自己的情绪，学会积极面对成长中的各种问题，遇事处变不惊、游刃有余，才能与快乐为伴，与成功为伍。
　任性、嫉妒、偏执、考试焦虑、挫败感强、社交恐惧……孩子这些常见的不良情绪如果得不到控制，必然会影响孩子的学习、生活及其健康成长。
　每个孩子都有情绪变化，时而高兴、时而生气、时而紧张、时而悲伤、时而嫉妒。
显然，帮助孩子正确地认识自己的情感和情绪变化，选择合适的方式将情绪释放出来，才有利于他们形成阳光、健康的人格，领悟和享受生活的美好。
　无论学习知识，还是与人相处，乃至思考问题，孩子都需要在良好的情绪状态中才能有更大的收获。
至于个人身心健康成长、良好性格养成，则更需要孩子保持积极的状态，并懂得妥善处理不良的情绪状态。
　生活中，许多父母在教导孩子时，常常被孩子顶撞，或者自己的想法不被孩子理解；另一方面，孩子与父母交流时，又畏惧父母高高在上的样子。
结果，双方在不良的情绪状态中关系紧张。
因此，调整好情绪，对双方都有益处。
　一个情商高、情绪状态好的孩子，不仅可爱，同时也更容易获得成功。
为此，家长朋友们要及时了解孩子不同时期的心理特征，走进孩子的心理世界，破解孩子的情绪变化、情感选择，扮演好孩子的情绪导师这一重要角色，从而帮助孩子走出情绪的沼泽，使他们积极、健康、快乐地成长！ 本书力图帮助家长朋友们引导孩子学会自我调适，实现从自信、自励到自我管理的良性成长。

<<如何做好孩子的情绪教练>>

内容概要

《如何做好孩子的情绪教练》内容简介：每个孩子都有情绪变化，时而高兴、时而生气、时而紧张、时而悲伤。
显然，帮助孩子正确地认识自己的情感和情绪变化，选择合适的方式将情绪释放出来，才有利于他们形成阳光、健康的人格，领悟和享受生活的美好。
一个情商高、情绪状态好的孩子，不仅可爱，同时也更容易获得成功。
为此，家长朋友们要及时了解孩子不同时期的心理特征，走进孩子的心理世界，破解孩子的情绪变化、情感选择，扮演好孩子的情绪导师这一重要角色，从而帮助孩子走出情绪的沼泽，使他们积极、健康、快乐地成长！
《如何做好孩子的情绪教练》力图帮助家长朋友引导孩子学会自我调适，实现从自信、自励到自我管理的良性成长。

作者简介

马莉，女，高级教师，毕业于新疆师范大学中文系，任教于北京市海淀区中关村中学，长期关注素质教育研究工作，并多次被评为优秀教师。

<<如何做好孩子的情绪教练>>

书籍目录

第一章把孩子带进快乐的情境 1.孩子的“ 情绪 ”同样“ 爱美丽 ”／002 2.压制孩子的兴趣等于扼杀孩子的未来／008 3.给孩子稚嫩的心灵松绑／012 4.远离消极，帮孩子的情绪转个弯／018 5.谨防情绪环境对孩子的交叉感染／022 6.让孩子做一条善于“ 遗忘 ”的快乐鱼／026 7.拨开乌云，让孩子看到希望的艳阳天／030 8.孩子身体轻松才能心灵自由／035 第二章张弛有度地保护孩子的情绪 1.建立情绪关爱的“ 性别区分 ”意识／040 2.给孩子最需要的，而不是最好的／044 3.尊重孩子，合理期盼／049 4.分享情绪，才能亲近孩子／053 5.感同身受地体谅孩子／058 6.读懂孩子的肢体语言／062 7.用爱驯服孩子心中叛逆的“ 小刺猬 ”／067 8.让孩子在团队中懂得关爱与付出／072 第三章给孩子一个听与说的自由天地 1.及时沟通，别让孩子的“ 情绪 ”呼叫转移／078 2.等等，让孩子的“ 情绪 ”飞一会儿／082 3.用心听，孩子的心灵在唱歌／086 4.俯下身躯跟孩子说话／091 5.在交谈中为孩子的“ 情绪 ”把脉／095 6.和孩子开口说话前，先想好怎么跟孩子说／099 7.给孩子注入“ 幽默情绪 ”小精灵／104 第四章做孩子坏情绪的终结者 1.全力救赎孩子的任性情绪／110 2.孩子接受不完美，才能创造完美／114 3.赶走孩子心里那只愤怒的小鸟／118 4.让孩子的恐惧消散在阳光下／122 5.别拿走孩子那双诚实的眼睛／126 6.把孩子带出嫉妒的深海／130 7.缓解孩子情绪不能承受之重／134 8.陪伴孩子突破情绪围城／138 9.让孩子远离第三类“ 情绪 ”接触／142 第五章做孩子情绪的灯塔 1.做孩子的情绪“ 特工 ”／148 2.你的身体力行胜于言语灌输／152 3.以孩子为镜进行情绪的自我反思／157 4.为孩子营造良好的情绪氛围／160 5.重视在游戏中启迪孩子的情绪／164 6.用灵动的故事向孩子渗透好情绪／169 7.唤醒孩子心中沉睡的“ 潜力巨人 ”／173 8.学习=成长≠成绩，矫正孩子的观念／176 第六章教孩子选择情绪新能量 1.让感恩之情充盈孩子的心灵／182 2.引导孩子进行道德意识的思考／186 3.让你的孩子拥有自信的情绪素养／190 4.孩子爱自己，才会积极发展自己／195 5.谦虚是孩子走向高情商的通行证／200 6.培养孩子遇事不慌，勇敢、冷静／204 7.挫败教育，以退为进地引导孩子／207 8.用赞美的翅膀载着孩子飞翔／211 9.强化孩子的时间观念／215 第七章引导孩子自觉掌控情绪是目的 1.给孩子制定情绪中的功过法则／220 2.放养式生存让孩子独立／224 3.当“ 情绪 ”来敲门，让孩子去开／228 4.教孩子一键清除情绪垃圾／232 5.让孩子自省代替你的直接惩戒／236 6.让孩子学会主动拒绝不良诱惑／240 7.把孩子打造成“ 情绪金刚 ”／243 8.让孩子学会展开对自我的期望／246 第八章完成从好情绪到高情商的飞跃 1.在情商的本色中寻找孩子／252 2.高情商的孩子具备较强的情绪防卫能力／256 3.那些与孩子有关的高情商“ 往事 ”／260 4.情商与孩子性格及人生的微妙关系／264 5.高情商是家庭教育的王牌／267

章节摘录

版权页： 或是家长们对孩子的一种愧疚心理，或是家长们为了自己能心安而给孩子的一种补偿。
上面事例中小峰的家长，就是因为没有尽到做父母的责任而心有愧疚，于是他们一味地溺爱小峰，立志要给小峰“最好的”，殊不知，就是这份溺爱，这份愧疚，和所谓的“最好的”很可能正在一点点吞噬小峰的心理健康。
合格的父母，是以科学的教育方式关注孩子的成长，他们了解自己的孩子，知道自己的孩子真正需要什么，然后给孩子最需要的，而不是最好的。
对孩子而言，一个关怀的眼神，一个鼓励的微笑，一次心与心的沟通远比优越的物质条件重要多了。
每个家庭的生活条件各不相同，物质条件差的父母可能给不了孩子最好的玩具、衣服，其实，这些并不重要，重要的是父母能够给孩子最需要的。
如，陪孩子做些小游戏，给孩子一个和谐、温馨的家庭，组织一次家庭聚会来促进与孩子的交流，晚上给孩子讲讲自己的人生经历，陪孩子一起踢一场球……这些才是孩子最需要的。
上面例子中小峰的父母是非常爱小峰的。
只要是他们能提供的，他们都不加选择地一股脑全给了小峰。
小峰爸爸对小峰的保护，显然已经成了溺爱，如果他不加调整，长期那样做只会把小峰引向歧途。
现在很多父母都抱怨，孩子的心理问题很多。
用什么办法解决呢？
其实，方法之一就是，“给孩子需要的，而不是给孩子最好的”。
因为很多心理问题的根源就是孩子真正的需要没有得到满足。
那么孩子最需要的是什么呢？
（1）好的习惯 教育家叶圣陶曾说过，教育就是培养习惯。
俄罗斯教育家乌申斯基说得更形象：好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人终生都可以享用它的利息。
而坏习惯是道德上无法偿还清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使人最好的创举失败，并把人引到道德破产的地步。
（2）父母的表扬 很多家长认为“棒下出孝子”，因此对孩子要求非常苛刻，经常责备孩子。
研究表明：每个孩子都渴望父母的表扬。
一味批评孩子，会导致孩子的内心自责感更多，同时也会让孩子变得缺乏自信。
而表扬往往能激发孩子的热忱和积极性，无形中带领孩子走向成功、幸福的人生。
其实表扬也是一门学问。
很多父母批评孩子时，滔滔不绝，那阵势仿佛孩子的“罪状”数不胜数；但表扬孩子时，却惜字如金。
父母长期这样对待孩子，孩子心中燃起的兴奋、愉悦就会烟消云散。
因此，家长在表扬孩子时，应该认真地、如实地、具体地表达自己的赞扬和欣赏，让孩子认识到自己的优点，让孩子体会到父母的开心，这才是孩子最需要的。

编辑推荐

《如何做好孩子的情绪教练》编辑推荐：如何让孩子做一条善于“ 遗忘 ”的快乐鱼？
怎样把孩子带出嫉妒的深海？
为什么高情商是家庭教育的王牌？
《如何做好孩子的情绪教练》力图助您掌握孩子的心理变化，破解孩子的情绪密码，让您从此在家庭教育问题上不再感到无所适从。

第一图书网, tushu007.com

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