

<<家长助考阳光计划>>

图书基本信息

书名：<<家长助考阳光计划>>

13位ISBN编号：9787802032972

10位ISBN编号：7802032970

出版时间：2007-3

出版时间：中国妇女出版社

作者：《家长助考阳光计划》编写小组 编

页数：114

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>

<<家长助考阳光计划>>

前言

经历过升学考试的学生和家长都知道：升学考试不是一场学习水平的单项比赛，而是一场学习水平、身心素质和备考环境的全能比赛。

而且上场比赛的选择也不是学生个人，而是包括父母在内的整个家庭。

当年，淮海战役结束后，战役的指挥者陈毅感叹道，淮海战役的胜利，是华东根据地的老百姓用独轮车推出来的。

升学考试也是如此。

在一个成功孩子的背后，总是站立着他们慈爱并且充满智慧的父母。

他们知道如何调整自己的情绪和压力，知道如何帮助孩子保持乐观、旺盛的身心状态，知道如何营造轻松、和谐的家庭环境。

然而，遗憾的是，不是所有的父母都能做到这一切。

据央视“东方时空”的调查显示，在升学备考期间，超过80%的家长感到很大的压力，产生持续性的忧虑、不安、焦躁甚至恐慌的心理情绪。

这些情绪往往会被孩子敏感的心灵所察觉，背上更重的心理负担，从而对复习和考试产生直接的消极影响。

因此，所有父母都应该学会正确调整自己的情绪和压力，营造轻松、和谐的家庭环境，并且对症下药地帮助孩子保持乐观、旺盛的身心状态。

<<家长助考阳光计划>>

内容概要

《家长助考阳光计划》能够帮助家长了解自己的焦虑程度和身心状态，获得调整情绪和状态的有效方法，了解自己与孩子沟通上的问题，获得营造轻松和谐的家庭环境的方法，了解孩子在早恋、网瘾、逆反心理上的问题，获得帮助孩子跨越陷阱的方法。

了解你自己了解你的孩子给你提供调整的方法。

这是一本专门写给升学年级学生家长的书。

升学考试不是一场学习水平的单项比赛。

而是一场学习水平、身心素质和备考环境的全能比赛。

<<家长助考阳光计划>>

书籍目录

前言 升学考试：考孩子。

也考家长第一部分 你现在的身心状态能给孩子创造有利的升学环境吗第一章 了解你的考试焦虑状态
第一节 测评：家长考试焦虑自测第二节 家长考试焦虑症的调整方法第二章 了解你的心理压力状态
第一节 测评：工作压力自测第二节 测评：生活压力自测第三节 改善心理压力状态的有效方法第三章 了解你的身体状态
第一节 测评：家长亚健康状态自测第二节 家长的生理状态调整方法第二部分 如何既做孩子的父母，又做孩子的知心朋友第四章 你与孩子的关系融洽吗第一节 测评：亲子关系的融洽性
自测第二节 与孩子建立融洽关系的有效方法第五章 在孩子眼里，你是出色的父母吗第一节 测评：父母角色自测
第二节 如何做个出色的父母第三部分 你的教育方式是正确的吗第六章 你的教育方式是正确的吗第一节 你对孩子的教育方式属于哪种类型
第二节 你的教育观念和行为正确吗第三节 测评：你是一位善解人意的家长吗第四节 升学期间正确的教育方法第四部分 升学成功道路上的三大陷阱：叛逆·网瘾·早恋第七章 改善孩子叛逆心理的方法第一节 逆反心理，青春期的护照
第二节 测评：你的孩子是否有强烈的逆反心理第三节 改善孩子逆反心理的方法第八章 疏导孩子摆脱网瘾的方法第一节 网络：一半是天使，一半是魔鬼
第二节 测评：你的孩子有网瘾吗第三节 疏导孩子摆脱网瘾的方法第九章 正确处理孩子早恋的方法第一节 测评：你的孩子有早恋吗
第二节 正确处理孩子早恋的方法

<<家长助考阳光计划>>

章节摘录

当你能在坐姿下熟练地运用呼吸技术以后，还可以进一步增加难度：你可以尝试在不同的姿势下运用，看自己是否可以在躺着或站着时运用；你还可以尝试在不同的情境下使用，一开始在安静环境下练习，接着可以在看电视、洗脸、走路时都试着去做，甚至可以尝试在有别人在场受干扰的情况下运用。

如果你能练习达到在各种复杂场合都能运用自如的程度，那么，在任何感到紧张焦虑的时候，运用起来都能得心应手，效果显著。

（二）想象放松法 所谓想象放松法，主要是通过对一些广阔、宁静、舒缓的画面或场景进行想象，以达到使身心放松的目的。

你所想象的画面和场景可以是大海（比如太阳在海上慢慢升起或海潮缓缓地涨落）、滑雪（你正慢慢地、潇洒地从山顶沿平缓的山坡向下滑行），或躺在小舟里飘荡在平静的湖面上，等等。

总之，切能让心灵平静愉悦的美好场景，你都可以在想象中加以利用。

你可以直接用想象来放松，如果在调息法中结合想象，则放松效果会更好。

（三）肌肉放松法 肌肉放松法是最常用的放松法之一。

它最主要的原理是通过循序交替收缩和放松自己的骨骼肌肉，让你先感受到紧张再体验松弛。

没有紧张感，你就很难真正体会到什么是松弛感，所以先紧张后放松能使你更充分地享受放松的效果，最终达到缓解身体紧张和焦虑状态的目的。

从细节上看，肌肉放松法有许许多多，具体编排各不相同，但就核心组成来看却是大同小异。

所以，我们在这里就介绍一种最常用的肌肉放松法。

第一步：放松前的准备。

在放松之前，先要做好准备工作。

首先，放松要在安静的场所进行，一般选择在你自己的房间里，或无人打扰的地方，找一把舒适的椅子、单人沙发是最适宜的。

其次，放松前要松开紧身的皮带，把手表摘下来，脱下鞋、帽。

坐姿要自然放松，坐在椅子或沙发上要有舒适的感觉，不必肌肉用力。

整个放松过程中都要避免吃零食、喝水等无关动作的干扰。

<<家长助考阳光计划>>

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>