

<<与孩子一起成长>>

图书基本信息

书名：<<与孩子一起成长>>

13位ISBN编号：9787811357653

10位ISBN编号：7811357658

出版时间：2011-4

出版时间：暨南大学出版社

作者：邓云洲 编

页数：299

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>

## &lt;&lt;与孩子一起成长&gt;&gt;

## 前言

关于如何教育孩子，恐怕每一位家长都是“别有一番滋味在心头”吧！  
从我国家庭教育的现状来看，用“无畏”、“无知”、“无能”来概括也许并不为过。

先说说“无畏”。

我们中国人素来谦虚低调，很多时候都喜欢“韬光养晦”，不愿出头露面。  
如文体表演场合，如果不是有十足的把握，一般都会往后躲，绝不会主动站出来，生怕会“献丑”，这恐怕是长期浸淫于特有的人际文化氛围下的中国人所共有的“集体潜意识”吧。

甚至那些传说中的武林高手，也往往不轻易将绝技示之于人。  
但是，换之以教育儿女的情境，又有多少家长有此谦虚的胸襟呢？

在无伤大雅的一般表演场合害怕献丑的家长们，面对孩子的教育问题，哪个不是毫不犹豫地冲在前面？

虽然教育孩子确实是一个远比文艺表演甚至科学难题更复杂、更不可预测的问题，但有多少家长会畏惧呢？

即使最终失败了，献丑了，又有多少家长检讨过自己的过失与无知无能呢？

很多家长把孩子教育的失败要么归咎于学校的老师，要么归咎于孩子的顽劣与愚笨。

自己的责任呢？

对不起，绝对没有。

曾经有一个家长多少还有些悔悟地说过：“我的小孩真是没教好，如果还有一个，我就不会犯过去的错误了。”

所以，这真是一个令人大惑不解的矛盾问题：为什么平常在一般场合都内敛被动的中国人，在教育自己孩子这个重大复杂的问题上，竟如此一致地无所畏惧不怕后果呢？

难道家长们都有“能生就一定会教”的错觉吗？

再来谈谈“无知”。

常识上，不少家长毫不怀疑自己的“教育者”身份，那么，孩子就是理所当然的“受教育者”了。  
推广开来，在家长与孩子的关系中，家长一定是主动的一方，即教育者、抚养者、监护人、管理者、施爱者、成熟者等。

与此相应，孩子就一定是被动的一方，即受教育者、被抚养者、被监护人、被管理者、受爱者、不成熟者等。

但这是天经地义的吗？

世界上没有绝对不变的事情，家庭关系也不一定就是上述固定的角色定位。

从心理发展的角度而言，每个人的心理都是可以也应该是不断发展着的，心理的发展既取决于内因(即人的主观能力)，也取决于外因(即客观环境条件)。

这是人的心理活动的基本规律。

根据这个规律，就不能认为在家长与孩子的关系中，只有孩子的心理才需要发展，或者家长的心理发展一定走在孩子前面。

这种理解很普通，很符合常识，但并不符合心理学知识。

人的心理发展与成长，除了主观方面的不断努力，还受惠于很多人。

其中有我们的父母，他们是我们成长的第一任老师。

还有我们的老师，他们“行”同我们的再生父母。

可是，有谁想过我们的孩子也是我们成长中的“恩人”呢？

试想，如果不是孩子的降临，你能有做父母的心理体验吗？

比如成熟感或新的希望体验；如果没有孩子的求学以及青春期的行为，你还会关注学校生活与情感的问题吗？

总之，正如没有父母我们难以长大，没有老师我们难以成才，如果没有孩子，我们也难以成人啊。

最后再来看看“无能”。

所有家长都想把自己的孩子培养成才，却很少知道这其中有很多知识与方法是可以学也需要学习的

## &lt;&lt;与孩子一起成长&gt;&gt;

。现代教育学、心理学的长足发展提供了很多教育儿童的知识。

遗憾的是，家长们由于各种原因(如工作忙，缺乏基础，或是没有学习的态度)不能顺利地掌握并有效地利用这些提高他们教育孩子能力的知识。

一般说来，有两类家长可能教育好自己的孩子。

一类是自己没时间或没能力去教，于是全部托交给学校这个专门的教育机构，完全信任专业的教育工作者即学校的老师，自己的任务就是以身作则，勤奋地工作，诚实地为人，以无声的德育配合学校的教育。

如一些教育程度低的劳动者。

另一类是自己有教育的心愿，同时承认自己没有家庭教育的专业能力，于是便怀着对孩子的爱心与责任感，谦虚低调，努力学习。

哪里有家庭教育的讲座，再远也赶去认真听；谁家的小孩教育有成，再忙也去结识其家长，请教其教育的经验。

他们十分注意学习有关教育孩子的知识，不仅买有关的书籍刊物，而且每天坚持阅读，学以致用。

他们不认为自己能生就会教，但相信可以通过长期而专门的学习掌握教育的知识，提高教育的能力。

他们也不会轻率地走入教育孩子的两个误区：要么溺爱为教，要么苛律为教。

他们慎重地对待家庭教育的问题，在认真学习的过程中把自己变成一个专家，即先学习，再教育。

以上两类家长的共同特点是尊重家庭教育的规律，相信孩子的教育依赖于专业的能力，或是认真的学习与教育方式的灵活运用。

看来，最容易在家庭教育上失败的家长，至少可以归纳出以下共同点：一是不愿承担责任，喜欢怨天尤人的家长。

他们往往把孩子的问题归咎于学校的老师，或者自己的爱人，或者孩子的本质，从不反省自己的失误与过错。

二是那些自以为有知识而不愿学习家庭教育专业知识的所谓文化人。

他们认为自己读过书，有文化，孩子的知识全部能教，于是乎在家里俨然成为一个全能化的老师，殊不知家长和老师是两个很难兼融甚至互相抵消的角色，于是结果常常是，不仅自己的老师梦破灭了，而且孩子的学习没有丝毫起色，反而产生了厌学情绪，甚至与孩子之间的亲情出现了隔阂甚至对抗。所以，家庭教育成功的关键一是相信学校，二是以谦卑的心态认真学习家庭教育的知识，提高自己的家庭教育能力，三是拜孩子为师，以辩证的态度看待亲子关系，与孩子一起体验并享受成长的过程。

出于对家庭教育的关注，我很高兴给家长朋友们推荐由广州大学附属中学邓云洲校长主编的这本家校读本。

邓校长本身就是一位研究教育问题的学者，不仅熟悉基础教育，而且对家庭教育有颇深的研究，写过不少相关文章。

加上其他作者均为广州大学心理学系的研究生，具有家庭教育的教育学与心理学专业知识，这样的组合无疑保证了本书的理论性与可操作性。

本书立足于家长，以青少年学生中常见的心理问题与困扰为主线，来探讨当青少年遇到心理问题和困扰时，作为家长，能为孩子做些什么，如何去帮助孩子渡过难关，如何对孩子的成长给予正确的引导，如何为孩子的健康成长创设良好的家庭环境。

本书共有五编，分别是情绪情感、行为发展、自我适应、人际交往和学习心理。

每编中又包含了多个具体问题，并分别对具体的问题进行了问题概述、原因分析、应对策略以及相关的案例说明。

在孩子的情绪情感上，他们会遇到孤独、抑郁、控制不了自己的情绪等问题；在孩子的行为发展中可能会出现很多的不良行为习惯，如吸烟、偷盗、沉迷网络等；在自我适应上，孩子缺乏自信心、没有责任感等都是常见的问题；在人际交往上，很多孩子不被同伴接纳，与同学闹矛盾，甚至有的孩子“拉帮结派”等；青少年时期的孩子，学习对他们来说是头等大事，然而他们在学习上总会遇到这样或那样的问题：努力了可学习成绩却上不去，考试焦虑，偏科等。

另外每编后面还有一个知识专栏，旨在针对每编中所提到的心理学理论和知识进行详细的解释与说明

<<与孩子一起成长>>

。这样的内容体系和结构增强了本书的可读性与实用性。

总之，本书是关于家庭教育的一本专门读物。

既然家庭教育是一个极为专业、极有规律的知识系统，那么它就不同于其他专业，或者说，即便是其他专业知识造诣极高的家长们，倘若想教育好自己的孩子，也还需要放下架子，静下心来，认真阅读本书，以求成功。

诚挚地期望并相信读者在阅读此书后能在教育自己的孩子中有所获益。

是为序。

郭斯萍 广州大学心理学系博士生导师 2011年1月24日于麓湖家中

## <<与孩子一起成长>>

### 内容概要

广州大学附属中学邓云洲校长主编的这本《与孩子一起成长》立足于家长，以青少年学生中常见的心理问题与困扰为主线，来探讨当青少年遇到心理问题和困扰时，作为家长，能为孩子做些什么，如何去帮助孩子渡过难关，如何对孩子的成长给予正确的引导，如何为孩子的健康成长创设良好的家庭环境。

《与孩子一起成长》共有五编，分别是情绪情感、行为发展、自我适应、人际交往和学习心理。每编中又包含了多个具体问题，并分别对具体的问题进行了问题概述、原因分析、应对策略以及相关的案例说明。

在孩子的情绪情感上，他们会遇到孤独、抑郁、控制不了自己的情绪等问题；在孩子的行为发展中可能会出现很多的不良行为习惯，如吸烟、偷盗、沉迷网络等；在自我适应上，孩子缺乏自信心、没有责任感等都是常见的问题；在人际交往上，很多孩子不被同伴接纳，与同学闹矛盾，甚至有的孩子“拉帮结派”等；青少年时期的孩子，学习对他们来说是头等大事，然而他们在学习上总会遇到这样或那样的问题：努力了可学习成绩却上不去，考试焦虑，偏科等。

另外每编后面还有一个知识专栏，旨在针对每编中所提到的心理学理论和知识进行详细的解释与说明。

这样的内容体系和结构增强了本书的可读性与实用性。

## <<与孩子一起成长>>

### 书籍目录

#### 序

#### 第一编 情绪情感

- 1.孩子孤独了怎么办
- 2.孩子抑郁了怎么办
- 3.孩子的情绪情感易走极端怎么办
- 4.如何提高孩子的抗挫折能力
- 5.如何进行青春期性教育
- 6.如何看待孩子与异性同伴之间的交往
- 7.家长教育理念不一致时怎么办
- 8.如何消除家庭矛盾对孩子的影响

#### 知识专栏

专栏一：中学生身心发展特点

专栏二：归因和归因理论

#### 第二编 行为发展

- 1.如何对待孩子的谎言
- 2.孩子沉迷于网络游戏时怎么办
- 3.如何对待孩子的偷窃行为
- 4.如何对待孩子的吸烟行为
- 5.如何对待孩子的追星行为
- 6.如何看待孩子的攀比心理
- 7.特殊家庭的孩子怎样更好地成长
- 8.如何与孩子进行有效的沟通

#### 知识专栏

专栏一：家庭教育中的心理知识

专栏二：情绪ABC理论

#### 第三编 自我适应

- 1.如何帮助孩子建立自信心
- 2.孩子不能适应集体住宿生活怎么办
- 3.如何避免男生女性化、女生男性化
- 4.如何看待孩子的逆反心理
- 5.孩子任性怎么办
- 6.如何看待孩子的自私
- 7.孩子缺乏责任感怎么办
- 8.孩子出现恋父(恋母)情结怎么办.

#### 知识专栏

专栏一：逆反心理

专栏二：自卑情结与自我实现

#### 第四编 人际交往

- 1.孩子不被同伴接纳怎么办
- 2.孩子嫉妒他人怎么办
- 3.如何看待孩子的“拉帮结派”
- 4.如何看待教师对孩子的批评
- 5.孩子与同伴闹矛盾了怎么办
- 6.如何增强孩子的防范意识
- 7.如何利用有限的时间教育孩子

## <<与孩子一起成长>>

8.如何有效地与学校沟通合作

知识专栏

专栏一：人际吸引规则

专栏二：印象形成及其管理

第五编 学习心理

1.孩子学习很努力，可成绩上不去怎么办

2.孩子学习注意力不集中怎么办

3.孩子厌学，家长该怎么办

4.家长如何进行优等生的教育

5.如何帮助孩子缓解考试焦虑

6.如何帮助孩子树立正确的学习目标

7.孩子偏科怎么办

8.如何帮助孩子缓解学习压力

知识专栏

专栏一：记忆规律及其应用

专栏二：学习动机与学习效率的关系

专栏三：系统脱敏法治疗焦虑症

专栏四：青少年的心理发展特点

专栏五：教育中的十大心理效应

专栏六：家长怎样培养孩子的学习兴趣

专栏七：缓解高考生压力，家长避开四大误区

后记

## &lt;&lt;与孩子一起成长&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：孩子之所以会产生抑郁心理，大都受孩子自身、学校和家庭等因素的影响。

具体有：（一）孩子自身的因素1.不客观的自我归因对自己行为的归因是中学生平衡心理的重要方法。

按照归因理论，人一般会对自己的行为结果从两个角度进行归因，即稳定性和内外因。

许多中学生，尤其是后进生，会将自己的挫折归因于稳定的内因，即认为自己能力不行。

因此，他们会对自己丧失信心。

2.自尊心丧失所谓自尊心，就是一个人对自己的尊重，相信自己的能力和自己从事的工作和学习的价值。

自尊心较强的孩子，善于表达自己的思想，能与同伴很好地相处，在学习和生活中独立性强；而自尊心较弱的学生，在大部分时间里都忧郁伤感，害怕参加活动，害怕遭到别人的拒绝，他们觉得没有人爱他们，时常感到孤独、无助和压抑。

3.缺乏正确的自我认识青春期的孩子自我意识发展还不完善，他们对自我的认识和评价往往是片面的。

在学习上，一方面盲目自信，另一方面（遇到挫折时）又盲目自卑，这种矛盾的心理状态，使得中学生因无法控制自己的情绪而产生焦虑、恐惧和自我封闭的抑郁心理。

（二）学校因素1.人际交往贫乏正常的人际交往是中学生心理健康的重要指标。

目前，一些学生受到学校和家庭的双重压力，他们的大部分时间都用于学习上，无暇顾及朋友之间的情感沟通，这种紧张的学习状况，往往使他们感到生活单调乏味，从而产生孤独和寂寞的情绪。

2.“应试教育”带来的压力不合理的“应试教育”给学生们带来了过重的精神压力。

当前，片面追求升学率的“应试教育”在一些中学中还相当普遍。

学校为了追求升学率，常常取消各种课外活动，迫使学生“苦读升学书”。

另外，频繁的考试也使学生的“学习活动”实际上变成了“应试活动”，极大地限制了学生的兴趣和爱好的发展，使他们长期处于紧张、焦虑的情绪状态之中。

3.因达不到既定目标而产生失败感中学生因达不到既定目标而产生的失败感，是他们陷入抑郁的重要原因。

理想是中学生学习的动力之一，但中学生在学习中往往对自己期望过高，不能正确处理现实和理想之间的关系。

加之处于青春期的中学生心理上还不成熟，正确的人生观还没有形成，因此，他们在学习中很容易因失败而感到郁闷和彷徨，从而陷入自轻、自贱的抑郁情绪之中。

（三）家庭因素1.父母不恰当的期望在这个充满竞争和注重成就的时代，父母忧心忡忡，迫切想为子女提供一种竞争优势。

为了给孩子创造一个良好的环境，父母自己省吃俭用，辛苦劳作，为孩子的成长提供条件，真可谓用心良苦。

也正是因为家长为孩子付出了太多，所以对孩子的要求和期望也就越大。

在这个过程中，有一些家长不顾孩子的禀赋，以自己认定的模式塑造孩子，让孩子只许成功、不许失败，给孩子带来了极大的压力。

其实，过高的期望除了给孩子增添极大的痛苦之外，也给父母带来了无限的苦恼。

孩子是父母的希望，是家庭的未来，每一位家长都希望自己的孩子有出息，希望自己的孩子健康成长，成为有用的人，这本身无可厚非。

期望是一种耐心的等待，家长对孩子寄予期望，是一种信任，有利于孩子增强自信心和进取心，是其进步的动力。

孩子出于对家长的爱戴，愿意以实际行动取悦于家长，让家长满意，这就促使孩子自觉地、经常地将自己的实际表现同家长的期望进行比较，并努力缩小二者的差距。

家长的期望本是一种积极的表现，对孩子来说是一种促使孩子努力向上的精神环境，是潜在的动力，但是期望过高，脱离孩子的实际能力，不仅不能起到积极的作用，反而会产生消极的作用。



## <<与孩子一起成长>>

当孩子因学业不良而产生心理困扰时，最需要的是父母的帮助和谅解，若采取惩罚和打骂的态度，会加重孩子的心理负担，并恶化亲子关系，使孩子与父母的关系疏远。

也许在一些孩子心目中，父母已不再是值得信赖的权威。

2.父母的消极态度“已经8点了，该学习了！”

”“做完作业再玩！”

”“不要老看电视，赶紧学习！”

”“你今天到底学不学习？”

”这些都是大部分家长经常说的话。

但是这些话到底有多少能被孩子听进去呢？

也许，比起督促和批评，对孩子的指导和帮助更为重要。

家长如果能够在事先及时进行必要的引导，就完全可以避免事后的批评和指责，这同样是让孩子能达到家长要求的好方法。

引导是积极的方法，批评和指责却是消极的方法。

如果一个孩子总被父母指责为“忘性大”，他就可能对自己的记忆力丧失信心，记忆的时候总担心自己记不住，产生“再努力去记效果也不大”的心理。

由于经常被告知记忆力不好，自己又多次失败，时间一长就会形成条件反射，不知不觉就会相信自己是健忘的，于是就真的变成了记忆力不好的人。

同样的问题，若家长是以鼓励和引导的言语，效果就不一样了，家长可以说：“好多东西你已经记住了，剩下的只要用心记也一定能记住的。”

”家长甚至可以教孩子一些好的记忆方法，这样，孩子就会有信心。

而每一次的成功都会增强孩子的自信心，促使其记忆力不断发展。

有的父母常常担心孩子不能成为他们所期望的，要知道这种担心久而久之就会变成一种埋怨，而这样的指责会给孩子造成很大的精神压力。

因此，对孩子不要说斥责、讽刺、冷淡、威胁的话，不要以物质和金钱去利诱孩子。

3.夫妻关系不和对孩子造成伤害夫妻关系不的家庭，孩子的生活规律被打乱，得不到应有的照顾和关怀，蕴藏在孩子心灵深处的就只会是精神创伤。

父母吵架时，往往出言不逊、行为粗鲁，不仅降低了父母在孩子心目中的地位和威信，而且大大削弱了家庭教育的效果，不少孩子会仿效父母打人、骂人、摔东西。

因此，家庭不和，不能仅仅看做夫妻之间的纠纷问题，它也关系到子女的教育问题，是不容忽视的。

## &lt;&lt;与孩子一起成长&gt;&gt;

## 后记

本书即将付梓，最后还有几个问题需要在这里交代一下。

首先，关于本书的主题内容和相关案例。

它们均不是凭空而来，而是广州大学附属中学的老师们通过对家长问卷调查以及亲自访谈得来的。

问卷和访谈内容主要为家长在与孩子的交流过程中所遇到的问题以及由此而产生的心理困惑。

在现实环境中，往往是孩子从孩子的角度去说，家长从家长的角度去写。

虽然在这些资料中不乏一些好的教育经验，但更多的是父母与孩子之间交往的矛盾，以及由此而引发的很多其他问题。

这些资料都以案例的形式呈现在书中。

随后对访谈资料进行整理分析，总结出五大主题以及在此主题之下的几个极具针对性的小主题。

这样的资料收集方法，相信会使家长对问题的认识更为立体全面。

从父母与孩子的角度各有涉及，将这两种角度放在一起，可以让孩子与父母之间仿佛实现了彼此的对话交流，从而更有利于读者在很好地理解问题根源的同时学会如何去解决问题。

家庭教育与学校教育起着相辅相成的作用。

我始终认为家庭是孩子最早的学校，父母是孩子最初的老师。

许多孩子的问题行为，都烙上了家庭教育失败的印痕。

为了帮助家长们正确认知中学阶段孩子们的身心发展特点和个性特征，我们觉得有责任把我们在教育过程中遇到的一些典型案例解剖出来，供大家一起分析和评判，以期共同提高家庭与学校教育的实效性。

“爱自己的孩子是人，爱别人的孩子是神。

”苏联教育家苏霍姆林斯基也说过：“爱孩子是连老母鸡也会的。

”我们十分理解家长对孩子成长过程中遇到问题的焦虑和无奈。

但无论如何，孩子是没有错的，他们就像一棵棵刚刚出土的嫩芽，我们应顺其生命的自然本性，给予他们应有的健康的成长环境，让他们成长为参天大树。

拔苗助长、悖逆本性只会让他们离我们的期望愈来愈远。

广州大学附属中学一直以来都非常重视家校教育的相互配合，且在各年级都建立了家长委员会。

学校的德育工作也一直拥有很高的社会美誉度。

广州市教育局通过专家评审，把广州大学附属中学作为唯一的一所家长示范学校来建设，这既是我们的光荣，也让我们感到肩上责任的重大。

因此，提供一本家长学校的专用教材，便是编写此书的初衷。

本书的问卷调查、访谈，以及家长、教师和学生案例的整理和编写是由广州大学附属中学的黄翠婉、林朝霞、胡静、侯德清老师负责完成的。

本书的五个主题分别请广州大学心理学系的四位研究生负责编写，具体为：第一编情绪情感(姚玮)；第二编行为发展(夏陆旭)；第三编自我适应(李晓红)；第四编人际交往(夏陆旭)；第五编学习心理(王帆)。

广州大学心理学博士生导师郭斯萍教授审读了全书，并为本书撰写了序。

在此，对他们的大力支持深表感谢！

其次，本书选用了大量的科研材料。

在吸取了近年来一些相关资料的同时，本书还特别注意引进了我国近期的一些教育学、心理学研究成果，使得问题与材料、实践与理论能统一起来，从而增强了教材内容的新颖性和科学性。

在此，我们诚挚地感谢有关论文与著作的作者们，谢谢他们对家庭教育工作的帮助！

再次，本书的出版要感谢暨南大学出版社的张仲玲女士，如果没有她的热情帮助，本书的顺利出版是难以想象的。

最后，还要感谢那些为本书提供灵感与主题的孩子以及他们的父母们！

同时，本书也是为你们以及所有用心良苦的父母们而编写的。

<<与孩子一起成长>>

邓云洲谨识 广州大学硕士生导师、广州大学附属中学校长 2011年3月15日于广州

## <<与孩子一起成长>>

### 编辑推荐

《与孩子一起成长》是由暨南大学出版社出版的。

<<与孩子一起成长>>

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>