

《学点心理学 帮孩子养成高情商》

图书基本信息

书名：《学点心理学 帮孩子养成高情商》

13位ISBN编号：9787501998884

出版时间：2014-11

作者：柏燕谊

页数：252

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《学点心理学 帮孩子养成高情商》

内容概要

最实用的儿童情商培养书，本书能让您：

在孩子哭闹、说谎、听不进道理时，迅速读懂孩子深层次的心理需求，做出最正确的回应。

在孩子愤怒、焦虑、恐惧、悲伤……等负面情绪大爆发时，从容应对，巧妙引导孩子识别情绪、表达情绪、控制情绪。

运用心理学小技巧，帮孩子建立起完备的情绪管理系统，全面提升孩子的情绪管理能力，缔造孩子强大内心。

和孩子建立牢固而深远的心灵联结，成为孩子最信任、最知心的伙伴。

【内容简介】

情商，即“情绪智慧”，是最基本的生存能力，直接决定人能否拥有幸福、成功的人生。

在这本书里，著名心理学家柏燕谊老师，将站在心理学的角度为父母深度解读孩子各种恼人情绪和行为，不但会告诉父母如何用心理学小技巧正确应对，还会告诉父母如何启发孩子进行情绪的自我管理，为孩子培养高情商。

孩子发脾气

给孩子时间释放情绪，在孩子情绪相对平静时，拥抱孩子、安抚孩子，不要说“我知道你生气的原因”，而要问“你为什么生气”，得到孩子的回答后，继续问“怎么做才能让你感觉好一点儿”。

孩子害怕失败

不要只在孩子“很成功”时才接纳孩子，给孩子情感上的归属感和心理上是安全感，引导孩子感受实现目标的过程中的愉悦，如问孩子“学习能让你感到愉快吗？”“进步让你开心吗？”“遇到困难你还愿意尝试吗？”

孩子又哭又闹

对孩子的哭闹，父母应采取中立态度，不过分关注也不惩罚，要让孩子分散注意力停止哭闹。不能因为孩子哭闹就给孩子特权或取消之前定好的规矩，但可以给孩子一定的安慰，抱抱孩子、搂搂孩子。

……
父母是孩子最好的情绪教练，合格的父母知道如何及时识别、理解、回应、处理孩子的情绪，并帮助孩子建立自己的情绪管理系统。

《学点心理学 帮孩子养成高情商》

作者简介

柏燕谊，国内知名心理学家，畅销书作家，百诚释心”青少年幸福成长计划”首席心理咨询师、课程研发专家。中央电视视台《心理访谈》《夜线》、江西卫视《金牌调解》、湖北卫视《名人堂》、北京电视台《第三调解室》《生活广角》等节目特邀心理专家；长期担任《当代家庭教育报》《妈妈宝宝》《小淑女》《都市主妇》《家庭医生报》等报刊专栏作家。著有畅销书《爱暴力》《心理专家写给新妈妈的私信》等，旨在将多年的临床咨询经验转化成能够引导家庭积极关注孩子心理健康，让孩子幸福成长的正能量。

书籍目录

目录

第一部分 愤怒与挫败感

家有“暴力分子”

某些孩子天生个性就比较暴力吗？错！以我在心理行业的从业经验来说，我从不认为暴力倾向是天生的。

妈妈不爱我了

孩子在表达愤怒情绪时，往往会做出过激行为从而导致妈妈的情绪波动，此时妈妈表现出的厌恶和反感，会让孩子误认为妈妈不爱我了，而伤了孩子的心。

用“自虐”来表达愤怒

没完没了地哭闹，脾气暴躁，很难安抚……孩子用这种方式表达情绪，让孩子从小获得情绪管理的方法是受益终生的事情。

当孩子情绪失控的时候

当孩子情绪失控的时候，父母不是要去压制孩子的情绪释放，而是要帮助孩子学习正确的表达方式。

宝贝的污言秽语

3-5岁的孩子正处于污言秽语的敏感期，这个年龄段的孩子，发现语言是有力量的，尤其是这些所谓的“污言秽语”。

挫败感让孩子轻易放弃

当孩子有挫败感时，家长要进行正确的引导，要让孩子知道，挫败感是每个人都会遇到的，但这不是选择放弃的理由。

====

第二部分 恐惧与焦虑

爸爸妈妈别吵了

孩子心中最亲近、最重要的两个人-爸爸和妈妈，如果经常发生争吵或激励的冲突，常常会使孩子失去安全感。这对孩子的身心发展都会产生许多负面的影响。

妈妈不见了

走失是孩子很害怕、很担忧的一件事情，也是一个很需要家长注意的问题。从七个月大开始，孩子就能意识到与父母分开这件事情，也会开始因为和父母分开而感觉恐慌。

我不要上台演出

家长要学会赏识，用赞赏、相信的眼光看待孩子，给他们信心和力量，让他们可以按照自己独特的生命轨迹去成长。

被嘲弄的孩子

孩子经常被其他小朋友嘲弄会出现畏缩情绪，这时就需要父母的帮助，父母要懂得倾听，找到原因，然后帮助孩子走出困境。

不愿去幼儿园

孩子要开始幼儿园生活，就要与亲人分离，面对一个完全陌生的环境，开始自己相对独立的社会化生活，此时就容易出现分离焦虑。

不要去医院，不要打针，不要吃药

孩子对“白大褂”，对打针，对那些冰冷的仪器触碰自己身体的恐惧和害怕，从而导致抗拒就医，这是太正常的心理反应，关键是家长如何降低孩子对就医的恐惧情绪。

我怕……我怕……

事件越不确定，孩子就越感到焦虑和害怕。随着孩子的成长，他对身边的事物越来越熟悉，恐惧感就会减轻。

打开灯

《学点心理学 帮孩子养成高情商》

很多孩子在三四岁左右开始出现怕黑的情况，轻度怕黑是正常的，但过分怕黑，甚至惧怕黑夜，将影响孩子心理健康及性格的发展。

出洋相 ” & ” 人来疯 ”

在 ” 出洋相 ” ” 人来疯 ” 的孩子心里有更多的焦虑，他们是在用这种方式来宣泄内心的不安，获得父母的关注。

小小 ” 谎话精 ”

对于3-6岁这个年龄段孩子的 ” 撒谎 ” ，首先应该打上一个引号，家长要从认知上不把它和我们成人世界的撒谎划等号。

=====

第三部分 羡慕与嫉妒

偷拿别人东西的 ” 坏孩子 ”

学龄前的孩子并没有 ” 偷 ” 的概念，家长要巧妙的找到孩子行为背后的真实动机，拒绝对孩子说出贬损的轻蔑语言，拒绝羞辱孩子的品质和人格。

我不要弟弟

当弟弟或妹妹到来时，孩子完全不能适应有人来分享父母的关心和爱护，这样的竞争对手让他们强烈地感受到困惑和嫉妒。

第一就要是我

孩子的争强好胜，往往仅仅是贪图胜利或者成功的 ” 心理优势 ” ，或者是出于对失败和落后的恐惧，而并非是想取得自己在某方面的进步。

我就要

孩子对别人的东西产生羡慕情绪，这是孩子正常的心理反应，家长应该理解，但也应该有意识的培养孩子的自控力。

我要那个粉色的

父母要去化解孩子因嫉妒产生的虚荣、攀比、任性等负面情绪，设法将嫉妒转化为进取的动力。

=====

第四部分 忧虑与悲伤

不小心打碎的碗

由于孩子的平衡感和动作的协调能力尚未发育完善，磕磕碰碰和打碎东西在所难免，事情发生了妈妈的指责和训斥只会增加孩子的内疚感。

喜欢独处

对于有孤僻个性的孩子，家长要有意识地引导孩子多与同龄的小朋友一起接触玩耍，培养孩子与集体相处的能力，为孩子接触各种人和各种环境创造条件。

家里有个爱哭鬼

遇到问题鼓励孩子说出来，而不是哭出来；培养孩子良好的情绪管理能力；不能在孩子哭闹的时候就妥协；面对孩子的哭既不要斥责，也不能无原则。

小狗狗死了

孩子失去自己的宠物，父母可借机与孩子正面沟通死亡的话题，让孩子学会面对生活中的各种失去，包括生命的失去。

老师说我了

生活中家长如果过度的去 ” 赏识教育 ” ，就会把孩子引向另一个极端。受不得批评的孩子说明他的心理承受能力差，要适当的进行挫败教育。

=====

第五部分 第一叛逆期的其他常见情绪

叛逆- 妈妈让我干什么我偏不

《学点心理学 帮孩子养成高情商》

随着孩子的第一叛逆期的到来，孩子开始有强烈的独立倾向，自主意识，开始表现出家长认为的“逆反”。

淘气并反抗- “捣蛋鬼”

孩子需要通过淘气捣蛋来表达情感，同时体会到自己的弱小。孩子在成长的过程中，必定少不了犯这样或那样的错误。

任性- 我想怎样就怎样

任性是孩子普遍存在的问题，如果我们放任孩子的任性，将会影响他们的人际交往，因为任性的孩子很难与同伴友好合作、分享、协商，他们往往随心所欲。

浮躁爱动- 我要去那边玩

好奇和探索是孩子的天性，充满诱惑力的新世界总是能毫不费力的把孩子的注意力吸引过去，这也就是为什么孩子一会儿在这里看，一会儿又跑去那里玩，总也闲不住的原因。

炫耀- 我最棒

爱自我夸耀的孩子往往自我意识很强，很关注自己，在关注自我时，他们会感到快乐满足，如果长时间没有得到关注，他们会感到不安。

性别认同和婚姻敏感- 孩子的性启蒙

孩子5岁之前所接受的有关“性”的培养和教育，将决定孩子一生有关“性”的种种方面，家长应该对孩子及早开展科学的性启蒙。

=====

第六部分 让孩子的世界充满阳光

感受爱，学会爱

父母应该努力给孩子营造一个友善、和谐的充满爱的成长氛围，在这种环境中长大的孩子会更懂爱，爱自己，爱他人，从而拥有健康心态的基础。

不要让爱成为一种伤害

爱的不恰当给予，我称之为“爱暴力”。爱的不恰当给予在当今社会非常普遍，比如说父母对孩子的束缚控制、替代满足、溺爱等等，比比皆是。

学会倾听孩子是父母的必修课

学会倾听孩子是父母的必修课，是建立良性亲子关系的必要手段。学会倾听孩子可以有效的加强家长与孩子之间的爱和信任。

快乐其实很简单

顺应孩子的天性，让孩子按照自己的节奏成长，孩子的快乐就是这么简单！

细心呵护孩子稚嫩的情绪

合格的父母知道如何及时识别、理解、回应、处理孩子的情绪，并帮助孩子建立自己的情绪管理系统

。

《学点心理学 帮孩子养成高情商》

精彩短评

- 1、爹妈们，你值得拥有。
- 2、有些不知道怎么具体操作啊

《学点心理学 帮孩子养成高情商》

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：www.tushu000.com