

# 《孩子的压力》

## 图书基本信息

书名：《孩子的压力》

13位ISBN编号：9787807639770

10位ISBN编号：7807639776

出版时间：2013-5

出版社：广西科学技术出版社

作者：【韩】吴恩瑛

页数：224

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](http://www.tushu000.com)

# 《孩子的压力》

## 内容概要

《孩子的压力》内容简介：我们常说做个大人真难真累，好想回到童年。我们常常戏称，现在的孩子真幸福，不愁吃不愁穿，出门四个大人伺候，又能弹钢琴，又能学画画，嘴里说流利洋文，手里拿着好玩的玩具，身上穿着高档的衣服，比起爸妈小时候，真是一个天上一个地下，他们能有什么不满足，能有什么不开心的？

也许你不了解，孩子的压力其实比我们还大。《孩子的压力》告诉家长，孩子从小到大都有压力，有些压力超乎大人的想象，大多数是家长看不见的。可能很多家长都觉得自己的孩子没有压力，除非孩子出现一些不良行为，或者表现出很累的样子。很多时候，孩子不太会告诉父母自己真实的内心世界。如幼小的孩子会因大小便、学习走路、和小伙伴抢玩具、去幼儿园等无法表达的压力；上小学的孩子会因学习成绩、被孤立、攀比甚至玩游戏等事情而感觉有压力；而大孩子则会因我们熟知的升学、人际关系、相貌……等等问题而产生压力。

是谁在给孩子施加压力？除了生长的大环境，你知道吗？有些压力是我们父母制造的。

吴恩瑛博士经过20年的儿童心理研究，曾被哈佛大学以及诸多著名外国大学邀请作讲座。《孩子的压力》是她站在孩子的立场，给父母们讲述了孩子的真实故事。《孩子的压力》就像走入孩子精神世界的一把钥匙和一幅地图，帮助父母了解孩子的各种压力，帮助孩子从小建立应对、管理压力的方法，而这些方法对父母的人生也具有极大的益处。

通过《孩子的压力》，爸爸妈妈终于可以理解一直不被他们察觉的孩子的苦恼与伤痛，以此走近孩子，为他们提供真正需要的帮助。

海报：

# 《孩子的压力》

## 作者简介

吴恩瑛博士二十年来一直致力于儿童研究与教育领域。她是韩国最权威的教育心理专家，著名儿童教育界首席专家。也是诸多妈妈心中最值得信赖，最喜爱的育儿导师。堪称“育儿之神”，其地位相当于中国的知心姐姐卢勤。SBS电视台《我家孩子判若两人》栏目的固定嘉宾，被美国的哈佛大学以及诸多著名外国大学邀请做讲座。另著有家教畅销书《养孩子，我们可以不吵吗？》。

## 书籍目录

推荐 / 008

开卷语 / 012

为什么孩子不告诉你心里话

你真的了解自己的孩子吗 / 025

为什么不告诉妈妈呢 / 025

孩子的压力让成人似懂非懂 / 027

孩子表现压力的方式 / 029

与成年人相比，孩子承受了更大的压力 / 032

成长过程中，不断面对各种发展课题 / 032

孩子要有多少技能和证书才够用 / 033

来自同龄朋友的帮助越来越少 / 034

过于忙碌的父母会使孩子学不会体恤他人 / 037

正确看待压力，才能给孩子有用的帮助 / 039

压力并不全是坏事 / 039

对于压力的误解 / 042

压力无处不在 / 044

孩子需要帮助 / 047

学习不是真正的压力之源 / 050

家长意识到的压力，孩子大多能应对自如 / 050

家长意识不到的压力才是真正的压力 / 051

全面了解孩子，才能有所帮助 / 054

压力测试 / 054

测一测你与孩子所承担的压力有多少 / 054

是谁在给孩子压力

成长中遇到的问题 / 063

出生——我快不能呼吸了 / 065

认生——不是讨厌，而是害怕 / 067

走路——因为害怕，所以不敢放手 / 071

吃饭——吃撑了真的很难受 / 074

如厕——大便是我的自尊心 / 077

说话——我也很想说话，教教我吧 / 082

学习——啊呜，真头疼 / 087

兄弟——妈妈变了，不爱我了 / 089

幼儿园——是社交能力重要，还是我重要 / 093

用餐指导——被逼着吃饭真的很痛苦 / 097

强制睡觉——无论是白天还是晚上，我都不想睡 / 099

矮个子——压力其实来自妈妈 / 102

画画——一幅画到底有什么寓意 / 104

性别——我不想当男人 / 107

同龄人相处的秘密 / 112

玩具——我真的非常讨厌别人碰我的玩具 / 115

打人——他们总是只针对我一个人 / 118

输赢——管他什么规则，我只要赢 / 122

被欺负——如何区分玩笑和欺凌 / 127

## 《孩子的压力》

不合群——没有朋友，我好孤单 / 138  
我太普通——各方面都不突出，没有一样可以拿得出手 / 141  
说脏话——我可以说脏话吗 / 147  
做生意——为什么不能和同龄人进行金钱交易呢 / 151  
零花钱——小孩子的社会地位 / 156  
你不知道的学校生活 / 160  
早晨起床——这比让我死还难 / 160  
班主任——老师和我合不来 / 165  
校规——头发、校服、香烟…… / 169  
考试——再努力学习，也无济于事 / 175  
受罚——我又没做错事，为什么还要受罚 / 180  
英语——为什么这么难 / 182  
计划——我的意见一点都不重要 / 185  
留堂——放学不能回家，为什么只有我 / 189  
家庭影响孩子一生 / 191  
工作的妈妈——我想和妈妈在一起 / 193  
忙碌的爸爸——爸爸，你是做什么工作的 / 197  
妈妈的朋友——我讨厌妈妈的朋友 / 201  
父母的语气——难道不能心平气和地说吗 / 205  
训斥——要用怎样的方式 / 208  
阅读——孩子不爱看书 / 212  
父母吵架——他们会离婚吗 / 216  
没时间——父母为什么不陪我玩呢 / 219  
智能手机——同学们都有，我也想要 / 222  
郁闷的约定——我们不是说好了吗 / 227  
对父母不满——爸爸妈妈，你们努力一些吧 / 230

出人意料的压力来源 / 233  
星期天——我想休息 / 233  
放假——日程的安排 / 234  
孩子的理想——为什么每个人都在问 / 235  
过节——我不想这样 / 235  
面部表情——这也有问题？ / 236  
沟通时间——过长的详细说明 / 237  
冷静时间——给情绪一个缓冲 / 237  
游戏——要玩多长时间 / 238  
动画片——就不能尽情地看个够吗 / 239  
跑腿——为什么总是我 / 239

### 怎样帮助孩子管理压力

从父母开始 / 243  
孩子的依恋 / 243  
坚持“始终如一”的危害 / 245  
父母性格对孩子的影响 / 246  
养育孩子不必追求完美 / 247  
发现孩子的危险信号 / 249  
了解各种各样的压力信号 / 249  
每一次都尽力 / 252  
孩子的事情，只能帮助，不能干涉 / 254

## 《孩子的压力》

处理压力的万能法则 / 256  
重视孩子的压力 / 258  
孩子的不安、痛苦和委屈 / 258  
怎样缓解孩子的负面情绪 / 261  
孩子的压力是解读我和孩子的钥匙 / 263  
不做孩子的导师和管理者 / 265  
压力制造专家—七种类型父母 / 266  
发脾气的爸爸 / 266 抱怨和哭泣的妈妈 / 267  
一定要把孩子培养成强者的爸爸 / 268  
凡事都要谈条件 / 268  
跟不上时代的父母 / 269  
什么都要反对 / 270  
觉得对孩子了如指掌 / 271

# 《孩子的压力》

## 精彩短评

- 1、不要一谈压力就如洪水猛兽，适当的压力可以帮助孩子成长“在疼痛中茁壮成长”，父母只是父母，做好自己的本分，不要扮演人生导师和管理者，对即对，错了就承认错，不当孩子的压力制造者，只做他的父母，一个他感觉压力大时，始终在其身后支撑者就行了，人生是他自己的，任你是谁谁，也都是第三者
- 2、有些方法还不错。也客观地评价了孩子们对电视、电子产品的喜爱。要询问的语气，不要命令等。
- 3、参加王人平老师的讲座幸运获得此书，看完之后觉得，东方社会的养育方式都是差不多的，如何把蒙特梭利的爱与自由，以及东方人的道德规矩融为一体，此书以案例的方式说明，相当具有操作性。我们都不想给子女压力，但是很多时候孩子的压力的确来自于最爱他们的人

# 《孩子的压力》

## 精彩书评

1、看了本书和女儿聊天。看着每天在家快乐的她，居然说起学校说起学习，她有压力，特别是如果老师因为学习不好而不喜欢她，老师喜欢学习好的同学，学习不好遭到同学们的嘲笑……这些都是她来自学习的压力。《孩子的压力》这本书中说“走进孩子，为他提供真正需要的帮助”。只有了解了他们的压力才知道如何帮助他。即便是无法帮助，能让他说出自己的压力，也算是一种疏导。真的不错，推荐这本书！

2、每个人都觉得孩子的压力很大，但你知道具体到你自己的孩子，他的压力究竟在哪里？书里有一个问卷，那天我家十一正好发烧，我们躺在床上做了这样一个问卷，说实话，对于一个6岁的孩子来说，那些问题他有点听不懂。我经过妈妈语言的翻译，做完了那套题。结论让我在瞬间泪眼朦胧。我看到了一个坚强而又敏感的小男子汉，他不在乎自己的分数是高还是低，他在乎的是自己努力了却没有得到应有的；他不怕一些大孩子的威胁恐吓，他怕的是自己有困难的时候自己的好朋友置若罔闻……值得庆幸的是，他深信不疑自己的爸爸妈妈是爱他的且爸爸妈妈没有给他太大的压力。很推荐这本书，希望大家都做那套压力测试，你一定会对你的孩子有一个深刻的了解，然后再看书里的解决办法，你离你的孩子，会越来越近。



# 《孩子的压力》

## 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](http://www.tushu000.com)