

# 《与孩子一起幸福成长——幸福学》

## 图书基本信息

书名：《与孩子一起幸福成长——幸福学校家长读本》

13位ISBN编号：9787513041091

出版时间：2016-4-15

作者：北京市第十九中学

页数：188

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)

# 《与孩子一起幸福成长——幸福学》

## 内容概要

学生的健康和幸福成长，需要家长的指导和陪伴。本书以北京市第十九中学给家长的十条倡议为主线，从调整好自身心态、与孩子良好互动、进行积极的家校合作等方面，层层递进地为家长提供了行动指南，方便家长随时审视自己的言行，真正做到和孩子一起幸福成长。

本书一方面普及心理学特别是积极心理学的知识；另一方面又注重活动的体验、感悟和调适，设置触动心弦、心海导航、心理探索、心体力行、赏心悦目、心有灵犀六个板块，通过知行合一的方式来影响或改变家长的行为，是北京市第十九中学倡导积极心理健康教育办学特色的体现。

# 《与孩子一起幸福成长——幸福学》

## 作者简介

余晓灵 男，1956年出生，籍贯重庆丰都。北京师范大学教育经济与管理博士研究生，中学高级教师，国家二级心理咨询师，现任北京市第十九中学校长，兼任中国教育学会学校文化研究分会常务理事、北京市学习科学学会心理专业委员会理事长、全国幸福学校共同体副理事长、教育部“中小学生积极心理品质调查及政策研究”课题组专家。2012年被中国教育学会授予“全国名优校长”称号。提出并践行“为孩子幸福人生奠基”的办学理念，创新建设全国首家“积极心理健康教育中心”。先后在《人民教育》《中国教育报》等刊物发表文章数十篇。在中国首届国际积极心理学大会、教育部中小学心理健康教育工作会议作典型发言，广受领导、专家与同行好评。

李保松 男，中学高级教师，心理教育硕士，北京市第十九中学积极心理健康教育中心主任，海淀区心理学科带头人，海淀区名师工作站学员。参与“十二五”国家级课题“积极心理品质的实践研究”，主编《心理健康教育》八年级上册教材和《心理健康教育》教师用书，参与编写《高中人生规划学生读本》。

刘欣 女，中学一级教师，心理教师。获得“全国十佳心理教师”等称号。多篇文章在《现代教育报》心理专栏发表。参与《心理健康教育》丛书、《家庭心理教育指导》等专业用书的编写，参与北京电台心理辅导类节目的录制工作。

何菲 女，北京师范大学心理学硕士，北京市第十九中学心理教师。参与教育部“中小学生积极心理品质调查”等多项国家级课题的研究。

# 《与孩子一起幸福成长——幸福学》

## 书籍目录

主题一拥有积极心态

话题1幸福满溢——传递积极能量

话题2笑逐颜开——培养乐观心态

主题二从容面对生活

话题3心平气和——善于调节情绪

话题4借我慧眼——发现孩子潜能

主题三注重自我成长

话题5言传身教——终身学习促成长

主题四构建和谐人际

话题6善听会说——增进有效沟通

话题7善待他人——学会欣赏赞美

主题五给予独立空间

话题8学会放手——给孩子适度“留白”

话题9习以成性——培养积极心理品质

主题六倾听孩子心声

话题10贴近心灵——做孩子的良师益友

主题七勤用赏识鼓励

话题11欣赏亮点——培养进取精神

主题八理性对待分数

话题12合理期待——不唯分数赢得分数

话题13积极应对——合理调节心理压力

主题九共度休闲时光

话题14其乐融融——陪伴孩子长大

主题十加强家校合作

话题15通力协作——共促孩子发展

附录家庭经验案例及心理教师点评

后记

# 《与孩子一起幸福成长——幸福学》

## 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)