

# 《快乐是教出来的》

## 图书基本信息

书名：《快乐是教出来的》

13位ISBN编号：9787121107924

10位ISBN编号：7121107929

出版时间：2010-7

出版社：电子工业出版社

作者：安龙

页数：242

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)

# 《快乐是教出来的》

## 前言

在科技飞速发展的今天，生活的节奏越来越快，未来总是充满着竞争和变数。作为广大的家长，每个人都希望自己的孩子能够适应这种社会的发展，并能够在未来成为被社会认可的精英。但是大多数的家长对教育孩子都没太多的经验，在各种教育方式和理念上都存在着这样或者那样的问题。而对于小孩子来说，任何教育上的问题都有可能影响他的一生。小学的教育是一个人成长的非常重要的阶段，一个人的人生观、价值观，以及各种生活习惯和个性都是这个阶段养成的，如果不能正确地对孩子进行教育和培养，很可能会危害孩子的发展。本书就是为了避免广大家长在教育中走进种种误区而编写的，希望本书能够给大家一些帮助。

家庭不仅是孩子生活的重要场所，同样也是接受教育的第一所学校。但是，目前广大家长由于生活和社会的种种压力可能会对孩子的教育问题有所疏忽。亲子关系渐渐疏远，父母与孩子之间的互动也越来越少。孩子的物质生活虽然得到了极大的满足，可是匮乏的精神生活使得他们往往难以融入学校和同伴这个大家庭当中。当然，对家庭教育的疏忽其责任不全在家长，因为并不是每一个家长都对孩子的心理和生理发展十分熟悉。日常生活当中缺乏必要知识的储备，平时的互动过程中又缺少相应的技巧，导致很多家长们心有余而力不足。针对这一情况，本书以实用性为出发点，结合大量的心理学、教育学知识，选取大量具有日常代表性的案例全方位多角度地为广大家长诠释了什么才是真正行之有效的家庭教育方式。

本书的第一章是以一个总体的概念引出即将展开的问题，给广大家长呈现与家庭教育关系密切的背景性知识。让家长在习得相关知识背景的前提下进入后面的章节当中。在后面的章节里，我们将教育孩子的方式具体化、典型化，在每一个细节方面都选取了具有代表性的事件作为样例，然后给出科学的、合理的、可操作性的步骤，让广大家长和读者可以针对自己孩子的实际情况轻松上手。本书讲解了怎样让孩子能够快乐学习、快乐交流、快乐游戏，以及怎样培养孩子的个性、培养孩子的习惯、激励孩子的方法和技巧。同时本书还教会家长怎么样融入孩子的生活，成为孩子的同学、朋友、玩伴、顾问、榜样和导师。通过本书的学习，广大家长可以全面系统地掌握各种教育技巧。

当今社会提倡人性化关怀，反对大家长主义作风，而本书的写作也是在人本主义理念的指导下完成的。每一章节的内容都饱含着对孩子情感性的关怀和理解。快速的家庭和社会生活往往使得家长们忽视了对孩子情感的关注，而这种情感缺失也是导致很多青少年最终走向歧途的重要原因之一。关注孩子的情感世界，让每一位孩子都能有一个健康、快乐、向上的心绪去面对未来的世界。

本书内容针对性强，所有的讲解通俗易懂，各种方法和技巧浅显明白。同时本书案例丰富并贴近广大读者的生活，做到从生活中来，并能够回到生活中去，并能够指导生活。本书分类详细，指导性和阅读性强，注重了条理性和细节，不但适于仔细的研究，也非常适合时间有限的家长快速阅读。

本书在选题、选材、组织、编写和定稿的过程中，都倾注了很多朋友、同学的心血。在这里我向同学杨思楠、郭吉文表示感谢；向师妹孙月、强清表示感谢。同时，还要感谢我的父母对我的支持和帮助，感谢那些曾对我选材和立意提出过建设性意见的同学和朋友，他们是陈泊蓉、席杰、王楠。

最后，由于编写时间仓促，专业知识水平有限，可能存在一些问题和缺陷，也请广大仁人志士予以指出。

编者

# 《快乐是教出来的》

## 内容概要

《快乐是教出来的:好父母必备的6种角色》内容简介：学龄期儿童的身心健康发展一直牵动着广大家长的心，如何能够充分发挥好家庭教育的优势也是当前基础教育的一个热门话题。《快乐是教出来的:好父母必备的6种角色》以相关专业背景为背景，结合大量的实例，深入浅出地为广大读者提供了教育孩子的基本知识和技巧。全书以情感背景为依托，针对学龄期孩子的学习、交友、游戏、个性培养、生活风格等几个方面，提出具体的指导性建议。最后一章还着重介绍了家长教育孩子时批评和鼓励的技巧。

《快乐是教出来的:好父母必备的6种角色》以操作性为前提、专业知识为保障、大量的案例和分析为基础，融合多位教育者和家长的实际经验和技巧，为广大家长提供了全方位立体式的建设性意见和建议。《快乐是教出来的:好父母必备的6种角色》适合广大的学龄期儿童的家长阅读，也适合广大从事教育行业的工作者，以及就读教育专业的学生参考。

# 《快乐是教出来的》

## 作者简介

安龙，应用心理学专业硕士。主要研究应用社会认知、认知神经科学、脑科学与教育等相关课题。长期从事青少年的心理意识、认知和教育方面的研究。已发表《从认知神经科学到基于脑的教育：回顾与展望》、《意识的自然科学取向研究：主题、方法和模型》等数篇学术论文，并参与多部心理学著作的编写工作，同时担任多家心理咨询网站的心理咨询师。

## 书籍目录

第1章 让孩子的心灵沐浴在阳光下/11.1 你真的了解你的孩子在想什么吗/1俯下身子与孩子平视/3学会倾听/4沟通的时机和方式/41.2 你的孩子有心理问题吗/5儿童常见心理问题/6案例分析/71.3 是什么影响了我们的孩子/9遗传/9环境因素/10教育因素/111.4 小学生心理健康问题/12儿童心理健康影响因素/13建议和措施/151.5 你可以影响孩子的一生/171.6 你应当承担的角色/19更新教育观念/20学校教育的辅助者/21选择教育方法/22家长自我教育/22第2章 做孩子的同学——快乐学习/242.1 环境带来的心理问题：让孩子尽快适应新环境/24学校适应不良现象的原因/25家长如何处理孩子学校适应不良的问题/262.2 心理压力的调节：才三年级，孩子就开始厌学了/272.3 逃避心理：孩子怎么又逃学了/302.4 竞争心理：让孩子正确地对待学习中的竞争/33嫉妒型竞争心理/33自卑型竞争心理/34攻击型竞争心理/362.5 专心：一次只做一件事/372.6 习惯性：把孩子培养成记忆超人/402.7 自制力：让孩子自己学会安排学习和玩耍/422.8 认同心理：让孩子喜欢上学习/45让孩子保持愉快的学习情绪/46用游戏性的语言对孩子提出要求/46给孩子恰当的关怀和鼓励/47帮孩子建立起自信心/47用积极的眼光去评价孩子/482.9 责任心的培养：让孩子不再懒惰/48帮助孩子明确自己的责任/49帮助孩子建立责任感/49自主选择机遇与责任同在/50以身作则，培养孩子的社会责任感/522.10 学会变通：培养孩子形成适合自己的学习习惯/522.11 平常心的培养：让孩子从容面对考试/56对待考试就像对待家常便饭一样/58工夫在平时，坦然来考试/58考试焦虑死光光/59胜不骄，败不馁/602.12 学会面对困难：让孩子从容面对挫折/61认识自我，完善自我/63遇到困难，学会解决/64受到打击，学会面对/64心中不愉快，学会沟通交流/652.13 不要给孩子压力：家长怎么看待孩子的成绩起伏/662.14 上进心：59与60分的差距有多大/69找到孩子的兴趣点/69给孩子定一个小目标/70通过事例进行引导/70发现孩子的闪光点/70来点阿Q精神，自我欣赏/702.15 功利性：父母是否应该对考试设置奖惩制度/71家长对孩子要言而有信/72家长对孩子要慎许诺言/72履行诺言才能树立威信/73专家建议/73第3章 做孩子的朋友——快乐交流/753.1 暗示心理：给孩子一种积极的暗示/75语言暗示/77非语言暗示/783.2 诚实：让孩子学会真诚待人/783.3 标签原理：避免给孩子贴上标签/813.4 权威效应：教孩子学会和老师相处/833.5 害羞：孩子不敢和陌生人说话怎么办/86耐心教育打开心房/87勇敢地找陌生人谈话/883.6 顺从：让孩子学会控制自己的情绪/913.7 孤僻：让孩子勇敢面对挫折/943.8 愤怒：孩子老是跟小朋友有冲突，怎么办/963.9 暴力：孩子爱打人，怎么办/98教养方式/99第4章 做孩子的玩伴——快乐游戏/1014.1 好强心理：让孩子觉得自己能做得比别人更强/1014.2 成就感：鼓励孩子，让他们觉得自己做得很好/1044.3 面对挑战：让孩子觉得自己是男子汉，不是胆小鬼/1084.4 独立性：让孩子一个人去完成/1104.5 爱心培养：让孩子学会帮助他人/1124.6 创新：鼓励孩子坚持自己的想法/1154.7 面对挫折：教孩子面对游戏中的失败/117游戏让孩子学会独立/118游戏让孩子找到自己的位置/118游戏培养孩子的专注力/119游戏帮助孩子直面挫折/1194.8 互助：让孩子明白友情的重要性/1214.9 成长：让孩子学会放弃/1234.10 忍让：让孩子避免在游戏中的冲突/126第5章 做孩子的顾问——快乐个性/1315.1 想象力：学会培养孩子的想象力/1315.2 好奇心：兴趣是激发孩子创新的动力/1345.3 感知心理：让孩子与大自然亲密接触/1365.4 观察力与创造力：学会观察对孩子成长很重要/1395.5 坚持：关注孩子的兴趣和爱好/1445.6 执行力：孩子的“巧手”哪里来/147利用好奇心培养孩子的参与感/148要有创造性，不怕脏和累/149讲究方法，不断鼓励/149处处留心皆“锻炼”/1495.7 自信心：让孩子自己作出决定/150信任是自信的源泉/151赏识与鼓励/151创造时机展示自我/1515.8 学会尊重：从尊重孩子的隐私权做起/153平和的态度/154培养孩子自我审查、自我教育的能力/154引导要注意方法/155建立起信任感/1555.9 信念的培养：允许孩子说不/1555.10 勇气：让孩子敢于面对自己的错误/1585.11 自省：创造时机，让孩子重新认识自己/161让孩子学会欣赏自己/162培养孩子自我反省的能力/1635.12 勇敢：让孩子明白哭鼻子不是好孩子/1645.13 自我调节：孩子为什么喜怒无常/167让孩子正确地认识情绪/168生活入轨、气氛和谐/168帮助孩子疏导不良情绪/168家长的榜样作用/169对抗学习上的不良情绪/169切忌借酒“消愁”/1695.14 乐观：让孩子学会缓解郁闷/1695.15 宽容：让孩子学会理解他人/1735.16 叛逆：疏通和填塞哪个是好办法/175专家建议：“耐心+鼓励+认可”挽回叛逆的孩子/177第6章 做孩子的榜样——快乐习惯/1796.1 慢性子：避免孩子做事磨蹭、拖拉/1796.2 片面心理：避免孩子粗心大意/1826.3 缺乏耐心：避免孩子三天打鱼两天晒网/1856.4 学会尊重：孩子没有礼貌怎么办/1866.5 保护心理：为什么有的孩子总咬手指/1906.6 虚荣攀比：给孩子一架正确的“价值天平”/1936.7 爱撒谎：让孩子养成“诚实守信”的好习惯/1966.8 金钱崇拜：为孩子树立良好的人生观/1996.9 自我中心：让孩子学会接纳/2016.10 骄傲自大：让孩子学会谦虚/2036.11 自卑：让孩子正确地

## 《快乐是教出来的》

看待事物/206第7章 做孩子的导师——快乐激励/2107.1 学会随时都使用鼓励和批评/210鼓励/210批评/2137.2 鼓励孩子要选择最佳时机/2147.3 家是孩子温馨的港湾/2177.4 不毁掉孩子心中的希望/2197.5 教会孩子在失败中学习/2227.6 鼓励从语言开始/2257.7 鼓励并不同于表扬/228表扬/229鼓励/2307.8 选择合适的批评强度/231批评的误区/232批评应该注意的地方/2347.9 延时批评，避免问题走向偏颇/2357.10自我批评，父母和孩子共同进步/2367.11学会在批评中留有余地/2397.12批评的艺术：化悲痛为力量/241批评艺术性总结/242



3. 学会人际交往 作为社会生活的一个成员，总需要得到别人的关心和帮助。所以人际交往是必不可少的。良好的人际交往也是获得心理健康的重要途径。让小学生学会如何与他人交往是非常必要的。首先，应该让小学生熟悉人际交往过程中彼此的权利和责任，要平等对待对方，要像尊重自己一样尊重他人。其次，要乐于与他人交往，能够与同伴合作，能够与教师和家长沟通、交换意见。同时，在人际交往中不能只考虑自己的需要，还要关心他人的需要，懂得体谅他人。再次，要让小学生有正确的沟通技巧和有效的交往态度，能够宽以待人，真诚地赞美他人，也能够接受善意的批评。最后，要让小学生在人际交往中保持人格的独立和完整。

4. 认识、接纳自己 认识自我、接纳自我是建立在客观正确地熟悉自我的基础上的。对于一个不能正确熟悉自我的人来说，很难做到接纳自我的。俗话说，“人无完人，金无足赤”。任何人自身都存在着或多或少、或大或小的缺点，这是很正常的现象，也是人要不断学习、不断提高自我素质的内在需要。容忍自己的不足和缺点，并不意味着对自己的不足和缺点视而不见，任其发展，而是在承认自己存在不足和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补自己的不足、克服自己的缺点。不能接纳自我的人容易变得自暴自弃，有的会因为产生自卑感而走上歧途。

要让小学生能够接纳自己，一方面是自身要具备自我反思评价的能力。与他人的比较的目的不是给自己贴上一个像“我是差生”“我是一个不受大家喜欢的人”之类的标签。而是要通过比较，熟悉到自己在群体中处于什么样的位置，寻找以后努力的方向。另一方面，家长要正确评价孩子。有的家长在评价孩子时唯成绩论，一好遮百丑。至于其他方面的优点、缺点则被完全忽略。有的家长在教育孩子的时候，总是拿四周诸多人优点的集大成来进行说教，比如说“谁的学习比你，谁的书法比你”等。孩子听到这些话后，可能觉得自己简直一无是处，反正努力也没有用，索性放弃算了。而实际情况却并非如此，学习好的那个同学可能体育不如你的孩子，书法好的那个同学可能学习不如你的孩子。每个孩子身上都有自己的闪光点。作为家长，不只是给孩子挑刺，而是给孩子一个熟悉自己的角度，通过这个角度既能够看到闪光点也能够看到不足之处，对于任何方面都不存在盲区，正确认识自我才能正确评价自我，衡量自我，发展自我。

要从根本上提高下一代的综合心理素质，塑造他们健康的人格，就必须净化、优化孩子们的成长环境，给他们提供良好的教育和成长条件，当然也需要家长们的正确引导。

1.5 你可以影响孩子的一生 父母的言传身教会影响孩子的一生。家庭教育的第一步，是父母教育；家庭教育的重心，也是父母教育。要想提高家庭教育的效果，需要真正提高父母的素质。著名家教专家徐国静老师曾说，如果家庭教育仅限于如何培养儿童，而忽略真正需要提高的父母素质，那么这样的家庭教育很难取得预期的效果。父母的素质不高，怎能拥有一个良好的家庭教育氛围，又怎能培养出身心健康的下一代呢？常会听到一些为人父母者发出这样的感叹：孩子越大，就越不了解他。是呀，孩子小的时候，家长处处以一个长者的身份指挥着孩子的一言一行，从没有真正顾及孩子的感受。当孩子渐渐长大了，父母又和孩子离得越来越远，代沟也随之产生，从而难以把正确的思想和经验传递给孩子，导致教育的失败。但如果父母从一开始就能做到和孩子一起成长，用孩子的眼光看孩子，时刻保持一颗童心。那么，随着孩子的成长，你会发现，在孩子慢慢读懂这个世界的同时，你也慢慢地读懂了孩子这本书，走进了孩子的心灵世界。这时，你距离成功的父母也就越来越近了。

据某媒体报道，在重庆，因为被责随地乱扔垃圾，有个十三岁的小姑娘居然用拖鞋狂抽环卫女工的脸，其父不但不加以制止，反而在一旁大呼“打得好”。生活中，类似这样因为一桩小事大打出手的事情不少，但多发生在成人之间，而重庆的这件由小孩子闹起的事儿实在令人咋舌。大家都公认这样一个常理：但凡小孩子的举动，其实就是父母言传身教的结果。孔融三岁便能让梨，感动得让其哥哥们都互相谦让，看似小孩子的懂事行为，实际上是孔家前辈优秀家教的结果。孔家父母平日知书达理、与人为善的表现已深深刻在儿童的心中。相反，如家长向来言行不忌，那小姑娘动手打人事件的发生也不足为奇了。

父母也许不能陪伴孩子的一生，可是父母通过自己的言传身教可以留给孩子受用一生的处事方法和习惯，这些方法和习惯也许千金难求，但它们往往具有换得千会的能力

# 《快乐是教出来的》

## 编辑推荐

永远没有失败的孩子，只有失败的教育。    让孩子的心灵沐浴在阳光下，让快乐的童年成就孩子的一生。    没有让家长失望的孩子，只有让那个孩子失落的家长！    为什么孩子每天都有这么多的功课要做？为什么孩子不喜欢和人说话？为什么孩子会沉迷网游？为什么孩子的性情古怪？为什么孩子总是不注意卫生？为什么孩子做什么都没积极性……    这些困扰每个家长的问题其实都有一个简单的答案——“想了解孩子，你就要先成为孩子。”《快乐是教出来的：好父母必备的6种角色》就是围绕孩子生活中学习、交流、游戏、个性培养、习惯养成和成功激励等几个方面展开讲解，教会家长如何成为孩子的同学、朋友、玩伴、顾问、导师和榜样，并进而在潜移默化中给孩子一个阳光快乐的成长环境。《快乐是教出来的：好父母必备的6种角色》通过大量的实例和可行的方法，让广大的家长能够明白，其实每一个孩子都是天使，只要家长不把他们变成魔鬼。每个孩子都天真快乐，只要家长不阻碍他们快乐。每个孩子都聪明伶俐，只要家长不打击他们。每个孩子都能够成就梦想，只要每个家长都能相信他们。



# 《快乐是教出来的》

## 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)