

《缺失的心理教育课：好家长好老师必懂的6类关键心理问题》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787307097117

编辑推荐

舒以编著的《缺失的心理教育课》好家长好老师必懂的6类关键心理问题，钱学森认可的心理专家，告诉你孩子的内心世界，世界上本没有差生。家长和老师懂心理教育，所有的孩子都是好孩子。这是一部具有深刻思想又容易看懂的心理学读物，适合对心理学感兴趣的人阅读和使用。

内容简介

舒以编著的《缺失的心理教育课》这是一部关于儿童心理健康成长的书，写给所有孩子的爸爸妈妈，以及相关的教育工作者。这也是一部具有深刻思想又容易看懂的心理学读物，适合对心理学感兴趣的人阅读和使用。《缺失的心理教育课》由认识孩子的心理防御机制、心理暗示对孩子造成的心理影响、当孩子的心理年龄小于生理年龄、自卑与自卑情结、儿时阴影与心结决定孩子的一生、情绪压抑与心理问题的层次等六大部分构成，讲述了目前少年儿童成长中存在的种种心理障碍，并提出了解决的办法。

目录

????????????
????????????????????
????????????????
??
???
??

?????????
?????????
????????????
?????????
????????????????
16?????????
?????“?”????
????????????
????????????4????
????????????
?????????
?????????
????????????????
?????????
????????????????
“?”?????—????????????????????

在线试读部分章节

释放。是缓解心理压抑的有效方法释放，是心理学的一个重要概念，是缓解心理压抑的有效方法。这一方法归纳起来主要有以下两种：宣泄。宣泄是释放压抑最重要的手段。宣泄有多种方法，如向人倾诉、聊天、说笑话、心理咨询、打电话、自言自语、吼叫、呼喊、大笑、大哭等，进行体育活动或玩某种游戏，写心情日记、抒情诗词等也都是宣泄的方式。遇事劝孩子不要哭，不要闹，显然是错误的，违背了宣泄原理。只有这样宣泄了，内心的痛苦得到了释放，心里才会觉得好受了，这样才不会将痛苦压抑到心底。从而消除了心理隐患。转移。在宣泄的基础上转移情绪，会收到平息心情的好结果。所谓转移，就是对于遭遇痛苦时的情景的改变。心境的转移。在遭遇痛苦时可以采取做运动、听音乐、看电视等方法，转移当时的心境，可起到一定的冲淡和抵消作用。但是，心境的转移不等于迁怒。心理学中有个“踢猫效应”：如果一个男人在工作中因有了压力而心情不好，回家冲妻子发脾气；妻子受到影响自然心里烦恼，看到儿子淘气玩耍，毫不犹豫地给了儿子两巴掌；儿子眼泪汪汪，无处发泄，恰好看到一只老猫优哉游哉地走过，上去就是一脚……可见，迁怒会把别人的心境弄糟，反过来也会把自己的心境弄得更糟。情境的转移。压力情境就是孩子形成压力的压力源。比如，父母总念叨：“你看我们家这么穷，供你读书多不容易。”这时，孩子就会产生一种内疚的情感。做完作业后孩子正兴冲冲地看电视，妈妈过去“啪”的一下给关了，这时孩子心里会产生一种愤懑的情感。面对着种种压力，孩子参加考试时会产生一种紧张、焦虑甚至恐惧的情感。情境的转移就是父母改变对孩子的态度，因此还孩子一个正常的、平和的情境。环境的转移。在问题较为严重的情况下，可以考虑“暂时的环境转移”和“长期的环境转移”

”。通过环境的转移达到痛苦心境的改变。所谓“暂时性的环境转移”，是指停止学习几天或更长时间，外出旅游。所谓“长期的环境转移”，则是指转学或者搬迁。有些学生的压力正是来自于学校的某个老师，而且后果极为严重。这时，转学是理性的选择。担当教育。此外，对孩子进行“担当教育”也有助于缓解压力和精神痛苦。你跌倒在地摔伤了，要认识到是你自己的责任，是因为你跳着蹦着不好好走路导致的，你就应当对此承担责任。这样一想，孩子受到挫折后的痛苦感就不那么强了。记得我的孩子3岁时有一天他倒退着进屋，脚正好碰上装满开水的铁皮桶，跌倒本能的反应是转过身来伸出双手，但一只手正好插进开水桶中。在救护车上，我告诉他这是因为你倒退进屋的错，要坚强。所以，他在车上再疼也没有委屈地大哭。无过错教育。对孩子进行“无过错教育”也会很大程度地缓解压力。对于灾难，要让孩子知道灾难来临不是孩子的过错。受到成年人长辈文化的影响，在孩子的世界里也认为灾难是因果报应。他们往往会认为把亲人带走的灾难是“上天”对自己的惩罚，因为自己不乖不听话造成的。基于此，孩子会有几种不同的反应，有的表现特别好以期家人能回来，有的表现更顽皮、叛逆，让“上天”把自己也带走。这时要让孩子知道，灾难并非自己不乖造成的，我们应当坦然面对。宽容教育。对孩子进行“宽容教育”，有时候也能很好地缓解压力。明明是张同学在老师转过身黑板上写字时故意咳嗽。可是老师非得认定是王同学，并让他罚站6小时。如果有几次这样的事情，王同学必然会产生压力，认为老师在故意挤兑他。如果给孩子来一点儿宽容教育，也有助于缓解这种压力。因此，要让孩子有一颗宽容的心。有这样一段话，可以让我们很好地领悟宽容的真谛——寒山问拾得：世上有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我，我怎对他？拾得曰：只要忍他、避他、由他、耐他、不要理他，再过几年。你且看他。P26-P28

[显示全部信息](#)

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