

烟爱民◎编著

培养阳光孩子的 58_个细节

PEIYANG YANGGUANG HAIZI DE
58GE XIJIE



亲子教育精选作品

◆ 读懂孩子心灵的密码 ◆ 揭示亲子教育的精髓

为家长培养阳光孩子提供最实用、最有效的方法和技巧

 中国纺织出版社

烟爱民◎编著

培养阳光孩子的 58_个细节

PEIYANG YANGGUANG HAIZI DE
58GE XIJIE

内 容 提 要

心理学家研究认为,青少年时期是培养孩子健康心理的黄金阶段,孩子今后的各种生活习惯、行为模式、人生态度、思维方式等都在这一时期奠定。如果此时忽略了孩子的心理卫生问题,那么,孩子成人之后很难拥有健康的人格和心理。

本书主要对孩子经常遇到的一些情绪困扰和心理问题进行分析,讲解孩子产生这些困扰的背后原因,并针对孩子的这些问题给父母提出一些切实可行的建议 and 对策。同时本书也指出了许多由于父母不正确的教育方式,导致孩子产生心理困扰的情况。希望父母们根据本书提出的建议认真转变自己不正确的教育方式,给孩子真正健康的爱。

图书在版编目(CIP)数据

培养阳光孩子的 58 个细节 / 烟爱民编著. —北京: 中国纺织出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5064-8018-5

I. ①培… II. ①烟… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 230496 号

策划编辑: 郝珊珊 责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing @ c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 14.5

字数 161 千字 定价: 26.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

父母是孩子最好的心理医生



心理学研究证明，青少年时期是培养人健康心理的黄金阶段。每个人特有的生活习惯、行为模式、心理倾向等，都在这一时期奠定基调，影响和左右着他的一生。在这个时期，父母是否关注孩子的心理健康和精神成长，将会对孩子一生的命运和人生走向产生深远的影响。

家，对于孩子是最温暖的角落，是他成长的摇篮。父母，是孩子在这个世界上最亲近的人，是孩子最初始也是最重要的老师。父母不仅给予孩子物质上的满足，也在精神上影响着孩子能否健康成长。

孩子的成长过程是一个漫长而艰辛的历程。从孩子的孕育到成长，父母付出了毕生的心血。当孩子欢乐、喜悦时，父母会跟孩子一起开怀；当孩子痛苦、失望时，父母会尽其所能，默默地帮助、支持孩子，并让这些不良情绪转化为孩子不断成长和强大的阶梯。

当孩子遇到心理上的难题绕不开了、受到消极情绪的困扰





而难以自拔时，父母的信任、理解和安慰，就是对他最好的治疗。

因为，父母对孩子的爱是什么心理医生都无法替代的。亲子之间独一无二的血缘，使父母应该比心理医生更了解自己的孩子，也应该比心理医生更有机会给予孩子大海般的信任和理解。无论于情、于理，父母都应该是引导孩子走出心灵困境的最佳人选。

所以说，父母是孩子最好的心理医生。

但在现实生活中，许多父母没有形成正确的教育理念，没有掌握科学的教子方法，这使他们不仅不能在孩子遭遇情绪困扰时伸出援手，反而会为孩子带来更多的困扰。

本书正是为帮助这样的父母而面世。书中针对孩子经常遇到的情绪困扰和心理问题，进行讲解、剖析，让父母明白产生这些困扰的背后原因，并且给父母提供切实可行的建议和对策。

事实证明，父母只有具备了正确的教育理念和教育方法才能给孩子健康而理性的爱，从而担当起孩子人生引路人的重任，使孩子能够健康而快乐地成长。

感谢阅读此书的父母。如果本书的内容能够对您有所帮助，那么，我们的心愿就满足了，也使本书具有了真正的价值。

编著者

2011年12月



目录

Chapter 1

第一章

科学的养育是孩子心理健康的保障 / 1

- 细节 1: 了解孩子心理健康的标准 3
- 细节 2: 为孩子创造和谐的家庭氛围 7
- 细节 3: 放下家长的架子, 做孩子的朋友 11
- 细节 4: 倾听孩子的心声, 走进孩子的内心深处 16
- 细节 5: 关注孩子, 给予其安全感 19
- 细节 6: 分享孩子的喜怒哀乐 23
- 细节 7: 用浓浓亲情呵护孩子的心灵 26

Chapter 2

第二章

教育孩子悦纳自我, 培养健全的自我意识 / 31

- 细节 8: 教孩子喜欢自己, 树立自信心 33





细节 9: 让孩子学会接纳不完美的自己	38
细节 10: 树立正确的人生观, 别让心理成长偏离方向	41
细节 11: 启发孩子自我反省, 学会把握自己	45
细节 12: 帮孩子顺利度过心理断乳期	48
细节 13: 帮助孩子克服自卑心理	51
细节 14: 鼓励孩子自立, 克服依赖心理	55
细节 15: 教育孩子自我约束, 做到自律	58
细节 16: 纠正自负, 引导孩子客观认识自己	63

Chapter 3

第三章

培养积极的做事心理, 提高做事效率 / 67

细节 17: 教育孩子积极乐观地面对每件事	69
细节 18: 鼓励孩子以坚强的意志坚持到底	73
细节 19: 塑造孩子勇敢无畏的性格	76
细节 20: 让求知欲成为孩子探求世界的动力	79
细节 21: 积极利用孩子的求胜心	84
细节 22: 消除孩子的懒惰心理	87
细节 23: 正确引导孩子的追星心理	90
细节 24: 让孩子抓紧时间, 克服拖沓习惯	93
细节 25: 培养孩子的注意力, 养成专注的品质	97

Chapter 4

第四章

教孩子完善交往心理，善待他人 / 103

- 细节 26：让冷漠的孩子变得热情起来 105
- 细节 27：教孩子学会宽容别人 108
- 细节 28：培养孩子的同情心 111
- 细节 29：说话算话，教孩子言而有信 113
- 细节 30：培养孩子的爱心，使其乐于助人 116
- 细节 31：教孩子多交朋友，驱除孤独感 120
- 细节 32：鼓励孩子参与交际实践，克服交际敏感 123
- 细节 33：将嫉妒心化为积极进取的力量 127
- 细节 34：教孩子学会不乱发脾气 130
- 细节 35：让孩子体验分享的乐趣，避免自私心理 134

Chapter 5

第五章

引导孩子自我调节，培养高情商 / 139

- 细节 36：提高孩子的情商 141
- 细节 37：了解孩子的情绪表达特点 144
- 细节 38：教孩子学会自我减压 147
- 细节 39：引导孩子合理宣泄不良情绪 151
- 细节 40：让孩子学会自我激励 154





- 细节 41: 换个角度想问题, 让孩子克服消极情绪 157
- 细节 42: 释放孩子的委屈情绪 160
- 细节 43: 面对挫折, 提高孩子的心理承受力 162

Chapter 6

第六章

帮助孩子克服不良心理 / 167

- 细节 44: 指导孩子战胜焦虑的侵袭 169
- 细节 45: 帮助孩子跟“羞怯”说拜拜 172
- 细节 46: 让孩子远离虚荣心的干扰 175
- 细节 47: 莫让攀比心将孩子引入人生歧途 178
- 细节 48: 不要让残忍侵蚀孩子的心 181
- 细节 49: 纠正孩子的“自我中心”心理 184
- 细节 50: 让懦弱的孩子勇敢起来 186
- 细节 51: 丰富精神生活, 让孩子不再迷恋电子游戏 189
- 细节 52: 端正营养观, 纠正孩子挑食偏食的毛病 193

Chapter 7

第七章

避免不良行为干扰孩子的心理健康 / 197

- 细节 53: 揭开孩子说谎的心理面纱 199

细节 54：从心入手，纠正孩子的贪玩·····	202
细节 55：冰释逆反心理，别让孩子对着干·····	204
细节 56：避免孩子染上网瘾·····	209
细节 57：帮助孩子克服厌学情绪·····	212
细节 58：让孩子不再任性·····	216
 参考文献·····	 221





Chapter 1

第一章

科学的养育 是孩子心理健康的保障



培养阳光孩子的 58 个细节

细节1：了解孩子心理健康的标准

亲子镜头

欧阳宜是家中的独生女，深受家人溺爱，这让她成为一个霸道、任性的孩子。

一天，欧阳宜的姑姑带表妹来家里做客，姐妹俩在地上玩起了堆积木的游戏。才9岁的小表妹非常懂礼貌，对霸道自私的表姐表现出了极大的谦让。欧阳宜的妈妈看在眼里，便对欧阳宜说：“你看表妹多懂得谦让啊，你得向她学习啊！”欧阳宜听了妈妈的话，竟然有些不屑地说：“我这样以后不会受欺负。”

妈妈当时就哭笑不得，她对欧阳宜的姑姑说：“这孩子天生特别争强好胜，受不了一点点委屈。且不说平时和小伙伴玩时的表现，就是考试，哪次没考100分，她都要自己折腾自己半天。”姑姑听了之后说：“这孩子的心理太偏激了。你们应该注意培养她健康的心理，要不然以后她恐怕很难与人相处，将来是会很痛苦的。”

教育启示

孩子的心理是否健康，直接影响着他们的学习和生活，甚至会影响到身体的发育。心理学家说，健康的心理不仅能给孩子带来愉快的精神享受，更能给他们带来良好的人际关系、强烈的学习兴趣。

心理健康包含的内容很广，具体来说有以下几个方面：

一是能够悦纳自己。每个人都有优点和缺点，孩子能够接纳自己的优点，



更能正确地对待自己的不足，这是心理健康最重要的标尺。一个不能全面接纳自己的孩子，往往容易产生自卑心理，从而影响其健康成长。

二是乐于与人交往。人只有悦纳自己，才能产生自信，也才能够有信心和周围的同学、朋友积极交往、融洽相处，并且享受这个过程。

三是适应环境的能力强。人生活的环境，包括自然环境和社会环境，都在不断地发生着变化。孩子具备了良好的环境适应能力，才能拥有健康的心理。

四是能够保持自己情绪的稳定和愉悦。在生活中，每个人都有喜怒哀乐，但是这些情绪应该处于合理的控制之下。父母应该指导孩子学会调节和控制情绪，更多地保持平和的心态，不要生活在大起大落的情绪之中。

五是拥有良好的行为习惯。健康的心理并不是隐而不现的，习惯就是它重要的表现形式。具备良好的行为习惯，表明孩子的心理很健康；而不良的行为习惯，则揭示了孩子心理存在着阴影。

六是乐于学习。孩子处于学习和积累知识的重要时期，知识、经验的积累也是孩子心理顺利发展的前提和结果。一个心理健康的孩子能将自己的聪明才智很好地运用到学习中去。

心理健康是一个复杂的课题，它与孩子的成长环境密切相关。父母应该明白孩子心理健康的特征和表现，引导孩子绕过成长过程中的心理暗礁和误区，让孩子以健康的状态慢慢走向身心的成熟。

写给父母的建议

建议1：培养孩子积极、乐观的心态

积极、乐观的心态是一种良好的心态，它能使孩子形成健康的心理。对于同一件事，拥有乐观心态的孩子，会从积极的角度看待；而拥有悲观心态的孩子，会从消极的方面考虑。例如，两个孩子同时进入完全陌生的环境，心



态乐观的孩子为能够结识新朋友而兴奋不已，而有着悲观心态的孩子却为陌生环境感到恐慌，不知所措。

在生活中，父母应该引导孩子善于用积极、乐观的心态去看待各种情境，不妄自菲薄，也不妄自尊大。面对困难和挫折时，要相信办法总比困难多，从而保持一种积极愉快的心情。

建议2：帮助孩子正确认识自己和世界

在生活中，父母应该指导孩子客观地认识自己，学会用平和的心态悦纳自己。心理健康的孩子能够客观地评价自己，对于自己的优势和劣势都有清晰的认知，不自欺欺人，也不孤高自傲，而是愉快地接受自己，发扬自己的长处，避开自己的不足。

父母也要教育孩子正确地认识社会。告诉孩子，社会并不完美，需要我们不断地努力去改善它，因此要勇敢面对各种阴暗和负面的东西，学会处变不惊，处乱不迷，从容应对。

建议3：提升孩子的人际交往能力

良好的人际关系可以满足孩子社会归属的心理需要，因而有助于孩子形成健康的心理。

郑磊是个六年级的孩子，在同学们中间人缘很好。

有一次，他同桌新买的文具盒不见了，因为他只给郑磊看过，所以就嚷嚷说是郑磊偷拿了。郑磊只是淡淡地说了一声自己没拿，便没再说话了。第二天，同桌向他道歉，说自己在家里找到了文具盒，原来昨天自己没带过来。郑磊也只是笑了笑，说声“没关系”。

这件事后，大家更感到郑磊的宽容和善良，也更愿意跟他在一起玩了。

父母应该告诉孩子，不要对他人的过失斤斤计较，不要因为别人的错误而让自己处于消极的情绪之中，要学会以宽容的心来对待他人的不公行为。



在平时的生活中，父母要注意培养孩子的情绪控制能力，营造良好的人际交往氛围。

建议4：引导孩子主动适应环境

环境不会主动来适应人，因此父母必须让孩子学会主动地适应环境，接受现实生活中的各种规则，对各种困难和矛盾都能用切实可行的方式进行处理。

对于生活中较大或突然的变化，父母要教育孩子正确地面对，不要因为环境的变动而心烦意乱，应该主动地去调整心态，了解环境，更快地适应环境，做生活的主人。

建议5：让孩子学会保持情绪的稳定

能够保持情绪的稳定，是心理健康的重要标志之一。孩子在幼年时期天真烂漫，从来不会掩饰自己，高兴时就哈哈大笑，受了委屈便号啕大哭。但是随着年龄的增长和心理的成熟，父母要教孩子学会控制自己，保持情绪的稳定，从而更好地去学习和生活。

王光磊今年已经13岁了。有一天，爸爸带他去公园玩过山车，不知怎么他突然不高兴了，竟然不跟爸爸打招呼就提前回家了。不知情的爸爸以为孩子被人拐走了，焦急地四处寻找。在万般无奈之下，只好回家等待，并准备报警。等爸爸回到家，却发现儿子在家里玩游戏玩得正开心，他又喜又气，百感交集，心里不知是什么滋味。

父母要指导孩子学会调节自己的情绪，告诉他，虽然所遭遇的事情不能改变，但可以改变自己面对困难和环境的心态。要鼓励孩子在面对不如意的事情时，要学会淡定，不以物喜，不以己悲，从而保持情绪的稳定。



细节2：为孩子创造和谐的家庭氛围

亲子镜头

小玉上四年级了，他从小就听话懂事，让父母很省心。

这年，由于父亲工作调动，全家搬到了另一个城市。新家位于一个菜市场附近，居民区前的那条街道每天人来车往，热闹非凡。周末的时候，小玉有时会跟随母亲去菜市场买菜，有时他自己去那里找伙伴们玩耍。

慢慢地，母亲发现儿子变了，身上有了许多不好的苗头，如坐着的时候喜欢翘着二郎腿，学习的时候总是东张西望，不能专心，甚至嘴里还会偶尔蹦出一些脏话。这使母亲大为疑惑，不知孩子从哪里受到了不良影响。

母亲留心观察后发现，原来孩子都是从市场里一些闲杂人员那里学来的。母亲马上和丈夫商量，为了给孩子一个良好的成长环境，他们决定学孟母——马上搬家。

教育启悟

“近朱者赤，近墨者黑”，环境对孩子身心发展的影响是巨大的。我国著名教育家叶圣陶先生曾说：“教育无非是培养良好的习惯：良好的道德习惯，良好的学习习惯，良好的卫生习惯。”而这些良好的习惯是孩子从自己的生长环境中习得的。因此，父母给孩子营造一个健康的成长环境，是帮助孩子顺利成长的关键。

孩子来到这个世界，对一切事物都感到好奇。他们急切地盼望能更多地了解这个世界，从而更快地融入这个世界。在形成自己的思想之前，孩子的

