

《家长必读》

图书基本信息

书名：《家长必读》

13位ISBN编号：9787534640483

10位ISBN编号：7534640482

出版时间：2007-10

出版社：江苏少年儿童出版社

作者：江苏省教育系统关心下一代工作委员会家庭教育教材编写组 编

页数：116

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.tushu111.com

《家长必读》

内容概要

《家长必读》

书籍目录

第一讲 爱的智慧——初三孩子的身心发展特点和需求 一、初三孩子的身心发展特点和需求 二、巨大的压力易扭曲孩子的心灵 三、家长的关心要科学、全面、到位
第二讲 引导孩子确立合理的期待目标及相应的发展计划 一、引导孩子确立合理的期待目标 二、以好的心态看待孩子的发展目标 三、指导孩子制定科学的学习计划
第三讲 营造良好环境提升学习素质 一、什么是学习素质 二、学习素质是决定孩子学习成绩的关键 三、如何提高孩子的学习素质
第四讲 引导孩子健康地过好闲暇生活 一、健康的闲暇生活 二、健康的闲暇生活能促进孩子的健康成长 三、引导孩子健康地过好闲暇生活
第五讲 帮助孩子以最佳的状态迎接中考 一、备考：帮助孩子科学地复习 二、迎考：和孩子一起调节心理 三、应考：帮助孩子沉着应对
第六讲 做好充分准备迎接未来挑战 一、多层次的社会需求 二、正确面对升学与择业 三、增强孩子适应社会的能力
附录

章节摘录

版权页：插图：（3）从小事做起，磨炼孩子的意志。千里之行，始于足下。从小事做起，持之以恒，是磨炼意志的好方法。许多在事业上有成就的人，都曾通过小事情来磨炼自己的意志。从小到大，从易到难，从低到高地磨炼孩子。当孩子能够迎接越来越大的困难、向之挑战的时候，一个意志坚强的孩子就站在家长面前了。（4）培养孩子坚强的意志品质，尤其需要家长的榜样力量。如果家长懒懒散散，生活懈怠，做事没有信心，经常半途而废，那么这样的家长是难以培养孩子的意志品质的。所以，家长必须要给孩子树立一个行为处事持之以恒的榜样，让孩子面对困难，在如何克服、如何坚持时有一个良好的示范。

2.如何消除孩子的自卑心

（1）引导孩子全面地、辩证地看待自己，正确地认识、评价自己。不仅要如实地看到自己孩子的短处，也要恰如其分地看到孩子的长处。（2）学会正确地给孩子归因。不能因一次失败，就认为是孩子的能力不行。殊不知这次失败的原因很可能是多方面的，不一定是能力不足造成的。这时候，家长应该理性地帮助孩子分析问题，给失败以正确归因，让孩子对症下药，避免下一次的失败。（3）建立新的兴奋点。当孩子处于劣势或面对自己的弱项时，可将注意力转移到孩子感兴趣的也是最能体现他（她）才能的活动中去，以淡化或缩小弱项在其心理上造成的自卑阴影，缓解压力和紧张。（4）选准适当的参照系。与人比较和选取榜样时，家长都要讲究“可比性”和“可学性”。与孩子的实际情况悬殊太大，或者拿他的弱点与别人的优点相比，只会无形增加孩子的自卑感。（5）正确地补偿孩子。克服孩子的自卑心理，家长可以对孩子进行两方面的补偿：一是以勤补拙。知道孩子在哪些方面有缺陷，家长要和孩子一起以最大的决心和顽强的毅力去克服这些缺陷。二是扬长避短。在孩子的优势区给予关注和发展，提高孩子的自信心。（6）在小步走中让孩子获得自信心。自卑的人一般都比较脆弱，经不起挫折。因此，在孩子的学习上，目标不要定得太高。应该制订适宜的小步走的目标，让他（她）能够获得成功的体验，这有利于提高孩子的自信心。争取一次次小步走的成功，在不断成功的激励中增强孩子的自信心。

3.如何读懂孩子内心的压抑

不仅成年人有心理压力，孩子也不例外。家长要能够清楚孩子压抑时的表现。（1）不安的睡眠。如果你的孩子经常失眠，那一定是有什么事情在困扰着他（她）。建议在睡前和你的孩子聊聊天，让他（她）能有一个机会说出心里话，减少内心的困扰。（2）胃口不佳。一段时间胃口不佳，如果不是身体的原因，往往是因为孩子的情绪出了问题，家长应认真对待。看看孩子是否有担忧、焦虑、恐惧等消极情绪压抑在内心，了解一下是什么原因让他（她）产生这些负面情绪。

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.tushu111.com