

《13岁前，妈妈一定要懂的心理學》

图书基本信息

书名：《13岁前，妈妈一定要懂的心理學》

13位ISBN编号：9787564044497

10位ISBN编号：7564044497

出版时间：2011-7

出版社：北京理工大学

作者：鲁鹏程

页数：249

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

《13岁前，妈妈一定要懂的心理學》

內容概要

《13岁前,妈妈一定要懂的心理學》內容简介：懂点家庭教育心理學，做最好的妈妈!一位教育专家说过：13岁前决定孩子的一生。13岁前，孩子可塑性非常强，是培养孩子的关键时期。在这一时期，孩子的性格、习惯、智力等逐渐定型，到以后很难改变。

教育孩子，一定要懂得家庭教育心理學。妈妈只有了解孩子的心理，才能对他施以正确的、有效的教育；才能利用教育心理學的规律调适孩子，才能培养出卓越不凡的孩子。《13岁前,妈妈一定要懂的心理學》从以下几个方面着手，让妈妈识别孩子心理，恰当地运用心理學方法培养孩子：读懂孩子13岁前的成长蓝图；满足孩子的心理需求；调适孩子的负面情绪；解读孩子行为背后的心理；沟通心理學；赏识与批评的心理學；根据孩子的气质因材施教；妈妈改变心理避免走入误区。

《13岁前，妈妈一定要懂的心理学》

作者简介

鲁鹏程，资深家庭教育研究者，家庭教育畅销书作者。曾在某著名国际学校做过多年一线教师，多次被评为“学生最喜爱的教师”“优秀青年教师”。现专注于家庭教育和青少年问题的研究与写作。出版过家庭教育著作十几部，其中《孩子总是拖拖拉拉，妈妈怎么办？》、《13岁前，妈妈一定要懂的心理学》、《父母与孩子的对话艺术》等作品深受广大读者好评。

《13岁前，妈妈一定要懂的心理學》

書籍目錄

第一章 读懂孩子13岁前的心理成长蓝图 1.0~3岁依恋期：孩子在心理上需要妈妈的爱抚、拥抱等 2.2~6岁敏感期：解读孩子敏感背后的心理成因 3.3~6岁“潮湿水泥期”：孩子性格塑造的重要阶段 4.7~12岁“正凝固的水泥期”：了解孩子尝试独立的心理 5.13岁前，孩子有两个不快乐时期，关注他的“求救信号” 第二章 13岁前，妈妈要满足孩子的心理需求 6.给孩子心灵成长的自由，尊重他——鱼缸法则 7.孩子需要归属感，妈妈要做他的“避风港” 8.关爱，孩子永远需要，对孩子“说”出你的爱 9.给孩子成功的体验，满足他的成就感需求 10.与孩子保持一定的距离，鼓励孩子自己去做事 11.别替孩子选择，尊重他的选择——“霍布森选择效应” 12.信任孩子，就是对他最大的尊重——信任效应 13.征求孩子的意见与看法，并尽可能地尊重 第三章 做孩子最好的心理医生，调适其负面情绪 14.不满：给孩子一个释放情绪的空间，允许他使性子 15.孤独：蹲下来与孩子一起看蚂蚁，让他感到温暖 16.自卑：用“马太效应”建立起孩子的自信心 17.自负：教孩子认清自己，重新塑造自我 18.抑郁：是情绪而不是病，及时关爱与引导 19.焦虑：找出根本原因，及时帮孩子摆脱情绪的障碍 20.怯懦：不要恐吓孩子，鼓励他大胆些、勇敢些 21.给孩子一个安静的空间，别用“安慰”打扰他 22.积极暗示——帮孩子摆脱坏情绪的好方法 23.增强孩子的挫折承受能力——“甘地夫人法则” 24.适当地给孩子一点压力——“倒U形假说” 25.增强孩子的自我约束与控制能力——“延迟满足效应” 第四章 孩子的行为不是偶然的，解读其背后的心理 26.诅咒：发现语言的力量，妈妈要正确引导 27.攻击：正确看待他的行为，妈妈要“冷处理” 28.淘气：先“体察民情”，再想解决之道 29.嫉妒：教孩子要看到别人的长处，并向其学习 30.告状：客观分析孩子的告状动机，不武断处理 31.虐待动植物：坚决制止，但不要“以暴制暴” 32.说谎：很大程度上是我们自身的原因造成的 33.攀比：虚荣心在作怪，妈妈要先反省自己 34.早恋：巧妙化解，避免出现“罗密欧与朱丽叶效应” 第五章 学点心理学，让孩子轻松爱上学习 35.帮孩子订立一个合适的学习目标——“篮球架效应” 36.教孩子及时复习所学的知识——艾宾浩斯遗忘曲线规律 37.帮孩子提升学习的效率——“感官协同效应” 38.如何应对孩子学习止步不前——走出“高原现象”？ 39.捕捉孩子学习的“闪光点”——“优势效应” 40.孩子的学习任务一定要适量——“7±2”法则 41.找到孩子喜欢的学习方式——“椰壳效应” 42.对孩子的成绩要求不要太苛责——“第十名现象” 43.从孩子的兴趣出发，让他爱上学习——兴趣心理 44.多鼓励，培养孩子的自主学习习惯——成就动机 45.相信孩子一定会变优秀的——战胜“习得性无助” 第六章 掌握沟通心理学，亲子沟通无障碍 46.蹲下来，放低姿态与孩子平等交流——“位差效应” 47.认同孩子的委屈，别急着讲大道理——“自己人效应” 48.不打破孩子，做他最忠实的倾听者——“霍桑效应” 49.别对孩子进行长篇大论的说教——简短原则 50.多抽点时间陪陪孩子，经常与他唠唠家常——“调味品效应” 51.沟通时，摆正自己与孩子的位置——“坐向效应” 52.善用让孩子感觉更温暖的沟通方式——身体语言定律 53.尝试用幽默的方式与孩子沟通——“幽默效应” 54.最终以快乐的基调结束与孩子的谈话——“近因效应” 第七章 教育孩子，学点赏识与批评的心理学 55.赏识教育的“真实谎言”——“罗森塔尔效应” 56.赏识的是孩子的勤奋与努力，而不是他的聪明 57.用鼓励来成就孩子的自信心——“手套效应” 58.表扬太多，孩子也会心烦——“边际递减效应” 59.赏罚要分明，实现良性循环——强化定律 60.千万别讽刺与挖苦孩子——恶语伤人恨难消 61.不要当着别人的面批评孩子——归过于私室 62.用表扬“刺激”孩子去反省——“反弹琵琶效应” 63.宽容有时候比惩罚更有效——“南风效应” 第八章 发现孩子的气质，根据气质因材施教 64.解读孩子的气质，尽早对其施以正确的教育 65.胆汁质孩子：以鼓励为主，提升情绪调控能力 66.多血质孩子：训练耐力、专注力，情绪不要多变 67.黏液质孩子：让他不要因循守旧，要懂得变通 68.抑郁质孩子：培养他的主动性，多与人交际互动 第九章 培养孩子的健全人格，离不开心理学 69.换位思考，教孩子理解他人——“同理心原理” 70.在孩子心上种下一颗“诚信”种子——“苹果原理” 71.让孩子承担过错，增强责任感——“自然惩罚法则” 72.教孩子学会助人为乐——“跷跷板互惠原则” 73.让孩子全面发展，德行尤其要跟上——“木桶定律” 74.给孩子做好“孝敬父母”的榜样——“榜样效应” 75.让宽容增添孩子的个人魅力——“海格力斯效应” 第十章 妈妈作出心理改变，走出教育误区 76.在教育问题上，与孩子的爸爸保持“统一战线” 77.配合老师的教育，避免“5+2=0”的负效应 78.别唠唠叨叨，让孩子远离“心理慢性症” 79.给孩子创造一个良好的环境——“破窗理论” 80.适当地请孩子帮忙，向他“求救”——“示弱效应” 81.千万别让溺爱毁掉孩子的一生——“天鹅效应”

《13岁前，妈妈一定要懂的心理学》

章节摘录

版权页：心理学上有一个著名的强化定律实验：科学家们制作了一个大水槽，将一只鲸鱼和许多作为其食物的小鱼一起放了进去。很快，鲸鱼就将小鱼吃了个精光，大水槽里只剩下了鲸鱼。接着，科学家们用特殊材料制作了一块透明板放进了水槽，将水槽一分为二。科学家又准备了许多小鱼，并将这些小鱼和鲸鱼分别投放进了隔板两边的水槽之中。起先，鲸鱼依旧像之前那样，一入水就冲着小鱼游了过去，想要再次美餐一顿。但对鲸鱼来说，它们的视觉无法分辨前方的透明隔板，结果它一下子撞在了隔板之上。之后，为了能吃到这些小鱼，鲸鱼一遍又一遍地冲过来，但次次都撞在隔板上。一段时间之后，科学家们发现，鲸鱼不再撞击隔板了，显然它放弃了继续猎食的行为。后来，科学家们取走了隔板，再一次让鲸鱼和小鱼混在了一起，小鱼们纷纷逃窜，生怕再入鲸口，可鲸鱼却如没看见一般，并没有对小鱼们发起攻击。原来，之前的多次“碰壁”，使一种认知在鲸鱼内心被强化了：这些小鱼是吃不到的。就这样，鲸鱼眼瞅着食物游来游去，却不得不忍饥挨饿。这个实验证明，动物或者人的某种本能，假如没有得到强化，那么最后这种本能就将消失。将这个定律延伸至家庭教育之上，我们可以发现，对孩子的赏罚教育，也可以采取这样的方法。现在在很多家庭中，对于孩子的好行为与坏行为，我们很多妈妈的做法都有些“顾此失彼”，有的妈妈总愿意奖励孩子，目的是让孩子做得更好，但经常事与愿违；而有的妈妈则经常处罚孩子，目的就是要杜绝孩子的不良表现。

《13岁前，妈妈一定要懂的心理學》

編輯推薦

《13岁前,妈妈一定要懂的心理學》：走进孩子的心灵世界，掌握孩子的成长规律，给他最适合的教育，爱孩子更要懂孩子，懂点家教心理學，做最好的妈妈，13岁前决定孩子一生，13岁前是孩子发展成长的关键时期，智力、习惯、性格都在这一段时间逐渐定型，到以后很难改变。作为妈妈，只有了解孩子的心理，才能读懂孩子行为背后的心理，和他无障碍地沟通，从而抓住成长的关键期，给他最好的教育，培养最优秀的孩子！

《13岁前，妈妈一定要懂的心理學》

精彩短評

- 1、初为人母，根本不知道怎麼教孩子，看了書才明白，平時好多說話方式和教育孩子的方法都是不對的，還好，孩子還比較小有時間仔細學習用正確的方法教她，向媽媽們推薦這本書，很有用
- 2、翻了翻還沒正經看 感覺還行
- 3、很早聽過一句話：培養孩子從好習慣開始。所以我非常注重培養孩子的習慣，因為這些習慣是能夠陪伴孩子一生的，讓他終身受益。
看完這本書之後，我學到了很多，一些方法，很實用，也很好學。爭取能夠讓書中這些習慣，都出現在我兒子的身上
- 4、看後有所感觸，還不錯
- 5、好書，心理諮詢可借鑒。
- 6、拿到手裡翻了幾頁才發現書櫃裡類似內容的書還有好幾本
- 7、適合媽媽們看的心理書
- 8、感覺一般，拿到書當晚一口氣看了一半，對於是一個五歲小孩的妈妈，我覺得這本書說的都是些大道理，我們一般有帶小孩經驗的都懂得的。個人觀感。
- 9、不錯，很有感觸
- 10、現在的孩子教育是一件很頭疼的事，做家長的必須要與時俱進啊。
- 11、內容比較干癩，主要是一些理論知識，顯得血肉不是很丰满，估計作者的理論功底還行，但文筆表達方式過於僵硬了一下，家長有機會借閱瀏覽就夠了。
- 12、值得家長一看
- 13、教育孩子要先教育自己，好好學習學習
- 14、比較容易懂，比喻少了些，看了對我教育寶寶還是有些幫助
- 15、認真看了，覺得對教育孩子還是很有好處的，該注意什麼事情，對孩子教育也有點信心了

《13岁前，妈妈一定要懂的心理学》

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.tushu111.com