

<<新农村心理健康读本>>

图书基本信息

书名：<<新农村心理健康读本>>

13位ISBN编号：9787030325044

10位ISBN编号：7030325044

出版时间：2011-10

出版时间：科学出版社

作者：段鑫星，鹿欣纯 编著

页数：151

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：<http://www.tushu007.com>

<<新农村心理健康读本>>

内容概要

“新农村心理健康读本”丛书以时间为线，依次针对农民兄弟成长、成熟、成家、育儿等一系列人生课题，通过案例分析和讲解的形式，与农民兄弟拉家常，为广大农民兄弟排忧解难。

《亲子篇》由“事例描述”、“过来人支招”、“心理师和你聊”三部分组成。

“事例描述”中主要列举了为人父母、养育子女过程中容易出现的种种心理问题案例，“过来人支招”则再现了农民兄弟独自处理问题的经验，“心理师和你聊”则从心理师的专业角度出发，用通俗、易懂、易学的方式来给予农民兄弟细致入微的帮助。

《新农村心理健康读本（亲子篇）》适合广大农民朋友，尤其是进城务工人员、留守妈妈阅读，也适合农村地方干部、农村问题研究人士参阅。

<<新农村心理健康读本>>

作者简介

段鑫星，著名心理学专家.中国矿业大学教授、博士生导师，全国心理咨询师培训师，中国心理学会注册心理师（注册号X-12-006）。曾获全国首届“大学生心理健康教育先进个人”荣誉称号。

<<新农村心理健康读本>>

书籍目录

- 丛书序（林崇德）
- 自序：农家人眼亮心明
- 第一章 初为人母担忧多
- 当孩子总想“自己来”时
- 不愿在家的孩子
- 黏人的人儿
- 不吃饭的宝宝
- 孩子胆小怎么办
- 总要引人注意的孩子
- 宝宝的第一反抗期
- 不愿父母出差的孩子
- 爷爷奶奶的心头肉
- 爱动手的孩子
- 第二章 吾家有宝初长成
- 害怕入学的孩子
- 女儿不愿跟着我
- 溺爱中的孩子
- 孩子是“别人家的”好
- 自尊心强的孩子
- 离家出走的孩子
- 皮鞭下的孩子
- 望子成龙的家长
- 孩子不是“垃圾桶”
- 儿子成为“小财迷”怎么办
- 学习为了谁
- 正视残缺的爱
- 第三章 青春岁月烦事多
- 孩子叛逆怎么办
- 与网络交朋友
- 初恋时他们不懂爱情
- 孩子早恋怎么办
- 早早辍学的孩子
- 孩子厌学怎么办
- 高三要不要陪读
- 养不起的大学生
- 单亲家庭的悲哀
- 我愿是男儿
- 为他人作嫁衣
- 赚钱的工具
- 想父母不愿说
- 第四章 父母年老有所养
- 嫁出去的女儿泼出去的水
- 儿子不孝怎么办
- 养娘没有生娘亲
- ……

<<新农村心理健康读本>>

章节摘录

当孩子总想“自己来”时，小陆的儿子豆豆今年1岁多了，一直以来都是个听话的孩子，不过最近豆豆有些“不太安分”了，什么事都爱自己“参与一下”。

原来吃饭的时候很乖，坐好等着父母喂，现在却不这样了，总要自己吃饭，还想学着大人的样子用筷子；衣服也要自己脱，不让大人帮忙……尽管豆豆每次自己吃饭的时候都会把饭洒得到处都是，脱衣服的时候也很费劲，还把衣服拽得乱七八糟，但小陆觉得这样能锻炼孩子的自理能力，就由着孩子了。

可是丈夫不这样觉得，每次吃饭的时候都得让小陆喂孩子，他怕孩子自己吃会烫着、噎着，害怕孩子吃不饱……总之，他们夫妻俩在这方面有了分歧，小陆也不知道到底哪种方法对孩子好。

我觉得孩子到了1岁这个年龄是可以让他自己学着吃饭了，这样确实能提高孩子的独立性。

我的儿子在1岁的时候就总想自己动手，只要在他的能力范围内，我一般都由着他。

比如，他想自己脱衣，我就会先教他解扣子，让他跟着我学，我先把上面的扣子给他解开，留下一两个让他自己解，然后让他自己脱衣服，在他实在够不着、弄不好的时候就帮助他一下。

这样几年下来，到上小学的时候，儿子的生活自理能力确实比其他的小朋友要强一些。

不过要注意的是，做家长的不能一味由着孩子，要给孩子适当的指导，教会他们自立，而不能放任孩子乱来。

遇到事情，大人想要帮助孩子，孩子却愿意“自己来”，这并非坏事。

从心理发展的角度讲，“自己来”标志着孩子自我意识及独立意识的萌发和增强；从教育的角度讲，“自己来”有益于孩子独立自理能力的培养及自信心的培养。

那么，如何因势利导把孩子“自己来”的意向变成正向的力量并促进其更好地成长、发展呢？

第一，确定适当的范围，支持孩子“自己来”。

凡是孩子能自己做的事，就可以支持他自己做，并随着年龄的增长不断扩大“自己来”的范围。

如1岁的孩子吃饭时要自己来，便可满足其要求，不要怕他把饭洒到桌上；两岁左右的孩子要自己洗手洗脸、爬楼梯、穿脱鞋子等，均应支持，允许他自己做。

这样既可锻炼孩子动作的灵活性、准确性，又可增强孩子的自理能力。

第二，耐心指导，教会技能。

由于孩子年龄小，能力有限，在尝试“自己来”时往往搞得一塌糊涂，这时就需要父母格外有耐心，不厌其烦地一步一步教孩子。

可以在孩子身边做示范，手把手地教孩子技能。

在孩子总是做不好时也切忌苛求斥责，否则可能会导致孩子胆怯、消极、缺乏自信的不良心理。

第三，经常提醒，持之以恒。

许多事情孩子要自己来只是凭一时的兴趣。

而孩子的兴趣广泛，却不稳定，往往今天要自己做的事情明天就不感兴趣了。

因此父母要经常提醒孩子按时去做该做的事，如“该洗脸了”、“该洗手了”等。

若孩子不愿自己做时则可说：“妈妈知道宝宝很能干，一定会做的。”

”或说：“宝宝上次做得那么好，今天一定可以做得更好。”

”以此来强化爸爸妈妈的指令，激励孩子持之以恒，以便养成自己的事情自己做的好习惯。

第四，当孩子在自己的事情“自己来”做时，父母可以监督他做完这件事，不要让其他事情分散他的注意力，防止他半途而废或不负责任地乱做一气。

事情做完后可以及时评价，特别要多给正面的赞扬鼓励，以强化孩子的好行为，形成良好的习惯。

如果孩子自己愿意做的事情确属其力不能及时，要耐心讲清道理，让孩子明白大人不让他做那件事情的原因，或者让孩子做些其他力所能及的事情，分散孩子的注意力，不能只是简单、粗暴地制止。

不愿在家的孩子 涵涵今年两岁了，小时候爸爸妈妈打工忙，只能由爷爷奶奶带着。

爷爷奶奶总是喜欢把她带到院子里面，跟院子里的小朋友一起做游戏、过家家，涵涵玩得十分开心。

但平时玩习惯了，涵涵就总爱待在外面，不愿意进家，就连下雨下雪天也不愿待在家里，一待在家里

<<新农村心理健康读本>>

就哭闹，怎么哄都不好。

爷爷奶奶没有办法，只能冒着雨雪抱着她在屋檐下玩，说来也怪，抱出去她就不闹了。

现在孩子大了，父母把涵涵接到镇上自己带了，平时父母打工依然很忙，也没时间天天带涵涵出去玩，于是涵涵就天天闹。

父母渐渐发现孩子情绪有点低落了，他们不知道该怎么办了。

爱玩、想出去是宝宝的天性，父母也应该多带宝宝出去，不能让宝宝总待在家里。

因为好动、好奇是宝宝的特点。

把宝宝带出去，让孩子在广阔的天地尽情地玩耍，能增强孩子的体质，发展宝宝的个性，满足宝宝的需要。

父母平时可以带宝宝到外面玩，让他与别的孩子一起游戏，增进宝宝之间的交往。

还可以带宝宝到街上散步，观察认识建筑物、路上行人和交通工具等，也可以利用休息日或节假日到郊外欣赏大自然，使宝宝接受外界刺激。

这样能扩大宝宝的眼界，丰富宝宝的认识。

但户外活动的时间要控制好，尽量不要太长，时间过长宝宝就容易玩“野”而不愿回家。

要合理地安排宝宝的一日生活，注意动、静交替，室内、室外相结合，适当地带宝宝出去玩。

宝宝一旦生活有规律，心情愉快，就不会老闹着要出去。

宝宝总想出去玩是正常的，适当的户外活动对孩子有好处。

第一，父母有时间的时候可以带孩子多出去逛逛，比如找个春暖花开的时候带着孩子去郊游，在郊游的时候适当给孩子一些教育，告诉他父母是爱他的，并且告诉他可以出来郊游，但也不能不分时间、场合总是吵闹着要出来。

第二，还可以给宝宝创造一个丰富的活动天地，充实宝宝的生活。

父母可以为宝宝买一些喜爱的玩具、色彩鲜艳的图书以及爱听、爱听的歌曲磁带等，也可以亲自为宝宝制作玩具。

比如宝宝喜爱玩娃娃，可以和宝宝一起用布和棉花缝制一个，这样宝宝会更珍惜；然后还可以为娃娃做张小床，在家里为宝宝布置一个“娃娃家”。

第三，父母在家可以尽量多和宝宝交流，陪他一起玩。

可以教孩子唱儿歌，给他讲故事，和他一起看图书、听音乐，一起唱歌、跳舞等。

另外，还可以请邻居的孩子到家里和宝宝一起玩。

这样，宝宝就不会感到无聊寂寞，而愿意待在家里了。

第四，在孩子哭闹的时候家长要适当进行掌控，不能孩子一哭闹家长就顺着他，不论刮风下雨就带孩子出来，这样会让孩子以为只要哭闹就能解决问题。

此时，父母可以告诉孩子，只要他今天乖乖待在家里，周末就可以带他去公园。

……

<<新农村心理健康读本>>

媒体关注与评论

人们总是觉得农民亲近大自然，应该不会有什么心理健康问题，但令人吃惊的是，有调查显示，农村自杀率是城市的3倍，我国90%的自杀事件发生在农村。

随着城镇化进程的加快，农民逐渐面临着同都市人群一样的生活压力，在其相对单调乏味的生活方式下，各种积压的情绪却得不到及时排解宣泄。

都市人有了心理问题可以去心理咨询机构，可农民的不良情绪的出口在哪里？

所幸的是，新农村建设当中出现的留守儿童、农民工、隔代抚养等问题，已经逐渐引起了全社会心理学工作者的重视。

对我们而言，能有机会为农村朋友写点实用、易学、易懂的心理调节书，是一件发自内心感到高兴的事情。

——全国心理学会理事长、北京师范大学终身教授（林崇德）

<<新农村心理健康读本>>

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:<http://www.tushu007.com>