

《失控》

图书基本信息

《失控》

内容概要

《失控》

作者简介

书籍目录

致谢

前言

- Chapter 1 为什么纪律不管用？
- Chapter 2 一个以控制为主的世界
- Chapter 3 真的是“为了孩子好”吗？
- Chapter 4 让后果教育孩子
- Chapter 5 为什么过度保护会让孩子不负责任？
- Chapter 6 如何为孩子设定界限？
- Chapter 7 孩子对你的诚信提出了挑战
- Chapter 8 如何有效地表达肯定和否定？
- Chapter 9 你不是电影制片人
- Chapter 10 放弃完美的理念
- Chapter 11 这里住着一个坚强的孩子
- Chapter 12 这与你无关
- Chapter 13 学习阅读孩子的心情
- Chapter 14 尊重孩子意味着什么？
- Chapter 15 你的要求公平吗？
- Chapter 16 在孩子的过渡阶段保持理智
- Chapter 17 哄骗孩子并不容易
- Chapter 18 当孩子疏远你的时候
- Chapter 19 关于规则的规则
- Chapter 20 如何应对叛逆的青少年？
- Chapter 21 避免“作业战役”
- Chapter 22 孩子为什么会欺负别人？
- Chapter 23 兄弟姐妹之间的竞争
- Chapter 24 棍棒底下不一定出孝子
- Chapter 25 执行纪律的隐藏原因
- Chapter 26 联结的力量
- Chapter 27 见证
- Chapter 28 调查
- Chapter 29 中立
- Chapter 30 协商
- Chapter 31 共情
- Chapter 32 重复、练习和解决

后记

在冲突时刻保持清醒的秘诀

非纪律性的正强化策略

我的孩子

《失控》

精彩短评

- 1、在孩子的家庭教育过程中，父母会不自觉地“控制”孩子。这个观点也许有些偏激，甚至让父母们的辛勤付出产生变味的感觉，但是在《失控 孩子不听管教怎么办》中，作者确凿得从孩子的心理成长特点、感知事物的方式、观察世界的视角出发，向我们介绍了父母们怎样在潜意识中、不自觉地“控制”着孩子的成长，安排着孩子的生活。于是，在现实生活中，父母对孩子的“管教控制”和孩子的“反控制”就不断上演，有的时候还非常激烈，后果让人心焦。面对不听管教的孩子，面对不期而至的亲子冲突，家长们一定饱受了煎熬。
- 2、观点很认同，关于具体如何做还是谈得太浅太表面了
- 3、很少有一本书能够彻底改变你的思维、感觉和行为。《失控》讨论了亲子冲突的原因，促使我们重新审视亲子关系，让它变得更加亲密、自由和快乐。
- 4、以开放、尊重、理解的心态对待孩子，与孩子建立充满能量的情感联结，与孩子融为相互支持的成长共同体。
- 5、每一个父母都要来读一读，100%好书力荐
- 6、关于亲子冲突很难化解，这是一门学问，需要好好学习一下。
- 7、每一段亲密关系中出现的的问题，都能在自己身上找到原因，亲子关系也不例外#
- 8、作者的语言简单朴实。虽然通俗易懂，但并不意味着应用起来容易。我们都是成年人了，应该能做到。
- 9、我能给孩子最好的礼物就是自我成长，和孩子做成长共同体。
- 10、对孩子，从控制变为指导，是父母要做到的转变。好书推荐！

《失控》

精彩书评

章节试读

1、《失控》的笔记-第97页

孩子来到这个世界，并不是为了做父母的傀儡。他们是来奋斗、探索、茁壮成长和享受生命的，在这段旅程中，他们需要我们的鼓励。

2、《失控》的笔记-第22页

纪律关注的是行为，而不是驱动行为的感觉，所以它恰恰阻碍了我们实现目标的努力

3、《失控》的笔记-第100页

读了这本书，感觉很有用，摘抄了一些精华，跟大家分享。

我们在童年时代目睹的养育模式，将会成为我们自己育儿方式的模板。

以建设性的方式与孩子展开合作，鼓励孩子成为自律的人。

让孩子承担自身行为引发的自然后果是一种自我学习的有力方式。

奖惩系统会削弱孩子自我约束的能力，破坏他们自我调节的内在潜力，使他们成为单纯的傀儡。

当父母超然于孩子的无礼，又对孩子保留了完整的开放性，孩子就会怀念父母的存在。

如果父母能够以身作则，孩子就会由衷地赞同和遵守父母建立的规则。

如果父母能够教会孩子协商谈判，孩子就会把生活视为快乐的创造。

如果父母能够坦然接受自己的不完美，孩子也就不会随意给自己贴上“好”或“坏”的标签。

有效养育的关键是将焦点从孩子的“不良表现”转向父母自身“不恰当的情绪化行为”。

未经处理的情绪感受会发展成得不到满足的需求，父母应该允许孩子的情感得到充分的吸收和代
谢。

4、《失控》的笔记-第226页

孩子认识自我的必要条件包括率先改变她的行为。在此过程中，父母的作用不是支配，而是进行
联结。

5、《失控》的笔记-第140页

一次创造性的对话，其目的是让孩子在父母的指导下满足自己的需求，进而培养孩子自我调节和
情绪管理的能力，使得他们的行为自然地符合自身的最佳利益。

6、《失控》的笔记-第65页

每一次肯定或者否定都必须是一以贯之的过程，而不是随意作出的决定。在一致性原则下长大的
孩子，不会再简单地被“是否遵守规则”所左右，而将学会与现实和谐相处。

7、《失控》的笔记-第239页

共情位于纪律的反面。共情让我们既能忍受痛苦，又能享受快乐：而纪律只会削弱我们深入理解
他人的能力。因为纪律涉及操纵和控制，它永远限制我们体验生活的深度。

8、《失控》的笔记-第189页

《失控》

我想强调的是，孩子的行为始终是有意义的，发现一个行为的意义是非常重要的任务。如果社会能够抛弃“有的孩子本性邪恶”的想法，就能促使社会文化更加理解孩子，知道他们的反常不行为是有原因的。可悲的是，现在很多孩子都缺少这样的帮助

9、《失控》的笔记-第29页

需要我们对后果加以干扰的唯一条件，就是存在真正的危险

10、《失控》的笔记-第145页

作为父母，我们通常不知道如何以一种与上一辈不同的方式养育孩子。当孩子唤起了我们童年时的痛苦经历，我们只会用控制来让孩子闭嘴。

11、《失控》的笔记-第52页

有效养育的关键是将焦点从孩子的“不良表现”转向我们自身“不恰当的情绪化行为”

12、《失控》的笔记-第38页

一致性是指，我们的言辞要和我们最深切的感受以及现实的情况保持一致。一致性需要我们明确意图，针对现实情况。当我们尊重现实的时候，我们的话语自然就带有权威性。

13、《失控》的笔记-第153页

对规则的需要，源于我们对自己以身作则的能力的担忧。一旦我们看清了自己的生活，能够保持其完整性、一致性、目的性和方向性，我们的言行就会成为孩子的指路明灯，而不而不必再强加给他们任何外部的控制，只需依靠自己存在的力量去引导孩子。换言之，言传身教和耳濡目染，才是让孩子学习的最佳方式。

14、《失控》的笔记-第40页

将孩子暴露在自然后果之中，则要求我们退后一步，让生活成为孩子的老师，然后在孩子需要的时候对其提供鼓励和指导

15、《失控》的笔记-第231页

如果父母能够教会孩子协商谈判，就是鼓励他们生活视为创造的过程。孩子就会知道，自己有能力影响事件的结果，并促进人际关系变得充实，充分实现自己与对方的个人权利。

16、《失控》的笔记-第153页

一旦我们看清了自己的生活，能够保持其完整性、一致性、目的性和方向性，我们的言行就会成为孩子的指路明灯，而不必再强加给他们任何外部的控制，只需依靠自己存在的力量去引导孩子。

17、《失控》的笔记-第28页

远离纪律要求我们必须学会如何让自然的后果纠正孩子的行为。让孩子承担自己的行为所带来的后果是一种强有力的促使他们自我学习与领悟的方式。

18、《失控》的笔记-第142页

成为我们自己并不意味着将别人隔绝在外。忠于自己的同时也要具有紧密联结别人的能力。在我们发展的每一个阶段，在忠于自己的同时，我们还要享受有意义的人际关系，崇尚开放和分享，而不是自我封闭。当然，孩子的成长需要隐私，需要创建与父母无关的独立关系，但这并不意味着与父母和兄弟姐妹联结的削弱。

19、《失控》的笔记-第96页

尊重孩子的感受，首先需要父母自身的成长。

20、《失控》的笔记-第198页

育儿的重点不在于孩子，而在于家长。这意味着，成为父母是一个极好的机会，它能够帮助我们重新唤醒已经麻木的自我，促进我们的成长。

21、《失控》的笔记-第22页

我想强调的关键是，我们与孩子的联结总是发生在感觉层面。我们认为它关乎孩子的行为，然而其真正意义却在于孩子在我们面前的感觉。如果我们无法与他们的感觉产生联结，也就无法对他们的行为产生影响。

22、《失控》的笔记-第55页

除非认识到我们与孩子的大多数冲突都源于自己的内心冲突，否则我们只会注意表面问题，结果导致无休止的争吵，并迫使我们把毫无用处的“纪律”搬出来对付自己内心创造出来的怪兽

23、《失控》的笔记-第44页

以共情的方式设定界限，具有任何惩罚都实现不了的教育价值。在设定的过程中既保持一致性，又秉持爱的原则是关键。

24、《失控》的笔记-第178页

真正良好的行为，是指那些能让孩子感受到存在和自我并表达自己感受的行为

25、《失控》的笔记-第13页

在一定程度上，我们都是过去的奴隶，孩子能够触发我们不愉快的记忆。即使我们忘记了事件的具体细节，它们仍然隐藏在潜意识层面，驱使我们面对它们，直到我们把它解决为止。

26、《失控》的笔记-第20页

无论我们的意愿多么好，任何形式的纪律都会让孩子感到受攻击。不是因为他们讨厌做正确的事，而是由于威胁和惩罚贬低了他们的自尊。

27、《失控》的笔记-第7页

《失控》

如果我们的目标是教育孩子，我已经暗示过了：纪律是教育的敌人。

28、《失控》的笔记-第81页

父母的指导行为的意图和目的必须以孩子的个性作为出发点。如果我们的建议符合孩子的特点，孩子就容易接受，因为他们知道我们提出的东西与他们的灵魂有着共鸣。

29、《失控》的笔记-第225页

当我们意识到孩子行为背后的情感需求，明白它已经压倒了孩子的逻辑和良好的判断力，那么就该明白，指责孩子只能适得其反。这不仅会加剧孩子的内疚，更甚，更会激化亲子间的冲突。

30、《失控》的笔记-第239页

共情他人的关键在于，我们不去劫持他们的感情经历，试图用我们自己的取而代之——这是很多人都会落入的陷阱。

31、《失控》的笔记-第152页

制定规则是父母的责任，例如根据孩子的年龄，要求他们睡前刷牙洗澡、用完东西放回原位、吃完饭收拾碗盘等。这些不是可有可无的“杂务”，而是必需做到的事情。我们可以运用规则在家庭中创造大家必需参与的文化。我所谓的“文化”，是指每个人会自动去做的事情，它们不是可选项，而是必需项。每个人都应做到这些，因此我们在向别人提出要求时没有任何愧疚感，也会制定相关的规则让孩子遵守。

32、《失控》的笔记-第73页

父母的育儿目标不是粉碎孩子的这种自我确认，而是培养其健全的人格，使他们明白自己的心意，使得他们面对自负的父母时，敢于表达自己的意见，提出合理的质疑。

33、《失控》的笔记-第23页

纪律不可避免地突出，进而强化了任何孩子都可能有的弱点

34、《失控》的笔记-第68页

- 1.青春期的孩子并不是怪物，真正的怪物是没有得到满足的需求。
- 2.孩子想让父母看到他们内在的美德，无论他们当下的外部行为如何。
- 3.只有发掘和面对我们童年时代残留的伤痛，才能辨别孩子的真实感受，找出明智的应对方式，尊重他们的情感。
- 4.抚养孩子并不是一种战略或者技术，而在于日常生活中对孩子本真的尊重，通过其行为了解其感受，不断地吻合孩子的自然节奏。
- 5.孩子天生懂得随机应变，他们需要我们的引导，而不是操纵。
- 6.允许孩子跟从自己天生的学习曲线，以不同的方式和不同的步伐学习。
- 7.家长无需纠结于孩子话语的表面意义，因为这往往是他们的无心之语。
- 8.安全感意味着孩子可以说他们想说的话，坦诚地交流，无需被评判、训斥或惩罚。
- 9.我们需要确保自己的恐惧不要妨碍孩子冒险的勇气，鼓励他们去过充实的生活。
- 10.反常的行为往往标志着孩子与其真正的自我失去了联结。
- 11.真正良好的行为，是指那些能让孩子感受到存在和自我，表达自己感受的行为。

12. 外在的纪律不仅无法触及到孩子痛苦的根源，甚至还会迫使孩子作出更彻底的反抗。
13. 当父母坚持用共情和一致的原则设定界限，对纪律手法的需要就会消失。

35、《失控》的笔记-第111页

首先要明白的是，情感影响了人所有的行为。正如我们已经看到的，行为是情感的一种外在表达方式。因此，如果我们希望看到孩子的行为变化，就要先了解他们的情感。需要掌握的经验法则是，所有的负面行为都是情感受伤的体现。家长往往误认为，我在要求他们屈从于孩子的感受，导致放任纵容孩子。其实，尊重孩子的情感并不意味着我们要屈服于他们的意愿，也不是简单地表示同意或不同意。

36、《失控》的笔记-第159页

孩子的行为总是由情感需求驱使的，他们希望得到父母的补偿和安抚。不过，父母的行为也同样由自己的需求决定。区别在于，孩子没有责任满足父母的需求，但父母有责任帮助孩子管理自己的感受。

《失控》

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.tushu000.com