

《如何拥抱一只刺猬》

图书基本信息

《如何拥抱一只刺猬》

内容概要

《如何拥抱一只刺猬》

作者简介

《如何拥抱一只刺猬》

书籍目录

第一部分 增进沟通与交流

第一章 倾听他们的“哭泣”// 003

透过“墙”，抓住问题的本质/ 005

保持距离/ 007

极端行为/ 009

非言语信号/ 011

寻求关注/ 012

前后不一致的行为/ 013

找到“松动的砖”/ 014

第二章 拆掉“保护墙”，消除隔阂// 025

爱/ 026

信任/ 035

尊重/ 040

第三章 享受餐桌交谈的乐趣// 045

重视全家人一起共进晚餐/ 048

晚餐要分工/ 051

进餐时限制使用电子设备/ 053

给每人一个畅所欲言的机会，与家人分享心事和经历/ 055

第四章 制定规矩// 059

设定明确的期望值/ 061

制定了规矩，就必须执行到底/ 064

大方地表达赞赏/ 066

在私下里纠正错误/ 068

第二部分 克服逆境

第五章 谈论成长和性// 075

寻求正确的信息/ 079

保持坦诚的面对面交流方式/ 084

直言不讳

086

第六章 坦然面对令你最害怕的事情// 092

认为自己是最好的/ 095

读出潜台词/ 098

建立自信/ 099

用自信战胜恐惧/ 101

第七章 警惕警示标签之外的危害// 106

警告：饮酒和吸烟会剥夺你选择的权利/ 109

警告：饮酒和吸烟会令人丧失自尊与自信/ 110

警告：饮酒和吸烟会吞噬你的梦想/ 112

警告：饮酒和吸烟是万恶之源/ 113

警告：饮酒和吸烟会制约朋友圈的发展/ 114

警告：饮酒和吸烟会伤害父母的心/ 116

“瘾”是可以戒掉的/ 117

第八章 从失败中吸取经验和教训// 121

吸取正面的经验和教训/ 123

承担责任/ 125

保持积极、乐观的态度/ 127

重整目标/ 129

《如何拥抱一只刺猬》

第三部分 建立良好的自信与自尊

第九章 发现自我价值// 135

自尊和自信的內部和外部来源/ 137

实现个人价值/ 139

找到真正的自我/ 143

第十章 帮助孩子们塑造良好的自我形象// 148

现实与理想/ 150

身体健康/ 152

攀比/ 155

外貌/ 156

第十一章 主动出击，不要被动接受// 160

培养主动的处事方法/ 165

效仿积极的事例/ 168

第十二章 结交朋友// 173

尝试新鲜事物，发掘新潜能/ 176

帮助他人/ 178

挖掘自己的潜能/ 183

培养正面情绪/ 185

保持积极乐观的心态/ 188

结 论 “ 我的意见很重要 ”

还记得拥抱刺猬的三项法则吗？// 192

“ 请多花些时间与我交流 ” // 196

“ 帮助我克服困境 ” // 198

“ 有你们的支持，我才会更自信 ” // 200

“ 请为我们点亮一盏明灯 ” // 202

附 录// 205

《如何拥抱一只刺猬》

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