

《教出情緒不暴走的孩子》

图书基本信息

书名：《教出情緒不暴走的孩子》

13位ISBN编号：9789865752034

出版时间：2013-12-19

作者：許皓宜,莊宥榛（漾漾）

页数：296

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.tushu000.com

《教出情緒不暴走的孩子》

內容概要

給終日為工作、為孩子、為生活中所有芝麻蒜皮小事的『妳』加油！

妳不必當「完美」的母親，只需要當一個「夠好」的母親，

我們不僅注意孩子的獨特性，也注意自己的需求；

只需巧妙避免「NG話語」及「NG行為」，就可輕鬆與孩子過招，

更可幫助孩子誠實面對、表達、紓發自己的情緒。

諮商心理學博士／許皓宜：

『我是一個唸諮商心理學、修過教育學程的博士媽媽。

但是在成為母親之後，我自己卻是個會「情緒暴走」、又因此「充滿愧疚感」的媽媽；孩子不按牌理出牌，常常讓我的情緒凌駕了理論學習的理性思考，讓我幾乎忘了「包容與接納」對孩子的重要性；我常常覺得，雖然學了那麼多的專業，但在我生了兩個孩子之後，所有的學習—包括我自己好像都變得非常渺小。

於是我回過頭，重新檢視自己學過的兒童發展、心理學和家庭的理論，我才發現所有的概念背後，都有更深刻的意義在裡頭。

我深刻體會：好好和孩子「談論情緒」，是教養孩子過程中多麼重要的一件事！

於是我發現，原來我在孩子的行為上看到似曾相識的自己，從教養孩子上看到我與另一半的價值差異；甚至，從與孩子相處的感覺中，發現自己和父母間未解的習題...而這些都可能阻礙我去了解孩子真正的樣子、和真正的他相處。

雖然我們都想讓孩子快樂，但我們也有權力成為快樂的父母。

衷心希望，這不只是一本親子教養書，也是增進父母自我覺察的書。』

本書特色

教養，從了解孩子的情緒開始！諮商心理博士帶你

從36個簡單卻深入的心理學概念，理解孩子的內心世界，以淡定的態度陪伴孩子經歷成長中的各種問題，營造正向的親子關係，幫助孩子誠實面對、表達、紓發自己的情緒，學習與父母、他人及自己相處。

【這樣的話語，孩子這麼想...】

- 「你再這樣，我就不要理你囉！」 使孩子覺得被拋棄
- 「東西壞了就壞了，算了吧！」 否認孩子的失落，沒有得到情感支持
- 「不要爬那麼高，很危險！」 抑制孩子的自發性，失去營造信任感的機會
- 「你敢不做你就試看看！」 與孩子的耍賴對抗，反而讓孩子更焦慮
- 「你再這樣試看看。」 威脅口氣，只能阻止負向行為卻不能導正
- 「不要哭，你要勇敢。」 禁止孩子哀悼，使疼痛找不到出口
- 「你比較大，本來就要讓妹妹。」 壓抑感受，把手足排行變原罪

謝文憲／兩岸知名企管講師&專欄作家&廣播主持：『兒女是爸媽的鏡子』

我是當上主管後，才學習如何帶領員工，當父母亦然。二十九歲那年，我成為新手爸爸，開始學習跟兒子逗陣，相處兩年半的磨合期一過，弟弟隨後出生，從此，我跟老婆都展開了擁有新家庭成員的「第二人生」。我們從手忙腳亂，到學習化解親子間的衝突，進而到夫妻間合作分工的黑白臉，這甘苦歷程，只有親身體驗才知箇中酸甜。

書中實例多，內容深入淺出，親身經驗與理論擷獲人心，再加上編排與整理非常適合新手爸媽閱讀，肯定是一本養兒育女的救命寶典。

專業推薦

鄧惠文 | 精神科醫師&暢銷書作家&廣播主持人

吳若權 | 作家&廣播主持

吳娟瑜 | 國際演說家&公視「爸媽囧很大」顧問

黃登漢 | 親職作家&校長爸爸

楊俐容 | 兒童青少年心理專家&親職教育專家

謝文憲 | 兩岸知名企管講師&專欄作家&廣播主持

《教出情緒不暴走的孩子》

《教出情緒不暴走的孩子》

作者簡介

作者簡介

許皓宜

學諮商心理學、修過教育學程，但皓宜老師不諱言自己並沒有多麼好的情緒修養；相反的，正因為她曾經是個會「情緒暴走」、又因此「充滿愧疚感」的媽媽，所以才能如此深刻地體會：好好和孩子「談論情緒」，是多麼重要的一件事！目前育有一女一男，經常用心理學概念來理解一對兒女，因而寫出這本父母很受用的書。

【學經歷】

- ．國立台中教育大學諮商與應用心理學系助理教授
- ．國立臺灣師大教育與諮商心理所博士
- ．現任大學教師，曾任醫院的婚姻家庭治療師、專科學校輔導主任、小學駐校心理師，並長期於公共電視「爸媽囧很大」、超級電視台「超級小英雄」等節目擔任親子教育專家。

繪者簡介

莊宥榛（漾漾）

漾漾是皓宜老師的寶貝女兒，目前就讀小學。比起弟弟，漾漾屬於「內斂型的情緒暴走」，小時候因為太多話放在心裡不說，曾經非常怕生；但在皓宜老師「心理學攻勢」下，現在是個活潑多話的小女生。漾漾從小最大的興趣是畫畫和塗鴉，在「OTTO2台北古亭藝術美學會館」學畫多年，本書的36張插圖便是透過古亭會館的老師幫忙，由漾漾親手畫出線稿、老師上色，共同協力完成。

《教出情緒不暴走的孩子》

書籍目錄

第一章：認識孩子內在的原始風暴

- 1-1 我打你喔：面對孩子總愛動手打人不！
- 1-2 不要！不要！不要！：面對孩子的第一個叛逆期
- 1-3 我不管，我要生氣！：面對孩子無理取鬧的情緒
- 1-4 起床也要因材施教：面對孩子的起床氣
- 1-5 大野狼會來嗎？：面對孩子想像中的害怕
- 1-6 為什麼玩具壞掉了？：面對孩子的失落
- 1-7 你們不可以笑：面對孩子的敏感與愛面子
- 1-8 愛咬手指和摳指甲的孩子：面對孩子內在的焦慮感
- 1-9 為什麼說掰掰，你不要我了嗎？：面對孩子的分離焦慮

第二章：教出情緒不暴走的孩子

- 2-1 我不要放手：協助孩子面對喜歡不一定得到
- 2-2 我要自己做：建立孩子可為與不可為的安全意識
- 2-3 我要穿這個：面對孩子的固執
- 2-4 我要你幫我做：面對孩子耍賴
- 2-5 不要啦！好啦！討厭啦！：面對孩子缺乏禮貌
- 2-6 救命，我好痛：面對孩子的疼痛
- 2-7 我不要玩這個，我不喜歡吃這個：鼓勵孩子嘗試新事物
- 2-8 我不會，這好難：面對孩子容易放棄
- 2-9 可是……可是……：面對孩子找藉口

第三章：暴走爸媽放輕鬆

- 3-1 為什麼你對他比較好？：面對手足競爭意識
- 3-2 我打人，但我不一定是錯的：調解手足衝突
- 3-3 你們為什麼對我那麼兇？：協助孩子理解大人的情緒
- 3-4 你們有什麼事嗎？：協助孩子面對家庭衝突
- 3-5 為什麼大人就可以？：和孩子一起做自己
- 3-6 我好棒，你才會愛我嗎？：面對孩子的棄養情結
- 3-7 爸爸媽媽，我不是故意學你的：面對自己在孩子身上的投射
- 3-8 他們在做什麼？：孩子好奇，父母難以啟齒的話題
- 3-9 我要跟阿嬤睡覺！：面對從隔代教養回到家庭的孩子

第四章：幫孩子心情穩定上學去

- 4-1 我不認識他，我不要打招呼：面對孩子的陌生人情結
- 4-2 我不想去上學：協助孩子融入群體
- 4-3 給我禮物！我才和你交朋友：面對孩子霸道的交友方式
- 4-4 我不想輸：面對孩子的好勝心
- 4-5 他們為什麼不跟我玩？：面對孩子的人際挫折
- 4-6 媽媽，他打我！：面對孩子被欺負
- 4-7 我們都不要理他：面對孩子排擠他人
- 4-8 我們來做這個好不好？：面對孩子的老大心態
- 4-9 為什麼不是我？：協助孩子了解公平的意義

《教出情緒不暴走的孩子》

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