

《父母平和 孩子快乐》

图书基本信息

《父母平和 孩子快乐》

内容概要

《父母平和 孩子快乐》

作者简介

《父母平和 孩子快乐》

书籍目录

序言 我们养育的是孩子，不是鲜花

引言：平和父母的秘诀

三个重要理论

本书的独特之处

你可以做一位更加平和的家长

拥抱大爱

第一部分：自我控制

1.平和父母培养快乐儿童

为人父母的首要责任

打破循环：自我疗伤

如何管控你的愤怒

如何不再对孩子吼叫

孩子失控时，父母如何保持镇定

教育孩子和自我修养并举

培养优秀儿童的十条规则

第二部分：培养亲情

2.平和父母和快乐儿童的精髓

为什么亲情是快乐育儿的诀窍

伴随孩子成长的亲情

婴儿期（0-13个月）：塑造大脑

跚学步期（13-36个月）：构建安全依赖

学前期（3-5岁）：开发独立性

小学期（6-9岁）：为少年期打好基础

亲情基础

如何与孩子建立更深层次的联系

如何判断你与孩子的关系需要发挥作用

与顽劣儿童建立联系

行动指南

孩子的情感银行账户

特别时刻有什么特殊之处？

强化和提升亲子关系的日常习惯

利用亲情让孩子在清晨离开家门

利用亲情让孩子顺利入睡

成为出色倾听者的十条途径

如何让孩子听我讲话？

当孩子沉默时

当你和孩子处于负面状态时

第三部分：引导而非控制

3.孩子的自我管理：情感引导

为什么要进行情感引导？

情商与儿童成长

婴儿期（0-13个月）：一条信任的基本原则

学步期（13-36个月）：无条件的爱

学前期（3-5岁）：移情作用

小学期（6-9岁）：情感自我意识

情感引导基础

儿童如何开发情商

移情作用，情商的基础

孩子的情感背包

理解愤怒

满足孩子最深层次的需求

顽劣儿童的情商引导

行动指南

儿童情商培养七步法

利用情感引导克服愤怒

孩子有所表现但不哭喊：建立安全

与孩子嬉戏：情商游戏

其他资源：解决兄弟冲突的话术

4. 教育有表现欲的孩子：不敢训诫

训诫与惩罚肮脏的小秘密

儿童成长指导

婴儿期（0-13个月）：移情导向

学步期（13-36个月）：避免权力冲突

学前期（3-5岁）：学习自我管理

小学期（6-9岁）：培养积极习惯

通过移情作用设定限制：基础篇

严厉与宽容的平衡点

能不能打孩子？

吼叫是否属于新型体罚？

从“禁闭”到“解禁”

结果真相

积极教育是否适用顽劣儿童？

行动指南

如何设置移情限制

如何帮助试探限制的孩子

放弃威胁：十二种优秀替代方法

如何调解冲动行为

利用3R鼓励孩子进行补救：反思、修补、责任

预防性“维护”

孩子“越线”怎么办？

其他资源：话术

5. 让孩子获得快乐和自尊：卓越引导

何谓卓越引导？

伴随儿童成长，培养卓越能力

婴儿期（0-13个月）：蓓蕾科学家

学步期（13-36个月）：DIY：开发应对能力

学前期（3-5岁）：通过解决问题，实现自我进步

小学期（6-9岁）：探索激情

卓越基础

鼓励进步

如何培养毅力

提供建设性反馈

如何避免“直升机式”教育

如果孩子没有自然开发卓越品质怎么办？

行动指南

创建一个没有责备的家庭

《父母平和 孩子快乐》

发展责任心

培养良好判断力

没有眼泪的家庭作业

相信你的孩子和自然的力量

后记

何时寻求专业援助

未来在你手中

致谢

延伸阅读

索引

《父母平和 孩子快乐》

精彩短评

- 1、在读，比较不错
- 2、理论部分略显枯燥，希望得到更多真实事例的启发。
- 3、不错的建议，不冷静的父母不会教出冷静的孩子。反思自己
- 4、有了孩子之后，我发现自己有时候实在忍不住发脾气。学习了《父母平和 孩子快乐》，很有收获，我感觉现在自己比以前更能以平和的心态来对待了。劳拉博士我让我成为了一名更好的母亲。
- 5、翻译不得不说，很烂.....译者应该都没有了解过这本书的意义，涉及的名词。上下文不连贯，词不达意，太不负责任了！很不错的一本书，不太好的翻译！
- 6、为了克制自己的坏脾气来读，的确有效，只是翻译不太好，好多地方感觉翻译的很不舒服~
- 7、刚开始看时，感觉挺理论的，看到后来，发现很多平常处理亲子关系时的表达非优方案，需要再看一遍多多练习，对处理亲子关系帮助很大。
- 8、不错的一本书，受益匪浅。
- 9、初看时，感觉略枯燥。看到后来，发现很多平常处理亲子关系时的表达非优方案，需要再看一遍多多练习。

《父母平和 孩子快乐》

精彩书评

《父母平和 孩子快乐》

章节试读

1、《父母平和 孩子快乐》的笔记-第140页

我们曾经受过惩罚，由于我们生活中对我们造成情感伤害的人对我们非常重要，我们无力控制，我们采取了压制和忍受。但是，被压制的情感并没有消失，它们还会出现，让我们重新回放相应情感，只不过我们转换了角色而已。这就是为什么童年时期被打过的父母也会打自己孩子的原因。曾经受过惩罚的人会自然而然地采取惩罚方式，除非他们认真考虑被惩罚的感受。

《父母平和 孩子快乐》

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