

《爱，听得见——教练式父母贰》

图书基本信息

书名：《爱，听得见——教练式父母方法》

13位ISBN编号：9787121287919

出版时间：2016-5

作者：【美】Diana Sterling（黛安娜·斯特林）

页数：148

译者：凡家教练

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

《爱，听得见——教练式父母贰

内容概要

18年前，《爱，听得见——教练式父母方法》作者开始探索践行教练式父母方法。她在与孩子共事，倾听他们观点的过程中，逐渐寻找到孩子对生命中成年人的七个“请求”。如今，“教练式父母”已经在全世界相关家庭用语中通用。教练式父母方法字里行间运用了教练的智慧与方式，将教练方法化繁为简，用最简单易懂的文字深入读者内心，推动父母“从知道到做到”。

《爱，听得见——教练式父母方法》适合父母或准父母，教育工作者，教练以及所有对教育感兴趣的朋友们。

书籍目录

推荐序一	美妙而赋能的教养方式	7
推荐序二	教练，开启生命成长	11
推荐序三	青春期可以不叛逆	14
推荐序四	爱，听得见	16
中文版序	一起活出生命潜能和幸福	20
原著序	向前，向前	22
介绍		25
第一部分：成为一名教练式父母		35
1.	你的角色转变	37
2.	教练视角	41
3.	教练特质	45
4.	教练技巧	51
5.	下一步？行动！	62
第二部分：七种方法教练你的青春期孩子		65
教练你的青春期孩子方法一：尊重		67
教练你的青春期孩子方法二：倾听		73
教练你的青春期孩子方法三：理解		79
教练你的青春期孩子方法四：欣赏		84
教练你的青春期孩子方法五：支持		89
教练你的青春期孩子方法六：提升责任感		96
教练你的青春期孩子方法七：培养独立性		103
第三部分：父母常问的教练式父母相关问题		111
来自世界各地的成功故事		125
欧利的故事		140
关于作者		146

《爱，看得见——教练式父母贰》

精彩短评

1、读书会活动的书，自己读没悟出其中的精髓，后来在教练的引导下，发现了其中的智慧，尊重，倾听，理解，支持，欣赏，责任，独立，可以用在任何人、时、域...

1、《爱，听得见——教练式父母方法》，这本书适用于青少年的父母，适读于儿童的父母。因为，只有在儿童成长长期培养全面的综合素质，建立良好的亲子关系，父母与子女才可以彼此足够信任地交流即将到来的“大事”。我有幸在这个阶段遇到这本书，它提醒我在不同的成长阶段对父母的定义进行调整，在青春期加入教练的积极角色，让孩子安全地探索他们的自我认知，帮助他们开始寻找“我是谁”和“我该做什么”的意义。人生的每个阶段都有若干主题，而青春期的主题最为丰富。回忆自己的青少年时期，总是伴随着叛逆、迷惘、困惑、对抗，但同样也伴随着美好。这个时期的父母，喜欢打着“一切为了你好”的旗帜，对我们严加管教，因为他们想尽可能避免我们犯下不可原谅的错误。然而，青春期其实是在不断试错的过程中实现自我成长。他人无法过多干预，也无法替代，此时教练的角色则可以帮助另一个个体去探索他的潜能，支持他们去获得更大更美好的成就。回到我作为父母的立场，必须要及时转变自己的管理员角色，成为教练式父母。这就要求从现在开始认识自己、改变自己，包括改变我们的行为和价值观。教练式父母要做到以下几点：1) 重新认识青少年——避免偏见，相信他们品行端正，值得我们去爱、尊重、陪伴和关注；2) 养成提问的习惯——在陪伴成长的过程中，想一想“我该做什么样的父母”，“孩子在成长过程中我要怎么做？”，“我从哪里获得支持”，“现在什么是我必须学习的新事物”等。3) 培养教练的品质——设定标准、灵活、耐心和言行一致。4) 掌握教练的技巧——说话；聆听；保持开放；保留评判；专注结果。其中，说话是在“教练”过程中使用最多也最直接的方法，但若掌握不好，反而会引发对抗。作者要求我们首先审视自己是如何与青春期孩子对话的，并有意识地控制好自己的语言和说话方式，发出清晰的请求并接受确认，养成他们对很小的事情（比如洗碗、倒垃圾等）达成协议的惯例。除了按照作者介绍的方法自我训练，我们还可以从《如何说，怎么听》和《亲爱的安德烈》这两本书得到启发。前者有关于亲子沟通更加详细和全面的介绍，后者通过一封封书信往来，让我们看到龙应台和他的儿子如何实现青春期母子的深度沟通。第二部分“七种方法教练你的青春期孩子”，是本书的核心，也是教练式父母的基础。这七种方法分别是尊重、倾听、理解、欣赏、支持、负责、独立。作者还结合大量自己及其他父母的亲身经历，并提供一些实践练习，帮助我们在自己的家庭环境中有效的运用这些方法。对我来说，这七种方法更像是七种原则。方法可以有很多种，但是原则是不变的。每个青少年独特的个性及中西方文化的差异，要求我们在实践过程中保持开放的心态，坚持原则，灵活并有创造性地运用。成为教练式父母不是一朝一夕的事情，需要持之以恒的实践和摸索。正如作者自己说的，别指望“完成”任何一个或全部的实践练习。实践一次意味着持续学习和承诺，在你的一生中持之以恒，没有终点和完结。你可以自由选择并不断尝试这些建议，直到找到适合自己风格的方法。附上我最近看的青春电视剧图片 one tree hill Each player had to find its own game. I think part of being a man, is owning up to your mistakes

2、嗨，大家还记得主教练郎平在中国女排时隔12年再次夺冠前，曾说过的一句话吗？她说：“担任女排主教练从没后悔过，不管好还是不好都承担责任！”。毫无疑问，郎平是卓越的运动教练。那么教练式方法只适合于运动员吗？不！来自美国的戴安娜·斯特林在《爱，听得见--教练式父母方法》中，用大量实例告诉我们，家长更应努力改正自己，以教练式方法去激发孩子的潜能，帮助他们成为最好的、也是最可能成为的自己！她集家庭和青少年教练、演讲家、培训师、作者和企业家等诸多称号于一身，是ICF(国际教练联盟)认可的全球教练式父母第一人。她19年磨一剑，总结出教练式家教的理论和方法，并运用到20多个国家的N个家庭。她的写作目的很简单：为了让父母掌握教练式方法，为了亲子关系不再因理念和方法不当而剑拔弩张，为了天下家庭都和谐幸福！精读完2遍后，发觉此书优点有三个。第一，篇幅短，易读易懂。148页薄薄的小书，真正表达作者理论和方法的，不到90页。语言生动，口语化，初中文化程度（含）以上的读者都可读懂。归纳起来，教练式方法分7个方面：一是无条件尊重孩子。努力学会将孩子的言行和孩子本身分离来看，不将其言行表现与家长对TA的短期满意度捆绑，多用尊重的词汇和语气，常说“我尊重你……”。二是全心全意倾听孩子。不可打断，不必评判，不能打击，竖起耳朵听，跟着孩子的讲述内容走，就是最好的亲子交流方式。三是努力理解孩子。要增强同理心，努力理解孩子的一切，多说“我理解你……”。四是全方位欣赏孩子。五是尽力支持孩子。父母需要在法律许可和道德认同的范围内，尽全力支持，并且多说“我支持你……”；实在不能支持的，也尽量和孩子沟通到位，争取理解与支持。六是想方设法提升孩子的责任感。她建议养成就日常小事达成协议的惯例，然后温柔地坚定地执行到位，既不粗暴干涉，更不虎头蛇尾

。七是努力培养孩子的独立性。尽量不告诉孩子：“我会怎么做”，让其自行摸索，因为我们是教练，不是TA本人，我们可以为TA加油，给TA指引，但不能代替TA去做选择或行动。第二，实例多，可信可行。作者列举了来自世界各地的成功故事，告诉我们：做教练式父母，不是不可完成的任务，而是可信可行的方法。比如，在如何尊重和理解孩子方面，她建议读者问孩子几个问题：你希望得到怎样的表扬？对父母有何需求？希望父母如何对待你？希望未来如何活出自己的人生？会做些什么来找寻生命的意义？到底什么才使你怀有热情？第三，逻辑强，环环相扣。细心阅读的人不难发现，她提出的7个方面是环环相扣的。每一个方法的后面，都以孩子心语的方式阐述了该方法的作用。比如，尊重：如果你尊重我，我将可以听见你。倾听：如果你倾听我，我将感到被理解。理解：如果你理解我，我将感到被欣赏。欣赏：如果你欣赏我，我将感到被支持。支持：如果你支持我，我将学会负责。提升孩子的责任感：当我能负责时，我将变得独立。培养孩子的独立性：当我独立时，我将尊重你，并爱你一生！但就像几乎所有的人和物都有正反两面性一样，此书也有不足，比如个别关键概念的表述似乎不够精准。比如，关于尊重的表述是“我不赞成你但是我支持你”，个人觉得不如“我未必赞成你，但我理解你”，你觉得哪种表述更好呢？总之，如果你不想让自己成为孩子成长的“祸害”，相反，你还盼望在N年后，孩子会由衷地对你说：“正因为有了您的引导，我才拥有了如此精彩的人生！”你盼望孩子能找到最适合TA的方式，带着勇气、自信、包容和慈悲心成长，并将这些特质传递给未来的一代又一代，那么，不论你是谁--达官贵人还是贩夫走卒，不论你多忙，都请抽出宝贵时间，认真阅读这本书吧！另外，阅读只是万里长征的第一步，因为教练式父母可是需要我们用一生去完成的伟大事业哦！

3、作为一名育儿节目的主播，在平时准备节目的过程中关注过很多育儿理念。随着互联网的迅速发展，我们通过网络就能获取很多宝贵的教育资源和咨询，近几年来，越来越多的域外教育理念也逐渐地被融合到我们中国的教育中来，现在年轻一代的家长也更倾向于要给孩子自由的爱。除去是一个育儿节目的主播，于我而言，最重要的身份我还是一个三岁男孩的母亲。孩子是老天对父母的馈赠，父母的这一份职业也是孩子赋予我们的财富。从我得知自己正在孕育一个小生命的那天开始，我就在着手做各方面的准备，最重要的当然是学习如何做父母，学习如何更好地理解孩子，了解孩子。在这个过程中，我大量地阅读了很多教育类的书籍，有的是理论，有的是方法，但是无论是理论还是方法，我觉得最重要的其实是心法。做父母是一场修行。《爱，听得见》这本书主要针对的是青春期孩子的养育方法。虽然我的孩子才三岁，但是书中的一些理念，我觉得和之前看过的很多教育类优秀书籍都不谋而合。因为职业和身份的关系，我常常会遇到一些家长，青春期这个词在一些家长眼中看来很敏感，但同时他们在面对孩子的这个时期的时候，往往会显得不知所措。曾经听到一对父母用“赶紧让他滚出去，滚得越远越好！”这样的语言来发泄自己对家里那个处于青春期孩子的怨愤，说实话，对于这样的语言暴力，我听得很不舒服，而这对父母据我了解都是事业上极为成功的典范。从一个侧面看得出来，大部分的家长在于青春期的孩子沟通的时候，往往会使用语言暴力，甚至是行为暴力。而这一切其实都源于我们对处于青春期的孩子的不了解和不理解。在与孩子用语言沟通之前，先来想一想，你的语言一旦使用之后，会带来怎样的影响？说话是很有影响力的工具，有让人感到上升、被支持或指导的力量，同时也有伤害、使人流泪和羞辱的力量。记得在和处于青春期的孩子沟通之前，思考一下，呼吸一下，有意识地使用这把双刃剑。怎样才能实现与青春期孩子的有效沟通？让我们不要整天生活在父母和孩子都不敢喘息的空间里呢？在《爱，听得见》这本书中，作者提出了七个行之有效的方法——尊重、倾听、理解、欣赏、支持、提升责任感、培养独立性。看似简单的几个词，但是实际操作起来并不那么容易。在书中，作者会告诉我们具体的操作方法，同样的一件事情，运用不同的方法，使用不同的语言，效果真的会截然不同。看过书中的一些案例，你会发现，这些案例似乎说的就是我们，每个场景在我们的家庭中都在上演着。仔细想下来，每个人都有被理解，被尊重的渴望，或许在之前与孩子相处的过程中，我们总是一味地用所谓的“爱”去捆绑我们的孩子，我们的爱没有被孩子真正的听见。

4、刚收到，就来好评了。

《爱，听得见——教练式父母贰

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