

# 《培養小孩的挫折忍受力》

## 图书基本信息

书名：《培養小孩的挫折忍受力》

13位ISBN编号：9789862414453

10位ISBN编号：9862414456

出版社：天下雜誌股份有限公司

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](http://www.tushu000.com)

# 《培養小孩的挫折忍受力》

## 前言

推薦序推薦序1：最好的教養腳本 / 暨南國際大學榮譽教授 李家同 挫折忍受力與復原力不可能一蹴而就，必須從小培養。本書提供家長與教師最好的教養語言與腳本，不但提醒成人省思自身言行典範，更列舉生動的親子諮商案例與實用的貼心叮嚀。如果希望子女健康快樂、心性堅韌，本書是最佳指南。

推薦序2：親職叢書的及時雨 / 中央大學認知神經科學研究所所長 洪蘭 二十一世紀才剛開始，展現出的面貌就是負面的；科技的進步縮短了地理上的距離，卻沒有縮短心理上的距離，人反而更不快樂了。《中國時報》在二〇〇三年時做了一份調查，請民眾用一個字描寫前年的生活，結果出線的頭三名為「亂」、「苦」、「茫」。高憂鬱症、精神疾病及自殺率，使得挫折忍受力再度成為社會討論的熱門話題。本書的出版可說是及時雨，讓許多輔導人員及父母知道如何引導小孩走出情緒的風暴，導回學習的正途。

本書兩位作者皆為資深心理醫師，具備豐富臨床經驗。本書的編排有點像食譜，即把同類型的問題歸類一起，詳細介紹個案歷史，再列出恰當的輔導方式，使父母或輔導人員可以依小孩的行為按圖索驥，尋求有效的輔導指引。

雖然美國的國情、文化與我們不盡相同，但小孩成長過程面臨的問題其實都差不多，尤其天下父母都一樣望子成龍、望女成鳳。所以本書描述的個案情形竟是出奇的熟悉，每一章描述的行為你都曾遇過，也讓你覺得「相見恨晚」，自己孩子小的時候如果有這本書就好了。尤其第四章「改變負面腳本」特別值得父母與老師細讀，因為台灣的問題也在此。

有一個笑話說，老師上課時朗誦一首詩請學生聽寫，老師念的是「臥春」，學生聽成「我蠢」。結果，整首詩原本是：「暗梅幽聞花，臥枝傷恨底，遙聞臥似水，易透達春綠，岸似綠，岸似透綠，岸似透黛綠。」學生竟聽寫成：「俺沒有文化，我智商很低，要問我是誰，一頭大蠢驢，俺是驢，俺是頭驢，俺是頭呆驢。」捧腹之餘，我們心酸地看到學生習慣對自己負面評價。

中國人很喜歡說「恨鐵不成鋼」，用它來掩飾打罵孩子有理。但如果小孩不是鋼，打死了，也不會變成鋼，卻會把小孩「恨」進精神病院。父母應該找出小孩的長處，鼓勵他發展長處，而不是送去補習班「補強」，一直強調他的缺點。這種著重「缺陷」的思維方式，是今天小孩普遍沒有挫折忍受力的最大原因，因為他們對自己一點信心都沒有，動不動就自我放棄，覺得自己就是這塊料，再努力也沒用。

書中提到，當作者請學生說出自己的長處時，他們都垂頭喪氣地說自己沒有任何長處。直到問第三遍時，小孩才勉強找出一個，然後臉色逐漸開朗起來，因為慢慢想到自己還有一些特殊的地方，不是那麼一文不值。最後一章中，作者一再強調父母不要成為《愛麗思夢遊仙境》中的「紅心皇后」，因為愛麗思怎麼做都趕不上皇后的命令。所以千萬不要讓孩子覺得做的愈多，父母的要求愈多，自己永遠達不到父母的期望，最後認定自己是失敗者。

我覺得台灣目前的亂象有一部分是當年實施能力分班，把一些智慧較晚開竅的人貼上後段班的標籤，使他們在學校和家庭過著抬不起頭來的日子。這種心靈的殘害使很多小孩自暴自棄，心中充滿了恨，相對嚴重影響前途發展。

作者也舉了一個實例，同一個酗酒家庭出來的兩個兄弟，哥哥因為碰到賞識他的足球教練，對他有信心，鼓勵他成為足球校隊，使他後來拿到獎學金進了大學。弟弟沒有這個運氣，沒遇見賞識他的人，也沒發現自己的長處，後來成為中輟生，進出監獄多次、多種惡習纏身。兄弟兩人的差別在於：哥哥的生活是有希望的，他相信明天會比今天更好，而弟弟沒有，過一天算一天。

今天，我們年輕人最大的痛苦便是生活沒有希望，八四%的人不認為明天會比今天更好，這是個驚人的數字。如何培養小孩的挫折忍受力，使他面對二十一世紀的挑戰，就變成現代父母育兒的寶典了。如果你希望小孩快樂成長、有抗壓性，這本書你一定要看。

# 《培養小孩的挫折忍受力》

## 內容概要

你家小孩的IQ、EQ再高，都比不上擁有高AQ（逆境商數）的挫折復原力！如何培養出屢敗不餒、愈挫愈勇的小孩？平心靜氣想想，許多父母的教育其實都將重點放在導正小孩的缺點，陷於「缺陷模式」的教養方式，而非擴充他們的心性資產，更別說藉由辯識及協助孩童善用與發揮其長處，改善他們的未來。十五年來，《培養小孩的挫折忍受力（第2版）》兩位作者暨知名心理學家，協助無數經歷醫療、發展、情緒和行為等諸多問題與障礙的孩童與青少年，及其憂心的父母。從這些臨床經驗中，他們了解到，培養小孩有能力處理生命中無可避免的壓力與挫折，遠比處心積慮率造就他們比別人成績優異、成就比別人高要重要許多。他們解釋，為何某些小孩有能力克服無比艱難的困境，有些卻成為早年經驗及環境的受害者。他們同時肯定，抵抗挫折的能力，不但是一種適應及克服困境的能力，也是真正改變每個人未來的關鍵所在；它是每個小孩都擁有的基本特質，並非少數天賦異秉的小孩獨享的奢侈待遇。作者在《培養小孩的挫折忍受力（第2版）》中特別研究出家長培養小孩挫折忍受力的十個方法與原則，除了亟欲協助父母提振子女內在不屈不撓的精神，以及責任感、同理心等正向的人格成就外，更希望導正家長一貫的「負面腳本」的教養方式，發揮高度同理心與耐心幫助小孩發掘本性原貌與特長，設定切合實際的期望與目標，學習操控生命之舟。尤其家長本身，更應在教育子女培養挫折忍受力的同時，端正自己身教與言教上的正確態度。

# 《培養小孩的挫折忍受力》

## 作者簡介

羅伯特·布魯克斯博士（Robert Brooks）任職哈佛大學醫學院，是挫折忍受力、自尊心、激勵及家庭關係等領域的頂尖演說家之一。薩姆·戈爾茲坦博士（Sam Goldstein）美國猶他大學精神醫學系臨床講師，同時任職於該校兒童醫院及神經精神病學研究所，是兒童發展和神經精神科權威及頂尖演說家之一。馮克芸美國威斯康辛大學新聞及大眾傳播學碩士，\*\*清華大學中國語文學系學士。曾任雜誌及報社編輯，現專職新聞編譯。譯作包括《咆哮，尚未止息》（天下文化）、《大旅行》（馬可孛羅）及《時間地圖》（商務，合譯）等。陳世欽擔任報社國際新聞編譯已十數年。平常最喜歡遊山玩水、到處閒逛擺龍門陣。不喜歡電視的政治談話節目，嗜閱讀，尤其是中外歷史與人物傳記。幾年前曾興起學攝影的念頭，惜因公私兩忙而無法實現，看來只有留待他日。

# 《培養小孩的挫折忍受力》

## 書籍目錄

序一：最好的教養腳本  
序二：親職叢書的及時雨  
前言：改變小孩的未來  
第一章 家長的夢想及期望  
第二章 教導及發揮同理心  
第三章 有效溝通：聆聽、學習、影響  
第四章 改變教養語言：改寫負面腳本  
第五章 以協助小孩備覺殊榮及深受賞識的方式愛小孩  
第六章 接受小孩的本性：設定切合實際目標及期待的基礎  
第七章 感受成功的經驗：栽培特長  
第八章 從錯誤中學習  
第九章 培養小孩的責任心、同情心、社會良知  
第十章 指導小孩做決定並解決問題  
第十一章 以有助提升自律與自我價值的方式管教小孩  
第十二章 家長與學校的聯繫及合作  
第十三章 希望和勇氣  
附錄 培養小孩挫折忍受力的指標和原則

# 《培养小孩的挫折忍受力》

## 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](http://www.tushu000.com)