

《情緒教養,從家庭開始》

图书基本信息

书名：《情緒教養,從家庭開始》

13位ISBN编号：9789862410080

10位ISBN编号：9862410086

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

《情緒教養,從家庭開始》

內容概要

情緒，是目前最令人困擾的教養課題。父母、老師如何從生活中選擇適合的素材，自然而然培養孩子的「情緒管理」的能力？隨著社會變遷加速、競爭加劇而來的負荷與壓力，以及未來社會最需要的品格與創意，情緒管理的能力成為家長與老師最關切的課題。作者從事親職教育多年，和許多家長一起關懷孩子的成長，也充分感受到家長最關切的課題是學習，最困擾的卻是情緒。而在參與許多學校輔導事務的過程中更發現，老師最重的責任是教學，最憂心的卻是行為。許多父母、老師大嘆「父母難為」、「老師難為」。在傳統與現代交替浪潮中長大的這一代父母與老師，無論是內在觀念或外在行為，都存在著許多衝突與矛盾。其實，要幫助孩子培養情緒管理能力，父母或老師可從生活中選擇適合的素材，透過簡單的遊戲、親密的對談，自然提升孩子對「情緒管理」的了解，就可輕鬆深化孩子的情緒管理能力，儲備面對未來的與勇氣能力。

《情緒教養,從家庭開始》

作者簡介

楊俐容 台大心理系碩士，現任台北市八頭里仁協會副理事長、親職教育講師、父母成長團體專業帶領者，著有《提升親子EQ三部曲》、《我是EQ高手》、《我真的很不錯》，譯有：《皮亞傑》。

《情緒教養,從家庭開始》

書籍目錄

一、適才適性的教養1.做個「夠好的父母」2.自信使人不怕失敗3.愛與管教4.愛的大富翁5.樂觀向前行6.讓快樂成為傳家的寶藏7.以「共感」創造家庭幸福8.面對好動的孩子9.現代兒童之「魔戒首部曲」10.父母難為11.溫柔的等待12.智慧選擇快樂多

二、提升親子EQ1.幸福藏在傾聽裡2.避開盛怒的暗礁3.親子溝通不放假4.好父母不嘮叨5.手足相親不是夢6.克制衝動、延緩滿足7.EQ高手妙方法8.建構高EQ的家庭文化9.給孩子值得珍藏的美好回憶10.讓欣賞成為家庭文化11.思考後果大能力12.面對考試，EQ滿點13.高EQ領導群輪14.壓力偵測器15.讓不一致成為高EQ的滋養16.留白，讓EQ high起來

章节摘录

讓快樂成為傳家的寶藏 每年十一月之後，天氣逐漸轉涼，也是我和外子結婚周年的時節。不怎麼重視儀式的我們，結婚時就沒拍紀念照，蜜月選擇的是參觀剛開幕的台中科學博物館，因此也很少為這個日子特別慶祝。倒是家裡兩個女兒逐漸長大，對爸媽之間的愛情感到好奇，又喜歡感受歡樂的氣氛，總是別出心裁的為我們策劃結婚周年的活動。 有一年因為時間不巧，全家大小各自忙碌，一直到很晚了才有時間聚在一起。泡一壺好茶、配幾個點心，雖然只是例行的喝茶聊天活動，話題自然環繞在我們的婚姻上。女兒翻出兩年前為我們製作的結婚周年紀念大富翁遊戲紙盤，一家子都覺得那年的結婚紀念日特別令人回味無窮。 在不同領域肯定孩子 那是一張A4大小的黃色海報紙，中間空白處貼上我們兩個的合照，以及兩個女兒自認為最可愛的個人照，四周圍繞著方形格子。除了兩個「？」代表機會、兩個「！」代表命運之外，格子裡寫的是我們從認識到結婚，甚至婚後的重要事件，並依照這些事件對我們感情的加分效果標上分數。 譬如其中一格的標題是「電話」，下面說明：「好感情+多了解+包容+愛」它功勞不小呢！「+100萬」。那是因為我們在尚未正式照面之前，就已經通了一整個月的電話，發現彼此對許多重要的價值觀和生命的課題都有類似的看法，為後來的感情發展加分不少。 這個回顧，讓我想起童年的除夕。記得每年領過壓歲錢，媽媽接著就會開始頒發獎金，第一個獎通常是身高獎。爸爸幫我們兄弟姊妹量身高，媽媽負責記錄，這一年內長最多的人就會領到額外的一個紅包袋，接著是體重獎、服務獎、快樂獎等，每個孩子都會在不同的領域得到肯定。 頒獎結束後，還有我們最期待的尋寶遊戲。爸媽發給我們每個人一張藏寶圖，最先找到預藏在家裡某處的紅包之人，就擁有那額外的一筆獎金。獎金顯然不會太多，因為事隔多年，我們沒人記得到底得到多少，但等待得獎名單的心情、尋寶的歷程倒是銘刻在每個人的內心，成為我們生命裡很深刻的幸福。 為孩子創造深層快樂 也許就因為這樣的成長經驗，我們兄弟姊妹在各自成家、生兒育女之後，每年過年團聚時，也會為孩子設計一些有趣的活動。 尋寶照例是活動的高潮，而且每年的尋寶活動都會有不同的設計。其他如才藝表演，不管孩子是說笑話、彈奏樂器，或者是朗誦詩歌、耍陀螺，都會得到大家的喝采。當然，還有阿公阿婆的獎金。孩子很自然的養成對這年度聚會的期待，也很享受那種歡愉、和諧的氣氛。兩個女兒為我們製作的大富翁遊戲紙盤，多少是受這種家庭氣氛的啟發吧！ 生活裡的快樂可以分為兩個層次：一是表層的快樂，也就是由實質的原因引發感官上的愉悅；二是深層的快樂，也就是說這個經驗必須富有意義，快樂的感受才能持續，並成為幸福的來源。拿到獎金是表層的快樂，受到肯定是深層的快樂；找到寶藏是表層的快樂，家人之間的連結是深層的快樂。 家庭生活裡充滿著為孩子創造深層快樂、提供幸福泉源的機會。一枝筆、一張紙、一幅圖或幾句話，就可以共創家庭獨特的快樂經驗，成為傳家的寶藏！

《情緒教養,從家庭開始》

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