

《孩子的情緒導師》

图书基本信息

书名：《孩子的情緒導師》

13位ISBN编号：9789577273994

10位ISBN编号：9577273998

出版时间：2011

出版社：財團法人基督教宇宙光全人關懷機構

作者：諾曼·萊特（H. Norman Wright）

页数：190

译者：王宇薇,洪曉華

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

《孩子的情緒導師》

內容概要

《孩子的情緒導師》

作者簡介

諾曼·萊特（H. Norman Wright），榮獲兩個榮譽博士。美國著名專業心理諮詢師，專長於家庭婚姻諮詢，目前致力於悲傷與創傷諮詢，重大意外事件安心輔導。曾任Biola大學家庭、婚姻及兒童輔導研究所所長、Talbot神學院基督教教育研究所所長，此外也任教於多所大學及研究所，育三十年教學經驗。現為加州婚姻與家庭諮詢協會、美國婚姻與家庭諮詢協會臨床會員，重大意外事件壓力基金會、壓力創傷專業人員協會會員等。

萊特的著作至今已超過七十本，主題涵蓋婚姻、兩性、兒童、悲傷處理等。中譯本除本書外；另有《戀人還是朋友——分手療傷手冊》、《神啊，誰是我的理想伴侶》、《別跟過去過不去》、《穿越生命風暴》（皆由宇宙光出版）等。

書籍目錄

1. 憤怒的問題
2. 了解憤怒
3. 孩子的憤怒
4. 控制憤怒
5. 幫助孩子處理憤怒
6. 孩子的恐懼
7. 孩子恐懼的來源
8. 幫助孩子免於恐懼
9. 孩子也會憂鬱
10. 孩子的自我認同與情緒

章节摘录

內文試閱我們有許多理由不讓怒氣失控，最重要的理由就是生氣無濟於事，無法解決問題。你應該很清楚。孩子必須學會一點，就是有比發怒更好的回應。憤怒不是挫折或沮喪的解決之道，而是反應。假如你的孩子吵著要你帶他去迪士尼樂園，最好的辦法就是和他長談。身為家長的你，要是對工作有所不滿，你有哪些選擇？你可以嚐試改變工作環境、當成不得不接受（但還能忍受）的條件，也可以另謀他職。光是氣憤不會帶來任何正面、持久、皆大歡喜的改善。假如你的孩子討厭學校，光是生氣並不能解決問題。處理怒氣的方法很多，從「挫折」著手是其中之一。挫折引發憤怒，因此一旦挫折消失，怒氣應該就會消退。原本說好的釣魚之旅取消了，小孩很生氣，但如果能去其他地方，他或許就不會吵鬧。而他本來不聽話讓你氣惱，也會因為他安靜下來而得以平復。記住：宣洩怒氣不需要透過傷害或破壞的方式，反而可以用正面的手段消除挫折。就算挫折無法消失，許多人也學會了退而求其次，接受次好的選擇或結果，有時反倒獲得更大的滿足。用生氣回應挫折，就像火上加油，必須用阻燃劑才對。舊約箴言15章1節說得好：「回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。」這段經文沒有說怒氣會立刻消失，但終究會的。請記得，你必須事前就想好該怎麼回應孩子的怒氣，不管是不是用講的，而且最好預作練習。一旦吵到不可開交，你就不可能改變反應方式了，因為生理變化阻止你這麼做。事前想像和練習聖經的教誨能讓你有所準備，適時做出恰當的回應。身為家長，孩子一定會讓你挫折，而你的回應方式會影響孩子，影響他們遇到挫折時的反應。因此，我們先來想想有關你的挫折。家人沒有好好回應你，為什麼你會生氣？小孩不收拾房裡的東西、不除草或碗盤沒洗乾淨，你為什麼生氣？你兒子除草除得馬馬虎虎，你朝他大吼表達怒氣，但這麼做不能教會他好好除草。對著生活邋邋的女兒說氣話，也不能教會她保持整潔。逐步指導才能解決問題。即使之前說過也無妨，可以再說一次。憤怒還有一個後果，就是你（對，就是當家長的你）會成為帶原體，將憤怒傳染出去。只要你用怒氣回應，身邊的人就容易被感染。你對配偶發脾氣，對方報以怒火便不足為奇，因為你做了示範。的確，配偶應該為自己的情緒負責，但立下榜樣的人是你。要是你溫和回應，但態度堅決，你的配偶或許也會仿效。小孩也一樣。

《孩子的情緒導師》

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