

# 《打开孩子情绪的瓶塞》

## 图书基本信息

书名：《打开孩子情绪的瓶塞》

13位ISBN编号：9787801449221

10位ISBN编号：7801449223

出版时间：2006-1

出版社：宇航出版社

作者：钟思嘉

页数：151

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)

# 《打开孩子情绪的瓶塞》

## 内容概要

《打开孩子情绪的瓶塞》是现代父母都应读的一本好书。钟思嘉博士从多年亲职教育的研究个案入手，为读者提供了一整套管理孩子最直接有效的情绪管理方法。通过发生在人们身边的故事，帮助读者用孩子的眼睛看孩子的世界，读懂孩子的心；以合理宽容、尊重接纳的态度对待孩子；针对自身存在的问题，寻求解决办法，使父母和孩子在有效的亲子沟通中和谐相处，最终成为EQ的受益者。

# 《打开孩子情绪的瓶塞》

## 作者简介

钟思嘉:美国奥勒冈大学教育心理与咨询博士;台湾国立政治大学心理系教授、博士生导师;台湾辅导学会理事、台湾心理学会理事;英泰智心咨询有限公司资深顾问;台湾资深的心理咨询专家与亲职教育专家,在心理咨询的理论与实务、心理咨询的评估与诊断、咨询师的专业成长、亲职教育、人际沟通等领域有专长,已在内地出版《开明父母大学堂》、《父母效能培训手册》、《单亲父母成功教子方案》等图书。

# 《打开孩子情绪的瓶塞》

## 书籍目录

第一篇 做个EQ高手IQ之外每个今天都是起点如何培养高EQ的孩子情绪管理DIY我能不生气吗改变想法改变情绪压力锅父母改变不合理信念的策略大家一起来第二篇 为心情开一扇窗情绪察觉的镜子辨别情绪气象情绪的艺术师打开孩子情绪的瓶塞放慢脚步，别急从容的教育心情亲子逛街乐放轻松点别抓自己太紧第三篇 其实我懂你的心以同理心疗伤与他人同理共鸣同理倾听感同身受支持接纳鼓励下的花果讲道理“闹钟”爸妈你能不唠叨吗第四篇 谈“情”说“爱”智慧的言语用爱说话

# 《打开孩子情绪的瓶塞》

## 章节摘录

我能不生气吗 小强的妈妈接到老师的通知，小强在学校里打同学。她听了火冒三丈，为什么好说歹说，小强的这种行为一而再、再而三地发生，她问我：“我能不生气吗？” 没有父母不对孩子发脾气的，而且生气的情绪很正常，也有其理由，总归一句话：“孩子不听话”。然而，很多父母会去想为什么会生气呢？与父母们探讨心理的原因时，绝大多数都是指责孩子的不是，却少有人谈到自己内在的想法。父母之所以会生气，是内心有了负向的想法，通常不出于以下四类： 一、不幸事件：视孩子不听话的行为是很严重、不得了的事，进而担心孩子将来

## 《打开孩子情绪的瓶塞》

### 编辑推荐

《打开孩子情绪的瓶塞》让你进入孩子的心中，用他的眼睛去看他的世界！只要有心出发，总有一天你和孩子都能成为情商高手！钟思嘉博士毕业于美国奥勒冈大学教育心理学系，现任台湾国立政治大学心理学系教授、博士生导师，台湾辅导学会理事、台湾心理学会理事，是台湾资深的心理咨询专家与亲职教育专家。情商不仅影响人的健康、情感、人际关系等方面，还可以让智商发挥更大的效应。研究表明，智商对人生成就的影响力至多只占20%，情商却占了80%。而情商的高低取决于人的后天努力，它可以随着人们的主观能动性而变化。钟思嘉

# 《打开孩子情绪的瓶塞》

## 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)