

<<开明父母大学堂>>

图书基本信息

书名：<<开明父母大学堂>>

13位ISBN编号：9787100049092

10位ISBN编号：7100049091

出版时间：2006-3

出版时间：商务印书馆

作者：钟思嘉

页数：365

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：<http://www.tushu007.com>

## <<开明父母大学堂>>

### 内容概要

今日父母面对孩子的成长越来越困惑，常常成为孩子抛出问题的飞镖靶。

从孩子早上起床、洗脸刷牙、吃早餐、穿衣、上学，到晚上做功课、吃晚饭、洗澡、上床睡觉等生活作息的互动关系中，父母不断地受到挑战，常常爆发亲子斗智斗勇的“战争”，而自己往往成为不幸的失败者。

此外，孩子还可能出现说脏话或粗话、手足之争、睁眼说瞎话、顺手牵羊、打小报告、装聋作哑、哭喊尖叫等许多问题，更令父母疲惫不堪。

《开明父母大学堂》针对父母的困惑，理论与实践相结合，从了解孩子成长的影响因素、父母的情绪控制，到与孩子有效沟通、及时鼓励等，全面系统地阐述一套有效的父母效能训练方法和技巧，帮助父母“知行合一”、卓有成效地培养快乐、有责任感的下一代。

#### 作者简介

钟思嘉教授，美国俄勒冈大学博士。

现为台湾政治大学心理系教授、博士生导师，台湾“心理辅导学会”常务理事。

曾任台湾政治大学教务长、台湾“心理辅导学会”会长。

钟思嘉教授是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

## &lt;&lt;开明父母大学堂&gt;&gt;

## 书籍目录

自序第一章 社会变迁中的亲子教育 第一节 今日父母的困境 一 社会变迁的事实 二 今日父母的难题 三 亲子教育的重要性 专栏1-1 阿德勒的亲子教育观点 第二节 父母的压力与期望 一 父母的压力 二 父母的期望 第三节 父母的情绪和信念 一 情绪的产生 二 情绪的改变 三 不合理的信念 四 改变不合理信念的策略 专栏1-2 自我放松活动第二章 了解孩子的成长 第一节 社会兴趣 一 归属感的需求 二 情感依赖的需求 三 被接纳的需求 四 注意力的需求 专栏2-1 自卑感的动力 第二节 家庭星座 一 默默进行的竞争 二 从出生序看家庭地位 第三节 生活形态 一 影响因素 二 自我概念 三 生活目标 四 生活挑战 专栏2-2 平等的意义与误用第三章 了解孩子的行为目的 第一节 儿童的行为目的 一 获得注意 二 争取权力 三 报复 四 自暴自弃 第二节 行为目的的变化与正确导向 一 行为目的的变化 二 行为目的的察觉 三 正向行为目的之引导 专栏3-1 赢得孩子的合作 第三节 青少年的行为目的 一 偏差行为的目的 二 正向的行为的目的 三 父母的处理原则 专栏3-2 改变孩子的不良习惯第四章 亲子沟通的技巧 第一节 沟通的障碍 一 指挥官的角色(指挥者) 二 道德家的角色(说教者) 三 万能者的角色(万能者) 四 法官的角色(审判者) 五 批评者的角色(批评者) 六 安慰者的角色(安慰者) 七 心理学家的角色(心理分析者) 专栏4-1 孩子不爱吃饭 第二节 积极倾听 一 倾听是了解的开始 二 学习“停、看、听” 三 了解非语言信息 四 了解话中隐含的意义 五 反映的方式 六 反映的措辞 专栏4-2 父母如何传达友善的信息? 第三节 孩子有话不说 一 开金口之道 二 运用反映倾听第五章 亲子沟通的态度 第一节 我的信息 一 “你的信息”之误 二 “我的信息”之优 三 如何表达“我的信息” 四 “我的信息”的范例 五 避免生气的信息 第二节 问题所有权 一 谁的问题 二 属于孩子的问题发生时 三 与父母有关的问题发生时 专栏5-1 如何面对爱发脾气的孩子? 第三节 有效的亲子沟通 一 开放式的沟通反应 二 询问的艺术 三 运用我的信息 四 运用问题所有权 五 寻求解决方法 专栏5-2 哥顿的亲子沟通技术第六章 鼓励孩子的方法 第一节 鼓励的意义 一 鼓励有别于称赞 二 称赞的副作用 三 称赞可以成为鼓励 四 鼓励的用语 专栏6-1 如何帮助粗心的孩子? 第二节 鼓励的原则 一 真诚的接纳 二 着重积极的一面 三 重视努力和进步 四 肯定个别能力 五 避免令人沮丧的言语 六 从自我鼓励开始 第三节 鼓励的策略 一 赋予孩子责任 二 提供孩子贡献的机会 三 接纳孩子的建议 四 鼓励孩子做决定 五 容忍孩子的疏失 六 重视孩子努力的过程 七 将孩子的缺点变为优点 八 对孩子的判断表示信心 九 对孩子抱有积极正向的期望 十 教导孩子从经验中学习 专栏6-2 鼓励孩子发挥创造力第七章 自然与合理的行为结果第八章 家庭会议的运用第九章 孩子的心理游戏第十章 孩子的行为问题第十一章 孩子的生活世界第十二章 民主的亲子教育参考书目

章节摘录

书摘一 偏差行为的目的 (一)获得注意 几乎所有的孩子都企图想要别人注意到他的存在,只是程度上有所不同而已,如果孩子不能通过正向的途径达到吸引他人注意时,他们会改变行为表现方式,而采用令人感到麻烦和烦恼的行为途径,如故意把电视机或音响的音量放大或插嘴打断别人的交谈,借此来引起别人的注意。

如果父母刚好与某人交谈,而女儿在隔壁房间忽然把音响声音放大,父母会有什么感觉呢?如果父母感到烦人,那么很有可能是女儿要引起你的注意,当你要求她将音量关小,而她的反应是听而不闻,或暂时关小过不久又放大,或关掉音响但是又做出其他令你心烦的事,诸如此类的行为往往是要你注意到她。

(二)争取权力 追求权力的青少年认为向权威挑战和争取控制权是很重要的,他们生怕周围的人指挥他们,所以会找寻方法控制各种情境,这种企图争取权力的青少年可能试图操纵父母,而且只做那些自己决定要做的事。

当父母向他们质问时会发生冲突,而父母通常在争执中暂时获得胜利,但是却输了与子女良好的关系。

然而,为什么父母会质问他们呢?因为青少年争取权力的行为常引起父母生气的情绪反应。

P84

编辑推荐

如何做个快乐、有效能的父母？

孩子为什么要这样？

如何跟孩子说话？

孩子不听话怎么办？

我该如何说孩子才愿意听？

怎样告诉孩子“你是与众不同的”？

如何有效对待孩子的反错行为？

我的孩子能独立自主，养成良好的生活习惯吗？

……作为孩子的父母，如果你遇到了这些问题，你会怎么办呢？

不知道？

不用着急，《开明父母大学堂》帮助你了解孩子成长的影响因素、父母的情绪控制，与孩子有效沟通、及时鼓励等，阐述一套有效的父母效能训练方法和技巧，帮助父母“知行合一”、卓有成效地培养快乐、有责任感的下一代。

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:<http://www.tushu007.com>