

<<教出孩子的自信、品格和抗压力>>

图书基本信息

## <<教出孩子的自信、品格和抗压力>>

### 前言

21世纪初期，社会物质基础富足，人们的精神追求从自身发展至下一代的培养，养育聪明、健康的孩子是每个家庭的目标，家长们为此做了充分准备，甚至参加了必要的教养技能学习。

然而，与如此巨大的投入相对应的却是差强人意的结果，孩子教育过程中暴露出的问题，往往令家长们陷入沉思。

在孩子成长的过程中，家长的心理充满了戏剧性的变化：希望，失望；惊喜，气愤；兴奋，失落；高昂，低沉。

我们必须承认“做父母是世界上最难的工作”，如何胜任这一复杂的工作，成为家长们首要解决的问题。

零零后的父母是中国本科教育普及后的一代青年才俊，基础素质超出中国历代父母的平均水平；但是与智商高相对应的是情商的缺失。

家长们经常感到困惑的问题是“我应该做孩子的朋友，还是家长？”

“我该对孩子严厉一点，还是宽松一点”等。

本书首先介绍了当今家长的困惑并分析这些问题的成因，提出让孩子“茁壮成长，而不是生存”的早期教育宗旨。

书中的早期教养原则包括建立孩子的自信心、培养良好性格和韧性三部分。

自信能够让孩子明确自己所处的位置，可以通过培养孩子的独立性，建立孩子自尊来实现；性格能够保障孩子获得成功，可以通过培养乐观主义，让孩子表现得更好、应对困难来实现；坚韧是应对挫折和困难的一种优秀品质，可以通过建立健康心理和使用困难应对技巧来实现。

希望更多的家长能了解“家长”在孩子成长过程中的意义，正确采用以家庭为中心的教养方式，为孩子创造最佳人生开端。

除此之外，本书介绍了具体的教养原则，希望通过阅读本书及实践，使家庭教养问题迎刃而解，为孩子营造最佳成长环境。

孩子的成长过程离不开家长的成长，祝每位父母成为“成功家长”，也祝孩子们茁壮成长！

## <<教出孩子的自信、品格和抗压力>>

### 内容概要

在快速发展的现代化社会，什么才是最好的家庭教育存在广泛争议，各类教育理念百家争鸣。然而，无论是赞赏式教育、“虎妈”“狼爸”还是快乐放养，都显示出我们对外部世界激烈竞争的担忧，孩子能否适应剧变的环境？

如何应对残酷的竞争？

孩子到底该穷养还是富养？

如何发挥孩子十足的潜能，并发展快乐、完整的人际关系？

澳洲首席亲子教养专家及畅销书作家将在本书中一一解答。

作者在《教出孩子的自信、品格和抗压力》中结合了专业的经验与智慧，以清晰的文思和深入的洞察力阐述耳目一新的亲子教导准则，教导现代父母如何从日常生活培育孩子拥有良好的品行和适应能力，帮助孩子培养健全人格以及抗压能力。

书中的育儿理念及其所提供的实操建议，对处于激烈的学业竞争、社会竞争的中国家长及孩子们，极具参考价值，最适合家中有3岁到12岁孩童的父母阅读。

<<教出孩子的自信、品格和抗压力>>

作者简介

## &lt;&lt;教出孩子的自信、品格和抗压力&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论1第一部分 打好基础 第1章 从培养孩子韧性开始23 引言24 1、有时要以身作则24 2、为平衡而努力27 3、为自己留出时间29 4、为你的同伴和其他人际关系留出时间30 5、建立社会支持网络,变得更坚强32 6、培养坚韧精神33 关注自我言语、关注自己发出的各种信息34 关注自己的语言34 养成规律的作息时间34 多睡觉34 补充能量并放松自己35 灵活而现实地思考,不要有固化思维35 第2章 建立坚强、坚韧的家庭37 引言38 1、创建家庭品牌39 家庭气氛40 价值和态度共享40 教育方式40 家庭仪式和传统40 2、即使你们不在一起,也要共同教育孩子41 水平1:管理型42 水平2:养育孩子型42 水平3:价值和态度42 3、与你的伴侣保持一致43 举行常规家庭会议44 询问伴侣的意见44 及时通知你的伴侣44 顺从你的伴侣44 与伴侣共享你的童年和家庭的经历45 划分责任45 4、建立强大的家庭仪式和传统45 5、创建强大的饮食文化46 6、在家中多交流48 关掉电视(或其他电子设备)48 打开电视(或其他电子设备)48 进行更多用餐对话(关掉电视)49 动起来49 肩并肩教养49 7、与孩子保持交流的姿态,而不是质问的态度49 为交谈留出时间50 吐露,然后倾听50 尊重他们的隐私51 8、要快乐、有趣51 9、保持举行家庭会议的习惯52 会议要常规化53 当孩子到了5岁时53 采用平衡议程53 要有主持人53 确立简单的规则54 在会议中进行鼓励54 以愉快的游戏结束54 必须真实54 简短和锐利,不拖拉,不平淡54 过程很重要54第二部分 让孩子建立自信心 第3章 培养机智和独立的孩子61 引言62 1、家长少做,孩子多做63 提示163 提示264 2、确保孩子在家中能够提供帮助(这种帮助不需要报酬)64 保持真实65 平衡个人杂事和家务65 在勤务簿中加入费力或困难的工作65 用奶奶的方法确保工作完成65 避免为孩子工作65 欣赏孩子所做的贡献65 保持高标准66 把“家务”变为“帮助”66 3、教会孩子独立时所需的技能66 4、留给孩子真正的责任和真实的问题67 5、为孩子独立建立脚手架68 6、最大化利用教导时间69 7、让孩子学会持久地做一件事70 榜样71 做一个关于坚持的词典71 当孩子坚持做一项工作时,表扬他们72 回忆72 与孩子谈谈努力工作的感受72 8、培养孩子的兴趣和爱好,从而培养独立性72 9、用零钱培养独立性73 定期给予零用钱74 使用“三件套”概念74 在零用钱与年龄、发展阶段和需要之间建立联系74 预支与偿还75 教会孩子设置目标75 明智地使用零用钱是帮助儿童和青少年发展独立性的好方法75 10、安全上网75 家长应当像对待其他事物一样对待互联网76 留出洽谈时间,确保与其他感兴趣的兄弟姐妹分享上网时光76 问问年轻人合理的上网时间是多少76 用离线作为在线娱乐、教育和交际的选择77 第4章 建立自尊79 引言80 1、孩子能够吸收你传授的语言技能和想法82 2、鼓励孩子冒险83 3、多鼓励,少表扬84 同情和信任他们86 认识到孩子的努力和改进86 关注能量和资产86 接受错误87 4、孩子的所作所为有影响时再表扬87 描述性表扬88 简明扼要地表扬88 自我表扬88 5、不要拔苗助长89 6、积极的同伴会让你变得不同91 7、加强他们的社会技能92 沉浸93 有意识塑造93 明确教学93 说出他们想要什么的能力94 良好举止94 分享财产和空间的能力95 控制谈话的能力95 赢得起,输得起95 给予赞美和接受称赞95 接近群体,参与群体活动96 处理争吵和意见不合的能力96 8、打破完美主义的瓶颈96 完美主义者计划任何事97 完美主义者对整齐有点神经过敏97 完美主义者对自己和他人都很苛刻97 完美主义者讨厌半途而废97 完美主义者会拖延97 完美主义者不喜欢委派别人去做98 完美主义者常常道歉98 完美主义者不期待成功98 完美主义者是绝对控98 9、培养孩子的志愿服务精神99 第5章 发展乐观主义技能101 引言102 1、改变自我言语103 2、让思维慢下来104 3、促进积极跟踪105 4、每天数数祝福的次数106 5、正确追究责任107 自己107 他人107 幸运/环境108 6、不要说得太极端108 沉思型的聆听109 建议性提问110 7、应对孩子的焦虑情绪110 8、如何养育敏感的孩子112第三部分 培养孩子的性格 第6章 让孩子表现得更好117 引言118 1、更多合作119 认可120 合作性语言121 家庭会议121 2、教养一致性是关键121 说出他们的意图,说出他们想表达的内容122 别让情绪支配你对孩子不良行为的反应122 当孩子越界时,不要崩溃123 如果可能的话,与另一方家长商谈123 3、让孩子变轻松,才能表现得更好123 暗示123 训练124 塑造124 4、在教养中设置有弹性的限制125 5、当孩子胡作非为时,避免你的第一次冲动126 保持冷静126 行动而不是讲空话127 6、多行动、少说话能治疗孩子对家长的充耳不闻127 重复要求和重复提醒128 提高音量128 使用强制性语言128 提供演讲128 7、像作曲家一样和孩

<<教出孩子的自信、品格和抗压力>>

子谈话, 仔细倾听孩子的声音129 8、使用邻近性原则让孩子听到你说话130 9、选择权会促进孩子合作131 10、通过告知事件的结果来改变行为132 思考后作出评判133 考虑减轻对初犯的惩罚133 避免无限制的禁止133 不要默许恐怖行为133 11、控制冲动134 学会说“不”!

135 教会孩子设置目标135 帮助孩子关注更大的奖励135 建立礼仪和仪式135 12、当你发脾气时, 你应该.....136 13、你可以对孩子说不137 第7章 处理棘手的情况141 引言142 1、养育难养的孩子142 少露面143 做意外之事143 满足需求, 减少强烈的要求143 2、从“让我做.....”的孩子那里赢得合作144 不要每件事都争吵144 告诉他们你将如何做145 让结果发挥作用145 3、当心上当145 4、管教学习困难的孩子146 给他们制造麻烦, 他们就会有麻烦148 让他们经历自然结果148 从他们自身挽救他们148 将结果与行为联系起来148 5、驯服发脾气的孩子149 如果可能的话, 在发脾气前, 解决它150 当开始发脾气时, 赶紧离开150 请家长们坚持住, 要拒绝孩子脾气爆发的威胁150 6、绝望中寻求肯定的答复151 7、管教别人的孩子152 家庭规则153 当孩子直接针对你时, 处理不良行为153 如果你不确信的话, 与其他家长沟通153 合理地管教他人的孩子154 8、管理令人不安的行为154 撞头155 试验性撞头155 故意呕吐155 弄脏裤子155 咬155 9、我的孩子做了什么?156 不要把孩子的行为看做是个人行为157 让孩子换位思考157 重温那个场景157 让孩子道歉157 重温那个时刻158 第四部分 促进韧性 第8章 建立健康心理和困境应对技巧163 引言164 1、帮助孩子放松164 让孩子定期“凝视火焰”165 让孩子无拘无束165 让孩子经历“流动”状态165 让孩子在睡觉时间冷静下来166 让孩子放松一下166 2、将眼光放长远166 “最有可能的结果是什么?” 167 “灾难的等级是什么呢?” 167 “那是无用的想法。” 167 3、艰难处境的正常化168 4、彻底摆脱这一切168 5、不要让一件事毁了所有事169 6、知道何时随大流170 7、鼓励孩子笑笑170 8、帮助孩子管理愤怒的情绪171 理解171 列举172 平息172 选择172 说出来173 安全发泄173 9、确保他们有充足的睡眠173 保证正常睡觉时间174 睡前有45分钟平静下来的时间174 睡前惯例174 卧室的用途174 睡觉三信号175 10、自由游戏的价值175 限制课外活动的数量175 不给孩子们买太多复杂的小玩意儿和电子玩具176 每周有一天远离高科技176 家长亲自与孩子玩176 第9章 帮助孩子从艰辛和困难的境遇中恢复177 引言178 要多留意178 尽快将事物正常化178 保持孩子的自信心178 为他们打气179 指出他们表现得坚韧的行为179 1、应对改变179 第一步: 拒绝180 第二步: 抵抗180 第三步: 探索181 第四步: 承认181 2、应对失败181 谈谈死亡或失败182 分享你自己的感觉和想法182 邀请孩子谈谈对于事件或死亡的感觉183 认识到悲伤、无助是正常的, 让他们安心183 让他们参加仪式, 包括葬礼183 3、失败的好处183 4、应对被拒绝和失望184 5、处理冲突186 关注情感186 解决问题186 恢复关系186 控制情感187 交流想法和情感187 鼓励孩子看故事的另一面187 寻找解决方法187 同意某事188 6、处理欺负行为188 听听他们的故事189 应对他们的情感189 认清事实189 教会他们应对技能190 让学校参与其中190 帮助建立孩子的支持网络190 建立自信190 总结191 参考资料195 更多信息197

## <<教出孩子的自信、品格和抗压力>>

### 章节摘录

版权页： 1、有时要以身作则许多家长在抚养子女的时候，都会感到精疲力竭，身心疲倦。但是这样并不好。

当你有了孩子之后，你需要做的只有一件事，就是当孩子有需求或者处于不能自理的发展阶段时，家长才要抽时间帮助孩子。

如果家长在孩子的成长过程中总觉得很疲惫，那么家庭的生活质量就会下降，家长就会因为家庭琐事而感到疲倦。

当你觉得疲倦时，会让孩子难以茁壮成长。

当你精疲力竭的时候，你会在抚养孩子这件事情上提不起劲来。

如果你养活自己都困难，那么养育孩子就更难。

养育孩子会占用大量身体能量和精神能量。

由于本性使然，孩子得到的比付出的要多。

如果我们想要更有效地养育孩子，就需要不断补充自己，特别是对于长期的教养活动更应如此。

焦虑、悲观的家长培养出的孩子也是焦虑和悲观的，而乐观向上的家长养育的孩子也是积极的。

我无法保证这种观点的正确性，但是当父母对自己感觉良好时，对生活乐观时，让孩子变得乐观就很容易。

现代的家长都很忙碌。

当今家长普遍的工作方式是全职工作或兼职工作。

由于有些课外活动不可避免地需要家长一同参加，至少需要家长当司机接送，因此，现在的家长比以往的更忙碌。

带孩子唱颂歌也是占用家长时间的一种活动。

但是这些就足够了吗？

是的，好的家长会参与孩子的生活。

如果每周的家庭内部和家庭以外的工作会让你精疲力竭，那么就需要你利用空闲时间陪孩子：驾车带他们去参加活动，看他们比赛或表演，或者以教练或助理的身份参与孩子的活动。

这样一来，留给你自己的时间就会很少。

当家长的生活以充当孩子伴侣和朋友为核心时，用闲散时间读书，或者慵懒地躺在沙发等活动对家长来说就会变得遥不可及。

许多家长在养育孩子上花费了很多时间，但却做了费力不讨好的事。

家长贡献给孩子自己所有的能量，但是并没有做你自己。

这一章里，我们将提供一些可行的方法，给你和你的伴侣提供一定的上升空间，做回你自己。

以下是一个关于优先权的测试。

想象你有个伴侣，是孩子的一位家长。

你一周的鸡蛋配额是12个，这些鸡蛋是你唯一的蛋白质来源。

你该如何分配那些鸡蛋呢？

以下是选项：(a) 平均分配，这样每个人将得到4个鸡蛋；(b) 给孩子6个鸡蛋，你和你的伴侣每人3个；(c) 给孩子6个鸡蛋，给你的伴侣4个，你自己2个；(d) 自己吃6个鸡蛋，4个给你的伴侣，留给孩子2个。

你该如何做？

每次我在研讨会上问这个问题时，大多数家长作出的选择符合民主的、共享的模型，即选项(a)。

这并不奇怪，虽然当今大多数家长采用权威型模型，但是民主和共享的模型的优点是能促进家庭成员的地位更加平等。

但是，家长们并不喜欢将自己置于很高的位置，他们更喜欢平等的共享资源。

选项(b)是一种以孩子为中心的做法，孩子是家庭生活的中心。

按照这种方式，家长将会把所有空闲时间都用在孩子身上，没有时间做自己感兴趣的事情。

这个选项的麻烦就是孩子会变得以自我为中心，他们不考虑别人的感受。

## <<教出孩子的自信、品格和抗压力>>

从应用层次上讲，如果你选择了这项，就会忙于处理与大家有关的事情，而你的伴侣也会逐渐远离你。

只有当孩子离开家时，你才可以轻松地照顾对方，想一想“现在你们怎么样？是否处于这种情景？”

所以(b)不是我的选项。

如果你选择(c)，你就是一个献身者。

不要怀疑，你可以很好地照顾你的孩子和你的伴侣。

选择这个选项的家长一般经历了很多有罪恶感的事，但是只能控制其中的一部分事情。

当孩子不快乐时，他们会有罪恶感，因为他们会觉得他们说了什么或做了什么，才导致孩子不快乐。

当伴侣不快乐时，他们也会不快乐，因为没有与伴侣分享这种感受。

他们感到罪恶是因为他们事先没有做好预防措施。

这些家长常常认为个人需求是不重要的，因此他们生活中的其他人能够茁壮成长。

这并不是一个持久的模型，你迟早会垮下来的，然后你就会发现依赖你的人也会受影响，即使你是110%的努力。

(c)是殉教者的选择，不是我的选择。

好了，只剩下(d)选项了，这也是我希望你能够选择的选项。

但这项对于受困于负罪感与人际关系驱动的家长来说，是一个艰难的选项。

(d)选项的内容基本上是你首先照顾好自己，然后将部分能量贡献给你的伴侣，最后照顾好你的孩子。

大多数来自媒体、学校和教养专家的调查信息都表明，现代家长有效的教养方式，应当将孩子排出个1、2和3。

根据这种观点，选择(d)的是坏家长，也是敏感的家长，他们相信教养孩子是一项长久的马拉松比赛，并不是全速冲刺，抚养孩子是有优先性的，他们也可能首先照顾自己的父母。

“个人第一，伴侣第二，父母第三”的模型是目前最好的模型。

这个模型将贯穿于整本书。

但是生活并不等于模型，不能像模型一样去运作和执行。

现实中，我们大多数人都会辗转于选择不同模式。

有时孩子是第一位的，其他都是次要的。

比如，我的孩子在面临考试时就有优先权，这时我会原谅他的小毛病，不给他施加压力，并确保他的多数需求能够得到满足。

有时要把孩子放在一边，而把伴侣放第一位。

在我家，孩子和我都尊重我妻子(她也是一位老师)的需求，比如在她要做学术报告时期，她有优先权。

当然，在我工作忙时，我也需要在家中拥有个人时间和个人空间。

健康的家庭能够满足每个成员的各种需求。

然而，家庭也有一种默认的运作模式。

我相信多数家庭的默认模式是“个人第一，伴侣第二，父母第三”。

下面，我们将详细介绍这种模式。

## <<教出孩子的自信、品格和抗压力>>

### 编辑推荐

《教出孩子的自信、品格和抗压力》首先介绍了当今家长的困惑并分析这些问题的成因，提出让孩子“茁壮成长，而不是生存”的早期教育宗旨。

书中的早期教养原则包括建立孩子的自信心、培养良好性格和韧性三部分。

《教出孩子的自信、品格和抗压力》介绍了具体的教养原则，希望通过阅读《教出孩子的自信、品格和抗压力》及实践，使家庭教养问题迎刃而解，为孩子营造最佳成长环境。

<<教出孩子的自信、品格和抗压力>>

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