

<<情绪教育，从家庭开始>>

图书基本信息

书名：<<情绪教育，从家庭开始>>

13位ISBN编号：9787508056043

10位ISBN编号：7508056043

出版时间：2010-2

出版时间：华夏出版社

作者：杨俐容

页数：213

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>

## <<情绪教育，从家庭开始>>

### 前言

“我是做了爸爸之后才学会怎样做爸爸的。”一句知名的广告词，也是许多父母共同的体认。研究所主修儿童心理学的我似乎相对幸运了一些，总以为对孩子的气质与智力上的个别差异早已了然于心，对如何了解孩子的情绪、规范孩子的行为，更是一副胸有成竹的模样。然而，拥有两位性格南辕北辙却各自鲜明独特的女儿，经过二十二年母亲角色的磨练，我深深觉得自己是“当了妈妈才日渐懂得做真实的自己”。

大女儿小四那年，一日轻描淡写说起：“学校要举办母亲节庆祝大会，正在征求才艺表演节目，不过我打定主意不要上台表演喔！”

一向自诩开放民主的我当下回应：“表演是你自己的事情，只要你不愿意，妈妈一定不会勉强你。”

却又忍不住要问她为何不想上台。

她说：“我才四年级，那些高年级的学长学姊一定会嘲弄我，我才不要上台。”

我重申不勉强的态度之后，再次忍不住游说：“可是你正在学小提琴，而且拉得还不错，有机会上台是很好的磨练耶！”

## <<情绪教育，从家庭开始>>

### 内容概要

作者从事亲职教育多年，和许多家长一起关怀孩子的成长，也充分感受到家长最关切的课题是学习，最困扰的却是情绪。

而在参与许多学校辅导事务的过程中更发现，老师最重的责任是教学，最忧心的却是行为。父母、老师如何从生活中选择适合的素材，自然而然培养孩子的「情绪管理」的能力？

随着社会变迁加速、竞争加剧而来的负荷与压力，以及未来社会最需要的品格与创意，情绪管理的能力成为家长与老师最关切的课题。

## <<情绪教育，从家庭开始>>

### 作者简介

杨俐容 台大心理系硕士。  
热爱儿童、钟情心理学，对于年轻时“让世界更美好”的理想始终无法忘怀。  
有一对独特可爱的父母，一个自认为是天作之合的配偶。  
两位个性鲜明的宝贝女儿。  
从事过儿童、青少年、婚姻咨询工作，目前致力于社区营造、国小学童EQ教育、普罗大众心理学教育工作，同时是台湾《亲子天下》双月刊“家有青少年”专栏作家。

## <<情绪教育，从家庭开始>>

### 书籍目录

自序梳理情绪，真实做自己Part 1 适情适性，孩子轻松教观念篇培养孩子的健全性格实用篇现代父母学爱与管教做个"够好的父母"好父母不唠叨幸福藏在倾听里亲子沟通不放假正向引导好动儿温柔的等待智慧选择快乐多提升家庭亲密度让快乐成为传家的宝藏以"共感"创造家庭幸福爱的大富翁让欣赏成为家庭文化给孩子值得珍藏的美好回忆Part 2 有方有法，家庭EQ高观念篇提升孩子的情绪智商?实用篇EQ高手妙方法高EQ领导群伦慢养克制力思考后果大能力留白，让EQ high起来自信使人不怕失败家庭压力侦测器别让分数打败EQ避开盛怒的暗礁让不一致成为高EQ的滋养手足相亲不是梦开玩笑需要好EQ现代儿童的"魔戒"首部曲"乐观向前行从心出发附录

## <<情绪教育，从家庭开始>>

### 章节摘录

每当天气忽寒忽暖，早晚温差极大时，不少家庭每天都会上演这样一幕：孩子身着薄衫匆匆出门，父母随后追到，扬起手上的外套大声喊叫：“天气那么冷，加一件外套再出门吧！”

”此时，孩子若恭敬从命接下外套，这场戏就此落幕。

如果孩子回说“我又不冷！”

”或者充耳不闻、快速闪人，紧接着的就是父母高八度的爱心喊话：“天气那么冷，只穿这样会感冒啊！”

”要不就是气呼呼的责备之声：“翅膀长硬，爸妈说的话都不听了！”

”在几次和青少年的聚会里问他们“最不喜欢父母的哪一种管教方式？”

”名列榜首的总是“唠叨”。

再问：“你认为爸妈为什么会唠叨？”

”有些孩子会说“他们就是嘴巴痒、爱啰唆。”

”亲子之间常常是以一言九“顶”的局面收场，父母说一句，孩子顶九句。

这些孩子坚持自己的感受，即使弄得两败俱伤，也要为自己的想法大声辩解。

不过，更多的孩子在经历青春期前期的亲子冲撞与磨合之后，会逐渐了解“那是父母表达关心的方式”。

只是，即使能够体认父母的用心，孩子们仍一致表示，唠叨让人觉得很烦、很讨厌，甚至发展出应付的对策。

## <<情绪教育，从家庭开始>>

### 编辑推荐

父母、老师如何从生活中选择适合的素材，通过简单的游戏、亲密的对谈，自然而然培养孩子的“情绪管理”能力？父母对孩子，在了解、接纳、引导、规范这外，更要以无所期待的心情守候一生。

父母对孩子，在了解，接纳、引导、规范之外，更要队无所期待的心情守候一生。

“情绪感受没有对错，但情绪反应有恰当与否”是情绪教育最核心的概念，能够接纳自己、了解自己的主观情绪，并且能够因着人、事、时、地、物来调整情绪反应的方式，才是高EQ的表现。

EQ：Emotional Quotient的英文缩写，意思是“情绪智慧”或“情绪智商”，简称情商。

EQ是一个人自我情绪管理以及管理他人情绪的能力指数。

<<情绪教育，从家庭开始>>

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