

<<EQ慢养>>

图书基本信息

书名：<<EQ慢养>>

13位ISBN编号：9787508827476

10位ISBN编号：7508827473

出版时间：2010-12

出版时间：龙门书局

作者：杨俐容

页数：179

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>

## 前言

“所有幸福的家庭都是相似的，但不幸的家庭却各有各的不幸。”托尔斯泰在《安娜·卡列尼娜》开场就写下了这么一段脍炙人口的名句。在刚进入儿童青少年咨询辅导的工作领域时，处理孩子们耍赖胡闹、依赖退缩、学习不力、人缘欠佳，或者说谎偷窃、叛逆攻击，乃至手足纷争、亲子冲突等问题，是我日日要面对的挑战。看着书架上林林总总的参考书，里头罗列着各式各样偏差行为的矫治对策，当时的我心里头也认为“成功的教养定律有迹可寻，失败的成长历程却各有各的故事和辛酸”。然而，在累积多年的咨询辅导经验之后，我逐渐发现，不仅所有成功的教养都有相似之处，每个失败的家庭也都源于同样的历程，而其关键因素即在于家庭E0的品质。当父母能够拥有良好的情绪管理能力，做孩子的情绪典范，能够掌握情绪教养的关键，成为孩子的情绪教练时，亲子沟通自然良好顺畅，家庭互动也会水乳交融。在这样的气氛里，无论孩子面临什么样的问题或危机，无论解决的过程崎岖或平顺，都能在家人的支持下，找到希望的窗口。

## <<EQ慢养>>

### 内容概要

面对前所未有的激烈竞争，新一代的父母教养责任更加重大，传统的家教模式已无力应对新局面，为人父母亟需学习新的家教理念。

《EQ慢养》，以情商教育为基石，打造全新的家教价值观念，激发孩子的每一分潜能。

抓好情绪管理，你在孩子教养问题上的被动困局就将彻底扭转!

曾帮助过数万名儿童的亲子教育专家杨俐容，通过对二十年实践经验的总结提炼，在本书中设计出一套简便易行的EQ教育方案，从“沟通力、品格力、学习力、社交力”四个方面来谈情商教育，点出十大父母常见的EQ教养困扰，让父母能够洞察孩子各阶段成长期的心理规律，明晰孩子各种问题的根源，并根据书中提供的方法技巧，在和孩子的轻松互动中

- 提升孩子对自己的认知度与掌控力

- 增强对别人的尊重与包容

- 培养乐观开朗的健康性格

- 建立良好的人际沟通

- 掌握丰富多元的解决问题能力

全书教养案例丰富，所有方法均经作者及其团队在一线反复测试和修正，易于父母理解和施行。借由此书可帮助父母澄清种种困惑，引导孩子游刃有余地面对学校、家庭、人际关系里的种种挑战，让成长期的诸多问题得到自然消解。

## 作者简介

杨俐容，台湾大学心理学系硕士，曾任台湾大学心理学系兼任讲师、耕心亲子教室主任、成长文教基金会常聘讲师，还是双月刊《亲子天下》“家有青少年”的专栏作家。

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，有一个自认为是天作之合的配偶，两位个性鲜明的宝贝女儿。

现任台北市八头里仁协会副理事长，致力于社区营造、中小學生EQ教育，长期带领义工在校园内推广EQ课程，至今为社会服务总时数达四万多小时。

<<EQ慢养>>

书籍目录

自序：幸福家庭的开始

第一辑 沟通力：提升亲子关系

观念篇

掌握沟通父母效能高

实用篇

沟通为教养之本

改善环境，亲子双赢

管教不还价

突破盲点，化解冲突

察言观色我在行

第二辑 品格力：掌握关键阶段

观念篇

分龄施教孩子发展好

.....

第三辑 学习力：支持潜能开发

第四辑 社交力：教出人际智慧

第五辑 请问杨教师：十大EQ问题

## 章节摘录

为人父母者当然希望孩子拥有良好的成就动机，因为成就动机高的孩子学习意愿比较强，能够专注地学习、自动自发地完成与学习相关的作业，也愿意突破学习瓶颈、克服学习困难。

但是，父母要怎么做才能够培养孩子的成就动机呢？

研究发现，这和孩子从小对于自己成功及失败的归因（认为原因是什么）有相当大的关联。

一般人对于成就表现的归因可以分为两大类，即外在归因与内在归因，而内在归因又可以进一步分为能力和努力两种。

孩子从学步的阶段开始，就会逐渐接收到周围大人对于他们的成就表现之评价；到了学前阶段，孩子则开始会对自己的成功与失败进行归因，这些归因会影响他们对于自己能否成功的预期，而对于成功的预期又会影响他们在未来是否愿意继续努力。

将成功归因于能力（我某某科目本来就很厉害），并相信能力可以通过努力来增进（只要继续努力，我将来也可以做到……）的孩子，比较有勇气和毅力来面对挑战，碰到失败时会归因为可改变或自己可掌握的因素，例如作业太难或是不够努力等。

他们对成功的预期较高，高层认知和自我管理的技能都比较有效，也比较有毅力面对具有挑战性的作业。

相对的，因为太多挫败经验导致习得无助的孩子，容易将失败归因于自己能力不足，而且认为能力是无法经由努力而进步的。

习得无助的孩子即使偶有成功经验，也会倾向于做出外在归因，例如“我只是这一次比较幸运而已”等。

他们对成功的预期低，比较缺少高层次认知和自我管理的技能，对于挑战性作业的直觉反应是“我不会”，并因此选择拒绝或逃避。

很多研究都发现，学龄前儿童倾向于高估自己的能力而低估作业的难度，而且对于成功多半抱着正向的期待。

他们通常认为只要持续努力，表现差的人终究还是可以成功，是“绝对乐观的学习者”。

在幼儿园里很容易听到孩子自称“世界无敌宇宙超级棒”之类的话语，其来有自。

我认识一位排行老么的小男孩，一直都很向往哥哥姐姐有学校可上、有功课可做。

上小学的第一天，这个孩子回到家之后甚至连制服都不肯脱，可以想见他对学校生活甚至连做功课，都抱着极大的憧憬与期待。

许多孩子在刚接触学校生活时，都具有这种渴望学习的强烈动机与相信自己做得到的信心。

遗憾的是，小学毕业要进入初中时，多数的孩子对于学习是厌倦多于好奇、压力大于成就感。

再经过初高中六年分量极重、难度又高的学习之后，还能从学习中感受到乐趣与成就的孩子所剩无几。

多数的孩子已经逐渐成了“习得无助”的学习者，即使有机会进入最能够一窥知识殿堂奥妙的大学，漫无目标、缺乏动力的状态，也会令这些孩子虚度光阴、一无所成。

从认知发展的角度来看，学龄前的孩子之所以会对学习抱持“无可救药的乐观”，是因为他们还没有办法分辨真正导致他们成功或失败的原因。

他们直觉认为所有好事都会一起发生，因此一个努力的人就是个聪明的人，而且也会是个成功的人。

## <<EQ慢养>>

### 编辑推荐

《EQ慢养:好妈妈必须掌握的情商教育手册》：家庭是孩子的第一所EQ学校，父母是孩子最理想的情商教练，最好的情商教养体现在日常生活中的每一处细节！

情商，未来一代生存最核心的素质！

20年身体力行，数万案例成功检验，探究孩子心灵成长规律，“爱”与“管教”完美融合，EQ慢养，成就真正面向未来的孩子。

#### 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>