第一图书网, tushu007.com

<<改变孩子内向性格，10分钟亲子小练习>>

图书基本信息

前言

性格内向是一个十分普遍的问题。
近半数儿童都是内向型性格。
许多父母怀有一个错误观点。
认为随着孩子年龄的增长。
这种内向的性格会自然而然地消失。
其实不然，如果孩子明显内向，且这一情况持续了半年以上，那么内向很可能就已经变成了一种行为模式，从而对孩子的成长产生不利影响。
　我在青少年时期也是一个内向的孩子：我不喜欢在班上发言，怕见到陌生人，朋友也不多。
这一切都是因为我太内向了，不能自如地和其他小孩交流。
直到二十几岁，我才终于克服了这种不良性格。
即使现在许多人认为我很外向，但我骨子里始终觉得自己不够开朗。
所以，我不希望其他人和我一样，相信每个家长也都希望自己的孩子拥有健全、美好的性格。
　孩子性格内向是可以被父母轻易察觉，并可采取果断措施加以预防的。
如果你的孩子在几个月大的时候就表现出焦虑和过度警觉的初步症状，那么他很可能是内向型性格。
此外，大量实验数据表明，内向具有遗传性。
如果孩子天生就带有内向基因，那么相对其他没有内向基因的孩子来说，他们就更容易产生焦虑和恐惧。
　对于内向的孩子，父母不用着急，因为通过情绪训练、社交练习以及行为塑造，孩子就可以彻底改变这种先天性的内向性格，而且这种培养越早开始，就越有效。
　书中的亲子小练习既有对思维方式的训练，也有对社交技巧的提高，如克服焦虑、自我放松、眼神交流、正面的心理暗示等。
无数次的实验证实：本书的42个亲子小练习，对改变孩子内向性格具有显著成效。
　这些练习会使你的孩子受益匪浅——如果你也是个内向的人，那么你也会从中受益！
　不过，如果你的孩子长时间表现出焦虑倾向，你就必须果断地寻求专业指导；如果你发现内向已经阻碍了孩子的正常成长，如不想参加集体活动，或不愿去其他孩子家里玩，那么你也必须寻求专业咨询。
不论何种情况，本书的42个亲子小练习对孩子的性格都有重要的重塑和巩固作用。
　在教育孩子的过程中，你可能会很难和他深入探讨某些话题。
如果孩子表现出抵触情绪，那你千万别强迫他继续讨论。
让孩子敞开心扉的最佳途径是言传身教：你可以结合自己的亲身经历，谈谈你对所谈问题的看法和感受，一定要着重强调你当时应对问题的积极方式，让孩子身临其境。
这样，即使你的孩子表面上没什么反应，你的话也会对他产生潜移默化的影响。
　只要你对孩子保持足够的耐心和尊重，那这本小小的练习册就一定会让你的孩子逐步克服内向。
　真诚的劳伦斯．夏皮罗博士

内容概要

性格内向的孩子老是处于被动。
只要方法得当，孩子可以很快变得开朗外向，在人际交往中赢得更多主动！

他们有才能却得不到机会展现，他们真诚善良却不容易交到朋友，他们比别人更渴望融入外界……内向却像根绳子牢牢拴住了他们的手脚，让他们无法更主动、自由地发展自己。

内向性格绝不会随着年龄增长而自动消失，只会越来越束缚孩子的成长。

本书中，育儿专家精心设置了42个亲子小练习，教您如何在每天短短10分钟内，与孩子通过有效练习，最终让孩子变得开朗、外向，在人际交往中掌握主动：
1.每次遇到人先说“你好！”，孩子性格就能越来越开朗，朋友也会越来越多！

2.让孩子把帮过自己的人的名字一个个写下来，温暖的感觉能让孩子性格变开朗。

3.让孩子每天记录3件快乐的事，孩子就会越来越快乐。

……
改变内向性格需要实际行动的练习，而不能仅仅是靠父母的说教。
42个充满趣味的亲子小练习，每天只花10分钟，练习的次数越多，孩子的内向也就消失得越快。

还犹豫什么？
请马上翻开本书，现在就回家和孩子开始练习吧！

作者简介

理查德·布佐里奇（Richard Brozovich, PH.D.），博士，资深校园心理辅导师，美国密歇根州执业心理学家。
某知名周报心理教育专栏特约作家，在学校和私人诊所工作40余年，主攻内向与焦虑问题，著有多本心理学论著，并于2003年被评为“密歇根大学心理学家”，在业界享有极高声望。

琳达·蔡斯（Linda Chase, MSW），著名执业硕士社工，儿童及家庭事务的知名心理咨询师。
与人合著过有关于儿童看护、选择性缄默症等方面的论作。
还开办工作室，致力于各种亲子问题的研究，包括生活技巧、日常交流以及矛盾解决等方面。

第一图书网, tushu007.com

<<改变孩子内向性格，10分钟亲子小练习>>

书籍目录

序言1　写给家长的一封信：如何正确看待孩子性格内向？

序言2　快速使用指南——给父母的10条温馨小贴士
序言3　孩子，你不会再内向了!
10分钟亲子小练习，改变孩子内向性格!
　练习1　边练习，边奖励，告别内向更容易!
　练习2　让孩子写下害羞时的感觉
　练习3　检查一下，孩子究竟有多内向?
　练习4　倾听孩子害羞时的感觉，鼓励孩子慢慢地改变
　练习5　一条一条，让孩子记下做过的勇敢的事!
　练习6　制订“勇敢计划”，孩子就会一步步变得勇敢
　练习7　感到紧张时，先深呼吸两到三次
　练习8　想象自己的脚正在放松，你就会更镇定
　练习9　陪孩子选10首能让他放松的歌，平时多听听
　练习10　如何让孩子远离噩梦的恐惧?
　练习11　告别内向，从有勇气望着陌生人的眼睛开始!
　练习12　教孩子学会肢体语言，孩子将更容易交到朋友
　练习13　慢慢练几次，孩子就可以对每个人都保持微笑了!
　练习14　陪孩子定下目标：每天想收获别人的几个微笑?
　练习15　让孩子对着镜子，　练习说话的表情
　练习16　只要学会了先说“你好”，孩子就能成为一个开朗的人
　练习17　7个小步骤，教孩子轻松结识陌生人
　练习18　结交新朋友，即使被拒绝也没所谓!
　练习19　学会倾听，孩子就会更受欢迎
　练习20　学会道歉，孩子就会更快乐
　练习21　多多回忆那些快乐的事儿
　练习22　问问孩子已经掌握了哪些本领，孩子便会感到自豪!
　练习23　经常陪孩子找找长处
　练习24　树立人生目标：请孩子写下30岁前都想学会什么
　练习25　投投硬币跳跳绳，教孩子明白持之以恒
　练习26　选两项不同的活动，让孩子学着挑战自己
　练习27　写下帮过自己的那些人的名字，孩子就能更开朗
　练习28　多多帮助别人，也是改变内向性格的好办法
　练习29　陪孩子制作一张卡片，感谢那些帮助过他的人
　练习30　教孩子学会果断又礼貌的沟通方式
　练习31　3个小妙招，教孩子如何应对嘲笑
　练习32　5个金点子，让孩子勇敢面对恐吓
　练习33　通过积极的心理暗示，孩子就能拥有正面情绪
　练习34　让孩子每天记录3件快乐的事，他就会越来越快乐!
　……
致谢

章节摘录

版权页：插图：练习1边练习，边奖励，告别内向更容易!一份奖励表可以为孩子提供一个外部动力，让孩子更容易实现目标。
在多数情况下，你心甘情愿为某件事付出努力，这是因为你喜欢这件事，或者说你知道自己需要做这些努力。
不过，有时人们努力工作是因为工作完成后能获得特殊奖励!每进行《10分钟亲子小练习:改变孩子内向性格(6-12岁)》的一项练习，你就能获得一些分值奖励。
《10分钟亲子小练习:改变孩子内向性格(6-12岁)》对每项练习的分值都做了说明。
在本练习中，你和爸爸妈妈要一起列出一份奖励表，写清不同分值所对应的奖品，你们必须就各个分值所应得的奖品达成一致。
这些奖品必须是你十分渴望且爸爸妈妈愿意给的东西，还得是你平时无法轻易获得的特殊物品。
下页的奖励表，是由比尔和爸爸共同列出的。
表中的奖品确实是比尔想得到，而且爸爸愿意给他的。
你的爸爸妈妈可能对其中一些奖品持不同意见，也可能你并不喜欢比尔列出的某些奖品，不过没关系，你们可以列出一张只为你量身定做的奖励表，这张奖励表将对每天的练习情况起到记录作用。
也许你并没意识到，但其实每天你都在做勇敢的事情！
或许你每天乘校车时都有点害怕，但你还是去乘了；或许学校食堂看起来既嘈杂又让人害怕，但你还是强迫自己去了。
人们每天都在面临挑战，他们必须决定是直接面对还是选择逃避。
每个人的勇敢表现在不同方面，某些人认为很容易的事对其他人来说或许十分困难。
变勇敢的一个办法是坚持做正确的事情，即使它让你明显感到害怕。
如果在全班同学面前讲话让你感到害怕但你还是讲了，这样你就是在变勇敢，如果你不敢向一个新同学打招呼但你还是打了，这样你也是在变勇敢。
做完一件勇敢的事情之后，停下来想想自己的感受：心里是不是很快乐呢？
想想那些因为勇敢而成功的人们：一个棒球选手或许小时候并不突出，但他不断练习，直到擅长这项运动；一个女孩被人嘲笑，但她坚持做着自己认为正确的事情，在这种情况下，我们也要对她进行赞扬。
无论在何种情况下，一个人之所以成功，是因为他一直在超越自我。
从现在起，每当你读到一则关于某个成功人物的故事时，请留心这个人都做过哪些勇敢的事。

编辑推荐

《10分钟亲子小练习:改变孩子内向性格(6-12岁)》：改变孩子内向性格的10个小窍门（更多技巧详见《10分钟亲子小练习:改变孩子内向性格(6-12岁)》）：1.每次遇到人先说“你好！”，孩子性格就能越来越开朗，朋友也会越来越多！
2.让孩子把帮过自己的人的名字一个个写下来，温暖的感觉能让孩子性格变开朗。
3.让孩子每天记录3件快乐的事，孩子就会越来越快乐。
4.让孩子说话的时候看着对方的眼睛——告别内向，从有勇气望着谈话者的眼睛开始！
5.陪孩子选10首能让他放松的歌，平时多听听。
6.和孩子一起练习微笑。
7.与孩子一起做几个模拟练习，孩子就能学会果断又礼貌的沟通方式”。
8.按照《10分钟亲子小练习:改变孩子内向性格(6-12岁)》第31个小练习，教孩子如何应对嘲笑。
9.经常接触那些友好、善良的人，孩子就能告别内向。
10.和孩子一起多多回忆那些快乐的事，孩子就能活泼起来。
越早拥有《10分钟亲子小练习:改变孩子内向性格(6-12岁)》，妈妈就能越早掌握更多让孩子变得不再内向的理念和技巧，孩子的一生就会越完美！

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