第一图书网, tushu007.com

<<给你的孩子正能量>>

图书基本信息

书名：<<给你的孩子正能量>>

13位ISBN编号：9787550209251

10位ISBN编号：7550209251

出版时间：2012-8

出版时间：北京联合出版公司

作者：杰夫·伯恩斯坦

页数：225

字数：190000

译者：王俊兰

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是杰夫·伯恩斯坦博士的一部经典之作，介绍了如何消除父母对孩子的9种“有毒”想法——“总是”或“从不”、给孩子“贴标签”、辛辣的挖苦、猜疑、有害的否认、情绪过激、激烈的指责、“应该”式的抨击、厄运式的结论；并且，针对父母们不愿意正视的这9种有毒想法，给出了具体、实用的消除办法和解决良策，从而消除负面情绪和行为，提升亲子关系，使父母能给孩子源源不断的正能量。

作者简介

杰夫·伯恩斯坦博士（Jeffrey Bernstein, PhD），儿童发展心理学家、婚姻咨询专家，从事儿童和家庭的咨询与治疗工作已二十多年，帮助许许多多的孩子和父母们成功地解决了亲子关系以及孩子成长过程中的难题，并取得了显著的成功。其著作还有《10天还你一个不那么叛逆的孩子》等三部。

第一图书网, tushu007.com

<<给你的孩子正能量>>

书籍目录

引言
第1章 为什么爱孩子容易，喜欢孩子难
父母都爱自己的孩子，但有时会不喜欢他们。
这是因为父母们的担忧和焦虑导致他们产生了各种有毒想法，深陷在“父母受挫综合征”的魔力中不可自拔……
做父母很难，但你无法放弃
处理负面情绪并不容易
你的想法才是罪魁祸首
原生家庭的经历也影响着父母
每个父母都有自己的养育观念
风险极高
你无法掩饰对孩子的不喜欢
不喜欢会使理解消于无形
仅有爱是不够的
仔细考虑“应该”的问题
父母的“不喜欢”是情感炸药
倾听你父母的声音
孩子并非唯一受害者
无论好与坏，都是由你的意识决定的
第2章 不要陷入有毒想法的泥潭
你对孩子的有毒想法，会损害亲子关系、与家人的关系。
因此，你必须先了解自己脑子里每天都在进行的“自我对话”……以找出并消除你的有毒想法，这是使你保持平衡、成为更有效的父母的关键技能。

有毒想法为什么是一个严重问题
一生的纽带
什么是自我对话，它是何时变有毒的
后果：当父母的想法被污染时
积极的养育不只需要积极的思考
不切实际的期望会导致沮丧
为什么有毒想法如此难以捉摸
为什么有毒的自我对话会让父母养育压力大
有毒的自我对话的原因
你的自我对话
你的头脑强烈影响你的感受
有毒的想法会自我实现
有毒想法导致家里的有毒行为
控制你的有毒想法
如果不能摆脱有毒思维会怎样
第3章 九种有毒思维模式
作为父母，要正视那些导致你和孩子关系紧张的黑暗而隐秘的想法。
这样，孩子就越信任父母，越愿意向父母敞开心扉……
你的控制力比你想象的强
九种有毒想法
当你进一步思考有毒想法时

第4章 消除习惯性的养育压力
一切都源自你自己的内心。
你的压力，是造成你的有毒想法的一个重要原因。
这一章会告诉你如何放松身心并安抚自己，这是向成为有效的父母迈出的一大步……
压力
救命！
我觉得自己失控了
养育压力是无法避免的
压力的潜在原因
有压力的父母会给孩子造成压力
你不是只有养育压力
缓解养育压力的17种有效方法
第5章 做一个更留意的父母
“留意”会使你真正注意自己的有毒想法，使你对孩子做出更成熟而理性的反应，会防止你因为养育压力而感到沮丧或气馁，或成为一个动不动就发脾气的过度反应的父母……
“留意”的作用不可估量
了解自己有毒想法的四个步骤
你的头脑与内心一样重要
想法不同，结果不同
证明给自己看
着眼于奖励
不容易，但能做到
第6章 消除郁积的有毒想法
这些有毒想法是随着时光的流逝而慢慢郁积起来的，会导致父母以冷漠、厌恶的态度对待自己的孩子，并与自己的孩子感情疏远……通过寻找积极的证据，你就能以更平衡、更健康的想法替代它们，从而把这些垃圾从自己的脑海中清除出去……
把自己从“总是或从不”的陷阱中解救出来
放弃贴标签行为
不再说挖苦的话
把自己从猜疑中解放出来
找出有害的否认
第7章 消除“突然爆发”的有毒想法
这些有毒想法常常由“火花”很快变成突然的爆发。
同样，替代想法是“解毒剂”……
平息过激情绪
从激烈的指责中解脱出来
停止“应该”式抨击
用切合实际的推理取代厄运式结论
既然你已经解毒
第8章 可靠的管教
在需要管教孩子时，控制你的有毒想法，会有助于你克制住自己的情绪，做到平静、坚定，而不是试图控制孩子，这会使管教更有效……
控制有毒想法，有助于你管教孩子
为什么实施后果会导致孩子的情绪化反应
避免孩子的情绪化反应
平静、坚定且不试图控制孩子
自然后果

第一图书网, tushu007.com

<<给你的孩子正能量>>

合作型逻辑后果
关于体罚的特别提示
不要过分娇纵孩子
第9章 让正能量源源不断
要用正面强化来鼓励你的孩子和你自己持续作出积极的改变……
正面强化
奖励管用，因为能使人感觉良好
正面强化会带来更多积极改变
注意保持积极的心态
养成正面强化的习惯并不容易
奖励不是贿赂
确保你的期望值不要过高
赞扬具有巨大的影响
如何赞扬孩子
寻找值得赞扬的行为
与其他奖励相结合
要鼓励孩子的努力，因为努力很重要
一如既往地喜欢孩子
你自己的“油箱”也要保持充盈
与镜子中的父母进行积极的自我对话
给你自己其他奖励
第10章 永远的喜欢
我们必须持续努力，完善自己的养育技巧……
不断接受挑战
珍惜你遇到的挫折
做一个团队合作型家长
负起责任
谦逊地传达信息
记得要快乐
最后的话

章节摘录

由于显而易见的原因，这处理起来很棘手。
大多数父母会为以这种方式想自己的孩子而深感羞愧和尴尬。
对许多有不止一个孩子的父母来说，他们对其中一个孩子的有毒想法可能比对其他孩子的多，这更加重了他们的内疚感。
而且，这些令人烦恼的想法是很诡秘而狡猾的。
为什么？
因为我们大多数人都意识不到，它们会经常地在我们不知不觉时出现。
但是，别担心——我会告诉你一些极简单的办法，让你意识到这些想法，并得到所需要的线索，以便你控制自己的有毒想法，而不是让它控制你。
我还会让你知道，一旦你有了这种特别形式的意识——我称其为养育中的留意——你就能学会如何运用简单易行且强有力的方式与“有毒”想法辩论。
随着你越来越多地了解有毒想法，你就会明白为什么只告诉自己“好的，我会一直以积极的方式来想自己的孩子，然后一切都会好起来”是没有用的。
相信我，如果你这样做，你就会像黛比一样彻底失败。
事实上，我敢打赌，你已经尝试过这种方法了。
你真正需要做的是，抓住这些有毒想法并将它们清除。
如果任其溃烂，有毒想法只会毒性更大、更具破坏性。
记住：你越抗拒，它就越顽固。
当听说通过更努力地致力于她与女儿西尼的关系，并不会找到她的问题的答案时，黛比很震惊。
她必须学会聪明的方法。
仅仅把自己关在小木屋中，并努力说服自己相信跟女儿之间的事情都会好起来，只会让她感觉更沮丧。
在我和黛比以及她丈夫的共同努力下，他们学会了一些非常有用的办法来让自己对孩子们（包括西尼）感觉更好、更满意。
我将与你分享这些方法，以及我与其他客户一起用过的方法。
你必须做一些功课，但现在你知道了该如何聪明地做事，而不只是努力。
……

第一图书网, tushu007.com

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