第一图书网, tushu007.com

<<把快乐还给孩子>>

图书基本信息

书名：<<把快乐还给孩子>>

13位ISBN编号：9787802037120

10位ISBN编号：7802037123

出版时间：2009-5

出版时间：屈开 中国妇女出版社 (2009-05出版)

作者：屈开

页数：244

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

我很高兴为这本书写序！
2003年底，我读了开心妈妈屈开老师写的《把快乐还给孩子》的初稿，很感动。
虽然理论的思考和提升稍嫌不足，但充满真情实感。
当时我给她提了一些意见。
年后又接到屈开修改过的书稿，并且得知她过年也没有休息。
修改后的书稿真的很不错，尤其是那些真实的案例，实用性很强，相信家长们看了肯定会有收获。
我认识屈开是在1999年，当时她正在北大读应用心理学研究生的课程。
之前，她已经在做青少年心理培训的工作了。
听她们班的同学反映，屈大姐（她们班同学都这么称呼她，因为她在班里年龄最大，而且非常乐于助人）在课堂讨论问题时，观点非常独到。
在大家的提议下，屈开利用休息时间给同学们演讲沟通的方法，引起强烈的反响，大家都说她课讲得好。
那时候，我们就知道她在做着家庭教育工作，并开办了开心妈妈网站（我还是开心妈妈的顾问，却常常忙得顾不上问）。
我为本书写序有两个原因。
首先。
我们国家正处在飞速发展的时期，人们越来越重视教育问题，社会需要这些辅导性的书籍。
从高一些的角度讲，要提高国民素质，家庭教育是不容忽视的环节。
这本书提出了很多新问题、新观点，而且非常实用。
希望为人父母的朋友都看一看。

<<把快乐还给孩子>>

内容概要

《把快乐还给孩子（修订版）》中倡导的快乐沟通法则将帮助父母和孩子由此创建幸福人生。
打开这这《把快乐还给孩子（修订版）》，做一个成功父母的秘诀就在其中。
祝福阅读这《把快乐还给孩子（修订版）》的朋友和朋友的家人快乐地实现心中的梦想。
一本父母必读之书！
书中探讨的亲子沟通中的失误及由此导致的孩子的学习障碍和心理疾患，正是目前家庭教育关注的焦点。
屈开老师从认知出发，分析了家长在教育上的成败得失，提供了一系列正确有效的亲子沟通方法，带领家长转换思维模式，建立顺畅的沟通管道。
打开这《把快乐还给孩子（修订版）》，做一个成功父母的秘诀就在其中。
祝福阅读这《把快乐还给孩子（修订版）》的朋友和朋友的家人快乐地实现心中的梦想。

作者简介

屈开，开心妈妈1.教育背景：毕业于北京大学心理系和北京师范大学心理系，完成了两所名牌大学的研究生课程。
2.教学经验；有20多年的教学经验。
3.演讲培训：自1995年至今，为全国多所学校、机关单位做过上千场精彩演讲和培训。
学员超过50万人，其演讲和课程深受学员好评，并引起了强烈的社会反响。
4.媒体报道：中央电视台《成长在线》栏目、中国教育电视台《父母大人》栏目、北京电台《教育面对面》栏目、山西电台、温州电台、《中华英才》杂志、《中华优质教育》杂志等多家媒体都曾对屈老师做过人物专访和专题报道。
5.社会贡献：创办开心妈妈网站，创建“卓越成长教育”研究所，独立开发的《卓越成长的阶梯》课程，按照心理认知的规律循序渐进地设计了六套课程：养成好习惯、亲子沟通、双赢人生、角色扮演、生涯设计、领导力突破。
6.人生信条：只要我们付出足够的努力，每个孩子都可以在快乐中卓越成长。
7.人生追求：让青少年快乐地实现卓越。
8.座右铭：不做批评家，做建设者。
9.教学特色：寓教于乐、游戏互动、激情演绎、循循善诱。
10.成功母亲：女儿在小学获全国华罗庚数学竞赛一等奖，在中学，中考以607分的成绩获全校第一名，高考以603分的成绩进入北方交大。
女儿品学兼优，后留学加拿大，获“儿童研究”硕士学位。
11.社会角色：开心妈妈网站创办人、卓越成长教育研究所研究员、中华女子学院特聘客座教授、哈佛中国教育研究中心特聘客座教授、CPEP《中国家长教育工程》课题组研究员、北京教科院家庭教育研究与指导中心特聘家庭教育专家。

<<把快乐还给孩子>>

书籍目录

序前言再版前言第一章 现在的孩子快乐吗1.快乐何在2.谁的责任3.该谁吃药4.做建设者第二章 孩子为什么不快乐1.根源——认知的结果2.后果——孩子的烦恼3.束缚——信念的框子4.脱缚——学习的力量第三章 认知偏差1.客观偏差2.主观偏差3.经验偏差4.视听觉偏差5.领悟性偏差6.价值观套用第四章 认知的关键点1.孩子的主要任务2.再富也要苦孩子3.犯错一定惩罚吗4.孩子为什么懒惰5.厌学产生的原因6.七大非智力因素7.父母的观念革命第五章 爱的误区1.过分溺爱2.功利的爱3.强加的爱4.贪婪的爱5. 补偿式的爱6.聚焦式的爱7.情绪化的爱8.无原则的爱第六章 沟通绊脚石1.负面否定2.威胁限制3.不负责任4.认知偏差第七章 沟通障碍1.恶劣情绪2.人格障碍3.语言习惯4.规则模糊5.指令笼统6.自以为是7.关系错位8.过滤效应.第八章 沟通要点1.沟通的精髓2.沟通的要旨3.沟通的目的4.常见的问题5.沟通的法宝6.沟通的技巧7.沟通的注意事项8.畅通的关键第九章 情绪处理——快乐的前提1.潜意识的力量2.注意力导致结果3.问正确的问题4.有选择的自由5.生气是何原因6.打破经验限制7.巧用心理暗示8.学会情绪表达第十章 快乐沟通10法1.倾听法2.提问法3.同理法4.包扎法5.梳理法6.装傻法7.赞美法8.留白法9.双赢法10.信息法第十一章 把快乐还给孩子1.栽种快乐2.蚂蚁启示3.从我做起后记附录一北京电台新闻台时代人物周刊专访开心妈妈——屈开(录音稿)附录二开心妈妈系列培训课程——《卓越成长的阶梯》读者反馈表

章节摘录

第三章 认知偏差在我们谈认知偏差之前，先来讨论认知偏差的前提，即什么是认知？
认知：从字面理解，是认识、知识、知道。
它既包含了一种动态性的加工过程（认识），也包含了一种静态性的内容结构（知识），同时还包含了掌握。
因此我们用认知这个词来描述个体呈动态或静态的各种认识能力。
现代认知心理学主要是以信息加工的观点来解释认知过程，认为认知过程就是信息的接受、编码、贮存、提取和使用过程。
一般把这一过程概括为由四种成分所组织成的模式。
即感知系统、记忆系统、控制系统和反应系统。
①感知系统接受由环境提供的信息。
即首先把刺激的基本特征抽取出来加以组合：②记忆系统是对输入信息的编码、贮存和提取活动；③控制系统决定目标的先后顺序，监督当前目标的执行；④反应系统则控制信息的输出。
这个认知过程并不是按上述顺序单方向进行的，各种成分之间存在着不同方式的相互作用，以保证对信息的加工、输出和反馈，沟通人与环境之间的联系。
人的认识，不仅要通过眼睛看、耳朵听、身体感觉，还要通过大脑将信息进行编码处理，也就是我们平时所说的思考分析等诸多行动达成的。
所以，要想了解什么是认知偏差？
要从感知觉、视听觉、思考、领悟等多方面人手，而且还不能脱离年龄、阅历、人文背景、家庭环境熏陶等。

后记

伴随着颈椎剧烈的疼痛，总算是写完了要和为人父母的朋友们分享的话，将这部《把快乐还给孩子》呈现给大家。
在繁忙的工作之外能挤出时间写成此书，单凭我自己的力量是无法做到的。
在这个过程中我要真诚地感谢在我身边工作的康怡波、罗志鸿、刘燕清、汤宁珍、柳钧瀚、余宏波、李永强等同事们对我的支持和爱护。
他们承担了工作中琐碎的事情，尽量给我创造条件来写作，还在我不争气的颈椎病发作时帮助我做按摩，使我战胜病痛的障碍，得以完成这部书稿。
有几位特别值得一提的朋友，他们在本书的写作过程中给了我极其有益的帮助。
他们既是“开心妈妈”的志愿者，同时又是“开心妈妈”智囊团成员的黄泰山、时乐、王斌、韩丽、白竣、焦慧娟、杨邵明、程社明、戴杰、刘岩、闫顺林、周恩茹、金霭瑶、李世杰、邓云飞、朱克强、马力、姚计海、李明、廉振保、魏心等朋友，以及我北大的同学邓学谦、张志强、李雪松、关宏、蔡清池、黄颖、李络、于文、王燕、王晓燕、邓湘、居茜、王珲、朱侠舒、张仿、顾琛等。
他们从“开心妈妈”的每一个大的决策到小的改进，都给出了宝贵的意见。
这本书能和读者见面是和他们的努力分不开的。
还要感谢“开心妈妈”的志愿者全体成员、参加培训的学员和开心妈妈网站上各位网友的支持，他们为我提供了经典家庭教育的案例，并在讨论过程中给我以启迪。
更要感谢“开心妈妈”的顾问团成员：北师大心理系教授张吉连、中国社科院社会学研究所博士生导师李庆善、北大光华管理学院博士后彭泗清、北大心理系副主任博士生导师苏彦捷、北师大心理咨询中心主任聂振伟、原家庭教育报主编柴洁心、原北京145中学校长关宗荫、北京教科院副研究员冉乃彦等老前辈的帮助、指导和支持。

媒体关注与评论

看到自己教过的学生写出这样一本有理论，有案例、有方法，有自己独到观点且又非常适用于在培养孩子成长过程中感到困惑的父母的好书，真的很高兴！
我了解屈开老师几年来做家庭教育的艰辛，更知道她是一位有理想、有追求的非凡女性。
这本书凝聚了她在家庭教育和青少年成长方面花费的心血。
今天终于看到她的成果，甚感欣慰！
从现实意义来讲，《把快乐还给孩子》是一把指导父母培养健康孩子的金钥匙。
我相信会给认真阅读此书的父母带去福音。
——资深心理咨询专家、北师大心理学教授张吉连屈开同志长期和孩子、家长沟通，掌握了大量的第一手资料。
针对这些现实的问题，她灵活地运用了心理学、社会学知识为家长、为孩子献计献策，写出了这本有特色的《把快乐还给孩子》。
我祝愿她继续为社会做出更多的贡献。
—中央教科访问学者、北京教科院副研究员冉乃彦孩子能否快乐地成长为理想的人才，正是使许多父母陷入困惑的问题。
在他们苦苦地寻找答案的时候，屈开老师把她的教育经验凝结成书，颇具现实意义。
今天我们读着认知的关键、走出爱的误区以及亲子沟通方法等，感到眼前一片光明。
困惑的父母们将从这本书中得到切实可行的指导，帮助孩子快乐地成长。
——全国家庭教育园丁奖获得者、原145中学校长　关宗荫这是一本十分必要、独到、实用的好书。
有理论、有案例、有问题、有答案、有思维、有操作。
对孩子的心声反映真实彻底，让求盼的父母获得了真谛！
我看了觉得十分感人，受益匪浅！
这是一部能使父母真正学会做父母、能指导天下父母成为优秀父母的成功教育手册，是指导孩子健康成长的金钥匙！
——北京青少年心理健康顾问、中科院心理所客座教授、空军大校研究员傅双喜《把快乐还给孩子》一书能给读者许多启迪。
如“打破沟通绊脚石”“避免价值观套用”以及“情绪处理的认知和方法。
等章节，不仅对教育孩子有用，对为人父母者自己的成长和进步也是很有价值的。
因此，这是一本贴近生活，简明实用，值得推荐的好书。
希望它能够帮助读者解决家庭中的沟通问题，找回生活中的温馨亲情。
——北大心理学副主任、心理系教授、博士生导师苏彦捷

编辑推荐

《把快乐还给孩子(修订版)》通过一种凭借快乐引领卓越的成长的理念；一套凝聚20年心血影响了上万人的辅导课程；无数家长因为接受了该理念和课程从而改变了孩子的命运。

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