第一图书网, tushu007.com

<<不抓狂，育出好孩子>>

图书基本信息

书名：<<不抓狂，育出好孩子>>

13位ISBN编号：9787802581234

10位ISBN编号：7802581230

出版时间：2011-7

出版时间：求真

作者：吉本雷特

页数：223

译者：容之

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

本次出版的内容与前面几版相同，没有改变。
　让我感到高兴的是，家长一直在努力改善与子女的关系。
经常有读者要求我“多写一些”或“再写点什么”。
这让我深受鼓舞，促使我考虑将本书涉及的主要问题进行深化和扩展。
我希望在不久的将来可以满足读者的要求。
　我想补充一点，您在本书中找到的所有关于“如何与孩子沟通”的答案，都不只适用于与孩子之间的关系，而且也适用于成年人之间的关系。
重要的是，每位家庭成员都应该学会真正地倾听，真实地表达自己的感受，平和地解决冲突，尊重他人的个性和人格。
如果家庭内没有充满关爱的整体环境，就不可能与孩子建立起正确的关系。
　一位好朋友经常对我说：“你在书里写上，丈夫也和孩子一样。
”我认识的女士们则补充说：“妻子也一样！
”在某种意义上她们是对的，因而人性化的交往原则适用于任何年龄的人。
如果您还没有结婚或您还没有孩子，更不用说如果已经有了孩子，那么，现在正是应该开始互相关怀和建立和谐关系的时候，这可以为孩子，同时为您自己个性的发展创造良好的氛围。
　非常希望本书能在这方面对您有所帮助。
　吉本雷特　2006年8月

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书是作者吉本雷特多年研究及实践工作的结晶，它向读者传授与孩子沟通的秘诀：如何爱孩子，如何帮助孩子，如何倾听孩子，如何处理自己的情绪问题，如何帮孩子立规矩、守规矩，如何解决冲突等等。
每课后面都有思考题，并附有家长提问和解答。

本书不仅列举了鲜活的生活实例，而且从心理学角度详细阐释了“何至于此”以及“为何要这样解决”的问题。
家长阅毕此书，就会领悟其中的道理，掌握其中的技巧，从而在与孩子的沟通中慢慢变得心平气和，和蔼可亲，“不抓狂”养育出幸福、健康、向上的好孩子。

作者简介

吉本雷特，俄罗斯国立莫斯科大学心理学系教授、著名学者、教育家。
发表过很多文章，出版过多部学术专著和实用心理学方面的通俗读物。

《不抓狂育出好孩子》自1995年出版以来，一直深受读者欢迎，在俄罗斯及独联体国家图书市场雄踞家庭教育类图书榜首，印数已超过300000册。

《不抓狂育出好孩子》既有学术深度，又通俗易懂，让人读后深受启发。
作者不仅具有专业知识，而且富有实战经验：她有三个儿女，五个孙子和两个曾孙。
书中描写的很多案例都取自作者家里的真人真事。
《不抓狂育出好孩子》第二部分——“关于一个‘问题少年’的通信”就是作者写给自己女儿的信，而信中那个处于叛逆期的“少年”就是她的外孙。

第一图书网, tushu007.com

<<不抓狂，育出好孩子>>

书籍目录

第五版前言
第二版前言
能否有所纠正？
如何纠正？
（第一版前言）
第一部分 与孩子的沟通课
　第1课 无条件地接纳
什么是“无条件地接纳”？

孩子需要归属感
不接纳孩子的后果
问题出在哪里
家庭作业
　第2课 帮助孩子，要谨慎！

不要强求孩子
巧妙地指出孩子的错误
不随意插手
家庭作业
　第3课 我们一起来！

如果孩子觉得困难，一定要帮他
最近发展区规律
有效帮助孩子的方法
学骑两轮自行车
如何保护孩子的求知欲和好胜心？

家庭作业
家长提问，解答
　第4课 如果孩子不想做怎么办
孩子能做而不做
平等相待，善用外部手段
是谁坐火车？

逆水行舟
顺水行舟
该放手时就放手
让孩子肩负起责任
允许孩子犯错
家庭作业
家长提问，解答
　第5课 如何倾听孩子
什么是“积极倾听”？

积极倾听的补充原则

积极倾听的三个成果
另外两个可喜变化
家庭作业
家长提问，解答
第6课 为什么无法倾听孩子
家长下意识的反应
12种反应类型
学会倾听的技巧，一劳永逸
家庭作业
家长提问，解答
第7课 如何处理家长的感受
家长火冒三丈
说出自己的感受
使用 第一人称表述
改变条件
改变预期
委婉表达对孩子的担心
家庭作业
家长提问，解答
第8课 如何解决冲突
最重要的是正确解决冲突
产生冲突的原因
“ 单赢 ”不是好办法
“ 双赢 ”皆大欢喜
解决冲突的五个步骤
家长提问，解答
第9课 立规矩与守规矩
为什么现在才讲到规矩？

孩子需要规则
关于规矩的原则
中庸之道和四个色区
惩罚
不听话的自然后果和人为后果
惩罚最好从“ 正数 ”到“ 零 ”
“ 管不了 ”的孩子
顽固不听话的四个原因
查清原因其实很容易
四种不同策略
路漫漫其修远兮
第10课 情绪“ 罐子 ”
恶劣情绪的产生原因
“ 痛苦 ”是因为要求没有得到满足
孩子期待大人的认可
父母决定孩子的自我评价
融会贯通
十大育儿法则

第一图书网, tushu007.com

第二部分 关于一个“问题少年”的通信
作者的话
简短的后记

章节摘录

版权页：插图：“我们来玩个特别好玩的游戏，”我提议说，“比方说，建房子！”根据我对自己童年的记忆和对其他孩子的观察，我觉得小女孩应该喜欢这个游戏。
“怎么玩？”小女孩怯生生地问。
于是我开始起劲地做给她看。
我放倒了几把椅子，把它们搬到一起，上面搭上被子。
我还想把台灯放到“房子”里。
这时我听到小女孩尖厉的哭声：“马上把东西都放回去！”她惊恐万状地喊道。
后来我才知道，她的父母从不允许家里这样乱七八糟的。
孩子本能地感觉到，父母的“不许”背后是对他的关心。
一个十几岁的孩子难受地说，他的父母一点都不爱他，因为允许他做的太多，包括别的家长不允许孩子做的事。
“我看，他们根本不把我当回事儿。”这个男孩伤心地得出这样的结论。
问题来了：既然孩子在定好的规则和一定的行为规范之下会觉得更安全，那么他们为何总想破坏这些规则和规范呢？
为什么家长、老师总是为此叫苦呢？
原因很多，比人们一般想象的多得多。
我们在稍后。
本课的最后再谈这些原因。
现在我只是要说，实际上孩子们反抗的不是规则本身，而是“贯彻”规则的方法。
因此，让我们对这个问题换一种表述：用什么方法可以不用引起冲突而使孩子守规矩呢？
我想，这是每个家长都孜孜以求的。
这无疑是教育中最困难、最微妙的任务。
因为完成这个任务的方法决定着能否培养出一个规规矩矩的、负责任的人。

后记

亲爱的读者，我要祝贺您，您为了自己的孩子，也是为了自己，已经鼓足勇气准备付出认真的努力。
我希望您可以在本书中找到您需要的知识、帮助和支持。
我还要感谢很多著名的学者和完全不著名的家长以及他们的孩子（我们也不会忘记“书信”的作者及其出色的盟友——男孩费加），感谢他们通过努力的探索，利用聪明和才智不断地作出新发现，帮助我们找到通往家庭生活和谐美满的可靠途径。

编辑推荐

《不抓狂,育出好孩子》俄罗斯育儿类超级畅销书，风靡十余载，影响数十万个家庭。
一本父母与孩子有效沟通的超级指导，不仅告诉你如何做，而且告诉你为何这么做。
为使您的孩子形成健全的人格、拥有幸福的人生，请您尽量做到：1．无条件地接纳他。
2．积极倾听他的感受和要求。
3．和他一起(看书，做游戏，做事情)。
4．不要干预他能胜任的事情。
5．在他求助的时候帮助他。
6．当孩子取得成绩时鼓励他。
7．向他倾诉自己的感受(信任他)。
8．建设性地解决冲突。
9．在日常沟通中表达对他的爱。
10．每天拥抱不少于4次，最好8次。
如果您能按照书中传授的技巧去做，您的孩子想要不听话都难，您想要抓狂更是难上加难!

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