



## &lt;&lt;家长学校&gt;&gt;

## 内容概要

当越来越多的父母因自家的孩子正在变为“小皇帝”而寻求专业帮助时，作为记者及母亲的安德里亚·比朔夫（Andrea Bischhoff）与儿童心理学家汉斯·贝旺格（Hans Berwanger）用这本绝佳的书作出了回应：他们不是着眼于孩子们给家长带来的麻烦，而是将视角专注于孩子的优点上面。只需通过实施这一系列看似平常实则严谨且精准的家教流程，情况会逐渐改观，“小皇帝”终将变身为“小天才”。

值得警惕的是，世界各地的家长不仅都“望子成龙”，还恨不得一夜之间就达成愿望。这是不可能的。

育儿教子是展现家长持续力的一个复杂的动态行为，父母必须同时拥有伟大的爱心和耐心。

从怀上孩子、生下孩子到孩子的成长与离家，这是一个每时每刻都离不开父母呵护的漫长过程。

但世界上有多少父母能视此过程为全然的享受而非无法摆脱的麻烦？

要知道，正是在这个被家长的观点所主导的过程中，孩子成人了——成为你的观点所塑造的那个人。

所以，只有良好愿望的家长是不够格的。

负责的父母还应学习到良好的方法，从而把孩子天赋的优点与能力发挥出来。

至于缺点，谁会没有？

但如果你能引导孩子们沉醉于他们的优点和能力带来的快乐时，他们自己都会忘掉自己的缺点……

这是一本好父母的行事手册，涉及到从0岁到18岁孩子单飞前家长应该知道和做到的一切：日常生活中的吃喝拉撒玩，父母与孩子之间的尊重与信任，孩子性格的塑造与潜力的激发，青春期的叛逆和敏感的性问题……你将发现，在父母与孩子都快乐无比的好时光中，不知不觉间，一切都改变了——那正是你们值得拥有的美好家庭、美好人生和美好世界。

## 作者简介

安德里亚·比朔夫（Andrea Bischhoff），1962年生于民主德国黑林山，是一位自由作家和记者，重点研究儿童教育和健康问题，现生活于慕尼黑，有两个孩子。她是两家青少年杂志的编辑，发表过获奖儿童书籍《你知道区别吗？》，并且为不同的报刊和杂志撰写儿童心理学和幼儿医学方面的文章。她被人称为一部“有关教育误区的百科全书”。

汉斯·贝旺格（Hans Berwanger），儿童心理专家，是德国利希滕菲耳斯（Lichtenfels）地区教育和家庭咨询处的负责人。他常年为《家长》、《家庭父母》杂志提供专业咨询，积极地为学童的各种进修活动做专题报告。他是三个孩子的父亲。

## <<家长学校>>

### 书籍目录

#### 序言

#### 第1课 角色与转变

怀胎十月

如何享受孕期

宝宝考验夫妻之间的关系

宝宝使人多愁善感

怀孕期间的爸爸

请缔结一份协议

组成家庭

与自己的父母和解

保持恋人关系

公平争吵的十条准则

夫妻幸福的秘密

请照顾好伴侣

母亲角色 - 父亲角色

单亲家长

单亲父母如何修复关系

重组的家庭

弟弟或妹妹出生了

至亲的敌人

切勿把孩子与弟弟妹妹比较！

#### 第2课 信任

纽带荷尔蒙

第一次接触宝宝：一见钟情

反射神经原：爱的程序设计

偎依感不可或缺

初生宝宝需要原始的信赖感

学会爱

用娇惯营造安全感

洗浴，舒适得像在母体中

频繁的改变会导致孩子焦虑

安全童年的指南

夫妻之间的信赖感

认生

嫉妒新生儿

用游戏消除孩子的嫉妒心

充分信任孩子

信仰是一种帮助

秘密

好的秘密和不好的秘密

欢迎告密者！

#### 第3课 日常生活

哺乳

哭闹的宝宝

## <<家长学校>>

长达三个月的绞痛  
与宝宝有关的琐碎事务充斥着大脑  
每天都精神错乱  
和谐地开始一天  
孩子没有时间概念  
转换角度  
周期和循环  
注射减压疫苗  
和谐的家庭氛围很重要  
当吃饭成为一场斗争  
家人一起进餐，有助于保持身材  
敏感话题：整洁  
有关整洁的有用措施  
家庭团体要互帮互助  
价值感成就自我意识  
无忧无虑的旅行  
在陌生的环境里营造熟悉感

### 第4课 睡眠

什么是健康的睡眠？

我们需要多少睡眠？

为什么很多孩子掠夺着父母的睡眠？

怎样让宝宝睡得安全  
如何让孩子学会睡觉  
贴近宝宝更健康  
入睡的程序  
迎接温馨的夜晚  
睡眠障碍与扰乱睡眠的因素  
终于沉睡了  
神经高度紧张  
少眠的青春期的：晚上精神振奋，清晨呼呼大睡

### 第5课 规矩和界限

用爱让孩子听话  
规矩能增强安全感  
学习黑猩猩母亲  
家家有规  
撰写家庭基本法  
严肃对待界限  
自由支配的时间：现在我只属于你！

没有孩子愿意调皮  
相互尊重的家庭氛围  
习惯的权力  
如何贯彻规矩  
杜绝惩罚！

## <<家长学校>>

打孩子不可小觑  
愧疚是坏军师  
有逻辑地引导孩子的行为，而非惩罚  
态度要温和  
孩子听话需表扬  
独自出门

### 第6课 尊重

过去、现在育儿比较  
热情、持之以恒  
如何赢得尊重  
忍受愤怒的人会得到爱的回报  
借助孩子的想象力  
使用简短的语言  
“词语-斋戒”实验  
用适合孩子的方式说话  
同心协力教育孩子  
如何让孩子听话  
礼貌和教养  
欺辱  
孩子受欺辱，怎么办？

### 第7课 玩耍

满足探索的欲望  
功能游戏  
警惕可能致伤的危险！  
学习关联性  
小小艺术家  
角色扮演游戏，竞赛  
运动能提高智商  
为什么男孩玩汽车，女孩玩娃娃？

学会失败可以增强自我意识  
如何选定对的家庭游戏  
玩具武器，取还是舍？  
搜集卡片  
无聊可以朝好的方向转化  
给幻想更多空间

### 第8课 提升与激发

游戏本能作为指南  
想法与能力  
让生活精力充沛  
典型的女孩—典型的男孩  
学习说话  
孩子的词汇是如何发展的  
笑是第一门语言  
香蕉为什么是弯的？  
孩子的精力能集中多久？

<<家长学校>>

无需解释太多  
调教大小便  
训练宝宝使用便壶有大害处  
托儿所提高孩子的社交能力  
如何选择优质的托儿所?  
优质的幼儿园  
不要滥夸  
奖励  
奖励制度  
零用钱  
各年龄段需多少零用钱?

愿望可以使人不容易上瘾  
小礼物,大成效  
家庭宠物

第9课 自我意识与性格

心理活动的形成  
反抗期出现  
执拗的年龄段:我觉醒了  
三岁:感情的冷热交替浴  
孩子心灵的安慰剂  
从属感是孩子的港湾  
如何让孩子更坚强  
您的孩子有自我意识吗?

友情  
注意力缺陷障碍与多动症  
道德与伦理  
擅于发现孩子身上的闪光点  
友好地面对孩子犯错误  
自己去试验  
如何加强宝宝的自我满足感  
不要让孩子为父母自己的忧虑买单  
如果孩子偷窃  
用赠防窃  
有残疾的孩子  
一体化:混合生活  
溺爱导致孩子情绪恶劣

第10课 媒介

电视  
看什么,什么时候看,看多久?

关于看电视的规定  
电脑与网络  
关于玩电脑的规定  
安全地上网冲浪

## <<家长学校>>

电子邮件、网聊

手机

### 第11课 学校

孩子的入学条件已经成熟了吗?

上学的路上

不要过多辅助孩子的学习

用新的方式安排一天

用爱学会阅读

四种学习类型

如何完成家庭作业

充满想象力地激发雄心

好老师，坏老师

如何与老师进行沟通

读写障碍症

检查患有难语症的风险

孩子成绩不好SOS

如何消除考前恐惧

### 第12课 性

用书本辅助性教育

性教育：越早越容易

如何跟孩子开口?

扮演医生的游戏

新的拘谨

身体属于你自己！

同性恋

出柜

### 第13课 青春期

身体发生了变化

大脑中的建筑工地

突然失去理智

动物也有青春期

青少年需要争吵

自由的尺度是多少?

朋友而非家庭

寻找新的自我

单亲父母：警惕太和睦

爱情和性

针对孩子失恋的急救措施

保护孩子不做危害自身的行为

如何应对孩子第一次醉酒?

坦白交流自己青少年时期的罪过

警惕成瘾的危险！

允许私自搜孩子房间吗?

因为他们不知道自己在做什么

与法律相抵触



<<家长学校>>

人过留痕

幽默的用处

第14课 放手

小离别

放手时的急救措施

断奶

重返职场

适应托儿所

吮吸大拇指

如果父母分离

如何向孩子解释？

对死亡的想法

借助祖先的力量

为自立做准备

当孩子离开家庭

## &lt;&lt;家长学校&gt;&gt;

## 章节摘录

有这样一些人，他们总是自然而然地顺从孩子，把这看作是一种教育的天赋。许多有孩子的人，非常希望自己也能保持这样一种状态：一直从容和冷静，从来不会筋疲力尽，永远不会大喊大叫，而且还能够教育得非常成功。

怎样才能做到这一点呢，人们问自己。

为什么有些人就能够轻松地做到这一点？

人们是为了什么而如此频繁地斗争？

他们更了解孩子吗？

又或者，他们拥有更加强大的神经？

如果您提出了这一类问题，可以表明：您是一位优秀的母亲或者父亲。

因为怀疑自己的人，也更容易体谅别人的情绪。

而优秀父母的一个显著特点就是擅于体谅别人的情绪。

本书正是一本关于感情移入能力，以及爱和家庭和睦的书籍。

但有的时候，共同相处也是一件困难的事——人与人之间强烈的感情，会给对方带来快乐，同样也会快速地伤害到对方。

正因为家庭中的感情是如此强烈，所以快乐与苛求紧紧地伴随在一起。

当人们轻轻摇晃着怀里的婴儿时，他会温柔泛滥——当婴儿在夜里数小时之久地啼哭时，他会心痛着一起流泪；当婴儿用手臂搂住他时，他会感动地闭上双眼；当反抗期的孩子坐在地上哇哇大哭时，他会把手臂伸向天空来寻求大人的拥抱。

人们会为独立的青少年感到自豪——但是，当他们不得不跟在孩子后面收拾卫生的时候，也会感到很生气。

在快乐的时候，用心做决定是正确的做法。

但是，当遇到困难的时候，则需要清醒的理智。

然后，人们后退一步并且加以思考：我的孩子有什么要求——哪些要求在我看来是正确的？

是什么迫使我的生活变得很艰难？

孩子缺乏什么——或者在哪些方面，我出于好意但却做得过多？

我该如何做出反应才能让我的孩子从中学到一些东西？

如今，人们会阅读到有关小皇帝的很多文字，他们给父母的生活增添了许多麻烦。

本书的主旨并不是教会人们如何去对付自己的孩子。

我们将目光关注于快乐，即每个孩子给自己父母带来的快乐。

关注于信任，正因为信任，孩子才会自然而然地牵住父母的手。

关注于当回忆起孩子的第一次微笑时，父母眼中流露出的光彩。

我们想要把这份宝贵的财富记录下来。

当人们在教育问题上大伤脑筋或者感到非常苦恼的时候，这份财富将会给他们带来很大的帮助。

实现成功教育的关键是什么？

如果我们把注意力集中在自己和孩子的优点上，而非集中于不足，那么我们所施行的教育会变得更加简单、更加成功。

家庭状况会因此而得到缓和，而所有人都会更体谅别人、更满足。

因为，处事泰然并且对生活感到满意的父母，他们的孩子通常有着强烈的自我意识，他们的心态也会非常地满足。

本书将会是您坚强的后盾，并为您打消那些没有必要的自我怀疑。

这本书是一份有关如何保持冷静态度及友善地处理错误的使用说明书。

实现成功教育的秘诀并不在于把每一件事情都做到尽善尽美，而在于永远地寻找温柔和稳定之间的平衡。

无论我们的孩子是刚刚出生的宝宝还是一个青少年：他们都需要从我们这里得到一份与他们的年龄相符并且温柔、稳定的爱。

## &lt;&lt;家长学校&gt;&gt;

他们需要我们的善解人意，需要我们对他们加以赞赏，需要我们为他们设定界限而指出方向。当他们激动而自由地发现能够证明自己并且勘察世界的时候，我们已经为他们提供了一个孩子可以感到幸福和变得强大所需要的一切。

为什么整个教育贯穿于一本书当中？

本书共分为14课，论述了比较大的教育类话题。

每一课都是针对所有的父母，无论您的孩子有多大，也无论您是夫妻中的一方或者是一位单亲家长。

本书给出了诸多建议，目的在于让所有的家庭成员都变得强大。

因此，本书不光涉及到了我们的孩子，而且还会涉及到我们的伴侣、我们自身以及我们和朋友之间的关系。

每一课都划分了更具体的小节，研究各个教育任务并给出解决问题的具体办法，阐明所属的发展阶段并且告知具有现实意义的科学研究现状和其他家长们的经验。

本书的核心部分是一个个宝箱——就这个词的意义而言：在此，您可以找到具有疗效作用的信息，从而安抚自己和孩子的心灵。

我们希望您能够清楚孩子的成长任务，能够清楚为什么孩子和家长有时候很难应对成长的任务。

我们希望您可以用心地感受本书中的有用信息，从而激发您，使您获得新的力量。

您可以从宝箱里面得到一些心理方面的行为建议和实践方面的指导。

您可以从每一课中了解到那些比较大的教育类话题，而相应的宝箱，则将给出日常生活中出现的大大小小的问题的具体回答和建议。

如何使用本书？

您可以根据自己尤为感兴趣的话题和疑问直接翻寻本书。

将本书从头至尾进行仔细阅读是完全没有必要的，因为本书当中包含着一份导航系统，能够有针对性地引导您找到与所提问题相关的章节。

目录和每一课中的宝箱以加粗和醒目的要点作为标记。

在阅读过程中，您会不停地遇到带有页码指示的箭头。

倘若您想继续阅读所提示的这个话题：您可以直接翻到那一页，继续阅读。

每一课之间都安排得非常紧密，并且没有重复内容，所以您可以一口气快速地读完本书。

页码参阅会向您预告，在下面一课的哪个地方，您将还可以获悉到与这个话题相关的更多信息。

觉得这个要求很烦人。

但是，这些规矩不光给父母，而且也给青少年孩子们带来一种良好的安全感。

他们会产生一种感觉：我的父母对我很关心。

我很重要，而且他们非常重视我。

.....

#### 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>