

<<零吼叫养出100%的好孩子>>

图书基本信息

## <<零吼叫养出100%的好孩子>>

### 前言

我撰写本书的目的很简单：让世界得到平静，从改善你与孩子的关系开始改善所有的关系。我坚信，将本书的几项原则贯彻于你的生活中，你将拥有你梦寐以求的亲子关系——你的生活将会充满欢乐、和睦、融洽，最重要的是你和孩子能够彼此尊重。平静和美的家庭将不再像你所想的那样遥不可及。

为了让你拥有这样的亲子关系，本书将按照逻辑顺序有步骤地为你引荐“零吼叫教养”的方法。这些原则乍看起来或许有违惯常的理念，因此，你可能会在浏览目录之后想直接跳到最吸引你眼球的篇章，但是如果按照顺序逐章阅读，你将从书中获益更多。

本书有四大篇，每一篇含有数个章节。在书中会有“说故事时间”，故事取自和你一样的人们的真实生活经历，他们有的是我指导或治疗的客户，有的是我的同事或朋友。我很荣幸认识这些人并与他们合作，他们是最勇敢的人，他们投入了自己的时间。

## <<零吼叫养出100%的好孩子>>

### 内容概要

本书讲述的教养方法全部经过证实  
案例来自上百个家庭的真实经历  
“不要逼我发火！”

”

“你怎么就是不听我的话！”

”

“我已经跟你说过多少次了！”

”

曾经吼过孩子的父母，请注意：很抱歉，责骂孩子是没有用的。

你得学会让自己冷静，控制好自己。

如果能把精力放在控制自己的行为上，而不是控制孩子的行为，得到的结果会出乎意料的好。

《零吼叫养出100%好孩子》主张教养的关键“不在孩子，而在父母”。

这是一本理念创新的教养指南，适合各种年龄段孩子的父母。

这本书的内容能减低你教养孩子的焦虑与压力，让你的家庭更和谐，帮你教养出100%的好孩子。

吼叫和责骂教育不出优秀的孩子

<<零吼叫养出100%的好孩子>>

作者简介

哈尔·爱德华·朗克尔  
家

美国新崛起的亲子关系大师

人际关系专家

美国著名演说家

ScreamFree

Living公司创始人兼董事长

作为美国新生代亲子关系大师，哈尔·爱德华·朗克尔活跃于美国的

各大主流媒体。

他曾五度接受NBC《今日秀》专访，是C

<<零吼叫养出100%的好孩子>>

书籍目录

荣誉榜

权威推荐

读者推荐

序 如何阅读本书

第一篇 成为孩子真正需要的酷爸酷妈

孩子们就是要跟我们对着干！

他们选择在商场里又哭又闹，他们选择不写作业，他们选择超过规定的时间才回家！

我已经感觉如此挫败无计可施了，谁可以告诉我怎样才能应付这一切？

第1章 教育的关键不在孩子，而在父母

究竟谁才是真正失控的人

父母的头号敌人

最具破坏力的谎言

第2章 如果你不能控制好自己，就不能当家作主

拒绝成为遥控目标

“当家作主”意味着什么

父母为什么会吼叫

让自己平静下来

第3章 长大很难，尤其是对成人而言

成长的痛苦

应对情绪化反应

一个成长的机会

将成长进行到底

第二篇 保持冷静，意味着创造“空间”

孩子慢慢长大，我害怕的事情也越来越多。

我害怕他们交友不慎，害怕他们沾染毒品，害怕他们过早发生性关系，害怕他们考不上好大学，害怕他们人生失败……我该如何保证他们顺利成长啊？

第4章 以终为始，放手最后的结果

教养的矛盾

以终为始

放掉得失之心

让孩子自主成长

第5章 孩子需要他们自己的空间

创造空间

给了他们，就让他们拥有

冷静的力量

为孩子创造空间的八种方法

第6章 抵抗是没有用的，请采取“零吼叫”教养法

下战帖

拒绝接受战帖

为什么孩子要服从我们

第7章 你不是预言家

贴标签的力量

预言有自我实现的魔力

## <<零吼叫养出100%的好孩子>>

所有的标签都不好吗

让孩子远离标签

第三篇 保持冷静，意味着划分“领土”

如果孩子可以永远都不犯错，永远都聪明地行事，永远都不必尝到痛苦、受到教训，永远都不会犯下我曾经犯过的错，那有多好啊！

然而，这样天大的好事并不会发生。

我该怎么办？

第8章 制定家规

教养的一体两面

“零吼叫”的方法

“好朋友式”关系

成长中的孩子需要规矩

制定规矩的好办法

第9章 让后果去吼

关于后果的真相

真正的挣扎——要保护他们还是任期独自面对

孩子犯错时要平息焦虑

第10章 说道就要做到

“沟通”是什么

另一种承诺

言出必行的力量

第四篇 从爱自己开始

我把焦点都放在孩子身上，却觉得自己像门口的擦鞋垫，灰头土脸地在为别人效劳，所做的牺牲没人感激。

我真不敢想象，如果我爱我的孩子，就跟爱我自己一样少，那究竟会是什么样子？

第11章 先戴上你自己的氧气面罩

做一个自私的人是什么意思？

我们的困惑

戴上你自己的氧气面罩

第12章 崭新的亲子关系

对改变的抗拒

难缠的三岁孩子

我们都渴望的改变

这一切皆始于一句话

<<零吼叫养出100%的好孩子>>

章节摘录

史蒂夫决定冷静地和他正处于青春期的女儿好好谈谈。

当他的女儿在外面疯狂了一夜，摇摇晃晃地走进家门，史蒂夫·马丁脸上露出特有的扭曲的表情。他尽力保持微笑、维持冷静，但实际上内心怒火沸腾，气得想杀人。

最后的结局比他预期的还要好。

他的女儿告诉他派对上发生的事情，巨细无遗，远比他想知道的还多。

说完之后，她实在太高兴爸爸没有大发雷霆，所以张开双臂抱住他的脖子，嚷道：“爸爸！我真高兴能够跟你说话！

我还有太多事情想要告诉你了！

”当然，那只是一部电影，在现实生活里就不会那样发展，是吗？

错。

我已经见证过数百次这样的亲子互动场景了，当然前提条件是父母们要学会控制自己的反应。

试想一下，假如电影里的父亲不想，也没有能力控制自己的情绪化反应，那么当女儿彻夜未归刚踏进门时，事情会怎么发展呢？

我敢肯定他会完全失控，甚至会把屋顶都掀了。

在这种情况下，你认为结局会如何呢？

父女两人是不是很可能以互相吼叫的方式收场？

如果他跟女儿一样无法控制自己，他的权威就荡然无存。

如果你向冲动投降，你就是在催生你想避免的结局，这个过程可以称之为“焦虑转移”。

当父亲让自己平静下来，结果是女儿也变得更平静，更相信他，并向他坦承一切。

她对于父亲平静的影响力有所反应，结局是父女之间更加互相信任。

我们还可以想像一下，假如那位父亲让焦虑控制了自己，大发雷霆，差点把屋顶掀翻。

## <<零吼叫养出100%的好孩子>>

### 媒体关注与评论

“零吼叫”是父母提升自我修炼的一门功夫，也给了父母一个以身作则的机会。

《零吼叫养出100%的好孩子》探讨了孩子成长中的种种问题，并提出解决方法。

书中主张孩子要自主成长，对此我深表认同。

——《父母必读》杂志主编徐凡 作者很会“说话”，让我获得了难得的阅读快感。

令人高兴的是，它又是那么的“言之有物”。

——亲子专家孟迁 《零吼叫养出100%的好孩子》的主旨道出了我的心声：教育的关键不是

在孩子身上下功夫，而是父母在自己身上下功夫。

把握了这一个基本原则，就能坦然面对并且化解一切困境。

——家庭教育专家小巫



## <<零吼叫养出100%的好孩子>>

### 编辑推荐

红孩子 育儿网 中国人幼儿园 新浪读书 腾讯读书媒体支持 《父母必读》杂志主编 徐凡  
亲子专家 孟迁 家庭教育专家 小巫 倾情推荐 如果你能控制好自己的情绪，就能养出  
有自主性的孩子 亚马逊教养类畅销书NO.1 《纽约时报》畅销书榜 父母怎么做，孩子才会  
听？

听听孩子的心声：爸爸妈妈，请不要对我“吼叫”！

我非常激动也非常荣幸你能选择阅读《零吼叫养出100%的好孩子》，我相信书中内容将让你的家  
庭更和睦更快乐！

哈尔·爱德华·朗克尔 零吼叫(ScreamFree)： 学习用一种平静、冷静、镇定的方式与他  
人建立关系，控制你自己的情绪反应，不随着别人的言行起伏；学习将焦点放在自己身上，并学会照  
顾自己以造福这个世界。

荣誉榜 《零吼叫养出100%的好孩子》荣获的奖项 1.纳帕奖金奖（NAPPA Gold Award）  
美国最权威最有影响力的育儿奖，只有那些能帮助父母教育孩子并能促进孩子成长的高品质产品才  
能获此殊荣。

2.育儿智慧奖（Parent to Parent Adding Wisdom Award） 唯有饱含育儿智慧，并且广受父母好  
评的书籍才能获此殊荣。

3.育儿媒体奖（iParenting Media Award） 育儿媒体奖表彰市场上最好的产品，让家长了解这些  
产品的价值。

通常，要赢得育儿媒体奖必须达到很高的综合标准。

4.《前进》杂志年度最佳图书奖（Foeward Magazine 's Book of the Year Award）《前进》杂志，美  
国最权威的综合性杂志之一。

5.北美图书成就奖（NABE） 北美地区最受出版商、图书经销商及图书爱好者关注的奖项。

6.独立出版人奖（IPPY） 为全美最佳图书设立的奖项，让全世界的图书爱好者看到书籍的价  
值。

7.作家文摘奖（Writer 's Digest） 作家文摘奖的设置，是为了表彰最具影响力、最有价值的图  
书

8.母亲选择奖（Mom 's Choice Award） 母亲选择奖是为表彰对育儿幼教做出特殊贡献的作  
家、发明家和企业家而设的奖项。

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>