

<<孩子，你的情绪我能懂>>

图书基本信息

书名：<<孩子，你的情绪我能懂>>

13位ISBN编号：9787508634234

10位ISBN编号：7508634233

出版时间：2012-8

出版时间：中信出版社

作者：伊莎贝尔•菲约扎 著，蔡宏宁 译

页数：163

字数：70000

译者：蔡宏宁

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>

<<孩子，你的情绪我能懂>>

前言

前言1： 伊莎贝尔·菲约扎 我有两个孩子。

作为妈妈，我拥有很多和孩子共度的幸福时光，同样也有很多紧张时刻。

我也曾经感到束手无策，力不从心。

那时，我很希望有一本书可以给我信息，让我知道在这样或者那样的情况下怎么去引导孩子，或者给我方向，让我树立正确的处事观。

我不接受那些好心人过于草率的论断：“她在使性子，她想控制你，你要让她看看到底谁说了算……”但是，因为我对孩子的大脑所知甚少，我不知道孩子到底是不是真的和我耍心眼，而且同一年龄的孩子行为方式很相似，所以很具有代表性。

让父母们头疼的行为是否可以解释为和父母之间的权力较量？

比如两岁的孩子大部分都会性情大发，18个月的孩子你明明告诉他不要做，他却偏偏当着你的面做，12岁的男孩几乎都不愿洗澡，15岁的女孩总是把脏兮兮的碗筷囤积在房间里……所以，既然这些行为如此普遍，我还需要认为是孩子在刻意针对我？

于是，我推测，孩子们的行为，即使是那些极端的行为，也首先是出于成长发育的需要。

对我来说，了解孩子的动机是基本，因为我们对孩子行为的阐释（我们的理解）直接影响我们的行为。

而且，传统的教育模式没有可见的成效。

我的心理治疗室每天遇到的案例能印证这一点，从你们每天的生活经历同样也能得到验证。

不是所有成年人都具备自信、内心的安全感、和谐的关系。

而我希望孩子能具备这些能力，帮助他们成为有责任心的独立的人，愉快地生活在这个社会里，而不是像有些人，一想到在公众面前说话就紧张不堪，或者因为害怕被交警逮到才会遵守交规。

我希望能够形成一种教育态度，应对不断出现的各种情况。

所以我要三思而行，而不是随意而为。

本书讲述的就是我的思考。

这不是一本菜谱，没有一款“教育菜谱”可以一蹴而就！

经常，当我在电视上和广播里做节目的时候，有家长会询问解决问题的“万用良方”。

没有放之四海而皆准的良方，看待一个问题可以用多种方式，也就有多种解决方法。

若有人教授你，解决某一次关系冲突只有“唯一一种方式”，那么请不要轻信。

有一位妈妈站起来提问：“3岁的孩子发脾气，该怎么办？”

孩子的行为，比如刚才说的发脾气，应该视为一个问题，需要我们去解决。

即使这个孩子总是发脾气，而且是无缘无故地发脾气，也一定有背后隐藏的问题。

我们假定有一种有效的技巧可以应对孩子出于各种原因的闹脾气。

读者可以在本书第1章最后的部分看到，当妈妈不了解这个年纪的孩子是如何体验生活的，而急着应付孩子的各种发脾气时，你们会惊讶地发现，其实父母们往往就是肇事者。

答案早就摆在眼前。

当我明白我和孩子之间到底是怎么回事，我就更加确信，孩子很多抵抗的行为往往是我们自己造成的，孩子的反应就和那些受了命令约束的成年人一样，他们体验着和成年人、和我一样的情感……调整了我对孩子的行为之后，我才可以掌控局面，至少可以有把握。

这就是我将要在这本书中为您揭示的发现。

“我什么都试过了。”

“我经常听到这句话。”

这意味着：我耗尽了习惯性能量，试图阻止问题再次发生。

因此，我觉得很有必要写一本书，让大家看清问题的起源，同时介绍给大家一些解决方法，一些大家往往在问题发生当下想不到的方法。

<<孩子，你的情绪我能懂>>

内容概要

情绪是每个人与生俱来的，是人们真实心理的反映。

《孩子，你的情绪我能懂》的作者伊莎贝尔是法国知名的心理学家，长期从事幼儿教育的研究，结合自身的育儿经验和长期的科学研究，伊莎贝尔在《孩子，你的情绪我能懂》中，严谨风趣地为父母们揭开了孩子喜怒哀乐各种情绪背后的真相。

全书插画由法国知名插画家阿努克所做，还不会准确表情达意的孩子，借由一幅幅插画，向爸爸妈妈们说出了自己内心真正的渴望，极大增加了《孩子，你的情绪我能懂》的可读性。

<<孩子，你的情绪我能懂>>

作者简介

伊莎贝尔，出生在一个心理学家和心理分析师的家庭，父亲雷米·菲约扎是最早在法国推行沟通分析理论的三位先行者之一，从事心理治疗和教育工作长达30年之久。

母亲玛丽·菲约扎是法国第一代非医生出身的心理学家兼心理分析师。

伊莎贝尔的父母一起创立了整体健康咨询培训（Conseil en Santé

Holistique）——利用心身治疗法和积极观想法作为治疗手法，倡导“我对疾病说不，但我倾听疾病所传递的信息”，致力于心身治疗的教学工作。

父母的研究方向和家庭氛围和非暴力思想、佛教文化以及根深蒂固的人文心理学深深影响了伊莎贝尔对于“人与人关系”的研究角度和研究方式，并于2006年成立了自己的“情感语法”研究中心。

25年来的心理治疗实践和研究，让伊莎贝尔在心理学家这一领域站稳了脚跟，有了自己独特的心理治疗理念——心理治疗不仅仅为了治愈人的内心恐惧，与自我更和谐地相处，更多的是帮助个体增强社会心理能力，更好地融入社会生活。

在生活中、在这个世界中找到自己的位置，会让你感觉到幸福，让你感到生活有意思，有意义，有方向。

<<孩子，你的情绪我能懂>>

书籍目录

前言

伊莎贝尔·菲约扎

阿努克

本书使用指南

第1章 孩子可比一株盆景难应付得多

什么是任性？

发生什么事情了？

他要的爱得到满足了吗？

-爱的语言

-和孩子共度时光

-肢体的接触：抚摸、拥抱、亲吻.....

耍脾气，使性子，各种情绪大爆发

她总是在一个地方待不住

她总是在椅子上晃来晃去

父母的做法

这个年龄的孩子就是这样的！

第2章 12到18个月：父母说“不”的阶段

说“别动”而不是“不”

要有实际行动，而不是光动嘴

她不守规矩，不管界限，不理睬禁令。

我刚刚告诉她不能做的事情，她转眼就做了，还眼睁睁地看着我！

他什么都要，而且马上就要！

他总是指东指西，什么都要！

摔倒后，她先看看我，然后才开始大哭起来。

我一走开她就大叫

他总是半夜醒过来！

第3章 18到24个月：孩子的反抗期

她开始反对

稍微没有满足他，他就大叫

她总是一大堆问题，让人招架不住

他总是做傻事

他打人，咬人，抓别人的头发.....

第4章 24到30个月：要井然有序，要按部就班，但是不要命令我！

她在大脑中建立这个世界的秩序

<<孩子，你的情绪我能懂>>

一切必须按部就班，井然有序！

她不肯离开游乐场
体会孩子的感觉和情绪
她对新情况无所适从
他不愿意睡觉
叫他的时候，他根本不搭理你
她不吃饭，而且把食物拿来玩
他开始冒脏话

第5章 2岁半到3岁：我来，我来……我自己来！

我自己来！

“我要！”

他不知道他想要什么！

第6章 3岁：一起来！

“我不要！”

她知道规矩，但就是不遵守！

第7章 3岁半到4岁：学会想象，开始做白日梦和噩梦

他开始做噩梦

她涂鸦，画画，剪东西，拿到什么都画，拿到什么都剪！

而且还说“这不是我干的！”

第8章 4岁：权力，规矩，自我

她学会编故事和“吹牛”

他会害羞

她管不住嘴巴

第9章 4岁半到5岁：自我意识及人际交往的难题

她肚子疼

他很腼腆

穿件衣服要花上几个小时

他总有一堆的问题

第10章 设定规矩

拒绝，但同时理解孩子的感受

教他怎么做，而不是简单地禁止

一个词就够了！

-让孩子感到责任感而不是负罪感

-给孩子有用的信息

描述的力量

做“傻事”了？

<<孩子，你的情绪我能懂>>

- 惩罚
- 斥责
- 贬损、妄下判断、随意贴标签
- 扇耳光，打屁股，揍一顿
- 关禁闭
- 放任自流
- 原谅和弥补
- 有的放矢地处罚，合乎逻辑的结果

第11章 孩子们之间的争吵

- 比赛
- 释放压力
- 她不肯把东西借给别人
- 大家轮流玩
- 领地之争
- 不甘人后的努力
- 他学我！

她不愿意和小朋友玩！

第12章 什么年龄做什么事

- 他撒谎
- 整理房间，一个循序渐进的学习过程
- 怎么办？

化解问题的八个步骤
现在的孩子比不上从前的？

结语

<<孩子，你的情绪我能懂>>

章节摘录

版权页：插图：对3岁的孩子来说，规矩不过是一些词汇，与她要做的事之间没有根本关联。

1.因为她还不能将事物概念化 没错，她已经懂得很多事情，但是她不懂得领会事物的普遍性，不懂得抽象概念。

规矩是一种普遍性概念。

比如她听得懂“你不可以咬”这句话，可她还是会再犯，因为她又去咬姐姐的时候，她不知道这个规矩必须再次执行。

可她看起来好像很后悔，好像知道错了？

那不过是因为看到你皱起眉头，大声怒斥。

她甚至不知道“错误”这个词的含义。

她是不喜欢看到你发火的样子。

所以，很快，她又会理所当然地再次就范，又一次验证你的反应。

2.她的脑子记不住某些词 12~15个月的孩子，脑额叶区的脑回大量产生神经元突触，显性记忆不断丰富，使她能够记住某些词汇。

问题是，即使她当下记住了某些词，也不会在大脑中保留很长时间。

她可以记住刚刚发生的事情，但仅仅是“刚刚发生”！

而且她的大脑不能同时记住两条信息，或者两件事。

所以，如果要让她做好，一次只给她一条指令！

<<孩子，你的情绪我能懂>>

编辑推荐

《孩子,你的情绪我能懂(漫画版)》告诉读者当妈妈不了解这个年纪的孩子如何体验生活,而是急着应付孩子的各种发脾气,你们会惊讶地发现,孩子很多抵抗的行为往往是我们自己造成的,我们自己往往就是肇事者。

《孩子,你的情绪我能懂(漫画版)》帮您解决儿童教育的烦恼。

<<孩子，你的情绪我能懂>>

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>