

<<优秀父母都一样>>

图书基本信息

书名：<<优秀父母都一样>>

13位ISBN编号：9787511219688

10位ISBN编号：7511219683

出版时间：2011-12

出版时间：光明日报出版社

作者：曲韵

页数：185

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>

<<优秀父母都一样>>

内容概要

本书从家长与孩子两个角度入手，分析了家长与孩子间的互动模式。从家长的角度，分析了家长应当承担的四种角色和任务。家长在“扮演”这些角色的时候，有哪些要注意、要遵守的方式与规则，不同的角色扮演方式会给孩子什么样的影响；另一方面从孩子的角度告诉家长，当孩子看到家长的言行时，他会如何理解，他又会采取什么样的行动。在孩子成长的过程中，家长与孩子的互动将产生多少种可能性，由此又会带来多少不同的人生模式。最后，本书给出实用的具体建议，从认知和行为两个层面启发和指导家长，让家长能够冷静、客观、理智地看待自己、看待孩子，并能够给予孩子积极正向的情感互动，从而成功的扮演好家长的角色。

<<优秀父母都一样>>

作者简介

曲韵，积极心理治疗中国中心（北京）主任（Director of Positive Psychotherapy Center in Beijing,

China），首席专家。

北京灿和正向文化交流有限公司创始人。

国内首位经德国总部认证的积极心理治疗师。

自2006年起接受积极心理治疗创建人诺斯拉特·佩塞施基安教授的委托，在中国推广和传播积极心理治疗(Positive Psychotherapy)。

<<优秀父母都一样>>

书籍目录

引言

第一章 平衡权威、伙伴、向导、榜样四个角色，造就优秀父母

家是什么

人人都乐见家的完整统一

家的构成是一种平衡

家是一个遮风避雨的空间

每一个成功的个人背后都有一个成功的家庭

人与人之间的互动产生了恋家、爱家的情感

爱——家存在的最简单、最美好的意义

孩子的成长“长”什么

生活的四个层面

生活的四个层面在不同年龄段的表现

平衡好四个角色，稳稳地托起孩子

第二章 做顾问型权威

父母是孩子必然的权威

权威一词开始有了贬义

权威，父母推不掉的角色

好权威的标准：孩子“信”、“服”的顾问

磋商：从权威到顾问的唯一途径

不磋商：孩子身心冲突的种子

伪磋商：孩子内心纠结的源头

做好权威的关键：制定规则、监督实施、奖惩有度

规则是通过磋商来制定的

规则的设定要有建设性

规则内容要明确

规则是不断完善的

规则是全家都要遵守的，不可随意改变

奖惩措施要明确并严格执行

奖励的技巧

惩罚的技巧

第三章 成为与孩子情感互动的伙伴

生命需要乳汁，更需要温暖

两只玩具母猴的启示

依恋的发展

建立安全依恋的表现

未建立安全依恋的表现

建立安全依恋的方法

爱，需要正确的表达

爱的残疾者

爱有量的差别

爱有类的区分

父母与孩子不是，也不应该是朋友

爱不可以比较

爱的基础是尊重、信任和耐心

孩子的情绪是信号，不是根源

<<优秀父母都一样>>

了解自己的情绪

辨清孩子的情绪

情绪的表达

引导孩子正确地表达情绪

做好伙伴的关键：尊重与信任

不要压抑孩子的情感

不要忽略孩子的情感

不要误解孩子的情感

第四章 当好孩子的人生向导

每个孩子都会自己寻找生命的答案

每个人都想问很多为什么

答案的生长取决于父母种下的种子

做孩子的人生向导是父母的责任所在

理想：助力孩子的激情之源

有理想与没有理想的区别

短期目标与理想的区别

物质与快乐的距离

无限扩大的竞争的实质

做好向导的关键：帮助孩子树立信念

信念不能太多

不要把孩子套进别人的信念里

信念需要坚持，也需要知机变

第五章 当好榜样给孩子看

孩子眼中的榜样

孩子对世界的认识是从家长开始的

家长的一言一行孩子都看在眼里

家长不能决定和掌控孩子学什么

父母的状态决定孩子的生活质量

应对问题和冲突

处理人际关系

处理婚姻关系

如何要求自己，期待他人

做好榜样的关键：享受真实，远离完美

不要人为分离孩子的生活与自己的生活

营造坦然、正向、平衡的生活氛围

第六章 平衡权威、伙伴、向导、榜样四角色实用技巧

父母角色的平衡技巧及运用

叫上学的孩子起床

钢琴陪练

独裁的父亲

淘气的小神童

要卖冰棍儿的孩子

“7岁了还摔碗，白活了”

唠叨的父亲

没有当上的班长

缠人的孩子

小绅士的隐患

<<优秀父母都一样>>

不肯跳操的孩子

“早恋”这层窗户纸

杯子还是水

父母如何扮演好自己的角色

离婚后单独抚养孩子，如何扮演好自己的角色

离婚后不抚养孩子，如何扮演好自己的角色

继父母与孩子的相处之道

两地分居，如何做优秀的父母

三世同堂，如何做优秀的父母

孩子交给老人抚养，如何做优秀的父母

家有寄宿生，如何做优秀的父母

家有留学生，如何做优秀的父母

后记 教育孩子之前先后退一步，检视自己

附录一 积极心理治疗WIPPF表——威斯巴登心理与家庭问卷

附录二 父母类型表

<<优秀父母都一样>>

章节摘录

版权页：插图：作为权威角色，家长要配合学校的规则，虽然不至于严格到早晨还要起来做早操，但是该让孩子自己做的事还是要让他自己去做，不要学校和家里两重天。

如果家长在这段时间的要求与学校不同，也要声明这是在家里，这段时间的要求与学校的要求不同，不意味着学校的要求就不对。

有些作业是学校要求家长监督和配合的，家长不要敷衍了事，要认真对待，最好家长能与孩子共同制定一个日程表或计划，把这两天半的时间安排好。

家长切忌对孩子有补偿感作为伙伴角色，家长切忌对孩子有补偿感，不要纵容、溺爱孩子。

而此时的伙伴角色是要更多地与孩子交流情感，不仅仅是与孩子之间的思念与爱的表达，还要关注孩子在学校与小朋友的交流、互动。

孩子开始要进寄宿学校时肯定是不愿意去的，就如同他当初不想上幼儿园一样。

这很正常，即使是上走读学校，一年级的孩子也是不情愿的。

此时家长不能只对孩子的“不愿意”做表面的理解和处理，一定要去找背后的原因。

他为什么不原意去上学？

惧怕什么？

舍不得什么？

即使是大人，当我们面对陌生的情况不知如何是好时，又没有可以依靠的外援，我们也会抓狂、逃离或躲避。

孩子也是一样的。

这就是孩子对上寄宿学校的反应。

家长要与孩子一起面对这些情绪反应：没错，孩子，你可以很害怕，的确是很孤独、很难受、很想逃离！

但是最好的办法是面对现实，解决问题。

此时，父母如果能去发现孩子的需要、帮助孩子分析其他小朋友的情况、给孩子支招、给一些可能的方法应对如何度过想念爸爸妈妈的时间、训练孩子穿衣服和叠被子的速度，等等。

这些实际的解决方法要比给孩子买东西奖励他不哭不闹，给孩子讲道理让他知道闹也没用，必须上学等简单粗暴的方法更受孩子的欢迎，也更能让孩子理解你、尊重你，并听从你。

培养孩子的眼界与胸襟，而不是一味地焦虑和限制作为向导，父母可以扩大孩子的视野，但不要去说学校做得如何不对。

举例而言，学校里的“品德与生活”教育告诉孩子要爱祖国，可是回到家里家长却笑话学校如此教育的迂腐，甚至告诉孩子要先爱自己，爱祖国的事很遥远。

学校里让孩子竞选班干部，教育孩子要有奉献精神和服务精神，而有些家长却让孩子贿选，因为当干部是权力，是将来升学时的指标和条件之一。

更有趣的是，当这些家长看到不良社会现象时，往往振振有词地嘲讽现在的年轻人不懂爱国、不知奉献，此时他们早已经忘了自己是如何教育孩子的。

家长可以有自己的理念和价值观，这无可厚非。

但是，是不是也可以给孩子多一种选择呢？

有学校教育的理念，也可以有“孩子爸爸妈妈”的观点，还可以有其他的理念和观点，我们可否让孩子自己去做判断和选择？

孩子的未来是不可限量的，不是家长所能决定的。

所以，做家长的不妨培养孩子的眼界与胸襟，而不是一味地焦虑和限制。

如果做好了以上这三点，你就自然是一个好榜样了。

家有留学生，如何做优秀的父母留学还是不留学，对很多家庭来说，这是一个大问题和大决定。

<<优秀父母都一样>>

编辑推荐

<<优秀父母都一样>>

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>