

图书基本信息

## 前言

当你拿起这本书的时候，你想知道你的孩子是否脾气暴躁吗？回想一下，以前是否出现过下面这些场景——找不到零食就大吵大叫。

积木搭不好就乱砸积木。

谁要挡住他看电视，他就冲上去咬谁！你已经事先告诉过孩子不能买某个玩具，他在超市里看到那件东西时还是会嚷嚷着要买，甚至满地打滚不肯离开。

玩游戏输了，他就暴跳如雷甚至踹人、打人。

当你不允许他打电子游戏时，他会用愤怒甚至仇恨的眼光看着你。

上床时间到了，你只不过是稍微提醒了他一下，他都会突然大发雷霆、又吵又闹。

你害怕对孩子说“不”。

如果你用“是”来回答前面任何一个问题的话，本书就是为你而写的！尽管其中所提到的行为多种多样，但它们都表明你的孩子有着某种程度上的情绪失调。

还不懂得如何管理好自己的情绪。

面对同一种情景或环境，其他孩子可能没什么反应，情绪失调的孩子却反应强烈而迅速，而且很难恢复常态。

你可以把孩子的这种情况描述为“一瞬间从0度陡升到100度”。

这些使你感到无所适从和惊慌不安的行为，说明你的孩子无法控制情绪发生时的反应。

为了帮助那些因为无法控制情绪而行为失控的孩子，本书两位作者在过去十多年里，通过无数次的实践总结出了一套切实可行的观点和方法，即高效情绪管理方法。

它会鼓励你认识到，你的孩子没有错，当然你也没有错，你们只是需要更有效的方法，来调节情绪和控制不良行为。

只要认清这点，你和你的孩子就可以学会用更聪明的方法做事。

最终，你和孩子之间长期形成的一触即发、让人头疼的相处模式可以被更为平静和积极的互动关系所替代。

而这样一种健康、积极的互动亲子关系，将对孩子一生的成长，产生不可思议的正面推动力。

要知道，在获取幸福与成功的人生道路上，情商远比智商更重要。

学会控制情绪，是孩子成长的必修课。

## <<孩子一不顺心就乱发脾气，妈妈怎么>>

### 内容概要

孩子一不顺心就乱发脾气，妈妈怎么办？

让脾气暴躁的小孩变懂事的心理疏导小技巧  
其实，孩子每次发脾气都是您改善他性格的最好时机！

找不到零食就大吵大叫；积木搭不好就乱砸积木；谁要挡住他看电视，他就冲上去咬谁！

稍不顺心，小家伙的坏脾气就会“嘭”地引爆。  
但您知道吗？  
其实这正是孩子在向您求救——求妈妈快来帮他解决堵在心里的挫败感！

本书正是要教您如何正确疏导孩子的不良情绪。  
只要您稍稍改变对待孩子的方式，就能迅速让孩子的坏脾气消失不见，培养出一个更快乐、更懂事的孩子——

第一步：合理化认同孩子的情绪。  
可能您只是专注地看着他轻轻“嗯”一声，他就会神奇地平静下来。

第二步：找到合适的“替代行为”，马上解决小家伙一发火就咬人、打人的坏习惯。

第三步：多多奖励孩子的好行为，正面引导孩子性格。

本书将一步步教会您如何在日常生活中，让小家伙学会管好自己的情绪，变得快乐、懂事起来。  
孩子越早掌握疏导情绪的小技巧，就会越受欢迎、未来当然更成功！

## 作者简介

帕特·哈维（Pat Harvey），致力于为受情绪困扰、坏脾气的小孩和其家庭开设学习小组及提供治疗，具有30多年的临床实践经验。

珍宁 A 彭佐（Jeanine A Penzo），是一名教师，也是一位患有情绪调节障碍的孩子的母亲。通过她的亲身实践证明，本书提供的方法卓有成效。

在过去10多年里，她们共同专注于如何解决孩子的情绪管理问题，并为坏脾气孩子家长提供指导。成千上万的家长慕名而来，按照她们的方法，引导坏脾气小孩轻松改变坏脾气。



## <<孩子一不顺心就乱发脾气，妈妈怎么>>

2. 孩子不肯上学怎么办？
3. 孩子一碰作业就发脾气怎么办？
4. 为什么孩子在校没有问题，在家却变本加厉？

### 本章技巧小结

#### 第七章：多与那些理解和接受你和孩子的人来往

导言：先考虑孩子的需求再考虑亲戚的

1. 当祖父母要训导孙辈时，心平气和地向他们解释并坚持己见
2. 如何让亲戚助你一臂之力
3. 当孩子在亲戚面前表现得更好时，要好好感谢亲戚的帮忙

### 本章技巧小结

#### 第八章：孩子乱发脾气让我精神紧张，怎么办？

导言：照顾好你自己，才能照顾好孩子

1. 面对孩子发脾气，搞清楚你的情绪故事就能更冷静
2. 三种反应方式：情绪化反应、逻辑性反应、智慧化反应
3. 学会智慧地做出反应
4. 遇上孩子发脾气，智慧妈妈的四大准则
5. 智慧妈妈懂得，首要任务就是要好好保重自己
6. 父母一定要保持一致，意见不同时私下讨论
7. 学会“忘却烦恼”来调整情绪，应对孩子发脾气
8. 充分享受你拥有的生活

### 本章技巧小结

章节摘录

版权页：插图：二、父母的反应会加重孩子的不安，从而使他们一点就爆情绪极端的孩子会使家长无所适从。

即使是非常通情达理的家长，也可能被孩子的强烈反应弄得糊里糊涂，想方设法让他平静下来。

或者你不能理解孩子的行为，想用视而不见这一招来应付过去。

家长们可能是想要帮助孩子感觉好一些，同时尽可能减轻他们自己的不适感，却不知道他们在无意中漠视了孩子的感受。

如果家长们不能切实理解孩子们内心的感受，那么他们为帮助孩子管理其内心感受所付出的努力就可能完全无效。

我们常常听到家长说：“别担心，宝贝儿。

你会好起来的。

”尽管这位家长意在帮助孩子，但这种表达方式可能会使孩子认为他的感受无关紧要。

一个反应强烈的孩子反而可能致使家长反应冷淡，而家长的漠视又会使孩子更加心神不安。

这是一种相互影响的过程，谁都不该受到指责。

三、父母的无心快语有时会伤害到孩子，让他们大发雷霆看到孩子烦恼对任何家长来说都不好过。

和其他的家长一样，你会非常努力想要让孩子感觉好起来。

你试图用下面的话来安慰他：“一会儿就会好起来的”，“没什么大不了的”或者“别担心”。

当你说这些话时，你没有意识到，其实你是在否认你孩子的感受。

在你努力安慰他的时候，却可能无意间贬低了一件对他来说至关重要的事情。

对于某些孩子来说，这不会有什么大问题。

他们能很快振作起来，而对于有些孩子来说，这就变成一个难以解决的大问题。

编辑推荐

《孩子一不顺心就乱发脾气,妈妈怎么办?》编辑推荐:入托、入园、入学前育儿百问经典工具书04。  
让脾气暴躁的小孩变懂事的心理疏导小技巧。

其实,孩子每次发脾气都是您改善他性格的最好时机!

给孩子一生最好的礼物,是尽早把自己培养成最完美的妈妈!

当孩子还小,您随意一句话,都可能改变他对世界的看法,影响他一生性格的形成;当孩子行为不当的时候,令您感到失望或生气的时候,尤其是当孩子流露出敏感、孤独、叛逆的时候,都是塑造孩子性格的关键时刻!

如何正确地教育孩子,巧妙而不着痕迹地引导他走出小小阴影,养成正确的行为规范,形成健康快乐的个性,是您给他一生最好的礼物!

本系列经典育儿工具书,围绕学龄前儿童常见性格及行为问题,汇集中外最顶尖育儿专家的先进育儿理念,随查随用,手把手教您引导小宝贝走上健康、快乐的成长之路。

随查随用的育儿工具书——您越早掌握先进的育儿理念和技巧,孩子的一生就会越完美。

给孩子一生最好的礼物,是尽早把自己培养成最完美的妈妈!



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>