

<<如何培养情感健康的孩子>>

图书基本信息

书名：<<如何培养情感健康的孩子>>

13位ISBN编号：9787550203136

10位ISBN编号：755020313X

出版时间：2012-4

出版公司：北京联合出版公司

作者：杰拉尔德·纽马克

页数：150

译者：叶红婷

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>

## <<如何培养情感健康的孩子>>

### 前言

缺失的议题 本书的第一版出版以后，我有一次为大约100名观众做名为“一个全国性的问题：对孩子情感健康的忽视”的演讲。

演讲结束时，观众们全体起立为我鼓掌喝彩。

在随后的签名售书环节，我的儿子戴维，坐在签名桌的另一端帮忙卖书。

他还没有读过这本书，这也是他第一次听我在公众面前发表演讲。

一位女士在买书时和戴维聊了起来，考虑到观众对我的热烈欢迎，我非常好奇戴维会和这位女士说些什么，于是就在一旁偷听他们的对话。

女士问道：“你和纽马克博士是什么关系啊？”

戴维回答说：“哦，他是我父亲。”

接着她又问：“有一个写过这样一本书的父亲，你有什么感觉？”

戴维不假思索地回答说：“我真希望他能早点知道书里的东西！”

这位女士哈哈大笑。

我站起来走到戴维身边，大声说：“儿子，我也是这么希望的。”

实际上，我希望我的父母，还有我父母的父母都能早点知道“那些东西”。

只是，我们当时真的不明白应该知道些什么。

和大部分父母一样，我们都是自己的无知的受害者。

这本书的出现，来自于我成为儿童权益倡导者的经历。

我出生在纽约市布朗克斯区一个贫穷的家庭，后来进入一所大学试读，两年后退学，之后被征召入伍。

在那些年里，我的生活总是不时被恐惧、沮丧和绝望所占据。

幸运的是，人生的道路上，我在正确的时间遇到了正确的人。

他们帮助我获得了足够的自信和知识，让我在情感、学业和事业上取得了成功。

作为一名教师、咨询师和研究人员，帮助别人——尤其是帮助孩子——已经成为了我整个人生的动力。

在结束了正式的职业生涯之后，我对亲子关系和学校教育问题的兴趣越来越浓厚。

在对引发这些问题的原因做过深入的探究之后，我发现，让人觉得讽刺又头疼的是，绝大多数问题是人造成的，而非技术造成的——以前是。

现在、也是。

过去。

我们很少或者根本就没有关注过人际关系和情感健康，今天还是一样。

我们知道如何把人送人太空，并且在科学、电子和医学等方面取得了不可思议的进步。

然而，说到如何平和地生活，以及用情感健康的方式对待彼此，我们就不知所措了。

在对待孩子的情感需求上，这种不平衡表现得尤其明显，因为不管是在家里还是在学校，他们的情感需求都被忽视了。

只有陷入危机的时候，孩子们的这类需求才会受到关注。

在学校暴力事件或“9·11”事件这样的悲剧发生之后，不计其数的人际关系专家涌入学校，来研究孩子们的感受和情绪，为他们提供咨询和安慰。

但几个星期之后，一切就变回了老样子，孩子的情感需求几乎不会再被提及，我把这称为“缺失的议题”。

人们对这一问题的漠视，对数以百万计的孩子造成了不利的影 响，他们“身处险境”，在上学的那几年中饱受焦虑、迷惘、愤怒、孤独、郁郁寡欢、悲伤或绝望的困扰。

他们之中，有相当数量的孩子学习成绩不及格并中途退学，转而求助于性、犯罪、毒品、帮派和暴力作为发泄郁闷和愤怒的渠道。

另一群人 数更多的孩子，会学业有成，看起来无忧无虑，但也存在着类似的恐惧、焦虑和麻烦，只是他们很少表现出来，父母和老师也从未加以注意。

## <<如何培养情感健康的孩子>>

这些孩子会把自己情感上的不安、烦恼和伤痛带入成年阶段，最后变成没有安全感、没有幸福感、误入歧途的成年人，造成了大量离婚、吸毒、自杀、犯罪、抑郁以及其他情感方面的问题。这些心理上的缺陷，常常由父母传给孩子，一代传给下一代，存在于所有的社会群体之中。

我写作本书的目的，就是为了提高公众对这个问题的关注程度，并提供一些实用的办法，让父母和老师能够为孩子和他们自己创造一个情感健康的环境。

在这本书中，我解释了贯穿每个孩子一生的五种重要情感需求——需要感觉自己受尊重；需要感觉自己很重要；需要感觉自己被接纳；需要有归属感；需要有安全感。

满足了这些需求，会为把孩子培养成自信、独立、理智、有同情心和公德心的人提供一个良好的基础，让他们更有可能在学业、职场、婚姻和生活中取得成功。

本书出版之后，我给成百上千的人做过演讲，很快我就意识到，人们对于这方面的信息有巨大的渴望。

人们觉得这本书讲述的好像是自己的经历一样。

他们和书的内容产生了共鸣，感觉自己好像早就知道了这些内容，只是没有意识到自己知道而已。

在这些不同背景的听众的热情鼓舞之下，我的任务变成了把这本书送到尽可能多的、会对孩子产生影响的成年人手上。

我和妻子黛博拉一起发起了一项“儿童计划”——这是一个非商业性的活动，旨在把我们的理念传播给父母们、教育工作者、儿童护理人员以及政策制定者。

同时，我们还致力于为一些学校和城市制定有针对性的方案。

这本书的成功令人惊讶，让人欣慰。

在没有做任何宣传推广的情况下——严格说来，是通过读者之间的口耳相传，就卖出了25万多册。

其中大约有50%由学校(有幼儿园、小学、中学和大学)购买，发放给了父母、老师以及一些高中生和大学生。

另外的50%则被儿童护理人员和儿童维权机构买走，其中包括医院的围产科和妇产科、防止虐待儿童的机构以及社区的家长教育机构。

有一家围产协会购买了60000本，把书分发到19家医院，医院又把书分发给新生儿父母的父母，并作为教材在养育课堂上使用。

在美国，这本书的英文和西班牙文版本都取得了成功，在许多不同的种族团体、社会团体和宗教团体中广为传播。

此外，本书还在世界范围内引起了关注，陆续在墨西哥、匈牙利、以色列被翻译出版，很快也会在俄罗斯上市。

这些成果鼓舞我们制定了更为远大的目标。

在第2版中，我们展示了进一步的愿景，即父母在家里满足孩子的情感需求的同时，如何让老师在学校里满足孩子们同样的需求。

通过这种方式，我们希望能营造出注重情感健康的学校氛围，这会对孩子的学习、社交和公德心的发展产生重要的影响。

在这个屡遭冲突和战争重创的世界中，我们感到非常幸运，能有一种理念和方法将人们聚集在一起，丰富他们的生活。

通过营造一个积极的环境，人们在其中使用让每个人都感觉自己受尊重、感觉自己很重要、感觉自己被接纳、有归属感、有安全感的方式展开互动交流，我们就能形成一股强大的力量，培育出情感健康、成就非凡的孩子、家庭和学校——不仅是我们的，还包括其他人的。

如果我们参与进来的人足够多，就有可能改变这个世界！

## <<如何培养情感健康的孩子>>

### 内容概要

本书关注了一个长期被人们忽视的议题：孩子的情感健康。对于父母来说，这也是养育孩子过程中最难以把握和模糊不清的地方。

本书会为你呈现一个培养情感健康的孩子，以及创造一个情感健康的家庭的系统的方法，为孩子未来的成功奠定良好的基础。

纽马克博士发现，出于种种原因，家长们都习惯性地忽视了孩子的一些情感需求，结果给孩子的情感造成了创伤。

这些隐性的伤痛很难得到治愈，会陪伴人的一生，形成精神上的缺陷，让他们感受到挥之不去的痛苦，甚至会把他们引向堕落。

作者提出了孩子最关键的五种情感需求，以及大量极具操作性的满足这些情感需求的方法，能够帮助我们培养真正情感健康的孩子。

这些方法，会为把孩子培养成为自信、理智、有同情心和有公德心的人提供一个良好的基础，让他们更有可能在学业、职场、婚姻和生活中取得成功。

## <<如何培养情感健康的孩子>>

### 作者简介

杰拉尔德·纽马克（Gerald Newmark, P.H.D），既是一位父亲，又是一名教育家、研究员，从事与孩子和学校相关的咨询工作已经超过30年，他在教育领域所取得的卓越成就曾经得到过美国总统嘉奖。

## <<如何培养情感健康的孩子>>

### 书籍目录

序 缺失的议题

引言 养育的挑战：乐趣、悖论、陷阱

第1章 孩子的5种重要需求

需要感觉自己受尊重

需要感觉自己很重要

需要感觉自己被接纳

需要有归属感

需要有安全感

爱在哪里呢？

总结

第2章 亲子互动的场景

场景1：买还是不买？

场景2：孩子的音乐品位

场景3：父母的秘密

场景4：我的房间，我的地盘

场景5：爷爷和奶奶懂得最多，是这样吗？

场景6：父母离婚

场景7：为宝宝换尿布

场景8：是否允许女儿出去住

场景9：强迫孩子公开表演

场景10：孩子打架

场景11：小孩子过早接触性信息

场景12：失败的沟通

场景13：孩子不按时回家

总结

第3章 父母行为对孩子的影响

第4章 成为养育孩子的内行

第5章 克服障碍，掌控生活

第6章 在家里和学校里都做出改变

## <<如何培养情感健康的孩子>>

### 章节摘录

版权页：需要感觉自己受尊重孩子需要感觉自己受尊重。

为此，他们需要得到有礼貌、细心周到、体贴和客气的对待。

作为独立的个体，孩子应该和其他人一样得到我们同样的体贴关心、礼貌相待。

在我长大成人的过程中，我一再听到人们说：“要尊重你的父母，还有你的老师和长辈。

”这很好，我们需要教给孩子这些，但是，要让孩子学会尊重。

最好的一个方法就是让他们感受到被人尊重是什么样，并让他们看到自己的父母和其他成年人是如何相互尊重的。

当孩子没有受到尊重时，就会降低他们的自尊心，并导致他们变得叛逆，做出对其他人不尊敬的行为。

奇怪的是，居然有那么多父母会以自己小时候很反感的方式对待自己的孩子。

虽然父母们似乎明白这些道理，但他们童年时期受到的影响似乎很难克服。

孩子们需要受到我们也想要的那种尊重的对待。

例如，下面两种回答同样简单、花的时间也一样多，但是我们最好说：“对不起，宝贝，我现在没有时间。

”而不要说：“你没看到我在忙吗？

不要来烦我！

”对孩子来说，一个简单的礼貌举动就会产生深远的影响。

父母的观点、价值观、态度和行为，对孩子都很重要，甚至对那些有时佯装满不在乎的十几岁的孩子也是如此。

成年人表现出的无礼、粗鲁、不顾他人感受，往往都是不假思索的结果。

我们没有考虑到孩子也有和大人一样的需求，我们没有意识到自己说的话以及说话的方式会对他们产生怎样的影响。

当孩子受到尊重的对待时，他们才更有可能尊重别人，这里的“别人”包括他们为人父母后自己的孩子。

下面是一些例子，表明我们有相当大的改进空间。

粗鲁，没礼貌我去拜访一位朋友，他正在和八岁的儿子说话，这时，电话铃响了。

尽管孩子正说着话，但这位父亲突然站了起来，一个字也没说，就去接电话了，并且和打电话的人聊了很长时间。

当这个孩子走到父亲身边，想把自己的话说完时，这位父亲皱着眉头，大声说道：“别这么没礼貌。

没看到我正在说话吗？

”现在，我问你：“是谁没礼貌，是这位父亲，还是他的儿子？

”在听到电话铃响的时候，如果这位父亲对儿子说：“对不起，鲍比。

我去看看是谁打来的电话。

我马上就回来。

”情况会是什么样呢？

或者，如果他对打电话的人说：“很抱歉，我一会儿给你回过去。

我正在和我儿子谈话呢。

”情况又会是什么样呢？

那样不仅是尊重，而且想想吧，孩子会觉得自己多么重要啊！

有一天，在为一家调查公司工作时，我的工作进展得很不顺利。

我感到非常沮丧，就提前下班了。

当我到家走进厨房时，我的儿子已经放学回到了家。

他正在吃玉米片和牛奶，而我注意到冰箱门没关严。

我开始斥责他粗心大意，说冰箱里的所有食物会如何坏掉，我们如何负担不起这样的浪费。

突然，戴维开始哭了起来。

## <<如何培养情感健康的孩子>>

“你哭什么哭？”

”我大声喊道。

“我不是故意的。

你这样子好像我犯了罪一样。

”他回答道。

“你还小吗！”

”我大叫着，离开了家。

为了平静下来，我在外面散了一会儿步，认识到相对他做的事情来说，我的反应确实是过火了。而且，这和我儿子没有任何关系，和冰箱也没有任何关系，而是与我对自己的感受和工作的进展情况有关。

我的行为，就好像认定这个孩子每天晚上睡觉前做的最后一件事就是列一份清单——“让我父亲明天悲惨无比的方法”。

当然，事实并不是那样的，但我说话的语气和整个态度都在表明他犯了一个严重的错误。

说谎我们不尊重孩子的另一个方式是对他们撒谎。

当我们对孩子撒谎时，我们就失去了孩子的信任。

我们给孩子的印象是撒谎没关系，或许大人们认为没必要对孩子诚实。

撒谎会减少信任，导致沟通不畅，这反过来又导致信任受到进一步侵害。

撒谎一般始于看似微不足道的小事，比如，当你在家的時候，让别人说你不在家；或者对孩子说：“这是为你好。

”而我们知道是为了我们自己的方便；或者我们对孩子做出一个承诺，却不打算兑现。

这么做，我们就失去了帮助孩子对撒谎和合乎道德的行为获得洞察的机会。

而随后，当我们要惩罚他们撒谎时，问题就变得复杂了。

有一家报纸描述了这个问题普遍性，报道说，撒谎已经在社会上如此盛行，以至于人们经常不知道自己什么时候在撒谎，什么时候在说真话。

对于那些希望相信父母善良正直的孩子们来说，当他们看穿了父母的一些谎言和伪善时，内心的紧张必定会令他们非常苦恼。

随着我们一天天长大，当我们意识到自己的父母是有许多缺点并容易犯错的人时，我们常常会非常不安。

尤其是对孩子来说，诚实依旧是最好的策略。

有辱人格的言行当孩子犯错的时候，或者没有按照我们的期望去做时，我们往往会责骂他们(比如，坏孩子、愚蠢、笨蛋、懒骨头、贪婪、自私)，或者用言辞、语气或行为贬低他们，我们是在表现对他们的不尊重。

在我小时候，有一句谚语：“棍棒和石头会打断你的骨头，但辱骂绝不会伤害你。

”不要相信这句话！

辱骂会伤害孩子，并会给孩子留下负面的烙印，往往会延续至他们的成年期。



## <<如何培养情感健康的孩子>>

### 编辑推荐

《如何培养情感健康的孩子》孩子的情感健康，取决于他们的情感需求能否得到满足。每个孩子都有贯穿一生的5大情感，满足了这些需求，会为把孩子培养成为自信、理智、有同情心和有公德心的人提供一个良好的基础，让他们更有可能在学业、职场、婚姻和生活中取得成功。

<<如何培养情感健康的孩子>>

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>