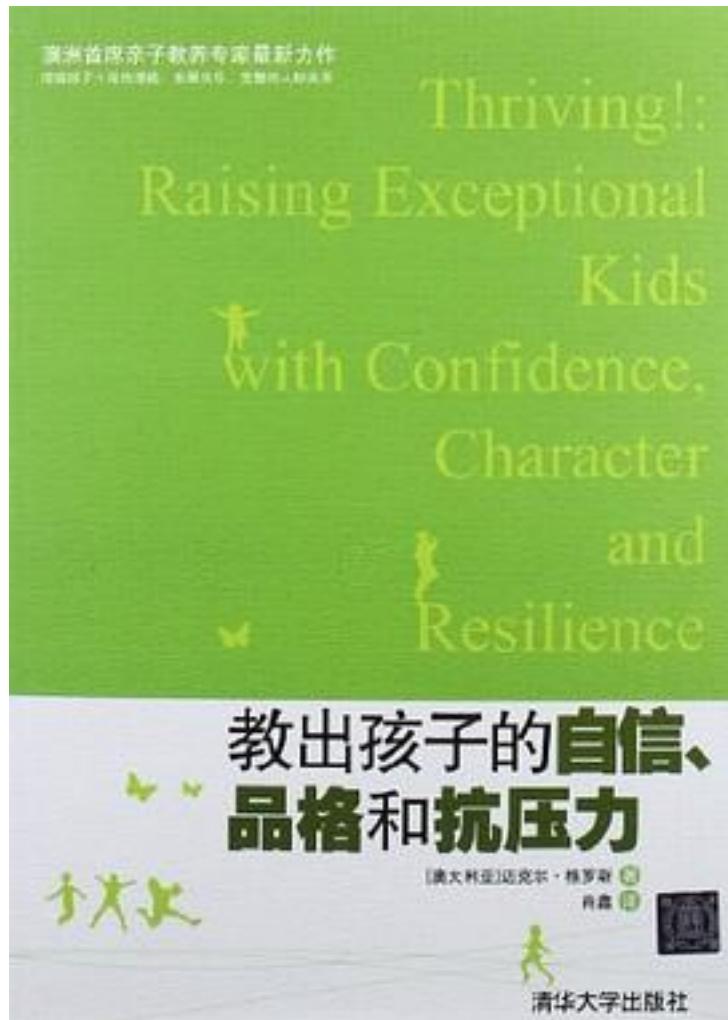


教出孩子的自信、品格和抗压力



[教出孩子的自信、品格和抗压力](#)[_下载链接1](#)

著者:(澳大利亚)迈克尔·格罗斯

出版者:清华大学出版社

出版时间:2012-5

装帧:平装

isbn:9787302287018

在快速发展的现代化社会, 什么才是最好的家庭教育存在广泛争议, 各类教育理念百家

争鸣。然而，无论是赞赏式教育、“虎妈”“狼爸”还是快乐放养，都显示出我们对外部世界激烈竞争的担忧，孩子能否适应剧变的环境？如何应对残酷的竞争？孩子到底该穷养还是富养？如何发挥孩子十足的潜能，并发展快乐、完整的人际关系？澳洲首席亲子教养专家及畅销书作家将在本书中一一解答。

作者在书中结合了专业的经验与智慧，以清晰的文思和深入的洞察力阐述耳目一新的亲子教导准则，教导现代父母如何从日常生活培育孩子拥有良好的品行和适应能力，帮助孩子培养健全人格以及抗压能力。书中的育儿理念及其所提供的实操建议，对处于激烈的学业竞争、社会竞争的中国家长及孩子们，极具参考价值，最适合家中有3岁到12岁孩童的父母阅读。

作者介绍：

迈克尔·格罗斯(Michael

Grose)澳洲首席亲子教养专家兼畅销书作家，在亲子教养领域拥有傲人的纪录，协助父母亲和家教行业专业人士在现代社会成功教育孩童。他已出版7本亲子教养的著作，包括广受欢迎的畅销书Why First Borns Rule the World & Last Borns Want to Change it。作者活跃于广播电台及电视荧屏，主持亲子教养栏目。他同时还是一位广受欢迎的演讲者，每年参与澳洲和英国等地高达100场的研讨会和演讲。

作者个人网站：www.parentingideas.com.au/Home。

目录: 绪论 1

第一部分 打好基础

第1章 从培养孩子韧性开始 23

引言 24

1、有时要以身作则 24

2、为平衡而努力 27

3、为自己留出时间 29

4、为你的同伴和其他人际关系留出时间 30

5、建立社会支持网络，变得更强 32

6、培养坚韧精神 33

关注自我言语、关注自己发出的各种信息 34

关注自己的语言 34

养成规律的作息时间 34

多睡觉 34

补充能量并放松自己 35

灵活而现实地思考，不要有固化思维 35

第2章 建立坚强、坚韧的家庭 37

引言 38

1、创建家庭品牌 39

家庭气氛 40

价值和态度共享 40

教育方式 40

家庭仪式和传统 40

2、即使你们不在一起，也要共同教育孩子 41

水平1：管理型 42

水平2：养育孩子型 42

水平3：价值和态度 42

3、与你的伴侣保持一致 43

举行常规家庭会议 44

询问伴侣的意见 44

及时通知你的伴侣	44
顺从你的伴侣	44
与伴侣共享你的童年和家庭的经历	45
划分责任	45
4、建立强大的家庭仪式和传统	45
5、创建强大的饮食文化	46
6、在家中多交流	48
关掉电视(或其他电子设备)	48
打开电视(或其他电子设备)	48
进行更多用餐对话(关掉电视)	49
动起来	49
肩并肩教养	49
7、与孩子保持交流的姿态,而不是质问的态度	49
为交谈留出时间	50
吐露,然后倾听	50
尊重他们的隐私	51
8、要快乐、有趣	51
9、保持举行家庭会议的习惯	52
会议要常规化	53
当孩子到了5岁时	53
采用平衡议程	53
要有主持人	53
确立简单的规则	54
在会议中进行鼓励	54
以愉快的游戏结束	54
必须真实	54
简短和锐利,不拖拉,不平淡	54
过程很重要	54
第二部分 让孩子建立自信心	
第3章 培养机智和独立的孩子	61
引言	62
1、家长少做,孩子多做	63
提示1	63
提示2	64
2、确保孩子在家中能够提供帮助(这种帮助不需要报酬)	64
保持真实	65
平衡个人杂事和家务	65
在勤务簿中加入费力或困难的工作	65
用奶奶的方法确保工作完成	65
避免为孩子工作	65
欣赏孩子所做的贡献	65
保持高标准	66
把“家务”变为“帮助”	66
3、教会孩子独立时所需的技能	66
4、留给孩子真正的责任和真实的问题	67
5、为孩子独立建立脚手架	68
6、最大化利用教导时间	69
7、让孩子学会持久地做一件事	70
榜样	71
做一个关于坚持的词典	71
当孩子坚持做一项工作时,表扬他们	72
回忆	72
与孩子谈谈努力工作的感受	72
8、培养孩子的兴趣和爱好,从而培养独立性	72

9、用零钱培养独立性	73
定期给予零用钱	74
使用“三件套”概念	74
在零用钱与年龄、发展阶段和需要之间建立联系	74
预支与偿还	75
教会孩子设置目标	75
明智地使用零用钱是帮助儿童和青少年发展独立性的好方法	75
10、安全上网	75
家长应当像对待其他事物一样对待互联网	76
留出洽谈时间，确保与其他感兴趣的兄弟姐妹分享上网时光	76
问问年轻人合理的上网时间是多少	76
用离线作为在线娱乐、教育和交际的选择	77
第4章 建立自尊	79
引言	80
1、孩子能够吸收你传授的语言技能和想法	82
2、鼓励孩子冒险	83
3、多鼓励，少表扬	84
同情和信任他们	86
认识到孩子的努力和改进	86
关注能量和资产	86
接受错误	87
4、孩子的所作所为有影响时再表扬	87
描述性表扬	88
简明扼要地表扬	88
自我表扬	88
5、不要拔苗助长	89
6、积极的同伴会让你变得不同	91
7、加强他们的社会技能	92
沉浸	93
有意识塑造	93
明确教学	93
说出他们想要什么的能力	94
良好举止	94
分享财产和空间的能力	95
控制谈话的能力	95
赢得起，输得起	95
给予赞美和接受称赞	95
接近群体，参与群体活动	96
处理争吵和意见不合的能力	96
8、打破完美主义的瓶颈	96
完美主义者计划任何事	97
完美主义者对整齐有点神经过敏	97
完美主义者对自己和他人很苛刻	97
完美主义者讨厌半途而废	97
完美主义者会拖延	97
完美主义者不喜欢委派别人去做	98
完美主义者常常道歉	98
完美主义者不期待成功	98
完美主义者是绝对控	98
9、培养孩子的志愿服务精神	99
第5章 发展乐观主义技能	101
引言	102
1、改变自我言语	103
2、让思维慢下来	104

- 3、促进积极跟踪 105
- 4、每天数数祝福的次数 106
- 5、正确追究责任 107
 - 自己 107
 - 他人 107
 - 幸运/环境 108
- 6、不要说得太极端 108
- 沉思型的聆听 109
- 建议性提问 110
- 7、应对孩子的焦虑情绪 110
- 8、如何养育敏感的孩子 112
- 第三部分 培养孩子的性格
- 第6章 让孩子表现得更好 117
 - 引言 118
 - 1、更多合作 119
 - 认可 120
 - 合作性语言 121
 - 家庭会议 121
 - 2、教养一致性是关键 121
 - 说出他们的意图，说出他们想表达的内容 122
 - 别让情绪支配你对孩子不良行为的反应 122
 - 当孩子越界时，不要崩溃 123
 - 如果可能的话，与另一方家长商谈 123
 - 3、让孩子变轻松，才能表现得好 123
 - 暗示 123
 - 训练 124
 - 塑造 124
 - 4、在教养中设置有弹性的限制 125
 - 5、当孩子胡作非为时，避免你的第一次冲动 126
 - 保持冷静 126
 - 行动而不是讲空话 127
 - 6、多行动、少说话能治疗孩子对家长的充耳不闻 127
 - 重复要求和重复提醒 128
 - 提高音量 128
 - 使用强制性语言 128
 - 提供演讲 128
 - 7、像作曲家一样和孩子谈话，仔细倾听孩子的声音 129
 - 8、使用邻近性原则让孩子听到你说话 130
 - 9、选择权会促进孩子合作 131
 - 10、通过告知事件的结果来改变行为 132
 - 思考后作出评判 133
 - 考虑减轻对初犯的惩罚 133
 - 避免无限制的禁止 133
 - 不要默许恐怖行为 133
 - 11、控制冲动 134
 - 学会说“不”！ 135
 - 教会孩子设置目标 135
 - 帮助孩子关注更大的奖励 135
 - 建立礼仪和仪式 135
 - 12、当你发脾气时，你应该…… 136
 - 13、你可以对孩子说不 137
 - 第7章 处理棘手的情况 141
 - 引言 142
 - 1、养育难养的孩子 142

少露面	143
做意外之事	143
满足需求，减少强烈的要求	143
2、从“让我做……”的孩子那里赢得合作	144
不要每件事都争吵	144
告诉他们你将如何做	145
让结果发挥作用	145
3、当心上当	145
4、管教学习困难的孩子	146
给他们制造麻烦，他们就会有麻烦	148
让他们经历自然结果	148
从他们自身挽救他们	148
将结果与行为联系起来	148
5、驯服发脾气的孩子	149
如果可能的话，在发脾气前，解决它	150
当开始发脾气时，赶紧离开	150
请家长们坚持住，要拒绝孩子脾气爆发的威胁	150
6、绝望中寻求肯定的答复	151
7、管教别人的孩子	152
家庭规则	153
当孩子直接针对你时，处理不良行为	153
如果你不确信的话，与其他家长沟通	153
合理地管教他人的孩子	154
8、管理令人不安的行为	154
撞头	155
试验性撞头	155
故意呕吐	155
弄脏裤子	155
咬	155
9、我的孩子做了什么？	156
不要把孩子的行为看做是个人行为	157
让孩子换位思考	157
重温那个场景	157
让孩子道歉	157
重温那个时刻	158
第四部分 促进韧性	
第8章 建立健康心理和困境应对技巧	163
引言	164
1、帮助孩子放松	164
让孩子定期“凝视火焰”	165
让孩子无拘无束	165
让孩子经历“流动”状态	165
让孩子在睡觉时间冷静下来	166
让孩子放松一下	166
2、将眼光放长远	166
“最有可能的结果是什么？”	167
“灾难的等级是什么呢？”	167
“那是无用的想法。”	167
3、艰难处境的正常化	168
4、彻底摆脱这一切	168
5、不要让一件事毁了所有事	169
6、知道何时随大流	170
7、鼓励孩子笑笑	170
8、帮助孩子管理愤怒的情绪	171

理解 171
列举 172
平息 172
选择 172
说出来 173
安全发泄 173
9、确保他们有充足的睡眠 173
保证正常睡觉时间 174
睡前有45分钟平静下来的时间 174
睡前惯例 174
卧室的用途 174
睡觉三信号 175
10、自由游戏的价值 175
限制课外活动的数量 175
不给孩子们买太多复杂的小玩意儿和电子玩具 176
每周有一天远离高科技 176
家长亲自与孩子玩 176
第9章 帮助孩子从艰辛和困难的境遇中恢复 177
引言 178
要多留意 178
尽快将事物正常化 178
保持孩子的自信心 178
为他们打气 179
指出他们表现得坚韧的行为 179
1、应对改变 179
第一步：拒绝 180
第二步：抵抗 180
第三步：探索 181
第四步：承认 181
2、应对失败 181
谈谈死亡或失败 182
分享你自己的感觉和想法 182
邀请孩子谈谈对于事件或死亡的感觉 183
认识到悲伤、无助是正常的，让他们安心 183
让他们参加仪式，包括葬礼 183
3、失败的好处 183
4、应对被拒绝和失望 184
5、处理冲突 186
关注情感 186
解决问题 186
恢复关系 186
控制情感 187
交流想法和情感 187
鼓励孩子看故事的另一面 187
寻找解决方法 187
同意某事 188
6、处理欺负行为 188
听听他们的故事 189
应对他们的情感 189
认清事实 189
教会他们应对技能 190
让学校参与其中 190
帮助建立孩子的支持网络 190
建立自信 190

总结 191

参考资料 195

更多信息 197

· · · · · (收起)

[教出孩子的自信、品格和抗压力](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

教育

家庭教育

亲子

自信

抗压力

妈妈要读的书

品格

评论

目前见过的最高分的书。但没有缘分。想自我治愈，但这本书除了让我感到更挫败更没自信之外，没别的用处。内容太简略，不会实践，总让我感叹，自己怎么没有这好父母，父母也没自信、没安全感、焦虑，所以，我就更挫败了

在快速发展的现代化社会，什么才是最好的家庭教育存在广泛争议，各类教育理念百家争鸣。然而，无论是赞赏式教育、“虎妈”“狼爸”还是快乐放养，都显示出我们对外

部世界激烈竞争的担忧，孩子能否适应剧变的环境？如何应对残酷的竞争？孩子到底该穷养还是富养？如何发挥孩子十足的潜能，并发展快乐、完整的人际关系？澳洲首席亲子教养专家及畅销书作家将在本书中一一解答。

自我成长

培养孩子，也许我能做到的更好，很受启发

[教出孩子的自信、品格和抗压力](#) [下载链接1](#)

书评

相信很多妈妈像我一样，没孩子时，真难想象自己会生个什么样的宝宝。对于孩子的期望，起点很低，觉得不管是男孩还是女孩，对他都别无所求，能够健康、平安的长大就好。有了女儿，要操心的事情越来越多，总是怕亏待了她，宠溺了她，耽搁了她，伤害了她……日复一日的朝夕相对中…

就我近7年的家庭教育类书籍的阅读经验来说，要得到真正的受益还是要选择国外的家庭教育类书籍。我们自己国内的要么流于对国外各种教育观念的大杂烩，毫无章法可言；要么流于标新立异，或狼爸或虎妈，就是试图满足众多父母望子成龙的愿望，无论方法如何，好似考上清华就是成功。…

市面上的儿童教育类书籍一般都是以讨论放养还是圈养为主，让人看着有些疲劳了，不过，到底要把孩子养成什么样子确实值得家长们深思，毕竟很多孩子承载了太多家长的理想与期待。我与我的孩子接触了3年，有茫然无措的时候，有充满幻想的时候，有受挫无奈的时候，现在回想起来也不…

纵观国内外玲琅满目的亲子教育类书籍，以我这几年来大量阅读亲子教育类书籍的体会和经验，个人认为国外的亲子家教书籍更有内涵，更为科学和严谨，更令读者有益，而且此类国外书籍中的观点基本为作者原创，多半是他们多年潜心研究和切身实践的结果。而国内的亲子家教书籍大多复…

收到这本书已经有好长时间了，只是读起时需要静心，而我随着越来越大的肚子及炎热的天气等原因，直到现在才看完，在看此书的过程中，也总算是学到了一些知识，比如对孩子的教育该以怎样的方式进行？你想培育出一个什么样的孩子？带着这些问题，在这本书中可以得到启示。现在...

书中说的培养原则，给我启发比较大，在有了小孩后，很多本来属于伴侣的时间，大部分来陪孩子。和同伴之间大多谈话的内容都是关于孩子的——他们的健康、教育、业余时间和幸福感。自然而然地陷入小孩子的生活，和伴侣在一起的时间更少了，而且在一起的时间也是谈用论...

以前我一度以为只有我们国内的教育出了问题，最近阅读了大量的国外教育书籍，发现这已经是一个全球化的弊病，对于儿童教育，从来没有像现在这样重视过，但也从来没有像现在这样引起人们的忧虑与深思。家庭模式的变化，让家长们将重心都放在了孩子身上，可是孩子由此得到的人生...

这些天为了孩子的教育问题，我读了一本出自于澳大利亚首席亲子教养专家迈克尔-格罗斯的最新力作《教出孩子的自信，品格和抗压力》。作为一本译文，本书的中文书名的确颇显得有点直译的感觉。当然啦，这并不影响我对全书的整体阅读效果。毕竟，文字虽多且看似繁琐，却也直截了当...

先来看一道测试题，你是以为家长，有配偶，有1个孩子，一周的鸡蛋12个，这些鸡蛋是你唯一的蛋白质来源，你如何分配？

我想很多中国的家长，会把超过4个以上的鸡蛋给孩子。在剩下的鸡蛋里面，又将大部分给配偶，自己只吃小部分。我们就是有很多这样有奉献精神的人。但这样好不好...

[教出孩子的自信、品格和抗压力 下载链接1](#)