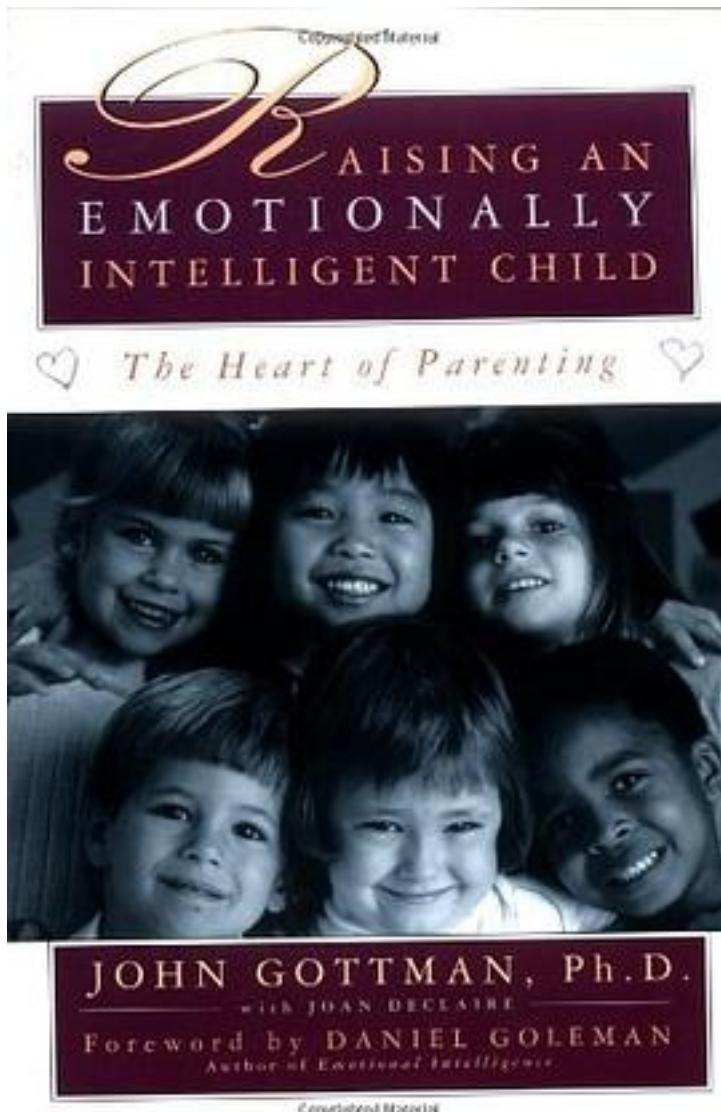


Raising An Emotionally Intelligent Child The Heart of Parenting



[Raising An Emotionally Intelligent Child The Heart of Parenting 下载链接1](#)

著者:Ph.D. John Gottman

出版者:Simon & Schuster

出版时间:1998-8-12

装帧:Paperback

isbn:9780684838656

Intelligence That Comes from the Heart Every parent knows the importance of equipping children with the intellectual skills they need to succeed in school and life. But children also need to master their emotions. Raising an Emotionally Intelligent Child is a guide to teaching children to understand and regulate their emotional world. And as acclaimed psychologist and researcher John Gottman shows, once they master this important life skill, emotionally intelligent children will enjoy increased self-confidence, greater physical health, better performance in school, and healthier social relationships. Raising an Emotionally Intelligent Child will equip parents with a five-step "emotion coaching" process that teaches how to: * Be aware of a child's emotions * Recognize emotional expression as an opportunity for intimacy and teaching * Listen empathetically and validate a child's feelings * Label emotions in words a child can understand * Help a child come up with an appropriate way to solve a problem or deal with an upsetting issue or situation Written for parents of children of all ages, Raising an Emotionally Intelligent Child will enrich the bonds between parent and child and contribute immeasurably to the development of a generation of emotionally healthy adults.

作者介绍:

约翰·戈特曼

享誉世界的“婚姻教皇”

美国华盛顿大学心理学教授，西雅图人际关系研究所所长，从事家庭关系方面研究长达40年，婚姻关系、人际关系研究领域的顶尖专家，被媒体誉为“婚姻教皇”。

人际关系领域最杰出的心理学者

4次荣获美国心理健康研究院科学研究院者奖章，并获美国婚姻与家庭治疗协会杰出科学研究院者奖章、美国家庭治疗学会杰出贡献奖、美国心理协会家庭心理学分会会长奖章。

与罗杰斯、荣格齐名的心理大师

2007年，美国具有相当权威性的刊物《美国心理治疗网络》及《美国心理学家》杂志评出20世纪最后25年，美国心理治疗师眼中最具影响力的10位心理治疗大师，戈特曼赫然在列，与卡尔·罗杰斯、卡尔·荣格齐名。

琼·德克莱尔

编辑，在育儿、心理学与健康等领域进行研究与写作。

目录:

[Raising An Emotionally Intelligent Child The Heart of Parenting 下载链接1](#)

标签

parenting

育儿

心理学

育儿育己

英文原版

情绪

情商

外文

评论

看完以后收获很大，取代《How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk》成为我最希望LD阅读的育儿书。行文稍微有点罗嗦，一二六章没有太多实质内容，不过三四五七章值得仔细阅读。发现好的育儿书有一个共同的特点，就是不仅帮助你成为更好的家长，也帮助你更好的担当你的其他社会角色，如配偶，朋友，工作伙伴

(2018.18) 和How to talk to kids so kids will listen的基本理念相同，都是Emotional Coaching的parenting style。How to偏向self-help，好读好操作；这本偏理论一点，讲研究和理论稍微多一些，后面讲青少年和marriage的内容也蛮有启发的，但实践性会弱一些。

沒什麼新東西，還是 identify emotions, empathise, set limit, solve problem

这本书的基调简单来说, 就是'理解万岁'. 无论是大人小孩, 在别扭的时候, 从正面讲道理是不行的, 先得从感性上让对方认识到, 你是理解他的行为的. 道理可以留到平静的时候讲. 觉得这一招可以化解无数矛盾哪. :-)

相当于brain rules for babies里面label emotion和emphathize等几条内容的详解, 强烈推荐所有家长读读

小孩就得这样教....嚎哭的那种得治

[Raising An Emotionally Intelligent Child The Heart of Parenting 下载链接1](#)

书评

入门：两个基本概念。情商：指人在情绪、情感、意志、耐受挫折等方面的品质。共情：指体验别人内心世界的能力。关于“EI”的科普硬插入：

《情商》的作者、心理学家丹尼尔·戈尔曼认为：“家庭生活是我们学习情绪的第一个学校。”由于他在情商（EI）方面的卓越研究，被称为...

《培养高情商的孩子》，又是一本把一个简单的道理讲得特别繁杂的书，老外真能拜活。要讲的道理就是，教会孩子处理失望、沮丧、恐惧、担心等情绪，比教孩子处理具体问题更重要。

第一，认同孩子的情绪。把情绪爆发当作一次学习处理情绪的机会，关注点应该在情绪而不是孩子表面上...

这是一本经典育儿书了，我刚做妈妈那会儿就看了，受益匪浅，后来不知道借给谁了还

是丢了，又买了一本，但等着看的书总是太多，一直没再打开。八月份整理书柜，发现这本居然还没拆，勾起了往昔回忆，于是拆开重读了一遍。
好看的书，不同的时候看，各有各的好看。比如之前看的...

一次线下课上有这样一个案例：讲述人说，她的舅舅是一个很严肃的人，他很小的时候甚至不敢看上一眼舅舅的眼睛。舅舅在养自己孩子的时候更是一言不合就棍棒相加。孩子成年后毅然离开，不是不得已决不回家。回来后因为意见不合又会和自己的父亲大打出手后愤然离去。什么样的家庭...

来自 [Maybe You Should Talk to Someone]

这是一本心理治疗师写的从业回忆录，她同时还是一位年近四十通过精子库生育的单亲妈妈。书中她因为与男友分手深感中年危机，自己也作为病人接受了心理治疗。书中有一幕描写她向儿子坦白男友已经从此离开了他们的生活——看的时候我就...

最近读完了著名心理学者约翰·戈特曼所著的《培养高情商的孩子》这本书。

在读这本书前，我对如何培养高情商的孩子这个话题本身是没什么兴趣的，更想得到答案的反倒是这两个问题：什么是高情商？如果父母双方情商都很低，还有可能培养出高情商的孩子吗？第一个问题源于生活中...

好久不读书了，拿到这本书还是值得父母和老师读的。这本书主要讲培养高情商的孩子从父母做起，首先父母要学会感知自己的情绪，然后能自我调节和面对。在和孩子相处过程中细微发现孩子的情绪，感同身受和孩子共情，把握好时机，倾听与认可孩子的情绪，最后帮助孩子表达情绪，指...

大家早上好，欢迎打开剽悍晨读。每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2018年3月11日，我们要给大家分享的书是《培养高情商的孩子》。

作者约翰·戈特曼，美国著名人际关系大师、心理学家、“婚姻教皇”。本书以严密的论证、丰富的案例和可操作的方法剖析了不同教养方式对孩...

上周日，我和孩子爸带闺女去悠游堂玩。闺女眼巴巴地盯着挂在门口的旺旺队塑料球。玩够了，临走时还在门口伫立，仰望着那些旺旺队球。我给她买了一个，她好开心，回家路上一直拿着球。因为那天下雨了，地上泥糊糊的。我和她爸要她拿好球，要是掉泥里，就要不了了。不幸的是，到...

我在本书的阅读上进度很快，甚至忍不住有一点沾沾自喜，觉得最近的育儿书/心理学涉猎众多，吸收能力增强。又忍不住有点挑剔本书的干货“不够多”。这种初始的印象有失偏颇；因为很快我就需要慢下来去精读书中的重点内容，并且迁移到日常生活里去体会。人们大概只有阅读第一本...

商业图书与其他类型的图书，由于阅读目的和方式的不同，因此有其特定的阅读原则和阅读方法。先从一本书开始尝试，再熟练应用。1.二八原则
对于商业图书来说，严格的精华价值可能仅占20%的页码。要根据自己的阅读能力，进行阅读时间的分配。2.集中优势精力原则 在一...

“一想到为人父母居然不需要考试真是太可怕了。”
出于这样的担忧，趁着孩子刚满两岁，赶紧再读一些育儿类书籍。
选书上，两岁前，孩子小，除了把他喂饱，几乎不用考虑其他，所以要读育儿营养类。
两岁后，孩子有了自我意识，进入第一个叛逆期，需要读点育儿教育类。也不是寻...

1.很多家长只是规范孩子的行为，并不理会孩子的情绪。其实错了，指导孩子的情绪、帮助孩子管理自己的情绪才是最关键的。
2.刚出生的婴儿、学龄前的孩子是非常需要家长关注自己、回应自己的。婴儿一出生就能够通过表情体态读懂父母的情感提示。如果家长积极回应，能够影响孩子神...

[Raising An Emotionally Intelligent Child The Heart of Parenting 下载链接1](#)