

爱，从懂孩子开始



[爱，从懂孩子开始_下载链接1](#)

著者:罗静

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2013-11-5

装帧:

isbn:9787512706064

无论我们生活在地球的哪一个角落，对孩子都拥有同样的爱。然而，因为不懂孩子，很多父母往往在用一种错误的方式表达着爱。在孩子的成长过程中，体能、智能和心理应

平衡发展，即三维平衡。而其中对心理能力的培养更是重中之重，但却又常常被广大父母忽略。

《爱，从懂孩子开始》着力于帮助父母建构孩子安全感、意志力和目标感这三方面的心理能力。在此过程中，父母还可以从书中学习爱的技巧、接受爱的训练，真正找到走进孩子内心世界的钥匙，因为只有如此才能与孩子进行真正意义上的沟通！通过“懂”，让孩子们更快乐、更幸福地成长，正是早期教育的意义所在！

作者介绍:

罗静，中国科学院心理研究所儿童发展心理学博士、博士后；中国心理学会心理学普及工作委员会委员；中国优生科学协会理事。

《积木宝贝闯世界》电视栏目特邀嘉宾，中央电视台、天津卫视、河南卫视、山西卫视特邀嘉宾。

《我和宝贝》杂志特邀专家，《北京晨报》教育专栏作家，《营养与优生》杂志专栏作家，《心理与早教》杂志专栏作家。积木宝贝国际早教副总裁兼首席教育官。

目录: 上篇 安全感，给孩子一座最坚实的靠山

引言：安全感是什么

Part 1 你的爱，孩子安全感的源泉

黏妈妈的孩子，安全感不足

孩子在探索，父母要守护

爱的抚触：皮肤上的安全感

Part 2 海绵一样的孩子，吸收并反映你的情绪

坏情绪的小孩都是父母一手培养的

别让孩子成为亲密关系困难户

Part 3 家庭是爱的容器

做个构建孩子安全感的智慧妈妈

做个积极介入孩子成长的智慧爸爸

别让隔代教养消费孩子的安全感

中篇 意志力，让孩子成长为完整的自己

引言：意志力是什么

Part 4 请尊重“地心说”期孩子放大的意志

“对付”叛逆期的孩子，小意思

有了“我”，孩子才有了“心机”

父母们，是时候扔掉你们的分离焦虑了

Part 5 让孩子做自己

放手孩子自己成长

与自我意识萌发期孩子沟通的法则

冲突：孩子自我成长的黄金机会

Part 6 让孩子学会Hold住

父母要引导孩子的自我控制

有需求，要恰当地表达出来

面对危险，让孩子保护自己的身体

下篇 目标感，黑夜中指明方向的北极星

引言：目标感是什么

Part 7 告诉孩子，“你可以”

别让孩子在通往胆怯的路上越走越远

向因不自信导致的拖拉说“不”

帮孩子建立规则意识

Part 8 让孩子知道，“我很好”
别让畸形的自尊心伤害孩子
比出来的自尊毫无意义
勿因孩子撒谎儿误伤他的自尊
恰当的爱，成就孩子的自尊心
Part 9 培养同理心，加强目标感
懂爱的孩子才有同理心
要自我，不要自私
附录：要为上幼儿园做的心理准备
后记：我们都是爱的守望者
· · · · · (收起)

[爱，从懂孩子开始_下载链接1](#)

标签

育儿

个人成长

教育

心理学

心理

自我完善

米格2015年读的书

抑郁症

评论

为心理学打call

非常好的一本书，推荐。育儿的过程也是家长们自我成长的过程。如果父母不能同孩子一起改变和成长，孩子就无法很好地成长。就像生孩子坐月子是一个身体重生，修复疾病，重建健康的过程，养育一个孩子也是成年人心灵重生，修复原生家庭创伤，重建健康心理的一个难得的契机。与孩子一同成长，才是真正的爱孩子。

[爱，从懂孩子开始_下载链接1](#)

书评

作者：蒙宇涛

拿到《爱，从懂孩子开始》这本书便被书名吸引，打开书，首先了解到的是作者的经历，从文中让人感受到一位真诚的作者，她的经历让我感动，吸引我继续往下读。作者是一名8岁孩子的母亲，是一名早期教育工作者，提出三维平衡早教理论，书中全面解析0~6岁孩子的心理...

[爱，从懂孩子开始_下载链接1](#)