

# 不当父母当教练



[不当父母当教练\\_下载链接1](#)

著者:陈恒霖

出版者:时代出版传媒股份有限公司|北京时代华文书局

出版时间:2014-6-1

装帧:平装

isbn:9787807695967

《不当父母当教练：和孩子一起度过青春期》从专业的心理学、教练学角度，教你摆脱

“父母”角色的局限，以教练的心态、方法培养孩子，与孩子沟通交流，陪他们成长，训练他们独立学习、思考的能力。作者陈恒霖教授在书中不断追问：孩子开始叛逆与难以理解的年纪到了，你烦恼吗？如果你的孩子告诉你，将来要当艺术家、舞蹈家、运动员、开花店，你会有什么反应？如果给你一副新的眼镜，你如何重新看待青春期的孩子？如果你曾错待自己的孩子，现在可以做些什么来弥补？当孩子在学习如何面对挫折时，要给予什么帮助？

面对这一系列问题，成为“教练式父母”是最佳解答。《不当父母当教练：和孩子一起度过青春期》写给每位“家有儿女初长成”的家长们。从来没有放弃自己的孩子，只有先放弃孩子的父母。面对孩子“暗流涌动”的青春期，你准备好了吗？不要错过这本由心理咨询博士谈心态改变、角色转换及实用训练方法的家庭教育经典——《不当父母当教练：和孩子一起度过青春期》！

作者介绍:

陈恒霖，咨询心理学博士、第一届特考咨询心理师、美国加州政府认证组织教练。台湾昆山科技大学副教授、培英国际教练领导力学院院长、国际教练联盟台湾总会第三届监事、中华专业教练发展协会第三届理事长、台湾咨商心理师公会联合会员理事、高苑科技大学諮商与辅导中心主任、高苑科技大学就业辅导组组长、台南市政府顾问、台南市諮商心理师公会第一届理事、新竹生命线员工协助中心（EAP）特约諮商心理师。

他累积了近二十年教学训练经验，具深厚的心理咨询、治疗实务及专业督导背景。著有《COACH领导学：带人才超越现在职位》一书，在台湾获得畅销。2013年《COACH父母学：从教养变教练》（《不当父母当教练：陪孩子一起度过青春期》的台湾版）在台北、新竹、台中、花莲、台南、高雄六大城市做巡回分享活动，取得重大影响。他将企业管理中的“教练”概念引入青少年教育，主张父母应超越自身角色，给孩子尊重、包容，把孩子当作独立的生命个体来教养。这一理念在台湾引起“教练父母”热。

他还积极投身公益事业，多次应邀来大陆授课、演讲、分享心得体会。

目录: 作者序 001

前言 007

第一部 教育孩子，是一辈子的专业！

——教练式父母是什么？又有哪些必备知识？

第1章 教练式父母：用生命影响生命 003

第2章 用教练观点看待你的孩子 021

第3章 社会价值下的“东方父母” 035

第4章 你认得自己青春期的孩子吗？ 052

第二部 跟孩子应该怎么说？

——教练式父母的13大实用亲子互动技能

第5章 鼓励表达的艺术 079

教练式父母做法：倾听孩子心声，了解与接纳他们的内在感受

第6章 界线模糊——父母不该越俎代庖的事 102

教练式父母做法：厘清界线，有助人格发展与承担责任

第7章 过度控制——为何你的孩子学不会独立？ 109

教练式父母做法：放手信任孩子，爱是“帮助”，不是“绑住”

第8章 太看重分数——你是否忽略了孩子的分化与探索？ 118

教练式父母做法：关注学习历程，让孩子学会面对挫折！

第9章 忙与盲——现代亲子疏离的元凶 130

教练式父母做法：建立质量时间，拉近亲子距离！

第10章 上意难违的“理想转移”？ 137

教练式父母做法：寻得孩子天命，安置生命位置

第11章 为什么孩子容易放弃? 145  
教练式父母做法: 正向鼓励, 建立自信!  
第12章 爱, 不该是有口难言 159  
教练式父母做法: 情感表达, 重于说理!  
第13章 管教不一: 别让孩子左右为难、无所适从 164  
教练式父母做法: 齐一管教做法, 让孩子有方向可循  
第14章 “比较”真可怕! 169  
教练式父母做法: 放弃比较, 欣赏独特  
第15章 停止言语伤害 175  
教练式父母做法: 少用惩罚, 多给鼓励!  
第16章 管教为何失焦? 当你总是忽略优点、放大缺点 188  
教练式父母做法: 正视优点, 引爆正向驱动力!  
第17章 孩子不爱上学, 怎么办? 194  
教练式父母做法: 区辨缺课行为的涵义, 聚焦发展潜力!  
后记 207

• • • • • ([收起](#))

[不当父母当教练\\_下载链接1](#)

## 标签

青春期

教练

育儿

心理学

## 评论

还是写得不错的, 专业知识和具体案例的结合, 通俗易懂又有科学性。不过, 看这类书, 只能有所启发, 真正要运用还是很难的, 人的心理的把握和疏导, 教育引导的分寸和吸引力, 都不是一朝一夕能掌握的。

-----  
[不当父母当教练\\_下载链接1](#)

# 书评

-----  
[不当父母当教练 下载链接1](#)