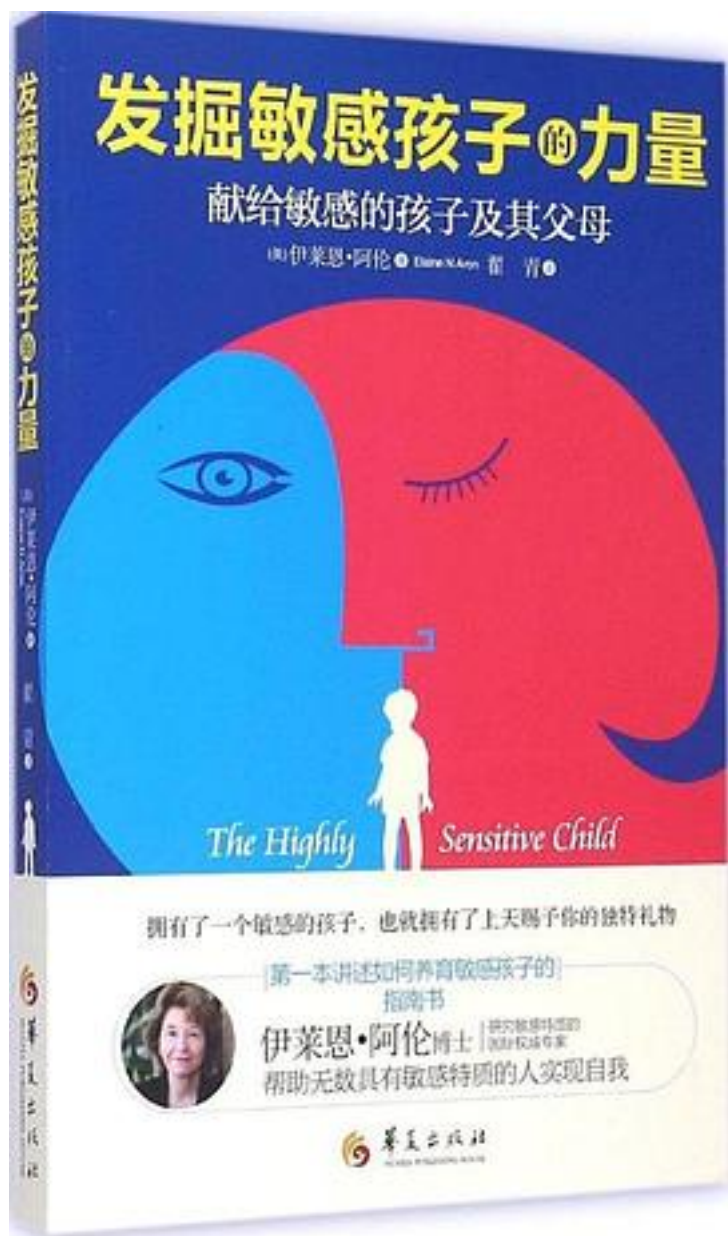


发掘敏感孩子的力量



[发掘敏感孩子的力量_下载链接1](#)

著者:[美]伊莱恩·阿伦 (Elaine N.Aron)

出版者:华夏出版社

出版时间:2015-4-1

装帧:平装

isbn:9787508083865

这本书是为众多敏感孩子的父母所写，它填补了敏感儿童家庭教育书籍的空白。家有敏感儿童，也许你还没有意识到孩子的特质，并为此焦虑不安；也许你意识到了，却纠结于教育不得法。本书将为面对问题的你提供帮助：如何甄别你的孩子是否敏感？如何从新的角度思考“敏感”这种特质并因循善诱？作为高度敏感的母亲，作者伊莱恩·阿伦博士也建议父母不仅要接受上天赐予的独一无二的孩子，释放自己的自责情绪，放松心态，从而带动孩子放松，将敏感特质转化为优势。

作者介绍:

伊莱恩·阿伦 (Elaine N.Aron)

- 心理学博士、心理咨询师、大学教授、心理医生和作家
- 亲密关系研究和高度敏感者研究领域的领先者
- 一名高度敏感者
- 建立了高度敏感者研究网站，已帮助无数具有敏感特质的人实现自我

目录: 致谢/001

前言/001

我为什么写这本书/001

本书使用指南/001

第一章敏感特质更好地甄别“害羞”和“难搞”的孩子/001

正视孩子的敏感/003

如何发现高度敏感/003

什么是高度敏感? /005

你的孩子是不是高度敏感? /010

高度敏感对人类物种有何贡献? /012

为什么高度敏感的孩子会如此不同? /014

还不能确定孩子是不是高度敏感? /021

帮助高度敏感儿童迈向成功与幸福/024

第二章系好安全带特别的孩子引发特别的挑战/032

家长更能影响敏感的孩子/035

契合度——每个孩子都有不同的家庭/036

敏感的孩子需要情绪出口/039

敏感儿童的六件事/040

养育敏感儿童的乐趣/054

第三章不敏感的家长更有福/056

写给父亲的话/057

高度敏感和寻求新事物/058

当孩子与你的个性非常不同时/059

第四章如果家长也是高度敏感者其他家庭成员怎么做呢? /074

高度敏感的家长从养育孩子的过程中能够得到什么? /076

首要任务——保持自己情绪的稳定/076

你和孩子都高度敏感的优势/077

其他家长可以怎么做? /084

最后的提醒/092
第五章 养育快乐的敏感儿童四大秘诀/093
 秘诀一：提升自我形象/094
 秘诀二：降低羞耻感/100
 秘诀三：有智慧的处罚/103
 秘诀四：讨论“敏感”/115
健康的自我界限/120
第六章 一个好的开端 安慰和回应高度敏感婴儿/123
 新生儿——如何认出高度敏感婴儿/124
 两到六个月——如何回应宝宝，又不过度刺激他/129
 半岁到一岁：依附关系、步调一致和自我调节/133
 步调一致/135
最后的提醒/139
第七章 家有幼儿 适应改变及处理过度刺激/140
 调适变化/141
 顺利转换环境/145
 过度刺激/145
 处理强烈的情绪/146
 关于一两岁的孩子/151
 日常问题/153
 比较不常见的问题/157
最后的提醒/159
第八章 在外面的幼儿 帮助他们在新环境中成功/160
 害怕新事物、害怕陌生人、害羞和喜欢单独玩耍的差别/161
 为什么会害怕新环境，如何预防/162
 有了新经验之后/168
 面对陌生人时的害怕或迟疑/168
 寻找适合的社交场合/172
 如果学龄前儿童遇到真正害怕的事情/174
最后的提醒/176
第九章 家有学龄儿童/177
 学龄儿童——初试啼声/178
 家中的日常生活/179
 减少家中压力/185
第十章 帮助孩子享受学校生活及社交生活/192
 高度敏感儿童在学校面对什么？/194
 教室的理想气质/195
 家庭教学/195
 社交生活与害羞/196
 打造愉快的学校生活/202
 关心学业表现/204
 当孩子受到欺负/206
 儿童时期告一段落/208
第十一章 敏感的青少年及年轻人 让青春起航的艰难任务/210
 前路艰辛/211
 和家人相处/216
 中学的生存之道/218
 社交生活/221
 内在生活/225
 进入青年人生/226
 当孩子征询你的意见时/226
 你自己的成长任务/229
附录 给教师的建议/230
 • • • • • [\(收起\)](#)

[发掘敏感孩子的力量_下载链接1](#)

标签

育儿

心理学

高敏感

发掘敏感孩子的力量

人生

心理

学习

育己

评论

书的内容很琐碎，其实这本书的最大价值就是把敏感这个特点标签化了，此处的标签化不是贬义，意思是让人们认识到敏感是一种性格特点，不是什么需要修正的毛病。对于养育者来说，接纳，适应，顺其自然就是最好的办法。

“敏感是一种性格特点，不是什么需要修正的毛病。对于养育者来说，接纳，适应，顺其自然就是最好的办法。”作为敏感孩子的父母，需要减少对他们的刺激，更温柔更耐心去体会孩子的感受。内容挺琐碎，从初生婴儿开始谈到成年离家的青年，感觉每一步都至关重要，每一次和孩子的接触沟通都是对孩子性格的塑造。

有迹可循，值得一读

敏感的人，接收到的信息更多，意味着更容易走神，更多的情绪，更难作出决定。面对这样的孩子意味着更细致的观察，更多的接纳并付出更多的耐心。书本里比较强调个性造成的与人隔阂，我觉得这没什么。所以个人觉得这本书也没多大意思。

#2017#18本#2017.7.29

和很多育儿书的内容相同，可能，最大的作用是让我知道了，孩子比较敏感，不仅仅是慢热，需要更多的耐心和温柔。

一天读完。作者研究过的敏感者案例很丰富，其中有若干描述，与我小时候心理状态完全一致（至少是我记忆中的状态吧）。很多具体的实操办法，也能帮助我理解和教养我那敏感的娃。

大概15-20%的孩子是敏感孩子：三思而后行 富有同情心 他的谨慎可能会被误解为害羞 本书提出了一个新的概念 纠正了一些误解 但没什么新意

对于很多中国的家长来说，别说做到，就算理解都很难吧。他们应该先看《不要对孩子施加暴力》这种题目的书才对吧。免费转赠此书。

是本可以实际操作的书。

最大的意义就是让我认识到了自己的孩子日常的一些表现都是正常的，他只是敏感而已，原来一类人群都是这样。可能我和妻子也都属于敏感人群。书中大量的方法稍微琐碎了一些，有些难以用好。整体还是非常值得一读。让我更好的理解自己敏感的孩子。

2018年读完的第一本书，到最后三十页感觉不想看下去了，还是硬着头皮看完。最早是看公众号常青藤爸爸写的一篇敏感儿童的文章，推荐了这本书，我读的目的是想看看

怎么引导一个敏感的孩子。在整个过程中，我感觉很难过。因为我也是这样成长的一个敏感孩子，就好像在看自己成长中出现的那些不可言说的问题。好在我踩过的坑，可以帮女儿避开了，也可以用自己的经验和教训陪她成长。正如文中所述，“一定是因为你内心渴求一个独特的孩子，上天才会赐予你这样神奇的礼物。”

很遗憾没能早点读到这本书 现在还好不算晚 每一个字说的都是我家的情况
国内育儿书虽然更贴近国情但是总是忽略孩子的个体差异
这种关注少数群体教育的书籍对我们帮助很大

实操性很强，很多地方感同身受。对于敏感的孩子，我们需要更多的耐心和爱心。真希望我父母在养育我的时候能看过这么一本书。

嗯，都是实际的例子，具有可执行型！对孩子的了解又深了一步。

在我读过的育儿书里，这是比较与众不同的一本。没有刻意的去强调爱，自由，在这本书里，我实在的感受到父母不是圣人，奖惩，“特权”都是正常的事情，更重要的是，读了以后不焦虑。

一本用来抚慰焦虑家长心灵的书。最后发现孩子是否高敏感难以确定，自己是个不折不扣的高敏感。

知道（高度敏感的存在）——>理解（高度敏感的心理）——>从容应对（高度敏感带来的一切） 我还有很长的路要走，加油～～～

自己是个高敏感型的人，老公好像也有一点，所以早早开始看书，希望以后能有更好更合适的育儿方式。

这本书让我了解到，高度敏感孩子的特征，并知道如何更好给予孩子支持和陪伴。我的孩子属于高度敏感孩子，她观察力很强，但同时对我的声音和表情非常敏感，对于速度快些的车也很抗拒。

以前我以为她是矫情，现在才知道，原来是自己误解了孩子。
很好的一本书，让父母更多了解孩子，可以更好陪伴和接纳他们。

[发掘敏感孩子的力量_下载链接1](#)

书评

世俗中的成功 权名利 多样化的人类便有了统一的模具 和统一的评价标准
想想“高矮胖瘦”的人被打磨塞到统一的模具中就很痛 坚强 乐观 自信 独立 合群
有领导力 抗压力强 有才学 有口才 有心计 有谋略 做事利落 善于创新 积极应变
漂亮帅气等等所有的好的词语都成了人间的一种...

[发掘敏感孩子的力量_下载链接1](#)