

失控



[失控 下载链接1](#)

著者:【美】沙法丽·萨巴瑞博士 (Shefali Tsabary, PhD)

出版者:上海社会科学院出版社

出版时间:2016-1

装帧:平装

isbn:9787552010343

美国著名正念心理学家、哥伦比亚大学心理学博士沙法丽·萨巴瑞

帮助父母远离亲子冲突，引导孩子自我管理、自我激励、自我实现！

《失控——孩子不听管教怎么办？》是美国著名正念心理学家沙法丽·萨巴瑞博士饱含勇气与智慧的崭新力作。从丰富的临床研究与青少年咨询经验出发，沙法丽博士发人深省地指出，亲子冲突的根源在于父母对孩子的控制与管教——它们总会触发孩子的不满与反抗。如果父母能够放弃“我的孩子应该如何”的执念，转而接纳孩子的“本

来面目”，尊重孩子的需求，就能够与孩子建立亲密的情感联结，从而引导孩子自我确认、自我激励和自我实现。这种充满觉醒、联结与爱的养育方式，最终会令育儿变为一场父母与孩子相互支持与陪伴的成长之旅。

沙法丽博士抓住了亲子冲突的根源，教会家长如何以新的方式处理这些冲突，将孩子培养成自律的人，实现更加紧密的亲子关系。读过这本深刻的著作，你将成为更强大和更高效的父母。

——劳拉·马卡姆博士，《父母平和 孩子快乐》作者

沙法丽博士为我们提供了一条开明之路，帮助我们的孩子成为自己想要成为的人。这本书改变了我们对控制和纪律的理解，启发了我们的智慧。

——玛丽卡·乔普拉，Intent创始人

沙法丽博士敢于挑战约定俗成的文化范式，积极为儿童创造正面体验。读完《失控》，每一位家长都将开始诚实自省，并发生彻底的改变。我们能给予孩子的最大礼物就是：我们自己的成长。

——迈克尔·马塔鲁尼，“酷爸爸”节目主持人

《失控》提供了看待孩子“不良行为”的新视角，以此解放父母，深化亲子关系，治愈孩子和我们的痛苦。

——苏珊·诺思拉普·埃尔德雷奇，临床社工、心理治疗师

沙法丽博士击中要害，阐明了育儿的本质。通过揭示我们最深层的焦虑，她向我们展示了父母是如何阻碍孩子的发展而不是促进它的。想要提升育儿水平的人都应该读读《失控》，它已经不可逆转地改变了我的育儿理念。

——贝弗利·安德森，自闭症专家

《失控》提供了清晰的指导，让我们能够从控制孩子这种教养方式中解放出来，去建立一种心灵层面而非角色层面的亲子关系，从而促使我们将育儿水平提升到一个新的高度。

——安妮·伯恩赛德，《灵魂育儿》作者

作者介绍:

美国著名正念心理学家、哥伦比亚大学心理学博士沙法丽·萨巴瑞

帮助父母远离亲子冲突，引导孩子自我管理、自我激励、自我实现！

《失控——孩子不听管教怎么办？》是美国著名正念心理学家沙法丽·萨巴瑞博士饱含勇气与智慧的崭新力作。从丰富的临床研究与青少年咨询经验出发，沙法丽博士发人深省地指出，亲子冲突的根源在于父母对孩子的控制与管教——它们总会触发孩子的不满与反抗。如果父母能够放弃“我的孩子应该如何”的执念，转而接纳孩子的“本来面目”，尊重孩子的需求，就能够与孩子建立亲密的情感联结，从而引导孩子自我确认、自我激励和自我实现。这种充满觉醒、联结与爱的养育方式，最终会令育儿变为一场父母与孩子相互支持与陪伴的成长之旅。

沙法丽博士抓住了亲子冲突的根源，教会家长如何以新的方式处理这些冲突，将孩子培

养成自律的人，实现更加紧密的亲子关系。读过这本深刻的著作，你将成为更强大和更高效的父母。

——劳拉·马卡姆博士，《父母平和 孩子快乐》作者

沙法丽博士为我们提供了一条开明之路，帮助我们的孩子成为自己想要成为的人。这本书改变了我们对控制和纪律的理解，启发了我们的智慧。

——玛丽卡·乔普拉，Intent创始人

沙法丽博士敢于挑战约定俗成的文化范式，积极为儿童创造正面体验。读完《失控》，每一位家长都将开始诚实自省，并发生彻底的改变。我们能给予孩子的最大礼物就是：我们自己的成长。

——迈克尔·马塔鲁尼，“酷爸爸”节目主持人

《失控》提供了清晰的指导，让我们能够从控制孩子这种教养方式中解放出来，去建立一种心灵层面而非角色层面的亲子关系，从而促使我们将育儿水平提升到一个新的高度。

——安妮·伯恩赛德，《灵魂育儿》作者

目录: 致谢

前言

Chapter 1 为什么纪律不管用？

Chapter 2 一个以控制为主的世界

Chapter 3 真的是“为了孩子好”吗？

Chapter 4 让后果教育孩子

Chapter 5 为什么过度保护会让孩子不负责任？

Chapter 6 如何为孩子设定界限？

Chapter 7 孩子对你的诚信提出了挑战

Chapter 8 如何有效地表达肯定和否定？

Chapter 9 你不是电影制片人

Chapter 10 放弃完美的理念

Chapter 11 这里住着一个坚强的孩子

Chapter 12 这与你无关

Chapter 13 学习阅读孩子的心情

Chapter 14 尊重孩子意味着什么？

Chapter 15 你的要求公平吗？

Chapter 16 在孩子的过渡阶段保持理智

Chapter 17 哄骗孩子并不容易

Chapter 18 当孩子疏远你的时候

Chapter 19 关于规则的规则

Chapter 20 如何应对叛逆的青少年？

Chapter 21 避免“作业战役”

Chapter 22 孩子为什么会欺负别人？

Chapter 23 兄弟姐妹之间的竞争

Chapter 24 棍棒底下不一定出孝子

Chapter 25 执行纪律的隐藏原因

Chapter 26 联结的力量

Chapter 27 见证

Chapter 28 调查

Chapter 29 中立

Chapter 30 协商
Chapter 31 共情
Chapter 32 重复、练习和解决
后记
在冲突时刻保持清醒的秘诀
非纪律性的正强化策略
我的孩子
• • • • • ([收起](#))

[失控_下载链接1](#)

标签

教育

育儿

亲子/家教

心理学

自我成长

沟通

亲子阅读

儿童教育

评论

以开放、尊重、理解的心态对待孩子，与孩子建立充满能量的情感联结，与孩子融为相互支持的成长共同体。

很少有一本书能够彻底改变你的思维、感觉和行为。《失控》讨论了亲子冲突的原因，促使我们重新审视亲子关系，让它变得更加亲密、自由和快乐。

每一个父母都要来读一读，100%好书力荐

观点很认同，关于具体如何做还是谈得太浅太表面了

作者指出，亲子冲突的根源在于父母对孩子的控制与管教——它们总会触发孩子的不满与反抗。有效养育的关键在于，走出剧本模式，接受‘本来面目’。当我们拥抱孩子的‘本来面目’，就不再会责怪他们不符合我们的设定，也不会再试图去改变他们，从而使育儿从控制变为指导。”本书中《你不是电影制片人》给我印象最为深刻。说到底，家长只能在孩子需要的时候提供各种适合的帮助，人生是属于他们自己的。

别用纪律强行绑架，信任才是真谛 骗人生娃系列，想实践，哈哈哈哈哈

2019.10.31读完 远离控制和纪律的育儿方式

作者的语言简单朴实。虽然通俗易懂，但并不意味着应用起来容易。我们都是成年人了，应该能做到。

我能给孩子最好的礼物就是自我成长，和孩子做成长共同体。

非常糟糕的书！把父母放在孩子的对立面。

对孩子，从控制变为指导，是父母要做到的转变。好书推荐！

有收获有启发，只是不知道自己是否都能真正做到。

还可以，写的通俗易懂，翻译的也通顺流畅，只是在内容上，无甚新意。书里写的左右内容大家都懂，但生活却是不可控的。我们知道不应该控制孩子，不应该盲目发火，不应该施威，不应该讽刺……可是到了具体生活中，情形复杂到难以想象，很多时候我们根本没有那么多清醒和理智，时时提醒自己不要发火，不要生气。书里的方法论都是常识，但却很难做到，没办法因为一本书，所有家长就变得通情达理，心平气和。有时越是平常的东西，越难做到，比如那些道德准则里最最基本的我们都难说能够完全做到。

有好多具体实施办法

非常有启发。不仅是育儿，对父母的自我成长也很有帮助。

父母的管教，竟是孩子叛逆的根源。父母能给孩子的最好的礼物，是不管

每一段亲密关系中出现的的问题，都能在自己身上找到原因，亲子关系也不例外

#在孩子的家庭教育过程中，父母会不自觉地“控制”孩子。这个观点也许有些偏激，甚至让父母们的辛勤付出产生变味的感觉，但是在《失控孩子不听管教怎么办》中，作者确凿得从孩子的心理成长特点、感知事物的方式、观察世界的视角出发，向我们介绍了父母们怎样在潜意识中、不自觉地“控制”着孩子的成长，安排着孩子的生活。于是，在现实生活中，父母对孩子的“管教控制”和孩子的“反控制”就不断上演，有的时候还非常激烈，后果让人心焦。面对不听管教的孩子，面对不期而至的亲子冲突，家长们一定饱受了煎熬。

关于亲子冲突很难化解，这是一门学问，需要好好学习一下。

[失控 下载链接1](#)

书评

前段时间，同时收到两封咨询邮件，都是讲孩子的问题，一封邮件讲的是13岁的女孩忽然有一天不上学了。来信的人说孩子是“单亲家庭，跟着妈妈、外公、外婆长大，有天突然就不肯去上学，各种理由不去，在家也没什么礼貌，不吃饭，就喜欢窝在自己房间，非常任性。现在怎么都不去学...

那还用说？当然是孩子听我的！我是他（她）的父母；我是他（她）的监护人；我的人生经验比他（她）多；我的智识比他（她）强！最后再加一句致命绝杀：我都是为了他（她）好！恭喜你，答对了！这些答案归纳起来，基本就是孩子...

文/蓝莓兔子

在陪伴孩子成长的过程中，我们都不可避免地遭遇过类似的失控局面：面对乱成一团的房间或令人头疼的成绩单、倔强叛逆、不服管教的孩子、在绝望中变得歇斯底里的自己、以及同样情绪激动、大喊大叫的孩子，被浓浓的挫败感所填满，深感教育的无力……

...

《失控》这本书的一开始，是先从戳中我的心开始的。“如果你不%%¥#@，我就要%#@&”，这无疑就是我对孩子冲口而出的常见句式，而我根本没想过这句话的前后有什么必然联系，我只是想让孩子听话而已。带孩子太难了。前几天我一位朋友跟我说，她刚刚在车里放声痛哭，她为了孩子...

和孩子共同面对生活 评《失控》

在管教孩子上，因为“我爱你”、“我是为了你好”等原因，我们会对他提出要求：“要听话哦。”一旦孩子不听从我们的安排、服从我们的管教，我们则会把“不听话”、“不乖”之类的帽子扣在孩子身上。想想这时的孩子应该挺委屈的吧。冷静想来，孩...

最近几年发生的一系列事情，都让我感到这个社会大多数人的价值观与是非观都与真理相去甚远，甚至包括身边的亲人，不再是我小时候所处的那个时代与社会的价值观了，比如我在屡次与人争论一切与功利有关的人际关系，一切与美好无关的社会交往，一切与精神相去甚远的追求，似乎由...

孩子不听管教怎么办？心理学家沙法丽·萨巴瑞在她的论著《失控》一开头就提出了这个尖锐的问题。这的确是许多父母殚精竭虑的事。
管教子女是一个双向的过程，父母自身的能力素养知识储备仅占极小的比例，如何管教、能被接受多少才是决定教养结果的关键。因此，满腹经纶自身...

这些年，我在孩子的教育问题上所持的观点虽然一直是世上并无同一条育儿路可走，但我并不排斥去阅读优秀的育儿书籍，然而令人遗憾的是，大多数的育儿书籍个案性太强，往往并不适合于其他的家庭。因为现实生活中的所有的育儿方法其实都应该结合自己的家庭环境以及孩子个人的性格...

沙法丽博士抓住了亲子冲突的根源，教会家长如何以新的方式处理这些冲突，将孩子培养成自律的人，实现更加紧密的亲子关系。读过这本深刻的著作，你将成为更强大和更高效的父母。——劳拉·马卡姆博士，《父母平和 孩子快乐》作者
《失控》深刻思考了父母的角色及其在教会孩...

读《失控——孩子不听管教怎么办？》书评文/可月会儿
《失控——孩子不听管教怎么办？》作者沙法丽·萨巴瑞，美国著名正念心理学家、哥伦比亚大学临床心理学博士。
老实说，在没看到这本书之前，我觉得自己是一个很明理、很智...

作为一个心理叛逆期幼儿的母亲，我是一口气读完本书的。萨巴瑞博士既是一名临床心理学医生，也是一个母亲，她结合自己的学识、客户案例和育儿过程，把多年来的经验所得总结在这本书里，帮助父母认识孩子性格问题的本质以及成年人对待孩子产生不良情绪的根源。在为生存而拼搏...

孩子，童真无邪来到这个世界，带给父母快乐。父母与孩子的互动构成了养育之路主要的篇章。然而只要有互动就会有冲突，而我们要如何处理呢？

《失控，孩子不听管教怎么办？》这本书为我们做了解答。书的作者是美国著名正念心理学家，也是哥伦比亚大学临床心理学博士沙法丽·萨巴...

读一本书的过程，其实就是与作者交流的过程。书读得舒服，证明交流得顺畅，书读得困难，证明沟通有障碍，书读得精彩，证明作者有才华，书读得无趣，证明作者太平庸。字如其人，其实书更如其人，书读起来怎么样，作者交流起来就怎么样。这本叫《失控孩子不听管教怎么办》的书一...

管教孩子不如引导孩子

《失控_孩子不听管教怎么办？》是美国著名正念心理学家、哥伦比亚大学心理学博士沙法丽·萨巴瑞所著。培养出快乐、自律、有责任感的孩子是每一个家长的毕生理想，但总不能如愿，别人的育儿知识或许用在自家子女身上，有时根本不起作用，或孩子更...

都说父母对孩子的爱是无私的，可是我们却时刻对孩子说：如果你不.....，我就.....，这明显就是交换的条件。我们打着为孩子养成良好的习惯，为孩子的将来着想，为孩子远离危险等等名义将他们圈养起来，作为我们的私人财产，我们企图控制她们的一切，却发现越是这样，现...

[失控_下载链接1](#)