

培养会控制情绪的孩子



[培养会控制情绪的孩子 下载链接1](#)

著者:[日]河井英子

出版者:现代出版社

出版时间:2016-5-1

装帧:平装

isbn:9787514342048

本书是针对孩子“不会控制情绪”这一教育难题所写的家教育儿指导用书。

“学会控制情绪”是每个孩子的人生必修课，在幼儿期就应该有意识地引导孩子控制情绪。

育儿专家河井英子，从发展心理学的角度，根据多年亲子教育研究实践，为新手家长们分析了孩子内心混乱时的表现；同时通过本书引领家长们：如何及时发现孩子的心灵混乱，做理顺孩子心灵的妈妈。

作者介绍:

河井英子

武藏丘短期大学教授。田中教育研究所所员。专攻健康心理学、发育与学习心理学。以儿童发育心理学为主题，于大学任教，并积极为杂志、书籍执笔创作。以教育咨询员的身份，兼职开展与儿童心理问题相关的咨询活动。其心理咨询角度的研究，为众多因育儿而困惑的人提供了支持。

目录: 前言// 1

第一章孩子反常的征兆// 1

1孩子的激烈反常行为/ 3

激烈的反常行为，是对外的发泄行为/ 3

2什么是激烈的反常行为/ 5

事例①号啕大哭、不停哭闹/ 5

事例②大发脾气、乱摔东西/ 6

事例③拆东西、搞破坏/ 7

事例④谩骂朋友/ 8

事例⑤欺负弟弟/ 11

事例⑥耍性子、不听话/ 12

事例⑦毛躁好动/ 13

事例⑧摧残昆虫花草/ 17

3孩子的安静反常行为/ 19

安静的反常行为，是对内的压抑行为/ 19

4什么是安静的反常行为/ 21

事例①咬指甲、吮指头/ 21

事例②说谎、喋喋不休/ 22

事例③寡言少语、在学校一言不发/ 23

事例④怯懦胆小/ 24

事例⑤在学校和家里判若两人/ 25

事例⑥无精打采、缺乏活力（7岁男孩）/ 27

第二章理解孩子的反常心理// 29

1扰乱孩子心灵的种种压力/ 31

学习课外技能、上补习班、重视成绩所造成
的压力/ 33

沉迷于电视、游戏机等娱乐设备所造成
的压力/ 34

通宵环境造成
的压力/ 35

能够活动身体尽情玩耍的游乐场所减少所
造成
的压力/ 37

父母的忙碌和压力造成
的压力/ 39

2注意一切为了妈妈的“好孩子”/ 42

只为回应妈妈期待的孩子/ 42

脱离妈妈的指示就不知所措的孩子/ 44

不了解自己好恶的孩子/ 45

逃避自责的孩子/ 47

嫉妒别人的孩子/ 47

3注意自尊心弱的孩子/ 49

不明白喜怒哀乐等情感的孩子/ 50

不明白自己心思的孩子/ 50

无法忍受失败的孩子/ 51

没有自信和勇气面对挑战的孩子/ 52

| |
|---------------------------------|
| 发现孩子心灵的反常是第一步 / 54 |
| 您注意到孩子非同寻常的行为了吗? / 55 |
| 您注意到孩子的情绪了吗? / 57 |
| 您注意到亲子关系的变化了吗? / 57 |
| 您接受孩子的本色了吗? / 58 |
| 第三章 扰乱孩子心灵的育儿方式 / 61 |
| 1 必须避免的批评方式 / 63 |
| 啰唆絮叨的批评 / 65 |
| 父母齐声批评 / 65 |
| 情绪失控的批评 / 66 |
| 要点反复改变的批评 / 66 |
| “你和人家比比”等比较式批评 / 67 |
| “为什么要做这种事?”“为什么做不到?”等质问式批评 / 68 |
| “你真是无可救药”等否定式批评 / 68 |
| “这种失败不应该发生在你身上”等期望过高的批评 / 69 |
| 无视动机,只关注“失败”结果的批评 / 69 |
| 旧事重提的批评 / 71 |
| 2 必须避免的夸奖方式 / 72 |
| 跟其他孩子作比较的夸奖 / 72 |
| 无视动机和过程,只关注“成功”结果的夸奖 / 73 |
| 当时沉默,事后夸奖 / 75 |
| 夸奖时提出下一个目标,要求孩子继续努力 / 75 |
| 像评论家一样,在夸奖时还要指出不足 / 76 |
| 过度夸奖 / 77 |
| 3 必须避免的“接触方式” / 78 |
| 不讲问候用语 / 78 |
| 不听孩子说话 / 79 |
| 采取不闻不问的态度 / 80 |
| 体罚 / 80 |
| 用金钱或玩具吸引孩子 / 81 |
| 强行鼓励沮丧中的孩子 / 82 |
| 否定孩子热衷的事物 / 82 |
| 向孩子发泄烦躁 / 83 |
| 把大人的理想强加给孩子 / 84 |
| 只顾面子好看,背离善恶标准 / 84 |
| 第四章 理顺孩子心灵的育儿方式 / 87 |
| 1 与孩子发育阶段相符的育儿方式 / 89 |
| 顺应孩子的成长阶段,是理顺孩子心灵的关键 / 89 |
| 育儿没有终点,现在开始也不晚 / 90 |
| 2 与还没上幼儿园的孩子心理相符的育儿方式 / 91 |
| ① 该时期孩子的特征 / 91 |
| ② 批评方式 / 93 |
| ③ 夸奖方式 / 95 |
| 3 与幼儿园期的孩子心理相符的育儿方式 / 97 |
| ① 该时期孩子的特征 / 97 |
| ② 批评方式 / 102 |
| ③ 夸奖方式 / 103 |
| 4 与儿童期孩子心理相符的育儿方式 / 107 |

| |
|-------------------------|
| ①该时期孩子的特征/ 107 |
| ②批评方式/ 114 |
| ③夸奖方式/ 117 |
| 5孩子心灵有序的状态/ 121 |
| 怀有“被妈妈爱着”的安心感/ 121 |
| 具备反省失败、接受教训的学习能力/ 123 |
| 具备挑战新事物的勇气/ 123 |
| 拥有自信/ 124 |
| 开朗、正直、有活力/ 124 |
| 第五章妈妈的好习惯// 125 |
| 理解孩子的无言之言/ 127 |
| 抽时间陪着孩子/ 129 |
| 不被必须做到所束缚/ 131 |
| 重视动机而非结果/ 134 |
| 抽时间跟孩子一起玩/ 137 |
| 敏感地察觉孩子的表情变化/ 140 |
| 不一味进行“正确”的说教/ 142 |
| 不事事插嘴/ 145 |
| 不把“现在太忙，以后再说”当成口头禅/ 146 |
| 认可孩子的节奏/ 149 |
| 结语// 151 |
| · · · · · (收起) |

[培养会控制情绪的孩子](#) [下载链接1](#)

标签

育儿/健康

亲子

控制情绪

家庭教育

儿童相关

日本育儿

学习

评论

不错的书

最近看的两本日本的家庭教育书籍，让我感受到了这个名族的鲜明特点：1、教育孩子懂礼貌，这在日本人看来，是一件非常重要的是。国人呢？更在意孩子学习好不好；2、重视培养孩子的独立性，认为孩子将来长大是要自己建立家庭的，这种独立性的培养是从小的。而国人呢？更加重视孩子学习好不好。

讲真啊，大环境太重要了，为什么中国盛产“焦虑的母亲”呢。

孩子的情绪都摆在脸上和肢体语言上，她会有过激或者安静的肢体语言表达，我们要知道孩子也有很多的压力，需要父母的理解和接纳。耐心再耐心，做一个温柔体贴的妈妈。

可以简单浏览目录，列举的不良批评方式，不良奖励方式非常好！

[培养会控制情绪的孩子](#) [下载链接1](#)

书评

[培养会控制情绪的孩子](#) [下载链接1](#)