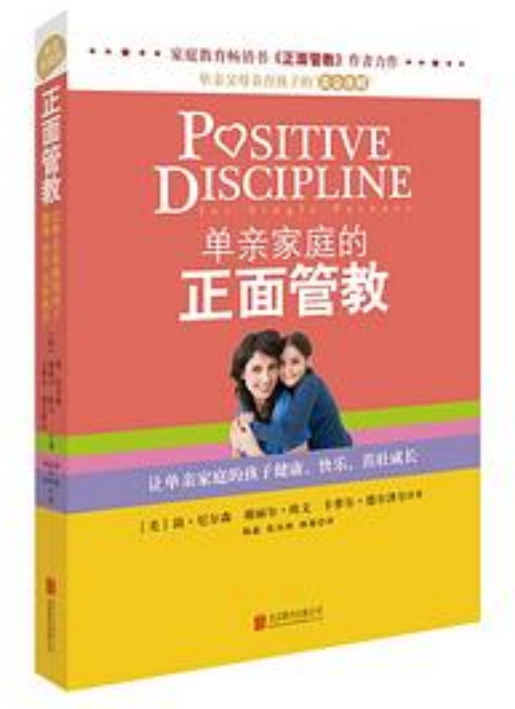


单亲家庭的正面管教



[单亲家庭的正面管教_下载链接1](#)

著者:[美]简·尼尔森

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2017-9

装帧:平装

isbn:9787550299924

建议上架：家庭教育

主题词：单亲家庭 单亲父母、单亲、家庭教育 养育 正面管教 管教方法 不惩罚 不娇纵
养育工具、管教

【编辑推荐】

★让单亲家庭的孩子健康、快乐、茁壮成长；

- ★家庭教育畅销书《正面管教》作者力作；
- ★帮助单亲父母解决日常养育中的各种难题。

适读对象：父母

【内容简介】

单亲家庭不是“破碎的家庭”，单亲家庭的孩子也不是注定会失败和令人失望的，有了努力、爱和正面管教养育技能，单亲父母们就能够把自己的孩子培养成有能力的、满足的、成功的人，让单亲家庭成为平静、安全、充满爱的家，而单亲父母自己也会成为一位更健康、平静的父母——以及一个更快乐的人。

《单亲家庭的正面管教》是家庭教育畅销书《正面管教》作者简·尼尔森的又一力作。自从《正面管教》于1981年出版以来，正面管教理念已经成为养育孩子的“黄金准则”，让全球数以百万计的父母、孩子、老师获益。

《单亲家庭的正面管教》是简·尼尔森博士与另外两位作者详细介绍如何将正面管教的理念和工具用于单亲家庭的一部杰作。

作者介绍:

简·尼尔森（Jane Nelsen），教育学博士，杰出的心理学家，教育家，加利福尼亚婚姻和家庭职业心理治疗师，美国“正面管教协会”创始人。她是7个孩子的母亲，22个孩子的奶奶或外祖母，还是2个孩子的曾祖母。曾经担任过10年的有关儿童发展的小学、大学心理咨询教师。她是18本著作的作者或合著者（被翻译成16种语言，在美国销量超过400万册，在美国之外的国家销量超过200万册），是众多著名育儿及养育杂志的顾问。继2013年之后，简在2017年4月再次展开“正面管教中国行”，并在北京、上海、深圳三地进行公开演讲，受到众多父母、教育工作者、专家的热烈欢迎。

谢丽尔·欧文（Cheryl Erwin），文学硕士，内华达州里诺市婚姻和家庭执业心理治疗师，是9本养育和家庭生活著作的作者或合著者，美国广受欢迎的演说家、培训师、电台养育栏目名人，她有一个儿子。

卡萝尔·德尔泽尔（Carol Delzer），家庭律师及调解人，执业法律专家，以及婚姻、家庭、儿童顾问。她的案例涉及离婚和儿童监护权等领域。她是一个单亲妈妈，和她的女儿杰西卡一起生活。

目录: 引言

第1章：为单亲养育做好准备

单亲养育：谎言与现实

你能做到！

第2章：改变你对单亲养育的看法

孩子们会跟随你的指引

为了未来而养育

欣赏优点

单亲养育的优势

共担责任并共同做出贡献

共同做决定

增进亲密感

需要记住的几点

第3章：处理感受：你的和孩子的

什么是感受？

愤怒呢？

认可孩子的感受

积极的倾听：沟通的关键

第4章：沟通的艺术：解读能量的线索

如何积极地倾听

对待失去：时间和耐心的奇迹

我自己的感受怎么办？

走得太远了：如果我失控了怎么办？

是我们控制感受？还是感受控制我们？

感受只是感受

第5章：平衡、兼顾以及单亲养育的其他技巧

将需要优先做的事情排序：最重要的到底是什么？

客观地看待事物

你怎么办？

离开我自己的孩子会怎么样？

平衡工作与家庭

选择优质的儿童看护

保持平衡

第6章：征服高空钢索：平衡的技巧

应对经济压力

让你的孩子参与做预算

期望与现实：学会在现实世界中茁壮成长

你的心态是关键

学会依靠别人：建立一个支持网络

无需完美

第7章：与单亲妈妈或爸爸一起生活：你与自己孩子的关系

进入你的孩子的内心世界

应对混乱的局面

归属感的重要性

建立信任

过于亲密的问题

性别问题

危险还是机遇？

第8章：单亲家庭不是“破碎的家庭”：运用合作与鼓励

让孩子参与

合作的价值

家务活：机会还是烦恼？

如果孩子不合作怎么办？

花时间教孩子

把孩子与其行为分开

鼓励独特性

鼓励的魔力

成为善于发现的人

第9章：家庭会议：让你的家庭成为一个团队

家庭会议

如何召开家庭会议？

但是，这真的管用吗？

家庭会议可以包括每个人

作为一个家庭的改变

第10章：理解不良行为：不只因为你是单亲父母！

理解密码

行为背后的信念
所有人的首要目标
当孩子感觉不到爱与归属时，会发生什么？
帮助你识别错误目的的线索
密码信息
第11章：进入你的孩子的内心世界：正面管教的实际运用
要当心是什么在“起作用”
目的揭示法
创造亲密关系——并做出改变
第12章：非惩罚性管教：单亲父母的有效工具
管教就是教
惩罚性管教的危险
预防问题的发生
决定你怎么做
了解你的孩子
花时间教孩子
日常惯例表
给没有监护权的父母的话
运用自然后果和逻辑后果
逻辑后果
让孩子参与制订计划、后果和解决方案
需要记住的重要事情
决定你怎么做——并坚持到底
什么是坚持到底？
积极的暂停
第13章：超越单亲：照顾好你自己
找到改变的勇气
自尊？什么自尊？
疗愈你的自尊
装满你的水罐
去做吧！
为成长留出空间
应对孤独
依靠你自己
第14章：单身与孩子：社交生活和约会对象
但是，我的孩子为什么要这样做呢？
如果你想生活充实：帮助孩子做出调整
约会与孩子
努力理解孩子
单亲父母和性
尊重自己会带来相互尊重
孩子怎么办？
但是，你能让每个人都高兴吗？
处理行为背后的信念
第15章：你的孩子的另一位父母：离婚之后
妥善对待离婚
离婚后要保持联系（无论以何种方式）
建立一种工作伙伴关系
关于父亲们
没有监护权的父母
离婚是怎么影响孩子的？
缺席的父母
避免落入离婚后的养育陷阱
第16章：建立一种尊重的共同养育关系

疗愈需要时间
“旧”家庭怎么办？
有效地沟通
我们从哪里开始？走向共同养育
为你的孩子创造两个健康的家庭
当孩子“钻空子”时
“我需要你们两个！”
第17章：赞美你的家庭
认可你的单亲家庭的价值
我们的家庭有什么特别之处？
建立新的传统
新的庆祝方式
创造一些特别的时刻
仪式的力量
将爱的信息传递给孩子
欢笑是最好的药
精神信仰的价值
创造值得珍惜的记忆
结语
• • • • • ([收起](#))

[单亲家庭的正面管教_下载链接1](#)

标签

育儿

正面管教

单亲

教育

美国

给孩子一双轻盈的翅膀

心理学

儿童教育

评论

受用，整理好笔记，一起成长。

传达出一种非常积极的生活态度。虽然国家不同，有些做法和文化不同，不过还是有很多借鉴的地方。

治愈且有干货，希望每个单亲家庭都成为快乐，容错的幸福源地。

不适合中国。传统的国家对离婚还是比较有偏见。没有欧美那些社团活动支持（例如单身人士协会之类的）所以会有很大的心理负担无法宣泄。

很诧异这本书还没有评分！诧异差点撞走了心里刚梳理差不多的小书评（此处捂脸）。可能我读这本书的时间晚了点，也可能现在正是最妙的时候，我特别骄傲的告诉自己，虽然不完美，可是我一直朝着正确的方向前进，并且做得相当不错呢！书的内容非常全面，即便是有中美社会环境的不同，单亲父母会遇到的方方面面的问题、会经历的层层叠叠的情绪，全都有描述。我不感谢离婚，可是我真的很喜欢现如今的生活，生活中的问题还是层出不穷，可我比离婚前更有信心自己终能处理好它们，同时迎接下一波的待处理。

【读1本书-7月】会好起来独立的人格会好起来关于破碎……

虽然面临的大环境不同，但是“爱”的本质是不变的，还是有借鉴意义的。

什么是完整？什么是破碎？什么是成功？什么是失败？什么是满足？什么是失望？不能控制周遭的看法，但求把握我们的快乐。互勉，正能量积蓄中。

[单亲家庭的正面管教_下载链接1](#)

书评

[单亲家庭的正面管教_下载链接1](#)