

# 跟丹麦父母学幸福教育



[跟丹麦父母学幸福教育 下载链接1](#)

著者:(美)杰茜卡·乔尔·亚历山大(Jessica Joelle Alexander)

出版者:中信出版社

出版时间:2017-12-1

装帧:精装

isbn:9787508682129

究竟是什么原因使丹麦多次在联合国发布的《世界幸福报告》中位居靠前？丹麦父母是怎样教育出一代又一代快乐、自信、成功的孩子的？

杰茜卡·乔尔·亚历山大、伊本·迪斯·桑达尔著的这本《跟丹麦父母学幸福教育》是一本构建幸福家庭的指导手册。作者为我们提供了简洁有力的建议，尤其是六项丹麦教育的基本原则，能让我们走出教育的樊篱，为孩子打开一扇通往幸福的大门。

丹麦教育六原则：P-A-R-E-N-T

玩耍（Play）是儿童成长和身心愉悦发展的基础。

诚实 (Authenticity) 有利于培养孩子的信任感，并找到属于自己的“心灵指南”。

重建 (Reframing) 帮助孩子应对挫折，以积极的眼光看待事物。

共情 (Empathy) 让孩子能友善地对待他人。

不下通牒 (No ultimatums) 即没有亲子间的对抗、界线和不满。

惬意相聚 (Togetherness) 无论在特殊时刻还是日常生活中都适宜的家庭聚会方式，丹麦人称之为hygge，这是一种简单又能加强彼此亲密关系的相处方式。

作者介绍:

杰茜卡·乔尔·亚历山大，美国专栏作家，现在跟她的丹麦丈夫和孩子住在欧洲。所著图书《跟丹麦父母学幸福教育》在欧美持续热销，且被译成多国语言。

伊本·迪斯·桑达尔，丹麦心理治疗师，有多年家庭及儿童心理研究的从业经验。

目录: 序言

前言 丹麦人幸福的秘诀

第一章 识别我们的默认设置

第二章 玩耍

第三章 诚实

第四章 重建

第五章 共情

第六章 不下通牒

第七章 惬意相聚

“惬意”誓言

从这里出发，路在何方？

· · · · · (收起)

[跟丹麦父母学幸福教育\\_下载链接1](#)

标签

育儿

教育

家庭

木朵

教育学

丹麦眼镜

中信书院

## 评论

不错提了新的角度，不止是育儿，个人觉得也是用于人际关系，三章和四章比较有实践意义，讲的不够深入，没有很深的展开

---

有一段话让人豁然开朗：英语中我们把蹒跚学步的孩子称为“可怕的两岁”（terrible twos），而丹麦语中的对应词是“分界年龄”（trodsalder）。这个年龄段的孩子不受约束是很正常的，家长会欣然接受，这样的行为不讨厌，也不可怕……书中反复强调，坏的是孩子的行为，不是孩子本身，大人要保持冷静，才能不被小孩牵着鼻子走。最后，家人之间多思考“我们”而不是“我”，不要互相较劲~

---

一般般，较浅显。

---

整体还不错，对于教育孩子的家长来说有一定的指导意义。许多观念值得学习，比如团队精神，一个人不注意影响整个班级，但不用惩罚的方法。比如妈妈们之间的互助形式等。本质上还是要父母做好自己。

---

基本上属于人人都可以出书层次的代表作~

---

理论性的观点较多，作为母亲作者，实际案例性的论述缺少，会大打折扣，否则会更具可读性和信服力。关于诚实和共情这两章写得比较有共情，共鸣并共勉。

不错的教育理念书。少用限定性语言，把人的行为和他本人区别开，少定义多接纳，创造hygge生活

---

[跟丹麦父母学幸福教育 下载链接1](#)

## 书评

1、玩耍：对于孩子来说，玩儿才是真正地学习。

2、诚实：诚实是一笔最丰厚的遗产。要诚实，首先就得对自己的情绪有清楚的认识，如果我们教育孩子无论自己的感受好与坏，都要认识并接受它，然后按照自己的价值取向去做事，那么生活中的挑战和困难就不会把他们打倒。坚持诚实育儿...

---

[跟丹麦父母学幸福教育 下载链接1](#)