

# 积极养育：不焦虑、不愤怒、不沮丧的安心教养术



[积极养育：不焦虑、不愤怒、不沮丧的安心教养术 下载链接1](#)

著者:[美] 杰弗里·伯恩斯坦 (Jeffrey Bernstein)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2018-6

装帧:

isbn:9787111599951

父母总是为孩子创造最好的条件，希望他们长大后能够为自己寻求最好的机会。养育孩子的同时，我们也在不断提高对他们的期望，总希望他们能超越我们。父母中普遍存在着对孩子的发展和幸福负责的焦虑感。当我们觉得孩子们没有做到他们需要做到的事情或者做出错误的选择时，负面想法就产生了。

事实上，你的意识创造出来的负面想法远大于孩子的实际行为造成的负面影响。你对自己孩子的评价才是“罪魁祸首”。

它们不仅会影响亲子关系，而且会影响孩子对自己和现实世界的感知（孩子如何应对自

己遇到的问题)。

本书将告诉你：

有效减小父母压力的17种方法；

觉知自己负面想法的4个步骤；

消除对孩子的负面想法的9种方法；

让孩子承担后果的8种方法；

口头表扬孩子的6种方法；

非口头奖励孩子的5个规则；

鼓励孩子的4种方法。

本书将帮助你：

消除这些负面想法和瞬间爆发的负面情绪，使你在养育孩子时保持清醒的头脑；

巩固已有教育效果，更好地享受生活；

学会了解自己的负面情绪，避免让它们控制你。

作者介绍：

杰弗里·伯恩斯坦 (Jeffrey Bernstein)

执业心理学家，也是国际公认的儿童、青少年和家庭教育专家，专注于儿童和家庭咨询27年，已帮助2000多个孩子及其家庭重建良好的亲子关系，重现温暖的家庭生活。伯恩斯坦博士经常作为特约嘉宾出现在《今日秀》(Today Show)、美国国家公共电台(NPR)中。他是5部教养和关系类畅销书的作者，包括《叛逆不是孩子的错》。

延伸阅读：

《叛逆不是孩子的错》(第2版)

《有边界才自由》

目录: 目录

前言

作者的话

第1章

为什么爱孩子容易，喜欢孩子难 | 1

第2章

陷入负面想法中不可自拔 | 26

第3章

识别九大负面思维模式 | 49

第4章	
化解亲子关系中的压力	77
第5章	
提高觉知力	102
第6章	
清除逐渐形成的负面想法	129
第7章	
清除突然爆发的负面想法	156
第8章	
金科玉律：减少惩罚，将对抗变为合作	171
第9章	
保持积极能量的流动	195
第10章	
将喜欢进行下去	220
附录A	
九大负面思维模式	230
附录B	
负面想法记录表	233
致谢	235
· · · · · (收起)	

[积极养育：不焦虑、不愤怒、不沮丧的安心教养术](#) [下载链接1](#)

## 标签

家庭教育

育儿

亲子教育

华章

儿童心理

kindle暂无

## 评论

认知行为疗法在养育中的应用，作者实践经验丰富，语言逻辑清晰，问题分析还是比较准确到位，应该说是一本蛮不错的坏脾气家长改善亲子关系读物…但是性格形成非一日之寒，家庭压力源方方面面，亲子互动模式如果长期形塑，只是从认知角度去改变效果有限……不管怎么样，有意识，能尝试，总归对孩子对自己都好~

这大概是我看过的育儿类书籍中对我的观念影响较大的一本书。它可以减缓育儿焦虑。

[积极养育：不焦虑、不愤怒、不沮丧的安心教养术 下载链接1](#)

## 书评

[积极养育：不焦虑、不愤怒、不沮丧的安心教养术 下载链接1](#)