

# 别理他！你的焦虑是因为对孩子关注太多



[别理他！你的焦虑是因为对孩子关注太多 下载链接1](#)

著者:凯瑟琳·珀尔曼

出版者:天津人民出版社

出版时间:2018-12

装帧:平装

isbn:9787201141022

当孩子做了坏事，或者正要做坏事时，做父母的总会不自觉地立马去批评或者阻止事态的发展，但我们的碎碎念总是得不到孩子的正面响应，像是一阵耳边风就过去了，并没有给孩子起到应有的作用，甚至说得越多，孩子的逆反心理促使他们越爱继续这么干，父母感到挫败，也影响和孩子的亲密感。本书将给那些身陷育儿压力的家长们一个另类的育儿方式，摒弃喋喋不休地说教，转而以冷静的姿态“随性”去面对。

在这本富有创新理念的育儿书里，作者凯瑟琳·珀尔曼博士告诉家长们，正确忽视孩子们的一些坏行为，从某种程度上是给予了孩子认识错误的空间，只有根本上意识到了错误所在，孩子才愿意去改正。珀尔曼将带给家长们很多不同寻常的教养建议：当孩子的

某个坏行为让你火冒三丈时，请试着忽略他，不要立马予以否定或扭头离开，试着别去理会或者先思考一下。依据科学的研究和实践经历，本书将帮助父母改善孩子的行为，让孩子和父母更亲近：

当孩子陷入自我两难的心理斗争时，试着不要跟他说教，让他自己决定  
忽视孩子，而不是给他们言语或行为上的消极暗示  
使用科学有效的行为矫正方法来循序渐进地改善并消除孩子的行为问题

作者介绍：

凯瑟琳·珀尔曼

纽约大学博士，育儿导师，有20多年儿童家庭教育工作经验。她所创办的家庭事务争端解决机构The Family Coach，旨在帮助那些有孩子的家庭解决各种养育问题。她的文章常在美国知名报纸杂志刊登，她也常在《今日美国》等电视节目中帮父母们解决育儿难题。她的处理建议被多家媒体采纳并视为权威，包括CNN、《赫芬顿邮报》等。

目录: Part 1 什么行为应该被忽视，什么不能  
Chapter 1 无视我的孩子？你疯了吗？ / 003  
Chapter 2 积极强化和消极强化 / 023  
Chapter 3 孩子的哪些行为不需理会 / 045  
Part 2 如何忽视  
Chapter 4 如何开始你的行动 / 061  
Chapter 5 实例分析 / 085  
Chapter 6 面壁思过 (Time-out) / 105  
Chapter 7 在公众场合“别理他” / 121  
Chapter 8 这根本不管用，一切变得越来越糟 / 139  
Part 3 鼓励，是的，仍然需要鼓励  
Chapter 9 鼓励好的行为，忽视不好的行为 / 155  
Chapter 10 要求孩子承担后果 / 175  
Chapter 11 预防措施 / 197  
· · · · · (收起)

[别理他！你的焦虑是因为对孩子关注太多](#) [下载链接1](#)

标签

育儿

亲子家教

家庭

外国文学

好书，值得一读

亲情

教育

育儿高分

评论

有时候，你对孩子的爱是将他拥在温暖的怀抱里，亲吻着他的脸庞；有时候，你对他的爱必须是“忽视他！”育儿导师20余年专业经验，帮助父母与孩子建立正确的互动方式。专治孩子各种讨价还价、哭闹要挟、胡搅蛮缠。

---

别理他！确实是一个非常好的教育方式。书中列举了很多详细的案例分析，值得我们推敲，学习。

---

[别理他！你的焦虑是因为对孩子关注太多](#) [下载链接1](#)

书评

网上曾流传一个说法：有种痛叫“充电”两小时，疯玩一整天。这当然说的不是手机，而是那爱纠缠你的小孩子。

我对这个可谓是感受至深：的确，小孩子有时是天使，能萌化老母亲的心，但大多数时候，她会让你陷入痛苦。

以我家二宝来说，你让她上桌吃饭，她盯着IPAD不放；你想她吃...

---

拿到这本《别理他！你的焦虑是因为对孩子关注太多》之后我窃喜，默默地扔到了娃他姥姥的床头。

前两天我儿子玩水，玩的浑身上下都是，我老公、我母亲都在阻止孩子玩水，只有我在这件事情上沉默。

再比如这几天下雪，别人家都不让孩子在雪地里踩来踩去的，也只有我家娃在雪地里...

和孩子各种讨价还价时不亚于江湖决斗，只是这个对手让你处处受掣。

在看这本《别理他！你的焦虑是因为对孩子关注太多》之前我一直认为自己对儿子的态度没有大问题，通过这本书之后，我发现，原来我一直都过分关注他。

孩子是自己的好，当别的小孩子出现缺点时，我们总是能...

商场里，看见过由于父母不给买玩具而地上打滚儿的孩子；广场上，看见过由于不同意再玩一次碰碰车而声嘶力竭哭喊的孩子；新闻里，屡屡出现由于和父母有矛盾离家出走，甚至拿刀砍向自己父母的孩子……

尴尬的场面，血腥的事实，就这样发生在我们自己身上，发生在我们的生活里。突...

当孩子做了坏事，或者正要做坏事时，做父母的总会不自觉地立马去批评或者阻止事态的发展，但我们的碎碎念总是得不到孩子的正面响应，像是一阵耳边风就过去了，并没有给孩子起到应有的作用，甚至说得越多，孩子的逆反心理促使他们越爱继续这么干，父母感到挫败，也影响和孩子的...

[别理他！你的焦虑是因为对孩子关注太多](#) [下载链接1](#)