

帮孩子强健心智



[帮孩子强健心智_下载链接1](#)

著者:[法]斯特凡妮·库蒂里耶 著

出版者:新星出版社

出版时间:2019-4

装帧:平装

isbn:9787513334075

【内容简介】

《帮孩子强健心智》是专家写给父母的情绪管理专业建议：让父母找到最好的方式与孩

子沟通，让孩子自信而独立，与家人和社会融洽相处。

针对孩子的情绪反应，迅速找到问题根源，通过简短有趣、互动性强的小练习，修复心中的一切。

【编辑推荐】

- 通过实例，剖析引发自卑、嫉妒、不独立、缺少同理心的深层原因；
- 为父母提供具体可行的建议，从行为举止到习惯养成，父母始终是孩子的榜样与镜子；
- 让孩子意识到自身的价值，帮他们找到自信与乐观的内在力量；
- 借助意象训练，给予孩子积极的暗示，让他们内心更加丰富而强大；
- 列举不同型号的父母：过度保护型、侵略型、苛刻型、龙卷风型、标签型、顾问型…你属于哪一种？如何扬长避短？
- 列清单、做手工、情绪碗、心愿卡、户外运动、呼吸法控制、冥想……都有辅助管理情绪的小窍门。孩子不是一个模子里“打造”出来的，总有一些方法适合自家的娃；
- 帮孩子建立完善的情绪体系，让他们学会接纳情绪，感受关爱，尊重他人。

作者介绍:

斯特凡妮·库蒂里耶，一名“情绪医生”，但不是那种脖子上挂着听诊器的医生。专业是情感陪伴，是“精神运动”（Psychomotricity）康复师，也是“舒服乐”（Sophrology）放松治疗师。

说得更具体点，就是帮助儿童或成人照料他们内心的“情绪小屋”。陪伴那些缺乏自信、不够独立，常感到愤怒、恐惧，或是睡不好觉的孩子。帮助孩子和父母解决他们平日里遇到的小烦恼。

目录: 第一章 树立自信

“我家孩子很自卑！”

爱的工具箱

情绪管理专家结语

第二章 抚平嫉妒

嫉妒让人无法分享他们的幸福与快乐

“我家孩子不宽容！”

爱的工具箱

情绪管理专家结语

第三章 培养独立

独立性需要慢慢培养和激发

“我家孩子太黏人！”

爱的工具箱

情绪管理专家结语

第四章 建立同理心

同理心就是尊重他人的感受

干涸的内心需要浇灌

爱的工具箱

情绪管理专家结语
..... [\(收起\)](#)

[帮孩子强健心智_下载链接1](#)

标签

读小库

情绪管理

树立自信

教育

心智

建立同理心

培养独立

读库

评论

同理心

给自己看的，有些观点正好触动现在的我。自信和嫉妒很重要吧，放在前两位了。同理心很容易变成同情心。

并不是传统的讲述方式，得每个阶段看一遍并亲身实践才有用~

好实用的书，好喜欢的书，虽然是在学习育儿，但也是在提升自己，也有助于理解接纳自己的情绪，能醒悟怎样做能处理好自己的情绪。很实用。

趁着两父女没起来读完了。今年开始定了读小库，第一本，非常满意。

孩子的成长，离不开父母的关爱。如何正确引导孩子健康成长，是每一位父母应该学习的。

道歉，宽恕，感谢，我爱你。

这书定价这么高，属于花里胡哨。内容有100页就可以说完了,建议借阅。

还可以，其实类似于心理治疗

准确的说三星半最为合适

一个个小招数，小窍门，可以看看，但帮助不大

自己好像很讨厌在书上大段书写方法的东西，冗长而无用，读小库踩雷不少，还是高看老六了，这类书看来还是追求利润多一些。

适合一目十行的看

意外订错了哈哈哈哈，翻了一下发现居然自己也受用……爱、自信、同理心、独立真是一个人任何阶段都不变的话题。看书不注重是否完全合适，有所启发有所获得就好，鼓励鼓励自己吧。

值得在遇到孩子方面的问题时好好研读实施。

写给父母的儿童心理书，内容比较空，冥想加暗示，不太具有可操作性。

帮孩子建立完善的情绪体系，让他们学会接纳情绪，感受关爱，尊重他人。

我觉得最后一章老师都应该看看，尤其是班主任。

19#73

[帮孩子强健心智_下载链接1](#)

书评

[帮孩子强健心智_下载链接1](#)