

智慧父母的育儿攻略：父母与孩子互动的实操手册



[智慧父母的育儿攻略：父母与孩子互动的实操手册_下载链接1](#)

著者:贝妈

出版者:电子工业出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787121372223

父母用尽全力地爱着孩子，却与孩子在相处中充满着“战争”。父母对孩子的爱毋庸置疑，只是爱需要方法。本书就是教给父母如何爱的方法和工具。作者根据6~12岁孩子

的父母养育现状，详细介绍父母必读的30个攻略，聚焦15个养育难题，精心设置10个复盘练习，帮助父母如何用爱与鼓励的方式与孩子相处。丰富而真实的案例，模块化的阅读体验，易学易用的攻略，让您轻松育儿，享受为人父母的幸福。

作者介绍:

- 一个12岁男孩的母亲
- 《智慧父母育儿攻略》的作者
- 阿德勒学派心理咨询师
- 正面管教家长／学校双导师

大V店单个课程1小时收听达48万+是大V店妈妈社群最受欢迎的主播之一。导师贝妈的家长来自全国108个以上城市，很多是打飞的来听课。开展过60多个家长系统课，家长从60后到90后，贝妈都有自己的独特见地。

目录: 第 1 章 拥有幸福亲子关系的九大攻略 / 001

1.1 如何“爱”才会让孩子感受到爱/002

攻略 1：说出感受 / 011 攻略 2：了解感受 / 012

1.2 如何“说”孩子愿意听/015

攻略 3：接纳感受五句型 / 015 攻略 4：感同身受举例法 / 024 攻略 5：积极倾听重复法 / 028

1.3 如何“听”孩子愿意说/032

攻略 6：两步倾听法 / 032

1.4 如何“问”孩子才会听/040

攻略 7：引导式提问法 / 041 攻略 8：三步六字引导法 / 047

1.5 如何“做”才会拥有优质的亲子关系/055

攻略 9：ABCD 陪伴法 / 057

第 2 章 培养孩子情绪管理能力的十大攻略 / 063

2.1 情绪急救的重要性/064

2.2 父母示范情绪管理的攻略/067

目

录

CONTENTS

攻略 1：了解大脑是如何管理情绪的 / 067 攻略 2：尊重性暂停 / 071 攻略 3：无声提醒 / 073 攻略 4：感受诚实 / 074 攻略 5：有爱地拒绝 / 076 攻略 6：拥抱 / 078

2.3 孩子自我情绪管理的攻略/083

攻略 7：5W+H / 083 攻略 8：情绪转盘 / 087

2.4 情绪急救的攻略/089

攻略 9：四步重链法 / 090 攻略 10：三步走出罪恶感 / 092

第 3 章 培养孩子自信的七大攻略 / 097

3.1 鼓励孩子而非表扬孩子/098

攻略 1：鼓励八句话 / 099 攻略 2：鼓励三句型 / 104

3.2 看见孩子的一小步/106

攻略 3：看见一小步 / 108

3.3 如何精准鼓励/111

3.4 鼓励意味着相信孩子/119

XVI

攻略 4：相信孩子 / 119 攻略 5：有限选择 / 121 攻略 6：头脑风暴 / 122 攻略 7：训练孩子 / 124

第 4 章 尊重孩子自然成长规律的四大攻略 / 127

4.1 尊重孩子的自然成长规律/128

攻略 1：了解孩子大脑发育的过程 / 128

4.2 如何应对孩子成长中的三个叛逆期/131

攻略 2：使用正面语言 / 131 攻略 3：建立关系三句式 / 135

4.3 孩子爱上说脏话怎么办/137

攻略 4：幽默 / 138

4.4 孩子打人怎么办/140

第 5 章 用父母攻略塑造孩子的优秀品质 / 147

5.1 如何塑造孩子分享的品质/148

5.2 如何培养孩子倾听的能力/153

5.3 如何培养孩子的责任感/156

5.4 如何培养孩子的合作共赢能力/161

5.5 如何培养孩子的判断能力/165

CONTENTS

XVII

第 6 章 用父母攻略让孩子爱上学习 / 169

6.1 如何激发孩子的学习兴趣/170

6.2 孩子遇到不会写的字时不想写作文怎么办/175

6.3 孩子粗心怎么办/178

6.4 孩子不断地犯同样的错误怎么办/181

6.5 孩子非要我帮他写作业怎么办/184

6.6 孩子不写作业非要玩 iPad 怎么办/187

第 7 章 成为智慧父母的攻略 / 191

7.1 父母如何面对育儿的焦虑/192

7.2 父母需要教会孩子重要的事情/199

7.3 妈妈如何鼓励爸爸参与育儿/202

7.4 妈妈如何照顾好自己/205

后记 / 210

• • • • • (收起)

[智慧父母的育儿攻略：父母与孩子互动的实操手册_下载链接1](#)

标签

鼓励式教养

育儿

我想读这本书

亲子教育

6-12岁

个人成长

评论

好书力荐 育儿攻略

李嘉诚先生说：“一个人事业上再大的成功也弥补不了教育子女失败的缺憾”。所以每个父母差不多都会对孩子望子成龙，望女成凤。在孩子的成长过程当中，难免会遇到很多困难，一句鼓励的话，一个眼神，一个行动，一个积极的回应，都会给予孩子极大的信心。

贝妈不愧是深入学习过正面教育的妈妈，说的每一句话都能站在孩子的角度，润物细无声，不过好理还需实践，一边学习一边运用才能不浪费贝妈的良苦用心，还能为我们打开一道新天地的大门。

每一个父母都值得一读，30个育儿攻略，不仅解决育儿难题，也能适用其它人际关系。方法不是有些书的自己养育孩子的个案教学，而是建立在阿德勒个体心理学基础之上，被数万父母验证，书中的方法真实有效。我在看贝妈的自序和后记，就被深深打动。书中的案例都来自贝妈授课中父母们的真实案例，真的极力推荐您购买，而且买一本不够，我自己都买了10本，送家人，送闺蜜

[智慧父母的育儿攻略：父母与孩子互动的实操手册_下载链接1](#)

书评

一天在办公室和同事谈工作，探讨怎么将平时的工作实践积累为成果，办公桌上刚好放了本我刚读完的《智慧父母的育儿攻略：父母与孩子互动的实操手册》这本书。本想借鉴这本书的思路，和同事交流作者是如何通过实践经验和案例积累凝练成的这本育儿秘籍。还没等我开口，刚看到图书...

作为一名三岁孩子的家长，从孩子出生那一刻开始，我就知道教育孩子的重要性，做好了教育孩子的准备。之前通过父母和周围同事朋友那里，学到了很多育儿的知识。属于摸着石头过河，内心充满期待和困惑。但当孩子真的出生后，作为父亲的我面对他时，才发现很多东西不是想象中的那...

[智慧父母的育儿攻略：父母与孩子互动的实操手册_下载链接1](#)