

了不起的孩子：如何培养高情商、抗挫折能力强的孩子



[了不起的孩子：如何培养高情商、抗挫折能力强的孩子 下载链接1](#)

著者:[日] 大河原美以 著 时代华语 出品

出版者:北京时代华文书局

出版时间:

装帧:平装-胶订

isbn:9787569933475

几乎所有的父母都希望能培养出“好孩子”，可是“好孩子”的定义又是什么？在家听父母的话、在学校听老师的话、在公司听老板的话？

本书畅销日本14年，融专业性、实用性于一体，以场景化的案例分享了6至12岁的亚洲儿童在性格养成、情商培养过程中遇到的问题，并提出了科学的解决方法。作者从“情感教育”的角度出发，鼓励每个孩子学会表达自己内心的真实情感、学会勇敢地哭泣。而家长最重要的责任和义务，就是培养孩子学会控制内心的愤怒、悲伤、不安、恐惧等

负面情绪。

对“好孩子”的真正定义因人而异，但不可否认的是，只有心理健康、内心强大、三观正确、独立自主、能够经得起风浪的孩子才能在这充满荆棘的漫漫人生路上，勇敢的走下去。

成为了了不起的孩子，必要的事情只有一件，而您将从这本书中得到答案。

作者介绍:

大河原美以

东京学艺大学教授、临床心理学家。

1982年毕业于东北大学文学系哲学专业，1993年在筑波大学研究所修完教育硕士课程。曾担任儿童福利设施的儿童指导教员、精神科青春期门诊心理医师，1997年开始担任东京学艺大学教授。

目录: 目录

第1章感情的成长

1.把孩子培养成“好孩子”的愿望/ 002

2.感情的教育/ 015

3.如何把孩子培养成能够控制愤怒、悲伤、不安等负面情绪的人/ 024

4.超越辈分的痛苦连锁/ 040

第2章孩子的“心理问题”是怎样产生的？

1.大脑的作用与内心/ 050

2.“弱小而脆弱”与“强大而坚强” / 054

3.创伤体验和自发性恢复/ 062

4.亲子间的恶性循环与恢复力/ 077

第3章学校中孩子们危险的表现

1 如何支援年幼的孩子/ 091

2.我们要如何抚平孩子狂暴的心?/ 112

3.对犯错和失败的强烈不安/ 124

4.欺负来欺负去的人际关系/ 133

第4章从现在起父母能做的事

1.太郎的情况——我从未想到太郎会把金鱼给杀了/ 145

2.纱荣子的情况——我的小天使不可能是欺凌的幕后主使/ 155

3.吉雄的情况——我们家孩子只是身体出了点毛病，不是“精神上”的问题/ 167

4.贵子的情况——我不管她有没有自残，只要她能去上学就行/ 175

第5章大人的义务与责任

1.“想哭就哭”的“好孩子”不必刻意强求/ 182

2.“无痛文明”与儿童教育/ 185

3.对“包容”的误解/ 190

后记/ 195

· · · · · (收起)

[了不起的孩子：如何培养高情商、抗挫折能力强的孩子 下载链接1](#)

标签

育儿

教养

抗挫折

情商

评论

对一个人来说，成长、生活、工作、稳定的情绪、健康的身心、良好的教育远比聪明才智更重要，而且是提升幸福感、稳定发挥自身水平的必要保障。所以，建立一套合理表达和处理情绪的方法是非常必要的。
这本书是日本知名师范学府教育心理学教授的经典作品，但是阅读起来非常顺畅，很接地气。学到了不少东西，值得深思。

[了不起的孩子：如何培养高情商、抗挫折能力强的孩子_下载链接1_](#)

书评

[了不起的孩子：如何培养高情商、抗挫折能力强的孩子_下载链接1_](#)