

《妈妈知道怎么办：王小骞亲子说》



[《妈妈知道怎么办：王小骞亲子说》 下载链接1](#)

著者:王小骞

出版者:湖南教育出版社

出版时间:2020-4

装帧:精装

isbn:9787553974385

这本书是作者王小骞结合自己的育儿经历写给妈妈们和孩子一起成长的育儿手册，可以帮助父母有效解决50个生活中常见的育儿问题，帮助父母确立养育过程中父母应该遵守的边界，明确双方的规则与自由，有效构建和孩子之间融洽的亲子关系，培养孩子良好的行为习惯，并且塑造孩子健全的人格。让父母在认识自我、提升自我的同时，掌握更多有效的育儿方法和技巧，告别育儿焦虑。从容做父母的同时，培养更自律、更自信的孩子。

全书一共分为六章，包括：有沟无通：如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说；暗理性：如何控制自己的情绪；增强回路：如何让品格成为一种日常；人的塑造：如何给孩子

坚实的“人生基座”；内驱萌芽：如何引导孩子主动探索和学习；角色觉醒：如何成为孩子最强大的支持系统。

作者介绍:

王小骞，著名主持人，亲子教育专家，“王小骞亲子说”创办人，中科院心理所“婚姻与家庭心理辅导员”，中国妇女基金会“家庭成长计划”爱心推广大使，“爱育未来”家庭早期教育公益项目专家顾问。深入研究自我、家庭系统与孩子的成长规律，持续探索实用、可操作的儿童养育理念及家庭解决方案。因在家庭教育领域的强大使命感与践行力，深受百万爸爸妈妈信赖。

目录: 推荐序 孩子的进步来自父母的升级

推荐序 家庭教育是优秀孩子的始发站

自序

CHAPTER 01

有沟无通

如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说

启悟拆字：听

“55387定律”：如何不吼不叫地让孩子“听话”

优越感倾听 vs 同理心倾听：如何真正地听孩子说话

拉波波特法则：怎么才能和孩子达成有效共识

“你信息”提问 vs “Yes, and”表达：如何提问孩子才肯说

正向激励 vs 负向激励：你跟孩子怎么说话，决定着他会变成什么人

慎对脏语气期：孩子故意用脏话骂父母怎么办

口令思维：怎样不关闭父母和孩子沟通的四扇门

CHAPTER 02

暗理性

父母如何控制好自己的情绪

启悟拆字：忍

冰山隐喻：为什么情绪总失控

一致性表达：如何正确地表达自己

负情绪链条：怎样有效克制坏情绪蔓延

ABCs教育法：如何真正做到不吼不叫

弗洛伊德抑制：怎样放弃“打孩子有效”的执念

三角原生家庭：一生被童年治愈，还是一生治愈童年

纠缠关系的边界：如何让亲密的关系不再伤人

CHAPTER 03

增强回路

如何让品格成为一种日常

启悟拆字：聪

当前偏差纠正：如何有效解决孩子的拖延症

意志力是有限资源：孩子注意力不集中怎么办

生活参与度：如何真正塑造孩子的自理能力

哭泣免疫法 vs 情话陪哭法：孩子总哭闹怎么办

自主意识主导：“不听话”的孩子更优秀

内心丰盈：如何让孩子学会分享

CHAPTER 04

人的塑造

如何给孩子坚实的“人生基座”

启悟拆字：塑

真话的代价：孩子撒谎怎么办

成长型思维：如何应对孩子的畏难情绪

决策放权：如何让孩子学会独立思考
温和抗挫：什么才是人生核心竞争力
两面派悖论：检视家庭成员做法的一致性
勇敢的能力：孩子胆小怎么办

CHAPTER 05

内驱萌芽

如何引导孩子主动探索和学习

启悟拆字：

迟到的语言爆发期：孩子说话晚怎么办

赫洛克效应：孩子不爱写作业怎么办

习得性无助：为什么孩子遇到困难就放弃

兴趣转移：如何避免孩子对电子产品上瘾

自主选择权：如何给孩子报兴趣班

玩学不二思维：孩子只想玩不想学习怎么办

反溺爱：应该如何给孩子零花钱

CHAPTER 06

角色觉醒

如何成为孩子最强大的支持系统

启悟拆字：爱

爱的健康度：读懂孩子才会爱

角色类型：如何养出高情商的孩子

稀缺资源投入：不砸钱也能富养孩子

马太效应：如何让孩子变得更优秀

损失厌恶：到底该不该让孩子“抢跑”

后记

• • • • • ([收起](#))

[《妈妈知道怎么办：王小骞亲子说》_下载链接1](#)

标签

育儿

亲子

教育

教育心理学

我想读这本书

樊登读书会

评论

越来越喜欢读这种亲子教育类的书。因为心理学对情绪的把控，都是基于童年时期的经历。我们越懂得如何与孩子相处，就会越懂得如何与世界相处，同时也会更加懂得如何与自己相处。

读完热腾腾的新书，之前看《交换空间》就觉得主持人小骞姐特别接地气。冲着这份喜爱打开了这本新书，其中一个个生动的互动场景，充分演绎了其背后的心理学原理，果然没有让我失望。
小骞姐的女儿比我女儿略大一些，正好熨平了我教养路上的好多迷惑，一口气读完，收获满满！

FD听完，主持人太有表现力了

粗话。方法：退行，不理。情况一你禁止她说，她会觉得这是一件有力量的事情。情况二你笑了，她会觉得这可以引起你的注意力很有趣情况三，顺应孩子发展规律在孩子两岁的时候会说不好的话，“死”打孩子“易怒”激素水平高家庭环境自我价值感低代际传递no你想让孩子长什么样，就对他说那样的话。
“哎呀，宝贝哭啦，不高兴啦”共情
陪伴哭泣“想哭一会是不是，想哭一会妈妈就陪你哭一会吧~”理解
标注出对方此刻的情绪。“我知道你现在很难受……”
塑造一个人的行为最有效的时机是在他做对事的时候。而不是他做错事的时候，做错事，感情。快乐1竞争性快乐赢快乐没问题，输了无法承担
2和以前自己比成长的快乐3无条件快乐一致性两面性一家怕一个。不好

（樊登读书会）讲的最清楚的一本，也有理论依据的，亲子教育，成人教育都适合。

五五三八原则：形象、说话的口吻、最后才是内容

一些思想挺认同的. 大部分人教育真是习得性无助

#听书# 作者讲的很生动

#樊登读书#

本来以为是网红妈妈出的糖水书，意外听完觉得还是有不少有用信息，很接地气儿的内容和场景。印象最深的是3点，一是55387原则，原来语言内容并没有那么重要，老是觉得自己不善言谈，看来还有从表情语气有改进的希望；二是家庭一致性原则，这点目前我们家做的不太好，大人们都总是互相指责，要改进；三是在做对事的时候塑造人格，在做错事的时候沟通感情。

孩子真的是天使，教会父母不断成长，不断学习，也不断疗愈自己从前的伤害。对父母本身是绝对的赚到。

都是很普遍的育儿知识，能够做到却是不易的。养孩子先养自己
孩子出生了升级成了父母 这只是生物学范畴的父母而已 作为父母
需要不断实践调整复盘 更需要不断自我迭代优化思维
对孩子提出要求前先对自己有所要求 父母们 请不要停止学习
静下心来亲近规律刷新认知探索方法改变自己
拓展思维方式提高思考能力增强解决问题能力

道理我都懂，做起来却是很难

樊登读书会

生气了按下暂停键再看看，另外，要打造一致性家。陪写作业正向反馈少，反面多，导致孩子紧张不爱写作业。打游戏正向反馈多，孩子高兴，所以爱打游戏。已经不爱学习就夸孩子，夸奖他的优点，价值认同。

很有用的工具书 虽然不喜欢作者上节目时咄咄逼人和好为人师的状态
但还是一本很有用的书

挺有意思

相比《可怕的两岁》作者的强硬派立场和作风 这本书反而更能引起我的共鸣和赞同
我始终坚信孩子是一定需要爱来浇灌 诋毁反对责骂体罚不可能是长久之计
鲁迅先生说过“其实即使天才 在生下来的时候的第一声啼哭 也和平常的儿童一样
决不会就是一首好诗 当头加以戕贼 也可以萎死的”
我不愿意让我女儿做一个投胎技术不好的小天使 妈妈愿意为了你去改变
努力让你有一个快乐无悔的一生

樊登读书会听的，感觉挺有道理的

樊登

要学什么，一定要从孩子嘴里说出来，家长只做筛选、推荐和引导，但学习的决定权必须交给孩子。而在现实中很多的家长都是相反的方向，所以对于亲子关系方面确实需要深思。

[《妈妈知道怎么办：王小骞亲子说》_下载链接1](#)

书评

[《妈妈知道怎么办：王小骞亲子说》_下载链接1](#)