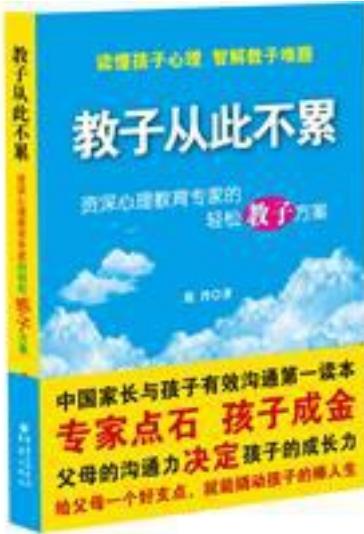


教子从此不累



[教子从此不累 下载链接1](#)

著者:筱丹

出版者:重庆出版集团

出版时间:2010-5

装帧:

isbn:9787229020873

《教子从此不累:资深心理教育专家的轻松教子方案》是一本心理教育专家引导父母帮助5-17岁的孩子轻松、智慧、快乐成长的宝典；是作者作为资深心理学专家和教育专家，奉献给天下父母最美好的礼物。在《教子从此不累:资深心理教育专家的轻松教子方案》中，心理教育专家娓娓道来，充满智慧和幽默地引导父母学习如何在与孩子的谈笑互动间，轻松化解所有的成长难题。帮助父母学习育成智慧，享受育成快乐，引导孩子学习成长智慧，享受成长快乐。为孩子营造一个健康、快乐、积极、清澈的童年！

作者介绍:

筱丹,著名儿童教育专家,资深心理问题研究专家,应用心理学专家,中央电视台、北京卫视、中央人民广播电台等多档栏目当红嘉宾。

筱丹曾在家庭婚恋、情感解惑、抚育孩子等方面举办过近千场培训和讲座，反响非常热

烈。她举办教育学、心理学、健康科学的系列活动，帮助民众解除困扰，提供温馨而专业的心理关怀和疏导。

目录:序言1 情理之中，意料之外 1

序言2 把教育的魅力发挥到极致 3

前言 走进孩子心灵深处 1

不想上学的宝贝 1

有时候，我们的孩子害怕或不想做一件事情时，他不会直接与我们沟通，他会选择一些自行逃避的方式。

孩子的心灵是稚嫩的，妈妈想要发掘真实的情况，一定要拥有智慧，采取聪明的方法迂回，不能粗暴进行。

怕打雷的小军 6

——如何帮助孩子战胜恐惧

孩子往往会对未知的事物充满害怕。只要帮助孩子弄明白，令自己畏惧的事物，到底是什么东西，是怎么一回事，再结合恰当的心理疏导技巧，孩子就会逐渐从心底彻底消除对它们的害怕和恐惧了。

愤怒时请您再回头看一眼 11

不要在愤怒中下结论，给孩子一个解释的机会，让真相离自己更近些。理智讲道理的父母，才能养育出宽容懂道理的孩子;快乐达观的父母，才能养育出快乐达观的孩子。

别让噪音伤害您的宝贝 21

科学告诉我们，当符合心意的美好声、光信号，如优美的音乐或快乐的舞蹈，输进大脑时，大脑会产生满意的愉悦的心情感受，而相应的神经内分泌系统及免疫系统，在这种脑状态的调控下，也会井井有条地运转，使人感到身体舒适、充满活力。

唠叨，孩子的温柔杀手 30

唠叨说到底，其实就是一种埋怨、发泄和批评。人的本性都是不喜欢被批评的，能闻过而喜的大人都不多，更别说孩子了。没完没了的重复性批评，只会使气氛紧张起来，令孩子变得沮丧，采取本能的防卫态度，使彼此可能的沟通中断。

早上如何让孩子轻松起床 39

纠正孩子的“坏毛病”，帮助孩子养成良好的习惯，智取远比强求有效，而且不伤害亲子情感。用轻松的游戏，快乐的智慧，代替教育的烦恼，孩子会更幸福，家长也会更轻松。

重诺的父母，才能培养出信诺的宝贝 45

孩子非常容易放大并模仿大人轻诺的缺点，变得浮躁和不诚实。想要孩子将来长大能够信守诺言，说话为人掷地有声，父母必须非常注意自己的言行。只有重诺的父母，才能培养出信诺的宝贝！

狗狗很可爱，但不要太亲近 51

养宠物能给孩子的生活增添兴趣，养宠物也能给孩子的健康带来危害，养还是不养，这是个问题。看看苗苗一家，在心理专家的建议下，怎么解决这个问题的吧。

不要总拿孩子和别人比 60

对于孩子，如果一定要比较的话，就把孩子的现在和以前比。为人父母，应当坦然接受孩子间的差异，用一颗平常心，来对待孩子暂时的不足，对孩子多一些鼓励，多一些赏识，真心以自己的孩子为荣。

为早恋的孩子，留条回家的路 70

明智的父母，应该学习忍耐怒火和大开言路，冷静智慧。让孩子犯了再大的错误，也敢回家，也敢与自己沟通，也敢向自己求助。只有在亲爱的爸爸妈妈的爱心护航之下，天下的宝贝，才会没有难归的夜路！

刀子嘴豆腐心，宝贝最害怕 80

孩子是非常稚嫩的，关心的话也要注意说话的方式。恶语伤人六月寒，即便是包含爱心的恶语，也要三思而说，不可寒了孩子的心，让孩子对家长产生厌恶或恐惧心理。

家长应该如何戒除“刀子嘴”，做孩子喜爱的父母呢？

您的宝贝用自杀威胁过您吗 88

如果你被孩子用自杀威胁，你是做出让步，还是听之任之？抑或嘲笑他激怒他？你有没有想过用充满爱心的智慧游戏，代替粗暴的训斥和无原则的让步，战胜任性而不懂事的

孩子？

宝贝吮咬手指上瘾怎么办 96

咬手指、啃指甲是很多孩子常见的毛病，也是让很多家长头痛的难以矫正的“顽疾”，阳阳却在专家的指导下，“三管齐下”，轻松戒掉了这个“顽疾”，他们是如何做到的呢？

给宝贝一双明亮的眼睛 102

作为家长，你肯定知道保护孩子视力的重要性，可你的保护措施恰当吗？你知道怎样运用智慧让孩子自己意识到保护视力的重要性吗？你家里的光环境是否正在对孩子的视力造成伤害呢？

“外号大王”改变记 112

他是聪明的小家伙，他也是个淘气的小家伙，他给很多同学起了伤人自尊的外号，他和找他“理论和谈判”的同学打了一架，他让老师束手无策，专家支招的一个小小游戏就“降伏”了他……

害羞的宝贝怎么变得勇敢 117

从和陌生人说话紧张得不知所措、不敢当众讲话的害羞小丫，到能得体地在各种场合与人交流的大方女孩，这样的改变只需要一点耐心、细致和一些小智慧，在轻松愉快的游戏中就完成了。你觉得神奇吗？

你的悲观给孩子带来了什么 126

如果一个人总是唉声叹气，那么他的孩子一定不会乐观快乐，即便在欢笑中，也会有隐忍的悲观和沉重。站在不同的角度看问题，乐观和悲观只是一线之隔，学会从阳光、积极的角度看问题，你就能乐观起来，快乐起来，豁达起来。

怎么说服倔强的孩子 139

倔强的孩子，不容易被说服。那么最好的办法一定是引导孩子，自己说服自己。这样，孩子就不会与爸爸妈妈对着干了。最主要的是，孩子想出来的理由，符合孩子的心理特点。比大人强加的理由，会更令孩子容易接受。

棍棒底下出什么样的孩子（一） 147

——体罚对孩子的身体伤害有多大

很多家长认为孩子不打不成器，小孩子打两下没什么，真的是这样吗？看看父母扬起的巴掌，举起的棍棒，会给孩子带来怎样的身体伤害吧。

棍棒底下出什么样的孩子（二） 152

——体罚对孩子的心灵伤害有多大

所有的体罚，真正对孩子伤害最大的，是在心理上和精神上，巴掌和棍棒扬起的一刹那，在孩子的心中，对面的父亲一定是我最大的仇人。脾气暴躁的父母们，一定要学会克制自己，棍棒教子，真的要不得！

棍棒底下出什么样的孩子（三） 158

——父母如何克制打孩子的冲动

你的打骂给孩子留下心灵的创伤了吗？你如今后悔了吗？你想知道怎样抑制住打孩子的冲动吗？跟专家一起学习怎么运用智慧的游戏，做不打不骂的智慧父母吧！

棍棒底下出什么样的孩子（四） 167

——如何弥合孩子的心灵创伤

赖床不起，可以把妈妈洗菜的盆打翻，弄得满地是水；看电视、玩游戏，就是不配合吃饭；可以不断制造满地的垃圾，把玩具扔得到处都是……上述种种恶行，“行恶”的不是宝宝，而是爸爸！而妈妈竟然耐心配合着爸爸的胡闹，他们在做什么？

如何帮助宝贝不挑食 175

你为家里的“挑食小祖宗”发过愁吗？孩子挑食是很多父母都会遇到的难题，这样的难题，在专家的指导下，解决起来却变得那么轻松、简单，充满了乐趣！

当宝贝第一次偷拿你的钱 183

有的孩子小时候，会悄悄拿家长的钱，家长第一次发现孩子偷拿孩子的钱，一定要慎重处理，只要家长教育方式正确，就不会有不良后果；如果不正确，就会导致持续不断的麻烦。正确解决这个问题，需要家长运用一点智慧，和孩子展开一场心理较量……

什么样的分享教育，才能开出美丽的花 189

爸爸妈妈要注意，把所有好东西都给宝贝，宝贝就永远不会懂得分享。爸爸妈妈们最棒的做法，是与宝贝一起分享好的、坏的、甜的、苦的，一起分享所有生活的滋味。

别用您的老规则约束孩子 204

在大人们的观念中，有许多非常宝贵的财富，但也有很多的错误和过时的东西。所以，当孩子做出非常规的举动时，我们要学会从孩子的视角看问题，理智、科学、辩证地对待孩子的行为。

吃饭时别训您的孩子 213

原本健康快乐的孩子，肠胃好，不挑食，不缺乏营养，怎么变得脸色蜡黄、日渐消瘦了呢？去医院检查，医生也没查出原因。小胖的妈妈百思不得其解，专家的一席话，让小胖的父母恍然大悟——

如何让您的孩子学会宽容 219

原本宽厚谦和的孩子，为什么变得自私而讨厌，睚眦必报？希望安安的故事，能警示父母，平日应该给孩子怎样的言传身教；也希望专家的妙招，能在轻松愉悦的快乐游戏中帮你教孩子学会宽容。

孤独的宝贝有多难过 227

童年的玩乐，可以在一个人心底轻轻沉淀，成为一生最温暖、最无邪、最快乐的记忆。独生的孩子，他们在家里没有年龄相仿的同伴；在外面，由于城市的楼宇隔阂，也没有大院里的朋友和可以随便串门的邻居。他们如何能够不寂寞，不孤单？

暗示教育,缔造心中的宝贝 234

所有对孩子的负面评价，会不断充斥和刺激孩子的记忆，这些糟糕的信息，通过不断重复会在孩子的潜意识中悄悄积累下来，形成记忆。逐渐，孩子对自我的认识，就会受到这些埋藏在他的潜意识里的信息和观念的左右……

· · · · · (收起)

[教子从此不累](#) [下载链接1](#)

标签

教育

重庆出版社

育儿书

育儿

管理

未下书籍

我读

心理

评论

[教子从此不累 下载链接1](#)

书评

[教子从此不累 下载链接1](#)