

解放父母解放孩子



[解放父母解放孩子_下载链接1](#)

著者:[美] 阿黛尔·法伯和伊莱恩·玛兹丽施 著

出版者:中国长安出版社

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9787510704239

这是一本可以帮助你在亲子教育上少走弯路的书。只要吃透这一本书，父母就可以树立

起一个科学的教育理念，让孩子受用一生。全书用一种亲切可感的叙述方式，描述了现实生活中经常出现的场景，抛出生活中父母遇到的各种关于孩子的棘手问题，以生动的实例启发、引导父母，并且对每个现实情节进行了有效的延伸，由此父母可获得更深入的思考和总结。

比如，如果想把孩子培养成一个慈爱坚强的人，你就不得不思考：我们对孩子说的话需要什么与众不同之处？怎样去表达自己的赞美才会让孩子由衷地有所触动并做得更好？怎样做到“不插手”地培养孩子的自理能力？当被孩子惹恼的紧急时刻，我们应该怎样表达自己的愤怒？作者通过分享她们和其他父母的经验，以感人而富有说服力的故事，证明了她们的新颖方法具有很强的现实指导性，展示了能够让孩子建立自尊、自信并能够树立责任感的沟通方式。

本书因对人文精神做出的最高文献成就，荣获美国图书大奖“克里斯多佛”奖

作者介绍:

阿黛尔·法伯(Adele Faber)和伊莱恩·玛兹丽施(Elaine Mazlish)，国际著名亲子沟通专家，美国最畅销亲子教育书系作者。她们是纽约市社会研究新校和长岛大学家庭生活研究所的创建者。本书是她们在创办的学校和研究所长期与父母们一起进行实验的研究总结。如今世界上数以千万的父母用自身的实践证明这些方法非常有效。她们除了在美国和加拿大各地频繁演讲外，还经常出现在《早安美国》(Good Morning America)和《欧普拉》(Oprah)等热门电视节目里。法伯与玛兹丽施都是三位孩子的母亲，她们已被收录于美国名人录。

两位作者的其他亲子教育畅销书：

《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》畅销500多万册，被译成30多种文字；

《如何说 孩子才肯学》被美国《儿童》杂志评为“家庭教育年度最佳图书”；

《如何说 孩子才能和平相处》荣登《纽约时报书评》畅销书排行榜第一名。

目录: 第1章 讲述那些孩子愿意接受的语言

- 避免评价孩子的性格能力，描述见闻和感受。
- 倾听孩子简单话语背后的真正含义。
- 那些孩子喜欢的语言，我们自己讲起来不习惯怎么办？
- 过分使用语言技巧，也会让孩子习以为常。
- 学会新的语言，还要完全忘记旧语言。
- 为人父母的主要目标应该是帮助孩子成为仁爱坚强的人。

第2章 帮助孩子认识他们真实的感受

- 孩子的感觉绝非小事，承认而不是抑制它。
- 倾听并对孩子的感觉作出回应，亲身“感受”孩子的感觉。
- 当遇到更大的伤害时，承认痛苦的情感会让孩子变得坚强。
- 只要世界上有一个能真正听懂和理解的人，这痛苦就能够忍受。

第3章 在感同身受中体会孩子的变化

- 当孩子的语言超越了我们接受的底线……
- 在合适的时候给孩子送点小礼物，让他（她）打开心扉。
- 为孩子的情感宣泄找一个出口。
- 给每个孩子留出一个属于他自己的灵魂一角。
- 有时热情洋溢的鼓励可以带来惊人的改变。

第4章 当孩子相信自己的感觉时……

- 用成人的逻辑处理孩子不断变化的感觉是无效的。
 - 理解孩子身上同时存在的自相矛盾的感觉。
 - 每个孩子的感觉都是独特的。
 - 当孩子的感觉得到承认和接受，就会与你的感觉建立更亲密的联系。
- 第5章 你是一位解决不了孩子自理问题的母亲吗？
- 你会说使孩子感到无助或产生依赖感的话吗？
 - 不对孩子的每一件小事发问和发表评论。
 - 多依靠别人来帮助我们的孩子。
 - 不要抢劫了孩子的时间。
- 第6章 一种有效的赞赏方法:描述你看到的或感觉到的
- 我们给孩子最珍贵的礼物，是让他们积极看待自己。
 - 夸奖孩子"好"并不错，但仅仅是夸他"好"还不够。
 - 描述性赞赏让孩子对自己有了全新的认识。
 - 不是他们想什么，而是我知道什么。
- 第7章 为孩子设定一个好的角色
- 太多的表扬会给孩子带来压力。
 - 发现不了孩子的优点同样让父母烦忧。
 - 我们应该像孩子已经成为我们希望成为的人那样对待他们。
 - 父母应该是"储存孩子最美好回忆的仓库"。
- 第8章 不要改变自己的想法，只需改变孩子的情绪
- 借助幽默和想象的力量化解孩子的抵触。
 - 灵活的程序能保证你不会变成唠叨的老太婆。
 - 如何成功地转化孩子不好的情绪。
 - 真正的情绪转换大师是孩子自己。
- 第9章 接受我们自己的感觉
- 也许我们不总是清楚自己的感觉。
 - 坦白自己的糟糕感觉其实是一种释放。
 - 我们也需要独立于孩子之外的生活。
 - 为人父母的首要职责应该是：对自己负责。
- 第10章 保护家庭，从保护自己开始
- 无视自己的负面情绪，会让全家人跟着遭殃。
 - 如何更好地保护自己的感受。
 - 坚持强调自己感受的重要性，就是为孩子做了好榜样。
- 第11章 如何面对负罪感
- 孩子的需要和父母的需要冲突了怎么办？
 - 孩子的快乐不能建立在父母的痛苦之上。
 - 找能够倾听而不做出评判的人诉说。
 - 和自己对话。
 - 当孩子发现自己有能力触发父母的负罪感，就相当于给他（她）一颗原子弹。
- 第12章 寻找更人性化的方法来表达愤怒 / 185
- 第13章 重新定义好父母 / 235
- • • • • [\(收起\)](#)

[解放父母解放孩子_下载链接1](#)

标签

育儿

家庭教育

教育

儿童教育

心理学

沟通技巧

沟通

心理

评论

看过同作者写的《怎么说孩子才会听，怎么听孩子肯听》以后，就觉得这本写得有点繁琐，语言过于啰嗦了~部分内容重复了~

呵呵，就是让你知道世界上因为孩子不听话的问题而无法忍受几近崩溃的父母多得是，然后又告诉你这些失控的儿童其实都是你自己一手造成的。而要从根本上解决问题，一你要学会放手，二你要懂得怎么和孩子说话。还是那句老话，重要的是让孩子树立自我肯定感吧~

例子很精彩，说理很明白。读完了发现，标题真好，别一天到晚端着，大家都累！当然，如何解放，才是最重要的。解放，和发泄，是两回事。

教育是让孩子成为一个有尊严的人。

处女作的优劣尽显～

非常非常好的书，经过实践，里面的技巧很用的上

名字很烂，内容很好。作者是《孩子，把你的手给我》的作者吉诺特博士的弟子，这本书已通俗易懂的语言和大量实例叙述了作者在参加吉诺特博士培训课程后的感悟和实践经历。带领家长深入思考育儿过程中的该如何引导孩子？如何和孩子有效的互动。

“帮助我们的孩子变成仁爱而坚强的人。” “孩子的笑声和眼泪同样重要。” “我们的感受越深刻，就越像人类。”

孩子首先是通过父母的眼睛看自己的，孩子不是非要你们告诉他们是什么样的人，你们需要揭示的是他们有能力成为什么样的人。2016-5-12

我希望早点读到这本书。适合反复阅读。

思想改变，行动才会改变！这是一本让你从思想开始改变的书，强烈推荐！

浅显 易读

在多抓鱼买的二手书，味道很好闻，内容实用，爱不释手，两三天就读完了

"5本2013年=¥79.20《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》： 《如何说少年才会听 怎么听少年才肯说》： 《如何说孩子才肯学》： 《如何说孩子才能和平相处》
《解放父母 解放孩子》：

用一种回归本性的做法，重新解读父母和孩子

其实应该先看这本，这本是理念，后面几本是具体做法。同样力荐。

本书非常实用，理论联系实际，案例丰富，引发人思考，颠覆了一些常规的育儿方式，值得反复阅读。

绝对的经典之作！

没什么好说的，把这套书一本一本读完，一步一步实践。父亲最重要的职责是帮助孩子喜欢她自己。

对本书的感触比作者的另一本书《如何说孩子才会听怎么听孩子才肯说》要深。这本书是将情绪和心理的，《如何说孩子才会听怎么听孩子才肯说》具体技巧说的多一点，建议先看本书再看其他的。不过翻译得有些地方不太好读。

[解放父母解放孩子_下载链接1](#)

书评

面对孩子不听话、面对他们不能达到我们要求时，每个人心里都有只野兽。平时彬彬有礼的父母会瞬间变成咆哮的动物，很讲礼的家长会爆发成为边吼边挥舞双手的狼人。《解放父母解放孩子》告诉我们应该如何面对这些。父母正视内心的野兽是与孩子共处的救赎之路！全书13章，开始一...

两年前偶遇一对母女，无意中听到她们之间的一段对话：
女儿：“妈妈，今天老师让我们交书费，要给我们每位同学买一本叫做XXX的书。
妈妈：“什么？又要交钱？不是前几天才交过吗？”妈妈的脸立马就黑了。
女儿耐心地解释：“那次是学费，这是课外书，不一样的。”“我不管那么...

快乐是人们的目标，快乐家庭是每个家庭的渴望，做一个轻松快乐的家长，培养健康成长的孩子，我想这也是每个家长的心愿。《解放父母，解放孩子》从爱的角度入手，以尊重为主题，教授父母掌握有用的技巧和方法，帮助父母摆脱烦恼，让家庭拥有更加轻松的氛围，使孩子快乐成...

这本书是阿黛尔.法伯和伊莱恩.玛兹丽施的处女作，后边的作品还有《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》、《如何说孩子才肯学》、《如何说孩子才能和平相处》。
《解放父母
解放孩子》这本书应该算是这两位作者这一系列图书的理论雏形。据作者在引言中介绍，她们的这套教育理...

这不是本难看的书，我花了一天多的时间就看完了。第一次的评价往往没那么深入，我相信这本书值得看一次以上。
首先我认为这本书不仅对亲子关系有益，而且对于师生关系，以及工作中的上下级之间的关系都会有积极方向的引导。对于我来说，由于还没有小孩，我更愿意将里面的原则...

记得当初看完阿黛尔.法伯和伊莱恩.玛兹丽施合著的《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》，感觉太震撼了!这不但是亲子教育的好书，同时也是一本讲述沟通技巧的好书，适应用所有的人际沟通，于是毫不犹豫买下10多本送人与大家分享。今天看完《解放父母解放孩子》后，才...

第2章 帮助孩子认识他们真实的感受 孩子的感觉绝非小事，承认而不是抑制它。 第3章 在感同身受中体会孩子的变化 在合适的时候给孩子送点小礼物，让他（她）打开心扉 为孩子的情感宣泄找一个出口（协助想象、写下来、画画、捶枕头等） 第4章 当孩子相信自己的感觉时 用成人的...

文、闫晗
美剧《我们这一天》里杰克和瑞贝卡是一对“完美”的父母，他们努力消除原生家庭留下的伤痛烙印，竭尽全力给自己的孩子们爱与温暖，总是用赞美的方式鼓励自卑的女儿。

这样家庭长大的孩子会是完美的小孩吗？并不是，女儿凯特会对妈妈一切的话语反应过激，直到中年仍然...

和孩子相处时，怎样的教育是好的教育？

我们以为父母应该有耐心——冷静、理智、从不叫嚷；我们以为父母总是应该为孩子服务——帮助他做作业、回答他所有问题、为他想出问题的解决方案；我们以为告诉孩子他做得不对，他就会改进……可是当孩子对父母善意的提醒充耳不闻一意...

其实，当同一类型的书看得太多了，总有让人感觉疲倦的时候。特别是当工作忙得不可开交的时候，下意识里就只想选单纯为了阅读乐趣的书来看。于是这本《解放父母解放孩子》拿到手已经很久了，却一直打开看，因为我担心由于自己的低落情绪导致对读书写评产生负面影响。可是...

——文/阳宝

当我们中国父母还在孜孜以求的寻找育儿宝典和教养方案时，西方的教儿专家们已经开始呼吁“解放父母解放孩子”了，我姑且将其定义为进化论。不论是东方还是西方，历史和经验都是相互学习，有周期轮回的，谁能说我们现在苦苦寻觅的教育理念，在几百年或几千年...

《解放父母解放孩子》

为人父母有痛苦也有快乐，在这个过程中你会遇到无数困难和问题，这些困难逼着你成长，逼着你进步，让你一点一点变得成熟起来。不过说到成长，最快的成长方式还是有专家进行引导，就好像书中的那个学习小组，几个妈妈们在专家的带领下一点点成长——...

很兴奋的读完这本快乐家庭气氛指南《解放父母

解放孩子》，在合上书的时候我竟然像书中的主人公珍一样也做了十几页的笔记。我想说，真不愧是38年经久不衰的家教经典，这本教育指南真是太棒了。它正是我一直以来在找寻的书，正如作者在一开始所提到的，面对孩子的教育问题你或者...

收到书我才发现，这本《解放父母，解放孩子》原来是阿黛尔·法伯和伊莱恩

玛兹丽施的大作。她们合著的《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》我早就拜读过，并为里面的理论深深感染。

现在每个家庭只有一个孩子，家长对孩子不自觉的就会格外重视和宠爱。这种重视可以让孩子变...

当读到这本书的序言部分时，我有些惊讶，也有些怀疑：这本书的第一版，竟然是在1974年！所谓“笔墨当随时代转”，作为一本谈家庭教育的书，将近40年后，她还会适应现在的家庭吗？但随着阅读的深入，我发现我的担忧是多余的。我发现这本书之所以穿越近四十年仍散发着光芒，是...

寻求爱孩子的最好方式 评《解放父母，解放孩子》
对于孩子的爱，应该用一种恰当的、能让孩子感知的方式，如果能恰当表示、合理表达，就能构建一个良好的亲子关系。《解放父母，解放孩子》就是在帮助我们努力寻找这样的方式，说起“解放”，并不是解救劳苦大众于水深火热之中...

一直在慢慢地读《解放父母，解放孩子》，读每一章节时，我都努力在想，以往遇到同样的状况发生，我是不是这样在理解孩子的，是不是用同样方式的交谈来与孩子沟通的，在孩子六年的成长中，我是否真正地成熟起来了，是否在帮助孩子的同时也帮助了自己及一家人，这是美国作家阿黛尔...

每当家中的婴孩呱呱落地，基本上每个家庭中的父母都会倾尽自己的所能无私地把自己全部的爱给予自己的孩子。对于孩子，她或是他将会深陷于父母用爱编织的密网中；对于父母，她亦或是他将会深陷于如何培养，教育好自己孩子的职责与使命感中。从此，在这样的一个情感之网中，父母...

[解放父母解放孩子 下载链接1](#)