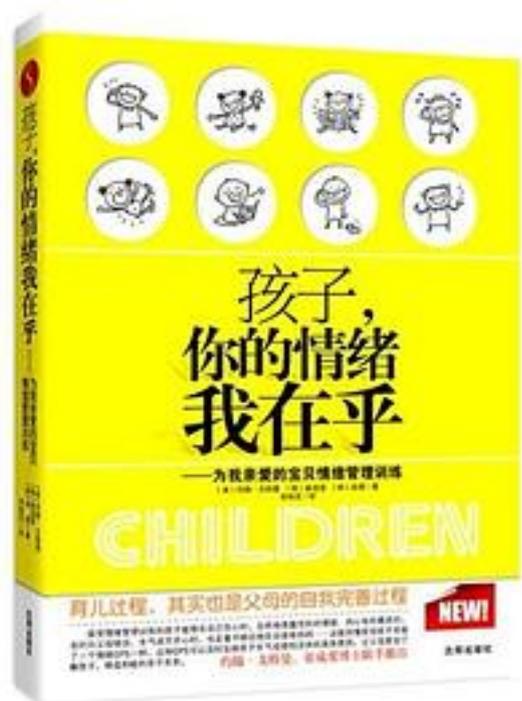


孩子，你的情绪我在乎



[孩子，你的情绪我在乎 下载链接1](#)

著者:约翰·戈特曼

出版者:沈阳出版社

出版时间:2011-10

装帧:平装

isbn:9787544147323

情绪管理训练 (Emotion Coach) 的创始人戈特曼博士，曾在长达36年的时间里，针对3000个家庭进行研究和调查，又针对儿童进行了十年的跟踪研究，从中摸索和总结出全新的育儿方法。在漫长的研究过程中，通过传授孩子和家长情绪指导方法，取得了可喜的成绩。当孩子意识到自己的情绪被父母接纳和认同时，也比较容易接受他人的情绪，不仅助孩子建立圆满的人际关系，在学习、自信心、健康、集中力等其他领域，也同样取得了显著的效果。《孩子，你的情绪我在乎》，记录了家长必知的育儿内容，提示了向孩子传达爱的有效方法，列出了正确的育儿方法。全书通俗易懂，充满可读性。

作者介绍:

约翰·戈特曼

华盛顿州立大学心理学教授，“情绪（emotion）”领域的专家。他的研究成果，成为这一领域过去长达30多年岁月中的一个典范。美国知名电视节目“奥普拉·温弗瑞秀”、《新闻周刊》、《纽约时报》等多家知名媒体都曾多次介绍过戈特曼，充分认定了他的权威性地位。戈特曼博士开创了“情绪管理训练”这一具有惊人效果的全新教育理念，将它推广给广大儿童和他们的父母，积极地向他们传授“情绪管理训练”方法，用事实向世人证明了他的这一研究成果，引起强烈反响。这本书是继戈特曼博士的《Raising An Emotionally Intelligent Child The Heart of Parenting》之后的又一本力作，是专门讲述情绪管理训练内容的育儿著作。相信它将改变全世界妈妈们的育儿模式！

崔成爱

她是亚洲唯一一位获得戈特曼公认医师资格的人，也是阿洛伊修斯康复中心的负责人。曾在哥伦比亚大学专攻心理学，获得硕士学位，随后又在芝加哥大学以“专注（投入）”理论课题，在米哈里·契克森米哈赖指导下获得人类发育学博士学位。随后又取得了德国法兰克福国际心理及家庭治疗医师资格，并且在戈特曼研究院获得了戈特曼公认夫妻治疗医师资格，被聘为美国密歇根理工大学心理学教授、芬兰大学和德成女子大学教授。曾参加KBS《通往一流之路》、MBC专题节目《如何去爱孩子？为你支招》、EBS《父母60分钟》、EBS Docu Prime《我的老师改变了》等电视节目，走在“寻找韩国家庭之希望”的前沿，为那些深受家庭创伤和折磨的人进行各种针对性的治疗活动。

赵碧

他被誉为是“教教授的教授”，是教学法领域里著名的权威。毕业于威斯康星州机械理工学，并在美国西北大学获得机械理工硕士学位和博士学位。在美国密歇根理工大学革新中心和学习中心担任所长职务，还担任过加利福尼亚大学研究员，劳伦斯伯克力国家实验室研究员、普林斯顿大学及首尔大学外聘教授、汉阳大学熟悉咨询教授等。在1988年到2005年的长达18年间，就任密西根理工大学教授一职，兼任环境政策学院教授、儿童领导力培养成功中心的所长及人权拥护者的职位。现任东国大学客座教授，教育科学技术部政策咨询委员及国际少年之家教育长。历年来进行了无数次形式多样的演讲和咨询活动，致力于传播全新的教育模式和教学法。

目录: Part 1. 懂得情绪管理的孩子才幸福

孩子，在情绪中彷徨 / 2

渐渐远逝的情绪学校 / 6

情绪越不被重视，就会越缺乏自信，经不起压力 / 8

孩子的情绪请全部包容，你需要做的，只是给孩子的行为划个界限 / 11

能够分享孩子的情绪，才是真正的爱 / 13

你真的爱你的孩子吗 / 14

为什么要感同身受？让大脑来回答 / 16

所有选择，让情绪来决定 / 24

情绪共享，越早越好 / 26

接受情绪管理训练的孩子，变得不一样了 / 29

注意力集中程度显著提高 / 30

自主学习能力出色，成就感突出 / 31

就算心情很差，也懂得自我调整 / 32

心理免疫力强 / 33

在同龄人圈子里关系融洽 / 36
对变化能够主动回应 / 38
对疾病的免疫力较高 / 41
Part 2. 培养出勇于表达情绪的孩子
能够率直表达自我情绪的父母，也能更了解孩子的情绪 / 44
陌生的自我情绪根源——了解元情绪 / 45
情绪教室认识“我”内在的元情绪 / 51
唤醒内心的孩子 / 52
情绪游戏游戏的重要性 / 58
不要隐藏你的情绪，自然流露出来 / 60
情绪教室30秒呼吸法，让激动的心情恢复平静 / 63
和情绪亲密接触，还需要多多练习和适应 / 63
如何回应孩子的情绪 / 67
没什么大不了——缩小转换型家长 / 69
那可不行——压抑型家长 / 71
一切都没问题——放任型家长 / 73
一起找找为什么——情绪管理训练型家长 / 74
只要肯敞开心扉，谁都可以了解孩子的情绪 / 78
没有100%完美的情绪管理训练型家长 / 79
了解孩子的天生气质，让情绪管理训练变得不再困难 / 80
认可孩子的成长环境，才能和孩子心灵相通 / 85
过分的情绪刺激，只会过犹不及 / 87
耐心！再耐心！直到对孩子的情绪感同身受 / 89
情绪游戏学会自己玩耍也很必要 / 91
父母一起努力，孩子的幸福感加倍 / 93
夫妻矛盾的最大受害者——孩子 / 94
离婚，将孩子推向悬崖尽头 / 97
爸爸参与情绪训练，孩子的幸福感增加 / 100
情绪游戏父母应该怎样陪孩子玩 / 103
Part 3.
让孩子敞开心扉的情绪管理训练对话法
开启孩子心扉的对话与关闭孩子心扉的对话 / 106
关闭心扉的对话 / 107
情绪教室“心灵墙壁”比讽刺孩子更恐怖 / 111
让彼此的心灵贴近——经典沟通方法 / 115
如何抚慰受伤的幼小心灵 / 118
称赞和责备孩子时，原则很重要 / 125
称赞的反效果 / 125
批评也要讲究方法 / 130
如何让“生气”表达得淋漓尽致 / 132
学会先说声“对不起” / 133
情绪游戏男孩和男孩一起，女孩和女孩一起 / 135
Part 4. 和孩子交流的情绪管理训练五阶段
情绪管理训练的第一阶段：解读孩子的情绪 / 138
当孩子表现出情绪苗头时，你就应该觉察到 / 139
关注行为之中隐藏的情绪 / 140
情绪也有各种色彩 / 141
难以了解孩子的情绪，何不开口问问 / 142
情绪教室小学五年级裴忠媛的情绪天气记录表 / 145
情绪管理训练的第二阶段：把情绪性的瞬间当作好机会 / 146
情绪越激动，越是好机会 / 147
捕捉细腻微小的情绪变化 / 151
情绪管理训练的第三阶段：感受并倾听孩子的情绪 / 154
负面情绪与正面情绪请全部包容 / 155

孩子自身莫名的情绪，父母也应学会包容 / 157
每当情绪共享时，请做最真诚的父母 / 158
一句“为什么”，掐断情绪共享 / 160
用“是什么”或“怎么了”代替“为什么” / 161
重复孩子的话语，让你更容易走近孩子 / 164
当你愿意和孩子共同分享情绪时，孩子自然会走近你 / 167
情绪管理训练的第四阶段：帮助孩子表达情绪 / 169
为情绪贴上姓名标签 / 169
帮助孩子自己表达情绪 / 170
情绪管理训练的第五阶段：让孩子独立解决问题 / 173
先共享，再给孩子的行为划定界限 / 174
确认孩子想要的目标 / 176
寻找解决方案 / 178
检验解决方案 / 180
帮助孩子自己选择解决问题的方案 / 181
有时，情绪管理训练也应该回避一下 / 183
Part 5.
不同的成长时期，对待孩子的方式也要有所改变
周岁之前的孩子，面对面分享情感 / 194
前3个月，和父母形成情感的纽带 / 195
情绪游戏新生儿的惊人能力 / 199
最初的3个月，进行正式的情绪交流 / 201
3~6个月，正面情绪交流非常重要 / 203
6~8个月，解读孩子的情绪 / 206
9~12个月，和孩子分享想法和情绪 / 210
情绪游戏适合0~12个月宝宝的游戏 / 216
不擅表达的幼儿，不提醒就会走偏 / 218
当孩子说“不”时，父母应读懂背后的想法 / 219
解读孩子最初的独占欲 / 221
父母以身作则，表达和控制情绪 / 223
情绪游戏适合2周岁宝宝的游戏 / 225
情绪游戏适合3周岁宝宝的游戏 / 227
学龄前儿童，朋友之间的关系很重要 / 229
关注孩子的情绪，鼓励孩子表达 / 230
通过小伙伴，帮助孩子熟悉调整情绪的方法 / 232
问孩子意见，不如给孩子选择权 / 233
解读孩子最初的恐惧感 / 234
情绪游戏适合4周岁宝宝的游戏 / 238
情绪游戏适合5周岁宝宝的游戏 / 241
小学生，轻蔑感和羞耻心是禁物 / 243
小学一二年级：别吝惜你的鼓励和赞扬 / 244
情绪游戏适合6周岁孩子的游戏 / 247
情绪游戏适合7周岁孩子的游戏 / 250
小学三四年级：帮助孩子自行辨别是非 / 253
小学五六年级：温柔地包容孩子的不安心理 / 256
情绪游戏适合8~11岁孩子的游戏 / 258
澎湃起伏的青春期的认同最重要 / 260
青少年的莫名行为，都源于大脑 / 261
“情绪大脑”控制额叶的扩大重塑 / 263
反复无常？大可以完全包容 / 265
解读青春期睡眠 / 266
多给孩子切身体会的机会 / 268
帮助孩子多经历一些快乐的尝试 / 269
父母不要做经纪人，而是咨询师 / 270

情绪教室男孩与女孩，情绪表达方式本来就不同 / 276

附录情绪管理训练实例

※附录1：孩子装傻，发脾气时 / 278

在幼儿园里只想自己帮老师，不给别的小朋友机会（4岁，女） / 278

不顾外面下雨，吵嚷着非要出去时（5岁，女） / 280

因为大哥哥不理自己只和朋友玩而生气时（7岁，男） / 282

※附录2：当孩子感到伤心而哭泣时 / 285

好不容易做好的机器人，被哥哥弄得一塌糊涂，伤心地哭时（6岁，男） / 285

在学校挨了批评，垂头丧气地回家时（7岁，男） / 287

因为调皮的妹妹撕坏了娃娃的衣服而哭泣时（7岁，女） / 289

※附录3：当孩子感到困惑时 / 292

想要看有趣的童话书，但其他小朋友也在看时（5岁，女） / 292

因朋友不守信用而感到生气时（8岁，男） / 295

非常爱惜的东西被朋友不问自取，感到万分生气时（8岁，男） / 298

※附录4：连不满意的事情都需要理解时 / 301

孩子不学习，大人唠叨两声，孩子却发火时（11岁，女） / 301

因为没有合适的衣服，所以没买，孩子却纠缠着非要买时（8岁，女） / 303

玩掷飞镖游戏，有人耍赖引起争执时（10岁，男） / 305

※附录5：当不顺孩子的心耍脾气时 / 309

在屋子里蹦蹦跳跳，摔倒弄破嘴唇大哭时（7岁，男） / 309

马上要去幼儿园了还磨磨蹭蹭不穿衣服时（5岁，女） / 311

· · · · · (收起)

[孩子，你的情绪我在乎 下载链接1](#)

标签

育儿

教育

心理学

儿童教育

情绪

儿童心理学

儿童

积极育儿

评论

育儿过程，其实也是父母的自我完善过程。

不错的子女情绪管理书，也可以用于自我管理，自己内心的“小我”不同样也是自己的孩子吗？

这本书是韩国人写的，用的是gottman的理论。应该说情境很东亚，写的也挺好读。不过“干货”只有那么多，文字也不够简练（有点水分）。

gottaman的书是我看过最好的

前面理论部分有些拖沓，情绪管理五阶段以及孩子和年龄阶段的情绪特征还有书后的案例都非常的值得学习，对我帮助很大，了解自己，了解孩子。

很好。如果没有韩剧代入感就更好了

全书表达的理念无非是，情绪没有好坏和对错，行为要有准则，家长要在接受孩子的情绪，理解他们的感受的前提下，为他们的行为划定界限，帮他们管理情绪。
整体来说，内容不错，但语言不够简洁，有时候想跳着看，性价比一般。

我的第一本情绪书，内容不深，很好理解，亚洲家庭实例比较多，还是有一定启发的，准备看《情商》

-
- 1、周围人的表情、行为、情绪表达会影响孩子未来的行为及心理状态；
 - 2、爱与理解对于孩子是很重要的，管束与教育要有适当的方式；
 - 3、情绪管理步骤：表示接纳，询问原因，探索解决；
 - 4、21天形成习惯，100天巩固习惯；
 - 5、30秒深呼吸，心情恢复平静，加之感恩记忆可快恢复情绪；
 - 6、不可蔑视、漠视、针对孩子；
 - 7、青春期孩子大脑重塑结构改造，要体谅并给予更多美好的刺激，使其发展更好；

非常不错的一本书！

情绪管理很重要。育儿的过程，其实也是父母的自我完善过程

有干货就是语言略冗长，我看教育类书籍都是一目十行，感觉都是常识，当年本科教育学基本都是满分，感觉自己确实是遗落的一枚教育界人才吧。。。

太好看了吧！简直就是科普教育！很多孩子会出现，但是大人不理解的行为，在书里都会被普及。例如为何孩子会看你干嘛他就非要干嘛？为何说闭上眼睛不要想长颈鹿脑袋会控制不住的去想？

[孩子，你的情绪我在乎_下载链接1](#)

书评

孩子通过情感了解世界。这种尝试，在妈妈的肚子里就已经开始了。而孩子真正接触和面对情绪，却是在出生之后。胎儿时期感受到的情感，都是将妈妈的情感状态如实转达的结果，这与孩子独立地感受情感是有差别的。脱离妈妈的身体，降临到这个世界之后，感受到的情感，无论好坏都显...

[孩子，你的情绪我在乎_下载链接1](#)