<<叛逆不是孩子的错>>

图书基本信息

<<叛逆不是孩子<u>的错>></u>

内容概要

你正在因为孩子的叛逆而抓狂吗? ?

孩子不听话,喜欢挑战你的权威和耐心让他干什么偏不做,凡事都和你对着干爱生气、情绪化、固执极端、粗鲁无礼也许你试过唠叨、说教,也试过惩罚、打骂但没有一种方法见效,只能把自己气个半死怎么办?

有20多年家庭教育咨询经验、成功帮助过1000多个与叛逆孩子相抗争的家庭的伯恩斯坦博士,将他改变叛逆孩子的神奇方法倾囊相授:

叛逆不是孩子的错 想要改变孩子,先从改变自己开始 为4~18岁孩子的父母设计的全新温暖教养术 你可以不打、不骂、不动气,十天就能重获掌控权 让孩子健康快乐成长,让你的家庭回归安宁和温暖!

本书将告诉你

- ?误解叛逆孩子的9大陷阱
- ?停止大喊大叫的25个办法
- ?不和孩子争输赢的13个策略
- ?正确倾听和理解孩子的诀窍
- ?表扬孩子好行为的正确方法
- ?让纪律约束更有效的关键点
- ?获得家庭成员支持的重要性
- ?可能导致叛逆的心理健康问题

本书的目标是帮助你

- ?以全新的方式理解孩子,弄清他叛逆的原因
- ?用更具建设性的方式来对叛逆孩子作出回应
- ?循序渐进地减少孩子的叛逆行为
- ?改进你与叛逆孩子的亲子关系

<<叛逆不是孩子的错>>

作者简介

<<叛逆不是孩子的错>>

书籍目录

赞誉 译者序 导 论 我期望的父母不是这个样子的 第一天 掌握你的孩子为什么会叛逆 //7 这不是一个阶段 //8 你的孩子可能患有反抗型叛逆症 // 10 我的孩子叛逆程度如何 // 11 你并不孤独 // 12 你的叛逆孩子在如何影响着你 // 13 作出改变 // 14 识别你为人父母的积极行为 // 15 识别你为人父母的消极行为 // 16 关照好你自己有助于你帮助孩子 // 20 放松的方法 // 20 承担起帮助孩子的责任 // 22 第二天 理解你的叛逆孩子 // 25 你的孩子觉得自己被误解了 // 26 倾听是关键 // 27 如何做到真正倾听孩子 // 28 要有耐心 // 30 理解孩子的障碍 //31 情商的缺失 // 32 孩子需要你的爱和认同 // 33 误解会引起更多的叛逆行为 // 34 引起你误解孩子的九大陷阱 //35 处理好你的消极想法 // 39 只有爱是不够的 // 41 第三天 避免掉入大喊大叫的陷阱 // 43 大喊大叫是个严重问题 // 45 为什么不要大喊大叫 // 47 大喊大叫的诸多原因 // 49 树立正确的心态 //51 帮助你停止大喊大叫的25个办法 // 52 怎样避免没完没了的大喊大叫的发作 //61 可能要大喊大叫时想到一个好的榜样 // 67 不再大喊大叫的成功故事 //67 第四天 避免权力争夺 //69 叛逆孩子有不切实际的期望 //71 你的孩子想歪了 // 72 权力之争会很快击中你的要害 // 73 没有权力之争地做父母 // 75

<<叛逆不是孩子的错>>

张宏如何通过了权力之争 // 76 改变你的心态 //77 学会冷静和坚决 // 78 非控制 // 79 明智地迎战 //81 避免权力之争的16个秘诀 //83 第五天 加强孩子的积极转变 //91 正强化的作用 // 92 什么时候奖励会变成贿赂 // 93 停止关注消极行为 // 94 是正强化的时候了 // 96 表扬生效了 // 97 谨防你自己的情绪负担 //98 表扬的力量 // 98 你的期望可能太高了 // 100 为什么口头表扬是最好的奖励 // 101 怎样表扬你的孩子 // 101 表扬能马上产生奇迹 // 103 赞美能够穿透重重障碍 // 104 怎样有效使用其他奖励 // 105 不要忘了关注孩子的努力 // 107 使爱流淌 // 108 正强化也能帮助你 // 109 用积极的自我对话奖励自己 // 110 给你自己提供其他奖励 // 112 第六天 依靠纪律约束 // 115 可靠的纪律是关爱和理解 // 118 生理上也需要关注 // 120 需要承担的后果 // 121 不要频繁运用后果惩罚 // 123 处理问题时要坚持用冷静、坚决和非控制的态度 // 124 使用有意义的后果法 // 125 言行要一致 // 126 在孩子的不当行为出现后马上作出处罚 // 126 愿意协商 // 127 六个更加有效的纪律秘诀 // 128 有效纪律不是孤立的养育方式 // 128 有效纪律不是为了证明你是掌控者 // 129 纪律约束不同于惩罚 // 130 关干体罚的特别建议 // 131 不要过分纵容 // 132 第七天 调动家人的支持 // 135 兄弟姐妹的力量 // 136

不要拿叛逆孩子与别的孩子进行比较 // 138

<<叛逆不是孩子的错>>

合作的乐趣 // 140 强调公平可能并不等干平等 // 141 记住留意时间 // 142 组织新的聚会 // 142 让孩子有更多时间在一起回忆美好时光 // 143 允许孩子有自己的时间和空间 // 144 尽可能为所有孩子提供与你单独相处的时间 // 144 奖励对愤怒情绪的控制 // 145 婚姻越牢固,孩子的叛逆行为越少 // 147 培养与孩子无关的、夫妻共同的兴趣爱好 // 148 使你的婚姻更牢固的其他方法 // 149 当你的配偶表现得不支持时 // 154 独自一人抚养孩子 // 155 寻求亲友的支持 // 157 第八天 减少孩子在学校里的叛逆行为 // 159 孩子在学校里的叛逆行为不再是问题 // 160 老师对孩子的重要影响 // 160 孩子在学校里的粗暴行为 // 161 学前及低年级阶段孩子的叛逆行为 // 164 一些老师引发了孩子的叛逆行为 // 165 问题老师使用问题方法 // 167 学校报告 // 170 笨笨在小学里的挣扎 // 171 小心谨慎但也要努力前进 // 172 支持学校以取得其支持 // 173 拒绝引发小杨的叛逆 // 174 和学校保持联系 // 174 第九天 克服顽固性障碍 // 177 辨别顽固性障碍 // 179 学习障碍也会导致叛逆行为 // 184 抑郁症导致叛逆行为 // 186 孩子的想法会决定他的感觉 // 188 躁郁症 // 190 焦虑加剧叛逆行为 // 192 健康状况激化叛逆行为 // 198 吸毒可导致叛逆 // 199 阿斯伯格综合征增加了叛逆行为 // 201 抽动 - 秽语综合征激化叛逆 // 203 压力加速叛逆 // 203 第10天 从长远减少叛逆行为 // 205 超越败退:长风破浪会有时 // 206 克服挫折的其他方法 // 207 保持对负面想法的争论 // 210

不要忽视你的业余生活 // 213

<<叛逆不是孩子的错>>

列一张"积极"表现的清单 // 214 尊重孩子的特殊性格 // 214 向你的朋友寻求帮助 // 215 展望未来 // 215 附录 应对叛逆学生的指南 // 217 理解学生的叛逆 // 218 不要把叛逆行为个人化 // 219 用"倾听"来交流 // 219 发展和谐关系 // 219 保持冷静、坚决和非控制的态度 // 220 尽可能地表扬 // 220 做神探科伦坡一样的人 // 221 不要急于作出反应 // 221 结束权力争夺 // 222 在学校管理叛逆学生的更多策略 // 226 参考文献 // 227

<<叛逆不是孩子的错>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com