

<<培养高情商的孩子>>

图书基本信息

书名：<<培养高情商的孩子>>

13位ISBN编号：9787213055416

10位ISBN编号：7213055410

出版时间：2014-2-1

出版时间：浙江人民出版社·湛庐文化

作者：约翰 戈特曼

译者：付瑞娟

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>

<<培养高情商的孩子>>

内容概要

<<培养高情商的孩子>>

作者简介

<<培养高情商的孩子>>

书籍目录

主编的话 培养高情商的孩子，从父母自身做起

推荐序 一个艰难的时代：关于孩子与父母

引言 成功育儿并不难

第一部分 高情商教养基石

第1章 情绪管理训练

——培养高情商孩子的关键

相比其他孩子，高情商孩子更健康、有着更优异的学习成绩；他们和朋友相处得更好，更懂得约束自己的行为，更少使用暴力；在艰难的时刻，他们更懂得安慰自己，从压力中解脱，回归原有的生活。总而言之，他们的情商更高。

第2章 评估你的教养方式

——4种截然不同的教养方式

要想成为更好的父母，家长必须先审视自己。

你将看到4种截然不同的教养方式，以及对每种教养方式的详细描述。

你也将读到，不同的教养方式是如何对孩子产生影响的。

忽视型父母 | 压抑型父母 | 放任型父母 | 情绪管理训练型父母

【测试】你是哪种类型的父母？

第二部分 情绪管理训练

第3章 情绪管理训练的5个关键步骤

——问题解决的开始

试着去理解孩子的情绪，尽力不去批评他们，不漠视他们的感受，不试着把他们从自己的情绪中转移出来，他们就会允许我们进入他们的世界。

他们会说出自己的感受，与我们分享观点。

当生活中出现冲突时，孩子会和我们站在统一战线上，共同解决难题。

觉察情绪 | 抓住最佳时机 | 倾听与认可 | 说出你的情绪 | 解决问题

【测试】你的情绪感知能力如何？

第4章 情绪管理训练的策略

——让情绪表达更有效

有很多次，你很想和孩子进行情绪上的沟通，却苦于抓不住孩子情绪苗头发出的信号。

又有时，不论你说什么、做什么，似乎永远不能将想要表达的信息传递给孩子。

你会觉得，他在自己的世界里迷失了，而你就像在和墙壁讲话。

情绪管理训练的14个附加策略 | 不恰当的5个时刻

【测试】你的情绪管理训练技能如何？

第5章 让孩子免受家庭冲突的伤害

——家庭成员的情绪管理训练

父母关系的好坏将影响孩子的生活态度和未来的成就，影响他调节情绪的能力和与他人相处的能力。

当夫妻呵护、支持彼此时，孩子的情商也会蓬勃发展。

而那些常常暴露于父母冲突下的孩子，则面临着极大的风险。

<<培养高情商的孩子>>

第6章 父亲参与力

——高情商父亲养育法则

在情感上支持孩子的父亲，对孩子的幸福有着独一无二的影响。

相比那些缺少父亲关爱的孩子，5岁时有父亲陪伴和支持的孩子，长大以后共情能力更强，更能体会他人的感受，拥有着更好的社会关系。

第7章 与孩子的成长合二为一

——高情商培养的5个关键期

养育孩子就意味着不断地改变。

每一个阶段的孩子都会出现里程碑式的成长，在每一个年龄段，理解什么是正常的，预测孩子在不同的阶段最需要什么，将帮你更好地理解孩子的感受。

这样做能帮助你成为更称职的情绪管理训练导师。

译者后记

<<培养高情商的孩子>>

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>