

<<让孩子学会自律自信自强>>

图书基本信息

书名：<<让孩子学会自律自信自强>>

13位ISBN编号：9787510407574

10位ISBN编号：7510407575

出版时间：2010-2

出版时间：罗伯特·布鲁克斯、山姆·古德斯坦因、刘端 新世界出版社 (2010-02出版)

作者：Brooks, Robert

页数：247

译者：刘端

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>

## <<让孩子学会自律自信自强>>

### 前言

在《今日心理》最近一篇文章中（注：此文是指《一国的胆小鬼》，2004年11月1日一经发表曾引起广泛关注和热烈讨论），哈拉·艾斯托弗·马拉诺指出，如今的家长总是过度保护孩子，为子女的人生精打细算，父母们正在培育“懦弱无能”的一代。

马拉诺担心，现在的孩子几乎不必自己解决问题，也很少经历哪怕一丁点儿挫折，因为父母们总是冲锋在前保护孩子，并且时时引路护航。

此外，文中引用了塔夫茨大学儿童心理学教授大卫·埃尔金德的话，“孩子们有时需要尝些苦头。我们从经验中学习，更要从失败的经验中学习。

正是失败让我们学会如何解决问题。

”我们在合著《培养坚韧的孩子》中也提出——错误是重要挑战，错误让孩子学会克服困难，成为坚韧的人。

相对于有些孩子被家长过度保护，也有很多孩子被放任自流，还有的孩子被严格对待，稍一犯错即被惩罚。

前一种极端情况是，无数青少年常常暴露于纷繁的信息之中。

## <<让孩子学会自律自信自强>>

### 内容概要

自律的含义不仅仅是举止得体。

自律意味着控制好情绪，学会与人合作，设定积极目标并完成任务。

教会孩子自律，不用靠司空见惯的唠叨、争吵或训斥——这是普天下父母的希望。

不管你相不相信，你可以从这本有创见的新书中找到业已证明有效的方法，培养出自律的孩子。

你可以学到：  
让孩子明白自己的选择如何影响自己的未来  
教孩子控制自己的情绪和行为  
帮助孩子设定目标并完成任务  
怎样让孩子自尊、自信，学会关爱他人  
在《培养坚韧的孩子》的研究写作过程中，两位作者发现缺乏自律和自制是许多问题行为的根源。  
很多家长和孩子把管教等同于惩罚，这种错误观点导致了错误行为。

《让孩子学会自律自信自强》旨在启发家长怎样改变心态，积极沟通，找出解决问题的办法。

书中援用真实生动的实例，讲述几个家庭的教育故事。

相信你可以从中得到共鸣，发现哪些方法有用、哪些没用，无论你的孩子多大。

具体实例，有创见的办法，值得回味的轶事——《让孩子学会自律自信自强》从方方面面给你指路领航，帮助孩子拥有更健康积极的心态和更幸福的生活。

通过正面反馈和鼓励，你可以让孩子从父母约束变为自我约束，让爱与信任，理解与尊重成为家的旋律。

畅销书《培养坚韧的孩子》作者又一创见性著作《让孩子学会自律自信自强》，为翘首企盼的父母提供了积极的管教方法，通过真切、实际可行的策略和咨询实例，指导父母教育自己6—16岁的孩子，学会可受用终身的自制，自立与自信的价值。

## <<让孩子学会自律自信自强>>

### 作者简介

作者：(美国)罗伯特·布鲁克斯 (美国)山姆·古德斯坦因 译者：刘端罗伯特·布鲁克斯博士 (Robert Brooks, Ph.D.)，哈佛大学医学院心理学家，是一位成功的作者、教育者、演说者，曾担任波士顿麦克林医院精神科主任。

山姆·古德斯坦因博士 (Sam Goldstein, Ph.D.)，美国犹他大学医学院和乔治梅森大学心理学家，任职于大学神经精神研究所以及盐湖城神经学、学习及行为研究中心。

两位作者曾合作过十本书，包括《培养坚韧的孩子》、《弹性的力量》以及《培养孩子的抗挫折能力》。

他们拍摄的纪录片《在艰难时刻见证孩子的坚韧》曾在芝加哥电影节上获奖。

## <<让孩子学会自律自信自强>>

### 书籍目录

第一章 培养孩子的自律能力第二章 有效管教的心态第三章 培养孩子的自我控制能力第四章 教孩子如何解决问题第五章 让孩子知道自己有能力第六章 教孩子学会面对错误第七章 帮助孩子应对怀疑和失望第八章 积极面对不公平的人生第九章 鼓励孩子发挥自己的影响力第十章 自律的力量

## &lt;&lt;让孩子学会自律自信自强&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 培养孩子的自律能力最近，我们在一家餐厅用餐时，见识到了孩子是如何影响身边的一切的。我们刚到不久，一对年轻夫妇带着他们十一个月大的儿子隔两桌坐下。我们很快就发现，这是他们第一个孩子。没几分钟，这孩子就让自己成为了餐厅里的焦点。服务生们从他的身边经过，总要停下脚步轻轻拍拍他的头。如果你朝他的方向看去，他一定会认真地看看你，对你微笑，然后才肯移走目光。他那认真的神态，那快活的表情，让你的心情也不禁愉快起来。虽是初为父母，孩子的家长并不认为养育孩子是件难事（在得知我们的工作后，他们这样告诉我们）。

他们还自豪地表示，正计划要更多的孩子。饭吃到大概一半，另一对年轻夫妻带着年龄相仿的孩子就近坐下。也许是今天心情不佳，也许是性格有些急躁，尚未入座，这小男孩就在妈妈怀中又吵又闹。妈妈一转身，他直直伸出的脚就撞翻了邻座桌上的一杯水。母亲责备他不要乱动，此时一家人吃饭的心情也突然变得糟糕。这孩子的躁动不安也影响了其他客人。他不喜欢以积极的方式吸引别人的注意力，要不是他还小，我们可能会想那是故意让父母难堪。也许这对夫妇不会再想要第二个孩子吧。在这么小的年龄，两个孩子就表现出如此不同的自制能力。我们认为，即使研究比较双方家长的性格及其育儿方法，也难以解释这种差异。尽管我们一直宣称遗传不是命运，但遗传确实极大地影响了人生的可能性。换言之，父母能影响孩子会成为什么样的人，不过只限于对孩子的基因结构的影响。在餐厅里的第一个孩子，在自律和举止得体这方面似乎得到比较好的遗传，因此早期人际关系较好。相比之下，第二个孩子缺乏自律，这很有可能是遗传带来的弱点，父母对此已经有些无可奈何。即使在如此小的年纪，自律已经显现出重要的作用。自律的力量培养孩子的自律能力，在任何文化中都很重要，在如今这个充满压力和挑战的社会中可以说更加重要。学会自律，就是为将来铺好成功之路。在我们这个快节奏、纷杂的世界，自律的孩子似乎比那些较难管住自己的孩子更容易成功通过家庭、学校、朋友和社区构成的迷宫。自律的孩子已经把规则内化，因此即使没人看管，也会认真做事。自律是一个人对自己行为的责任感中极为重要的一部分。很多研究已经证明，能够抵抗诱惑（自律的一种简单表现，不分年龄）的孩子进入青春期后，明显较其他同龄人表现好得多。例如，一个研究小组研究学龄前儿童被要求抗拒美味点心时表现出的抵抗诱惑的能力，发现能更好抵抗诱惑的孩子进入青春期后，在学业、心理健康、遵纪守法等几个方面都表现更好。无论对成年人还是对孩子，绝对不要低估自律对人生的影响。自律之所以如此重要，是因为自律有助于我们培养出多种品质，这些品质合起来就形成坚韧（resilience）。

我们之前写过几本书，重在让父母和教育者学习坚韧心态的组成，以培养孩子的坚韧品性。所谓心态，包括我们对自己的期待或态度，这些自我期待或态度塑造我们的品行。培养出坚韧孩子的家长明确地知道或直觉地了解，他们能做什么来培养孩子的坚韧心态和行为。这些父母依循一幅蓝图来教育孩子。父母与孩子日常交流的重要原则、观念和行动是这幅蓝图的构成要素。他们帮助孩子学习沟通，体会同情，学习如何被他人认可，如何作决定，怎样解决问题，培养孩子的社会良知。

## <<让孩子学会自律自信自强>>

这些教育是加强坚韧品格的必需步骤，但教育过程中会同时产生了阻碍，阻碍父母培养坚韧的孩子。

缺乏自律是孩子坚韧品质培养的最大阻碍之一。

很多父母不了解如何培养孩子学会自律。

没有自律、坚韧及其品质就无法付诸有效实践。

孩子知道做什么，并不等于会将知道的付诸行动，比如：孩子有同情心，却不能依循心里的感受采取相应的行动。

要孩子（大人也一样）做应该做的，需要自律。

## <<让孩子学会自律自信自强>>

### 媒体关注与评论

“你还在为如何让孩子健康成长烦恼吗?这本让家长和孩子都受用终身的宝典会告诉你,其实我们就差这一点。

”——《人物周刊》“这是一本为家庭教育改创造奇迹的教子方案,将改变我们与孩子的世界。

”——《纽约时报》我们和美国专家一起为所有父母提供全新的教子方案。

美国家庭教育协会推荐首席读物。

如果你不知道如何关爱和教育孩子,不要错过面前的这个朋友。

一本比父母更了解孩子的书,我们做到了。

——《出版人周刊》有天分而无自律,就像穿着旱冰鞋的章鱼,动作杂乱无章,分不清前后左右

。

——杰克逊·小布朗(H.Jackson Brown Jr.),《传衍生活的智慧》作者如果我们不自己管好自己,这个世界就会替我们管。

——威廉姆·费泽(William Feather),作家、出版人我坚信,管教十分重要,是纠正孩子问题的“不二法门”。

管教与约束对培养健康孩子的重要性不言而喻,当然这也算得上是老生常谈了。

——劳伦斯·狄勒(Lawrence H.Diller),儿科医生,《最后一个正常小孩》一书作者我们抗拒或者无法进入孩子们的世界,是由于没有一个合理有效的途径,如果早一天阅读这本书,改变的不是一个家庭,而是两个世界。

——美国国际教育基金会带着你与孩子共同的疑问和困惑拿起这本书,然后传递给身边的人,对下一代的关爱我们缺少的是认识和解读,优秀的作品能弥补我们的不足。

——美国北卡罗莱纳州大学法兰克波特葛兰儿童发展中心(FPG)

<<让孩子学会自律自信自强>>

编辑推荐

《让孩子学会自律自信自强》：全美畅销500万册，位居美国权威媒体排行榜首美国家庭教育协会向世界父母推荐的优秀作品自律的孩子能与他和和谐相处自律的孩子可以控制自己的行为自律的孩子能负责完成任务自律的孩子自信、独立、快乐

<<让孩子学会自律自信自强>>

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>