

<<优秀父母都一样>>

图书基本信息

书名：<<优秀父母都一样>>

13位ISBN编号：9787511219688

10位ISBN编号：7511219683

出版时间：2011-12

出版时间：光明日报出版社

作者：曲韵

页数：185

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>

## <<优秀父母都一样>>

### 内容概要

本书从家长与孩子两个角度入手，分析了家长与孩子间的互动模式。从家长的角度，分析了家长应当承担的四种角色和任务。家长在“扮演”这些角色的时候，有哪些要注意、要遵守的方式与规则，不同的角色扮演方式会给孩子什么样的影响；另一方面从孩子的角度告诉家长，当孩子看到家长的言行时，他会如何理解，他又会采取什么样的行动。在孩子成长的过程中，家长与孩子的互动将产生多少种可能性，由此又会带来多少不同的人生模式。最后，本书给出实用的具体建议，从认知和行为两个层面启发和指导家长，让家长能够冷静、客观、理智地看待自己、看待孩子，并能够给予孩子积极正向的情感互动，从而成功的扮演好家长的角色。

<<优秀父母都一样>>

作者简介

曲韵，积极心理治疗中国中心（北京）主任（Director of Positive Psychotherapy Center in Beijing,

China），首席专家。

北京灿和正向文化交流有限公司创始人。

国内首位经德国总部认证的积极心理治疗师。

自2006年起接受积极心理治疗创建人诺斯拉特·佩塞施基安教授的委托，在中国推广和传播积极心理治疗(Positive Psychotherapy)。

## <<优秀父母都一样>>

### 书籍目录

#### 引言

#### 第一章 平衡权威、伙伴、向导、榜样四个角色，造就优秀父母

##### 家是什么

人人都乐见家的完整统一

家的构成是一种平衡

家是一个遮风避雨的空间

每一个成功的个人背后都有一个成功的家庭

人与人之间的互动产生了恋家、爱家的情感

爱——家存在的最简单、最美好的意义

##### 孩子的成长“长”什么

生活的四个层面

生活的四个层面在不同年龄段的表现

平衡好四个角色，稳稳地托起孩子

#### 第二章 做顾问型权威

##### 父母是孩子必然的权威

权威一词开始有了贬义

权威，父母推不掉的角色

##### 好权威的标准：孩子“信”、“服”的顾问

磋商：从权威到顾问的唯一途径

不磋商：孩子身心冲突的种子

伪磋商：孩子内心纠结的源头

##### 做好权威的关键：制定规则、监督实施、奖惩有度

规则是通过磋商来制定的

规则的设定要有建设性

规则内容要明确

规则是不断完善的

规则是全家都要遵守的，不可随意改变

奖惩措施要明确并严格执行

奖励的技巧

惩罚的技巧

#### 第三章 成为与孩子情感互动的伙伴

##### 生命需要乳汁，更需要温暖

两只玩具母猴的启示

依恋的发展

建立安全依恋的表现

未建立安全依恋的表现

建立安全依恋的方法

##### 爱，需要正确的表达

爱的残疾者

爱有量的差别

爱有类的区分

父母与孩子不是，也不应该是朋友

爱不可以比较

爱的基础是尊重、信任和耐心

孩子的情绪是信号，不是根源

## <<优秀父母都一样>>

了解自己的情绪

辨清孩子的情绪

情绪的表达

引导孩子正确地表达情绪

做好伙伴的关键：尊重与信任

不要压抑孩子的情感

不要忽略孩子的情感

不要误解孩子的情感

### 第四章 当好孩子的人生向导

每个孩子都会自己寻找生命的答案

每个人都想问很多为什么

答案的生长取决于父母种下的种子

做孩子的人生向导是父母的责任所在

理想：助力孩子的激情之源

有理想与没有理想的区别

短期目标与理想的区别

物质与快乐的距离

无限扩大的竞争的实质

做好向导的关键：帮助孩子树立信念

信念不能太多

不要把孩子套进别人的信念里

信念需要坚持，也需要知机变

### 第五章 当好榜样给孩子看

孩子眼中的榜样

孩子对世界的认识是从家长开始的

家长的一言一行孩子都看在眼里

家长不能决定和掌控孩子学什么

父母的状态决定孩子的生活质量

应对问题和冲突

处理人际关系

处理婚姻关系

如何要求自己，期待他人

做好榜样的关键：享受真实，远离完美

不要人为分离孩子的生活与自己的生活

营造坦然、正向、平衡的生活氛围

### 第六章 平衡权威、伙伴、向导、榜样四角色实用技巧

父母角色的平衡技巧及运用

叫上学的孩子起床

钢琴陪练

独裁的父亲

淘气的小神童

要卖冰棍儿的孩子

“7岁了还摔碗，白活了”

唠叨的父亲

没有当上的班长

缠人的孩子

小绅士的隐患

<<优秀父母都一样>>

不肯跳操的孩子

“早恋”这层窗户纸

杯子还是水

父母如何扮演好自己的角色

离婚后单独抚养孩子，如何扮演好自己的角色

离婚后不抚养孩子，如何扮演好自己的角色

继父母与孩子的相处之道

两地分居，如何做优秀的父母

三世同堂，如何做优秀的父母

孩子交给老人抚养，如何做优秀的父母

家有寄宿生，如何做优秀的父母

家有留学生，如何做优秀的父母

后记 教育孩子之前先后退一步，检视自己

附录一 积极心理治疗WIPPF表——威斯巴登心理与家庭问卷

附录二 父母类型表

## &lt;&lt;优秀父母都一样&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：作为权威角色，家长要配合学校的规则，虽然不至于严格到早晨还要起来做早操，但是该让孩子自己做的事还是要让他自己去做，不要学校和家里两重天。

如果家长在这段时间的要求与学校不同，也要声明这是在家里，这段时间的要求与学校的要求不同，不意味着学校的要求就不对。

有些作业是学校要求家长监督和配合的，家长不要敷衍了事，要认真对待，最好家长能与孩子共同制定一个日程表或计划，把这两天半的时间安排好。

家长切忌对孩子有补偿感作为伙伴角色，家长切忌对孩子有补偿感，不要纵容、溺爱孩子。

而此时的伙伴角色是要更多地与孩子交流情感，不仅仅是与孩子之间的思念与爱的表达，还要关注孩子在学校与小朋友的交流、互动。

孩子开始要进寄宿学校时肯定是不愿意去的，就如同他当初不想上幼儿园一样。

这很正常，即使是上走读学校，一年级的孩子也是不情愿的。

此时家长不能只对孩子的“不愿意”做表面的理解和处理，一定要去找背后的原因。

他为什么不原意去上学？

惧怕什么？

舍不得什么？

即使是大人，当我们面对陌生的情况不知如何是好时，又没有可以依靠的外援，我们也会抓狂、逃离或躲避。

孩子也是一样的。

这就是孩子对上寄宿学校的反应。

家长要与孩子一起面对这些情绪反应：没错，孩子，你可以很害怕，的确是很孤独、很难受、很想逃离！

但是最好的办法是面对现实，解决问题。

此时，父母如果能去发现孩子的需要、帮助孩子分析其他小朋友的情况、给孩子支招、给一些可能的方法应对如何度过想念爸爸妈妈的时间、训练孩子穿衣服和叠被子的速度，等等。

这些实际的解决方法要比给孩子买东西奖励他不哭不闹，给孩子讲道理让他知道闹也没用，必须上学等简单粗暴的方法更受孩子的欢迎，也更能让孩子理解你、尊重你，并听从你。

培养孩子的眼界与胸襟，而不是一味地焦虑和限制作为向导，父母可以扩大孩子的视野，但不要去说学校做得如何不对。

举例而言，学校里的“品德与生活”教育告诉孩子要爱祖国，可是回到家里家长却笑话学校如此教育的迂腐，甚至告诉孩子要先爱自己，爱祖国的事很遥远。

学校里让孩子竞选班干部，教育孩子要有奉献精神和服务精神，而有些家长却让孩子贿选，因为当干部是权力，是将来升学时的指标和条件之一。

更有趣的是，当这些家长看到不良社会现象时，往往振振有词地嘲讽现在的年轻人不懂爱国、不知奉献，此时他们早已经忘了自己是如何教育孩子的。

家长可以有自己的理念和价值观，这无可厚非。

但是，是不是也可以给孩子多一种选择呢？

有学校教育的理念，也可以有“孩子爸爸妈妈”的观点，还可以有其他的理念和观点，我们可否让孩子自己去做判断和选择？

孩子的未来是不可限量的，不是家长所能决定的。

所以，做家长的不妨培养孩子的眼界与胸襟，而不是一味地焦虑和限制。

如果做好了以上这三点，你就自然是一个好榜样了。

家有留学生，如何做优秀的父母留学还是不留学，对很多家庭来说，这是一个大问题和决定。

<<优秀父母都一样>>

编辑推荐



<<优秀父母都一样>>

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>