

<<现代父母的10项修炼>>

图书基本信息

书名：<<现代父母的10项修炼>>

13位ISBN编号：9787533861001

10位ISBN编号：7533861000

出版时间：2005-10

出版时间：浙江教育出版社

作者：(美)罗伯特·布鲁

页数：246

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>

## <<现代父母的10项修炼>>

### 内容概要

这个世界变化太快，孩子面对的困境、承受的压力远远大于我们小的时候；做父母，尤其是做成功的父母，也远不像以前那样简单，可以依凭老一辈的养育经验。

做父母成了一项工作，需要学习，更需要修炼。

本书作者积数十年临床咨询经验，得出结论：孩子的成功未来植根于家庭，植根于父母的行为。

书中所呈现的大量个案，充满了人们所熟悉的情景：父母出于善意而说的话做的事，得到的结果却是事与愿违。

如何改变方法，帮助孩子们成长为有创新意识、充满自信的成年人？

本书给出了父母行为的十大基本准则，以及影响父母行为的主要障碍和如何改变错误做法的具体步骤

。

## <<现代父母的10项修炼>>

### 作者简介

作者：(美)罗伯特·布鲁克斯 萨姆·戈尔茨坦 罗伯特·布鲁克斯博士，哈佛医学院教授，临床心理学家，著有多部论述弹性、自尊、动机和家庭关系的著作，也是这些主题的主要演讲人。

萨姆·戈尔茨坦博士，美国犹他州立大学精神病学系临床教师，对儿童发展和神经心理学有深入的研究，著有多部儿童发展和神经学论著。

## <<现代父母的10项修炼>>

### 书籍目录

序 言前言第1项修炼 学习换位思考第2项修炼 掌握沟通技巧第3项修炼 修改消极的语言第4项修炼 给孩子以无条件的爱第5项修炼 认可孩子的现状第6项修炼 识别孩子的能力第7项修炼 帮助孩子从错误中学习第8项修炼 培养孩子的责任感第9项修炼 培养孩子解决问题的能力第10项修炼 训练孩子的自律性和自控力结束语希望与勇气

## <<现代父母的10项修炼>>

### 章节摘录

书摘我们总是期望别人尊重我们，清楚表达，平等对话。

然而，我们在生气的时候却总是做不到这一点。

乔尔的父母卡斯尔夫妇向我们诉说道，乔尔总是遇到困难就退缩，在一些事情上没有一点长性。

比如打棒球、打橄榄球、学画画和弹钢琴。

每一次几乎都一样，先是乔尔嚷嚷说对什么事特有兴趣，接下来遇到了一些困难，比如总踢不进球，画画进步太慢，于是又说讨厌这事，不愿再继续下去了。

卡斯尔夫妇对此一点办法都没有。

他们的态度明显反映在乔尔要学冰球上。

他母亲说：“你干什么事都没长性，我们干吗非要给你买学习冰球的全套用具呢！学不好就不学，像你这个样子，能学会什么呢。”

卡斯尔先生告诉我们，有一天他实在忍不住发了火。

他对乔尔说：“你真是个没用的人。”

话一出口，他就后悔了。

他们实在不明白乔尔为什么会这样。

我们讨论了换位思考在与孩子的沟通中有多重要。

尽管他们承认他们确实没有换位思考，但他们坚持说：“我们做事从不半途而废，可他就不行。”

我们理解卡斯尔夫妇的感情，也理解他们的担心。

看着孩子不断地放弃努力，这的确令人痛苦和忧虑。

对他们教育乔尔不论干什么都要持之以恒，我们给予了肯定。

与此同时，我们要求卡斯尔夫妇考虑一下改用其他方式与孩子沟通，使孩子乐意在挑战面前坚持到底，并提出了几条有效沟通的基本思路。

没过几天，乔尔提出他想去学吹萨克斯管。

放在过去，卡斯尔夫妇肯定会就他放弃学钢琴一事笑话他，然后拒绝他的要求。

这次他们没这么做。

他们与孩子一起讨论这一要求，其中最主要的内容是，办成一件事需要什么样的思维方式。

“你想学萨克斯管，这很好，”卡斯尔太太说，“不过，在答应你这件事情前，我看有些重要的问题得先谈谈。”

乔尔立刻生了气，说：“不要再上课了。”

卡斯尔太太平静地说：“我希望这不是上课。”

要是真的像上课，你给我们指出来。

卡斯尔太太的话不多，她希望能为有效沟通铺平道路。

她没有对乔尔的过激言辞生气，而是告诉他，如果他感到父母的话里有教训人的味道，就指出来。

“我一定会说的。”

乔尔脸上带着惊异的表情。

“你爸和我支持你学萨克斯管，”卡斯尔太太说，“但在我们答应之前，我们想跟你谈谈我们关心的事。”

“我知道你们担心什么，”乔尔插嘴说。

“那你说说看，”卡斯尔先生说。

“在你们眼里我是个没用的人，”乔尔两眼直视着父亲，“你们以为我又会半途而废。”

卡斯尔先生说：“乔尔，我是说过这话，我向你道歉。”

你干过很多事，开始希望很大，可一遇到困难你就放弃了。

我是气得没办法才说了那话的。

你说对了，这正是我们担心的。

“我不会放弃萨克斯管。”

乔尔神情认真地说。

## <<现代父母的10项修炼>>

“我们相信你，”卡斯尔太太说，“我们也知道你不愿放弃，但有时候，即使你不愿放弃，由于收效甚微，又不得不放弃。

结果惹得你爸和我伤心，气头上自然要骂你，我们是恨铁不成钢呵。

” “我明白，”乔尔说，“别骂就行。

” “你爸和我都会努力这么做，但我们觉得你同样也有责任。

假如我们租了萨克斯管，那么即使再困难，也要坚持到底。

” “是人总会改变主意的。

” “没错，”卡斯尔先生说，“我们担心的是你主意改得太频繁，连学新东西的机会也不给自己留

。他想的不仅是要听听孩子的想法，还要点到要害，解决问题。

“我想学新东西的，”乔尔争辩说，“只是觉得不喜欢的时候晚了点。

” “我们明白你是想说你不喜欢了才不学下去的，”卡斯尔太太说，“我们想说，你放弃的也许是一次可以证明你会喜欢并能够学好的机会。

” “假如我说我会坚持学萨克斯管又怎么样？”乔尔的语气平静了点，也少了抵触的味道。

“这么说，让你爸和我给你租个萨克斯管、交学费就容易多了，”卡斯尔太太说，“不过我还是要问，假如没过几个星期你又想放弃了。

怎么办？”她在努力引导儿子从多方面考虑问题及其后果，让他明白，这次不同往常，他要换换处理问题的方法了。

“我决不放弃。

”乔尔再次说。

“行，不过，我们还有一点要说明，”卡斯尔先生说，“只要你能在一段时间内坚持听课和练习，你妈和我就会支持你学萨克斯管。

” “要多长时间？” “你看呢？”卡斯尔反问道。

他要激励孩子自己约束自己，希望孩子养成自己也是协议制定者的意识，而这是弹性思维的重要因素之一。

如果他认为乔尔定的时间不能让他满意，他们还得再协商。

“也许就这一学年吧，”乔尔答道。

“这还公平，”卡斯尔太太说，“希望你萨克斯管吹得愉快。

但是，万一你觉得它没你想的那么好玩，你也必须坚持学完一学年。

你必须去听课和练习，你也可以去参加学校的乐队。

我们的工作给你租萨克斯管和付学费。

”乔尔面带喜色与父亲击掌说：“我一定坚持。

” “很高兴听你这么说。

”卡斯尔先生说。

当然，并非与孩子的所有沟通都能取得积极的效果。

但只要我们能够换位思考，能够主动倾听，就能减少沟通过程中孩子的抵触情绪，增加成功沟通的希望，并找到解决问题的办法。

P36-39

## <<现代父母的10项修炼>>

### 媒体关注与评论

书评一本实用性很强的父母手册，书中大量来自生活的真实例子，有助于读者理解作者提出的原则；主题鲜明的框架布局有助于读者随意浏览；实用的策略则确保了本书的实用性。

《出版者周刊》 本书列出了效用性极强的10项指南，以帮助父母形成培养成功孩子所需要的基本素质，包括同理心、积极沟通、主动倾听、改变“消极语言”，等等。

而这一切的前提是父母不能改变世界，却能帮助他们的孩子应对将要面临的一切。

《推荐书目》 本书出版适时，见解深刻。

书中提供了有效的工具，父母们可以运用这些工具，检查自己是否具备了培养弹性孩子的基本素质，能否担当起培养成功孩子的重任。

若是有差距，又该从何处着手学习和弥补。

亚马逊网站

## <<现代父母的10项修炼>>

### 编辑推荐

如何改变不恰当的父母行为，做成功的父母？

作为著名临床心理学家的两位作者，在此给出了父母行为的十大基本准则，以及影响父母行为的主要障碍和如何改变错误做法的具体步骤。

睿智的忠告、实用的策略，是你改善亲子关系的有效工具。



<<现代父母的10项修炼>>

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>