

<<孩子，你的情绪我在乎>>

图书基本信息

<<孩子，你的情绪我在乎>>

内容概要

情绪管理训练 (Emotion

Coach) 的创始人戈特曼博士，曾在长达36年的时间里，针对3000个家庭进行研究和调查，又针对儿童进行了十年的跟踪研究，从中摸索和总结出全新的育儿方法。

在漫长的研究过程中，通过传授孩子和家长情绪指导方法，取得了可喜的成绩。

当孩子意识到自己的情绪被父母接纳和认同时，也比较容易接受他人的情绪，不仅助孩子建立圆满的人际关系，在学习、自信心、健康、集中力等其他领域，也同样取得了显著的效果。

《孩子，你的情绪我在乎》，记录了家长必知的育儿内容，提示了向孩子传达爱的有效方法，列出了正确的育儿方法。

全书通俗易懂，充满可读性。

<<孩子，你的情绪我在乎>>

作者简介

约翰·戈特曼

华盛顿州立大学心理学教授，“情绪（emotion）”领域的专家。他的研究结果，成为这一领域过去长达30多年岁月中的一个典范。美国知名电视节目“奥普拉·温弗瑞秀”、《新闻周刊》、《纽约时报》等多家知名媒体都曾多次介绍过戈特曼，充分认定了他的权威性地位。

戈特曼博士开创了“情绪管理训练”这一具有惊人效果的全新教育理念，将它推广给广大儿童和他们的父母，积极地向他们传授“情绪管理训练”方法，用事实向世人证明了他的这一研究成果，引起强烈反响。

这本书是继戈特曼博士的《Raising An Emotionally Intelligent Child The Heart of Parenting》之后的又一本力作，是专门讲述情绪管理训练内容的育儿著作。相信它将改变全世界妈妈们的育儿模式！

崔成爱

她是亚洲唯一一位获得戈特曼公认医师资格的人，也是阿洛伊修斯康复中心的负责人。曾在哥伦比亚大学专攻心理学，获得硕士学位，随后又在芝加哥大学以“专注（投入）”理论课题，在米哈里·契克森米哈赖指导下获得人类发育学博士学位。

随后又取得了德国法兰克福国际心理及家庭治疗医师资格，并且在戈特曼研究院获得了戈特曼公认夫妻治疗医师资格，被聘为美国密歇根理工大学心理学科教授、芬兰大学和德成女子大学教授。

曾参加KBS《通往一流之路》、MBC专题节目《如何去爱孩子？

为你支招》、EBS《父母60分钟》、EBS

Docu

Prime《我的老师改变了》等电视节目，走在“寻找韩国家庭之希望”的前沿，为那些深受家庭创伤和折磨的人进行各种针对性的治疗活动。

赵碧

他被誉为是“教教授的教授”，是教学法领域里著名的权威。

毕业于威斯康星州机械理工学，并在美国西北大学获得机械理工硕士学位和博士学位。

在美国密歇根理工大学革新中心和学习中心担任所长职务，还担任过加利福尼亚大学研究员，劳伦斯伯克力国家实验室研究员、普林斯顿大学及首尔大学外聘教授、汉阳大学熟悉咨询教授等。

在1988年到2005年的长达18年间，就任密西根理工大学教授一职，兼任环境政策学院教授、儿童领导力培养成功中心的所长及人权拥护者的职位。

现任东国大学客座教授，教育科学技术部政策咨询委员及国际少年之家教育长。

历年来进行了无数次形式多样的演讲和咨询活动，致力于传播全新的教育模式和教学法。

<<孩子，你的情绪我在乎>>

书籍目录

Part 1. 懂得情绪管理的孩子才幸福

孩子，在情绪中彷徨 / 2

渐渐远逝的情绪学校 / 6

情绪越不被重视，就会越缺乏自信，经不起压力 / 8

孩子的情绪请全部包容，你需要做的，只是给孩子的行为划个界限 / 11

能够分享孩子的情绪，才是真正的爱 / 13

你真的爱你的孩子吗 / 14

为什么要感同身受？

让大脑来回答 / 16

所有选择，让情绪来决定 / 24

情绪共享，越早越好 / 26

接受情绪管理训练的孩子，变得不一样了 / 29

注意力集中程度显著提高 / 30

自主学习能力强，成就感突出 / 31

就算心情很差，也懂得自我调整 / 32

心理免疫力强 / 33

在同龄人圈子里关系融洽 / 36

对变化能够主动回应 / 38

对疾病的免疫力较高 / 41

Part 2. 培养出勇于表达情绪的孩子

能够率直表达自我情绪的父母，也能更了解孩子的情绪 / 44

陌生的自我情绪根源——了解元情绪 / 45

?情绪教室??认识“我”内在的元情绪 / 51

唤醒内心的孩子 / 52

?情绪游戏??游戏的重要性 / 58

不要隐藏你的情绪，自然流露出来 / 60

?情绪教室??30秒呼吸法，让激动的心情恢复平静 / 63

和情绪亲密接触，还需要多多练习和适应 / 63

如何回应孩子的情绪 / 67

没什么大不了——缩小转换型家长 / 69

那可不行——压抑型家长 / 71

一切都没问题——放任型家长 / 73

一起找找为什么——情绪管理训练型家长 / 74

只要肯敞开心扉，谁都可以了解孩子的情绪 / 78

没有100%完美的情绪管理训练型家长 / 79

了解孩子的天生气质，让情绪管理训练变得不再困难 / 80

认可孩子的成长环境，才能和孩子心灵相通 / 85

过分的情绪刺激，只会过犹不及 / 87

耐心！

再耐心！

直到对孩子的情绪感同身受 / 89

?情绪游戏??学会自己玩耍也很必要 / 91

父母一起努力，孩子的幸福感加倍 / 93

夫妻矛盾的最大受害者——孩子 / 94

离婚，将孩子推向悬崖尽头 / 97

<<孩子，你的情绪我在乎>>

- 爸爸参与情绪训练，孩子的幸福感增加 / 100
- ?情绪游戏??父母应该怎样陪孩子玩 / 103
- Part 3.?
- 让孩子敞开心扉的情绪管理训练对话法
- 开启孩子心扉的对话与关闭孩子心扉的对话 / 106
- 关闭心扉的对话 / 107
- ?情绪教室?“心灵墙壁”比讽刺孩子更恐怖 / 111
- 让彼此的心灵贴近——经典沟通方法 / 115
- 如何抚慰受伤的幼小心灵 / 118
- 称赞和责备孩子时，原则很重要 / 125
- 称赞的反效果 / 125
- 批评也要讲究方法 / 130
- 如何让“生气”表达得淋漓尽致 / 132
- 学会先说声“对不起” / 133
- ?情绪游戏??男孩和男孩一起，女孩和女孩一起 / 135
- Part 4.?和孩子交流的情绪管理训练五阶段
- 情绪管理训练的第一阶段：解读孩子的情绪 / 138
- 当孩子表现出情绪苗头时，你就应该觉察到 / 139
- 关注行为之中隐藏的情绪 / 140
- 情绪也有各种色彩 / 141
- 难以了解孩子的情绪，何不开口问问 / 142
- ?情绪教室??小学五年级裴忠媛的情绪天气记录表 / 145
- 情绪管理训练的第二阶段：把情绪性的瞬间当作好机会 / 146
- 情绪越激动，越是好机会 / 147
- 捕捉细腻微小的情绪变化 / 151
- 情绪管理训练的第三阶段：感受并倾听孩子的情绪 / 154
- 负面情绪与正面情绪请全部包容 / 155
- 孩子自身莫名的情绪，父母也应学会包容 / 157
- 每当情绪共享时，请做最真诚的父母 / 158
- 一句“为什么”，掐断情绪共享 / 160
- 用“是什么”或“怎么了”代替“为什么” / 161
- 重复孩子的话语，让你更容易走近孩子 / 164
- 当你愿意和孩子共同分享情绪时，孩子自然会走近你 / 167
- 情绪管理训练的第四阶段：帮助孩子表达情绪 / 169
- 为情绪贴上姓名标签 / 169
- 帮助孩子自己表达情绪 / 170
- 情绪管理训练的第五阶段：让孩子独立解决问题 / 173
- 先共享，再给孩子的行为划定界限 / 174
- 确认孩子想要的目标 / 176
- 寻找解决方案 / 178
- 检验解决方案 / 180
- 帮助孩子自己选择解决问题的方案 / 181
- 有时，情绪管理训练也应该回避一下 / 183
- Part 5.?
- 不同的成长时期，对待孩子的方式也要有所改变
- 周岁之前的孩子，面对面分享情感 / 194
- 前3个月，和父母形成情感的纽带 / 195

<<孩子，你的情绪我在乎>>

- ?情绪游戏??新生儿的惊人能力 / 199
- 最初的3个月，进行正式的情绪交流 / 201
- 3~6个月，正面情绪交流非常重要 / 203
- 6~8个月，解读孩子的情绪 / 206
- 9~12个月，和孩子分享想法和情绪 / 210
- ?情绪游戏??适合0~12个月宝宝的游戏 / 216
- 不擅表达的幼儿，不提醒就会走偏 / 218
- 当孩子说“不”时，父母应读懂背后的想法 / 219
- 解读孩子最初的独占欲 / 221
- 父母以身作则，表达和控制情绪 / 223
- ?情绪游戏??适合2周岁宝宝的游戏 / 225
- ?情绪游戏??适合3周岁宝宝的游戏 / 227
- 学龄前儿童，朋友之间的关系很重要 / 229
- 关注孩子的情绪，鼓励孩子表达 / 230
- 通过小伙伴，帮助孩子熟悉调整情绪的方法 / 232
- 问孩子意见，不如给孩子选择权 / 233
- 解读孩子最初的恐惧感 / 234
- ?情绪游戏??适合4周岁宝宝的游戏 / 238
- ?情绪游戏??适合5周岁宝宝的游戏 / 241
- 小学生，轻蔑感和羞耻心是禁物 / 243
- 小学一二年级：别吝惜你的鼓励和赞扬 / 244
- ?情绪游戏??适合6周岁孩子的游戏 / 247
- ?情绪游戏??适合7周岁孩子的游戏 / 250
- 小学三四年级：帮助孩子自行辨别是非 / 253
- 小学五六年级：温柔地包容孩子的不安心理 / 256
- ?情绪游戏??适合8~11岁孩子的游戏 / 258
- 澎湃起伏的青春期，认同最重要 / 260
- 青少年的莫名行为，都源于大脑 / 261
- “情绪大脑”控制额叶的扩大重塑 / 263
- 反复无常？
- 大可以完全包容 / 265
- 解读青春期睡眠 / 266
- 多给孩子切身体会的机会 / 268
- 帮助孩子多经历一些快乐的尝试 / 269
- 父母不要做经纪人，而是咨询师 / 270
- ?情绪教室??男孩与女孩，情绪表达方式本来就不同 / 276
- 附录?情绪管理训练实例
- ?附录1：孩子装傻，发脾气时 / 278
- 在幼儿园里只想自己帮老师，不给别的小朋友机会（4岁，女） / 278
- 不顾外面下雨，吵嚷着非要出去时（5岁，女） / 280
- 因为大哥哥不理自己只和朋友玩而生气时（7岁，男） / 282
- ?附录2：当孩子感到伤心而哭泣时 / 285
- 好不容易做好的机器人，被哥哥弄得一塌糊涂，伤心地哭时（6岁，男） / 285
- 在学校挨了批评，垂头丧气地回家时（7岁，男） / 287
- 因为调皮的妹妹撕坏了娃娃的衣服而哭泣时（7岁，女） / 289
- ?附录3：当孩子感到困惑时 / 292
- 想要看有趣的童话书，但其他小朋友也在看时（5岁，女） / 292

<<孩子，你的情绪我在乎>>

因朋友不守信用而感到生气时（8岁，男） / 295

非常爱惜的东西被朋友不问自取，感到万分生气时（8岁，男） / 298

?附录4：连不满意的事情都需要理解时 / 301

孩子不学习，大人唠叨两声，孩子却发火时（11岁，女） / 301

因为没有合适的衣服，所以没买，孩子却纠缠着非要买时（8岁，女） / 303

玩掷飞镖游戏，有人耍赖引起争执时（10岁，男） / 305

?附录5：当不顺孩子的心耍脾气时 / 309

在屋子里蹦蹦跳跳，摔倒弄破嘴唇大哭时（7岁，男） / 309

马上要去幼儿园了还磨磨蹭蹭不穿衣服时（5岁，女） / 311

<<孩子，你的情绪我在乎>>

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>