

<<图解儿童逆反心理>>

图书基本信息

书名：<<图解儿童逆反心理>>

13位ISBN编号：9787549918003

10位ISBN编号：7549918007

出版时间：2012-11

出版时间：江苏教育出版社

作者：米里亚姆·恰恰姆

页数：189

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>

<<图解儿童逆反心理>>

前言

像孩子刚出生时那样对待他 相信每位家长都会说孩子有时会让人抓狂。别人家的孩子好像都能乖乖上床睡觉、不挑食、把东西主动归位，而你的孩子却动不动就发脾气，老是跟你对着干。

随着孩子慢慢长大，曾经一点点进步也能让你欢呼雀跃，让你无比幸福地自言自语：“我是世界上最伟大的母亲！”

而如今，你的耐心却被消磨得所剩无几，常会百般无奈地说：“你怎么一点都不听话！”

养孩子是人生中最深刻的经历。

无论你看过多少书，做了多少准备工作，孩子一出生，你就会发现，这些准备工作根本派不上用场。突然之间，一个弱小、无助的婴儿要完全依赖你，你以后的兴趣、爱好、想法都跟这个小东西维系在了一起。

随着孩子慢慢长大，他们的需求也越来越复杂多样。

他们需要你的爱、关心、关注、时间、精力，以及你的耐心、知识与智慧，他们还需要你提供一些实际帮助，像帮他们穿衣服、提醒他们刷牙、给他们做饭、为他们辅导作业，等等——总之，你要像超人一样在他们需要时立马出现。

要看效化解亲子矛盾，满足每个家人的需求，我们不能仅仅依靠爱心与耐心，还应该充分了解孩子的心理，掌握一些实用技巧。

这本书不是万金油，我也从未以一位样样精通的专家自诩。

但是我曾经成功解决了很多家庭问题，同时自己也是3个孩子的母亲，本书中的建议与技巧也使不少家长更好地与孩子沟通，减少了争吵、减轻了压力。

我也真诚希望本书能给你带来这些改变。

本书专为3~9岁孩子的家长量身定做。

但其实对于青少年、成年人来说，书中大部分内容都同样适用。

因此，无论你有没有小孩，你都能从这本书中受到启发。

针对生活中的典型问题，第2章为你提供了解决办法，这也是家长们最关注的部分。

当然，如果你的孩子按时早起、健康饮食、与他人关系融洽，即使有人质疑你的教育方法，你也应该坚持自我，因为育儿并没有标准答案，只要全家快乐、相互鼓励，那么你就是成功的！

怎样使用书中的方法？

遇到新方法时，大部分人的第一反应就是抵触。

我们不断思考“万一这种方式不适合我的话怎么办”“万一它突然失灵怎么办”，或者担心它是否符合我们的价值观。

这是人类对新鲜事物的普遍的、自然的反应，是人类在早期进化过程中得以保障自身安全的自然机能。

我们不能违背这些自然反应，但为了最有效地使用书中的方法，我建议你以另一种心态来阅读这本书。

在阅读过程中，如果对书里的方法产生了疑问，你可以先问自己这几个问题：

- 除了这些疑问部分，这个新方法有其他值得一试的地方吗？

- 能否将这个方法做出一些改变以适用于我的家庭呢？

- 参照书中的例子，我该怎样创造一个符合我性格的说话方式呢？

阅读过程中，如果你不时思考这三个问题，你一定会受到很大启发。

本书章节顺序都是精心设置的，我建议你依照先后顺序阅读，读了第1章，你就会发现第2章的实用技巧更有意义。

当然，我更建议你先浏览一遍书中的图片，对本书有个大概的了解。

这样，阅读效果会更好。

这是一本工具书，而不是藏书。

我希望你随意写上自己的点评，用笔标记出你喜欢或者觉得有疑问的地方，然后与家人讨论。

<<图解儿童逆反心理>>

当然，单单改变自己的思维方式是远远不够的。
如果你希望改善孩子的行为，请务必将这些育儿技巧应用到实际生活当中。
只有这样，方法才能奏效。

万事开头难，所以，刚开始遇到困难时，不要失望，要相信付出就有回报。
很多家庭都是这么过来的，我也从他们那里获取了很多宝贵经验，你将会在书中读到他们的故事（人物均为化名）。

要改掉旧习惯也不容易，更何况，在改变的过程中，你可能会不自觉地用了以前的错方法。
尽管改变并不如你想象的那么快，但一定不要对自己太苛刻，你应该不断地给自己加油打气，同时要认可自己取得的每一点进步。

那么，书中的方法能为你带来哪些改变呢？

- 更了解孩子的心理和想法。

这是改善家庭关系、营造和睦氛围的第一步。

- 提高你的沟通技巧。

这有利于你用恰当的方式激励孩子成为一个快乐、自信、可靠、有礼貌的人。

- 掌握解决问题的办法。

伴随孩子成长而出现的种种问题考验着我们的心智与毅力，本书的方法会让你的家庭生活多一些合作与欢笑，少一些压力和泪水。

那么，这些改变需要多长时间呢？

大多数人在用过书中的技巧后，都会在短时间内发现自己的孩子有了明显进步。
其中有些方法对一些家庭立刻见效，也有一些家庭过了较长时间之后才能发现变化。
但请你坚持一个月使用这些方法。

一个月看似很漫长，在人的一生中其实很短暂。

而且一旦你开始看到成效时，你肯定不会走回头路，而是会一直坚持下去，一直朝着正确的方向不断前进！

<<图解儿童逆反心理>>

内容概要

准确解读孩子的逆反行为，化解他心中的小小反抗。
翻开本书，你能理解孩子，孩子就能理解你！

让他做什么，他偏不做。
孩子有逆反行为，其实是因为他觉得你不理解他。
翻开本书，一眼看透孩子逆反行为背后的真实心理。
你越理解孩子的心理，孩子就越能理解你的要求，从而更配合你！

<<图解儿童逆反心理>>

作者简介

米里亚姆·恰恰姆 (Miriam Chachamu)：国际著名的家庭心理治疗师，英国家庭治疗协会 (AFT) 会员，致力于提升儿童自尊心、缓解个人焦虑的研究，已帮助无数人改善了夫妻关系、亲子关系。

<<图解儿童逆反心理>>

书籍目录

前言 像孩子刚出生时那样对待他

第1章 孩子与家庭

1 怎样满足全家每个人的需求？

2 为什么孩子有逆反心理？

3 大人意见统一，孩子就能很听话

第2章 掌握科学、高效的育儿技巧，轻松消除孩子的逆反心理

1 表扬：夸奖要具体、可信，孩子才能牢记正确的做法

2 拒绝：用“可以”表示“不可以”，轻松降低孩子的逆反心理

3 安抚：想让孩子不发脾气，你要先控制自己的情绪

4 规矩：事先定好规矩，大人省心孩子不哭闹

5 奖罚：要轻重恰当，孩子才能心服口服

6 纠错：你先承认错误，孩子就会跟着认错

7 平息孩子间的争吵：少一些干预，多一些“置身事外”

8 玩耍：玩游戏时，要让着孩子吗？

9 饮食：恰当的饮食、睡眠，孩子心情愉快、身体棒

<<图解儿童逆反心理>>

章节摘录

版权页：插图：满足孩子的控制欲 当孩子们觉得自己的需求得到满足时，他们便会很高兴；反之，他们就会生气或者失望。

这与孩子对事物的理解方式有关。

了解了这一点，家长就能轻松应对孩子成长过程中出现的种种问题。

拿控制欲打个比方：爸爸让孩子系鞋带，随和的小孩可能做个鬼脸就答应了，甚至很高兴爸爸允许自己独立做事。

在这种情况下，绑不绑鞋带在这些孩子看来并不是一种强迫行为。

而有些小孩子可能认为这种要求是一种强迫，因此他们会拒绝家长的要求或者大发脾气，最终让全家人闷闷不乐。

孩子与大人一样，除非是自愿，否则是不可能兴高采烈按照你的意思去做的。

他们需要动力，而最能激发动力的方式就是把你的期望与孩子的需求联系起来。

孩子对你的想法、期望并不感兴趣，他们只关注自己的需求。

你可以向孩子证明，只要他与你合作，你就会满足他的需求。

孩子最强烈的愿望就是得到你的认可--他希望在你眼里，自己是一个不可替代的、非常优秀的孩子。

你对孩子的努力大加赞赏，这会激发他去做更多对的事情。

久而久之，孩子就表现得越来越好。

从孩子的角度看问题 我们与孩子的感知方式不同，所以要想避免争吵，我们应站在孩子的角度去看问题，而非想当然地以我们的方式去满足他们的需求。

一个例子是：你让孩子和一个他不太熟悉的人待在一起，即使这个环境明明很安全，他也还会感到害怕。

所以，安全的环境并不一定会给孩子安全感。

有时孩子还会误解我们的好意。

在与孩子交流的过程中，我们会给他们灌输一些正确的观点，但有时会被他们误解为责备。

当孩子产生这种想法的时候，他们就会不满，并将家长的措辞视为一种对自我意识的威胁，而作为家长的我们却往往对孩子莫名其妙地发脾气感到不可理喻。

事实上，我们之所以不明白孩子为什么不高兴，是由于我们只知道自己是出于好心，而没有注意到自己的表达方式对孩子的心理影响。

有些家长有快乐的童年，所以他们也想像当时的方式让自己的孩子过个快乐的童年；而那些童年充满艰辛的家长更是下定决心要让孩子过上好生活。

因此，有的家长将自己的喜好强加给孩子，而忽略了孩子自身的兴趣；有的家长小时候家里条件不好，所以现在就努力工作，赚钱给孩子买大把大把的东西。

孩子只要有一点不高兴，这些家长就会倍感失望。

例如，小露西只希望爸爸能多陪陪自己，但爸爸却总是拼命工作，买一些露西并不在乎的礼物给她。

<<图解儿童逆反心理>>

编辑推荐

《图解儿童逆反心理》编辑推荐：指出他的错误时，孩子偏不承认：在孩子看来，家长的批评是对他的全盘否定，所以才抵触。

叫孩子让着别人时，他偏不肯：孩子觉得家长很偏心，所以逆反心会更强。

让孩子放下玩具时，孩子偏不干：孩子觉得自己受人控制，所以很反抗。

叫孩子回家时，孩子总是闹别扭：事先没定好回家时间，会让孩子没有心理准备，从而很反感。

不给他买零食时，孩子就又哭又闹：孩子的哭闹经常换来家长的妥协，所以他才反复用这一招。

<<图解儿童逆反心理>>

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>