第一图书网, tushu007.com

<<孩子爱发脾气.父母怎么办>>

图书基本信息

书名：<<孩子爱发脾气.父母怎么办>>

13位ISBN编号：9787550208841

10位ISBN编号：7550208840

出版时间：2012-8

出版时间：北京联合出版公司

作者：道格拉斯·莱利

页数：233

字数：201000

译者：王旭

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

前言

本书的主要目的是帮助成年人理解发脾气的孩子。
但实际上，我关注的不是成年人，而是孩子。
　在这里，有几个重要问题需要考虑。
作为一个经常情绪失控的孩子，你会有什么感受？
因为没人理解你发脾气的原因，所以，似乎没有一个人——包括父母、老师和医生——能够为你提供所需的帮助，使你跟其他孩子一样举止得体(这是每个孩子内心的愿望)。
作为那个发脾气的孩子，面对别的孩子和成年人瞪眼看着你，你会有什么感受？
他们在看到你又一次怒火冲天时，总是瞪眼看着你，并且你知道他们不仅不赞同你的行为，而且也不认同此时你这个人。
我们希望能把孩子从这种必然的结局中解救出来，本书正是为他们而写的。
　想一想古印度寓言中盲人摸象的故事：一个摸着大象的鼻子，说大象肯定像条蛇。
另一个抱着大象的腿，说大象肯定像棵树，等等。
每个盲人都只正确描述了大象的一个方面，却都愚蠢地认为自己抓住了大象的本质。
　当今的心理健康领域也存在着类似的狭隘倾向。
有些人认为发脾气的行为是一种“失调症”，用某一种心理咨询技巧或几种特定药物的组合就可以治好。
这种“一药治百病”的方式，或许解释了为什么有越来越多的3～5岁孩子在因为被贴上“坏”或“危险”的标签而被赶出幼儿园或私立学校之后会服用药物来“治疗”发脾气行为。
在与这样的孩子打了三十多年交道之后——我要插一句，这些孩子在不发脾气的时候，和其他孩子一样讨人喜欢、可爱——我清楚地认识到，他们值得我们在努力研究患身体疾病或抑郁症、焦虑症的孩子的时候，腾出一些精力给他们。
　尽管人们很容易受到诱惑，用“一药治百病”的方式来对待发脾气行为，但这终究是错误的，因为就像盲人摸象一样，这种方法使人无法看到整体景象。
整体景象是：尽管在旁观者看来，发脾气的行为既吵闹又让人很不舒服，但这甚至不是真正的问题所在。
相反，发脾气的行为只是一些隐秘但却真实存在的问题的外在症状，孩子在内心深处正与这些问题作着斗争。
　孩子内心深处的这些问题看上去既庞杂又令人困惑，除非你知道从何处着手。
而一旦你掌握了这种知识，每个问题的解决方法就简单明了啦。
在本书中，我介绍了孩子发脾气的最常见原因，以及不那么常见的原因。
而且，同样重要的是，我提供了对于解决孩子发脾气的内在原因真正管用的方法。
　所以，作为爱发脾气孩子的父母或专业人士，我们的主要任务是扩展视野，以便我们能够辨别出那些影响着孩子生活的问题。
一个例子或许能够说明我们努力的方向：有些孩子天生的性格似乎就使他们几乎无法接受生活中不期而至的转变或变化。
看到这些孩子发脾气的人们，很少知道这些孩子的大脑会自动把意外事件或变化(有一个孩子称之为“弹出的窗口”)当做极度危险的信号来处理，这就是这些孩子会因此而打架或争吵的原因，也是他们在遭遇其他孩子能轻松对待的意外事件时进入红色预警状态的原因。
对于这种孩子来说，发脾气跟叛逆、任性或不听话等等常见的解释无关。
他们是因为对意外事件非常敏感，以至于在遇到这类事情时会焦虑得大发脾气。
如果你继续读下去，你很快就会看到如何运用常识性的方法来处理这种事情，以及孩子发脾气的其他内在原因。
我的希望是，你最终能够把爱发脾气的孩子看做是非常复杂的小人儿，通过和善与爱就能够对待并“治愈”他们，而不是依靠强迫或药物。
　发脾气的孩子是要努力告诉你些什么呢？

如果你不知道具体答案，他们就是在用行为告诉你，他们内心正发生着一些事情，一些值得你关注的事情。
你必须时刻记住，小孩子无法用词语或口头方式告诉你他的烦恼或不快，而情绪和行为才是他们的语言，为了倾听他们，你必须学会破解这种语言。
　尽管本书关注的是大约3～10岁的孩子，但我相信，年龄稍大的孩子，甚至成年人，一旦开始分析自己发脾气的原因，也同样能不断改善自己的生活。
在谈到孩子发脾气的隐秘原因时，很多父母会对我说：“ 这听起来就像他十几岁的哥哥 ”，或“ 听起来就像我一样 ”。
正因为如此，我希望读者能吸收本书中的观点，并将它们应用到比我原先设计的更广阔的领域。
这是有意义的，一旦你开始分析孩子发脾气的原因，可能就会明白十几岁的孩子和成年人发脾气的诸多原因。
显然，我希望一个孩子在他或她还小的时候就改掉发脾气的毛病，以便在青春期和成年后能够快乐、平和，并有所成就。

内容概要

美国著名临床心理治疗师，道格拉斯?莱利博士，在本书中主要介绍了3~10岁左右的孩子爱发脾气的11种最常见潜在原因——不适应变化和转变、食物过敏、多动症、焦虑症、抑郁症、学习障碍、不成熟、感官失调、尿床、睡眠不好等等。
最重要的是，作者针对各种潜在原因，向父母们提供了具体的应对技巧和解决办法，比如，大脑游戏、模仿、曝露疗法、药物建议、“大孩子”“小孩子”词的运用等。

本书案例翔实，主题鲜明，是焦头烂额的父母们一本必备实用手册，一部解决孩子发脾气问题的经典之作。

作者简介

道格拉斯?莱利博士（Dr.Douglas A.Riley），临床心理治疗师，擅长治疗3~19的孩子。
他还投入大量精力培训孩子们的父母，教父母们一些能帮助他们改正孩子行为的方法和技巧。
莱利博士擅长的领域包括：对抗、叛逆行为和发脾气行为；儿童和青少年的抑郁及自杀倾向；焦虑症；与情绪、行为、学习和专注相关的问题。

书籍目录

引言
第1章 我不是捣蛋鬼，我只是一个需要帮助的孩子
第2章 我因为变化和转变发脾气
第3章 我的过敏症影响我的感觉和行为
第4章 我不喜欢规则！

第5章 我是一个坐不住的人
第6章 我在学校控制不住自己
第7章 我对任何事都担忧
第8章 我可能有抑郁症
第9章 好像人人都比我学得快
第10章 可我喜欢和比我小的孩子玩
第11章 我的袜子穿得不对劲
第12章 我累了！

第13章 奥卡姆剃刀原理：减少发脾气行为的指导原则
第14章 最后的思考：关于共同生活，关于治疗

章节摘录

版权页： 语言表达能力发育迟缓（另外一种发育问题）的孩子由于无法与人交流，很容易受到挫折。
小时候，他们往往通过动作或哼唧表达自己，如果你没有理解他们的意思，他们就可能发脾气。
与没有语言问题的孩子相比，有语言障碍的孩子会出现更多的行为问题。
有学习障碍和理解问题的孩子，在看到其他同学轻松掌握课程内容，而自己却无法掌握时，会有一种强烈的挫折感。
当他们拒绝参加班级活动时，常常被认为是在发脾气、对抗或叛逆，但他们实际上只是不想暴露自己学习上的弱点，以此维护自己的自尊。
有时候，要想想这个世界对一个发脾气的孩子做了什么，比去想这个孩子对世界做了什么更重要。
孩子们发脾气，或许与受了欺负、家庭不稳定、父母养育方式不当等原因有关。
当一个孩子丧失了安全感，当一个不安全的世界给他带来的挫折感让他无法忍受的时候，无论他表现出什么样的行为，我们都不应该感到吃惊。
为什么要问为什么？
有确凿的证据表明，我们必须找出孩子们小时候发脾气的原因和处理方法，以免其成为影响他们一生的问题。
一项研究追踪了一些人从出生到40岁左右的生活，结果表明，与脾气温和的同龄人相比，脾气不好的男孩工作成就和职业满足感都较低，在军队中的级别低，失业率高。
脾气不好的女孩往往会嫁给不太成功的男人，并最终变成脾气不好的女人和母亲。
既然孩子们发脾气的原因多种多样，我们就再也不应该轻率地把孩子的发脾气行为当做一个简单问题了。
在本书中，我将深入探究孩子们的生活，找到那些难以看到的真相——发脾气的原因——以便他们不再继续恶性循环。
好消息是，只要父母找到了影响自己孩子的因素，解决办法往往就变得很简单了。
当我把发脾气的表现形式和原因为你分析解剖之后，就像我在前面分析史蒂文和亨利时那样，这一点会变得很清楚。
据说，爱斯基摩人有很多词汇来描述“雪”的概念，正如爱尔兰人谈到“绿色”这个概念时一样。
为了真正理解“发脾气”这个概念，我们也必须形成同样的思维方式。
人们常常问我，为什么我对爱发脾气的孩子这么着迷。
回顾我的职业生涯，我认识到发脾气的孩子一直是最让我困惑的孩子。
像上面提到的那些父母们一样，我也想知道为什么。
如果说将近三十年与孩子们打交道的工作经历教会了我一些东西的话，那就是，孩子发脾气的原因永远没有一个简单的答案。
大多数原因是隐蔽的，并且各小相同，覆盖了整个医学和心理学领域。
但是，我们生活的这个社会常常把这些孩子看得过于简单，不承认他们内心挣扎的复杂性。

编辑推荐

《孩子爱发脾气,父母怎么办:孩子发脾气的11种潜在原因及解决方法(美国"妈妈的选择"图书金奖)》中介绍了导致孩子经常发脾气的11种最常见原因，并给出了相应的方法，以解决各种发脾气行为的潜在原因。

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