

<<叛逆不是孩子的错>>

图书基本信息

<<叛逆不是孩子的错>>

内容概要

你正在因为孩子的叛逆而抓狂吗？
？

孩子不听话，喜欢挑战你的权威和耐心
让他干什么偏不做，凡事都和你对着干
爱生气、情绪化、固执极端、粗鲁无礼
也许你试过唠叨、说教，也试过惩罚、打骂
但没有一种方法见效，只能把自己气个半死
怎么办？
！

有20多年家庭教育咨询经验、成功帮助过1000多个与叛逆孩子相抗争的家庭的伯恩斯坦博士，将他改变叛逆孩子的神奇方法倾囊相授：

叛逆不是孩子的错

想要改变孩子，先从改变自己开始

为4~18岁孩子的父母设计的全新温暖教养术

你可以不打、不骂、不动气，十天就能重获掌控权

让孩子健康快乐成长，让你的家庭回归安宁和温暖！

本书将告诉你

? 误解叛逆孩子的9大陷阱

? 停止大喊大叫的25个办法

? 不和孩子争输赢的13个策略

? 正确倾听和理解孩子的诀窍

? 表扬孩子好行为的正确方法

? 让纪律约束更有效的关键点

? 获得家庭成员支持的重要性

? 可能导致叛逆的心理健康问题

本书的目标是帮助你

? 以全新的方式理解孩子，弄清他叛逆的原因

? 用更具建设性的方式来对叛逆孩子作出回应

? 循序渐进地减少孩子的叛逆行为

? 改进你与叛逆孩子的亲子关系

<<叛逆不是孩子的错>>

作者简介

<<叛逆不是孩子的错>>

书籍目录

赞誉

译者序

导论 我期望的父母不是这个样子的

第一天

掌握你的孩子为什么会叛逆 // 7

这不是一个阶段 // 8

你的孩子可能患有反抗型叛逆症 // 10

我的孩子叛逆程度如何 // 11

你并不孤独 // 12

你的叛逆孩子在如何影响着你 // 13

作出改变 // 14

识别你为人父母的积极行为 // 15

识别你为人父母的消极行为 // 16

关照好你自己有助于你帮助孩子 // 20

放松的方法 // 20

承担起帮助孩子的责任 // 22

第二天

理解你的叛逆孩子 // 25

你的孩子觉得自己被误解了 // 26

倾听是关键 // 27

如何做到真正倾听孩子 // 28

要有耐心 // 30

理解孩子的障碍 // 31

情商的缺失 // 32

孩子需要你的爱和认同 // 33

误解会引起更多的叛逆行为 // 34

引起你误解孩子的九大陷阱 // 35

处理好你的消极想法 // 39

只有爱是不够的 // 41

第三天

避免掉入大喊大叫的陷阱 // 43

大喊大叫是个严重问题 // 45

为什么不要大喊大叫 // 47

大喊大叫的诸多原因 // 49

树立正确的心态 // 51

帮助你停止大喊大叫的25个办法 // 52

怎样避免没完没了的大喊大叫的发作 // 61

可能要大喊大叫时想到一个好的榜样 // 67

不再大喊大叫的成功故事 // 67

第四天

避免权力争夺 // 69

叛逆孩子有不切实际的期望 // 71

你的孩子想歪了 // 72

权力之争会很快击中你的要害 // 73

没有权力之争地做父母 // 75

<<叛逆不是孩子的错>>

- 张宏如何通过了权力之争 // 76
- 改变你的心态 // 77
- 学会冷静和坚决 // 78
- 非控制 // 79
- 明智地迎战 // 81
- 避免权力之争的16个秘诀 // 83
- 第五天
- 加强孩子的积极转变 // 91
- 正强化的作用 // 92
- 什么时候奖励会变成贿赂 // 93
- 停止关注消极行为 // 94
- 是正强化的时候了 // 96
- 表扬生效了 // 97
- 谨防你自己的情绪负担 // 98
- 表扬的力量 // 98
- 你的期望可能太高了 // 100
- 为什么口头表扬是最好的奖励 // 101
- 怎样表扬你的孩子 // 101
- 表扬能马上产生奇迹 // 103
- 赞美能够穿透重重障碍 // 104
- 怎样有效使用其他奖励 // 105
- 不要忘了关注孩子的努力 // 107
- 使爱流淌 // 108
- 正强化也能帮助你 // 109
- 用积极的自我对话奖励自己 // 110
- 给你自己提供其他奖励 // 112
- 第六天
- 依靠纪律约束 // 115
- 可靠的纪律是关爱和理解 // 118
- 生理上也需要关注 // 120
- 需要承担的后果 // 121
- 不要频繁运用后果惩罚 // 123
- 处理问题时要坚持用冷静、坚决和非控制的态度 // 124
- 使用有意义的后果法 // 125
- 言行要一致 // 126
- 在孩子的不当行为出现后马上作出处罚 // 126
- 愿意协商 // 127
- 六个更加有效的纪律秘诀 // 128
- 有效纪律不是孤立的养育方式 // 128
- 有效纪律不是为了证明你是掌控者 // 129
- 纪律约束不同于惩罚 // 130
- 关于体罚的特别建议 // 131
- 不要过分纵容 // 132
- 第七天
- 调动家人的支持 // 135
- 兄弟姐妹的力量 // 136
- 不要拿叛逆孩子与别的孩子进行比较 // 138

<<叛逆不是孩子的错>>

- 合作的乐趣 // 140
- 强调公平可能并不等于平等 // 141
- 记住留意时间 // 142
- 组织新的聚会 // 142
- 让孩子有更多时间在一起回忆美好时光 // 143
- 允许孩子有自己的时间和空间 // 144
- 尽可能为所有孩子提供与你单独相处的时间 // 144
- 奖励对愤怒情绪的控制 // 145
- 婚姻越牢固, 孩子的叛逆行为越少 // 147
- 培养与孩子无关的、夫妻共同的兴趣爱好 // 148
- 使你的婚姻更牢固的其他方法 // 149
- 当你的配偶表现得不支持时 // 154
- 独自一人抚养孩子 // 155
- 寻求亲友的支持 // 157
- 第八天
- 减少孩子在学校里的叛逆行为 // 159
- 孩子在学校里的叛逆行为不再是问题 // 160
- 老师对孩子的重要影响 // 160
- 孩子在学校里的粗暴行为 // 161
- 学前及低年级阶段孩子的叛逆行为 // 164
- 一些老师引发了孩子的叛逆行为 // 165
- 问题老师使用问题方法 // 167
- 学校报告 // 170
- 笨笨在小学里的挣扎 // 171
- 小心谨慎但也要努力前进 // 172
- 支持学校以取得其支持 // 173
- 拒绝引发小杨的叛逆 // 174
- 和学校保持联系 // 174
- 第九天
- 克服顽固性障碍 // 177
- 辨别顽固性障碍 // 179
- 学习障碍也会导致叛逆行为 // 184
- 抑郁症导致叛逆行为 // 186
- 孩子的想法会决定他的感觉 // 188
- 躁郁症 // 190
- 焦虑加剧叛逆行为 // 192
- 健康状况激化叛逆行为 // 198
- 吸毒可导致叛逆 // 199
- 阿斯伯格综合征增加了叛逆行为 // 201
- 抽动-秽语综合征激化叛逆 // 203
- 压力加速叛逆 // 203
- 第十天
- 从长远减少叛逆行为 // 205
- 超越败退: 长风破浪会有时 // 206
- 克服挫折的其他方法 // 207
- 保持对负面想法的争论 // 210
- 不要忽视你的业余生活 // 213

<<叛逆不是孩子的错>>

- 列一张“积极”表现的清单 // 214
- 尊重孩子的特殊性格 // 214
- 向你的朋友寻求帮助 // 215
- 展望未来 // 215
- 附录
- 应对叛逆学生的指南 // 217
- 理解学生的叛逆 // 218
- 不要把叛逆行为个人化 // 219
- 用“倾听”来交流 // 219
- 发展和谐关系 // 219
- 保持冷静、坚决和非控制的态度 // 220
- 尽可能地表扬 // 220
- 做神探科伦坡一样的人 // 221
- 不要急于作出反应 // 221
- 结束权力争夺 // 222
- 在学校管理叛逆学生的更多策略 // 226
- 参考文献 // 227

<<叛逆不是孩子的错>>

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>