

<<五天改变孩子一生>>

图书基本信息

书名：<<五天改变孩子一生>>

13位ISBN编号：9787535440884

10位ISBN编号：7535440886

出版时间：2009-9

出版时间：长江文艺

作者：凯文·莱曼

页数：268

字数：217000

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>

<<五天改变孩子一生>>

内容概要

性格决定命运，性格决定人的一生。

孩子的培养最重要的塑造他的性格。

安·渥特朗曾说：“孩子就像湿水泥——是具有可塑性的。

”越早改造孩子的态度、行为和品格。

效果就越好。

这本《五天改变孩子一生》是一套行之有效的五天行动方法和一种独到而实用的教育理念和模式。

美国家庭教育亲子沟通专家，心理学家，畅销书作者莱曼博士汇集了他作为心理学家的临床经验、五个孩子父亲的个人体会，以及他为无数家庭指点迷津的过程之中所遇到的大意事例，从如何理解孩子行为背后的心理，如何有效与孩子沟通这些问题开始，分五天为家长们讲述这套改造孩子性格的方法，指导家长：

不用争吵、惩罚，如何消除孩子的不良行为？

如何应对与孩子之间的权力之争？

如何赢得孩子与父母、老师的合作？

如何做有威信的父母？

如何树立孩子的自我价值？

如何在日常小事中，培养孩子终身受益的性格和品格？

本书一经面世，便荣登《纽约时报》畅销书排行榜，征马逊家教类图书第一名，迄今为止一直畅销不衰。

已经被翻译成+多种文字，无数家长热情反馈；本书中所讲到的方法和教育理念实用、有效。

<<五天改变孩子一生>>

作者简介

作者：(美国)凯文·莱曼 译者：黄婷 程丽萍 凯文·莱曼博士，享誉国际的心理学家，广受追捧的大众心理学的演说家，畅销书作家。

他多次获奖，已出版30多本关于家庭，亲子等方面的图书。

代表作《五天改变孩子一生》已销售100多万册，被译为十多种文字。

他曾在美国心理协会，美国电视广播艺术家联合会。

国家健康服务组织，北美阿德勒心理学会担任研究员。

除了在美加各地的频繁演讲报告之外，他还几乎出现在美国的每一重大电视节目中：《今日美国》、《早安美国》、《欧普拉脱口秀》等等。

莱曼博士和妻子以及五个孩子，现生活在美国亚利桑那州。

<<五天改变孩子一生>>

书籍目录

你是本书的目标读者吗？

引言星期一 父母一定要懂的孩子心理学 孩子说：我恨你！

孩子都是善于操纵的老手 孩子的心理是在寻求关注 孩子挑战你的权威，谁说了算？

树立你的威信的有效方法星期二 改变孩子的态度 想让你的孩子品格出众，而不是与别人格格不入吗？

孩子的负面态度从何而来 改变孩子的态度，先明确孩子行为的动机和这种行为的性质 改变孩子的行为，先改变你的行为 改变孩子性格与行为的三大要诀 让现实来教导孩子：让孩子体验不良行为的自然后果 不做负面评价，而是积极回应 不完成甲，就没有乙星期三 改变孩子的品格 星期

四 树立自我价值的三大支柱以及如何在孩子身上培养这些品质 期星期 为快乐做好准备 星期六 快乐日

<<五天改变孩子一生>>

章节摘录

说到愤怒，它是控制其他人的一种主动选择。

它将你的想法和情绪投射到另外一个人身上，试图改变他们的行为。

以上例子中的孩子发觉生气能给他们带来好处。

他们赢得了注意力，可以随心所欲，而且人们会为他们觉得难过。

他们之所以愤怒是因为这种目的性的行为可以让他们成为家中的掌舵者。

没有它，他们就失去了他们所渴求的控制权。

所以实际上他们创造出了这样一种情绪上的爆发，其潜台词是：“把注意力放到我这儿来！”

”猜猜看他们是如何学会这种行为的？

很有可能是从一位希望讨别人欢心、一切平稳顺利的家长(通常是妈妈)那儿学来的。

为了让一切都看起来和睦美满，避免严词厉语，让她做什么都行。

孩子是很聪明的，它很快就明白无论年纪大小，发一通怒火就能让他得到所有他想要的——从一天辛苦劳作的同情到看电影的钱，再到晚上出去借车钥匙一用。

在摆布人方面你的孩子可是技艺超群。

他怎么会变成这样的？

这种疾病可不是凭空出现的，而是日积月累而来。

一个只有一岁半的孩子看到爸爸妈妈从医院带回小妹妹的时候会觉得自己位置被取代了，于是他便通过哭闹来确保他的地位一如往昔。

我们这些家长怎么做的呢？

而实际上他的意思是：“嘿，我被冷落了，难道就没有人关注我吗？”

”在这样的情形下大部分的家长会怎么说？

“别闹了，布福德！”

你要学会和小妹妹好好相处。

以后的日子再不会像以前一样了，你最好赶快习惯。

”这种话只会让孩子的恐惧和失落感加剧。

但如果家长换一种说法：“过来，布福德。

你是不是觉得受冷落了？

我知道家里新添了一位小妹妹之后会有一些改变。

但是你要知道你对我来说永远都是那么重要。

你用不着靠发脾气来吸引我的注意。

只要你想，你什么时候都可以走到我的身边，让我抱抱你，我会很乐意的。

”愤怒并不一定都是坏事。

你是否知道你可以在发火的同时仍然做个好人？

生活中总会有一些不好的事情发生，对于那些不公平的事情感到愤怒没有什么不对。

比如老师认定你的女儿在考试中作弊，只给了她一个E。

又或者教练认为你的儿子是把轮胎从他车上偷偷下走的元凶而不让他在重大比赛中上场。

如果你的孩子是无辜的，被陷害的，你生气是很正当的事情。

所以愤怒本身并没有对错：你如何处理它才是。

如果你的孩子怒火爆发，你应该怎么做？

想象你面前有一只气球。

每次你生气的时候，你就会将一些糟糕的情绪吹进这只气球中去。

累积一段时间之后，如果不给气球消消气，它就会炸。

但是如果你能放一点气出来，一次放一点，这个气球就能伸缩自如，不再有爆裂的危险。

对孩子们就是要达到这个目的：教会他们如何处理愤怒。

如果孩子们谈到困扰他们的东西，这就是在给气球放气。

所以给孩子们机会，让他们谈谈困扰他们的东西。

<<五天改变孩子一生>>

使用开放性的开场白：“你看起来不开心。”

”“一看你的脸我就知道你肯定在为什么事心烦呢。”

”“如果你愿意谈，我随时洗耳恭听。”

”当孩子最终开口的时候，也许会是一种令人难受的声音，就像气球放气时候的噬曦声。

但要牢记你的最终目标：让你的孩子有更强的适应性，而不是一碰就碎的瓷娃娃。

教导你的孩子在说话的时候多使用“我”而不是“你”。

比如说：“我觉得你这么做是不尊重我”，而不要说“你总是瞧不起我”。

或者说“姐姐进我的房间，玩我的东西，而她知道我不喜欢她这样，这让我很生气。”

”而不要说“她真讨人厌。”

她知道我不喜欢她动我的东西，可她偏要动。

”用“我”表明他把重点放在自己对所发生的事情的感受上，而不是就事论事，对别人做出指责。

这种方法展示了如何将事情说出来，而不是去攻击他人。

<<五天改变孩子一生>>

媒体关注与评论

一套把握孩子心理，有效与孩子沟通，改变孩子性格与品格的有效操作方法，一种独到而实用的教育理念 and 模式。

一本十分优秀的家庭教育图书。

我推荐这本书给每一个父母。

——《华盛顿邮报》莱曼博士创造的这套方法，用五天时间，让每个父母的愿望成真，使做家长变得更高效和更快乐。

——《纽约时报》莱曼博士的这本实用指导书是孩子教育中的经典作品。

——克里斯蒂·瑞托这本书使父母停止对孩子的大声嚷叫和调斥。

取而代之的是孩子与父母更多的合作。

——《每日新闻》操作性强，语言幽默。

大量亲身的例证，好读、好学、好用。

——《出版人周刊》《五天改变孩子一生》完全基于作者作为心理学家的临床经验、五个孩子父亲的亲身体会，以及他为无数家庭指点迷津的过程之中所遇到的大量实例，是作者和父母们一起做出来的实验结果，而且这些父母用自身的实践证明它是有效的。

——美国《家庭》杂志我有两个女儿，很长一段时间以来我一直在和她们战斗，时常觉得很沮丧。

我觉得我是个彻头彻尾的失败者。

因为我总是控制不住对她们吼骂，之后却又觉得万分内疚和抱歉。

现在我从你这儿学到了实用且简单易行的理念。

我的生活有了翻天覆地的变化。

我和孩子们的关系得到了改变。

我不再因为孩子们而情绪紧张，神经紧绷。

——安大略州罗宾

<<五天改变孩子一生>>

编辑推荐

《五天改变孩子一生(权威珍藏本)》：中国教育界领军人物、教育专家王金战倾情推荐！
荣登《纽约时报》、亚马逊排行榜、《华盛顿邮报》、《出版人周刊》等家教类畅销书排行排No.1全球父母盛赞的家教书，比《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》更风靡

<<五天改变孩子一生>>

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>