

<<不发火的育儿法>>

图书基本信息

书名：<<不发火的育儿法>>

13位ISBN编号：9787545410464

10位ISBN编号：7545410467

出版时间：2011-12

出版时间：汐见稔幸、 渊博 广东省出版集团,广东经济出版社 (2011-12出版)

作者：汐见稔幸

页数：143

译者：渊博

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>

<<不发火的育儿法>>

前言

“不许再闹了！”

” “跟你说了多少遍才能长记性啊？”

下次要再这样，我可不惯着你了！”

” “你怎么回事啊？”

是不是不把我急死，你就难受啊！”

” 几乎所有的家长都有过这样的经验——当小孩子做出一些不听话、很淘气的事时，家长们便不知不觉失去了耐心，于是便有了像上面这样过分的训斥，甚至发展到动手打孩子的程度。

有一些家长虽然很清楚这样做是不对的，可结果还是没办法控制住怒气，往往是发过火之后，又对自己的行为感到后悔。

如此一来，傲家长的很难调整好自己的心态，情绪会越发失控，再次面对自己的孩子时。

也就更加没有耐心了。

这样的情况持续下去就形成了一个。

恶性循环”，有为数不少的家长陷入了这种“恶性循环”。

还有一些家长。

虽然也极其厌恶这种“恶性循环”。

但轮到自己时，态度会突然变得强硬起来，并为自己辩解：“对孩子发火有什么不可以啊！”

”然而，在他们态度突变的同时，往往也会感到有些心虚。

其实，家长们也明白教育孩子不能没有耐心这个道理。

但是。

知易行难，很多母亲在教育自己孩子的过程中，还是经常失去耐心、对孩子发火。

她们通常很少将这些烦恼向别人倾诉。

只是在心里一遍又一遍地责备自己。

我自己也是个急性子，没耐心、爱发火这一点在我的孩子们中间是出了名的。

但是，随着我和妻子在教育孩子方面积累了一些经验后。

她也时常会用“有的时候你对孩子太严厉了”这样的话来提醒我。

“确实，如果能在教育孩子的过程中做到善于忍耐的话。

是最好不过的了。

如果出现控制不住怒气而说出非常过分的话。

甚至对孩子大声训斥等诸如此类的情况。

事后回想一下心里会很不是滋味的，而且这样对孩子也不好。

所以。

不管什么情况下，都要努力减少发火动怒的次数。

”——我想这就是我写作此书的动机。

有一次妻子参加了单位组织的旅游。

我不得不在家中照顾只有几个月大的大女儿。

当时，对着怎么也不肯喝奶的大女儿，我生气地怒吼“不准再闹了”。

还轻轻打了她脑袋一下。

至今，我仍会时常想起这件事来。

那一次，我几乎将所有能想到的办法全都试了一遍：改变奶的温度、更换奶嘴、变换喂奶的姿势、换个环境……折腾了一个多小时，她却一直哭个不停。

就是不肯喝奶。

忍到极限的我终于爆发了。

就朝着刚出生几个月的大女儿头上轻轻打了一下。

吼道：“别再闹了！”

”那一瞬间她惊恐的表情和哭得更加厉害的样子，始终在我脑海里挥之不去。

<<不发火的育儿法>>

“这也是没办法啊”——我在理直气壮地给自己找借口的同时，却在心底的某个角落里看到了一个在惭愧地说着“对不起”的自己。向孩子发火动怒后的滋味很难受。

我现在也经常能体会到这一点，并且只是一两天就已经让我无法忍受了，但很多母亲可能每天都被这种感受所折磨，一想到这里，我就深感应该去做点什么。

虽说读过此书的家长们，不可能马上就变得不再跟孩子生气。不过我想，如果能对生气的原因有更充分的了解，就能方便家长们更快地找到一些可以控制住情绪、减少动怒次数的方法。

此书以上述观点为基础，从多个角度进行阐述，尽可能使读者(家长们)对失去耐性而动怒的原因和克服方法，有一个清晰的认识。

对于那些希望有一个充满乐趣的育儿过程的父母们，这本书就是为你们而写的声援歌。

汐见稔幸

<<不发火的育儿法>>

内容概要

对于父母来说，只要能不发火，一般人还是不会向孩子发火的。

不过问题在于，发火这件事不是那么容易忍住的。

现在有很多母亲有这样的烦恼——冲孩子发火了，心里很不忍，但又觉得不好意思跟别人说，只好默默地责怪自己……如果我们能多少知道一些自己发火的原因，不就可以花点时间来降低自己的火气了吗？

这本书就是基于这样的立场，从各种角度阐述父母在育儿过程中会产生怒火的背景及其克服方法。

<<不发火的育儿法>>

作者简介

作者：(日本)汐见稔幸 译者：渊博汐见稔幸，1947年出生于日本大阪，东京大学研究生院教育学研究科博士。

曾任东京大学研究生院教育学教授，现为白梅学园大学校长。

专攻教育学、教育人类学。

主要著作有：《让我们来更好地教育孩子吧》(旬报社)、《夸奖孩子不宜过多》(荣光教育文化研究所)、《无论多少次都要重新做！

我体验过的育儿论》(Bronze新社)、《父母和孩子的压力》(平凡社)等。

<<不发火的育儿法>>

书籍目录

前言第一章 教育孩子的过程中难免会发火大家都承认“我也经常打孩子”“上帝才能办到”过去的妈妈们……“成立育儿社团”为什么欠考虑“我对孩子怎么也喜欢不起来”小孩子全都是“问题儿童”失控发怒的原因1 世代之间的遗传 将负面情感“倒”出去 不要让孩子产生心理阴影 失控发怒的原因2 “脱离社会”的感觉 一天说几次“你给我快点”第二章 你的育儿过程中存在误区吗让育儿过程充满乐趣 帮助孩子发现自己的与众不同之处 避免失控发怒的要点1 横下心来很重要 避免失控发怒的要点2 去适应孩子“最真实的一面” 避免失控发怒的要点3 和孩子一同成长 避免失控发怒的要点4 睁一只眼闭一只眼 避免失控发怒的要点5 坦率地寻求帮助 避免失控发怒的要点6 给孩子足够的空间 等候多时了, 叛逆期 避免失控发怒的要点7 把丈夫也拉进来 避免失控发怒的要点8 夫妻要学会熟练地吵架 找出两个世界的共同点 根基是夫妻之间的亲密度 先“认可”, 再“教育” 孩子的短处也会变成长处 跟孩子说明“为什么你会受到批评” 让孩子“撒娇”, 但不“娇惯” 孩子把育儿看做是寻找真我的开始 第三章 家长要做到在教育孩子的过程中避免动怒让孩子来“感动”你 当日的不安情绪当日消除 简单务实地育儿, 避免失控发怒将对孩子的管教降到最低限度 简单务实地育儿, 避免失控发怒培养“身体”而非“头脑”和“心灵” 简单务实地育儿, 避免失控发怒关注孩子的“横向成长” 帮助孩子找到他想做的事情 以孩子的“难以管教之处”为乐 不要再做“和别人一样”的妈妈了 对于我的孩子, 我是“最专业的” 和孩子一同成长 避免失控发怒的具体方案1 包容孩子调皮捣蛋的行为 避免失控发怒的具体方案2 享受“观察孩子”的乐趣 避免失控发怒的具体方案3 跟在孩子的后面走 避免失控发怒的具体方案4 不要为孩子指定未来 避免失控发怒的具体方案5 肯定的眼光 避免失控发怒的具体方案6 建议家长“放养”孩子 避免失控发怒的具体方案7 “远方的父母”不如“身边的朋友” 避免失控发怒的具体方案8 学会居中调停 避免失控发怒的具体方案9 学会跟孩子道歉 内心深处的思考 教育孩子是“寻找真我”的过程 后记

<<不发火的育儿法>>

章节摘录

版权页：“都是在什么情况下会对孩子动手呢？”

”我这么一问，这位母亲回答：“因为孩子总是不收拾东西。

我一直对他说‘自己拿出来东西，要自己放回原位’，这话都不知道跟孩子讲过多少遍了，可他根本不听。

慢慢地，我的情绪开始越来越暴躁，到最后控制不住自己，一不小心就会动手打孩子。

”这位母亲刚说完，坐在她旁边的两位母亲便接着说道：“你也是这样啊？”

我也是。

”“我也一样，经常气过头了就动手打孩子。

”当我问道“你们都打什么地方”时，其中一位母亲说：“我一般都是打脸。

”另一位母亲说：“我不动手打，最近改上脚踹了。

”针对这种情况，我说道：“近来觉得自己打孩子的次数比以前多的人请举手。

”没想到，这话刚一出口，几乎在场所有的母亲都把手举了起来。

当时，最为惊讶的就要数那些坐在后面的幼儿园老师了。他们嘴张得大大的，下巴就像是掉下来再也合不上似的。

看到这种情况，我接着说道：“我明白了，虽然不清楚原因，但看来情绪急躁是共同点。

那么，有没有人以前经常动手打孩子，但是最近却不怎么打了呢？”

”面对我提出的问题，有一位母亲举起了手。

我问：“为什么不再打了呢？”

”那位母亲说：“我是个急性子，对孩子要求特别苛刻。

”

<<不发火的育儿法>>

后记

是否擅长抚养教育孩子。

我认为这并不是每个家长的能力的问题。

而是抚养教育孩子的父母、监护人所处的社会整体所具备的“抚养教育孩子能力”的问题。

也就是“社会的抚养教育力”、“社会的育儿力”。

曾经有一位居住在荷兰的日本女性在报纸上发表过一篇关于在荷兰流行的街头派对的。据说在荷兰盖新房子时。

最后的十分之一左右是由主人来完成的。

外部装饰、门的挑选以及建造庭院等等，都是主人动员全家人在休息日来完成的。

这位日本女性在新开发的住宅区盖了一幢房子。

不过由于是居住区域。

所以道路如何修建是由将要在里居住的居民共同来决定的。

她从搬来居住之前，就开始和左邻右舍的人一边商讨修路等问题。

一边盖房子。

搬进新家的那天，她自然也就和街坊邻居成为朋友了。

所以。

当遇到一家人要出去旅行这样的情况。

就能够理所当然地跟邻居说一声“拜托你了”，并将家中的宠物寄放在邻居家。

最近一段时间，每到星期五的晚上，居民们都会将道路封闭，以各家都拿出一些东西的这种形式来开一场街头派对。

现在。

星期五晚上的派对已经开始在全国流行，也有专门在街头派对上演出的乐队在各地巡演。

荷兰现在也是小家庭(家中只有夫妻和未婚的子女两代人)随处可见的社会，人们已开始被孤立化。

可当我读到那位女性的文章时，发现荷兰已经意识到了这样下去是不行的，人与人之间应该更多地互相支持、互相帮助，于是才想了各种办法。

我想。

这样的国家是不会让处在抚养教育孩子之中的家长孤立无援的吧。

想必政府会采取一些措施，比如各处会像这样“欢迎到我们这里来！

欢迎您！

”为处在育儿阶段中的家长提供一个聚会的场所，供大家交流。

这就是所谓的“社会育儿力”。

“不要将育儿看成只是家长的工作。

应该大家在一起互相支持、互相鼓励、互相帮助，努力使抚养教育孩子的过程变得更加轻松。

”社会方面的这种姿态以及为其提供的基础设施才是“育儿力”的核心，而绝非每个家长的能力才是核心。

日本也终于意识到了“育儿支援”的重要性。

育儿不应只靠家长，而是有必要建立起一个大家互相支撑的体系。

虽然政府也因此开始了行动，不过我感觉最根本的地方还是没有任何变化。

举个例子，比如说有一位对孩子特别苛刻、经常失控发怒的母亲，那么这位母亲会遭受到“哪有这样做母亲的”这样的压力。

我们可以看到这样的氛围在日本这个社会很强。

“经常失控发怒的母亲 指责”——用这个模式来看待她们当然不成问题；但人们能否想到“经常失控发怒的母亲—她肯定很痛苦吧，那毕竟是自己的孩子啊，我们有必要想办法帮帮她”，这才是“社会的育儿力”最应该解决的问题。

大家也经常听到“以前也有失控发怒的家长！

”这样的话，我自己也曾听别人抱怨说“我的母亲很严厉，我从小到大没少挨打”。

<<不发火的育儿法>>

不过，以前的严母和现在的严母之间有一个本质上的不同。

在过去，一旦(谁家孩子)发生了什么事情的话，左邻右舍的人都会知道，并且这件事也会成为大家议论的话题。

过去的街坊邻居中有自己(母亲)的亲戚、熟人是很正常的，有人会将周围发生的事情告诉母亲，而且母亲自己也是一边抱怨着一边抚养教育孩子的。

如果母亲对孩子过于苛刻的话，周围的人也会知道，所以会比较容易把握好“度”。

而且也能够跟别人倾诉“真是的，我家那孩子……”像这样自己缓解育儿压力。

可是现在的情况就大不相同了。

“越是知道自己过于苛刻，就越不能将这些告诉任何人”这么想的人占压倒性的多数。

所以才会流行电话咨询这样的产物。

能够打电话咨询的人还好些，但对于那些做不到、也想不到的人来说，“育儿”很可能就会变成“痛苦”的代名词。

育儿问题的背后有着深层的社会因素，我们应该更加重视和谐的人际关系，这虽然不会有利可图，但重要的是我们每一个人都能够快乐地活着。

我最想通过这本书呼吁的是：“社会啊！

请变得更加温暖些吧！

”本书是继《夸奖孩子不宜过多——如果你真的爱孩子的话》(荣光教育文化所)之后，以“教育孩子无须……”为主题的第二本育儿书，我自己也很期待能继续写出第三本书。

另外。

本书是由编辑部将对“失控发怒”这一问题的想法以及感受编写成文章后，由我修改而成的。

也许是我的性格使然，我觉得书中有很多重复的内容。

如果您能够将其看做是重点强调的内容的话，那么我将不胜感激。

如果您对此书有感想的话，衷心地希望您写信，或者发送电子邮件给编辑部。

汐见稔幸

<<不发火的育儿法>>

编辑推荐

《不发火的育儿法》：一没忍住，就发火了，不过，为了孩子，也为了妈妈自己，还是想对孩子温柔一些。

日本父母都在用的经典教子法。

<<不发火的育儿法>>

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>