

图书基本信息

前言

当你拿起这本书的时候，你想知道你的孩子是否脾气暴躁吗？回想一下，以前是否出现过下面这些场景——找不到零食就大吵大叫。

积木搭不好就乱砸积木。

谁要挡住他看电视，他就冲上去咬谁！你已经事先告诉过孩子不能买某个玩具，他在超市里看到那件东西时还是会嚷嚷着要买，甚至满地打滚不肯离开。

玩游戏输了，他就暴跳如雷甚至踹人、打人。

当你不允许他打电子游戏时，他会用愤怒甚至仇恨的眼光看着你。

上床时间到了，你只不过是稍微提醒了他一下，他都会突然大发雷霆、又吵又闹。

你害怕对孩子说“不”。

如果你用“是”来回答前面任何一个问题的话，本书就是为你而写的！尽管其中所提到的行为多种多样，但它们都表明你的孩子有着某种程度上的情绪失调。

还不懂得如何管理好自己的情绪。

面对同一种情景或环境，其他孩子可能没什么反应，情绪失调的孩子却反应强烈而迅速，而且很难恢复常态。

你可以把孩子的这种情况描述为“一瞬间从0度陡升到100度”。

这些使你感到无所适从和惊慌不安的行为，说明你的孩子无法控制情绪发生时的反应。

为了帮助那些因为无法控制情绪而行为失控的孩子，本书两位作者在过去十多年里，通过无数次的实践总结出了一套切实可行的观点和方法，即高效情绪管理方法。

它会鼓励你认识到，你的孩子没有错，当然你也没有错，你们只是需要更有效的方法，来调节情绪和控制不良行为。

只要认清这点，你和你的孩子就可以学会用更聪明的方法做事。

最终，你和孩子之间长期形成的一触即发、让人头疼的相处模式可以被更为平静和积极的互动关系所替代。

而这样一种健康、积极的互动亲子关系，将对孩子一生的成长，产生不可思议的正面推动力。

要知道，在获取幸福与成功的人生道路上，情商远比智商更重要。

学会控制情绪，是孩子成长的必修课。

<<孩子一不顺心就乱发脾气，妈妈怎么>>

内容概要

孩子一不顺心就乱发脾气，妈妈怎么办？

让脾气暴躁的小孩变懂事的心理疏导小技巧
其实，孩子每次发脾气都是您改善他性格的最好时机！

找不到零食就大吵大叫；积木搭不好就乱砸积木；谁要挡住他看电视，他就冲上去咬谁！

稍不顺心，小家伙的坏脾气就会“嘭”地引爆。
但您知道吗？
其实这正是孩子在向您求救——求妈妈快来帮他解决堵在心里的挫败感！

本书正是要教您如何正确疏导孩子的不良情绪。
只要您稍稍改变对待孩子的方式，就能迅速让孩子的坏脾气消失不见，培养出一个更快乐、更懂事的孩子——

第一步：合理化认同孩子的情绪。
可能您只是专注地看着他轻轻“嗯”一声，他就会神奇地平静下来。

第二步：找到合适的“替代行为”，马上解决小家伙一发火就咬人、打人的坏习惯。

第三步：多多奖励孩子的好行为，正面引导孩子性格。

本书将一步步教会您如何在日常生活中，让小家伙学会管好自己的情绪，变得快乐、懂事起来。
孩子越早掌握疏导情绪的小技巧，就会越受欢迎、未来当然更成功！

作者简介

帕特·哈维（Pat Harvey），致力于为受情绪困扰、坏脾气的小孩和其家庭开设学习小组及提供治疗，具有30多年的临床实践经验。

珍宁 A 彭佐（Jeanine A Penzo），是一名教师，也是一位患有情绪调节障碍的孩子的母亲。通过她的亲身实践证明，本书提供的方法卓有成效。

在过去10多年里，她们共同专注于如何解决孩子的情绪管理问题，并为坏脾气孩子家长提供指导。成千上万的家长慕名而来，按照她们的方法，引导坏脾气小孩轻松改变坏脾气。

<<孩子一不顺心就乱发脾气，妈妈怎么>>

书籍目录

前言：孩子乱发脾气是因为他管理不好情绪

第一章：弄清楚了“情绪故事”，就知道了孩子为什么发脾气

 导言：什么是“情绪故事”？

1. 孩子的情绪故事——赫敏和妈妈又闹不开心了
2. 了解孩子的情绪故事，减少孩子大发脾气的机会
3. 如何让正在气头上的孩子平静下来？

4. 经常填写这个表，孩子情绪会变好！

本章技巧小结

第二章：面对孩子发脾气，最好的“灭火器”是“合理化认同”

 导言：合理化认同可以让孩子安静地坐下来

1. 合理化认同的例子：希拉没办法让凯斯按时睡觉
2. 一边对照例子，一边学习合理化认同
3. 孩子发脾气，其实是想要父母理解他的感受
4. 相信这些假设，能让你更有效地“合理化认同”孩子
5. 先假装相信这些假设，并写下孩子发脾气时你的反应
6. 孩子那么爱发脾气到底是为什么？

本章技巧小结

第三章：镇静活动让孩子学会自我调节

 导言：让孩子成为合作者，自觉使用“镇静活动”

1. 举例：没有镇静活动时，艾米一发脾气就停不了
2. 发掘孩子的自我意识，才能让他不被怒火冲昏头脑
3. 帮助孩子表达感情，也能减少他发脾气的机会
4. 给孩子快乐和自信，心情好就不容易发脾气
5. 一边合理化认同孩子，一边帮助他接受现实

本章技巧小结

第四章：运用奖励和合约正面引导孩子性格

 导言：即使孩子容易激动，照样能用奖励和惩罚来纠正他的行为举止

1. 运用奖励纠正不良行为
2. 慎用惩罚，效果才能最大化
3. 巧用合约，让孩子主动改善坏脾气

本章技巧小结

第五章：事先设定家规，不再害怕对孩子说“不”

 导言：花力气定规矩是为爱发脾气的孩子好

1. 设定清晰的家规，即使孩子发脾气也不能破例
2. 怎么让家规真的对坏脾气小孩起效
3. 碰到下面这些不良举止，也可以通过奖励和惩罚改善

本章技巧小结

第六章：“坏脾气”小孩能适应学校生活吗？

 导言：坏脾气孩子上学，更需要你的帮助

1. 如果孩子脾气臭，请如实向老师反应，并和老师积极合作

<<孩子一不顺心就乱发脾气，妈妈怎么>>

2. 孩子不肯上学怎么办？
3. 孩子一碰作业就发脾气怎么办？
4. 为什么孩子在校没有问题，在家却变本加厉？

本章技巧小结

第七章：多与那些理解和接受你和孩子的人来往

导言：先考虑孩子的需求再考虑亲戚的

1. 当祖父母要训导孙辈时，心平气和地向他们解释并坚持己见
2. 如何让亲戚助你一臂之力
3. 当孩子在亲戚面前表现得更好时，要好好感谢亲戚的帮忙

本章技巧小结

第八章：孩子乱发脾气让我精神紧张，怎么办？

导言：照顾好你自己，才能照顾好孩子

1. 面对孩子发脾气，搞清楚你的情绪故事就能更冷静
2. 三种反应方式：情绪化反应、逻辑性反应、智慧化反应
3. 学会智慧地做出反应
4. 遇上孩子发脾气，智慧妈妈的四大准则
5. 智慧妈妈懂得，首要任务就是要好好保重自己
6. 父母一定要保持一致，意见不同时私下讨论
7. 学会“忘却烦恼”来调整情绪，应对孩子发脾气
8. 充分享受你拥有的生活

本章技巧小结

章节摘录

版权页：插图：二、父母的反应会加重孩子的不安，从而使他们一点就爆情绪极端的孩子会使家长无所适从。

即使是非常通情达理的家长，也可能被孩子的强烈反应弄得糊里糊涂，想方设法让他平静下来。

或者你不能理解孩子的行为，想用视而不见这一招来应付过去。

家长们可能是想要帮助孩子感觉好一些，同时尽可能减轻他们自己的不适感，却不知道他们在无意中漠视了孩子的感受。

如果家长们不能切实理解孩子们内心的感受，那么他们为帮助孩子管理其内心感受所付出的努力就可能完全无效。

我们常常听到家长说：“别担心，宝贝儿。

你会好起来的。

”尽管这位家长意在帮助孩子，但这种表达方式可能会使孩子认为他的感受无关紧要。

一个反应强烈的孩子反而可能致使家长反应冷淡，而家长的漠视又会使孩子更加心神不安。

这是一种相互影响的过程，谁都不该受到指责。

三、父母的无心快语有时会伤害到孩子，让他们大发雷霆看到孩子烦恼对任何家长来说都不好过。

和其他的家长一样，你会非常努力想要让孩子感觉好起来。

你试图用下面的话来安慰他：“一会儿就会好起来的”，“没什么大不了的”或者“别担心”。

当你说这些话时，你没有意识到，其实你是在否认你孩子的感受。

在你努力安慰他的时候，却可能无意间贬低了一件对他来说至关重要的事情。

对于某些孩子来说，这不会有什么大问题。

他们能很快振作起来，而对于有些孩子来说，这就变成一个难以解决的大问题。

编辑推荐

《孩子一不顺心就乱发脾气,妈妈怎么办?》编辑推荐:入托、入园、入学前育儿百问经典工具书04。
让脾气暴躁的小孩变懂事的心理疏导小技巧。

其实,孩子每次发脾气都是您改善他性格的最好时机!

给孩子一生最好的礼物,是尽早把自己培养成最完美的妈妈!

当孩子还小,您随意一句话,都可能改变他对世界的看法,影响他一生性格的形成;当孩子行为不当的时候,令您感到失望或生气的时候,尤其是当孩子流露出敏感、孤独、叛逆的时候,都是塑造孩子性格的关键时刻!

如何正确地教育孩子,巧妙而不着痕迹地引导他走出小小阴影,养成正确的行为规范,形成健康快乐的个性,是您给他一生最好的礼物!

本系列经典育儿工具书,围绕学龄前儿童常见性格及行为问题,汇集中外最顶尖育儿专家的先进育儿理念,随查随用,手把手教您引导小宝贝走上健康、快乐的成长之路。

随查随用的育儿工具书——您越早掌握先进的育儿理念和技巧,孩子的一生就会越完美。

给孩子一生最好的礼物,是尽早把自己培养成最完美的妈妈!

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>