

<<孩子，把你的手给我>>

图书基本信息

## <<孩子，把你的手给我>>

### 前言

我们编写这本书不是为了谈论那些陷入婚姻问题的人到底应不应该离婚。

如果你正在考虑离婚，那么无论你最后做什么决定，请务必仔细考虑所有问题。

当你真的别无选择的时候，你可以选择离婚。

对于准备离婚或者已经离婚的人，书中介绍的信息和方法，可以帮助你的孩子顺利走出父母离婚的阴影。

大量研究发现，如何能更好地适应父母离婚，不同的孩子有截然不同的差异。

有些孩子可能有着严重的问题，而另一些孩子的问题却相对较少。

那么到底哪些因素决定孩子所受压力的大小呢？

我们认为，相关因素有很多。

针对这些因素，已有不少建议。

我们写这本书的目的就是向你们提供这方面的信息。

更具体地说，我们介绍的这些方法能够帮助减少父母离婚对孩子的负面影响。

书中介绍的信息和建议是我们多年临床研究经验、最新研究成果以及该领域顶尖专家观点的总结。

这些研究成果和专家意见已经在相关科学文献中出版，其中大部分资料的阅读对象是专业人士。

在这本书中，我们把学术性的研究成果转化为实用的、可行的方法，以此来帮助你的孩子。

## <<孩子，把你的手给我>>

### 内容概要

本书是尼古拉斯·朗博士与雷克斯·福汉德博士近四十年的研究成果，书中包含50条实用法则，透过一步步的指导，成功帮助无数家长解决离婚后子女的教育问题，改善整个家庭关系。

本书能有效促进家长与孩子间的相互沟通、理解及合作，将离婚给孩子带来的负面影响化解到最小，指导离婚父母培养出健康快乐的孩子。

您将在书中学到一系列简单易行的技巧，并发掘到无价的智慧：50种经过实践证明的实用法则，帮助您的孩子很好地适应父母离婚为父母们揭示有关离婚与亲子教育问题最新的科学研究发现通过对孩子的观察，确定是否需要为孩子寻求专家的帮助。

## <<孩子，把你的手给我>>

### 作者简介

尼古拉斯·朗（Nicholas Long），博士，儿童医学教授，美国阿肯色州儿童医院儿童心理部主任。他也是“出色亲子教育中心”主任，多家儿科学和心理学杂志社的编委。

雷克斯·福权德（Rex Forehand），博士，杰出的儿童心理学专家，美国佐治亚大学行为研究中心主任及儿

## &lt;&lt;孩子，把你的手给我&gt;&gt;

## 书籍目录

序 导言 第一部分 制定计划，告诉孩子 方法1 了解当地的离婚法律和程序 方法2 急事先办 方法3 一起告诉孩子离婚的决定 方法4 设想孩子可能会提出的问题 方法5 考虑离婚调解，避免监护纠纷 第二部分 善待自己，走出离婚的阴影，迎接新的生活 方法6 准备适应期的调整 方法7 反省自己应对压力的方式 方法8 为自己建立强大的“后援团” 方法9 处理好生活中的压力 第三部分 处理好与前夫（前妻）的关系 方法10 与前夫（前妻）进行有效沟通 方法11 不要在孩子面前争吵 方法12 不要让孩子当“传话筒”或者“间谍” 方法13 不要拉孩子做你的同盟军 方法14 不要限制孩子与你前夫（前妻）的谈话内容 方法15 不要在孩子面前批评对方 方法16 重新定义与前夫（前妻）的关系 第四部分 处理好探视问题 方法17 鼓励非监护方对孩子的养育行为 方法18 确保孩子与非监护方有计划地频繁接触 方法19 确保孩子顺利交接 方法20 安排好生日、节假日和特殊节日 第五部分 离婚后养育孩子的一般原则 方法21 改变对孩子的看法 方法22 孩子可能会玩弄你们双方 方法23 确保孩子的抚养费定期到位 方法24 尽可能减少变动 方法25 维持原有的家庭活动 方法26 制定养育孩子的计划 方法27 培养同孩子的良好关系 方法28 与孩子一起玩耍 方法29 让孩子感受到你的爱 方法30 鼓励孩子表达内心的感受 方法31 贯彻一致的管教 方法和原则 方法32 掌握孩子的行踪 方法33 了解孩子在校的情况 方法34 帮助孩子树立自信 方法35 培养耐心与重建耐心 方法36 不要拿离婚的事责怪孩子 方法37 不要开“空头支票” 方法38 不要因为离婚而过分地补偿孩子 方法39 不要让孩子担心你的个人及经济问题 方法40 处理好离婚问题，为孩子树立榜样 方法41 对于孩子不切实际的想法，要直言不讳 方法42 不要拿孩子与前夫（前妻）做不好的比较 方法43 接受孩子对你前夫（前妻）的爱 第六部分 处理好其他的重要关系 方法44 重视手足关系 方法45 鼓励孩子维持与其他家庭成员的良好关系 方法46 如果对方不履行养育责任，帮助孩子应对 方法47 选择时机，采取适当方式向孩子介绍你的交往对象 方法48 有效处理新家庭中的关系 第七部分 寻求专家援助 方法49 如有必要，为孩子寻求专家援助 第八部分 迎接新生活 方法50 保持积极乐观的心态 相关资源 关于作者

## <<孩子，把你的手给我>>

### 章节摘录

在父母离婚之后，还可能出现一些家庭之外的变化。

由于离婚对家庭生活造成的压力和烦恼，一些孩子本应参加的活动（如上学前班、做礼拜等）可能会失去原本的规律性，而孩子可能会因此出现抵触情绪，拒绝参加这些常规活动。

由于父母在离婚期间也承受了非常大的压力，他们很容易向孩子的这种抵触情绪妥协，久而久之，孩子参加这些活动的机会也就越来越少。

离婚引起的一些改变还可能会影响孩子（年纪比较大的孩子和青少年）与朋友的关系。

例如，在父母离婚之后，孩子的零花钱可能会减少，他不再有那么多零花钱跟朋友一起出去看电影或者逛街，导致孩子与朋友的关系逐渐疏远。

这种变化对青少年的影响尤为明显，他们会因为失去朋友而郁闷，甚至出现离家出走或者叛逆的行为。

。

另一个通常容易出现的变化就是监护方与孩子不得不搬家。

这是完全可以理解的，因为在离婚之后家庭收入往往会减少一半甚至更多，搬家就成为一个必然的选择。

孩子可能会非常难过，因为他不仅失去了父亲（母亲），还要接受一个完全陌生的生活环境。

我们来考虑一下搬家会对孩子产生的影响。

首先，搬家会让孩子失去原本熟悉的邻居和朋友。

其次，孩子与其他亲戚（如爷爷奶奶）的距离会变远。

最后，也是最重要的一点，孩子可能会因为转学失去原来的同学和老师。

克莉斯蒂告诉我们：“在所有的东西当中，我最讨厌的就是搬家和转学。

这对我来说太不公平了，为什么我必须搬走，我又不是离婚的那个人。

”

## <<孩子，把你的手给我>>

### 媒体关注与评论

权威专家的研究力作 一本必读的书！

这本书是由儿童心理学领域的两位顶尖专家共同总结出来的切实可行的经验方法。

如果家长能够遵从书中介绍的50种方法，他们将发现这些绝对是帮助孩子走出父母离婚阴影的好方法。

——罗伯特·埃默里博士 弗吉尼亚大学心理学教授，儿童、家庭和法律中心主任 这本书对于那些离婚的父母，或是准备离婚的父母来说，简直是无价之宝。

它由两位儿童发展研究领域的一流专家在总结最新社会科学成果的基础上完成。

然而，与其他著作不同的是，书中作者介绍的方法简单明了，通俗易懂，而且切实可行。

离婚家长读完这本书后把它铭记于心，可以极大地减少离婚带给孩子的压力和情感伤害。

——保罗·R.阿玛图 宾夕法尼亚州立大学社会学教授 这本书是尼古拉斯·朗博士和雷克斯·福汉德博士在几十年的研究和实践基础上创作而成的。

它不仅是离婚家长必不可少的工具，而且对于一些有心理问题和陷入法律纠纷的人来说，也都非常重要。

至于那些崇尚“一切为了孩子”这一准则的父母，则更需要阅读这本书了。

——迈克尔·W.梅隆博士 梅奥医院一达纳儿童发展与学习障碍项目联合主任 这本由儿童心理发展研究领域两位学识渊博、临床经验丰富的科学专家共同合作而成的书，可以说是离婚家长的智慧箴言。

——安妮·S.马斯汀博士 明尼苏达大学儿童发展研究中心主任 艾玛·H.贝克迈尔 明尼苏达大学教育领导艺术教授 离婚父母的亲子指南 不管你是不是孩子的法定监护人，我强烈推荐你们阅读《孩子，把你的手给我》这本书。

尼古拉斯·朗博士和雷克斯·福汉德博士把他们对父母离婚后孩子如何适应这一研究成果，转化成一套简单易懂的指导原则。

当家庭结构发生转变时，你仍然能够做一位善解人意的成功家长。

这是写给父母的一本非比寻常的书。

——莎琳娜·A.沃尔奇克 亚利桑那州立大学临床心理学教授 对于每一位离婚家长来说，这本书都是非常必要的资料。

它包含了实用性的智慧，集合了最新研究成果，以坚实的基础充实了自助类书籍。

本书提供的充足资料不偏向任何一方家长，它就像一座希望的灯塔，带来光明，为孩子顺利走出父母离婚的阴影提供了帮助。

从现在开始，我同事中的每个离婚家长都将去买这本书。

——弗兰克·D.芬洽曼博士 美国布法罗大学教授，“家长与孩子的转变”项目主任 一本写给离婚父母的绝佳指南。

书中简单、清楚、宝贵的建议，能够切实地帮助孩子适应父母离婚。

作者在书中以一种感同身受的口吻与读者交流，没有丝毫批判的态度。

书中的建议切实可行，完全符合真实生活。

所有正在经历离婚伤痛的家长都应该读这本书，它也适用于一些向这些父母及其孩子提供咨询的专业人士。

——布莱恩·拉斯克 伦敦大学圣乔治医院医学院，儿童与青少年精神病学教授 这本书对离婚家长来说实在是太棒了，内容清晰明了，结构组织精巧，使读者在有需要的时候可以及时查找到相关章节反复阅读。

作者在文章中直截了当地表明了对离婚家长和孩子面临困难的担忧，但从法律的角度上又给人一种希望。

相信家长在本书的指导下，一定能够帮助孩子顺利走出离婚阴影，调整自身，迎接未来新生活。

——克里斯蒂·M.布坎南 维克福里斯特大学副教授，曾出版《离婚家庭的少年》一书 帮助孩子适应父母离婚 这本书不仅在于告诉离婚家长该怎么做，更给他们一种实

## <<孩子，把你的手给我>>

用的经验和策略，以此来帮助孩子更好地面对父母离婚，更重要的是，激励他们去使用书中提出的策略。

——盖尔·特里普博士 新西兰奥塔哥大学临床心理学培训项目主任 在这本书中，尼古拉斯·朗博士和雷克斯·福汉德博士清楚详尽地介绍了很多有效的方法。

在对孩子进行单方养育或共同养育这一问题上，本书指导家长具体应该做什么来帮助孩子，其中包括如何降低日常矛盾对孩子产生的危害，如何阻止孩子过度介入父母的争吵中，还有许多站在孩子的立场上的担忧和问题。

另外，书中的信息必定能够帮助父母更好地了解孩子，帮助孩子。

——E. 马克·卡明斯博士 美国圣母大学心理学系 对于很多正在考虑离婚或经历离婚的家长来说，这是一套非常重要的指导方针。

书中广泛地阐述了各类不同主题，从了解婚姻终止的法律到帮助孩子适应父母分居的方法。

对于其中涉及的每一个问题，作者都介绍了清楚详细的步骤，使家长能够更加有效地处理离婚这个令人极度伤痛的问题。

每一种应对策略都来源于真实可靠的科学信息和作者多年的临床经验。

所以，读者可以完全相信，书中的一切信息都是真实可靠的，可以真正帮助他们适应离婚这个艰难的挑战。

——兰德·D. 康吉加州大学戴维斯分校人类和社区发展系，人类发展和家庭研究教授 切实可行的方法和建议 这本书令人大开眼界，其中的方法切实可行，清晰明了。

当离婚发生时，书中的方法能够极大地帮助家长和孩子成功应对压力和挑战。

书中作者不仅阐述了该领域的研究成果和重要的应对策略，而且以一种同情的、关切的、感同身受的口吻与读者进行了心灵的沟通。

——罗伯特·布鲁克斯博士 哈佛医学院教师，《反叛孩子的教养》一书的合著者 这本书不仅是作者对研究成果的总结，也是他们对离婚家长做现实决定的艰难性的一种人性的认知。

书中介绍的方法详细、明智。

这些方法不仅能指导家长如何帮助孩子，同时也为家长确保自身利益以更好地帮助孩子提供了专业咨询意见。

——马苏德·霍谷 英国赫尔大学临床心理学教授 这本书中介绍的方法切实可行，有科学的理论支持，并经过作者的反复研究验证。

它能减少家庭分裂对孩子造成的不良影响。

作者还介绍了最新的亲子建议和技巧，对于那些从事家庭工作的人来说，这本书是一个很好的选择。

因此，我向你们强烈推荐这本书。

——马特·桑德 澳大利亚布里斯班昆士兰大学养育与家庭支持中心主任



## <<孩子，把你的手给我>>

### 编辑推荐

《孩子,把你的手给我:帮助孩子走出父母离婚阴影的50种方法》荣获美国心理学会“儿童心理学杰出贡献奖”指导离婚父母培养出健康快乐孩子的最佳亲子书帮助孩子走出父母离婚阴影的50种方法离婚给孩子造成的10个最痛苦的问题1 爸爸妈妈说他们是因为我才离婚的。

2 爸爸妈妈经常打架，互相伤害。

3 亲戚们对我说爸爸妈妈的坏话。

4 爸爸说他不喜欢我和妈妈在一起。

5 爸爸妈妈在我面前吵架。

6 爸爸说妈妈的坏话。

7 我不得不放弃我的宠物和其他喜欢的东西，8 妈妈老是不高兴。

9 爸爸总向我打听妈妈的私事儿。

10 周围的人说我爸爸妈妈的坏话。

<<孩子，把你的手给我>>

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>