

《养育孩子，一场温暖的修行》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年01月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787508072593

编辑推荐

《养育孩子，一场温暖的修行》是娜奥米·阿尔多特多年来教养孩子以及为世界各地的家庭排忧解难的成果。作者从家长们那些多姿多彩的故事中认识到：其实你在内心已经知道如何当家长，然而你总是无法跟随自己智慧的引领。也许你说过一些令自己懊悔的话，做过一些令自己懊悔的事，但是，你之所以会感到懊悔，是因为在你内心深处知道怎么做才正确，只是过去的思维和种种顾虑妨碍了因爱而生的智慧。在本书里，你将学会如何将徒劳无益的顾虑与对孩子的爱区分开来，这样，你可以真诚地对待孩子，回归自己的本性，成为你所向往的充满爱的家长。同时你将学到精妙的技巧，在面对挑战时展现自己的爱。

内容简介

娜奥米·阿尔多特所著的《养育孩子，一场温暖的修行》的目的不是教你如何诱使孩子合作，而是教你如何增强自己与孩子认识自我、实现自我的能力。一个生活顺心如意、自由自主的孩子，做事总是很出色，因为他做的是自己喜欢的事，他这么做是出于快乐与爱，而不是出于惧怕或对赞赏的渴望。

在《养育孩子，一场温暖的修行》里，你将学习如何消除自己的内心情绪和因条件反射造成的障碍，以便使孩子可以维持本真，而不被你的过往经历、你对未来的担忧或你对别人看法的顾虑所阻碍。你将学习抚养而不是塑造，就像一名园丁帮花浇水，但不帮助它们开放，不选择它们的形状和色彩。

目录

序言

第一章 抚慰心灵、沟通情感的交谈

肯定孩子的情感有效果吗？

S . A . L . V . E . 沟通原则

幼儿与感情丰富的语言

当肯定变成一种侵犯

生气的情绪，爱的语言
向孩子提出要求
重来一次
肯定非语言的沟通
沟通的失去与转变
如何表达懊悔才能令孩子感到安慰
当沟通适得其反时
介绍孩子的五种基本需求

第一章 抚慰心灵、沟通情感的交谈

S . A . L . V . E . 沟通原则

当肯定变成一种侵犯

向孩子提出要求

肯定非语言的沟通

如何表达懊悔才能令孩子感到安慰

介绍孩子的五种基本需求

第二章 爱

孩子如何感受到爱

给予关注

以孩子为中心

当孩子怀疑你的爱时

不要害怕失去控制

不要害怕给予不足

取悦父母

第三章 自我表达

哭泣

发脾气：因为需要而哭泣，还是需要哭泣

当孩子利用发脾气来达到目的时

防止“受难”心理

安抚旧伤

第四章 安全感

认识源自恐惧的行为

控制孩子的代价

表达怨恨

“要是能甩掉妹妹就好了”

帮助孩子，不要吓唬孩子

对待孩子的侵犯

游戏

摔跤

培养自立精神

自信的积木

自信与兄弟姐妹小伙伴

参考资料

娜奥米的产品及服务

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)