

<<父母能效培训手册>>

图书基本信息

书名：<<父母能效培训手册>>

13位ISBN编号：9787535767837

10位ISBN编号：7535767834

出版时间：2011-7

出版时间：湖南科技

作者：钟思嘉//王宏

页数：226

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>

## <<父母能效培训手册>>

### 前言

有人说：“当你有了孩子，你就有了问题。

”这句话并非指孩子会造成问题，或是孩子使父母“有问题”，而是意味着随着孩子的成长，父母必定会面临因孩子引发的形形色色的问题。

从孩子早上起床到晚上上床睡觉等日常的作息活动，这就够让父母不断地烦心、惹气。

如果孩子再出现逆反、说谎、偷窃、打架、暴力攻击等行为，更让父母头疼、伤心。

然而，使用上一代管教方式，如说教、哄骗、威胁、利诱、责打等，对现在的孩子教育又是毫无效果的。

然而，不少父母明知无效，却拿不出什么良策，甚至有些父母不理解孩子行为背后的动机，以致在管教孩子上或忽松忽紧，或前后矛盾，使孩子产生更大、更多的行为问题。

在我早年的家庭教育讲座中，发现今日的父母陷入如此的管教困境中，是可以理解的。

因为，我们承袭的是上一代的管教模式，面对现在的孩子既缺乏具有指导方针的教育理念，也缺乏实用有效的管教方式。

而且还意识到，在这短短的2个小时讲座中，我只能给家长一些零散的观念和方法，但他们真正需要的是一套完整、有体系的学习。

写一本书吧！

当这声音在我心里越来越响时，逼着我不得不去寻找资料来构思书的架构和内容。

最先让我想起的是在美国学过的“父母效能系统训练”(Systematic Training for Effective Parenting, 简称STEP)，这个目前在北美、中南美、欧洲等许多地区盛行的家长训练课程。

当时，我不仅在老师的讲授中得到许多启发，而且在社区中心的实习里也让我积累了不少的实战经验。

于是，我决定以“父母效能系统训练”(STEP)为参考架构，以中华文化和家庭背景为主要内容，来完成一本适合中国家庭、中国父母学习和掌握，可以与孩子共同成长的育儿书。

之后我与四位从事家庭教育工作的老师不断地讨论写作、写作讨论，首版终于问世。

事实上证明，本书出版后受到各地许多华人父母的喜爱。

自1989年起至今，我在中国台湾、新加坡、马来西亚、中国内地等主持的家长团体培训师课程中，即以本书为培训时必读的书籍，而接受过培训的老师也以本书作为他们带领家长团体时指定父母阅读的参考书。

20年来，本书经过数次修订和出版，受益的父母多达数十万人。

本书的再次出版，要感谢当年和我一起编书的台湾地区沈金慧、杨雯、江芳枝、黄兰雯等老师，以及北京英泰智心咨询有限公司(豆豆妈妈儿童训练中心)王宏老师的文字修改。

同时，也要感谢湖南科学技术出版社雷蕾责编对本书的欣赏和肯定，愿意支持和出版这一份多人合力奉献的成果。

钟思嘉 2011年1月

## <<父母能效培训手册>>

### 内容概要

父母满心是爱，可为什么说出来、做出来的却是伤害？

没有不可爱的孩子，只有不会爱的父母。

子女教育，首先是父母的自我教育，这是父母一生都要学习的功课。

由钟思嘉和王宏编著的《父母放能培训手册》将心理学理论与家庭教育实践结合得如此缜密，堪称“**亲子心理学**”。

无论你是初为父母，还是久为子女教育问题所困扰，都能从《父母放能培训手册》中找到与孩子沟通的技巧。

## <<父母能效培训手册>>

### 作者简介

钟思嘉，美国奥勒冈大学教育心理与咨询博士；台湾国立政治大学心理系教授、博士生导师；台湾辅导学会理事、台湾心理学会理事；英泰智心咨询有限公司资深顾问；台湾资深的心理咨询专家与亲职教育专家，在心理咨询的理论与实务、心理咨询的评估与诊断、咨询师的专业成长、亲职教育、人际沟通等领域有专长，已在内地出版《开明父母大学堂》、《父母效能培训手册》、《单亲父母成功教子方案》等图书。

王宏，北京师范大学心理学硕士，美国城市大学工商管理硕士，国家二级心理咨询师，北师大豆豆妈妈儿童训练中心首席专家，父母效能系统培训认证讲师，哈尔滨工程大学家庭教育研究与推广中心副主任，《法晚大讲堂》特约教育专家。

擅长子女教育与家庭关系调节，包括亲子沟通，孩子自信心、自尊心培养，孩子好习惯培养，孩子自制力培养等。

拥有千余例儿童问题解决经验。

率领专家团历时5年，针对各年龄段儿童不同问题和训练目标，研发了一套高效解决孩子学习困扰的训练方法：通过专业测试、专家诊断、制订方案、一对一系统训练、天生赢家儿童EQ营等，根本解决孩子问题，快速提高学习能力和学习成绩。

曾出版《豆豆妈妈的成长》，展示了困扰家长们的问题及解决方法。

## <<父母能效培训手册>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第1章 爱须学习

审视自己的教养态度

澄清错误的教养观念

建立正确的教养态度

#### 第2章 了解孩子的行为目的

了解孩子的行为

找出不当行为的目的

建立正向亲子关系的要素

#### 第3章 父母的自我改变

了解情绪与信念

澄清自己对孩子的期望与价值观

放下执著让孩子展现真性

#### 第4章 积极倾听

运用有效倾听促进亲子沟通

摆脱父母的七种错误角色

进入孩子的内心世界

#### 第5章 问题所有权与“我的信息”

运用“我的信息”表达自己的感受

澄清问题的所有权

真诚地表达内心情感

#### 第6章 鼓励有方

认识鼓励和称赞的区别

避免不正确的态度及行为

用正向、积极的话鼓励孩子

#### 第7章 自然与合理的行为结果

了解自然与合理的行为结果

区分自然与合理的行为结果

运用自然与合理的行为结果

#### 第8章 家庭会议

明白家庭会议的重要性

了解家庭会议的目的和功能

熟练掌握家庭会议的技巧

#### 第9章 民主教育的原则

增强教育孩子的信念与信心

对教育孩子态度和方法的再度反思

做称职而愉快的父母

#### 第10章 民主教育的挑战

如何控制自己的情绪

如何确定孩子的问题

如何找到适合的教养方式

## <<父母能效培训手册>>

### 章节摘录

版权页：插图：肯定个别能力当一个人的能力有所发挥时，他才会感到自己是有价值的。身为父母的我们应该时时让孩子知道自己对家庭的贡献和他所具备的特有的能力，父母需要适时地鼓励他发挥潜能，让他在家庭中获得满意的位置，他自然而然会对家庭产生向心力，乐于贡献他的专长和特点。

尤其对年纪小的孩子可以安排他做一些轻松简单的工作，如摆碗筷、跑跑腿、传达事情等，使他不断地从工作中肯定自己的能力和价值。

父母别吝啬说些这样的话：“你玩计算机游戏时反应可真快。

”或是“你对……有独到的见解”等。

同样，在功课方面也要从孩子表现特别优异的那一学科开始进行鼓励，例如，孩子的数学能力强，父母就多强调他这方面的能力，此时，父母会发现因为这一份鼓励便能建立他对功课的信心。

曾有一位聪明的爸爸说，他的孩子英文特别好，于是他特别加强他的英文能力，结果孩子成为班上的“英文权威”，慢慢地孩子看重自己的能力，激发起学习的兴趣，于是他的每一个学科都跟着进步起来。

还有些孩子因为球打得好，被老师、同学看重之后，其他功课也跟着好转起来。

所以，父母应该相信行行出状元，不要只强调读书方面的能力，因为孩子的成长是全面性的。

在鼓励孩子的同时，父母也别忘记自己的能力和贡献，发挥父母自身的专长帮孩子学习，让孩子切实地感受到“天生我才必有用”的道理，努力地学习，认真地生活，相信必可增进亲子情谊，收到事半功倍之效。

## 后记

时值初夏，但已感到阵阵的暑热，窗外传来幼童们愉快、欢笑的玩耍声；父母们你一言、我一语地拉着家长，而每个话题都离不开自家的孩子。

是呀，孩子是一个家庭的中心，孩子的教育是家庭中最重要事情。

但是，当父母看着年幼的孩子一天天成长起来，父母对孩子的期望和要求也在一天天的增长着。

如果，你的孩子很懂事、很听话，那么，父母就会幸福地与大家分享因孩子取得的各项成绩而带来的喜悦；可是，假如你的孩子在一些方面，或是很多方面都不那么令你满意，而且一而再，再而三地出现这样、那样的问题，你又不得不成为一个十足的“消防队员”，时刻准备着冲到事发现场去“灭火”，此时的你是否感到身心疲惫，又怎么能拿出从容和耐心再去对待你的孩子呢？

作为父母的我们不管自己的孩子怎样，我们首先不要着急、不要烦恼、不要放弃。

世界万物，没有完全相同的两种事物，孩子亦是如此。

其实没有一个人天生就会做父母，也没有哪个人做好了充分的准备后再来养育孩子。

所以，当我们还在孕育孩子的时候，我们就开始了一次新的学习过程。

《父母效能培训手册》就是为父母准备的一套系列课程。

在这里，不管你是怎样的父母，首先要安静下来，我们在篇章页为你准备了一幅图画，你可以取出孩子画画儿用的彩笔给这幅画填上颜色，这样既可以让你的心情平静，又可以根据所填的颜色观察到自己的内心；然后，翻看漫画找到与孩子相处的感觉，这里的漫画场景也许你很熟悉，那你不妨多停留一下想一想；接着，我们将开始亲职课程学习了。

其实课程的学习很简单。

我建议，父母每周只学习一个章节的内容，更多的时间留下来思考和运角，如果能将课程中的内容真正地落实在亲子互动中，我相信你在不久之后一定会惊喜地发现家中的变化。

此外，本书适合反复阅读，每读一次你都会有新的收获！

## <<父母能效培训手册>>

### 媒体关注与评论

父母满心是爱，可为什么说出来、做出来的却是伤害？

没有不可爱的孩子，只有不会爱的父母。

子女教育。

首先是父母的自我教育，这是父母一生都要学习的功课。

《父母能效培训手册》将心理学理论与家庭教育实践结合得如此缜密，堪称“亲子心理学”。

无论你是初为父母，还是久为子女教育问题所困扰，都能从本书中找到与孩子沟通的技巧。

——伍新春（北京师范大学教育心理与心理健康研究所所长）与其说《父母能效培训手册》是一部关于教育的书籍，不如说这是一部用心血凝成的亲子宣言。

传统的教育往往是居高临下的，而本书倡导的则是平等自由的亲子教育。

居高临下通常会压抑、束缚，甚至扼杀孩子的健康成长；而平等自由却能大大激发孩子生命中巨大的潜能。

——雷霆（中国人民大学心理系教授）从事学校教育十几年，深深体会到家长面对孩子层出不穷，变幻莫测的问题时的困惑不解和茫然失措。

看到《父母能效培训手册》，让我眼前一亮，这正是家长迫切需要的，书中提供了一系列具体的，有针对性和指导性的教子技巧，告诉家长面对不同的情况，可以采取哪些有效的沟通技巧，具有较强的实操性，能让家长在不知不觉中豁然开朗。

——吴建民（北京师范大学附属实验小学校长）当我还是孩子的时候，我立志将来要平等地对待我的孩子；可当我成了家长时，我却不自觉地站到家长阵营，不停地要求孩子“听话”。

我们身上不可磨灭地留下太多家庭强权教育的痕迹，不自觉地将自己儿时的经历映射到今天对孩子的教育上。

培养一个孩子真难！

直到最近读了《父母能效培训手册》，我忽然如梦初醒，才意识到以前的气、急、烦其实是作茧自缚，自己把自己“绑架”了。

事实上，只要父母放下架子，做平等对待孩子的父母，就一定会走进愉快而幸福亲子世界。

——董新宇（8岁）妈妈读一本好书如同交一个朋友。

读了《父母能效培训手册》，作为家长的我深感这不仅是交了一个好朋友，更是遇见了一位好老师，一位教我如何把孩子教得更快乐的好老师。

它教会我如何用孩子的眼睛看世界、如何了解孩子的话外音、如何鼓励孩子，让父母与孩子双双成为大赢家！

——齐天然（12岁）爸爸我们经常说：“不要让孩子输在起跑线上！”

然而，身为父母的我们殊不知，如果我们自己不能成为学习型父母，那我们的孩子就已经输在起跑线上了！

《父母能效培训手册》是一本让我快速成长的图书，其中布满了智慧型父母的亲子相处秘诀。

看本书的过程，也是了解孩子、培养自己的爱心和耐心的过程。

——熊博远（15岁）妈妈

## <<父母能效培训手册>>

### 编辑推荐

《父母能效培训手册》2004年以来，豆豆妈妈团队将积极心理学、焦点解决法、儿童游戏治疗等理念与中国内地父母的教子困惑（学习不主动、磨蹭拖拉、注意力不集中、粗心大意等）相结合，经过几千人实践总结，独创出行之有效的豆豆妈妈好习惯训练营。

训练营模拟学校真实环境，让孩子在精心设计的游戏中领悟到成就感、自信心、责任感的重要性，从而强化时间观念，制定学习计划，克服畏难情绪，增强问题解决能力，快速提高学习主动性和学习效率，让成绩飞得更高！

孩子的学习成绩好坏是由三个因素决定的，即能学+想学+会学。

"能学"是指孩子先天的智力，即智商；"想学"是指孩子是否愿意学习，包括学习动力、学习兴趣、学习习惯，即情商；"会学"是指孩子在"能学和想学"的基础上，学习技巧是否得当，包括注意力、记忆力、理解力等的综合运用，即充分发挥孩子的智力潜能，提高效率。

适合对象：6~12岁小学生。

营队分类：想学营、会学营、收心营。

训练流程：习惯测试、习惯训练、习惯巩固。

训练重点：情绪训练+自制力训练+自信心训练+注意力训练+记忆力训练+问题解决。

<<父母能效培训手册>>

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>