

关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式

关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式书籍信息

书名：关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式

I S B N : 9 7 8 7 5 5 9 6 6 9 5 4 4

作者：岳晓东 & n b s p ;

出版社：北京联合出版公司

出版时间：2 0 2 3 - 6

页数：

价格：7 2 . 0 0

纸张：

装帧：

开本：

语言：未知

丛书：

T A G :

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式 [txt](#) [epub](#) [kindle](#) 下载

关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式

关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式书籍简介

孩子的健康成长，需要父母的陪伴。这一点，似乎没有哪个父母不知道，但是，陪着陪着，就陷入了误区，事与愿违——家长与孩子，由相看两不厌变成相看即生厌！

为什么你的“天使”会远去？陪伴孩子关键在质，而非量！《关键陪伴》结合积极心理学、社会心理学、教育心理学以及脑科学等领域的知识，教会家长优质陪伴的关键十八式，培养孩子的自律、专注、责任感、合作、幽默、创新以及问题解决等受益终身的能力。

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。

信息来源：关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式 [txt](#) [epub](#) [kindle](#) 下载

关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式

关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式目录

第一讲 给孩子优质的陪伴

远去的天使 / 004

陪伴的优与劣 / 005

岳博士成长经历分享 / 009

感谢父亲当初给我的优质陪伴

第二讲 给孩子关键的引领

当爹娘好辛苦 / 016

心思在哪里，时间就在哪里 / 018

父母要给孩子关键的引领 / 019

岳博士咨询经验分享 / 021

我帮助小丽妈妈引领孩子

第三讲 给孩子适度的养育

现代家教的三大误区 / 027

孩子的优点看着看着就看没了 / 029

父母情感冷漠综合征 / 029

亲子关系再活力化 / 030

不要给孩子过度的养育 / 031

家长爱孩子的五字诀 / 033

岳博士咨询经验分享 / 034

我怎样帮助小刚妈妈纠正错误

第四讲 给孩子巧妙地筑梦

内驱力发自内心 / 039

没有兴趣的内驱力不可能持久 / 040

父母要培养孩子的自主性 / 041

筑梦是个技术活 / 0 4 1

罗森塔尔小白鼠走迷宫实验 / 0 4 3

岳博士成长经历分享 / 0 4 4

筑梦是我家的传家把式

第五讲 给孩子梳理里程碑事件

家长切忌用别人家孩子打压自家孩子 / 0 5 1

梳理孩子的里程碑事件 / 0 5 2

孩子每天都在接受抗挫训练 / 0 5 3

梳理里程碑事件的目的：在孩子身上淘宝 / 0 5 5

叙事疗法与里程碑事件梳理 / 0 5 7

炉边育儿法 / 0 5 9

岳博士成长经历分享 / 0 6 0

学会在失宠中成长

第六讲 给孩子寻找生命中的贵人

家长的关系性无助 / 0 6 7

我倡导“易子教育” / 0 6 8

贵人的种类 / 0 7 0

岳博士咨询经验分享 / 0 7 2

一席谈确保了4年后入读斯坦福

第七讲 理解孩子的反叛心理

打骂孩子是给自己挖坑 / 0 7 7

警惕家教中的“五字”训练 / 0 7 8

青春期反叛其实是孩子隐忍10年的总爆发 / 0 8 0

化解第一反叛期 / 0 8 1

化解第二反叛期 / 0 8 3

哈佛大学的4 A 沟通模式 / 0 8 6

家长不要给孩子做窝囊训练 / 087

讨好型人格与自主式沟通 / 088

岳博士咨询经验分享 / 089

走出讨好妈妈到崩溃的困境

第八讲 理解孩子的对话密码

无效沟通的四种常见模式 / 097

有效沟通的五要素 / 098

夸奖与批评，重过程而非结果 / 100

我倡导四种亲子沟通的话术 / 103

家长要克制，说话不能太啰唆 / 109

岳博士育儿经验分享 / 110

跟墙说去——女儿给我的启示

第九讲 理解兄弟姐妹的共生长

兄弟姐妹共生长的益处 / 115

兄弟姐妹相处，应对内竞争对外团结 / 116

阿德勒升华了对哥哥的怨恨 / 118

岳博士成长经历分享 / 121

有个弟弟真是好

第十讲 理解孩子的兴趣热点

兴趣班到底是谁的兴趣 / 129

多元智能是兴趣选择的基础 / 130

兴趣班选取的注意事项 / 133

岳博士咨询经验分享 / 135

我让小弟变兴趣为志趣

第十一讲 理解孩子的厌学情绪

怎么学着学着就抑郁了 / 141

无效学习会导致“学习肌肉拉伤” / 1 4 2

拒学是综合征 / 1 4 3

四种学习状态 / 1 4 4

“学瘫”是打不死的小强 / 1 4 7

快感缺失会导致心境抑郁 / 1 4 7

人格易感性 / 1 4 9

精神障碍的药物治疗和非药物治疗 / 1 5 1

保证睡眠是最有效的养生 / 1 5 3

身体锻炼是最有效的预防 / 1 5 4

提升学业浮力是改善学业情绪的关键 / 1 5 5

培养孩子学业上的自信心 / 1 5 6

岳博士咨询经验分享 / 1 5 9

我让休学的小华回到了学校

第十二讲 理解家长的爱莫能助

做足够好的父母 / 1 6 7

家长要学会重构亲子关系 / 1 6 9

足够好的家长与足美主义的理念 / 1 7 1

向孩子学习是改善亲子关系的捷径 / 1 7 4

哈佛专注力的培训方法 / 1 7 5

岳博士咨询经验分享 / 1 7 7

我让孩子练毛笔字提升专注力

第十三讲 培养孩子的应考能力

考试的三种发挥状态 / 1 8 1

考试需要有适度的焦虑感 / 1 8 3

考试超常发挥需要实、技、心三结合 / 1 8 4

积极的心理调适是超常发挥的基础 / 1 8 5

岳博士成长经历分享 / 187
我超常发挥了
第十四讲 培养孩子的创新能力
做个创新达人 / 195
我倡导“三大回归” / 197
岳博士成长经历分享 / 200
做个长相俊美的天才
第十五讲 培养孩子的压弹能力
压弹节节高 / 205
压力适中才会有最佳弹簧效应 / 207
幸福的误区——二次伤害论 / 208
“江山难改，本性难移”是个迷思 / 209
岳博士咨询经验分享 / 209
我给盗用信用卡的女生做咨询
第十六讲 培养孩子的玩乐能力
警惕青少年的“坐大”现象 / 219
青少年需要健康的玩乐活动 / 222
岳博士咨询经验分享 / 223
以玩促学，我帮助11岁男孩摆脱手游成瘾
第十七讲 培养孩子的幽默表现力
幽默是认知不协调带来的快感 / 235
幽默是亲子沟通的桥梁 / 236
幽默有好坏之分 / 237
我的幽默研究 / 239
四招培养亲子幽默 / 240
亲子幽默互动小技巧 / 242

岳博士成长经历分享 / 2 4 4

我的幽默启蒙

第十八讲 培养孩子的执行力

培养孩子做好时间管理 / 2 5 1

我女儿的5 小时限时工作法 / 2 5 4

培养孩子做好任务管理 / 2 5 6

岳博士成长经历分享 / 2 5 9

我导师心目中出色孩子的五大标准

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式 t x t e p u b k i n d l e 下载

关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式

关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式作者简介

岳晓东

美国哈佛大学教育心理学博士，首都师范大学特聘教授，香港心理学会辅导分会首任会长，中央电视台特邀心理专家。

岳晓东博士在心理健康、创新心理、咨询心理、幽默心理和青少年偶像崇拜等方面做了大量的研究，先后在国内外的各类学术刊物上发表学术论文 1 5 0 余篇。岳晓东博士还著有《登天的感觉》等心理学科普读物，深受读者喜爱。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式 [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d l e](#) [下载](#)

关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式

关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式赏析

我经常提醒儿女的 10 句话

人生赛道大于赛事，赛道没选好，一切赛事全作废。

人生赛事连场，输了这一场，还有下一场。

人生有各种截止日期 (d e a d l i n e) ，一早要牢记。

人生不怕犯错，就怕犯同样的错。

人生不怕走弯路，就怕不承认是弯路。

学会主动求助，会让你在人生岔路口获得贵人的指点。学会与不喜欢的人打交道，是人生的基本功。

学会做不擅长的事情，是职场的基本要求。

学会理解他人，是为了赢得别人对你的理解。

学会管理好自己的情绪，是为了赢得更多的朋友。

怎样爱孩子才是真的爱，在这里我倡导关爱孩子的五字诀：爱、商、因、理、解。其具体描述如下：

“爱”字就是对孩子多表现爱护、爱陪、爱理、爱聊等。孩子无论出了什么事，家长都要与孩子共同面对与思考。

“商”字就是凡事多与孩子商谈、商议、商量、商定。也就是对孩子尽早实施平等对话，民主协商。这样孩子就能学会理性对话，从而不会走极端，遇到不顺心的事情不会满地打滚。

“因”字就是对孩子的发展要因人而异，因材施教，因势利导。让孩子去做他愿意做也善于做的事情。送孩子上兴趣班，是培养孩子的自信还是自卑，这要首先弄明白。

“理”字就是对孩子多讲理解、理会、理智。也就是说家长先理解孩子。孩子说不上学了，大多是觉得上学累，想吐吐槽而已，家长要理解。当家长真正能理解孩子的时候，孩子就愿意配合，因为理解是相互的。

“解”字就是在与孩子相处时，多做解释、了解、和解。家长不能老端着架子，要学会

放下身段跟孩子平等对话，有效沟通。

家长要为孩子的健康成长做好后勤，这好比敲边鼓，打掩护，吹唢呐，但不能当指挥。

只有这样，家长才能与孩子牵手，与孩子共享理想，帮助孩子腾飞，即与孩子共享梦飞

。

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式 t x t e p u b k i n d l e 下载

关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式

关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式其它

书籍介绍

孩子的健康成长，需要父母的陪伴。这一点，似乎没有哪个父母不知道，但是，陪着陪着，就陷入了误区，事与愿违——家长与孩子，由相看两不厌变成相看即生厌！

为什么你的“天使”会远去？陪伴孩子关键在质，而非量！《关键陪伴》结合积极心理学、社会心理学、教育心理学以及脑科学等领域的知识，教会家长优质陪伴的关键十八式，培养孩子的自律、专注、责任感、合作、幽默、创新以及问题解决等受益终身的的能力。

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。

信息来源：关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式 [txt](#) [epub](#) [kindle](#) 下载

尾页

版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[关键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式](#) [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d](#)

[P 键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式](#) [p d f](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[E 键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式](#) [e p u b](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[A 键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式](#) [a z w 3](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[M 键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式](#) [m o b i](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[W 键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式](#) [w o r d](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[T 键陪伴：哈佛博士岳晓东家教十八式](#) [t x t](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024