

《戒吼妈》

图书基本信息

书名：《戒吼妈》

13位ISBN编号：9787544369323

出版时间：2016-12

作者：Jaguar小姐,《亲子天下》编辑部 等

页数：200

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《戒吼妈》

内容概要

α 影响力最大的教养平台《亲子天下》编辑部+教养达人Jaguar小姐精心编著，跟着最专业的情绪教养专家团队一起，打破崩溃育儿循环，提出“断舍离教养”“无罪恶感育儿”等新鲜的教育理念，帮助妈妈扭转怒吼妈形象，学习当个不吼不叫的智慧妈妈。

α 畅销台湾的妈妈情绪管理书，也是亲子之间夫妻之间相处之书。21篇实用好文，分别从自己、老公和孩子的不同角度，深入地为家庭成员的情绪把脉。教养专家帮助妈妈从大吼大叫到冷静淡定，学会与老公和孩子沟通，启动不被轻易激怒的夫妻与亲子关系，掌握不吼不叫教养方式，平静地让孩子与父母合作。

α 练习爱自己，挑战不怒吼。资深妈妈分享教养心得，提供不一样的正向力量与情绪出口。Jaguar小姐细数自己挑战21天生气的起心动念与历程转折，以贴近妈咪的笔触娓娓道来，可说是疗愈妈咪心灵的最佳抚慰。

α 本书特别加赠“心情记录海报”与“戒吼月历模板”。书衣背面附挑战21天不生气“情绪记录表”，可贴于冰箱或每日必经之处，提醒每日预留宠爱自己时间，并每晚为自己的情绪把脉。书页设计“戒吼便利贴”，综整归纳亲职专家、达人妈咪的消气解方，让戒吼成为可落实于生活中的具体方案。跟着Jaguar小姐与情绪教养专家一起，挑战“21天不生气”！

妈妈们经常处于“以小孩为中心”或者“过度付出”的处境，已经很累了，又不放心爸爸来分担。疲惫的心情得不到舒缓，面对孩子渐渐缺乏耐心，沟通出现障碍，就陷入对孩子大吼、事后却又百般懊悔的无尽循环。

本书集结了21篇实用好文，邀请专家和妈妈达人，透过“好好爱自己”“婚姻不气爆”与“变身戒吼妈”三大篇章，分析妈妈情绪规律，解读夫妻、亲子间好关系的有效句型，以及让亲子沟通顺畅的重要心法。让妈妈通过这21天的旅程，掌握不吼不叫的教养方式，不再被情绪绑架，扭转怒吼妈形象，启动不被轻易激怒的夫妻和亲子关系。

《戒吼妈》

作者简介

《亲子天下》编辑部：创办于2008年，现在已成为台湾影响力最大的教育教养品牌，也是最值得信赖的亲子社区平台。团队不断深入学校与家庭现场，关注国内外最新教育与教养趋势，致力于为学校和家庭提供专业的教育教养解决方案，得到诸多奖项，如优良出版品奖项“金鼎奖”、亚洲最具权威的新闻大奖“SOPA”等。

Jaguar小姐：本名余筱莹，《亲子天下》严选教养达人。她是专攻劳动法与消费争议的律师，工作时总是在处理人与人之间的纷争。走入家庭后，才发现家事比工作难得多。与工作时的理智与冷静不同，面对家中事，她瞬间变成张牙舞爪的豹妈，模样绝不温驯。所幸，在自己意识到之后，决定鞭策自己走向更好的方向，并将一路上的摸索与收获，毫不藏私地分享给大家。目前已达成21天的戒吼挑战，并向着更好的亲子关系、夫妻关系努力中。

书籍目录

- 策划缘起 / 004
- Jaguar 小姐聊心事 这段挑战二十一天不生气的旅程 / 006
- 作者群简介 / 008
- Part 1 好好爱自己
- 戒吼第1天 妈妈，你为什么生气？ / 012
- 戒吼第2天 总是抢当完美 A+ 妈妈？ / 019
- 戒吼第3天 陀螺妈妈，请按下“暂停键” / 031
- Jaguar 小姐聊心事1 崩溃的第一个月 / 039
- 戒吼第4天 上班族妈妈，跟罪恶感说拜拜 / 045
- 戒吼第5天 日常坏情绪 & 暴脾气，速速退散 / 049
- 戒吼第6天 解压4 要诀，哭过就好了 / 058
- 戒吼第7天 5 个好习惯，助你一夜好眠 / 062
- 戒吼第8天 一个人的“逆生活之旅” / 068
- 戒吼第9天 学习当优雅的女王 / 072
- Part 2 婚姻不气爆
- 戒吼第10天 妈妈，你也有“情绪地雷语”吗？ / 078
- 戒吼第11天 感受冲突，亲密加分 / 084
- Jaguar 小姐聊心事2 原来，不生气很容易！ / 094
- 戒吼第12天 今天，请把接力棒交给爸爸！ / 098
- 戒吼第13天 向爸爸学习“断舍离” / 104
- Part 3 变身戒吼妈
- 戒吼第14天 别吵，请让我安静五分钟！ / 120
- Jaguar 小姐聊心事3 暴风雨后的反省 / 126
- 戒吼第15天 管好“婴儿自我”，管教变优雅 / 132
- 戒吼第16天 科学教养术，亲子沟通so easy！ / 142
- 戒吼第17天 换种说法，让宝宝心甘情愿听你的 / 150
- 戒吼第18天 孩子刚入学，帮他养成好习惯 / 157
- 戒吼第19天 面对青少年，让他练习做主 / 164
- Jaguar 小姐聊心事4 从大吼大叫到冷静淡定 / 171
- 戒吼第20天 善用戒吼小道具，不被情绪绑架！ / 181
- 戒吼第21天 争吵后，如何跟孩子和好？ / 186
- Jaguar 小姐聊心事5 爱，会指引冲突后该去的方向 / 193

《戒吼妈》

精彩短评

- 1、在微博上被圈粉，赠书活动好幸运啊！
- 2、买来看看，能不能按照书中介绍的坚持一下，这样对父母和孩子都有益！
- 3、非常有创意的封面和设计，可以和孩子一起看
- 4、超级精美啊
- 5、和台湾版的封面一模一样，傻傻分不清楚！
- 6、超级棒的一本书啊！夫妻俩一起看，争取做一个和颜悦色的父母。
- 7、风格很可爱，内容也非常实用，妈妈必备图书。
- 8、啊！好漂亮的书啊！
- 9、朋友推荐，台版的好贵啊，这本和台版一样但是价格就要美好多啦！
- 10、以前读过台版的，竖排字看起来着实费劲，大陆出了一定要入哦

章节试读

1、《戒吼妈》的笔记-第15页

先做好自己，再做好爸爸妈妈扮演父母角色的同时，永远不要放弃自己。当你愿意为自己的人生从此奋斗的时候，对孩子也是一种心灵上的自由。

2、《戒吼妈》的笔记-第25页

快乐B+妈妈三原则1，对自己承担2，恰当表达愤怒3，充分表达爱意

3、《戒吼妈》的笔记-第32页

1，暂停工作和家务，留点时间给自己2，用“而且”取代“但是”3，准备星星贴纸4，除了教养书，也读其他书5，学习让爸爸参与的艺术

《戒吼妈》

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:www.tushu111.com