

# 《别为孩子抓狂》

## 图书基本信息

# 《别为孩子抓狂》

## 内容概要

马卡罗斯基博士集多年的研究经验，专门为新手父母撰写了这本书。书中共有两部分，其中，《父母篇》从生气时的身体肌肉紧张度到心理原因分析各方面入手，为发怒的父母提供了详尽的情绪控制方法。《小孩篇》则针对那些有心理问题的沮丧或愤怒儿童，设计了行之有效的训练计划，让父母有足够的智慧来从容应付。值得一提的是，书中提及的个案全部取自真实的生活。

# 《别为孩子抓狂》

## 书籍目录

自序

第一部：父母篇

第一章 做个冷静的父母

第二章 头痛、背痛和紧张的情况

第三章 确认生气的导火线

第四章 有计划的目标设定

第五章 冷静深呼吸与肌肉完全放松

第六章 练习想像力

第七章 三种控制生气的方法

第二部：小孩子篇

第八章 修正行为

第九章 加强训练

第十章 革除坏习惯

第十一章 说谎游戏

第十二章 奖励、贿赂和强化

第十三章 妥协的艺术

# 《别为孩子抓狂》

## 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](http://www.tushu111.com)