

<<宝贝家规>>

图书基本信息

书名：<<宝贝家规>>

13位ISBN编号：9787218076836

10位ISBN编号：7218076831

出版时间：2012-7-1

出版时间：广东人民出版社

作者：奈杰尔·拉塔

页数：213

字数：181000

译者：以葳

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>

## <<宝贝家规>>

### 内容概要

要搞定孩子，先搞懂他的心  
天天在上演！

让家家父母最为头痛的习惯教养问题，一次到位解决！

这些问题，你难免会遇到：  
这不吃那不吃，吃顿饭像打仗，好累！

故事也讲了，催眠曲也唱了，他就是不肯睡觉，好困！

孩子不小了，白天不会上厕所，晚上老尿床，总让人操心！

讲不听、叫不动、爱唱反调，真拿他没办法！

人儿不大脾气不小，动不动就发火，真没辙！

这些方法，真的很神奇，你绝对用得到：

适度挨饿，孩子再挑食也会大口吃饭

取消睡前小故事，孩子会更快入睡

转移注意力，孩子不再发脾气

从“1”数到“3”，几秒告别“哭闹鬼”

时间阶梯法，小捣蛋变成好娃娃

奈杰尔·拉塔通过丰富的教养案例，列举令父母头痛的各种教养问题，以幽默的口吻，通过案例讲家教，搭配游戏与图表，提出有效的解决方案。

本书实用有趣，帮你轻松搞定孩子的顽皮成长期。

教出好孩子，其实一点也不难！

## <<宝贝家规>>

### 作者简介

奈杰尔·拉塔 (Nigel Latta)

金牌教养专家、儿童行为研究专家

临床心理学家

畅销书作家

教育频道电视节目主持人

奈杰尔·拉塔毕业于新西兰奥塔哥大学，之后进入奥克兰大学攻读临床心理学。

作为儿童行为研究专家，拉塔曾就教养孩子的问题接受过路透社的专访并受邀主持“非政治正确教养秀”；在工作中，他遇到过多几千名孩子。

作为两个男孩的父亲，他有时也会被儿子们搞得头痛不已。

此时，他就会自动切换到解决问题的专家模式，将小调皮鬼们一一搞定。

这些亲身经历，他都会在本书中与读者分享。

拉塔写了许多家庭教育畅销书如《如何养育小孩还能保持理智》《养育女儿的爸爸们》《养育儿子的妈妈们》等。

## <<宝贝家规>>

### 书籍目录

前言 献给正为教子问题而苦恼的父母们

自序 无论孩子表现多糟，你首先要保持理性

#### 第一章 教养孩子的奇幻旅程

18个简易法则，助你渡过教子难关

法则1：建立良好的亲子关系

法则2：爱他，更要喜欢他

法则3：喂养好行为，让坏行为挨饿

法则4：为孩子立界线

法则5：管教要坚持始终如一

法则6：务必作好教养计划

法则7：挖掘孩子行为背后的真实意图

法则8：不做完美父母，学会与混乱和平共处

#### 第二章 解决问题之前，先了解孩子

2 亲子互动可重塑孩子的大脑结构

“小”脑袋是可以重塑的

温暖的关爱为“小”脑袋输入积极信息

如何让“小”脑袋产生丰富联结

3 学会和孩子对话

如何更有效地倾听孩子说话

了解孩子看世界的方式

4.3 大步骤，帮孩子改掉不良行为

步骤1：具体描述孩子存在的问题

步骤2：从能力、技巧、动机方面评估问题所在

步骤3：帮助孩子培养所缺技能

#### 第三章 睡眠问题其实不难解决

5 家有“夜哭郎”

案例分享 只有在大人怀中才能入睡的宝宝

读懂孩子哭闹背后的语言

睡前暖身的重要性

别理他，就让孩子哭个够

案例分享 执行睡眠计划，意志一定要坚定

6 睡前折腾到很晚

案例分享 不折腾到很晚，她不罢休

消除干扰孩子睡眠的一切因素

孩子上床后，不要与他互动

案例分享 温和而坚定地帶她回到床上

7 一定要睡在大人的床上

案例分享 都这么大了，还和爸妈睡一床

不要“奖励”孩子的坏行为

案例分享 讲条件，迫使他睡在自己床上

#### 第四章 轻松搞定挑食的小孩

8 拒绝吃任何蔬菜

## &lt;&lt;宝贝家规&gt;&gt;

案例分享 他不吃青菜，爱喝牛奶

别轻信食品广告

都是“母乳纳粹”观念惹的祸

不妨像爸爸们那样放松心态

让孩子乖乖吃饭的3大黄金定律

案例分享 减少菜式，用餐可以很快乐

9 迷恋垃圾食品

案例分享 妈妈竟然往冰激凌中掺入蔬菜！

？

饿了，挑食问题就会自行解决

案例分享 扔掉垃圾食物，让蔬果走入孩子的生活

## 第五章 让孩子学会独立上厕所

10 入厕是个大问题 110

案例分享 4岁了，她还在使用尿布

独立入厕，每个孩子都有自己的时间表

如何知道你的孩子准备好了

上厕所训练3步骤

训练孩子晚上不尿床

案例分享 准备3个月，孩子顺利学会独立入厕

## 第六章 不吼不叫，3招搞定“小顽童”

11 脾气像河马一样暴躁

案例分享 她人儿不大，脾气不小

大吵大闹是为了吸引父母的注意力

用有效称赞来“喂养”好行为

转移或引导孩子的注意力

案例分享 称赞好行为，夸出乖女孩

12 小小叛逆者

案例分享 要他向东，他偏向西

要为孩子立界线

如何让贴纸图有效管理孩子的行为

神奇工具“1—2—3”：限时让孩子作决定

用微波炉作为行为管理工具

“中场休息”法：不必体罚，也可处罚孩子

如何选择中场休息的时间与地点

引导孩子自娱自乐

案例分享 制定规则并要求他严格遵守

13 从来没有“服从”的概念

案例分享 这群男孩就是不听话

什么是“时间阶梯”？

补偿性工作，帮孩子脱离“负循环”

像机器一样执行计划

案例分享 罚孩子早睡，让他们学会服从

## 第七章 保护孩子安全，一要得法，二要适度

## <<宝贝家规>>

14 保护孩子安全的几个要点

保护孩子的安全

怎样知道孩子安不安全？

教孩子学会聆听内在的警铃

选择合适的托儿所 / 幼儿园

如何寻找让人放心的保姆

不要被恐惧控制

第八章 当多种问题同时出现时.....

15 如何解决复杂的问题

将问题分门别类

解决问题的5大基本步骤

一定要一心一意

16 瞧这一家子：多问题齐出现

案例分享 他们逃学、打架、不按时睡觉.....

开具问题清单

选择与每个步骤对应的方法

解决他们一家问题的10个步骤

案例分享 瞧这一家的幸福生活

第九章 亲子之旅

17 陪孩子一起成长

## &lt;&lt;宝贝家规&gt;&gt;

## 章节摘录

表面上看来，你可能会认为这个案例很复杂。

一个被抛弃、带着两个孩子的单亲妈妈，应付着显然受到爸爸离开的影响而总是感到愤怒的男孩。

也许，乔治一直都压抑着悲伤？

或许在某种程度上，乔治总是提醒着阿黛尔丈夫离开一事，让她对他有种压抑的敌意？

或许，男孩的行为可以让母亲转移注意力，让她不必应付与丈夫分开的消极情绪？

这些都有可能，但它们也都指向同一事实：乔治是一个有着行为问题的小男孩。

很多人总在为复杂的行为寻找复杂的答案，对此我深表怀疑和抗议。

因为就我的经验来看，专注在更为简单的问题上通常更为有益。

在乔治的案例中，我认为问题仅仅是没有足够设限。

乔治绝对是因为突然和父亲分开感到沮丧和困扰，而且这很可能是一切问题的源头。

但问题的核心是，他处在一个负面的恶性循环里。

如果他不赶快跳离这个循环，事情就会一发不可收拾。

这个小男孩非常需要有人为他设限，因为他需要可以依靠和信赖的事物。

我深信所有的行为都是一种沟通，但这并不是说孩子总在告诉我们复杂的事情。

相反，孩子经常传达给我们的都是非常简单的信息。

我认为乔治之所以易怒和叛逆，其实是在告诉阿黛尔他很难过、需要限制、需要跟妈妈有更积极的关系、需要知道让他舒心的界线在哪里。

与丈夫离异，让阿黛尔感到焦虑和愧疚，以致当她必须积极面对的时候，却陷入了罪恶感的泥沼之中。

因此，乔治必须以某些行动引起她的注意。

现在，他们俩都陷入了恶性循环中。

其中最为严重的问题是，阿黛尔罪恶感阻止她理直气壮地教养孩子，而这又让她陷入无边无际且毫无结果的谈判中。

我认为乔治的目的其实只是想要妈妈而已。

.....

## &lt;&lt;宝贝家规&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

魏勋斌哈佛大学医学院研究助理教授无论怎样爱孩子，多么希望他早日成才，你都应该尽快找到一条适合他的教养之路。

面对你的宝贝，请先用心理学和沟通技巧把自己武装起来吧，知心、贴心、交心的父母才是孩子最好的成长伙伴……赵冬瑜茵莱儿童发展中心执行总监、联合创始人每个父母几乎都有被孩子搞得快要发疯的体验，你有没有呢？

请珍惜这段心路历程，看作者拉塔的实用技巧如何将你从无奈与无助中拯救出来。

李敏西外外国语幼儿园园长“00后的孩子很嚣张”、“孩子又哭又闹怎么办？”

”、“现在孩子太聪明，很难对付”……近年来年轻的父母为“00后”儿童新出现的心理问题不知所措。

新西兰家庭教育专家拉塔一部《宝贝家规》介绍了多则实际教养的案例，对指导亲子教育有重要现实意义。

用对方法，教子不再难王力茵莱儿童发展中心亲子讲座总监奈杰尔·拉塔不仅是一名新西兰知名心理学家，也是一位资深的儿童教育专家。

在多年教育实践中，他深切体会到父母育子之心切、焦虑与无奈。

也许正因为这个原因，本书定名为《在孩子把你逼疯前》，语言犀利幽默，角度新颖独特，而这也正是本书的鲜明特点。

在教育咨询及培训的过程中，常有父母向我诉苦：“我都快被孩子逼疯了。”

那么，父母为什么会被孩子“逼疯”呢？

因为你的教育方法不对头。

教育心理学告诉我们，没有谁是天生合格的父母，教育下一代的能力都是通过后天习得的。

所以，如果你已为人父母，真的应该抽时间好好读一读这本书。

为什么做父母的都那么着急呢？

因为现代社会竞争日趋激烈，对人的素质要求也越来越高。

谁都不想让自己的孩子“输在起跑线上”，也不想让一个“身心俱病”的孩子无助地走上社会。

真所谓“可怜天下父母心”。

但仅仅着急是没有用的，还应该掌握一些科学的、有效的思维和方法，教育才能奏效。

在“生命周期与发展”理论中，心理学家埃里克森将人的一生分为8个阶段。

他认为，一个人成长的最初阶段（0~12岁）决定了他的一生。

这种看法与我们中国“3岁看小，7岁看老”的观点十分吻合。

实际上，这本书就是教你“如何陪孩子轻松度过他成长的最初10年而不被逼疯”，目的是帮助你能培养出一个“虽未必成为大师，但身心平衡（健康）、快乐、聪明的孩子”。

对于大多数父母来说，这已经足够了。

而本书的精妙之处更在于丰富而经典的案例，不只是在教育孩子，也是在教育父母。

在很大程度上，儿童教育就是与孩子心灵的沟通。

所以，亲子教育的关键是“关系决定一切”，即有效的儿童教养完全建立在亲密的亲子关系之上。

这本书不但启发你的新思路，而且也为家庭教育打开了一个“工具箱”，让你在许多看似“无可救药”的荒诞情境中，快速准确地找到解决问题的方法。

在儿童教育中，“拇指教育（表扬）和食指教育（批评）”一直是个有争议的话题。

因为表扬太多，孩子会自负；批评太多，孩子又会自卑。

本书则提出要“喂养好行为，让坏行为挨饿”，形象生动地理顺了表扬与批评的关系，用这个方法，就更容易培养出充满自信、品行兼优的孩子。

孩子身上存在的问题，有时恰恰反映出父母自身的问题。

如果你想做个合格的父母甚至好父母，那么在阅读本书的过程中，你应当学会自察、自省、自勉。

儿童教育是一门科学，需要的是耐心、细心、恒心。

希望读过这本书后，你能熟记并运用书中那些精辟的观点：“爱很容易，喜欢却很难；爱是本分，喜



<<宝贝家规>>

欢是开心”；“你越是抓狂，他们表现得越糟；你越是快乐，他们也越快乐”……

## <<宝贝家规>>

### 编辑推荐

《宝贝家规/茵莱儿童教育丛书》编著者奈杰尔·拉塔。

奈杰尔·拉塔通过丰富的教养案例，列举令父母头痛的各种教养问题，以幽默的口吻，通过案例讲家教，搭配游戏与图表，提出有效解决方案。

《宝贝家规：任性、挑食，睡得晚、爱哭闹，头痛问题全解决》实用有趣，帮你轻松搞定孩子的顽皮成长期。

<<宝贝家规>>

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>