

<<轻松教孩子>>

图书基本信息

书名：<<轻松教孩子>>

13位ISBN编号：9787302301486

10位ISBN编号：7302301484

出版时间：2012-11

出版时间：清华大学出版社

作者：(加)阿尔诺著

页数：351

字数：498000

译者：鄢李星

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>

## &lt;&lt;轻松教孩子&gt;&gt;

## 前言

我20多岁时就已经成为了一名育儿专家。

每当我看到别人的孩子在餐厅里大发脾气时，我就会想，哦，看着吧，以后我的孩子肯定不是这样的。

接着我有了自己第一个儿子，在他两岁时，我们一起去图书馆，为了防止他跑出去，我让他坐在柜台上，他却朝那个红色的按钮按去，意外地按响了火警装置，这件事使我开始重新评估自己的专业能力。

当我刚适应了怎么去带第一个小孩时，我又有了第二个儿子，他和他哥哥有天壤之别，在他哥身上行得通的方法在他身上一点儿用都没有。

如今，我已经有了5个孩子，每一个孩子都有着不同的年龄、性别、个性、气质和学习方式。

每个孩子都是独特的。

尽管我一直都对心理学中的人类行为学很感兴趣，但是直到我真正成为一位母亲的时候，这个在大学时和我没有任何关系的学科开始与我息息相关起来。

我的父母对我的教育是相当严格的，因此，我一直认为教育孩子应该有另外一种完全不同的方法。

我相信只要按照“正确”的育儿书籍上的建议去做，我就会养育出行为完美的小孩。

我要他们做什么，他们就会去做什么——而且面带微笑！

但是真可惜，我的孩子们和我读的不是同样的书，他们不会按照书上的去做。

如果说我在育儿的过程中学到了什么的话，那就是如果想要控制一个人，那么一定会牺牲与这个人关系中最美好的部分。

当我的孩子还小的时候，我竭尽全力去寻找育儿的建议，读了大概226本育儿书籍，企图寻找到“正确”的方法，特别是适合我的方法。

我更倾向于民主的、没有惩罚的、互相尊重的育儿方法，因为我一直想和我的子女建立起坚固的沟通桥梁。

很多书都建议不要体罚，但是书中依旧建议倒计时的方法、承担后果、罚站等矫正错误行为的方法。

但是我在自己的子女身上使用这些方法时，我们双方都觉得很受伤，很抵触。

我相信肯定有很多家长并不认为这些方法是在体罚自己的子女，但是我确实这样认为，更重要的是，我的子女是这样认为的。

所以，我一直在寻找更好的教育方法。

在我一生中，有三件事深深地影响了我的养育哲学。

其一，在救援热线长达13年的志愿者工作中，我深切地明白在体谅的基础上倾听的重要性。

我相信人们打电话来并不是真的想让我去帮他们解决问题，他们只是希望从我这里得到认可、接纳和理解——这些都是我能够提供的，他们其实完全可以解决自己的问题。

我发现这与养育孩子是一样的道理。

孩子们通常需要一个积极倾听他们、认可他们、理解他们的人，他们并不希望家长总是插手去管他们力所能及的事情。

其二，就是我加入的一个由戒酒互助协会(Alcoholics Anonymous)建立的十二准则项目。

我发现改变和控制另一个人最好的办法就是无条件地接纳他，并首先改变自己。

在自己的人生中做一个最好的榜样、倾听者以及问题解决者，不要试图去控制另一个人的人生。

省察自己的短处，树立一个健康的自我形象确实帮助了我的孩子们建立健康的自尊心。

我知道孩子们的很多行为表现并不是直接针对我的，只是他们在成长过程中必定会做的事情，这样才能成长为他们要成为的人。

很多家长刚开始来参加我的养育课程都是为了改变自己的孩子，但是几节课以后，他们开始意识到根据他们家庭的历史了解他们自己的重要性——父辈的养育经历影响了他们现在如何养育自己的孩子。

第三个影响就是我丈夫因工作去了秘鲁两年，这期间我一个人要照顾4个孩子，弄得我焦头烂额。

我再一次阅读了托马斯·戈登博士(Dr. Thomas Gordon)的《父母效能训练》(Parent Effectiveness Training)，并参加了这个课程。

## &lt;&lt;轻松教孩子&gt;&gt;

突然间，在我儿子两岁时读起来还如此陌生的书一下子变得熟悉起来。

俗话说，学生准备好了，老师就会出现。

我想我那个时候正好准备好了。

我开始把书上的方法运用到日常生活当中，这些方法使我和孩子们之间的关系更加亲密，也提升了我们的爱、尊重、信任与坦诚的质量。

虽然我以前就不会体罚孩子，但是我常常会大声地吼孩子，运用了这个课程之后，我惊奇地发现我可以一天24小时都不提高说话的分贝！

虽然课程中并没有管教这一部分，但是整个课程中所使用的方法都是不包括惩罚的。

关于P.E.T.这个课程，我最喜欢的就是它强调双向沟通，以及每段关系是怎样包含着两个人，而不是一个人。

很多关于管教的书都写到父母应该怎样对待孩子，却很少提到孩子会做出怎样的反应。

很多孩子并不是遵循金科律例的，至少我的孩子肯定不是。

如果我给孩子一个时间限制，让她去做某事，她本应该说：“我应该想到要这么做的，对不起，妈妈”。

但是，她肯定会说：“我恨你，你对我太不公平了！”

然后，一个小时之后她才会去扔垃圾。

很多家长都会说，在一个孩子身上行得通的办法在另一个孩子身上未必行得通，但是我相信，不管气质、年龄、性别和个性有多么不同，所有的孩子都希望被尊重，不被惩罚。

你可以在不伤害孩子、自己也没有压力的情况下养育一个有爱心、体贴又有责任感的孩子。

我希望，从现在开始你就可以从你的养育过程中感受到爱、平和和沟通！

如何使用本书 为了避免造成性别歧视，在书中我会随机地使用“他”或“她”来泛指一个人。

本书着重于沟通而不是行为矫正，所以我会大量使用“需要使用的语言”上打引号。

这本书上提供的都是实践的精华。

很多方法都是我亲自使用过的，还有一些是我课上的家长提供的对他们实用的妙招。

书的前半部分介绍了在非体罚养育方式下建立亲子关系的理论，并且尽可能地提供了所需的背景信息。

在本书中，我还简要介绍了在儿童发展学方面被广泛接受的一些理论，其中包括约翰·鲍比(John Bowlby)、玛丽·爱因斯沃斯(Mary Ainsworth)、让·皮亚杰(Jean Piaget)、爱利克·埃里克森(Erik Erikson)、阿尔弗雷德·阿德勒(Alfred Adler)、戴克斯(Rudolph Dreikers)、阿诺德·格塞尔(Arnold Gesell)、亚伯拉罕·马斯洛(Abraham Maslow)、吉诺特(Haim Ginott)、托马斯·戈登(Thomas Gordon)的经典著作。

还有一些育儿的理念来自于当代作家，包括玛丽·西迪·柯尔辛卡(Mary Sheedy Kurcinka)、芭芭拉·柯洛罗梭(Barbara Coloroso)、简·尼尔森(Jane Nelson)和谢瑞尔·艾尔文(Cheryl Erwin)、派翠西亚·摩根(Patricia Morgan)、阿戴尔·费伯(Adele Faber)和伊莱恩·梅兹立希(Elaine Mazlish)、伊莉莎白·克瑞(Elizabeth Crary)、琼·伊斯蕾·克拉克(Jean Illsley Clarke)、凯西·林(Kathy Lynn)、安·道格拉斯(Ann Douglas)、萨拉·兰迪(Sarah Landy)、帕姆·莱文(Pam Levin)、贝里·布拉泽顿(T. Berry Brazelton)、威廉·西尔斯(William Sears)、戈登·诺伊费尔德(Gordon Neufeld)、艾尔菲·科恩(Alfie Kohn)等。

本书有五大重要原则：**教导而非伤害** **坚持原则，善用你的语言** **寻找行为背后的需要与感受(need or feeling, NOF)** **把管教与愤怒分离** **做子女的榜样** 本书的后半部分是来自成百上千位父母在育儿过程中总结出的实用方法和妙招。

如果你决定在管教孩子的过程中不伤害他们或是你们之间的关系，那么这本书就可以帮助你解决日常生活中所遇到的育儿问题。

你确实可以在管教孩子的过程不给你或你的孩子带来任何压力。

你将会养育出诚实、体贴有责任心的孩子，并且你们之间的关系会亲密无间！

## <<轻松教孩子>>

### 内容概要

惩罚和宠溺是当下中国家庭中最为常见的两类家教方式，父母们或是信奉传统的“不打不成器”、“棍棒底下出孝子”的惩罚式育教方式，或是对孩子呵护备至，事事为孩子考虑周全，无形中扼杀了孩子的责任心与创造力。

《轻松教孩子：135个不体罚、不宠溺的家教方法》作者为加拿大亲子教育资深专家，一直在跟父母和孩子打交道，这《轻松教孩子：135个不体罚、不宠溺的家教方法》就是这些经验的结晶。这是一本实用指南，给所有面临日常家教难题的父母提供具体的建议和可行的解决方法，教导家长如何针对不同年龄层段的儿童因材施教，更好地对儿童及青少年进行教育，对于家长具有非常强的指导作用，并且能够为家长提供实际操作性强的工具和方法。

<<轻松教孩子>>

作者简介

朱迪.阿尔诺(Judy Arnall)

加拿大籍亲子教育专家、家长教育和学龄前儿童教育领域资深专家、国际演讲者协会(Toastmaster)培训演讲师，具有丰富的学龄前儿童教育经验。  
她是五位孩子的母亲，已经通过教导其育儿方法，帮助数千名父母与自己的孩子建立更亲密的亲子关系。

## <<轻松教孩子>>

### 书籍目录

#### 第一部分 我们为什么需要改变管教方法

##### 第1章 管教的目的是：教导而非伤害

千禧年的新育儿观

建立亲子关系的六大因素

家长的角色

相互尊重

表里如一与始终如一

关于规则的黄金定律

共同养育的黄金定律

##### 第2章 建立关系：做那个你想要他们成为的人

建立一个稳定关系的方法

家庭关系建立的误区

何谓专家

需求对行为的影响

情绪对行为的影响

思想对行为的影响

沟通建立关系

解决问题，建立关系

##### 第3章 管教，而非惩罚

称赞与鼓励

溺爱

管教是对孩子的安全和健康设限制

##### 第4章 惩罚和贿赂不管用

惩罚和贿赂的问题

惩罚的类型

贿赂与正强化的区别

贿赂的种类

不惩罚孩子的益处

孩子们为什么会有不良的行为

##### 第5章 好的父母也生气

父母为什么生气

父母怒气的管理—为了你的孩子，休息一下吧

冷静下来的方法

怎样更有耐心

应对生气的孩子

帮助孩子处理他们的愤怒

处理孩子在公共场合的不良行为

道歉

父母的压力

轻装上阵

打扫卫生还是玩呢

##### 第6章 你的孩子是独一无二的：所有影响管教的因素

发展里程碑(年龄阶段)

发展阶段(年龄阶段)

天生气质

<<轻松教孩子>>

成熟势力理论

出生顺序

学习类型

多元化智能

性别差异

性格特征

爱的语言

敏感的孩子

大脑发展的里程碑

第 部分 实战工具

第7章 0~1岁婴儿的管教工具

婴儿的发展阶段

发展里程碑

父母须知

孩子特殊的行为与睡眠问题相关

更安全的大床

满足孩子安全的需求

宝宝是怎样影响婚姻的

第8章 1~2岁学步儿童的管教工具：行动

学步儿童的发展阶段

1岁宝宝的发育里程碑

2岁宝宝的发育里程碑

家长须知

跟“不”相关的特殊学步儿童行为

如厕练习

情绪处理

睡眠问题

为什么学步儿童不懂得规则

分离焦虑

挑食问题

学步儿童的攻击行为是正常的

第9章 3~5岁学步儿童的管教工具：行动与谈话

学龄前儿童的发展阶段

3岁儿童的发展里程碑

4~5岁儿童的发展里程碑

家长须知

学龄前儿童的关于自制的特别行为

权力争战

怎样培养孩子的创造力

玩耍和友谊的建立过程

没有年龄限制的玩具

帮助孩子为新生儿的到来做好准备

同胞竞争的应对方案

和平解决问题

礼仪

建立健康的自尊心

我喜欢并且欣赏你……

## <<轻松教孩子>>

### 第10章 6~12岁学龄儿童的管教工具

学龄儿童的发展阶段

发展里程碑

家长须知

学龄儿童关于解决问题的特殊行为

唠叨

学业问题

结果：管教还是惩罚

咒骂

罚站

在你家过夜(通宵)

同龄人压力

应对小霸王

什么是正直

一切都是为了我—清扫房间

父母权威：控制与影响

改变环境—不仅仅是保护孩子的安全

礼轻情意重

### 第11章 13~19岁青少年的管教工具

青少年的发展阶段

发展里程碑

家长须知

青少年特殊的行为代表他们希望和你建立关系

在以尊重的基础上处理“态度”

价值观碰撞

如何改变另一个人

约会

驾驶

学业问题

恶作剧

青年组织

高风险行为

性行为

药物

自杀

携带武器

饮食失调

### 第12章 应对网络问题：疏导而非禁止

即聊天软件、电子邮件和网络的使用

游戏，游戏，游戏……有什么不同呢

游戏的益处

限制时间的非惩罚性工具

结语

附录 常见行为的管理方法总结

## &lt;&lt;轻松教孩子&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：他们能自己在社区附近骑车吗，还是你开车载他们？

他们能给自己做早餐和午餐吗？

他们能卖饼干或爆米花为自己的活动募集资金吗？

他们能拿自己的作业、书包、午餐和器具吗？

他们去露营、旅行或者郊游时，会自己准备行李吗？

他们能为自己的郊游和旅行做计划吗？

他们能完成自己的课题和家庭作业吗？

他们能自己决定要穿的衣服和配饰吗？

他们能为自己明天的活动做准备吗？

他们在家或在外能把他们自己收拾干净吗？

他们关心自己的衣着、健康和卫生吗？

除了自己的房间和私人空间外，他们会帮忙整理、打扫家里的公共区域吗？

你期望他们为家庭无偿地做出贡献，他们的贡献很有价值，你需要他们的贡献。

他人的需要和权利 体贴他人并不是孩子的天性。

社会化对文化定位很明确，孩子们需要认知别人对他们这个社会群体的期望，如果我们不教孩子这些就会阻碍他们成长，导致他们最后会在社交上失礼而自己却不知道，也会惊讶为什么别的孩子排斥他们，或者他们有发达的权利意识却可能会陷入法律纠纷。

孩子不会读心术，我们要教导并告诉他们应该怎么做去帮助别人满足需要。

教他们承担责任，树立榜样去履行你不想完成的承诺，建议他们做相同的事情。

如果他们实在不想做，就帮他们分析，怎样才能履行他们的承诺？

当他们弄坏了一个东西后，教他们怎么去道歉。

当他们妨碍了别人的需要，要教他们知道。

对自己的需要要讲清楚，用第一人称来表达你的需要。

“我们需要安静，因为爷爷在睡觉。

” “我要打个盹儿，你可以小一点儿声音吗？

” “我们不能碰那个东两，因为格瑞斯阿姨很在意她的贵重物品。

” “我们需要把那些包装材料捡起来，因为这些杂物可能会伤害野生动物。

” “我们需要……” 做志愿者，让他们对无偿帮助他人有好的感受和体验，这会教孩子对已拥有的东两心怀感激。

父母的责任包括帮助孩子面对失败，而不是避免失败 孩子们会犯错，会做不好的采购决定，考试会不及格，会把课题搞砸，会做出难看笨拙的工艺品，会在人际关系中受伤，会错过一些比赛，甚至有可能被老板辞掉。

能给予孩子帮助的父母不会太救他们的孩子脱离这些事件对他们的影响和后果，他们会开导孩子，积极地聆听孩子情感上的疼痛，体会他们的感受，然后提供帮助去解决孩子的问题。

如果孩子拒绝帮助，父母就不会插手：如果孩子主动来找父母寻求帮助，那么父母只给孩子建议，但是不要卷进去替孩子做。

管教是对孩子的安全和健康设限制 管教就是在必要的时候给孩子没限制。

这些给孩子的限制会保证他们的人身安全、思想健康和精神的洁净。

有些限制包括不能在汽车道上穿行，不许玩火柴，这些限制会保证他们的人身安全；保证他们思想健康，如限制他们不能浏览某些网站，不能观看某些电影和与有碍孩子成长的人接触；保证他们精神洁净的接触（如限制他们和破坏孩子自尊的“朋友”），或者是告诉他们怎样是合乎社会标准的行为，这样他们就不会被其他孩子排斥和被成人鄙视。

有时我们需要对孩子说“不”，因为他们需要学习这些限制。

他们不知道暴力血腥的电影会给14岁以下孩子带来情感上的伤害；他们也需要学习限制他们自己的行为去满足别人的需要；孩子们是被动地去适应环境和他们的社交界，他们想表现出正常的、被接受的

<<轻松教孩子>>

和合乎社会的行为，父母需要教导孩子们如何去行动，因为孩子们也不是天生就会这些的。

<<轻松教孩子>>

编辑推荐

《轻松教孩子:135个不惩罚、不宠溺的家教方法》指出惩罚和宠溺是当下中国家庭中最为常见的两类家教方式，父母们或是信奉传统的“不打不成器”、“棍棒底下出孝子”的惩罚式育教方式，或是对孩子呵护备至，事事为孩子考虑周全，无形中扼杀了孩子的责任心与创造力。

#### 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。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>