

<<十天搞定分心孩子>>

图书基本信息

书名：<<十天搞定分心孩子>>

13位ISBN编号：9787501966820

10位ISBN编号：7501966826

出版时间：2009-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：伯恩斯坦

页数：249

译者：陶志琼

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>

<<十天搞定分心孩子>>

前言

喜欢研究与孩子生命成长质量密切相关的家庭教育，喜欢撰写和翻译家庭教育的著作，都源于我的个人兴趣和专业追求。

本人从2008年3月23日开始了《十天搞定分心孩子》的翻译工作，与此同时也在翻译其姊妹篇《十天搞定叛逆孩子》。

翻译本书，我前后用了大约65天时间，看着我译出来的书稿，我非常有成就感，想象着不计其数的孩子家长读到此书那种如获至宝的感觉，我真有说不出的自豪。

其实，这不是想象，我相信很快就会变成事实。

不信，有例为证。

8月16日上午10点，一位名叫蕴含的小学五年级学生的妈妈到“有一个地方”（我的咨询中心）来向我咨询，她首先向我倾诉了这天早上发生的事情：早上8点钟，蕴含刚刚吃过早饭，就坐在书桌旁，把作业本和课本从书包里掏出来，开始做作业了。

他一边啃着左手手指头，一边用右手转着笔头，突然又从衣服口袋里摸出一张魔卡东瞧瞧西看看。

我忍住没有发脾气，蕴含开始在作业本上写字了，可是写了还不到一分钟，他又去冰箱里拿出一盒酸奶开始喝起来，同时，嘴里哼起了流行歌曲，一口气喝掉酸奶，便去上了趟厕所，洗了手（大概是因为手上沾了酸奶觉得黏乎乎的不舒服吧），顺便在厕所里照了照镜子，做了几个鬼脸，还扭了几下屁股。蕴含好不容易回到了书桌旁，刚准备坐下来写作业，突然大声喊了一句：“妈妈，你说我们中午会吃什么？”

”妈妈：“你不是刚吃过早饭吗？”

就知道吃，简直像只猪似的！

还不快点做作业！

”儿子：“你竟然敢骂我！”

我像猪，你呢？

有其母必有其子！

”妈妈：“你看，你除了骂人以外，还能干什么？”

学校老师总是向我告状，说你上兴趣班也让老师头痛，你怎么就不知道让我省点儿心啊！

”儿子：“你还说我，你除了会数落我，又做过什么好事？”

我生在这个家里真倒霉！

”妈妈：“你有本事，哪家要你做儿子，你就去吧，我好省心。”

”儿子：“哼！”

”（他冲进自己房间，“砰”的一声把门关了，在里面大喊大叫。）

蕴含的妈妈说到这里时，深深地叹了一口气，接着说：“我非常生气，他也大发脾气，结果他再也没有写一个字。

我真是气死了。

陶教授，蕴含这孩子怎么就这么静不下来呢？

你说我该怎么办哪？

”其实，父母原本希望教育孩子最好是一个顺水推舟的过程，可却偏偏遭遇了逆水行舟的艰难，就像蕴含的妈妈一样，碰上了蕴含这样容易分心的孩子，而且分心中还带着一些叛逆。

看着这位既生气又无可奈何的妈妈，我深表同情和理解，并且平静地在她耳边说了句“如果你看过《十天搞定分心孩子》这本书，我相信你会把你的分心儿子搞定的”。

“真的？”

你怎么知道有这样一本书呀？

哪里可以买得到？

”这位妈妈迫不及待地问我，就像突然抓到了一根救命稻草一样兴奋和充满了期待。

我告诉她这是一本美国的家庭教育畅销书，我受委托翻译完了此书，书很快就会正式出版了。

事实上，我自己除做家庭教育研究工作外，还在做家庭教育的咨询工作，碰到过许多束手无策的分心

<<十天搞定分心孩子>>

孩子的父母。

在没有读到《十天搞定分心孩子》之前，我有时也无法给这些父母提出切实可行的解决方案。

如果说为人父母也像从事某种职业一样需要通过培训拿上岗证书的话，那么获取上岗证书的培训就需要合适的教材。

可什么样的教材最合适呢？

我认为，这些分心孩子的父母无须大海捞针，只要手中拥有一本《十天搞定分心孩子》就胜券在握了。

事实上，《十天搞定分心孩子》是从事家庭教育咨询二十多年的资深专家伯恩斯坦博士的一部令人难忘而又实用的力作。

伯恩斯坦博士对分心孩子有着敏锐的洞察力和深切的同情心，他对解决孩子的分心问题，不仅告诫父母不要做什么，而且也提醒父母需要做什么。

他在书中提出的建议既切实可行又合情合理，对父母、孩子以及学校教师和家庭教育咨询人员都很有帮助，有助于建立爱意浓厚、温馨幸福的亲子关系。

我记得有位叫赵长天的作家说过这样一句话：“每个人，在他的人生旅途中，总有几个重要的，起关键作用的，永远也不该忘记的人。

”我想，对于分心孩子而言，父母在帮助孩子克服分心行为的人生旅程中，理应起到关键性作用，从而成为孩子永远不会忘记的良师益友、最亲密的亲人。

父母能否起到这个关键性作用，还取决于有没有正确的养育分心孩子的知识和技能。

如果暂时还没有，也用不着太着急，只要你认真阅读《十天搞定分心孩子》这本书，按书中的建议并结合自己孩子的实际情况去实践，你的分心孩子就会被你轻松搞定的。

那么，《十天搞定分心孩子》到底讲了哪些吸引人的内容呢？

第一，本书在“第一天”首先探讨了孩子分心的原因。

许多父母把分心看成是孩子能够控制的问题，其实这是父母冤枉孩子了。

第二，作者在“第二天”探讨了分心孩子的特点及如何理解分心孩子的问题，理解孩子的问题涉及理解的6大障碍和理解的22种方法。

第三，父母应避免对分心孩子的过度反应。

分心孩子的父母非常容易对孩子做出过度反应，并有许多种表现。

父母的这种表现会引起严重的后果，诸如使你的孩子产生绝望感，使他觉得你不爱他，使你的孩子学会消极反应，使你的孩子觉得被冤枉、被误解了。

如果你想要避免对你分心的孩子产生过度反应，你可以采取一系列策略。

父母的过度反应表现有哪些，避免过度反应该采取哪些策略，请参阅“第三天”的内容。

第四，如何应对孩子在学校里的分心。

厌学已经占据了一个分心孩子的大部分光阴。

你的孩子可能做梦都希望有个人能摇一摇魔法棒让学校在其眼前消失。

对于你的孩子而言，学校可是一个大麻烦，因为他所要做的一切是尽自己的全力来满足学校的一系列要求，但最终还是达不到要求。

注意力不集中的孩子对学校总是抱有一种消极的情绪，因为学校让他们联想到的是巨大的痛苦。

一般说来，分心的孩子对学校存在着一些负面想法。

那么，你作为分心孩子的父母，如何使你的孩子对学校产生积极的想法，让孩子在学校得到支持呢？

详细内容请参阅“第四天”的内容。

第五，本书在“第五天”指出，防止家庭作业战也是应对分心孩子的必要手段。

虽然说家庭作业帮助孩子练习巩固在课堂里学习的知识，为后面的课堂学习做好准备，可以让考试取得良好成绩，但是，分心的孩子与其他孩子相比，很难看到做家庭作业有这些好处。

其实，分心的孩子逃避做家庭作业的原因很多。

可是，分心孩子的父母一般使用被动性方法或猛烈式方法来要求孩子做家庭作业。

为此，作者向广大父母提出了24条建议。

第六，分心孩子与同伴的关系问题。

<<十天搞定分心孩子>>

一般情况下，分心的孩子与同伴的关系比较糟糕，所以说，让分心的孩子懂得如何建立更健康、更和谐的同伴关系，也是一件非常重要的事情。

但是，作为分心孩子的父母，你首先需要找出你的分心孩子有同伴问题的信号，比如说他抱怨没有朋友。

除了了解同伴问题的信号外，你还需要知道为什么分心的孩子与同伴关系不好，以及你能给分心的孩子提供什么样的帮助。

所有这些问题的细节请参见“第六天”的相关内容，除此之外，作者为了帮助你的孩子与同伴友好相处还提出了22种方法。

另外，值得提醒的是，一些分心的孩子除了存在分心问题外，可能还有一系列并发症，诸如学习障碍、抑郁症或躁郁症、创伤后应激障碍等，所以需要尽可能地对其进行积极强化。

这些并发症到底是怎么回事，以及如何对分心孩子进行积极强化，请参阅“第七天”和“第八天”的内容。

其实，《十天搞定分心孩子》所讲的内容还远远不止上面介绍的呢，还是请读者自己去细细品味吧！不过，在此，我想提醒亲爱的家长们：你们如果真爱自己的孩子，就陪他一起成长，做个放风筝型的父母，做到心中有天空，眼中有目标，手里有分寸，脚上有土地。

你们如果真爱自己的孩子，就远离攀比，做个心平气和的父母，把孩子的错误和失败看做孩子成长的经历和机会，为孩子取得的小小成功能够发自内心地自豪。

你们如果真爱自己的孩子，就适当给孩子减压，因为“最后一根稻草可能会压死一只骆驼”，积累压力是一件非常可怕的事情。

你们如果真爱你们的孩子，就做个适当放权的父母，让孩子独立，尊重孩子要求拥有独立空间和时间的要求。

值得一提的是，《十天搞定分心孩子》中的“第四天：克服校内的分心”的大部分内容和“第七天：征服分心的并发症”的内容，分别由宁波大学教师教育学院的研究生杨茜和陆少颖初译，我进行了校译。

另外，我还要对我曾教过的学生李卫平和叶林琴所提供的诸多帮助深表谢意。

我也要谢谢我的丈夫于志远和儿子于森。

他们是我工作和生活的动力，是我顺利翻译此书的精神支柱。

一切感谢之心和感激之心皆因此书而起！

陶志琼(宁波大学教师教育学院教授)2008年8月22日

<<十天搞定分心孩子>>

内容概要

当您正为如何教育自己容易分心的孩子（或学生）而苦恼时，这本畅销书不啻是带给您的福音！

本书作者Jeffrey Bernstein博士从事儿童和家庭的咨询与治疗工作二十余年，帮助过许许多多家庭的家长教育分心的孩子并取得了显著的成功。

作者精心设计了一个“十天计划”，带领家长了解孩子为什么容易分心，避免对孩子大喊大叫，帮助孩子集中注意力、尽快克服容易分心的毛病。

本书对分心孩子的家长（或老师）很有帮助，它可读性强，而且非常实用——“每页都有非常有用的信息”。

十天搞定？

或许有些夸张了，但是，如果您能切实采用书中的教育策略，您的孩子（或学生）的分心问题一定能得到很大程度上的改善。

而书中的教育观念，将助益于您和分心孩子（或学生）的一生。

<<十天搞定分心孩子>>

作者简介

作者：(美国)伯恩斯坦 (Jeffrey Bernstein) 译者：陶志琼

<<十天搞定分心孩子>>

书籍目录

导言 这个方案为什么如此有效 你完全可以减少孩子分心的问题 我也有过分心的问题 抓住这个新机会 怎样最有效地利用本书 关于语言的注意事项

第一天：把握住孩子的破坏性分心问题 分心意味着注意力不集中，而不是懒惰 你的孩子可能患有注意力缺失多动症 你的孩子可能没有注意力缺失多动症 松一口气 关注你自己

第二天：理解你分心的孩子 你的孩子觉得被误解了 一般症状 分心的孩子有根深蒂固的自尊问题 理解你分心的孩子存在着6大障碍 理解你分心的孩子的22种方法

第三天：避免“要求注意”的陷阱 注意力涣散引发过度反应 检测对注意力涣散的过度反应 为什么过度反应是个严重的问题 焦躁不安不是你唯一可以选择的办法 28种应对过度反应的有效办法 5条有助于你保持冷静的积极想法

第四天：克服校内的分心 近距离接触孩子在学校里的分心问题 为你的孩子在学校得到支持而提出的小技巧 阻碍你支持你孩子的想法 有助于支持你孩子的想法 如何参与到学校中来 记住有关特殊教育措施的要点 好教师热情万丈，坏教师火冒三丈 36条策略助你教好分心的孩子

第五天：防止家庭作业战 为什么分心的孩子会拒绝做家庭作业 控制家庭作业对情绪的影响 进一步培养对家庭作业的任务感 帮助孩子完成家庭作业的24条建议

第六天：克服同伴危机 社交适应者生存 找出你分心的孩子有同伴问题的信号 密切关注为什么分心的孩子会有同伴问题 你能给孩子提供什么帮助 帮助你的孩子与同伴友好相处的22种方法

第七天：征服分心的并发症 鉴别并发症 分心和混乱是一种学习障碍 抑郁症和分心 躁郁症 焦虑加剧分心 引起分心的健康问题 反抗叛逆症和分心 毒品会加重分心 阿斯伯格综合征 抽动-秽语综合征 压力加重分心

第八天：把焦点放在强化上 积极强化的力量 寻求积极强化物 促使孩子完成任务 积极强化不是贿赂 两类强化 惩罚通常没有什么效果 胸有成竹地控制局面 先兆、行为与后果（A、B、C） 把积极强化付诸行动 运用积极强化时有6个重要方面需要考虑 让你自己的内心充满积极的能量

第九天：用药物等方法治疗分心 药物治疗和分心孩子的关系 特伦奇斯的反思 关于药物治疗减少分心的荒诞说法 刺激性药物和成长的话题 用于治疗孩子分心的常用药物 进行负责任的监测 判定药物治疗是否适合你孩子时所涉及的问题 备选疗法 在考虑备选疗法时要记住的重点

第十天：从长远着手，减少分心 保持高度警惕 障碍不是为失败准备的 不要过于期望结果 忘掉“其他孩子” 利用丰富的资源 列一个“积极表现”的清单 原谅你自己的错误 让你的“蓄电池”时刻充满电 为了孩子继续前进 你也要一切向前看

结束语附录：注意力缺失多动症监控系统 重要性 提供的是什么信息 使用这些信息的指导原则

<<十天搞定分心孩子>>

章节摘录

第一天：把握住孩子的破坏性分心问题对于分心的孩子，你已经尽最大努力表现出你的耐心和支持了。

但是，他还是让你产生了束手无策的感觉，似乎没有什么办法能够解决孩子分心的问题。

对你的孩子不完成学校功课、没交家庭作业、考试成绩不断下降，你已经受够了。

而对你提出的要求，你的孩子是一个耳朵进，另一个耳朵出，因此你已懒得要求他了。

做分心的孩子的父母，你觉得真是一件让人遭罪的事情，你越来越垂头丧气，这种情绪让你和你的孩子都受到了影响。

（相信我，不管承认与否，你的孩子也非常沮丧。

）欢迎加入这个崭新而激动人心的减少孩子分心的计划！

第一天，你将了解这个严重问题的原因、意义和代价。

令人悲哀的是，相当数量的孩子由于注意力缺失问题，其生活质量变得一塌糊涂。

这个严峻的现实，使得这些孩子的家庭及其老师的生活同样面临着困境。

不过，孩子的分心可以被大幅度地减少，这个十天计划会给你提供非常有效的、具体的技能技巧，来帮助你克服孩子分心的问题。

分心意味着注意力不集中，而不是懒惰当我指出一个孩子注意力不集中或分心时，我的意思是说，他在集中注意力上存在着麻烦，特别是在他不感兴趣的方面。

有分心问题的孩子在注意过程中对一部分或多部分内容会感到有困难。

<<十天搞定分心孩子>>

编辑推荐

《十天搞定分心孩子》是从事家庭教育咨询二十多年的资深专家伯恩斯坦博士的一部令人难忘而又实用的力作。

伯恩斯坦博士对分心孩子有着敏锐的洞察力和深切的同情心，他对解决孩子的分心问题，不仅告诫父母不要做什么，而且也提醒父母需要做什么。

他在书中提出的建议既切实可行又合情合理，对父母、孩子以及学校教师和家庭教育咨询人员都很有帮助，有助于建立爱意浓厚、温馨幸福的亲子关系。

<<十天搞定分心孩子>>

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>