

<<这样教孩子就会听>>

图书基本信息

书名：<<这样教孩子就会听>>

13位ISBN编号：9787539934853

10位ISBN编号：7539934859

出版时间：2010-4

出版时间：江苏文艺

作者：艾伦·凯斯丁

页数：227

译者：庄绣云

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>

<<这样教孩子就会听>>

内容概要

三岁小霸王或是青春叛逆小子是否让你精神紧绷、求救无门？

你是否开始觉得自己是个失败的父母？

凯斯丁博士打破数十年来有关乱发脾气、隔离、处罚等教养迷思，教你如何用品赞美取代处罚，这是一本真正解放孩子与父母的“救命宝典”。

<<这样教孩子就会听>>

作者简介

艾伦·凯斯丁，耶鲁大学慕瑟心理学教授、耶鲁教养中心与儿童行为门诊部主任，2008年美国共心理学学会会长，著有多种儿童心理与行为处罚的专业书籍，风靡十余个国家。

《耶鲁校友杂志》(Yale Alumni Magazine)介绍到：如果你的孩子尖叫、打人、踢人、咬人——放轻松，凯斯

<<这样教孩子就会听>>

书籍目录

自序前言 正面教养，教出有品格的好孩子！

第一章 教养的七大迷思 迷思一：处罚可以改掉坏行为？

迷思二：不断提醒才产生好行为？

迷思三：告诉孩子这是错的，孩子就会停止？

迷思四：过多赞美只会宠坏小孩？

迷思五：重复一两次，孩子就会了？

迷思六：我的其他小孩并不需要特殊训练，所以这个小孩也不需要？

迷思七：孩子是想操控一切？

第二章 有效教养的六大原则 原则一：逆向的正面思考 鼓励好行为取代坏行为 原则二：强化正面行为 不断地嘉奖好行为 原则三：加强练习 让孩子重复表现好行为 原则四：具体化 把复杂的行为分解步骤 原则五：消灭不当行为 漠视比处罚效果好 原则六：ABC法则结合并用 让孩子的行为变得可预期 正向教养法常见问答第三章 学龄前的孩子：爱乱发脾气、扔东西——在对的时机用对的方法 界定问题及逆向的正面思考 找出问题重塑目标 立刻4处理问题 针对最严重的行为，一次一个就好 第一周计划可以预期什么？

期待不需太高 成功的关键 赞美绝对是最重要的第四章 六至十二岁的孩子——小霸王、上学迟到、兄弟姊妹吵架、不爱做功课 超市小霸王 从不给糖就捣蛋变成乖就有糖吃 上学迟到 从赖床变成听到闹钟就起床 兄弟姊妹吵架 从动不动就吵变成和睦相处 逃避功课 从爱写不写变成顺利完成作业 让老师一起参与计划 卡片制度掌握孩子在校表现第五章 前青春期的孩子——态度恶劣、语言粗俗、单独在家及其他问题 以前瞻性的眼光看待孩子六 做好心里准备迎接孩子成长 这些孩子是怎么了？

同侪的影响力超过父母 挑战规范 只不过想扩大自由的尺度 家庭价值观 固定的家庭活动可拉近亲子距离 妥协的艺术 在底线之前，考虑适时妥协的可能 适用于前青春期的方法 点数表也该改头换面了 态度不佳 从火爆小子变成礼貌天使 自己在家 没有父母看管也能不逾矩 和孩子商量 父母保持弹性 亲子好沟通 发脾气与日常生活 在平时就该保持沟通畅通第六章 如何适当处罚——最常被误解、误用及滥用的教养方法 导致处罚迷思的动机 不打不成器只会打坏孩子 处罚的作用与副作用 一次比一次严重的饮鸩止渴 如何适当处罚 处罚应搭配鼓励正向行为 普遍的处罚方法：隔离 最好不要太长、太密集第七章 特殊状况——如何带出好行为、改掉坏行为 帮助启动好行为 有开始就有改变 分享成果 分享奖励让孩子有成就感 团体计划 善用同侪力量效果倍增 低频率不当行为的计划 使用模拟练习第八章 给父母的教战手册 什么时候需要教战手册 行为不如预期时，先想哪里错了 常见的难题 不要动不动就给奖赏 教战手册的原则 不要订过高的标准 一般性问题 偶尔失控或中止不会影响计划 更棘手的问题 不要动不动就用特殊方案第九章 帮助孩子越来越完美 继续保持好行为 当行为变成习惯，就不需要靠奖励了 停止计划 让嘉奖方式断断续续或延后 转移行为到新情况六请相关情境的人提供协助第十章 教养压力与家庭混乱 教养压力 孩子的坏行为对父母造成的压力 教养压力对于父母和孩子行为的影响 压力对依附关系的影响 让父母变得更专制与冲动 如何处理教养压力 保留专属父母的时间 压力研究与家庭案例 高压家庭影响孩子的态度 家庭的混乱状况

吵杂、活动多、无法掌握成员行踪 建立家庭秩序 作息越是固定，越少产生混乱 多少命令算太多？ 寻求专业协助 当你喘不过气来时第十一章 为孩子寻求援助 何时及为什么计划不能改变行为 药物与饮食 要视孩子的问题选择最小的伤害 为孩子寻求协助 选择效果最好、花费较少、限制较少的方法结论——正面教养法附录 适合不同年龄层孩子的奖品范例

<<这样教孩子就会听>>

章节摘录

迷思一：处罚可以改掉坏行为？

父母往往以为处罚孩子可以“传递一种信息”使孩子得到教训，因此在想要改变孩子行为时，处罚往往是父母第一个也是最后一个选择。

任何时刻你根据教养形态和心情来决定隔离、取消福利及大叫“住手！”

或者表现出非语言性的恼怒方式，例如瞪白眼和发出叹息。

你可能像大部分的父母一样，刚开始用较温和的处罚方法，后来的处罚会愈来愈严厉。

不管是温和或严厉，冷静或愤怒，有条不紊或胡乱地，你发现自己动不动就处罚孩子，如果没有处罚，也可能威胁孩子要处罚他们。

处罚并非一无是处，在后面的章节中我们将会讨论到，处罚有它的用处，可是一一次又一次的研究证实，通常在家里采用的处罚方式对于改变行为的效果相当有限，为什么会这样？

因为处罚没办法教孩子该做什么，也没办法奖励孩子去做被期待的行为——奖励是让孩子去达成事情的唯一有效方法。

处罚也会产生不好的副作用，使你更加难以改进孩子的行为：处罚增加孩子的侵略性，逼迫孩子逃避你，很快就让孩子适应处罚方法，因此也使得处罚发挥不了效果。

早在孩子还很小的时候，父母往往就陷入处罚的泥沼，通常是像这种情况：孩子真的做了某件令人生气或不好的事情：揍他妹妹、打破灯，或只是尖叫、嘀嘀咕咕，所以你处罚了他，于是他马上停止，这种停止坏行为的处罚经验对你产生很大的影响，下次不好的行为发生时，你可能就会使用处罚方式，而且永远都会有下一次。

非常多的科学研究证实，受到处罚而短暂制止的行为，通常会在几小时或几天以同等速度再次产生。

所有的处罚的确能一时制止行为——那也不赖，可是你大概觉得自己做到的事情不只是短暂的制止。

当孩子适应了这种处罚，不希望发生的行为往往会更快恢复。

短时间的制止效果可能持续两个钟头，很快就变成九十分钟，然后一小时等等。

你开始逐步扩大处罚尺度，毕竟，如果施用一点点的处罚就能达到很好的效果，更多的处罚必定效果更佳，不是吗？

如果你采取隔离，就会把时间延长；如果你没收玩具或取消某些权利，你将没收更久的时间；如果你吼叫，就会吼得更大声、更长，然后你的脸上将出现鄙夷的神情；最后可能你会变本加厉变成经常性的体罚，或者你会抓住孩子的肩膀摇晃着，或粗鲁地把孩子推开，害他跌倒，或掌掴孩子耳光。

你绝非唯一会这样做的人，九成以上的美国父母表示曾经打过小孩的屁股。

每次处罚孩子时可以阻止孩子做出那种行为一阵子，孩子当下也许会哭并表示后悔。

根据我们的研究，父母常常把这种哭泣或哀嚎误解为“我很抱歉！”

的迹象，表示处罚达到效果了。

别高兴得太早，孩子对于处罚的抗拒会随着演变为严厉处罚的速度而增加，或者抗拒的速度更快些。

所以你愈来愈常处罚孩子却落得同样的结果：暂时停止坏行为，然后坏行为死灰复燃，而且通常比以前更糟糕。

处罚对于消除不被期待的特别行为效果并不怎么好，倒是会产生各种行为的改变——只是通常不是你所希望的那些行为。

处罚产生的明显正面效果是即时但短暂的，然而显示出来的负面效果却稍微长一些，而且就长久看来，处罚是不具什么意义的。

一方面来说，处罚孩子会大幅改变父母的行为，掉入处罚的泥沼，增加处罚的次数与严厉程度。

请记住，约百分之三十五的父母刚开始都使用相当温和的处罚方式，到了最后却超出界线，达到定义上所谓虐待儿童的地步：拿东西打小孩或用力毒打等。

超出界线者的高比例数字实在惊人，但改进孩子的行为上通常是失败的，这说明了一个事实：比起改变孩子使他表现出好行为来说，处罚对于改变父母所产生的不良作用反而更大。

使用严厉处罚的父母们也应该记住，“以暴制暴”会成为孩子处理生活问题的回应方式；吼叫教导出吼叫的小孩；动不动就显出生气的样子也会养出爱生气的小孩，以此类推。

<<这样教孩子就会听>>

以身作则对于教导孩子的言行举止是效果很强的方法，比处罚的效果更好。

你打女儿，女儿打她弟弟，然后你又因为这件事而打女儿，大叫：“在家里不准打人！”

其实你已经为女儿立下打人的有效示范，你女儿可不是笨蛋，很快她就学会这一招，这就是为什么那些常常打小孩的父母亲，当他们的孩子生气或尝试解决问题时也会打同伴的道理一样，同时解释了为什么对孩子大吼大叫的父母，他们的孩子想要改变同伴的行为时也会对同伴大吼大叫。

研究发现，孩子们常常以父母管教他们的方法来“管教”其他孩子。

还有一点要记住，处罚一项行为仍然是种关注的形式，而任何形态的注意都会鼓励孩子再度做出那种行为。

当你突如其来为某件事处罚他，其实是在强调这种行为，尤其如果在处罚他时又长篇大论地解释为什么他做的事情是错的，处罚又是如何地对他有好处。

你给孩子的教训是：在你打弟弟时，我已经密切注意到你，所以你下次想要吸引注意，就打你弟弟看看。

我可能吼叫，可能生气，还可能骂你一顿并取消你爱做的事，甚至可能打你，但是我绝对不会忽视你。

最后，处罚往往增加孩子的侵略性，以及渴望和处罚他的爸爸或妈妈离远一点——结果产生更多不好的行为，给你更多机会处罚孩子，这样往往是在鼓励更多的处罚等诸如此类，而你也掉入更深的处罚泥沼中。

我的意思并非处罚一无是处，在后面的章节中我将告诉你，处罚也可以成为一小部分但是有效的计划，产生许多你所希望的正面行为。

这种有助于消除你不喜欢行为的处罚方法是温和、简短、谨慎地使用，如果可能的话，在问题行为刚发生时使用，如此可以在不当行为接二连三发生之前，减少不良后果的产生。

偶尔在适当时机用得当的眼光或话语就能阻止不希望看到的行为，技巧地以眼光或话语也可以作为处罚或处罚前兆，而且效果非常好。

可惜父母们往往等到不当行为整个表现出来了，然后给予严厉处罚，而且老是怒气冲冲，这样通常没有效果。

我将告诉你，为人父母如何以更少的处罚得到更大的效果；实际上，事情都有前因后果的。

<<这样教孩子就会听>>

媒体关注与评论

凯斯丁博士以简单、诙谐的笔调，轻松指导我们如何面对麻烦丛生的孩子，难能可贵的是我们将亲眼见证这种可行、正面的方法带来的持久良性改变。

别再抱怨孩子不乖，来试试正面教养的回报。

——美国《出版人周刊》评论 凯斯丁博士的方法具体、细致，他一步步地告诉父母何时该用何种口吻与孩子说话，到底如何爱抚孩子传递出鼓舞的信息，又该如何帮助孩子将好行为变成坏习惯。

根据不同的阶段，父母要及时调整自己的方法，这一方案也许是阶段性的，但是它的作用是恒久，这是一本为所有孩子写的书。

——网站编辑评论 作为六个捣蛋鬼的妈妈，这是我迄今看到的最有用的父母教养书，书中的方法绝非来自专家的想像，而是来源于多年的儿童个案研究。

对于问题孩子，下面激励远比责罚奏效快、有作用。

——尼娜·史密斯评论 当咆哮、关禁闭对孩子的坏行为都不再奏效以后，我对自己失望透了。

我抱着试试看的心态用凯斯丁博士的方法去发送孩子的坏行为，奇迹出现了，这种貌似超简单、很容易的方法竟然驯服了我家的两个“小魔王”！

——葛比·威尔逊评论

<<这样教孩子就会听>>

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>