

<<说给孩子听 做给孩子看>>

图书基本信息

书名：<<说给孩子听 做给孩子看>>

13位ISBN编号：9787508630519

10位ISBN编号：7508630513

出版时间：2011-12

出版时间：中信

作者：贝奇·布朗·布劳恩

页数：272

译者：张朝娴

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;说给孩子听 做给孩子看&gt;&gt;

## 前言

序言“贝奇，请告诉我应该跟孩子怎么说？”

在过去的37年里，我无数次听到来自年轻父母的这种请求，无论是在家长研讨会上，还是在个人咨询时，或者是绝望的父母打来求助电话时，父母们都希望得到最实用最直接的帮助，恨不能我的建议立刻就能在他们的孩子身上产生效果，但事实并不是如此。

作为父母，一想到孩子，你的眼里总是闪烁着幸福的光彩，孩子成长的每一个片断总是像放电影一样在你脑海里闪过：第一次抬头、翻身、爬行，摇摇晃晃地迈出第一步，第一次冲你微笑，第一次叫妈妈……养育孩子的过程就像是一次不可思议的美妙旅程，你经常回顾孩子的成长，你感叹时间过得如此之快；但等你的孩子超过2岁，各种各样的问题接踵而至时，你开始经常埋怨育儿的艰辛。

其实，我和丈夫一起养育我们的三胞胎的时候（两个男孩一个女孩，现已成人），我也需要帮助。没错，我自己是一名教师、幼儿园负责人、儿童发展专家，我以为我应该知道该如何教育我的孩子，但是熟知理论和实际地养育自己的孩子之间的差距实在太大了，那个时候我也非常渴望有人帮助我，回答我的问题，告诉我应该跟孩子怎么说、如何做。

做父母是很辛苦的，尤其是刚开始的时候。

不仅是身体上非常疲惫，神经也时常绷得紧紧的，还要不停地应付孩子的各种问题，各阶段不同的问题！

我的丈夫有很长一段时间都十分渴望周一的早上快快来到，因为他知道，工作再辛苦，也比带三个孩子要轻松得多，尽管他非常爱孩子们。

养育孩子的过程就像是一次旅行，迷人的、激动人心的、丰富多彩的、处处充满挑战的旅行，丰富了你的生命，让你成为更好的自己，但是谁又知道，美好的风景背后藏着多少艰难险阻！

这样的旅行，注定是艰辛的。

尽管如此，我还是要说，想要把孩子培养成为健康快乐、独立自信、有责任感的人，最靠谱的办法就是以身作则！

你希望孩子成为怎样的人，你首先自己要做到，因为孩子是你最好的一面镜子。

情绪健康、乐于交往的成年人将会引导他们的孩子也朝着这个方向发展，你千万不能因为有了孩子而从此一切只为了满足孩子，却忽略了自身的需求，因此照顾好你自己非常重要。

这意味着你需要抽时间散步、继续你最喜欢的体育运动、和朋友吃饭、读书思考，或者向专业的心理健康机构寻求必要的帮助。

你做这些，不仅能满足你的自身需求，对你的孩子也好处良多。

时常也有一些父母跟我反映他们的孩子有点儿异常，一般来说是感知整合失调（第一章会有介绍），父母往往非常焦虑，但这种问题并不是养育方式造成的，而应该向儿科医生求助。

绝大多数的孩子身心都在正常范围之内，而这种“正常”是诸多的变化构成的，真的，对孩子来说，没有所谓的正常。

从这个角度看，儿童发展专家认为大多数孩子成长过程中的各种行为和问题都是意料之中的。

而作为父母，你只看见你的孩子的问题，却并不十分清楚绝大多数孩子的问题；你的朋友或者邻居，可能更多地和你聊孩子可爱的一面，不太可能和你说太多的“家丑”，或者说令他们十分困惑的养育之事。

事实就是如此，一个“正常”的孩子，在各年龄段都会有各种各样的问题和行为表现，令父母感到困惑。

而本书要讨论的就是大多数父母的各种困惑，如孩子挑食、顶嘴、发脾气、哭闹等，也会讲到该如何与孩子聊性、死亡、灾难等话题。

本书中你看不到“容易”这个词，养育过程中最容易的事就是爱，爱你的孩子，这不需要任何书告诉你，因为，正是爱，推动着你不断去解决育儿路上的各种问题。

本书中，我作为一个儿童教育专家的实践经验或许可以帮助你解决一些育儿困惑，告诉你各年龄段孩子的一些典型行为是怎样的，该如何应对，也会教你如何引导孩子面对一些严重的事件或者话题，比如家庭成员罹患严重疾病、父母离婚等，谈论这些事本身就很难，尤其是对你来说，因为你的经历可

## &lt;&lt;说给孩子听 做给孩子看&gt;&gt;

以让你预见后果，而孩子则不会，对他而言，每一次经历都是一种新的学习。

养育孩子不是什么新鲜的事，和过去的父母一样，你喂养、关爱、教育孩子，而不论哪个年代的孩子，都需要一个安全稳定的家庭环境，这种环境不仅仅是不危险，更源于有限制、有范围、有父母引导的日常生活，并且，孩子需要的“你”，除了你本身，还包含你爱他的方式、你对他的关注。

就如印度谚语所说：孩子还小时，帮他们扎根；等他们长大了，给他们翅膀。

不过，随着孩子年龄的增长，你不再随时随地满足他的一切需求了。

而事实上，你是不可能满足孩子的全部需求的，这是好事，每一个孩子都必须学习延迟满足。

孩子两岁前，可以说他就是宇宙的中心，他的任何需求都会即时得到满足，两岁之后，随着孩子的社会交往进一步增多，在和小伙伴交往的时候，他需要学习做一个“局外人”，需要懂得，不是每时每刻所有的焦点都在自己身上，不是所有的需求都会立即被满足，也就是说他必须学习非常重要的一课——延迟满足。

你得有意识地培养孩子的耐性，这个过程将伴随孩子的哭喊和抱怨，同时孩子也将会学习到同样重要的一课——承受挫败和失望。

孩子会因为失败或者失望而情绪失控，大发脾气，这个过程也非常考验你，因为没有父母愿意自己的孩子伤心难过、哭闹不休，所以，这个过程也是你学习和提升的过程。

是的，在我看来，养育孩子的过程其实是父母不断学习和完善自我的过程，所以，孩子学习这些至关重要的课程的效果并不取决于他的年龄和教育，而是取决于他们亲爱的父母。

以我自身的体验，在我的孩子还小的时候，我努力尝试成为一个可以给别人养育建议的人，因为在我的观念中，教育孩子实际上是父母的自我教育。

我想起一个来向我咨询孩子睡眠问题的妈妈，她10个月大的孩子夜里还不能睡整觉，我同情她的辛苦，她尝试做一切事情以改变孩子的睡眠问题，忍耐一切。

我告诉她：主要问题不在孩子，如果你准备好了，你会发现孩子也就会睡整觉了。

本书中，你会看到一些新的育儿话题，比如该如何和孩子聊灾难、离婚等话题，因为这些事情现在比较普遍。

这些话题你有什么看法？

你会如何引导孩子，是顺其自然还是避而不谈？

无论怎样，你应该了解孩子的心理，做好必要的准备工作，至于要不要和孩子聊，聊多少，以什么方式，要看孩子自身的情况而定。

孩子需要经历许多不那么容易和快乐的事情才会慢慢成长起来，而面对各种事情时，孩子的反应可能会令你感到苦恼，这正是本书要讲述的，在书中你会找到孩子成长中可能遇到的各种问题，问题解析过后我会给你具体的应对技巧，比如大多数孩子都会遇到的挑食问题、行为举止的问题、手足之间的问题，以及不那么普遍的面对父母离婚、遭遇灾难的问题。

每个章节着重对年轻父母所关心的某一个具体问题展开分析，你需要根据孩子的自身情况和需求，采用部分或者全部建议。

另外，我建议我从第1章开始阅读，这一章围绕你和孩子的沟通展开，是其他所有章节的一个基础。

尽管本书针对的是2~6岁孩子的父母，但2岁以下、6岁以上孩子的父母也能从中得到有益的建议。

书中的案例都是真实的，给出的建议是可操作易执行的，是在过去几年里被来向我咨询的家长实践过的，极具参考价值。

我希望你能从中获益，请把本书放在你的书架上或者床头柜上，有机会就反复阅读，我很高兴我所提供的正是你所需要的。

## <<说给孩子听 做给孩子看>>

### 内容概要

养育孩子的过程就像是一次旅行，迷人的、激动人心的、丰富多彩的、处处充满挑战的旅行，丰富了你的生命，让你成为更好的自己，但是真的真的，美好的风景背后藏着多少艰难险阻？

这样的旅行，注定是艰辛的。

尽管如此，我还是要说，想要把孩子培养成为健康快乐、独立自信、有责任感的人，最好的办法就是以身作则！

你希望孩子成为怎样的人，你首先要做到，因为孩子是你最好的一面镜子。

贝奇可不是一个高高在上的空谈者、理论家。

她是教育专家；但她也曾养育过

“精力旺盛”的三胞胎，和我们一样，她也是妈妈；她还是美国成千上万个父母的知心育儿顾问，在和孩子相处这件事情上，似乎没什么问题能难倒贝奇，她总能帮父母将育儿的困惑、艰辛与麻烦化繁为简，出其不意地轻松解决问题。

书中每一个主题下，不仅有贝奇多年经验的分享，更有非常具体的行动建议，书中的每一个篇章都是儿童成长中必经的主题。

作为父母，我们有必要知道如何更好地陪孩子经历这些成长中的小美好与小挫折。

一本好的育儿书不是让父母读过后懊悔不已，而是让我们知道接下来该怎么做，贝奇就是这样一位专家妈妈，总能给我们做得更好的信心、力量和技巧。

## <<说给孩子听 做给孩子看>>

### 作者简介

贝奇·布朗·布劳恩，美国知名媒体《今日》、《早间秀》、《早安美国》、NPR、《时代周刊》、《父母》嘉宾专家。

全美最有影响力的家庭教育专家、美国父母最贴心的育儿顾问。

畅销书作者，知名的儿童发展和行为专家，广受欢迎的育儿教育家，已经长大成人的三胞胎的母亲。

她经常在教育和商务会议上发表演讲。

她的观点被《今日美国》（USA Today），《纽约时报》（the New York

Times），《家庭圈》（Family

Circle），《父母》（Parents），《为人父母》（Parenting），《英才》（Cookie），以及《妇女之日》

（Woman's

Day）以及其他出版物所引用。

她是育儿之道公司（Parenting

Pathways, Inc.）的创办人，经常举办私人咨询和育儿讲座。

她和丈夫目前生活在加利福尼亚州太平洋帕里塞德斯（Pacific

Palisades）。

<<说给孩子听 做给孩子看>>

书籍目录

作者序

第一章 做父母是件甜蜜的事

第二章 孩子根本不听话！

第三章 “妈妈，都是他的错！

”

第四章 “吃了饭就可以吃甜点吗？

”

第五章 “不要抠鼻子！

”

第六章 “妈妈，你这样不公平！

”

第七章 “妈妈，我是从哪里来的？

”

第八章 “妈妈的头发为什么会掉？

”

第九章 “为何我的金鱼要倒进马桶？

”

第十章 “来，爸爸妈妈有话跟你说。

第十一章 “我们家会发生火灾吗？

”



## &lt;&lt;说给孩子听 做给孩子看&gt;&gt;

## 章节摘录

第6章“妈妈，你这样不公平！”

“以前我是个幼儿园老师，我很喜欢孩子们，甚至每天早上都急切盼望赶紧见到孩子们，直到后来我有了自己的孩子，他总是变着法儿折磨我，我开始明白我为什么喜欢幼儿园的孩子了，那是因为每天快乐的相处后，他们都会回到自己的家去。

而在日常生活中，自家的孩子做事说话总是让父母发疯，许多时候可以说是无法忍受，那么到底哪些事情让父母抓狂呢？

又涉及哪些教育问题呢？

顶嘴一般认为，顶嘴是很不礼貌的行为，感觉像是在挑战父母的权威，让父母觉得颜面无光，甚至觉得自己无能。

然而大部分孩子都顶嘴，可能你小时候也跟父母顶过嘴，而且还受到过严厉的惩罚，你是不是因为害怕再次受罚而不敢再顶嘴？

严厉惩罚看上去是有效的，那么现在的年轻父母，到底该不该采用父辈的办法来制止孩子顶嘴呢？

一定要让孩子害怕，强迫孩子“一直喜欢父母”吗？

无论你做什么，孩子都不能生气吗，或者孩子就不能觉得不舒服吗？

还是先来了解下孩子顶嘴的原因吧。

有时是在你说什么的时候，孩子饿了困了累了，顶嘴仅仅是为了引起你的关注而已；更多的时候是孩子在维护自己，尤其4岁以后，这个阶段的孩子总想尝试脱离你，显示他的独立自主。

当然了，你肯定认为顶嘴是极不礼貌的，但有时顶嘴并不一定是不尊重你（在第5章的开篇讲过关于尊重他人的含义）。

如果你还记得起来的话，孩子第一次顶嘴是不是在问你什么呢？

而且声音不大，嘟哝着说得含糊的，他是想试探一下顶嘴有什么后果。

如果孩子在学校，很少和老师顶嘴，他们能够控制好自己，礼貌待人，那么你完全不必替孩子担心，孩子们通常都是和最信任最亲近的人顶嘴，尤其在家里，因为在家里孩子完全放松，有时跟父母顶嘴只是孩子觉得舒服，而不是不尊重父母。

处理孩子顶嘴的技巧1. 孩子总是通过不断试探底线来学习的。

通常孩子为了了解什么该做什么不该做，某种做法合适不合适，总是喜欢不断试探，这里面包括和父母顶嘴。

那么孩子第一次顶嘴你就得让孩子知道他是在顶嘴，而这种行为是不被允许的。

你可以这么说：“你刚才说话的方式是在和我顶嘴，我不接受这样的方式和你沟通。

你需要改变你刚才的说话方式，好好地跟我说。

”稍后再和孩子进行一些沟通，帮助孩子改变。

2. 注意别生气。

你本来想告诉孩子顶嘴是很不好的，起不到什么作用，今后不要再和你顶嘴，可是你却反应过度，比如一下子提高音量，非常生气，那么你就落入孩子的圈套了，他会觉得他顶嘴是有用的，起码，让你注意到他了。

3. 别理会孩子的顶嘴。

孩子需要知道顶嘴是一种无效的沟通方式，所以你别助长他的气焰，你可以站起身走开，别接茬儿，也别跟孩子解释，不给孩子机会改变他的感受。

你们不需要争吵，不必分出胜负，只是要让孩子明白：你不可以和我顶嘴，我根本不想听，更不会理会你。

4. 不和孩子计较。

尽管孩子顶嘴可能让你非常生气，但如果孩子就是顶了嘴，那么不必和他太计较，坚持你的一贯要求就好了，这样做是为了告诉孩子顶嘴根本不能解决问题，不能对你产生任何影响。

5. 允许孩子和你观点不一致，但表达必须有礼貌。

让你的孩子知道他不必总是和你观点一致，他随时可以表达他的不同意见，但是表达方式要合适，要

## &lt;&lt;说给孩子听 做给孩子看&gt;&gt;

礼貌。

你可以这么跟他说：“你不必赞同我所说的，我非常欢迎你有你自己的观点，但是你不能用顶嘴的方式表达你的看法，否则我会认为你是错的。

你得学着用其他合适的方式表达你自己，如果你还是要顶嘴的话，那么我不想听你说的，也不想和你讨论。

”6. 如果孩子把顶嘴当做挑衅，别理他。

有时候孩子顶嘴是为了宣告他的独立，为了试探行为规则的底线，尤其是五六岁的孩子，你要求他做他该做且合理的事时，他也动不动就跟你说不，还会和你理论，如“妈妈你凭什么让我去做？”

”这种时候，你要忍耐，不能生气，严肃而坚定地重复你刚才的要求，说完就离开，不必和孩子争论他刚才那样说对不对，最终，孩子会理解你的期望，按照要求去做。

7. 拒绝战争。

你离开的时候可以悄悄回头看看，你可能会发现孩子正在小声嘀咕，也许是在骂你呢。

不用去理会，至少孩子没有当着你的面大喊大叫，他其实也在思考刚才跟你顶嘴为何不对，以后要用什么方式跟你说话。

就算孩子冲你的背影气呼呼地撅嘴瞪眼睛或者做其他什么动作，你也不用在意。

任何事总是有合适的处理方式，都没必要演变成一场战争。

脏话现在社会上说脏话的人不少，过去我们的父母说脏话是污秽的语言，而这种语言似乎成了当今语言文化中的一部分了，日常生活中常常会听到，以至于人人都麻木了，不觉得污秽了，但我想我们作为父母，还是不能随波逐流的，得给孩子做个好榜样。

如果孩子说脏话，会被认为是缺乏教养，但其实这不仅仅是父母的问题，也是孩子成长过程中的一个特点，尤其在孩子以自我为中心的阶段，他们不会考虑别人的感受，更不会去考虑自己的言行对别人造成的影响。

随着他的成长，心智不断成熟，不断接受父母的引导和教育，他会慢慢学会如何运用语言，学着考虑别人的感受。

小孩子从周围的世界里学习语言，任何场合都是他的语言课堂，百货店、操场、停车场、幼儿园等等。

他们不仅学习如何正确发音，还学习在什么时候什么场合怎么运用，他们也注意到大人说话的强度和一定的权力有关。

在孩子眼里，语言很有趣，说话也是他们探索世界的一种方式，比如，孩子会想：“我刚才听到的是什么意思呢？”

我想试试说一下，看看有什么结果？”

”3岁的孩子大约已经能说2000个各种意思的单词，他们每天都忙着从周围世界学习各种各样听到的事，并且总想去尝试，这个过程中孩子们会发现语言的魔力，他们会这样想：“我刚才说了那句话，妈妈竟然这样，真是不可思议！”

”孩子还会跟他的朋友、哥哥姐姐以及电视电影里的角色模仿，孩子知道哪些话比普通的语言更有力量，这里面就包括脏话。

孩子是不是总有这样的语言环境，在某种程度上，得看你做了什么。

一般都认为，脏话是粗鄙的，下流的，听到的人会感觉被冒犯被羞辱，也有的地方认为亵渎神灵的话也是脏话，还有人认为涉及性或身体的一些词语也是脏话。

许多父母都不允许孩子说脏话，但是父母首先要做到不说脏话，否则，家庭的语言环境就让孩子感到困惑。

如何杜绝孩子说脏话1. 告诉孩子哪些词是不可以说的。

这一点需要所有家庭成员了解并遵守，包括你自己，如果你偶尔会说，那么就别指望孩子不说。

2. 扩大影响。

号召所有的亲戚朋友都成为合格的长辈，不说脏话，告诉他们孩子说脏话的坏习惯，请他们帮忙在与孩子交流时帮他指出他说脏话了，并教孩子怎么说才合适，创造机会让孩子多接触他们。

如果你有多个孩子，可以号召老大去引导弟弟妹妹，你会发现老大很乐意，因为他和你站在同一



## <<说给孩子听 做给孩子看>>

条“战线”上。

3. 2~4 岁的孩子说脏话，忽略它。

小孩子总是喜欢尝试和探索，不断试探底线，也许有时他会不停地重复某句脏话，其实是想看看你有什么反应，你最好别有什么反应，假装没听见，孩子自觉没趣，便不想再继续说。

4. 别反应过度。

如果孩子说脏话让你很生气，火山爆发，那么你越不让孩子说孩子越说，你越生气孩子越会认为他说的话威力很大；如果你笑，孩子会认为他说得对，还会继续说下去。

保持平静，严肃而清晰地告诉孩子脏话是不可以说的，这样才有可能让孩子停止。

5. 5~6 岁的孩子说脏话要具体分析。

大点儿的孩子会由于各种各样的原因说脏话，或许是想看看你有什么反应，或者真的是在表达强烈的感情，可能由于不满你刚才说的或者做的。

如果是前者，平静清楚地告诉孩子不可以，如果孩子还要说，那么走到他身边，可以这么跟他说：  
：“我不想和说脏话的人在一起。

”然后就离开，别再管他。

如果是后者，先安抚下他激动的情绪，稍后等孩子平静下来，再帮助他用合适的方式表达自己的感情，你可以这么说：  
：“我刚才说的真的让你很生气，所以你说了脏话，如果你可以礼貌地跟我说，我完全可以和你讨论并作出改进，但是我不希望再听到任何脏话了。

”6. 帮孩子找些合适的词语替代脏话。

语言是可以变通的，如果孩子真的有比较强烈的情绪要表达，可以帮助孩子找一些词语句子代替说脏话，既能表达出强烈的情绪，又不失文明，孩子一定会乐意学习的。

7. 千万别用肥皂给孩子洗嘴巴！

你大概会想不会真有人那么做吧，那你就错了，关键时刻有的父母真那样做，作为对孩子的一种惩罚，可这只能让孩子感到恐怖，心生怨恨。

8. 评论听到的脏话。

和孩子在一起时，听到路人说脏话，可以这么跟孩子说：  
：“那个人竟然在说脏话，他不知道好好地表达，我可不想和那种人在一起。

”孩子会意识到你的这个标准不仅仅针对他，对所有人都是一样的。

另外，孩子再长大些，自我控制能力增强，说脏话的时候就会越来越少。

<<说给孩子听 做给孩子看>>

媒体关注与评论

## <<说给孩子听 做给孩子看>>

### 编辑推荐

《说给孩子听,做给孩子看:与2-6岁孩子安心相处的秘密》编辑推荐: 美国亚马逊上市即稳居家教类排行榜TOP10 与《如何说孩子才会听,怎么听孩子才肯说》齐名,畅销并影响全美父母的经典之作

。 全美最具影响力的家庭教育专家、父母最贴心的育儿顾问。  
美国各大知名媒体、当红栏目《今日》、《早间秀》、《早安美国》、NPR、《时代周刊》、《父母》等的座上嘉宾。

如何与2~6岁的孩子打交道,不听话、扔东西、发脾气、挑食、过度焦虑、手足之争、哭闹、抱怨、顶嘴、诅咒、说脏话.....如何应对孩子这些令人抓狂的行为?

最关键的是——如何让孩子成为你想让他成为的人!

<<说给孩子听 做给孩子看>>

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>