

<<完美教养手册>>

图书基本信息

## <<完美教养手册>>

### 前言

这么多年来，我自己扶养八个孩子长大，又在工作中提供教养方面的咨询，给予父母许多建议，并且出版了二十三本教养孩子的相关书籍。

在教导孩子的过程中，我发现一个教养的难题：当想要解决某一个问题的時候，常常出现许多两难的情境，而且这样的情况不断重复发生。

这种两难的情况通常是：面对孩子出现的行为问题，我们想要去管教，却很难决定到底要采取怎样的管教行动。

在和父母的对谈中，有以下的问题会经常被提到：“当我的孩子顶嘴……打他的妹妹……不合作的时候……我应该怎么办？”

父母常常想要找到解决问题的正确答案，但是，找到了某一个问题的正确答案，却无法解决另外一个问题，这会让他们不断地感到挫折。

本书作者是教养方面的专家，她对于父母想了解的每个问题，都提出许多重要的想法，也提供了实际的建议，这些想法与建议，几乎可以包含教养两难的所有情境中的答案。

这本图书的设计如字典般简单，让身为父母的你在面临两难情境时，可以查阅并且整理书中的所有建议，选择最适合自己的孩子以及当时情境的方法，从而找出问题的解决之道。

如果所采取的方法无效，你还可以在这本书中找到许多其他的方法。

《完美教养手册——1000个育儿小提示字典》可以提供你需要的各种方法，让你在教养孩子上更有信心。

这是一本可以随时拿来参考的书，将成为你家庭生活中不可或缺的一部分。

## <<完美教养手册>>

### 内容概要

“完美”是计划中的一个过程

看到年轻的新爸新妈们四处找寻各种教养方法，上一辈往往会笑我们：养你的时候也没讲那么多科学，你现在不是也很不错。

这一代的父母比上一辈父母对育儿知识了解得更多，更需要寻找一些不同的东西。

而时代的不同，也更需要新父母在教养理念上的优化。

一本书不可能集纳所有的育儿智慧，但好的育儿图书并不仅仅是关于育儿的，还有关于孩子的生活、家庭生活以及学校生活的内容，可以把这种理念称为“全盘育儿”。

《完美教养手册》正是这种理念的体现。

相比以往育儿类图书，本书有两大亮点：一是针对不同的问题情境，每个育儿案例几乎都对应有多个处理的建议；二是在给出建议的同时，还结合了教育学、心理学、行为学知识解释为何要这样做。

本书强调的育儿理念中，没有“绝对正确”的教养方式。

“完美教养”里的“完美”是一个动词，是一个过程。

事实上，真正实用的教养方式，是建立在父母和孩子问题的适配关系上的。

本书旨在协助家长快速掌握进行完美教养的原则。

最重要的是，感受到书里面身为父母的幸福和责任。

## <<完美教养手册>>

### 作者简介

伊丽莎白·帕特丽

美国著名育儿专家，创办了家庭资源与教育公司“更好的开始”（Better Beginnings）。

帕特丽女士经常在学校、医院和家长团体里对父母进行演讲，她的演说得到热烈地肯定与响应。

她也是电台节目的固定嘉宾，经常被《父母》（Parents）、《教养》（Parenting）、《职业妈妈》（Working

Mother）、《女性》（Woman's Day）、《家庭好帮手》（Good

Housekeeping）、《红宝书》（Redbook）等杂志誉为“教养专家”。

她还活跃于学校以及孩子们的体育活动中，同时为国家教育咨询委员会服务，也是学校家长会的会长。

。

帕特丽女士出版了《父母点津》（Parents

Tips）杂志，并将其分发给全美的学校，其教养观念被多个教育机构采用。

她与先生罗伯特（Robert）、三个孩子、祖母以及宠物们一起生活在华盛顿州。

<<完美教养手册>>

书籍目录

A

爱管闲事

B

拔他人的头发

拔自己的头发

搬家：事先计划搬家

搬家：搬家后孩子心情低落

白天的照顾：当离开的时候他们在哭，怎么办？

白天的照顾：把他们放下以及接送他们

白天的照顾：不当的行为

保姆：保姆是祖父母

保姆：不听保姆的话

保姆：兄弟姐妹当保姆

抱怨

暴力：对他人的暴力行为

笨拙

不午睡

不合作

不尊重

不回应

不吃蔬菜

不喜欢学校老师

C

吃药

吵闹

吵架：和朋友吵架（肢体上的）

吵架：和朋友吵架（口头上的）

承诺：不遵守承诺

吃东西：挑食

吃东西：和孩子在外面吃东西

吃东西：吃太多

宠物

穿衣：咬衣服

穿衣：穿衣服时到处游荡

穿衣：挑剔衣服

穿衣：不自己穿衣服

粗心大意

D

打人：孩子打大人

打人：孩子打孩子

打破东西

打断

打小报告

道歉

<<完美教养手册>>

顶嘴

电视：看太多电视

电动游戏：过度爱玩电动游戏

独断

独自在家：孩子一个人在家

独自在家：当孩子已经准备好一个人在家

E

恶霸：孩子像个小恶霸

恶霸：孩子是被恶霸欺负的受害者

恶形恶状

噩梦

发牢骚

发牢骚：固执的唠叨

发脾气：在家中发脾气

发脾气：在公共场所发脾气

愤怒：孩子的愤怒

反抗：公开反抗

反抗：公开拒绝离开

分享

分离的不安感

G

干扰父母打电话

工作：不想让父母外出工作

H

害羞：在长辈前的害羞行为

害羞：在平辈间的害羞行为

害怕：对于想象出来的东西害怕

害怕：对于自然灾害的害怕

害怕：对于真实情境的害怕

害怕：对暴力情境的害怕

恨意：表达恨意

坏习惯

混乱：孩子持续的混乱

J

假期：假期里的不良行为

假期：为良好的行为做准备

假期：遇上雨天

家务事：抱怨做家务事

家务事：如何完成家务事

家务事：金钱和家务事

家务事：散漫或缓慢的工作

家务事：建议的清单

家庭作业：如何让他们按时去做家庭作业

家庭作业：没有在一定时间内完成

家庭作业：完美主义

家庭作业：完成或者着急完成家庭作业

教导如何尊重他人

<<完美教养手册>>

剪头发

健忘

金钱

竞争

倔强

K

抠鼻子

哭泣

L

垃圾食品

懒散：在家懒散

懒散：在学校懒散

浪费

礼物：无礼的反应

礼物：感谢卡

零用钱：如何给零用钱

零用钱：增加零用钱

乱跑：在公共场合乱跑

裸体：孩子的游戏

裸体：在家里时

轮流接送

旅行：坐飞机、船、公共汽车、火车去旅行

旅行：长途旅行

旅行：短程旅行

旅行：孩子独自前往

旅行：坐船旅行

M

模仿婴儿的童言童语

N

呐喊与尖叫

粘着你

尿床

尿布：不愿意换

P

怕黑

朋友：没有任何朋友

朋友：朋友吃掉你所有的食物

朋友：选择不适当的朋友

朋友：孩子的朋友睡在我们家

Q

其他人的孩子：亲戚的孩子

其他人的孩子：朋友的孩子

其他人的孩子：邻居的孩子

情绪化

倾听：不愿意倾听

缺乏运动精神

R

<<完美教养手册>>

辱骂（用很难听的绰号叫别人）

如厕训练

S

上床时间：顺利地上床睡觉

上床时间：待在床上

上学：不愿上学

生气：父母的生气

生日：在自己生日上有不良行为

生日：参加生日的小朋友有不良行为

生日：在他人生日上有不良行为

生日：为宴会做计划

失败

梳头发

刷牙

耍宝

说谎

说脏话

T

贪心

挑食

吐口水

偷窃行为：发生在家里

偷窃行为：发生在外面

拖时间

拖延

W

完美主义

卧室：打扫

卧室：兄弟姐妹之间的隐私（孩子不同房间的状况）

卧室：兄弟姐妹之间的隐私（孩子共享房间的状况）

物质化

无聊：没有事情可做的焦虑

无聊：找不到事情做

无礼的言语评论：蓄意的

无礼的言语评论：无意的

X

校车上的不良行为

戏弄

洗澡：不守规矩

洗澡：不想洗澡

洗澡：不想出来

性方面：和朋友间在性方面的不适当行为

兄弟姐妹间：口角

兄弟姐妹间：未经过允许使用他人物品

兄弟姐妹间：公平问题

兄弟姐妹间：争吵（肢体上的）

兄弟姐妹间：争吵（口头上的）



## &lt;&lt;完美教养手册&gt;&gt;

兄弟姐妹间：憎恨的情感

兄弟姐妹间：嫉妒的行为

兄弟姐妹间：谩骂

新成员的诞生

对家中新生儿的攻击

Y

眼镜

宴会：在宴会上的不良行为

宴会：不想参加宴会

咬人：孩子对成人

咬人：孩子对孩子

咬指甲或抠指甲

夜惊

衣物：不爱惜

仪态：在家的仪态

仪态：餐桌的仪态

仪态：公开场所的仪态

隐私：孩子的隐私

隐私：父母的隐私

音乐课：开始上音乐课的年龄

音乐课：不想继续上音乐课

音乐课：不想练习

幽默：不恰当的幽默

幽默：浴室里的笑话

阅读：不喜欢阅读

运动：不喜欢参与运动及活动

运动：不希望继续上体育课或者去运动

Z

在车上：在后座打架

在车上：拒绝系安全带或者坐汽车安全座椅

在车上：谁可以坐在前座

早晨：上学早晨的混乱

早餐：不吃早餐

早餐：

在学校的行为问题

责备

争执：和父母争执

自私行为

自我价值感低

自行车：不爱护物品

自行车：骑车不注意安全

自行车：不带安全帽

自夸/吹嘘

自慰

祖父母：对孩子的宠爱

祖父母：买给孩子太多东西

祖父母：和父母的意见不同

<<完美教养手册>>

作弊：在比赛当中作弊

作弊：在学校考试中作弊

## 章节摘录

孩子不吃蔬菜怎么办情境我的孩子不喜欢蔬菜，而且拒绝吃。

每次吃饭，我们都会发生同样的争吵，而我通常只好用拜托或者收买他们的方式。

思考孩子们常常在食物相关的议题上展现他们的独立性，因为那是他们能完全掌控的唯一事物，即使你要求或强迫孩子这么做，但你就是无法叫孩子吃东西，避免让吃东西变成一个战场，并要有创意地解决这个问题。

〔诚实说：你上次想要一大碗好吃利马豆是什么时候的事了？

〕解决方法1.给孩子们冷冻蔬菜（像是刚从袋子里取出的豌豆和玉米）或者生食蔬菜，淋上优格或者蘸酱，对许多的孩子而言，这其中任何一种都比煮过的蔬菜更有吸引力。

许多孩子也喜欢吃脱水蔬菜，吃起来像在吃洋芋片一般，这些也含有真正蔬菜的营养成分。

（注意！

不要提供冷冻或坚硬的生食蔬菜给装有矫正器或敏感性牙齿的孩子和太年幼的孩子，因为他们可能会噎到。

）2.增加水果的种类及数量，以平衡缺乏蔬菜所不足的营养成分，同时，给孩子们每天补充多种维生素。

3.偷偷将蔬菜混入其他的食物当中，像是将切碎的菠菜融入肉片或卤汁面条中，胡萝卜碎片加入马铃薯色拉之中，磨碎的南瓜融入火腿中，莴苣和西红柿加在三明治上，或者将球花甘蓝酱加进意大利面酱料中，磨碎细小的或者切成碎片的蔬菜就可以成为隐藏的附加物加入许多食物当中。

同时，试着制作或购买少糖的南瓜或胡萝卜松饼，或者其他蔬菜，作为小点心。

4.让孩子们帮忙种植一片蔬菜园，孩子们就会愿意吃，并且享受他们自己亲手栽培的新鲜蔬菜。

5.开始称绿色蔬菜为“有益头脑发展的食物”，并且让孩子们知道这些绿色的东西能够让他们变得聪明又强壮。

6.对于五岁以下的孩子，在你准备餐点的时候可以请他们一起过来，并玩一个“彼得兔在麦奎格先生的花园里”的游戏，告诉孩子，你是麦奎格先生，而且你希望彼得兔不要跳过来吃掉你的蔬菜。

当然，孩子就会来“偷走”你不小心留在柜台上的蔬菜。

记得每次都要表现得很吃惊且困惑，你切好的蔬菜怎么不见了，年幼的孩子会爱上这个游戏，并且在游戏过程中吃掉非常多的蔬菜。



<<完美教养手册>>

编辑推荐

《完美教养手册:1000个育儿小提示字典》编辑推荐：孩子有1000个为什么，家长就有100,000个怎么办？

孩子挑食怎么办？

不吃蔬菜怎么办？

父母离开时孩子哭怎么办？

打人怎么办？

不喜欢学校老师怎么办？

害羞怎么办？

怕黑怎么办？

咬指甲怎么办？

缺乏运动精神怎么办？

不爱护物品怎么办？

当你费尽心机解决了一个问题，马上又面临新的问题……养育一个孩子怎么就这么难？

你怀疑孩子生下来就是跟自己作对的“小冤家”？

你总是有“不会当家长”的挫败感？

别担心，你已经遇到的、尚未遇到的所有问题，在《完美教养手册 1000个育儿小提示字典》中都能找到最有效的、适合自己孩子的答案！

<<完美教养手册>>

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>