

图书基本信息

## <<这样跟孩子定规矩，孩子最不 >

### 前言

说了五六遍，孩子就是听不进去 史蒂夫，6岁，活泼好动。  
每当妈妈要他收拾好玩具，或关掉电视，或告诉他饭前要洗手时，他总是跟没听到一样。  
“战争”就这样上演了：先是不听不做，接着是又哭又闹，最后则是哇哇大叫。  
今天下午三点半，妈妈要赶在银行四点关门之前去处理一些事务。  
时间很紧，可是史蒂夫还在房间地板上玩积木呢。  
妈妈感到事情可能不太顺利。  
她走进史蒂夫的房间，催促道：“史蒂夫，把积木收起来，我们得出门了！”  
“一会儿就好，妈妈！”  
妈妈见儿子答应了，就离开房间，穿好鞋子。  
过了两三分钟，她又回到了房间里，看见史蒂夫还在玩积木。  
她又催道：“乖！  
别玩啦，妈妈正赶时间呢！”  
“我还想把这个塔盖好嘛！”  
没等儿子应声，妈妈又离开了他的房间。  
她拿上钱包、购物单，隔着房间冲儿子喊道：“史蒂夫，你弄好了没？”  
史蒂夫没有回应。  
妈妈继续收拾着出门要带的东西。  
她回自己的卧室拿了车钥匙，又喊道：“史蒂夫，听见妈妈的话没？”  
他仍没有任何动静。  
妈妈可真是耐不住性子了，她最清楚这个了——接下来他会反抗，尖叫、哭闹，或许还会使用“武力”。

妈妈又在卧室里叫道：“史蒂夫，好了没？”  
“就好了！”  
妈妈再也压不住心中的怒火了。  
她知道，如果不把积木收起来，他们前脚出门，狗狗后脚就会把积木弄得乱七八糟，甚至可能啃积木。

而如果她现在与史蒂夫展开“斗争”，又会误了去银行的事。  
想着想着，妈妈心里憋不住气了：“这孩子，怎么老是不听话？  
就知道惹我生气！”  
这回她猛地冲进房间，怒吼道：“没听见我说话吗？  
快点收拾你那些破玩意，马上！”  
“不，我才不要！”  
妈妈怒火冲天，忍不住想：“竟然连亲骨肉都不听我的话！  
如果我这样跟我爸妈顶嘴，我早就找个缝儿钻进去了！”  
已经三点四十五分了，妈妈觉得束手无策了，于是她恐吓道：“史蒂夫，你再玩的话，我就把它们统统扔进垃圾筒！”  
我说到做到！  
快点收起来！”  
史蒂夫还在堆着积木。  
妈妈跑出去拿了件外套，她一边穿外套，一边冲进了房间，看到史蒂夫还在玩，这下她气得脸都绿了，大声尖叫：“真是见鬼了！  
没听见我说要把它们都扔出去吗？  
我说到做到！  
快点收起来！”  
“我才不管呢！”

## <<这样跟孩子定规矩，孩子最不 >>

”妈妈冲了过来，猛地拽住史蒂夫的手，把他从积木堆中拉出来。史蒂夫手上来不及放下的积木呼呼地飞了出去，哐哐当当撒了一地。史蒂夫哭了起来，开始大叫：“别管我！”

”“我讨厌你！”

”妈妈在他背上狠狠地掴了一巴掌，让他赶紧去穿衣服。

史蒂夫坐在地上，边哭边朝妈妈扔积木。

妈妈只好蹲下身子，自己拾起积木来，还嘟囔着：“真是气死人了，以后你小孩也这样对你，让你尝尝这滋味！”

”这是不是很熟悉？

那么，妈妈对待史蒂夫的方式有什么不对劲儿吗？

史蒂夫为什么不听妈妈的话呢？

有什么“妙招”能让史蒂夫更听话呢？

简简单单的三个问题其实牵扯了很多因素，包括史蒂夫的基本性格、行为习惯，以及妈妈的行为方式。

很多家长都想当然地认为，长幼有序，所以孩子就应当乖乖遵守家长定的规矩，必须按照家长的要求去做。

然而，孩子可不吃这一套。

甚至可以说，正是因为家长有这种心理，孩子才更不听话、更喜欢跟家长对着干了。

上面的例子不就是个明证吗？

妈妈越责问，孩子就越抵触，反抗也就越激烈。

所以，要想让孩子遵守规矩，家长应该给孩子更明确的理由，而绝非“我是家长，我说了算”式的命令。

孩子每次跟你对着干，都是有原因的。

但仅仅明白这些原因，还远远改变不了孩子的行为，你需要有一套完整、有效的策略。

当然，你也应该学着控制自己的情绪，保持冷静。

这样，你才能更有效、更成功地教育孩子，才会轻松、彻底地解决与孩子的矛盾，孩子才会服服帖帖、遵守规矩。

在学习书中的技巧之前，你得清楚自己想从中学到些什么、想解决什么问题。

不过你得知道：世界上并不存在让犟小孩瞬间变成乖小孩的“特效药”——让孩子变得懂事不是梦，但需要你的努力与投入。

还有，你千万不能对本书持以观望的态度，不要有“我先试试看吧，看看管不管用再说”的想法，如果这样的话，那非常可惜，你将会收效甚微。

书中的方法行之有效，并经过数年的研究与临床实践得以证实。

所以，你必须对书中的方法有足够的信心，去切实改变自己的育儿方式，并持之以恒，才能见到效果。

在实施书中的方法时，如果你有任何一丝犹豫，都会被孩子察觉，从而影响方法的有效性。

本书将整个过程划分成简单易行的步骤，每条法则只要一两周就能被你熟练运用。

只要你肯花时间、心思，孩子一定会有令你惊喜的进步。

临床医师们在教育叛逆的孩子时，总会遵循鲁瑟·巴克利设计的方案。

经过实践，我发现这个方案的有些方法很管用，而有些方法却需要根据情况加以修正。

如果你的孩子只是偶尔“没规没距”，那么巴克利的书及其与克莉丝汀·本顿合著的《亲子成长8步法：怎样教育不听话的孩子》(1998)可能就足以让你受用。

但如果你觉得孩子总是把你的话当耳旁风，那你就需要更有力的解决方法，即本书的方案。

这个新方案完成之时，我就开展了一系列的研究以验证其效果。

该方案是以科学心理学原理为基础，以大量的实践和科学数据作后盾，它的每一条法则都已得以验证，其研究结果可在专业文献中查询。

实验表明，书中的每一条法则都能使孩子的问题行为发生率降低25%~65%。

## <<这样跟孩子定规矩，孩子最不 >>

如果你综合运用多条法则，那孩子的行为将会有更大进步。

书中介绍了九条法则，它们彼此独立却又相互联系，每一条法则都是针对孩子经常表现出的某种特定的问题。

这九条法则需要你逐步掌握，在进行下一条法则之前，你必须已对前一条法则应用自如。

我的建议是，你每一两周只需尝试一条法则。

这样，你和孩子才能有足够的时间适应这条法则。

第1~6条法则的顺序是精心设置的，它们能帮助你逐渐熟悉这些育儿方法。

所以，请不要随意打乱顺序。

打乱顺序或许可以在短时间内见效，但从长远来看还是得不偿失的。

如果你依次完成了前6条法则的学习，那第7、8、9条法则的顺序就可以随你安排了。

每条法则后面都附有一张检核单，它能时刻提醒你偏离该条法则。

你可以在尝试一条法则前，先手做一份检核单，并把它贴在显眼的地方，这样可以帮你牢记每一条法则的细节之处。

你记住得越多，成功的可能性也就越大。

那么，这些检核单要贴哪儿呢？

如果你的孩子还不会认字，那你可以把它们贴在冰箱门之类的显眼地方。

这样，你会经常看见它们，它们也会提醒你这一周内需要注意的事项。

而如果你的孩子已经能读书识字了，那你就把检核单贴在一个隐蔽点的地方(比方说你卧室门的背后)，保证你自己可以经常看见，但孩子看不见。

你可能会问：“我该不该告诉孩子，我正在实行一项新的育儿计划呢？”

一般说来，我不大赞成告诉孩子。

没有必要向孩子说得太清楚，你自己心知肚明就行了，让行动为你说话。

需要你事先向孩子声明时，书中会明确标出。

如果孩子发现了检核单，并问你这是怎么回事，你该怎么办呢？

这时，你无需撒谎，实话告诉他就行，但不必告诉孩子过多的细节，你可以这样说：“我正在实行一项计划，它能帮助我们更好地相处。”

不要让孩子觉得这项计划是对他的束缚，否则孩子会产生叛逆心理并对这项计划有所抵触。

心急吃不了热豆腐，所以请不要跳过第1、第2章，否则将不会达到预期的效果。

这两章将帮你了解育儿过程中的一些基本原理。

打下了这些基础之后，你才能受益最深，你和孩子定的规矩才会更管用。

那么，开始新的征程吧！

## <<这样跟孩子定规矩，孩子最不 >>

### 内容概要

规矩要简单、明确、具体，孩子才乐意照着做！

说好了不买零食，一进商店他就攥着糖果、玩具不放手；讲好了只玩10分钟就回家，到时间后他偏闹着再玩一会儿；定好了写作业的时间，可他总要拖到临睡时才哭着说作业还没做……跟孩子定的规矩，总被孩子轻易推翻！

其实，这是因为孩子对规矩有抵触情绪！

聪明妈妈懂得用正确的方法跟孩子定规矩，让孩子快快乐乐照着做：

1.给孩子定的规矩要简单、具体，只需一个动作就可以完成，比如“把床铺好”“地面无垃圾”“衣服都放在衣柜里”等，而不是“把房间收拾好”。

2.和孩子说话时，不要用问句，而要以尊重的态度、坚定的口吻直接告诉他应该怎么做，如“请马上把玩具收起来”，而不是“可以把玩具收起来吗？”

”，否则孩子会从字面意思理解成“玩具可收可不收”，并用一个“不”字一口拒绝你。

3.在孩子面前，要注意控制自己的情绪：你越冷静，孩子就越服帖、越乐意遵守规矩。

……

只要掌握跟孩子定规矩的法则，孩子就完全照着你说的去做！

懂得听从他人的正确指导，是塑造孩子完美性格的重要基础，也是使孩子迈上成功之路的关键！

## 作者简介

乔治·M.卡帕卡 (George M. Kapalka, PH.D.)：国际著名育儿专家，执业临床心理学家，美国心理学会资深会员，美国新泽西州布里克市“行为矫正中心”主任，蒙茅斯大学心理咨询专业副教授。

书籍目录

前言 说了五六遍，孩子就是听不进去

第1章 跟孩子定规矩时，孩子为什么这么抵触？

第2章 了解情绪反应的过程，才能正确看待孩子的抵触行为

第3章 定规矩法则1：面对面说话，小家伙才听你的

第4章 定规矩法则2：给予恰当后果，孩子就会乖乖听话

第5章 定规矩法则3：小家伙越闹越凶？

就让他独自冷静几分钟

第6章 定规矩法则4：列个任务单，轻松培养孩子的自觉性

第7章 定规矩法则5：7个学习小妙招，小家伙做作业又快又好

第8章 定规矩法则6：给任务单添点新花样，才经得住孩子的软磨硬泡

第9章 定规矩法则7：孩子外出时爱撒泼，一定要事先“约法三章”

第10章 定规矩法则8：孩子喜欢在你忙时捣乱，就拿打电话做实验

第11章 定规矩法则9：先提醒后执行，叫孩子放下玩具很省心

第12章 全家齐心协力教孩子，定规矩变得很容易

章节摘录

版权页： 1.提醒孩子看着你。

跟孩子说话时，你不仅不能分神，还要学会吸引孩子的注意力。

在史蒂夫的例子中，妈妈跟史蒂夫说话的同时，自己却在忙活其他事，在房间里进进出出的，根本不知道史蒂夫有没有按她的话做。

其实，这是一个常见的错误，你可以通过“吸引孩子注意力”来改正。

吸引孩子的注意力，最简单的一个办法就是叫孩子的名字。

不过，这可不是隔着墙叫一声就行，而是要和孩子产生眼神交流：离孩子近一点，再叫他的名字，或者让他来你的房间，或者你直接去孩子的房间。

即使你和孩子不在同一个房间，但叫他开开门或开开窗看着你，也能让孩子更按你的要求去做。

如果孩子不理你，那你可以对孩子说：“看着我。

”或者走到他跟前，看着他的眼睛，再提出你的要求。

一定要这么做，否则，无眼神交流的命令，无疑会减少孩子听话的可能性。

这其中有着怎样的奥秘呢？

两个人之间进行眼神交流时，就会有一种约定感，说起话来也更有说服力。

眼神交流还有另外一个好处：如果孩子正玩得起劲，他可能根本没注意到你在跟他说话，而跟孩子进行眼神交流则可以让他暂停手上的事，认真听你说话。

史蒂夫的例子中，妈妈多次在另一个房间冲他说话。

这就似乎表明，让儿子听话，这件事本身并不那么重要。

史蒂夫当然也意识到了这一点，所以直觉告诉他他可以再磨蹭一会儿。

如果这时妈妈看着史蒂夫的眼睛说话，那史蒂夫就会明白妈妈是认真的，要好好听妈妈说话，这就能让他的注意力集中起来，更快速地完成妈妈交给他的任务。

2.告诉孩子怎么做。

一旦和孩子有了眼神交流，你就可以告诉孩子怎么做了。

每位家长与孩子交流的方式都不同。

不过，有几个万能小贴士，它们适合所有家长，可以让孩子更听你的话。

要有眼神交流。

跟孩子说话时，一定要直视孩子的眼睛。

态度要尊重，口气要坚定。

说话时的态度尤为关键，因为你的态度很难掩饰，很容易就会被对方觉察到。

在生活中，你可能会更喜欢身边那些对你尊重或亲切的人，而那些压制你、动不动就对你冷嘲热讽的人，无疑最遭你反感。



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>