第一图书网, tushu007.com

# <<这样跟孩子定规矩，孩子最不 >

## 图书基本信息

## 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！

” 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%。

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，它能时刻提醒你不偏离该条法则。
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，那你就要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！

## 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、玩具不松手；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力
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。
①要有眼神交流。
跟孩子说话时，一定要直视孩子的眼睛。
②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