

# 《正面教養，我把孩子變乖了》

## 图书基本信息

书名：《正面教養，我把孩子變乖了》

13位ISBN编号：9789866616211

10位ISBN编号：9866616215

出版社：新手父母

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《正面教養，我把孩子變乖了》

## 前言

超市小霸王 還有什麼事情會比在公共場所做出不好的行為更令人生氣呢？在家裡爭吵已經夠煩人了，在眾目睽睽之下出現令人難為情的行為就更叫父母親傷透腦筋。即使周圍沒有人看到你羞愧的樣子，無法管好自己親生孩子的無力感，也會灼傷你的心。精力旺盛、愛吃甜食的六歲男孩威爾（Will），被學校老師認為有「過動」傾向，但其實不盡然。他只是比較活潑而且動作很快——不但非常快速，而且協調性很好，所以是個棒球好手。他的運動熱情和精力讓他週末下午在公園時，如魚得水，可是父母對於他在超市的行徑就不敢領教了。他隨意把東西放進購物車的習慣很令人困擾，但還可以忍受，媽媽通常會再把東西放回去，問題主要出在結帳櫃檯陳列架上的糖果。這會成為他們一週來最低潮的時刻。以下就是威爾的媽媽塔妮亞（Tania）帶他去商店的情況：才剛進超市大門，威爾就乞求要買糖果。「不行，」媽媽說：「吃糖果對你不好，會腐蝕你的牙齒、使你過度興奮、破壞食慾。」她在購物車上放滿了健康、營養的食物，感覺自己道德高操，甚至正義凜然。「拜託，」孩子哀求道：「求求妳啦！」媽媽不為所動：「不行。」孩子開始喃喃咕咕，他答應從此會做個堂堂正正的孩子：永遠乖乖聽話，吃第二份菠菜，二十一歲之前不過度要求吃甜點。媽媽覺得更加煩躁，她提高嗓門，增加一些威脅的語氣：「不要再求了，你讓我在大家面前感到難為情，如果你再要求，就一個星期都不准你吃糖果！」孩子覺得現在是投出變化球、扭轉局勢、不計一切代價的時候了。他試著大口換氣、誇大地啜泣、辱罵——使出所有的殺手。實際上，孩子以不好的行為施加壓力在媽媽身上，然後藉由停止壞行為以解除壓力來獎勵她的妥協，他正在塑造媽媽的行為（為了讓他停止壞行為，買糖給他），媽媽也在塑造孩子的行為（為了得到糖果，表現壞行為），這種方法只會使得下次到超市購物的情況更加困擾。首先我告訴威爾父母，清楚說出在商店裡會發生的實際狀況，看看是否可以用逆向的正面思考，說明你期望在這個地方能達成的行為。在建構逆向的正面思考時，試用正面的言詞：做什麼，而非不要做什麼。不要說這樣的話：「不要碰架子上的東西。」可以說：「我要你拿架子上的某樣東西時，才可以動手拿。」不要說：「不要到處亂跑。」應該說：「在商店裡面請用走的，而且一定要待在你看得見我的地方。」讓我們把逆向的正面思考用在超市，清楚說一遍：「現在我們要進去超市了，如果你能用大男孩的口氣說話、安分守己、在超市裡頭好好走，等我們要離開的時候你就可以得到一項獎品。」如果在逛整個超市時，孩子為了得到獎品一直都表現得不錯，那麼你要繼續追蹤他的進步：他應不應該得到獎品？可是如果要他在整個採購過程中必須表現良好才能得到獎品，這樣的條件過於嚴苛，那麼也可以分段進行。既然他在超市的行為有問題，起碼在開始的時候應該試試這個辦法。現在是該建立點數表的時候了，這種點數表和前一章戴維父母所使用的沒什麼差別。你可以用小卡片來追蹤點數，這樣就可以把點數卡帶進店裡。起初，如果孩子在超市裡真的很難安分，或許只要在每個走道表現良好時，就給一點，這是非常手段。譬如說超市裡有十個走道，在每個走道盡頭他就可以得到一點，如果有可能得到十點，那麼可以安排六點買他在家裡會用到的一項獎品，但是八點可以挑選結帳櫃檯上他喜歡的任何東西，只要不超過三十塊錢都可以。如果不去讚美他，計畫就很可能會功敗垂成，即使還沒達到獲取點數的程度，但對於小小的進步、好的嘗試以及幾乎所有的行為加以讚美是非常重要的。但是不要拘泥於點數，如果你只打算在採購完的最後才給點數，沿路上一定要讚美五或十次：「太棒了，我們經過了兩個走道，你都沒有出差錯，也沒有碰任何東西，好聽話哦，這樣就對了。」除了口頭上的讚美之外，應該加上身體接觸和笑容。

# 《正面教養，我把孩子變乖了》

## 內容概要

三歲小霸王或是青春叛逆子是否讓你精神緊繃、求救無門？你是否開始覺得自己是個失敗的父母了？很多兒童教養書籍看起來很有道理，但實際上不是礙難執行，就是效果不彰，如同凱茲丁博士（Dr. Kazdin）所證實的——那些建議註定會失敗。事實上，改變孩子不用靠藥物、不需治療，不需打罵、不用處罰，只要針對孩子行為擬定凱茲丁計畫，你將發現，原來教孩子可以這麼有效率！凱茲丁博士打破數十年來有關亂發脾氣、隔離、處罰等教養的迷思，並告訴你要如何使用獎勵或點數表、讚美取代處罰，才能真正有效率的改變孩子的不當行為。

# 《正面教養，我把孩子變乖了》

## 作者簡介

艾倫·凱茲丁 (Alan E. Kazdin) 耶魯大學慕瑟心理學教授，以及耶魯教養中心與兒童行為門診部主任。他是二〇〇八年美國心理學會會長，著有多種兒童心理與行為處罰的專業書籍，在數十個國家發行。《耶魯校友雜誌》(Yale Alumni Magazine) 的人物簡介寫道：「如果你的孩子尖叫、打人、踢人、咬人 - 放輕鬆，凱茲丁會幫助你找出自己的中心教養。」

# 《正面教養，我把孩子變乖了》

## 書籍目錄

序前言：有效的解決方法從哪裡得出方法傳播正確、有效的方法輕鬆面對孩子的問題  
1. 七種有效教養的迷思  
2. 父母不可不知的事情  
3. 在對的時機使用對的方法：過渡期、亂發脾氣和幼兒  
4. 六至十二歲的孩子：超市小霸王、上學遲到、兄弟姊妹吵架、逃避功課  
5. 青春期前的孩子：態度惡劣、語言粗俗、單獨在家及其他問題  
6. 處罰：教養工具書上最常被誤解、誤用及濫用的方法  
7. 特殊狀況：如何帶動行為，照顧一個以上的孩子，低頻率不當行為的計畫  
8. 給父母的「教戰手冊」  
9. 孩子更廣闊的世界  
10. 教養壓力與家庭混亂  
11. 束手無策結論：正向的教養法

# 《正面教養，我把孩子變乖了》

## 章节摘录

上學遲到 - 從賴床變成聽到鬧鐘就起床 許多家有小孩的家庭，早晨的作息充滿了壓力，時鐘滴答滴答響著，當鬧鐘響起，上百個動作即刻就得運轉—每個人都得起床、刷牙、洗臉、穿衣服、吃早餐、穿鞋子和外套、踏出家門到車子裡或去搭公車、火車、走路，不管每個人要去那裡，都必須是在早上，特別是有好幾個小孩的家庭與雙薪父母，在七點二十七分或七點三十六分踏出家門的差別，將會決定今天早晨是否又是一場災難。 當九歲女孩莎拉（Sarah）在起床時間被叫了三次後還賴在床上，或是花了二十分鐘選擇襯衫，或者在應該找出數

# 《正面教養，我把孩子變乖了》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)