

《这样跟孩子定规矩，孩子最不孤

图书基本信息

《这样跟孩子定规矩，孩子最不弧》

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，

《这样跟孩子定规矩，孩子最不弧

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，孩子最不弧

内容概要

《这样跟孩子定规矩,孩子最不会抵触》内容简介：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！

《这样跟孩子定规矩，孩子最不孤

作者简介

《这样跟孩子定规矩，孩子最不弧

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

《这样跟孩子定规矩，孩子最不弧

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。

《这样跟孩子定规矩，孩子最不弧

精彩短评

- 1、囤货中呢
- 2、重复率很高，都是废话
- 3、司空见惯的教育、比较老套。作为81后的父母都是这样做。
- 4、有借鉴。有教养尊重他人的孩子不是一天练成的。
- 5、我对这本书中采用奖罚举措来给孩子定规矩的方法无法认同，我相信这种方法让孩子变乖的效果会挺不错，但对它所导致的后果现在想来很后怕，孩子做事情都会先考虑能得到什么，对孩子来说这太功利性了，而且不利于孩子责任心的培养，价值观也不对。这让我对我们幼儿园里的奖罚教育也是担忧。我们的孩子将变成为了得到奖励而做事，为了避免惩罚而变得懦弱，孩子不务实，攀比心也会增加。或许是我夸大其词了，但各位父母应该引起反思。
- 6、废话特别多！废话特别多！废话特别多！重要的话讲三遍！
- 7、收到书时，迫不及待地打开看，当天把它看完。介绍的方法确很实用。真的不错。
- 8、很多书只讲理论，这本有很多的方法和案例。
- 9、实操性特别强。非常实用的书。
- 10、一颗星 行为矫治 彻头彻尾的行为主义。训练 奖惩 面壁思过 弊端很多 忽略了家长自身的反省 也忽略了情况产生的背景 会误导家长无法回归亲子关系的本质。跟之前很火的超级保姆有类似，那些获得身心滋养的孩子，有感情流动的，能体会到看到爱的家长之间才是最佳的亲子关系。
- 11、每天都翻一翻，每天都在实践。
- 12、今天书刚刚到我就看了 很好的一本书 怎么以前就没发现呢太实用了
- 13、不错，有些是之前在生活中没想到的，受用。
- 14、个人觉得，不是一本普适类读物，并且理论出发点不是很认同
- 15、书中的方法确实简单有效。
- 16、书是不错，就
- 17、因为里面的一句话——“看着孩子的眼睛说话”才给的两颗星，不然只给一颗星。
- 18、看到豆瓣总体评分偏低，我还是给了四颗星，可能因为是我看的这类书的第一本吧。虽然是一本废话很多一直重复、内容很少的书，但是对于我这种新手父母还是有一些指导借鉴的意义，道理都很简单，父母执行起来还真挺考验的。
- 19、有了孩子后，你才有可能遇见更好的自己，我觉得这是生育孩子的最大意义所在。你需要弥补自己各方面的知识来应付小孩，需要学会情绪管理来接纳她的情绪和意见，还要学会引导她说服她。你会发现，这不正是日常工作也需要的么。
- 20、希望有更多的结合理论的事例
- 21、我觉得可以看看，就是把孩子训练得更加有条理些，不至于成为一个熊孩子
- 22、再来一本看看
- 23、大概看了一下，内容还不错
- 24、很好的书，我们现在进在试验阶段，成果有待验证。呵呵呵
- 25、老婆让买的，说是小区里一位妈妈推荐的。多读读这样的书挺好的。
- 26、强烈推荐，里面所讲的规则简单易行，关键是可以让父母认识到很多自己的问题，我个人觉得这本书特别适合易怒的父母和孩子。这本书，我做了很多笔记，很多的问题都是父母的问题，是父母对孩子了解得还不够，孩子不是故意犯错的。规矩要简单、明确、具体。
- 27、42
有选择的学习吧
- 28、向抱怨孩子难沟通的娘亲们推荐这本书。我以前看过的一些育儿经典，大都晓之以理动之以情，大道理一堆，看的时候特懂，但面对孩子时该发火还是发火，只是发火后更内疚自责加沮丧。这本书不同，具体详细，可操作性强！了解到很多被自己忽略的小细节，正是这些细节导致沟通失败。你，值得拥有（by米有静）
- 29、非常受益，读到很多地方都有一种豁然开朗的感觉。
- 30、我儿子快5岁了，脾气很大，近来脾气越来越大，我最近几天在用第一条法则，也正在学习使用第二条法则，效果不错，但家长要注意控制自己的情绪，防止激起孩子的脾气！这本书真的很好！

《这样跟孩子定规矩，孩子最不弧

- 31、实用
- 32、很好的书，准备实践，等待效果。
- 33、有条理，不错的书，值得家长学习
- 34、还行 很有用。不过还没看完
- 35、说的有些观点确实不错，所以又准备开始淘书最后其他的推荐的书了。不过买的早了，孩子才3周，这个适合于6-7岁
- 36、教育孩子是一门学问，书中的方法不完全赞同，可以尝试，在摸索中学习。
- 37、还没有实践，看大家的评论，评价不高，容我三思
- 38、很薄的书，能记住的主要就这几点：看着孩子的眼睛说话，注意说话的语气语调，指令要清晰不能有歧义，一次只做一件事，提前打预防针，约法三章并持续执行。。。
- 39、看着孩子的眼睛，然后再说.....
- 40、简单易读易理解
- 41、可以借鉴的书籍
- 42、还是很实用的，好多都是你觉得不是问题的，其实已经伤害到了孩子
- 43、我给四星
- 44、在书店当场翻完。
- 45、大概看了一下，没什么有用的信息，没什么价值，非常一般。
- 46、有的方面还是有借鉴意义的
- 47、孩子拖拖拉拉不肯将玩具收拾好，在超市中跟妈妈提出无理的购买要求，这些看似让人忍不住发飙的事情其实换种方式就能轻松解决。与这本书中家长起引导作用相比，最为理想的教育是孩子的自觉教育，教育理论真正被孩子所赞同和吸收，我所买过的引起孩子自我深思和纠正的最好图书就是《无敌钥匙奶奶》，这本注音版的读物中，有大量的积极暗示，潜意识强大孩子战胜困局的正能量，聪明的孩子会从中发现自己的影子，从而产生自我鼓励与纠正的强大效果。
- 48、作为一个妈妈，这本书必须收藏啊~~
- 49、整体感觉不错，语言简单明确，措施具体有可操作性。比同题材的某些作者的宏大叙事或饱含感情色彩的文字读起来更容易抓到重点。难得的是译文也很流畅。
- 50、在日常生活中，作为父母要从孩子的角度看问题，这本书值得收藏
- 51、坏行为的矫正和好行为的培养，操作性较强，推荐父母阅读。
- 52、干货，然而没有一个对象让我可以实施这些方法。
- 53、孩子是天真纯洁的，用爱引导，他们就是阳光下的天使！
- 54、记得随便翻开，看到有直接惩罚孩子的部分，就没有特别大的兴趣了。更倾向于“高效能父母”和“如何听孩子才会说。。”所推荐的处理方式。其中的方法，适合一些亲密关系的处理，夫妻，亲子之间的。因为，亲人之间，往往期望和对外面的同事之类不同，一个合适的认知，有效的方法，对于提高亲密关系，减少不必要的矛盾，是很有帮助的。
- 55、例子都是 命令式&易烦躁父母 VS 自控差&易烦躁孩子 的组合，看着心烦。不过，最后一例，老不关电视去吃饭这个梗，当年我也很严重啊。然而，孩子还是该好好哄的吧，哄着说要求（而不是直白的命令）。说到底，父母的言传身教太重要了，本质上还是自己好好修身，才能齐家啊——以此为中 心写篇序言，替换掉开头的评价们，好多了。P.S. 买给我哥当25岁生日礼物的，我嫂子怀着。
- 56、洋鬼子没事儿干

[illegible]

Page 10

《这样跟孩子定规矩，孩子最不犟》

似的事情时，也不至于一头撞到南墙上。20.跟孩子发生冲突时，不要总追问“孩子究竟是怎么了？”而要想“我应该做些什么？”。如果你能坚持以这种观点看问题，那家庭生活将会非常和睦，孩子也将会成为一个幸福快乐的人。21.定规矩应该简单、具体、直接。但当遇到脾气倔的孩子时，你应该停下手头的事，直接去和孩子交谈，而不是一边忙其他事一边教孩子按你的话去做。22.跟孩子定的规矩要想有效，需要注意三个要点：提醒孩子看着你，告诉孩子怎么做，站在旁边看结果。23.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。.....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。24.告诉孩子怎么做。一是要有眼神交流。二是态度要尊重，口气要坚定。不要采用询问的方式，而要以尊重的态度、坚定的口吻直接告诉他应该怎么做，然后保持眼神交流，让他做一件具体的事，如“请马上开始收拾玩具”。三是非语言交流要严肃、沉稳。非语言交流指你的姿势、手势、表情、语气及语速、音量等。四是不要争执不休。孩子如果想跟你讨价还价，你不必像孩子过多解释他为什么要遵守规矩，通常你只需给孩子一个简明扼要的理由即可，如“因为到吃饭时间了”或“因为我们要出门了”，不要重复规矩的内容。如果孩子还缠着你，你只需说“刚刚不是已经给你说过了吗？”不用过多理会孩子的闹腾。五是一次只讲一件事。吩咐孩子做事时，一定要简单、直接，一次只讲一件事。如果你希望孩子完成几件事，那你可以先让他做第一件，然后再让他做第二件。六是让孩子复述你定的规矩。25.定规矩法则1：面对面说话，小家伙才听你的。26.定规矩法则2：给予恰当后果，孩子就会乖乖听话。27.规矩要有效，须有三个步骤：提醒孩子看着你，捕捉眼神交流；告诉孩子怎么做；花15秒站在旁边看结果，给孩子施加压力。如果孩子确实照你说的做了，你一定要当场夸夸他。.....如果孩子没听家长的话，家长可以有技巧地重复一遍自己的要求。秘诀是：第一步：遵守定规矩法则1.第二步：重复上一步。如果孩子还不听，那你就给孩子发出“警告”或“最后通牒”了。及时宣布后果，孩子才会当真。执行后果不迟疑，孩子下次才知道怎么做。28.定规矩法则3：小家伙越闹越凶？就让他独自冷静几分钟。29.定规矩法则4：列个任务单，轻松培养孩子的自觉性。30.定规矩法则5:7个学习小妙招，小家伙做作业又快又好。妙招一：做作业的环境要减少干扰。妙招二：做作业的时间因人而异。尽量让孩子在每天的同一时段写作业。妙招三：与老师共同制作核单，作业情况一目了然。妙招四：写作业前的规矩——准备好材料。妙招五：写作业时的规矩——监督而不过分干预。妙招六：写完作业后的规矩——换取特权要有度。妙招七：辅导作业的规矩——适当引导，但不要过度帮助。31.定规矩法则6：给任务单添点新花样，财经的祝孩子的软磨硬泡。合并小任务，不重新任务，规矩更简单易懂。每当孩子在你说第一遍时就听从，你也要记得表扬他。久而久之，孩子就会因为喜欢你赞扬他而听话，而不仅仅是为了获得奖励而听话。32.定规矩法则7：孩子外出时爱撒泼，一定要事先“约法三章”。提前定规矩7步骤：一是告诉孩子正确的做法，并且只警告一次。二是设置遵守规矩应得的奖励，要“明确”而“详细”。三是严重违法规矩是要惩罚，才能避免危险。四是到目的地之后，要时刻监督。五是执行后果要合理。六是孩子脾气大时，要让他面壁思过。七是让孩子冷静下来，车里同样可以进行。33.定规矩法则8：孩子喜欢在你忙时捣乱，就拿打电话做实验。34.孩子为什么喜欢打岔？一是不要认为他是故意的。二是告诉孩子具体该怎么做。35.定规矩法则9：先提醒后执行，教孩子放下玩具很省心。

3、向抱怨孩子难沟通的娘亲们推荐这本书。我以前看过的一些育儿经典，大都晓之以理动之以情，大道理一堆，看的时候特懂，但面对孩子时该发火还是发火，只是发火后更内疚自责加沮丧。这书不同，具体详细，可操作性强！了解到很多被自己忽略的小细节，正是这些细节导致沟通失败。你，值得拥有（by米有静）

4、读《这样跟孩子定规矩，孩子最不会抵触》十月稻草-2015/08/23或许很多家长都有和我一样的抱怨：孩子太调皮了，太不听话了，说不听，骂不听，打不听，霸道不讲理。是啊，孩子的各种不听话对于家长来说真的是苦不堪言。说好的不买玩具，可是一到商场就拿着玩具不放；讲好的只玩10分钟就回家；到时间了偏闹着再玩一会；定好的写作业时间却总是要拖到临睡前才哭着说作业还没做.....跟孩子说好的规矩，为什么总被孩子轻易的推翻。到底真的是孩子不听话还是我们做家长的那里错了？谁不想不费吹灰之力就把孩子教好呢。《这样跟孩子定规矩，孩子最不会抵触》，作者，乔治.M.卡帕卡：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。《这样跟孩子定规矩，孩子最不会抵触》这本书为家长们提供了一份全面应付‘倔孩子’的最佳方案。这本书是为极不听话孩子的家长定制的，也适合用于有跟孩子打交道的所有的人。《这样跟孩子定规矩，孩子最不会抵触》书中前言举了个例子

《这样跟孩子定规矩，孩子最不弧

，6岁活泼好动的史蒂夫，因为妈妈多次叫他收好玩具，他永远都只于答应而没有任何实际行为而导致妈妈怒火抢过玩具还动手拍打。就于一个简单常见的东西出来了三个问题：妈妈对待孩子的方式对吗？孩子为什么不听妈妈的话？有什么（妙招）能让孩子更听话吗？书中环绕例子里的妈妈和史蒂夫的事情提出了三个因素：孩子的基本性格，行为习惯，妈妈的行为方式。“孩子为什么会冲动？”这个问题书中做了很多分析，最为重要的一点；易冲动的孩子需要不断在不同的后果中锤炼，最终才能学会控制情绪。书中还提出了妈妈在面对孩子，面对事情要先怎样应事先做好心理准备。还有父母要学会如何尊重孩子的个性。对于合理引导孩子，倔劲儿也能换来成功书中也举了多个例子。所以看来，孩子并不是真的那么不听话，而是在于父母如何去了解孩子，引导孩子。《这样跟孩子定规矩，孩子最不会抵触》，书中写出了什么是情绪反应，如何去了解情绪反应的过程，才能正确看待孩子的抵触行为，从举例到分析，让我们更清楚的了解自己和孩子的一切情绪反应，从而更好的引导孩子。书中写出来一套系统的方案，让我们轻松解决孩子的问题行为，这套方案有9条定规矩法则：定规矩法则1；教会我们如何面对面和孩子说话。定规矩法则2；让我们知道了如何给予恰当的后果，孩子就会乖乖听话。定规矩法则3；孩子越闹越凶，如何去让孩子冷静。定规矩法则4；列个任务单，轻松培养孩子的自觉力。定规矩法则5；7个学习小妙招，孩子做作业又快又好。定规矩法则6；给任务单添点新花样，才能经得住孩子的软磨硬泡。定规矩法则7；孩子外出爱撒泼，一定要事先‘约法三章’。定规矩法则8；孩子喜欢在你忙的时候捣乱，就拿打电话做实验。定规矩法则9；先提醒后执行，叫孩子放下玩具很省心。每一条法则里都清楚的写出了孩子可能有的情绪反应，父母又应当如何去了解、理解和做出怎样相对应的解决方法。面对孩子，我们要先了解什么是脾气，我们又如何去对这份脾气下达命令，又怎样如何去巧妙的执行这份命令。在每一条法则最后还都附有一份检核单，这样更有力的督促了我们和孩子之间的定规矩法则更好的保持下去。最后作者提出了我们一定要认真的循序渐进地实施每一条法则才能有更好的成效，让孩子也将会成为一个幸福快乐的人。看完这本书，突然发现。原来我们眼中那个调皮捣蛋，蛮不讲理的小家伙很多时候并非故意犯错，更多的时候是我们对孩子不够了解。不够用心没有用对方法。只要我们掌握了跟孩子定规矩地法则，我们的孩子也可以是个乖乖儿.....

《这样跟孩子定规矩，孩子最不弧

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