

爸妈有妙招

100%
实用

孩子 更出色

*Stress-Free
Discipline*

Simple Strategies for
Handling Common Behavior
Problems

(美) 莎拉·奥
彼得·L·史塔维诺哈 著



科学认识每一个成长关键期
破解孩子的行为密码



育儿妙招
简单学

父母必读的
不败育儿书

掌握孩子的心理成长规律
培养良好的亲子关系

张 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

爸妈有妙招 孩子更出色

(美) 莎拉·奥 著
彼得·L·史塔维诺哈

丁云 江伟霞 陈纪荣 译

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

爸妈有妙招 孩子更出色 / (美) 奥, (美) 史塔维诺哈著; 丁云, 江伟霞, 陈纪荣译.
— 青岛: 青岛出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5552-3248-3

I. ①爸… II. ①奥… ②史… ③丁… ④江… ⑤陈… III. ①家庭教育 IV. ① G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 280953 号

Stress-Free Discipline: Simple Strategies for Handling Common Behavior Problems.
Copyright©2015 Sara Au and Peter L. Stavinoha. Published by AMACOM, a division of
American Management Association, International, New York. All rights reserved.
山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-228 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 爸妈有妙招 孩子更出色 |
| 著 者 | (美) 莎拉·奥
彼得·L·史塔维诺哈 |
| 译 者 | 丁 云 江伟霞 陈纪荣 |
| 出版发行 | 青岛出版社 (青岛市海尔路 182 号, 266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 曹永毅 E-mail: cyyx2001@sohu.com |
| 装帧设计 | 林文静 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛乐喜力科技发展有限公司 |
| 出版日期 | 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710mm × 1000mm) |
| 印 张 | 11.25 |
| 字 数 | 130 千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-3248-3 |
| 定 价 | 26.00 元 |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话: 0532-89083828 13953272847

前言

无理取闹！作业问题！吃饭问题！睡觉问题！一个个问题接踵而至，周而复始……

在养育孩子的过程中，每个家长要面临很多压力。面对孩子的不良行为，家长自然不会太轻松。其实孩子要面对的压力也很多。在这种情况下，父母和孩子缺乏沟通，动不动就起冲突，就一点都不奇怪了。其实这种状况是完全可以改变的。家长可以通过管教，跟孩子建立良好亲子关系，这样就可以避免很多问题的出现。

首先我们先思考一下管教的含义。如果同大部分人的理解一样，你可能把这个词当成惩罚的同义词。其实在这本书里，这个词的意义更广。

管教是指劝告、安慰、教导、忽视、训练、表扬，有时候根据家里的情况是惩罚。管教是对孩子未来的

管教是指劝告、安慰、教导、忽视、训练、表扬及惩罚

投资，而不仅仅是随时随地纠正孩子的行为过错。管教会让孩子按照你的期待来成长。最重要的一点，管教就是教育；关键要明白这一点：管教不是仅仅是惩罚，惩罚只是管教一种方法而已。

除了惩罚以外，本书提供一套新的教育理念及策略方法，其中包括对孩子进行正面肯定、家长言传身教及互相谅解等等。该书会让你学会如何从处理孩子的问题过程中获取经验，从而及时改正教育方法。另外，家长也需要审视自己的生活，比如平时有多忙、时间、人脉、人际关系、自理能力等，看看这些是如何影响孩子的行为。



孩子需要得到父母的爱,需要知道自己的意义;但是爱跟纵容是不同的。只要为了孩子好,该说不时就说不,这才是父母的爱。爱和管教紧密相连,不开分割。总之,不管要给予孩子哪种生活,爱和管教都是其最坚实的基础。

现在请把自己当成一名园艺师,准备整理杂草丛生的后花园。首先,你要计划种什么、在

爱和管教紧密相连

哪里种。接下来就要开始除草,这里要特别小心仔细辨认哪些草需要拔掉,哪些需要留下。除完草之后就要开始松土、施肥,最后撒下种子。然而,播种只是开始而已,接下来还要灌溉花园,精心照料种子的成长。不用多说,还要根据植物生长习性,定期对其浇水、施肥、观察等等。

家庭就像花园,我们要像照料花园那样照顾家庭。植物种类不同,对护理要求不同,需要的阳光、土壤也不同。同理,孩子们也需要不同的教育方法来管理。

了解孩子的行为动机有助于清除孩子不良行为习惯,如同修理花园,先清除杂草,后松土播种。养育孩子如同侍花弄草,精心照料才能让其茁壮成长。很快,种子会长成幼苗,开枝散叶吸收更多的阳光,从大地获取更多的养料。爱和管教会为孩子的成长打下牢固的根基,让孩子长得强壮挺拔,能够抵御未来生活中遭遇的风风雨雨。好的教育方法有助于孩子健康成长,会让孩子强健有力、朝气蓬勃、魅力四射。

育儿就是把孩子从现在的样子培养成将来你希望的样子。因此,在我们进一步讨论育儿的建议、技巧及心理方面的理解时,我们先来肯定自己。

“你们是优秀的父母!!”

身为作者,我们也是为人父母,非常明白在跟孩子产生矛盾冲突的时候,保持这样一个乐观的态度有多难。没有水晶球,真的很难知道我



们的做法是对是错,尤其是每天都会有新的问题出现。这本书主要内容是:解释孩子行为问题产生的原因,帮助父母有针对性地解决孩子的行为问题。明白了原因,你就知道该怎么做了。

良好的行为习惯是孩子需要学习的一个技能,这就如同孩子学习使用马桶,学习怎么样让腿使劲把秋千荡起来,以及学习认字的过程一样。孩子不是生来就知道所有的规则、界限,以及正确的行为方式。他们不知道如何跟兄弟姐妹们及小伙伴们和平解决争端,不知道怎么样安静下来睡觉,也不知道哪些话该说哪些话不该说。这些都是需要我们专门来教导、培养、教育。

这本书首先告诉我们行为即是交流。第一部分解释孩子行为的ABC法则(即原因结果法则),家长可以据此了解孩子行为背后的真实意图。不管你是即将踏上育儿之路,期待前方一路平坦,还是已经踏上这条路,想知道自己有没有走错方向,我们的16条通用策略会帮助你避免或者消除育儿困境、阻止不良行为的发生,为孩子的健康发展指明方向。

第二部分我们将深度分析容易跟孩子发生冲突的具体场景:发脾气、写不完作业、不好好吃饭、不按时睡觉、态度问题等等。根据孩子的成长规律,本部分会结合大量案例为父母提供有效的解决方案,帮助父母轻松、淡定、自如地应对孩子成长过程中出现问题。

行为即是交流

第三部分主要介绍父母可以主动采取哪些措施来培养孩子积极向上的性格。孩子从小养成这种性格,长大以后也会乐观开朗、有创造性、容易满足、与父母关系融洽。这个部分围绕两个方面展开讨论:建立健康的社交网络需要哪些基本要素及如何形成坚韧勇敢的性格。这些讨论会让读者大受裨益。

最后,在第四部分里,我们将带领大家体验小红旗测验,通过测验你



就会知道孩子是否压力过大,你们是否需要专业帮助。如何缓解每个人的压力情况我们没有统一的解决方案,但是,我们会通过分析一些常见的生活情景,给大家指导,帮助大家做出正确的决定。

家长付出了大量的时间和精力以后,良好的行为习惯随着孩子的成长自然就会养成。

教育孩子是一个长期的过程:教育从来不是简单的事情,家长在坚持

教育孩子是一个长期的过程

的过程中也会精疲力尽,但是当看着孩子在自己的引导下茁壮成长,会觉得一切付出都值得。了解孩子行为动机,采取针对性措施可以进一步减少家长的焦虑,这就是我们这本书的目的。

目 录

前 言

第一部分 管教的内涵

1. 破解孩子的行为密码

接纳孩子的行为	4
寻找行为源头	11
了解孩子的行为动机	15
行为即是交流	17

2. 解决问题之道

贴心陪伴	21
以身作则	23
设置底线	24
明确要求	25

言出必行	25
转移目标	27
充当教练	28
坚持训练	29
视而不见	30
淡然处之	31
紧急呼叫	32
扬长避短	33
奖赏分明	35
惩罚得当	36
隔离思过	38
知错要改	39

第二部分 常见问题解决办法

3. 孩子无理取闹怎么办？

脾气跟年龄密切相关	44
防患于未然	45

对症下药	49
百货店里实景训练	52
淡然处之	53
歇斯底里对治	54
重塑亲子关系	56

4. 作业问题怎么办

了解学习风格	59
激发孩子兴趣	62
让孩子独立完成作业	63
正面激励孩子	70
惩罚的作用	71
避免事与愿违	72
聪明更需要努力	75

5. 就餐问题

处理就餐时发生的问题	77
培养用餐习惯,加强指导	79

制定规则,强化和惩罚并用	82
尝试新食物	84
在餐馆就餐使用的策略	88

6. 睡觉问题

睡眠至关重要	92
睡眠时间使用“万能法则”	94
童年噩梦	99

7. 态度问题

惹怒你的行为	101
了解行为背后的意图	105
同和态度有关的行为战斗	107

第三部分 储存正能量

8. 培养孩子的交际能力注重同龄人的影响

和同龄人建立良好的社会关系	116
---------------	-----

帮孩子选择伙伴	119
孩子的朋友有不良行为怎么办	120
孩子难以融入群体怎么办	122
手足竞争怎么办	124

9. 培养孩子的韧性和勇气

让孩子体验失败	127
勇气不是要冷酷无情	129
信心与赞美	130
解决问题的榜样	132
储存韧性迎接挑战	133

第四部分 识别危险信号

10. 处理各种压力状况

识别压力症状	138
维持常态	140
分居或离婚	142

无法在孩子身边照顾	144
疾 病	145
经济问题	147
搬家或转学	148
家有新生儿	150
其他压力	152

11. 寻求专业帮助

决定找谁寻求帮助	154
如何决定寻求专业帮助	157
需要密切关注的行为	162
其他事项	163

12. 结 论

第一部分 管教的内涵



1. 破解孩子的行为密码

当父母不容易,又不能摆挑子!父母这个差事自古就没那么容易,也不能说不当就不当。

管教好像是父母永远要面对的却无法逾越的挑战。孩子的行为有时会把你或者你的伴侣逼到接近崩溃,读了这本书,你更会感同身受。但是,从现在起,希望你们把那些烦恼彻底从大脑里清除。这不容易做到,但是只有这样你才会焕然一新重新开始。

首先,要明白教育孩子不是简单的黑与白、正确与错误那么简单,也没有一套规则适合多有的人。你会发现,自己跟别人一样犯错误,但是,不要因这些错误而自责、感觉无能为力或者力不从心。这是你和孩子需要学习的,你们远比自己想象中更坚韧。

第二,我们希望你们了解孩子行为中至关重要的两点:

(1)你眼里的大部分的行为问题很可能是孩子正常表现。

(2)虽然有时候你觉得孩子是故意冒犯你,但事实上他们并非要故意惹恼你。有时,惹恼家长也是孩子成长的一部分。

丰富的学识通常是有
效的减压器

丰富的学识通常是有效的减压器。当我们焦虑担心的时候,你就能通过全方位思考,做出正确决定和找到解决问题的方法。养育孩子尤其如此。了解事物运行规律非常有必要,这样问题出现的时候就知道如何解决,也可以防患于未然。

了解孩子大脑的正常运行机制有助于我们认识孩子是否真正出现



了问题,而不再是一味地认为孩子是在找麻烦。孩子通常是通过反复试验来确定行为是否得当,家长不能因为孩子偶尔有些出格的行为就大惊小怪。孩子对周围的世界懵懵懂懂,可能只是在摸索自己的行为界限,以便找到正确的行为方式。

这一章要向大家介绍孩子的正常行为范围,我们也会帮助大家了解会引起孩子好行为和坏行为的各种影响因素。此外,这一部分还会告诉大家如何了解孩子的行为动机,要把孩子的行为看作是交流的一部分。你们会学到如何破解孩子的行为密码,最终找到培养孩子良好行为的方法。

接纳孩子的行为

什么才是孩子的正常行为? 正常这个词,若用在孩子身上,意义非常广泛。事实是,从定义上来说,大部分孩子

孩子大部分行为都是正常的……即使父母不喜欢

都是正常的,也就是说,大部分孩子的行为也是正常的,或者至少是可以理解的——即使有些行为父母特别讨厌。别忘了我们对管教的理解是教育。该书有助于大家了解那些大人看不顺眼、对孩子来说却很正常的行为,然后学会如何把这些行为改成你们想要的样子。

父母眼里一些不当的行为其实都是孩子成长发展中的一部分。拿发脾气来说,很多小孩有时会用发脾气来表达自己的沮丧,他们可能会对别人拳打脚踢,不达目的不罢休,又或者因为气愤说出一些特别伤人的话。这些实际上都是孩子的正常表现,是他们成长的一部分。孩子不知道所有的行为规则,也不知道自己的行为会给别人带来什么样的影响。他们不断地挑战各种限制、底线(还有父母的耐心),这都是孩子成