

★ 《纽约时报》畅销书《超级保姆》作者作品 ★

Jo Frost's Toddler Rules

Your 5-Step Guide to Shaping Proper Behavior



[英]

乔·弗洛斯特

Jo Frost

超级保姆育儿法

规范和塑造孩子良好行为的五项指南

全球著名育儿节目《超级保姆》

44个国家争相转播，引发收视狂潮

中央电视台译播后，中国父母旋即热捧

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

 中文文库



卓越教师网

Jo Frost's Toddler Rules

Your 5-Step Guide to Shaping Proper Behavior

超级保姆育儿法

规范和塑造孩子良好行为的五项指南

[英]

乔·弗洛斯特

Jo Frost



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文文库



卓越教师网

图书在版编目(CIP)数据

超级保姆育儿法:规范和塑造孩子良好行为的五项指南/(英)弗洛斯特著;彭相珍译.

—北京:中国青年出版社,2015.5

书名原文:Jo Frost's toddler rules: your 5-step guide to shaping proper behavior

ISBN 978-7-5153-3282-6

I. ①超… II. ①弗… ②彭… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第071034号

JO FROST'S TODDLER RULES: Your 5-Step Guide to Shaping Proper Behavior. Copyright © 2014 by B4UGoGa-Ga, Inc.

Published in the United States by Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC, a Penguin Random House Company, New York.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by China Youth Press.

超级保姆育儿法:规范和塑造孩子良好行为的五项指南

作者:[英]乔·弗洛斯特

译者:彭相珍

责任编辑:龙彬彬

美术编辑:张燕楠

出版:中国青年出版社

发行:北京中青文文化传媒有限公司

电话:010-65511270/65516873

公司网址:www.cyb.com.cn

购书网址:zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制作:中青文制作中心

印刷:北京慧美印刷有限公司

版次:2016年1月第1版

印次:2016年1月第1次印刷

开本:787×1092 1/16

字数:260千字

印张:20

京权图字:01-2015-1210

书号:ISBN 978-7-5153-3282-6

定价:39.80元



版权声明

未经出版人事先书面许可,对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播,包括但不限于复印、录制、录音,或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

JO FROST'S TODDLER RULES



前言 009

第一部分：严格的家庭教育 VS 惩罚 015

第 1 章 严格家庭教育的五项基本原则 / 017

成为五项全能型家长 / 022

五项基本原则彼此关联 / 023

所有原则的实施，要以爱和关怀为出发点 / 025

制定一个日常作息行程 / 027

持之以恒、循序渐进 / 029

学会享受陪伴孩子共同成长的旅程 / 032

第 2 章 为何要管教孩子 / 035

正确认识“管教” / 036

为什么家长会逃避对孩子的管教 / 038

有效的和无效的管教方式 / 039

进行有意识的教育 / 048

第3章 家庭教育三步应急解决方案 / 049

第一步：退步思考 / 051

第二步：仔细观察 / 053

在仔细观察中避免产生自我责备或内疚情绪 / 055

第三步：行为干预 / 057

执行三步应急解决方案之后的自我反思 / 060

第二部分：塑造正确行为的教育原则以及

如何应对孩子的抵抗行为

065

第4章 睡眠的教育原则 / 067

为什么睡眠对孩子来说至关重要 / 069

家长也要保证充足的睡眠 / 072

是什么让孩子乖乖上床并踏实睡觉变得如此艰难 / 074

睡前准备活动的重要性 / 074

孩子应该在什么时候上床睡觉 / 076

睡前准备活动的构成要素和内容 / 079

如何同时处理好几个孩子的睡觉问题 / 081

时间紧迫时要如何操作 / 082

第5章 睡眠问题三步应急解决方案 / 085

深更半夜在婴儿床上号啕大哭 / 086

害怕自己一个人在床上睡觉 / 089

不愿乖乖待在床上安稳睡觉 / 093

半夜爬到父母的床上 / 094

孩子们吵醒彼此 / 096

睡觉时间在卧室里玩闹 / 098

为什么出现时好时坏的夜晚 / 100

夜间恐惧 / 101

第6章 饮食的教育原则 / 105

孩子需要的五大类食品 / 108

不要超量供应食物：健康的分量才是均衡饮食的关键 / 111

在固定的时间有规律地进食 / 115

健康的零食 / 117

为忙碌家长而设计的简便饮食准备方法 / 117

保证每天健康饮食的独家秘诀 / 119

坐下来和孩子一起吃饭 / 122

第7章 饮食问题三步应急解决方案 / 125

孩子拒绝吃其他类型的食物 / 127

拒绝吃蔬菜 / 128

在晚餐时间胡闹 / 131

不愿意好好坐在餐椅上吃饭 / 132

乱吐食物 / 134

食量过小 / 135

吃饭时呛到或呕吐 / 136

不愿意用餐具吃饭 / 138

如何教会孩子良好的餐桌礼仪 / 142

第8章 社交活动的教育原则 / 145

克服所有障碍带孩子外出 / 146

人身安全至上 / 149

落实各项社交技能的训练 / 153

玩转游乐聚会和群体游戏 / 156

	日常活动的有效训练 / 157
	与孩子一起外出采购的快乐体验 / 158
	如何避免在购物中心出现大吵大闹的戏剧性场面 / 160
	如何避免餐厅战争 / 162
	无忧无虑的飞机、火车和汽车出行之旅 / 162
第 9 章	社交问题三步应急解决方案 / 165
	跑离父母的身边 / 166
	不愿坐汽车安全座椅 / 167
	在汽车后座与兄弟姐妹们吵闹不休 / 170
	如何处理旅行中周围人投来的批判式眼光 / 171
	触碰商店里的所有商品 / 173
	对安排的活动课程完全不感兴趣 / 175
	无法与其他孩子友好地玩耍 / 176
	在群体中表现得十分害羞 / 178
	不愿意做某些特定的事情 / 180
第 10 章	早期学习的教育原则 / 183
	孩子的大脑发育需要什么 / 185
	制订并执行一个早教教育方案 / 187
	视觉刺激早期教育活动 / 191
	听觉刺激早期教育活动 / 193
	大肌肉技能早期教育活动 / 194
	小肌肉技能早期教育活动 / 196
	如何延长孩子的注意力持续时间 / 197
	创造性的游戏 / 200
	生活技能教育的重要性 / 201

第 11 章 早期教育问题三步应急解决方案 / 207

无法独自玩耍 / 208

时时刻刻都想霸占着你 / 210

做不好很轻易就会感到沮丧 / 212

注意力持续时间较短 / 213

不爱说话 / 215

假装没听见 / 216

不愿意坐下来跟你一起阅读 / 218

把家里搞得一团糟 / 219

如何跟自己的孩子一起游戏 / 221

第 12 章 良好品行的教育原则 / 223

塑造良好品行的八个步骤 / 224

第 13 章 行为问题三步应急解决方案 / 241

如何管教两岁以下的孩子 / 244

没有对孩子进行有效的管教和约束 / 245

不愿与其他人分享空间 / 249

争夺玩具 / 251

不尊重他人 / 253

不遵从管教和约束 / 254

在公共场合大吵大闹 / 256

死活不听话的孩子 / 257

提出警告时的注意事项 / 259

你的孩子真的恨你吗 / 260

不断地违抗你 / 261

不停地抱怨 / 264

挑衅行为 / 265

特殊时期也不能放松对孩子的管教 / 266

第三部分：如何驯服处于暴怒中的孩子

269

第 14 章 幼儿暴怒情绪的三种类型 / 271

情绪崩溃 / 274

情境触发式怒气 / 275

虚张声势的怒气 / 277

偶尔发脾气对于幼儿来说是健康的 / 279

如何预防幼儿乱发脾气 / 280

如何帮助孩子冷静下来 / 285

第 15 章 乱发脾气行为三步应急解决方案 / 287

退步思考：保证自己不情绪失控 / 289

仔细观察：判断属于哪种类型的怒气 / 293

行为干预：根据具体情况实施行动计划 / 295

情绪崩溃问题行动方案 / 297

情境触发式怒气问题行动方案 / 299

生活技能引发的怒气和行为 / 301

虚张声势的怒气问题行动方案 / 303

在外出社交场合爆发怒气和胡闹行为 / 304

附录 答家长问

307

Jo Frost's Toddler Rules

Your 5-Step Guide to Shaping Proper Behavior

超级保姆育儿法

规范和塑造孩子良好行为的五项指南

[英]

乔·弗洛斯特
Jo Frost



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文网



卓越教师网

图书在版编目 (CIP) 数据

超级保姆育儿法：规范和塑造孩子良好行为的五项指南 / (英) 弗洛斯特著；彭相珍译.

—北京：中国青年出版社，2015.5

书名原文：Jo Frost's toddler rules: your 5-step guide to shaping proper behavior

ISBN 978-7-5153-3282-6

I. ①超… II. ①弗… ②彭… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 071034 号

JO FROST'S TODDLER RULES: Your 5-Step Guide to Shaping Proper Behavior. Copyright © 2014 by B4UGoGa-Ga, Inc.

Published in the United States by Ballantine Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC, a Penguin Random House Company, New York.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by China Youth Press.

超级保姆育儿法：规范和塑造孩子良好行为的五项指南

作 者：[英] 乔·弗洛斯特

译 者：彭相珍

责任编辑：龙彬彬

美术编辑：张燕楠

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqws.tmall.com www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：北京慧美印刷有限公司

版 次：2016年1月第1版

印 次：2016年1月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：260千字

印 张：20

京权图字：01-2015-1210

书 号：ISBN 978-7-5153-3282-6

定 价：39.80元



版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书，版权所有，盗版必究

JO FROST'S TODDLER RULES



前言 009



第一部分：严格的家庭教育 VS 惩罚 015



第 1 章 严格家庭教育的五项基本原则 / 017

成为五项全能型家长 / 022

五项基本原则彼此关联 / 023

所有原则的实施，要以爱和关怀为出发点 / 025

制定一个日常作息行程 / 027

持之以恒、循序渐进 / 029

学会享受陪伴孩子共同成长的旅程 / 032

第 2 章 为何要管教孩子 / 035

正确认识“管教” / 036

为什么家长会逃避对孩子的管教 / 038

有效的和无效的管教方式 / 039

进行有意识的教育 / 048

第3章 家庭教育三步应急解决方案 / 049

第一步：退步思考 / 051

第二步：仔细观察 / 053

在仔细观察中避免产生自我责备或内疚情绪 / 055

第三步：行为干预 / 057

执行三步应急解决方案之后的自我反思 / 060



第二部分：塑造正确行为的教育原则以及

如何应对孩子的抵抗行为

065

第4章 睡眠的教育原则 / 067

为什么睡眠对孩子来说至关重要 / 069

家长也要保证充足的睡眠 / 072

是什么让孩子乖乖上床并踏实睡觉变得如此艰难 / 074

睡前准备活动的重要性 / 074

孩子应该在什么时候上床睡觉 / 076

睡前准备活动的构成要素和内容 / 079

如何同时处理好几个孩子的睡觉问题 / 081

时间紧迫时要如何操作 / 082

第5章 睡眠问题三步应急解决方案 / 085

深更半夜在婴儿床上号啕大哭 / 086

害怕自己一个人在床上睡觉 / 089

不愿乖乖待在床上安稳睡觉 / 093

半夜爬到父母的床上 / 094

孩子们吵醒彼此 / 096

睡觉时间在卧室里玩闹 / 098

为什么出现时好时坏的夜晚 / 100

夜间恐惧 / 101

第 6 章 饮食的教育原则 / 105

孩子需要的五大类食品 / 108

不要超量供应食物：健康的分量才是均衡饮食的关键 / 111

在固定的时间有规律地进食 / 115

健康的零食 / 117

为忙碌家长而设计的简便饮食准备方法 / 117

保证每天健康饮食的独家秘诀 / 119

坐下来和孩子一起吃饭 / 122

第 7 章 饮食问题三步应急解决方案 / 125

孩子拒绝吃其他类型的食物 / 127

拒绝吃蔬菜 / 128

在晚餐时间胡闹 / 131

不愿意好好坐在餐椅上吃饭 / 132

乱吐食物 / 134

食量过小 / 135

吃饭时呛到或呕吐 / 136

不愿意用餐具吃饭 / 138

如何教会孩子良好的餐桌礼仪 / 142

第 8 章 社交活动的教育原则 / 145

克服所有障碍带孩子外出 / 146

人身安全至上 / 149

落实各项社交技能的训练 / 153

玩转游乐聚会和群体游戏 / 156

日常活动的有效训练 / 157

与孩子一起外出采购的快乐体验 / 158

如何避免在购物中心出现大吵大闹的戏剧性场面 / 160

如何避免餐厅战争 / 162

无忧无虑的飞机、火车和汽车出行之旅 / 162

第 9 章 社交问题三步应急解决方案 / 165

跑离父母的身边 / 166

不愿坐汽车安全座椅 / 167

在汽车后座与兄弟姐妹们吵闹不休 / 170

如何处理旅行中周围人投来的批判式眼光 / 171

触碰商店里的所有商品 / 173

对安排的活动课程完全不感兴趣 / 175

无法与其他孩子友好地玩耍 / 176

在群体中表现得十分害羞 / 178

不愿意做某些特定的事情 / 180

第 10 章 早期学习的教育原则 / 183

孩子的大脑发育需要什么 / 185

制订并执行一个早教教育方案 / 187

视觉刺激早期教育活动 / 191

听觉刺激早期教育活动 / 193

大肌肉技能早期教育活动 / 194

小肌肉技能早期教育活动 / 196

如何延长孩子的注意力持续时间 / 197

创造性的游戏 / 200

生活技能教育的重要性 / 201

第 11 章 早期教育问题三步应急解决方案 / 207

无法独自玩耍 / 208

时时刻刻都想霸占着你 / 210

做不好很轻易就会感到沮丧 / 212

注意力持续时间较短 / 213

不爱说话 / 215

假装没听见 / 216

不愿意坐下来跟你一起阅读 / 218

把家里搞得一团糟 / 219

如何跟自己的孩子一起游戏 / 221

第 12 章 良好品行的教育原则 / 223

塑造良好品行的八个步骤 / 224

第 13 章 行为问题三步应急解决方案 / 241

如何管教两岁以下的孩子 / 244

没有对孩子进行有效的管教和约束 / 245

不愿与其他人分享空间 / 249

争夺玩具 / 251

不尊重他人 / 253

不遵从管教和约束 / 254

在公共场合大吵大闹 / 256

死活不听话的孩子 / 257

提出警告时的注意事项 / 259

你的孩子真的恨你吗 / 260

不断地违抗你 / 261

不停地抱怨 / 264

挑衅行为 / 265

特殊时期也不能放松对孩子的管教 / 266

第三部分：如何驯服处于暴怒中的孩子

269

第 14 章 幼儿暴怒情绪的三种类型 / 271

情绪崩溃 / 274

情境触发式怒气 / 275

虚张声势的怒气 / 277

偶尔发脾气对于幼儿来说是健康的 / 279

如何预防幼儿乱发脾气 / 280

如何帮助孩子冷静下来 / 285

第 15 章 乱发脾气行为三步应急解决方案 / 287

退步思考：保证自己不情绪失控 / 289

仔细观察：判断属于哪种类型的怒气 / 293

行为干预：根据具体情况实施行动计划 / 295

情绪崩溃问题行动方案 / 297

情境触发式怒气问题行动方案 / 299

生活技能引发的怒气和行为 / 301

虚张声势的怒气问题行动方案 / 303

在外出社交场合爆发怒气和胡闹行为 / 304

附录 答家长问

307