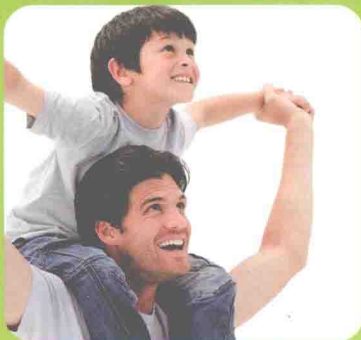




| 每天仅需6步，父母不再有烦恼 |

教育就这么简单

杨 冰◎著

清晰梳理12种常见的错误教育方法

全程体现15个教子良方

科学纠正36种不良行为

改变仅需6步，一击即中，一看就懂，一查便知



西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

| 每天仅需6步，父母不再有烦恼 |

教育就 这么简单

杨 冰◎著

图书在版编目 (C I P) 数据

每天仅需6步, 父母不再有烦恼 / 杨冰著. -- 北京 : 西苑出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-5151-0499-7

I. ①每… II. ①杨… 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 124106 号

Copyright © 2015 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归 **西苑出版社** 所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

每天仅需6步, 父母不再有烦恼

作 者	杨冰
责任编辑	王秋月
开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	16
字 数	200 千字
版 次	2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷
印 刷	北京佳信达欣艺术印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5151-0499-7
定 价	32.00 元

出版发行	西苑出版社 北京市朝阳区利泽东二路 3 号 100102
发 行 部	(010) 84254364
编 辑 部	(010) 84250838
总 编 室	(010) 64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010) 64970501

第 1 章 父母们，请立即行动起来！ 1

第 2 章 世上没有完美的父母 11

中国父母的烦恼知多少 13

孩子的不良行为大多与父母有关 15

父母常犯的三个错误：溺爱、剥夺、催逼 19

错误的方法必定导致不良的行为 27

第 3 章 15 个简单方法，让你轻松做父母 53

第 4 章 6 步纠正孩子常见的 36 种不良行为 79

（一）心理的困惑 81

第 1 种行为：嫉妒 81

第 2 种行为：焦虑 86

第 3 种行为：自卑 90

第 4 种行为：逆反 95

第 5 种行为：虚荣 99

第 6 种行为：自私 105

（二）道德的矛盾 109

第 7 种行为：没礼貌 109

第 8 种行为：不守信 113

第 9 种行为：偷东西 117

第 10 种行为：乱告状 122

第 11 种行为：说脏话 126

第 12 种行为：撒谎 130

(三) 生活的烦恼 135

- 第 13 种行为：不爱吃饭 135
- 第 14 种行为：贪玩 139
- 第 15 种行为：赖床 144
- 第 16 种行为：做事虎头蛇尾 148
- 第 17 种行为：网瘾 152
- 第 18 种行为：吸烟 157
- 第 19 种行为：电视迷 163
- 第 20 种行为：手机控 167
- 第 21 种行为：不讲卫生 174
- 第 22 种行为：用餐不文明 178
- 第 23 种行为：迷恋电子游戏 182

(四) 性格的问题 186

- 第 24 种行为：任性 186
- 第 25 种行为：顶嘴 190
- 第 26 种行为：霸道 195
- 第 27 种行为：淘气 199

(五) 交往的误区 204

- 第 28 种行为：不合群 204
- 第 29 种行为：害羞认生 208
- 第 30 种行为：人来疯 213
- 第 31 种行为：早恋 216

(六) 学习的障碍 222

- 第 32 种行为：厌学 222
- 第 33 种行为：逃学 227
- 第 34 种行为：偏科 232
- 第 35 种行为：学习马虎 237
- 第 36 种行为：不爱做作业 242

第 1 章

父母们, 请立即行动起来!



父母是孩子最好的老师，家庭是孩子最好的教室。

教育好孩子，是我们做父母的责任。

在多年的家庭教育研究与实践中，我们发现中国父母对孩子期望值很高，也关爱备至，管教严格，非常重视孩子的天赋开发和智力发展。但是，有的父母由于缺乏正确的教育理念，不懂得教育方法，常常对孩子的不良行为，常常是束手无策，无计可施。

有些父母，希望孩子快快长大，在孩子的“食谱”里，仅仅有五谷杂粮远嫌不够，还要配上种种“营养液”，恨不得把天底下的好东西全部都装进那小小的胃袋之中。

也有些父母，望子成龙、望女成凤心切，要求孩子科科都优秀，门门得满分，兼有多种爱好和专长，如钢琴、绘画、音乐、舞蹈、书法等，想让孩子百科无所不晓，百艺无所不精。岂不知拔苗助长，往往适得其反。

还有些父母，信奉的是金钱万能，对孩子的奖惩都与物质利益挂钩。他们认为世上最伟大的爱，是为后代留下金山银山，于是，车子、票子、房子一应俱全地为孩子储备好。

还有些父母，关心孩子的生活、健康等知识，却又不关心他们怎样为人处世，忽视了对他们的心灵培养，忘记了要把孩子塑造成一个真正的人，一个对社会有用的人。

这样的“有些”，如果想写，还能写出很多。我们有的父母，计划把孩子的一切都包下来，生怕委屈了孩子。正是我们这种无微不至的爱，使得孩子慢慢地变得骄奢、懒惰、冷漠，不理解我们的一片爱心，更不知稼穡之艰难，工作之辛苦，养育之不易，反而认为做父母的就应该为他们服务，于是心安理得，照单全收，岂不知，如此一来，让孩子养成了许多不良习惯，有的甚至滑向犯罪深渊。

曾经有一位母亲给我留言：我不得不承认我已经快被我的孩子

逼疯了。他今年才 10 岁，在家里总是很安静，但每到一个人多的地方，却总是停不下来，不是东摸摸，就是西动动。和别的孩子打架、打坏物品是常有的事。我和他爸爸都受过一定的教育，想着不约束孩子，可以培养他的创造力。但孩子的捣乱经常引起其他人的不满，老师和别的父母总是来告状。我们虽然喜欢他，但看到他总是捣乱、惹得周围人不高兴也很是焦急，心想如果因此影响了周围的人际关系岂不是因小失大。我感到束手无策，不断地询问，多方地打听，陷入了苦恼之中……我已经绞尽脑汁，彻底黔驴技穷了。我如何才能让孩子继续恶劣行为的时候使自己不至于发疯呢？肯定有更好的解决方法的！

这是一位对孩子不良行为深恶痛绝的母亲的呼声。而在现实生活中，我们常常听到父母们在说——

“你一定要我给你说几遍才肯听？”

“给你说过，见到长辈要打招呼。”

“行了，快停下来！”

“你为什么就不能表现好一点？”

“我让你起床，为何还不起呢？你看看几点了？！快点！”

“我给你说过多少次了，要有礼貌。你看你，一点教养都没有。”

“叫你吃饭呢，没听见吗？耳朵聋了？！”

“放学回到家就知道玩，这要睡觉了，你还没写完作业？！”

“让你每天上网 1 小时，你看看几个小时了，你还在网上？”

“给你说过，不要剩饭，可你每次都剩。”

如此等等，这样的例子举不胜举。

以上这些，是很多父母面临的问题。而我们父母最大的愿望就是如何让孩子养成良好的行为习惯。

在过去的几年中，我收到过许多心烦意乱的父母们提出的成百

上千的问题。我的邮箱常常被父母们提出的问题挤满。期间，我发现所有问题都有 3 个共性。

首先，父母大多请教孩子相同的不良行为的问题。比如孩子们不听话、逆反、任性、顶嘴这类问题总是高居榜首；接踵而至的就是焦虑、霸道、打架、迷恋电子游戏、手机控等，诸如此类。我用了很长时间记录归档，陆续整理出近 200 多个孩子的不良行为。这些不良行为涵盖了生活、交往、心理、学习、品行等各个方面。我无法把这 200 多个不良行为全部列举出来，事实上也没有必要。我与许多父母们座谈，征求父母们的意见，发现孩子重点有 36 种不良行为，使得父母最为头痛和束手无策，也就是本书列举的这 36 种不良行为。

其次，我们到底该用什么样的管教方法，改掉孩子的不良行为呢？而在管教中，需要明白哪些有用的教育方法，又有哪些错误的教育方法需要避免呢？

再次，父母想要知道如何规范孩子的行为。他们并不满足于当场改变、纠正孩子的不良行为，他们想要一劳永逸地拔掉这个毒瘤——没有任何后遗症，不用暗示、恳求、哄骗、大嚷、威逼利诱等。

于是，在回答父母们的提问时，我发现自己在一遍又一遍地重复着同样的答案，周而复始地提供着相同的办法，直到有的父亲或母亲问道：“你就不能把这些写成一本书？”

是啊，我为何不把这些回答整理成一本书呢？于是，经过两个多月的奋战，就有了这本《仅需 6 步，父母不再有烦恼》。当然，图书市场上也有这类书，但我要说的是，这本书绝对与众不同。在这本书中，我会提供给父母经过证明是正确的小策略，帮助你改变孩子的不良行为，而且，仅需 6 步，就可以了。

当然，6 步就改变一个不良行为，听起来如同天方夜谭，但也

是可以通过力行得以达成的。我希望父母们能够再多走一步。不要只是读读这些小窍门而已，而是要通过创造出一个行为计划，成功地改变孩子的不良行为。坚持使用这些策略，直到你真正看到孩子的变化。这就是所谓的行为转变，也正是本书要帮你达到的境界。

这本书，适合 6 至 17 岁孩子的父母阅读。在本书中，我将帮您制定一个策略，用 6 步解读孩子的不良行为，进而加以纠正。只要这么做了，您会发现：您和孩子之间的关系将会大大改观，您的家庭生活将会越来越和谐，养育子女这项工作将会变得令人愉快，甚至还变成了一种享受。

作为父母，我们的投入和付出将会如愿以偿。难道那不正是我们为人父母的全部意义所在吗？毕竟，作为父母我们都有一个伟大的目标：让我们的孩子幸福快乐，言行举止得体大方，不但能健康成长，还能成材成功。

尤其需要说明的是，孩子的不良行为习惯既已养成，要纠正不是一蹴而就的事。毕竟，冰冻三尺非一日之寒，一定要坚持才能取得好的效果。

应该说，所有用来改变孩子行为的基本策略，都已经被收罗在这本书中了，但是当我和数以百计的父母共同努力后发现，另外一些补充和主意也有助于你的转变计划。我强烈推荐父母们在每次新的行为转变计划实施之前，进行如下 6 步工作：

具体操作方法如下：

第 1 步：锁定目标行为（每次不要超过两个）

在我解答父母们提出的问题时，多数父母知道自己的孩子有一大堆问题，但问题是什么，问题发生的频率、数量、强度等说不准，这样不仅使自己心中无数，也往往使我们的帮助很难有的放矢。父母要先搞清楚自己孩子的问题在哪里，想塑造孩子什么样的行为。

只要认真仔细观察、记录两周，问题就会比较明确起来。

第 2 步：记录评量这些行为

这个步骤是为了更好地掌握孩子哪些行为不恰当，它发生的频率有多大，强度如何等，能从量的方面对问题进行描述。家庭中往往可以用次数记录表来记录孩子的有关行为。一般情况是在每天的固定时间观察或记录相应的行为问题，经过约 4 周左右的时间，记录的结果便比较稳定了。

第 3 步：分析这些行为的原因何在

找出了原因就比较容易对症下药。比如，孩子说脏话是因家里人说脏话而模仿的？还是从电视上模仿的？还是从小伙伴处学来的？这都有助于问题的解决。

第 4 步：确定目标行为和终点行为

问题找到之后，就应确定你要塑造或纠正哪种行为了，并且对这一行为最终达到什么标准也应制定出来。

一般情况下，孩子的行为问题可能不止一个，但开始应该先从某一个行为入手，进行重塑或改变，这样便于巩固效果。

例如，孩子说脏话的行为。经观察，获知每天孩子在三餐时说脏话平均 15 次。究其原因，父亲平时有说脏话的现象，也有小伙伴的影响。据此，母亲决定，先纠正用餐时孩子的说脏话行为（目标行为），然后确定终点行为，即达到每天三餐说脏话两次以下。

第 5 步：制定纠正这些行为的计划实施方案

这是关键步骤之一。我们上述介绍的策略与方法可以灵活地利用。我们还是以说脏话为例，整个过程如下：

1. 应召开家庭会议，讨论孩子的行为问题。如讨论说脏话的种种坏处，说明做一个语言文明的人的重要性。
2. 通过讨论制定规则。如决定孩子今后少讲或不再讲脏话，尤

其是在用餐、公共场合。最好把规则打印后贴在家中比较醒目的位置。

3. 制定合同。可以最大限度地发挥父母的创造性，灵活地使用正强化、消退、惩罚（如隔离、停止吃饭）、分数、代币等方式、方法。在此例中可以规定：

A. 每餐不说脏话得 5 分（因为平均每日三餐共说脏话 15 次，每顿饭平均 5 次（正强化））：

B. 用餐时每说一次脏话扣 1 分（惩罚）：

C. 第一周得 $15 \times 7 - 3 \times 7 = 84$ 分以上：

从观察看，孩子每周三餐说脏话 105 次，终点目标是每周 3 餐低于 14 次，一天低于 2 次。第一周要求可以低一些，定为第二周 21 次，即每天 3 次， $105 - 21 = 84$ ，可定为 85 次，一次一分，所以，第一周得 85 分。

D. 第二周以后每周得分 $15 \times 7 - 2 \times 7 = 91$ 分以上。

E. 那么，周日全家去动物园或者去吃麦当劳（孩子喜欢去动物园，喜欢吃麦当劳）。远期目标，用有效的强化物巩固。合同立定，父子、母子签名，并一经签名就马上生效，不再反悔。

当然，也可以采用隔离法，每说一次脏话就到饭桌旁站立 5 分钟。

特别需要说明的是，使用隔离时要使用定时器，没有定时器可以用电子表、钟表代替，以便大家共同遵守隔离的时间。

第 6 步：坚持 21 天纠正这些行为，巩固改变结果

改变孩子的不良行为，一定要坚持 21 天的反复期。一个行为的改变，必须坚持 21 天。

如果 21 天还没有看到变化，就要重新审视行为改变的计划方案，调整改变预定的策略。

而且，一些顽固的行为往往要经过相当的反复才能消失或重建。在这里，尤其需要说明的是，在实施行为改变的过程中，父母

可以建立一本行为转变日记本，记下孩子最突出的不良行为，然后写下你的想法和行动计划，以及转变结果。当然，在孩子的转变中，别忘了记录下孩子的进步。

第 2 章

世上没有完美的父母



