

5~12岁孩子 正面教养

〔澳〕克里斯托弗·格林 著 杨翕然 译



南海出版公司

Beyond Toddlerdom
Keeping five to twelve year olds on the rails

Beyond Toddlerdom
Keeping five to twelve year olds on the rails

5~12岁孩子 正面教养

〔澳〕克里斯托弗·格林 著 杨翕然 译

图书在版编目 (CIP) 数据

5 ~ 12 岁孩子正面教养 / [澳] 格林著; 杨翕然译.

— 海口: 南海出版公司, 2015.3

ISBN 978-7-5442-7674-0

I. ① 5… II. ① 格…② 杨… III. ① 家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 036302 号

著作权合同登记号 图字: 30-2014-158

BEYOND TODDLERDOM: Keeping Five to Twelve Year Olds on the Rails

by Dr Christopher Green

Text copyright © Dr Christopher Green and Dr Hilary Green, 2000

Illustrations copyright © Roger Roberts, 2000

Published by arrangement with Random House Australia

through Bardon-Chinese Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2015

by ThinKingdom Media Group Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED

5 ~ 12 岁孩子正面教养

[澳] 克里斯托弗·格林 著

杨翕然 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511

海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

发 行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

经 销 新华书店

责任编辑 李 昕 侯明明

装帧设计 段 然

内文制作 博远文化

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 720毫米×960毫米 1/16

印 张 21

字 数 230千

版 次 2015年3月第1版

印 次 2015年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-7674-0

定 价 39.00元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

前 言

我写过一本关于学步期儿童的书，全球卖出去 100 万册。那本书名叫《1 ~ 4 岁宝宝养育指南》(*Toddler Taming*)，实用、妥帖、实事求是。而且，它能让妈妈读者会心微笑。不管怎样，面对蹒跚学步的孩童时，你总是笑得出来，因为你知道等他们到了 3 岁，心智成熟之后，那些稀奇古怪的行为就消失了。

但是，5 ~ 12 岁儿童要复杂得多，因此这本书也更难写。这个年龄段的孩子会受到诸多因素的影响：学校、朋友、家庭和个人能力。他们遇到的问题不会轻易消失，反而容易加深加剧。

本书研究学龄儿童的所感、所思、所行。这本书的重点在于儿童的行为，目的是让父母与孩子相亲相爱，避免家庭沦为没有硝烟的战场。

我在这本书里写下的各种想法都来源于日常工作——我已经为成千上万的父母和儿童提供过建议和帮助了。但我并不是全知全能：即使已有 25 年的从业经验，我还是苦于无法为某些来咨询的家庭提供帮助。

但愿你能在本书中发现许多有用的建议。为了让你快速准确地找到自己需要的信息，本书列出了清晰的目录、并把许多要点汇总成了表格。

有一次，我问一位母亲她孩子的情况如何。她说：“医生，在遇到

您之前，我们好像一直坐在失控脱轨的过山车上面。现在，我们还是坐着过山车，不过它终于在轨道上行驶了。”

本书的主旨是让父母和孩子的关系亲近又和睦，同时也关注如何让孩子健康成长。我不能保证父母育儿的过程一帆风顺，但希望能帮助你减少一些磕碰。

克里斯托弗·格林

目 录

第一章 成功育儿的秘诀：你想别人怎么待你，就怎样对待孩子

孩子需要你时，你就有空 / 2

日常生活结构稳定 / 3

限制和规矩始终如一 / 3

对规矩可以灵活调整、适当让步 / 3

给孩子选择的机会和自由空间 / 4

让孩子明确地感知你在跟他交流 / 4

询问，而不是唠叨 / 5

要奖励孩子良好的行为 / 5

最好的奖励如春雨润物 / 6

对孩子的优点要敏感 / 6

对决引发怨恨 / 7

冷静，不要火上浇油 / 7

平静下来，重掌大局 / 8

尽快原谅孩子，向前看 / 8

不要挑起事端、吹毛求疵 / 8

小结 / 9

第二章 5 ~ 12 岁：他们是如何思考、感受和行动的

概览两个差异化的发展期 / 11

5 ~ 8 岁孩子的特点 / 12

8 ~ 12 岁孩子的特点 / 18

小结 / 22

第三章 孩子为什么会有不好的表现

孩子的性格复杂多样 / 27

积极和消极的教养方式 / 30

对压力和不确定性事物孩子会有自己的反应 / 32

关注和权力对孩子的影响 / 36

小结 / 38

第四章 积极的管教

软性奖励 / 40

硬性奖励 / 42

累积性奖励 / 45

每个孩子都有“标价” / 48

小结 / 49

第五章 无痛惩罚

用谴责的语气 / 53

移开注意力 / 53

积极的无视 / 54

果断叫停 / 54

收回特权 / 55

禁足 / 56

有效处罚 / 56

体罚无用 / 57

小结 / 59

第六章 制订纪律的注意事项

孩子需要有规律、结构清晰一致的生活 / 62

孩子需要规矩 / 62

明确孩子注意到了你的要求 / 63

忽略无关紧要的事 / 64

了解引发行为的要因 / 64

确保好的行为有所回报 / 64

使用鼓舞和奖励 / 64

不吵不闹的民主 / 65

避免升级 / 65

避免引爆矛盾 / 65

要着眼起因，不要盯着结果 / 66

使用“我”表述，不要用“你”表述 / 66

必要时进行惩罚 / 67

对抗的危险 / 67

原谅：不留怨恨 / 72

小结 / 73

第七章 处理问题行为的方法

使用“魔杖” / 75

描述日常的一天 / 76

记录行为日志 / 76

不要过度分析 / 76

ABC 法 / 77

找到最好的行为规范技巧 / 80

小结 / 81

第八章 全面解决儿童问题行为

冲动毛躁，有事故倾向 / 84

好跟人争辩顶嘴 / 85

说脏话 / 87

飞车 / 90

当孩子要参加生日派对 / 91

吹牛和自夸 / 91

头脑发热的暴怒 / 93

弄坏兄弟姐妹的东西 / 93

带吵闹的孩子驾车旅行时 / 94

做家务 / 95

黏人 / 97

冲突循环 / 98

磨磨蹭蹭，不愿意穿好衣服 / 99

做白日梦 / 100

抑郁 / 101

饮食和行为的的关系 / 103

恐惧 / 104

健忘 / 106

不懂感激 / 107

吃个不停 / 107

揪头发，拔眉毛 / 108

总是打断别人 / 108

说谎、歪曲事实 / 109

施展苦肉计 / 109

用餐行为 / 110

啃指甲，抠手指 / 111

做噩梦 / 112

夜惊 / 113

行为过于执着 / 114

独生子女 / 115

叛逆行为 / 116

零花钱 / 118

假想的朋友 / 119

从商店偷东西 / 120

脾气火爆 / 120

睡眠问题 / 122

梦游 / 123

不合群 / 124

拉裤子或大便失禁 / 125

讨论自杀 / 126

停学 / 127

吮吸拇指 / 128

抽搐和震颤 / 129

收拾卧室 / 129

磨牙 / 131

耍赖 / 131

第九章 开始上学前几周的问题

早点上还是晚点上? / 135

第一天去上学的准备 / 137

在家的表现：时好时坏 / 137

在学校的表现：时好时坏 / 138

家长和老师间要建立良好交流 / 139

对学业的担忧 / 140

小结 / 141

第十章 孩子上学后令人担心的问题

坐不住，随意走动 / 144

戏弄和嘲讽 / 145

被人欺负 / 145

拒绝上学 / 146

夸大其词的故事 / 148

告状 / 148

小偷小摸 / 149

耍小聪明 /	150
家庭作业 /	150
是否要抓紧早期教育 /	152
家庭教师 /	153
抓住当下陪伴孩子 /	153
教孩子合理规划 /	154
家庭始终对孩子的影响最深 /	156
小结 /	157

第十一章 帮助学习有困难的孩子

阅读障碍（发育性诵读障碍） /	160
计算障碍 /	165
语言问题 /	165
自闭症谱系障碍和阿斯伯格综合征 /	172
精细动作和粗大动作的问题 /	175

第十二章 了解多动症（ADHD）

现代观点下的多动症 /	177
多动症的典型症状 /	179
怎样算正常？怎样算多动症？ /	180
多动症的原因 /	181
多动症的诊断 /	181
治疗 /	183
治疗的长期效应 /	188
对多动症放任不管的危害 /	189

小结 / 189

第十三章 兄弟姐妹间的争吵和竞争

兄弟姐妹间为什么会打架 / 194

如何处理手足之争 / 196

小结 / 197

第十四章 帮助内向的孩子增强社交能力

内向和外向 / 199

建立友谊 / 200

教授社交技能 / 201

小结 / 205

第十五章 帮助孩子增强自尊心

影响自尊心的因素 / 208

培养自尊心的方法 / 209

小结 / 214

第十六章 饮食计划、体重和锻炼

均衡膳食 / 217

食物有好有坏 / 223

体重和减肥 / 227

锻炼 / 230

小结 / 231

第十七章 当孩子面对死亡与离婚

孩子和死亡 / 233

离婚和分居 / 237

小结 / 238

第十八章 性教育、性发育及其他与性有关的话题

性教育 / 240

性发育 / 242

其他与性有关的话题 / 242

小结 / 248

第十九章 如何减少电视、电脑和互联网对孩子的影响

电视 / 251

电脑 / 253

互联网 / 255

小结 / 257

第二十章 父母离异后如何保护孩子

亲人的博弈 / 260

谁都觉得离婚对自己不公平 / 262

对孩子的伤害 / 262

怎样保护孩子 / 266

如果开始新的感情 / 268

继父母 / 269

小结 / 270

第二十一章 儿童健康指南

何时一定要去看医生 / 273

百日咳 / 274

包皮：保健事项 / 275

被动吸烟 / 276

鼻塞 / 277

扁平足 / 278

肠胃胀气：产生难闻的气体 / 278

穿孔感染 / 279

抽搐、痉挛和癫痫 / 279

打鼾 / 281

肚子不适 / 281

腭扁桃体发炎 / 282

腭扁桃体切除 / 283

耳部感染 / 284

耳聋 / 285

发烧 / 285

发育迟缓 / 287

发育期疼痛 / 287

风疹或德国麻疹 / 288

氟化物和牙齿 / 289

腹痛 / 289

感冒 / 290

肝炎 / 291

辜丸：辜丸未落下或缩辜 / 292

割伤和缝针 / 292

昏厥 / 293

寄生虫 / 294

虬子 / 294

贾第虫病 / 295

胶耳和助听耳管 / 295

阑尾炎 / 296

流鼻血 / 297

流感或流行性感冒 / 297

流行性脑膜炎（脑膜炎球菌感染） / 298

流行性腮腺炎 / 299

麻疹 / 299

免疫接种 / 300

尿床 / 301

皮肤干燥 / 303

皮肤晒黑或皮肤损伤 / 304

雀斑 / 305

色盲 / 305

疝气 / 305

烧伤和烫伤 / 306

生长：太多或太少 / 306

湿疹 / 307

水痘 / 308

头皮屑 / 308

头痛 / 309

臀部瘙痒 / 309

荨麻疹 / 310

腺热或感染性单核细胞增多症 / 311

哮喘 / 311

牙齿：如果不慎摔掉一颗该怎么办 / 313

咽扁桃体肿大 / 313

疣 / 314

瘀伤 / 314

左撇子 / 315

附录 培养孩子的协调性

接抛球 / 316

手部动作 / 316

骑自行车 / 317

游泳 / 317