

我的第一本 教子工具书

易学易做，0到13岁
教养难题轻松化解

[澳]珍妮 著

教子方法

一查就知道!



中国妇女出版社

我的第一本 教子工具书

[澳] 珍妮 著

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我的第一本教子工具书 / (澳) 珍妮著. —北京:
中国妇女出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5127-0890-7

I. ①我… II. ①珍… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 115140 号

中文繁体字版: copyright © 2013 由三联书店 (香港) 有限公司出版发行
本书经三联书店 (香港) 有限公司出版授权, 同意中国妇女出版社出版中文简体字版。
未经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。
著作权合同登记号图字: 01-2014-3609

我的第一本教子工具书

作 者: [澳] 珍妮 著

责任编辑: 姜 喆

装帧设计: 嫁衣工舍

内文插图: 李 达 陈婵君

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 150 × 230 1/16

印 张: 17.5

字 数: 170 千字

拉 页: 8 面

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次

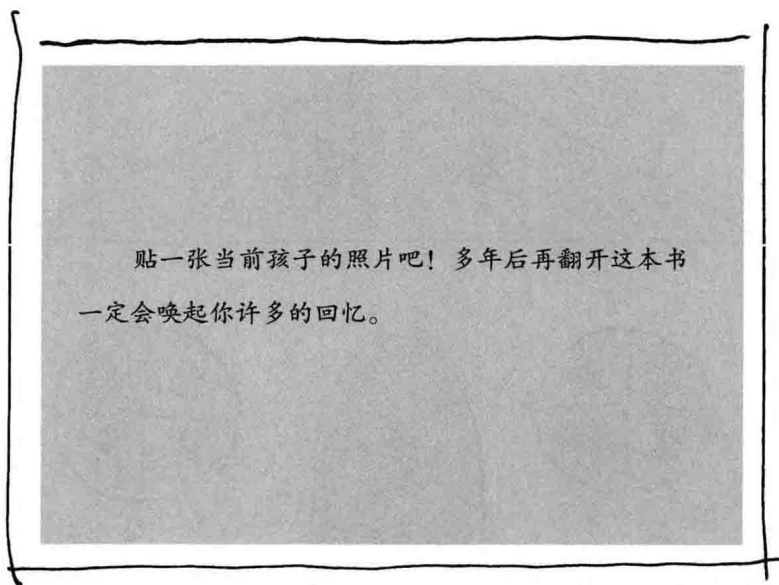
书 号: ISBN 978-7-5127-0890-7

定 价: 36.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

阅读档案

这是一本值得反复阅读的书，这是一本值得珍藏的书，请记录下你第一次翻开它的情形吧。



孩子姓名_____

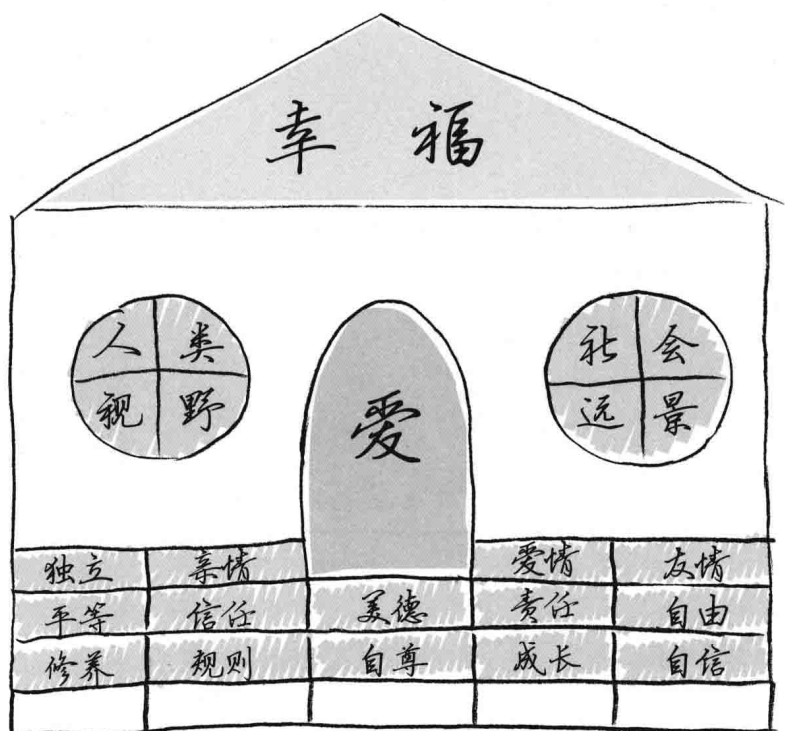
孩子年龄_____

父母姓名_____

购买于_____

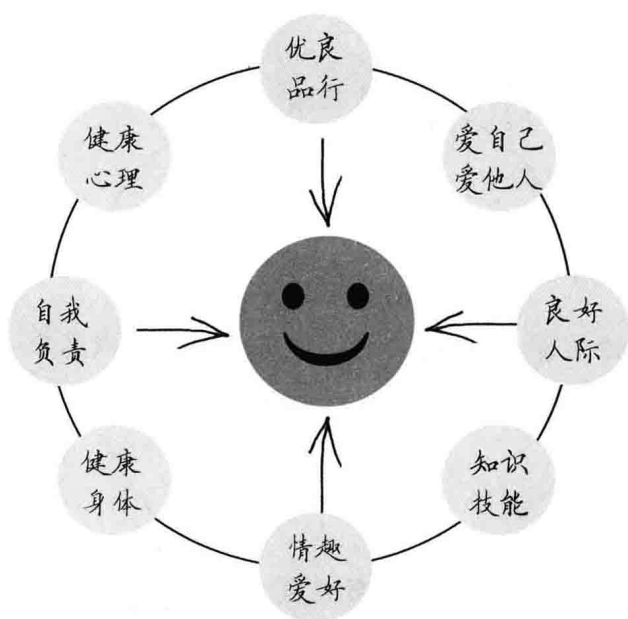
购买时间_____

爱的蓝图



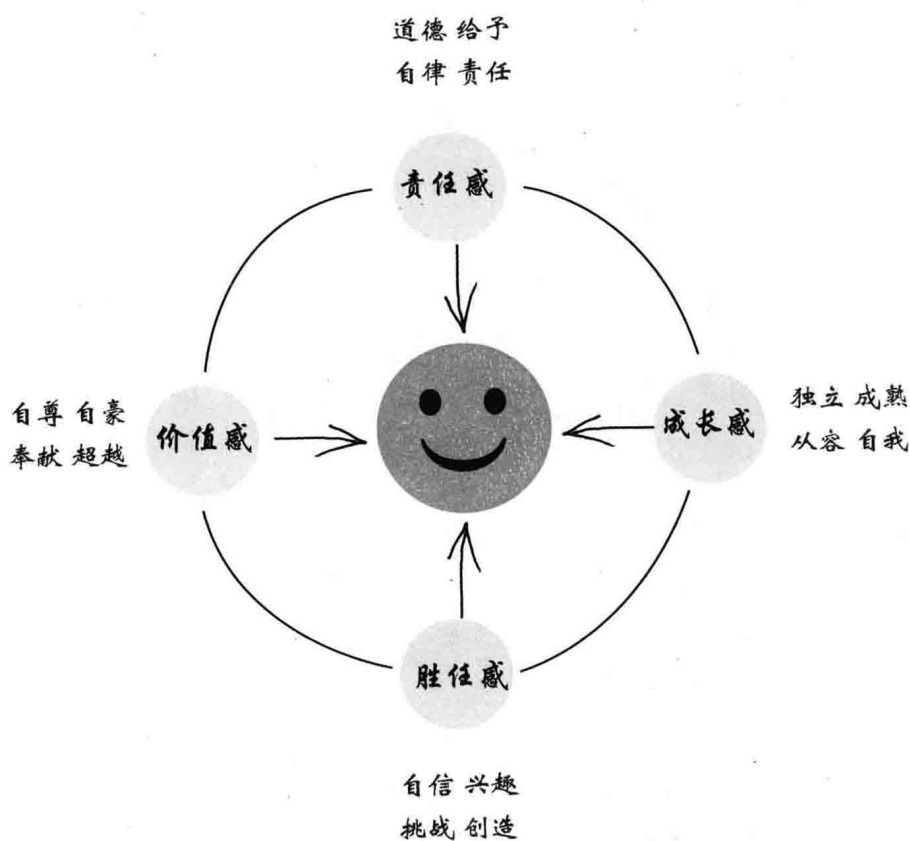
爱，有了蓝图才清晰明了；爱，有了视野和远见才宽广博大；
爱，有了根基才深厚牢固；爱的艺术，有了尽心的演练才纯熟永久。

人生八大基石

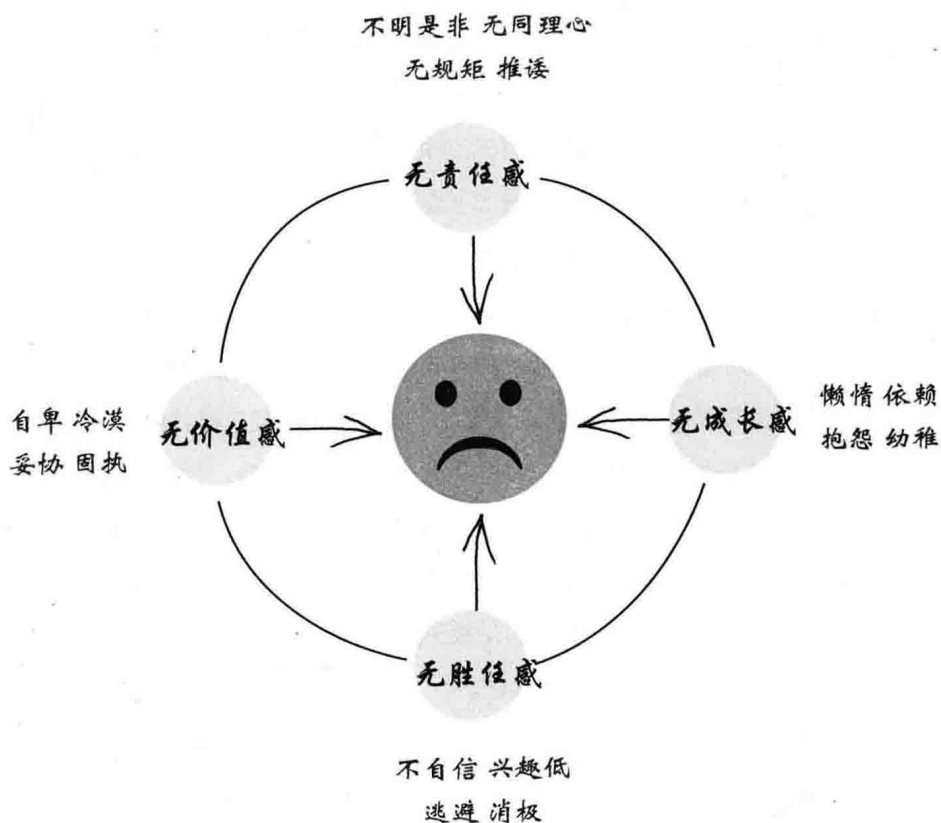


每一块人生的基石都不能坍塌，这些基石组合在一起决定我们的人生之路能走多远，走多宽。

孩子的幸福感哪里来？



孩子的幸福感哪去了？



中文繁体版读者评价

我们是珍妮老师这本繁体版书稿的第一批读者。珍妮老师在深圳写书的过程中，召集了一些父母一起讨论教子问题。我们一边看书稿，一边讨论。像我们刚当爸爸妈妈不久，特别需要新型的、符合现代社会特点的家庭教育理念和办法。我们每天工作很忙，压力很大，往往容易忽略给孩子正确的教导，特别是在细节方面。我们发现，珍妮老师很了解我们工作和生活的环境与教育好子女在时间上的冲突，以及在办法和技巧上的不足。她的书满足了我们的需要。珍妮老师在书中，对亲子教育提出了一个我们现代人都容易接受的、宏观的观点，给了我们一幅“爱的蓝图”，之后又给了我们微观方面的、十分详尽的、适于操作的办法。真是简单之中见真理！我们按书中的要点一点一点地去做，效果不错。我们感觉这本书真的非常实用。我们特别喜欢书中 50 个和孩子沟通的情景那部分。真诚希望那些迫切寻找教育办法的父母们像我们一样，欣赏、接受珍妮老师的理念，练习科学教子的办法和技巧。这些正是我们的社会和我们做父母的所急需的东西。

——陈律师夫妇

这本书太棒了！我曾经阅读过大量的亲子教育书籍，大多数都是关于理论和案例的。多么希望我还没做妈妈的时候，就能够遇到这本书，这会为我节省下大量的时间。我想为什么许多父母对孩子的教导没有效果或者失败，其原因是缺乏一个系统的可以学习和实践的工具。现在珍妮给我们做出来了。我确实受惠于此，非常实用，市面上几乎没有这样

全面的、随时可用的工具书。

——王女士（两个孩子的妈妈）

如果你读了这本书，你就再也不会用固有的方式养育孩子了。你会因为有了新的教子工具而欣喜。我们不仅是这本书的读者，还是实践者。我们开始尝试改变自己，并看到了效果。我们很开心。珍妮老师在亲子教育咨询中善于分析家庭教育的问题，帮助父母们走出教育的误区。她边写书，边给我们做咨询。她和我们讨论书稿，征求我们的看法和建议。我们确实受益匪浅。

对于每一位父母来说，这都是一本必不可少的书籍，是一本值得长期保留的书。珍妮老师完成了一项非常杰出的工作，她为我们父母们指引了一条捷径——从思考怎样爱孩子到掌握在平时的小事儿上正确地爱孩子。这本书要是能够早一点儿问世该有多好！我希望有更多的父母们从这本书中受益！

——李老师

非常棒的亲子教育书！感觉这本书简单，好用。我可以在书上打钩，做笔记，记录哪些我做到了，哪些没做到。我非常喜欢！书中的每一个细节都能帮助我开阔思路，汲取新的养育方法。每一位父母都应该阅读这本书。它为我们提供了充足的日常教导孩子的“真经”！

——汤女士

十年前我就认识珍妮，她当时在深圳设施最完善的一个小区开办珍妮英语学校。小区里的大多数进步或者不进步小孩都在那里上课。我记得有一个此前在上课时总是四处游荡的，被其他学校的老师安排坐在讲台旁边的调皮小男孩，在珍妮这里变成了最好的学生之一。对这样有特

殊问题的孩子，珍妮多次和他的家长交谈，在细节上指导他们如何说，如何做。作为校长的珍妮常常在开学之前和家长们开会，传授怎么和孩子有效沟通。我很幸运做过她的助手。我非常理解，这本书的内容来源于她多年的教育实践和大量的教子咨询案例。她在书中提供的颇有指导意义的方法和技巧，不仅让父母们能够从容不迫地掌控亲子教育的整个过程，更重要的是能帮助孩子们顺利地成长和进步。

——Christina

和珍妮老师相遇是个非常偶然的的机会，那时我正是被孩子的坏脾气搞得焦头烂额的妈妈，非常焦虑！因为自己是从事教育工作，自认为知道很多教育孩子的方法，但用在别人孩子身上的好方法，怎么到自己这儿就不管用了呢？我有幸认识了珍妮老师，接触了她的教育理念和办法后，我开始思考，为什么同样是学习，孩子在珍妮老师那儿就兴趣盎然，回到家就成了被逼无奈呢？我意识到再不能这样下去了！我要改变！记得那天当珍妮老师把“爱的蓝图”摆在我面前的时候，我突然觉得，天哪，我是真的爱我的孩子吗？我好像根本没有这个能力！珍妮老师告诉我，爱的能力是可以锻炼的！

光说不练假把式！但具体又应该怎样做呢？我就用珍妮老师书中的案例和场景作参考。当孩子在约定好关电视的时间还没有关时，我用选择法，请他自己选择关电视的方法；想建立好一个固定的学习时间，我和孩子一起商量制订孩子自己心中的时间表；当孩子发脾气时，先了解情况，再想想自己应该用怎样的方式和他沟通……

经过一点一滴的改变，我发现，自己不再焦虑了，孩子的情绪也不再那么浮躁了。当然，伴随着孩子一天天长大的，还会有很多问题，但我相

信，只要有了爱的能力，一切问题都会变成孩子和我成长路上的奠基石。
谢谢珍妮老师！

——季老师

珍妮老师的《我的第一本教子工具书》在我所有购买的育儿书籍中，是唯一一本拿来即可付之以行动的操作指南。同样作为一名母亲，她深知养育孩子的繁忙辛苦，由此考虑，这本书最大广度地提供了示范，目的是为节约父母的时间，降低实施的难度。

珍妮老师坚信，独立的人格是孩子获得幸福感的根源，而我们的教育就是围绕孩子独立性的教育，即实现精神独立、情感独立、经济独立。本书以心理学为科学基础，详细列明了各年龄段孩子应当具有的独立能力，以及各种实用引导方法的示范。

这本书教会了我如何正面温和而又坚定地讲话。过去我习惯的句式中包含了许多指责、抱怨、控制，虽有爱却无法将爱传达到孩子的心里，所以孩子不爱听！俗话说，“通情达理”，假如对孩子没有一个尊重、平等、理解的态度，没有建立情感的连接，那么道理也无法到达孩子的心里。珍妮老师其实是教会了我们正确的爱的表达与时机。

第四章《50个养育情景，我怎么说》几乎涵盖了生活中所有可能遇见的亲子冲突，即便是工作繁忙的妈妈没有时间去阅读理论部分，也可以捻手就用。说真的，改变过去的说话习惯可不是那么容易的。我有时遇见了问题，情绪上来一时想不出怎么说，就宁可停下来不说，悄悄回查了正确的话语方式再继续沟通。学习正确话语方式需要不断练习、再

练习！开始的时候也会十分不熟练，也不确定有用，因为孩子一时也不一定注意到你的转变，但慢慢地，你会发现由于你的转变，一次一次，你用来解决问题的时间缩短了，有效了。

书中所有的清单或表格稍作调整都可以适应自己的需要，或者无需变动就可以拿来直接运用。这些东西对于不是教育专业的父母来说，需要花很多时间来琢磨和设计，过去我就因为这个工作量太大与有难度，搁置了很多的想法。如今，太方便了，我们即刻就可以步入实践了！

感谢珍妮老师多年经验的奉献与投入大量的工作逻辑条理清晰地整理了这样一本宝典，希望更多的爸爸妈妈从中获益。

——Andrew 的妈妈 Sophie

推荐序一

即使对孩子的爱，也分优质和欠优质。想知道你的爱有几分对几分错吗？那就给自己下一道阅读功课，让《我的第一本教子工具书》告诉你：如何爱得正确，养育才正确。

著名“中西合璧”育儿专家 妈咪 Jane 黄静洁

2014年6月于上海

推荐序二

这是一本用爱和智慧诠释了家庭教育精髓的书；

这是一本教育理论与教育实践有机融合的书；

这是一本不仅用来读的书，而且用于做的书；

这是一本教育孩子，更教育父母的书。

有缘读到此书的父母，定能受益匪浅。

华南师大教科院教授、博导 袁爱玲博士

2013年6月25日于华师

推荐序三

初读珍妮老师的《我的第一本教子工具书》，感受到的是她对教育的热情与追求。再读珍妮老师的《我的第一本教子工具书》，体验到的是她对家庭教育与亲子沟通的睿智与深度。但真正触动我的是她对儿童及儿童发展的关注。珍妮老师立足儿童发展的视角来阐述儿童在成长过程中所要完成的不同任务，也基于此，提出了丰富的促进良好亲子沟通的技巧，促使家长去思考与实践适宜的育儿策略。特别喜欢珍妮老师提出的“三个独立”的原则，儿童心灵的健康成长需要自主的人格、积极向上的态度以及勇于担当的品质来保驾护航。

中国科学院心理研究所副研究员、发展心理学博士 李甦

2013年6月5日于中科院心理所

简体中文版前言

大道至简。

小书本大智慧。

本书深入浅出，既不失理论深度，又不失教子操作细节。珍妮，一位平凡的母亲，一位执着的教育工作者，深谙中西方在文化和教育方面的差异，多年来做了大量的家庭教育咨询工作。她把数年在家庭教育方面所积累的丰富的宝贵经验，特别是实操方法和技巧娓娓道来，一一展现在这本简练的教子书中——一本针对0到13岁孩子家庭教育的实操型工具书。

本书没有长篇大论的教育理论，更没有大量堆积的案例，独辟蹊径，把心理学的精华和教子育子的体验及技巧巧妙地结合起来，简单明了地、几乎全面地覆盖了涉及家庭教育的主要课题。从视野到理念，从方法到技巧，珍妮把复杂的教子工作系统化、简单化了。该书的实操性不仅为年轻的父母节省了大量的时间和精力，更重要的是，帮助父母减少教子焦虑和困扰，使父母更有信心在诸多的细节上掌控教育子女的全过程。

珍妮以“爱的蓝图”开始探讨如何正确地爱孩子，如何科学地养育，哪些养育观念需要更新以及十大基本素质的培养。珍妮将公民意识、民主、人格平等、相互尊重、珍爱生命的教育等大概概念完美地融合到了日