

<<每个孩子都能学好规矩>>

图书基本信息

书名：<<每个孩子都能学好规矩>>

13位ISBN编号：9787508635354

10位ISBN编号：7508635353

出版时间：2012-11

出版时间：中信出版社

作者：安妮特·卡斯特-察恩

页数：203

字数：108000

译者：陈素幸

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<每个孩子都能学好规矩>>

前言

## <<每个孩子都能学好规矩>>

### 内容概要

在教孩子学习规矩的过程中，很多尽心尽力的父母常觉得孩子“难搞”，育儿过程中有诸多困惑。这本书作为德国经典育儿系列之一，清晰明了地讲解了如何帮助孩子从小学好规矩。

作者在书中用真实的案例和科学的语言解释了为什么孩子不守规矩，如何在孩子的不同年龄，教给孩子学会该学的规矩，让孩子在实际生活中逐步懂得尊重自己、尊重别人，在爱和规矩中成长为自信又谦卑的人。这本书是每一位年轻父母必读的育儿经典之作。

## <<每个孩子都能学好规矩>>

### 作者简介

安妮特·卡斯特-察恩 (Annette Kast-Zahn)

心理学硕士及行为治疗师，提供父母咨询及儿童辅导，治疗经验丰富。

在少子化的德国，作者育有三名子女。

她从自身与多年的诊疗经验中，探索出深入浅出的教养指南。

创作了这套（《每个孩子都能好好吃饭》《每个孩子都能好好睡觉》《每个孩子都能学好规矩》《每个孩子都能管好自己》）在全球畅销百万册的实用育儿宝典。

## <<每个孩子都能学好规矩>>

### 书籍目录

作者的话

台湾人气妈妈博主试用心得

第一章 每个小孩都需要规范

“教育之道在于典范与爱—别无其他”？

父母需要“工具”

孩子越来越难搞？

难搞的小孩：八个月到十岁之间的孩子实例

重点整理

我的孩子应该学会哪些规矩？

每个年龄都有合理的规矩

一岁前的婴儿

两岁和三岁的幼儿

四到六岁的上幼儿园的孩童

七岁以上的小学生

选择哪些规矩？

让什么来指引我们？

要避免哪些问题？

重点整理

第二章 所有的父母都会犯错

每天闹……争取注意

孩子为什么要反抗？

异常行为的循环不息

真实案例

对抗争权的有效方法

不鼓励不当行为

倾听孩子的心声

给孩子更多责任

实施固定的仪式

留时间付出关怀

重点整理

“我们到底做错了什么？

”父母最常犯的错

父母的反应不明确、不肯定

责备

问孩子“为什么……”

请求和乞求

孩子没有遵从要求

“如果……就……”：说到没做到

## <<每个孩子都能学好规矩>>

忽视

父母出现敌视反应

指责和辱骂

威胁和惩罚

体罚

罪恶感无济于事

重点整理

第三章 设定界限的计划

设定界限的先决条件

条件一：注意优点

接受孩子

鼓励孩子

列举优点

条件二：确立家规

重点整理

三阶段计划

第一阶段：说清楚讲明白

下达明确的指示

控制声调与肢体语言

“坏掉的唱片”

第二阶段：说到做到

从必然的后果中学到教训

暂停

有关暂停的问与答

激励

规矩 - 提问 - 行动

第三阶段：约法三章

父母的自我控制计划

亲子之间的约定

奖励计划

为何不是每个孩子都行得通

重点整理

第四章 还能怎么做

有创意的解决之道

严肃看待孩子的解决之道

聪明的经验

意想不到的关心

做点儿意料之外的事

谁能做得更好？

另辟新局面

创造帮手

问问小布偶的建议

讲故事

重点整理

## &lt;&lt;每个孩子都能学好规矩&gt;&gt;

## 章节摘录

三阶段计划——第一阶段：说清楚讲明白你的孩子已经能遵守哪些规矩？

在哪些范围还一直有问题？

他的哪些行为和违反哪些规矩最让你困扰？

一天内会屡次发生吗？

会让一天进行得不顺利吗？

总是从这当中产生新的冲突吗？

请心平气和地回答这些问题。

那么你会明白，孩子应该首先学会哪些规矩。

比较合理的做法是，先专注在一项行为上，并将设定界限的计划内所有步骤过滤一遍。

这样就更容易控制成效。

我们和孩子讲话时，并没有每次都“说清楚讲明白”。

我们时常语焉不详，又爱问为什么，或总是提出要求后没有贯彻到底。

有时我们又觉得，孩子是否真照我们所说的话去做并没有那么重要。

有时我们只是开开玩笑。

但是我们应该让孩子能分辨，我们什么时候是说真的。

我们和他们讲话的方式必须让他们能够注意聆听我们讲话，并把我們说的话当一回事。

下达明确的指示下面的表格将不清楚和间接的要求跟清楚明确的指示相对照。

这些不清不楚的、间接的要求会让你想起前文所提到的父母最爱犯的错误之一，亦即“责备”吗？

告诉孩子应该做什么，比责备他又做错了什么要好。

所以不只应该清楚明确地说出你的要求，还要以正面的、肯定的说法表达。

孩子对正面的话比较容易接受，这一点其实很容易理解：比方说孩子听见大人说“小心跌倒”、“别跑开”、“不许尖叫”这类字眼，他的脑海里原本就储存有关于这些动作的特定想象与动作程序，而在这一刻它们会自动活跃起来。即使这些小字并“没有”真的出现在眼前。

因为孩子太过弱小，无法让这些想象消失于无形，于是又发生了：他跌倒、跑开、继续尖叫。

这些反应就是你所唤起的！

关于这一点后面表格里也有举例。

“要乖！”

”“要有规矩！”

”“保持整齐！”

”这些要求虽然也算正面的表达方式，但是不够具体。

甚至“整理你的房间”或“穿好衣服”也太不精确。

孩子越小，要求就要越明确，越一目了然。

不过，明确的指示只有用正面的话语表达出来时，才会有效果。

关于这一点，后面表格里也有几个例子。

要一直能够找到正面的语词表达，并非容易之事，像“你不应该……”这种话我们更容易脱口而出。

请别放过任何试着说出正面指示的机会。

有位妈妈叙述说：“吃饭时我总是为孩子打翻牛奶或是弄得到处都是污渍而生气。

我现在不说‘不要滴得到处都是’或‘注意，你的杯子马上要打翻了’，而是说‘孩子，让牛奶留在杯子里’。

虽然刚开始这句话只会引起一阵大笑，可是现在真的比较好了！

”明确指示或客气地请求？

很多父母在给孩子明确指示时都碰到问题。

他们的主要理由是：“我不愿意处处指挥孩子，这种命令的口吻我不喜欢。

此外我认为还缺少了‘请’这个字！”

”请记住：这类明确的指示是留给非常特殊的情况用的，是当你确定：“现在必须采取行动，孩子现

## <<每个孩子都能学好规矩>>

在照我说的话去做是必要和明智的。

”你绝对不该整天跟在孩子后面，用命令和指挥来虐待孩子。

大人也有很多情况必须仰赖另外一人的明确指示。

想要学有所成的人会遵循老师的指导。

譬如请回想一下你上驾校的情形吧：驾校的教练在一开始对每个动作都会给你一清二楚的指示。

这种情况下你期待他说“请”吗？

你应该会信赖他根据他的经验给你下达正确的指示吧。

或者想想负责开刀的女医生。

她具备了作出必要决定的专业知识。

在这种情况下，在面对手术室里的其他同事时，说“请”应该也不合适。

间接且不明确的要求甚至可能造成可怕的后果。

其他同事会遵照她的指示，那是因为他们相信她的能力，尊重她的专业知识。

尽管如此她依然能和同事有良好的伙伴关系。

和孩子相比，你不是也更有知识、更有经验吗？

孩子不也应该信任你的知识与尊重你的能力吗？

当你确信有必要时，偶尔以不带“如果”和“但是”的口气要求孩子，不该受到指责。

当孩子偶尔接受“我照妈妈的话去做，因为她知道，什么对我是好的”又有什么不妥呢？

所以孩子若能学会分辨请求与明确指示两者之间的差异，那会是一大收获。

因此你也不必让“请”这个字从你的词典中消失。

我们没有人要孩子“无条件地服从”，那是过去的时代对孩子的要求。

每个人都知道，这样的教育会造成哪些可怕的影响。

请各位谨慎为之：因为不合理的、专断的甚至危险的命令也可能表达成清楚明确的指示。

而清楚明确的指示也有可能一如本书其他的诀窍和指示被滥用而伤害到孩子。

请好好思考：哪些规矩对你来说真的很重要？

为什么正巧是这些规矩？

什么时候你是说真的？

没有人能替你回答这些问题。

你越严肃地思考这些问题，你的清楚指示就越使人信服。

在说清楚讲明白之前要好好思考。

请给出明确又一目了然的指示。

请用正面的、肯定的语词表达。

控制声调与肢体语言和孩子说话时，不只说的话很重要，你的声调和肢体语言也能有效地强调出你什么时候是说真的。

声调会唱歌在要求孩子时，你的声调跟你所选择的语词同等重要。

轻声细语的、哭泣哀求的声音在孩子听来几乎不带任何要求的口气。

相反，如果我们对孩子大吼大叫的话，前面已经提过，这在孩子看来，或许他们会受到威吓，或许只是当作“耳边风”，或许也会模仿我们并且吼回来。

无论如何，他们会注意到：“啊哈，妈妈已经失控了！”

”每位爸爸妈妈都曾控制不住自己的声音，曾经大声喝令过自己的孩子。

面对自己的孩子时，失控的门槛好像特别低。

对另一半讲话时，也同样经常口气很差。

其实令人惊讶的是，我们偏偏常常对我们最爱的人嘶吼。

面对陌生人时我们反而更能控制自己，我们会以希望他们如何对待我们的方式对待他们。

我们知道，被别人吼有多不舒服，我们也知道经常对同事吼的人有多可笑。

我们会从这当中吸取教训。

我们大部分人还不只这样：在别人面前，我们经常把不愉快的事往肚子里吞，选择礼貌性的沉默，而不公开说出我们示吗？



## &lt;&lt;每个孩子都能学好规矩&gt;&gt;

他会觉得好玩极了。

你会放弃地耸耸肩，说“好吧，那就算了”，然后不再过问吗？

如果是这样的话，孩子得到的错误信息是：“如果情况变得很讨厌，我只要跑开就好了。”

他会一再地跑开。

只有他高兴的时候，才会倾听你说话。

你的肢体语言会让你所说的话更有分量。

如何把肢体语言应用得更有效果，可从下面的对照表看出来。

“坏掉的唱片”“说清楚、讲明白”是很有帮助的方法，但这样做常常还不够。

如果你以平静肯定的语气，加上具有说服力的姿势，给孩子下达一个清楚明确的指示，而孩子却依然毫无反应的话，那该怎么办？

或是他早已知道你的想法为何，开始讨价还价又该怎么办？

如果你所传达的“我……”信息毫无效果怎么办？

或你的时间很紧迫？

正好发生冲突？

孩子违反了一项重大的规定？

这时候讨论无济于事，而清楚明确的指示大概也帮助不大。

所以这时候应该使用“说清楚、讲明白”的下一步。

当孩子开始讨价还价时，你就使用“坏掉的唱片”这一招：重复几遍孩子应该做的事，不要理会他的反对意见。

如何发挥功效？

很少有人还拥有一台完好的老唱机，靠一根唱针滑过唱片上的沟槽，让刻印在上面的凹凸纹路通过唱机的扩音器转变成美妙的音乐。

当唱片有道裂痕时，唱针就会卡住，而唱片继续转动，于是有段旋律或歌词便会一再重复播放，直到唱针从唱片上移开为止。

这是个非常简单的方法。

这方法可以很容易地延伸应用在“说清楚、讲明白”的时候：重复几遍你要孩子做的事，不要理会他的反对意见。

其实孩子自己多半很清楚，一再重复自己的主张，效果有多好。

孩子自己如何使用“坏掉的唱片”这一招，从下面这段四岁的安妮卡和她妈妈之间的简短对话便可看出。

那是个炎热的夏天。

安妮卡和妈妈在小镇上买东西。

安妮卡：“妈妈，我可以买冰吃吗？”

妈妈：“你今天早上不是已经吃过了吗？”

安妮卡：“可是我想吃嘛。”

妈妈：“吃太多冰不健康，肚子会痛。”

安妮卡：“妈妈，我真的很想吃冰。”

妈妈：“可是已经那么晚了，我们必须马上回家。”

安妮卡：“拜托啦，妈妈……”妈妈：“好吧，下不为例……”安妮卡怎么办到的？

对妈妈所提的理由她置之不理，也不和妈妈讨论吃多少冰才算健康，超过多少肚子就会着凉，她一再简洁、坚决和明确地重复她的愿望，就像一张有裂痕的唱片。

而妈妈所做的是我们大人在这种情况下几乎都会做的事：她说出理由，开始讨论。

她要孩子了解为什么不可以吃冰。

所以从她的角度来看，她也同样在要孩子明白她的愿望，于是一个清楚明确的指示很容易变成一段冗长的讨论。

最后妈妈可能完全忘记自己到底要什么。

所以孩子很喜欢这类的讨论。

## <<每个孩子都能学好规矩>>

此外这也是得到妈妈关注的绝佳机会。

## <<每个孩子都能学好规矩>>

### 媒体关注与评论

“不以规矩，不成方圆。

”为人父母者，对于孩子总有许多爱与期许，但如何在适度的自由下，不偏不倚地执行育儿原则？亲子如何同步，让孩子顺势认同，并遵循这套原则？

本书以丰富的实物举例论证，着实就是一本育儿实况的教练手则，读来让人豁然开朗，让人拍案大叹“岂止心有戚戚焉”！

——Ashley的分享 一直很喜欢德国幼儿园创始者弗勒贝尔所说的：“教育之道在于爱与典范，别无其他。

”然而本书让我知道，虽然“爱与典范”绝对必要，但光有这些还不够。

父母还需要适当的“工具”，才能帮孩子建立规矩。

本书是写给家中有零到10岁孩子的父母的，说明如何运用适当有效的教育方案，协助孩子学好规矩

。如果你为孩子难搞的行为大伤脑筋，也希望每一天不是在混乱与争权中度过，那么本书所提供的建议对你来说会有很大的助益。

——水瓶面面的分享

## <<每个孩子都能学好规矩>>

### 编辑推荐

《德国实用育儿经典系列:每个孩子都能学好规矩(珍藏版)》风靡全球,畅销百万册的德国经典育儿系列——孩子的健康成长,除了爱与典范,还需要规矩。

父母这样做,孩子立马变懂事。

做父母的都希望孩子能够在一个充满爱的环境中健康长大,给孩子最大的自由和想要的一切。

但别忘了,孩子的成长是指向未来的,最终要成为一个独立的社会人,除了爱与典范,孩子的成长还需要规矩。

不同年龄的孩子,能够学会哪些规矩?

如何避免孩子为了争取注意而反抗?

父母喜欢做出哪些反应,但却无效?

为什么父母带有敌意的反应会造成严重的后果?

.....针对这些问题,《德国实用育儿经典系列:每个孩子都能学好规矩(珍藏版)》作者明确指出——不愉快的要求和必要的限制确实会让孩子经常觉得受到批评。

因此,让孩子学好规矩,需要父母:下达指示要明确;立下规矩要做到;与孩子订约要及时;耐心倾听孩子说话;留时间主动多关注孩子;赋予孩子更多责任,表达你对孩子的信任,多注意孩子的优点

!

你慈爱的关怀和信任能大大帮助他作出自己的决定和负起责任。

## <<每个孩子都能学好规矩>>

### 名人推荐

这套一共四本，买了三本，都很实用，我家宝一岁半了，正是需要这样的建议的时候，对我挺有帮助的，原则简单但是很多时候在复杂的表象中我们常常会忘记提醒自己。

看了这套书，对自我梳理很有帮助。

——慢慢慢当我读完此书之后，彻底明白了我和儿子之间的矛盾！

也更加坚定了我说服爸爸放弃他的育儿理论。

爸爸认为：儿子就需要用武力来镇压，使得他害怕，之后就有了威信！

我更坚信：书中所讲的方式，才是文明的教育！

当我采纳书中的方法，回家和孩子一起定家规后，他能很自觉遵守其中的规矩，因为这里有他的意见！

很棒的一本书，建议所有的父母都要阅读！

——niniben一天的时间就看了半本书，越看越沉重，越看越庆幸。

虽然我的孩子才2岁半，但他的爱玩、好动真是让我们大伤脑筋。

尤其是家里人员众多，每个人对孩子都有自己的一套，有时连我自己都无所适从。

边看边勾画边反思，我自认对孩子教育问题是比较上心的，看过这本书之后，才明白自己原来的一些言行错误。

不过，一切都不晚。

现在，如何帮孩子确立规矩，我充满信心。

——初晴微雨0417 “不以规矩，不成方圆。

”为人父母者，对于孩子总有许多爱与期许，但如何在适度的自由下，不偏不倚地执行育儿原则？

亲子如何同步，让孩子顺势认同，并遵循这套原则？

本书以丰富的实物举例论证，着实就是一本育儿实况的教练手则，读来让人豁然开朗，让人拍案大叹“岂止心有戚戚焉”！

——Ashley一直很喜欢德国幼儿园创始者弗勒贝尔所说的：“教育之道在于爱与典范，别无其他。

”然而本书让我知道，虽然“爱与典范”绝对必要，但光有这些还不够。

父母还需要适当的“工具”，才能帮孩子建立规矩。

本书是写给家中有零到10岁孩子的父母的，说明如何运用适当有效的教育方案，协助孩子学好规矩。

如果你为孩子难搞的行为大伤脑筋，也希望每一天不是在混乱与争权中度过，那么本书所提供的建议对你来说会有很大的助益。

——水瓶面面

<<每个孩子都能学好规矩>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>