

<<我家孩子不任性>>

图书基本信息

书名：<<我家孩子不任性>>

13位ISBN编号：9787512702349

10位ISBN编号：7512702345

出版时间：2011-7

出版时间：严行方 中国妇女出版社 (2011-07出版)

作者：严行方

页数：230

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>

## &lt;&lt;我家孩子不任性&gt;&gt;

## 前言

给孩子一副自制力刹车 自制力是决定你的孩子成才、成大才的重要因素之一，却又是当代孩子最缺乏的一种素质。

君不见，“官一代”贪污受贿、“官二代”仗势欺人，“富一代”到处炫富、“富二代”驾车撞人，从家庭教育的角度看，这都是缺乏“家教”的表现：父母没有为孩子培养出他们应有的自制力。

自制力在人生道路上所起的作用，就像刹车之于汽车。

试想，无论你的私家车价格多么昂贵、外观多么漂亮、性能多么优越、座位多么舒适，又是多么省油……可如果没有了刹车，你也一定不敢开！

古今中外，最有力量的人无不是那些能够掌控自己的人。

如果孩子缺乏自制力，你还在那里奢望他将来会有多大的成功，定会贻笑大方。

想当初我的孩子还小时，总听周围人抱怨“现在的孩子太任性”，说不得、道不得；当我出版了几本家教图书后，不少读者来信咨询：“我的孩子太任性，您有什么办法可以帮帮我吗？”

随后我通过多年的观察和总结，写下了这本书。

我发现，任性是当今独生子女身上的普遍毛病，很难根治，而且还将是他们今后成才路上的绊脚石。这也决定了本书的出版价值和借鉴作用。

从某种意义上说，家庭教育的主要目标就是要逐步培养孩子的自制力，以文化之，不让孩子太任性。

随着孩子的年龄越来越大，他的自制力也应当越来越强，父母对孩子的影响要越来越弱；当孩子完全能够控制自我时，就是父母功成身退之时。

教育专家一致认为，在对孩子进行的各项心理训练中，自制力训练应当被放在第一位。

所谓自制力，是指完全自觉和灵活地控制自己的情绪、约束自身言行的意志品质，也可以简单地理解为自我控制能力。

它包括两重含义：一是善于激励自己勇敢地去执行决定，实现既定目标；二是善于抑制那些不符合既定目标的愿望、动机、行为、情绪。

自制力是一个人坚强、成熟的重要标志，没有自制力就不会有好习惯，也就不会有美好的人生。

与自制力相反的是任性，即对自己持放纵态度，对自己的言行不加约束，胡作非为，根本不考虑或基本上不考虑其行为后果。

显而易见，这是父母从小对他们过度溺爱、娇生惯养、无原则地顺从又不懂得培养他们自制力的结果。

久而久之，孩子就以为什么事情都可以由父母给他们安排好，从而迷失自我，遇到困难首先想到的是如何退缩，结果与父母望子成龙、望女成风的愿望背道而驰。

切记，一个人的自制力是可以培养的，但要抓紧，越早越好。

不要幻想“树大自然直”。

孩子一旦养成坏习惯，就会习惯成自然，更加难以克服和纠正。

此外，大多数父母认为孩子缺乏自制力是不愿意做或不尽力去做造成的，这实在是个天大的冤枉。

道理很简单：每个孩子小时候都非常可爱，有着强烈的进取心，从来没有哪个孩子是一生下来就不求上进的。

可是，为什么有的孩子随着外部诱惑越来越多，一点点抵挡不住，最终变得不善于调节和控制自身行为，抑制不住冲动，慢慢地变得堕落呢？

他们读书时迷恋游戏、陷入早恋而不能自拔，工作后经不起权力、金钱、美女的诱惑，最终走上自我毁灭的道路。

原因千条万条，但其中必有一条是他们的父母没有注意培养他们的自制力，以至于他们最终无法很好地把握自己。

自制力与一个人的成才、成功有密切关系，美国斯坦福大学的研究者所做的一项经典实验最能证明这一点。

实验人员从1966年开始累计从幼儿园中选出600多个孩子，让他们从巧克力、饼干、棉花糖等食品中选

## <<我家孩子不任性>>

出自己最喜欢的食物，然后告诉他们在大人不在时只能看、不能吃，如果做得好回来后有奖励，如果做不到就没奖励了，以此来考察他们在没人监督情况下的自制力如何。

实验证明，大部分孩子都做不到。

他们不是马上吃掉食物就是过会儿吃掉，或者在四下张望后一点点地偷吃。

只有30%的孩子能够坚持下来，等到15分钟后实验员回来。

为了度过这“漫长”的15分钟，他们有的用手捂住眼睛，有的背过身去故意不看那些美食，还有的拼命转移注意力。

不用说，他们过后都得到了一份“厚重”的奖品。

更重要的“奖励”是，当十多年过去后，研究者在1981年重新对这些已是高中生的孩子回访时发现，当年这些自制力强的孩子学习更优秀，做事更有计划，与同学相处更融洽——他们成了同龄人中的佼佼者。

进一步研究发现，由于自制力在这些孩子身上起了作用，他们更善于坚持计划，学习上会为了取得好成绩而忍受枯燥的作业，生活中也更懂得控制自身的情绪、在别人面前表现得体。

由此可见，从小培养孩子的自制力，在孩子的成才、成功道路上能够起到四两拨千斤的作用。

培养自制力有一个最佳年龄段，这就是幼年和少年时期，具体地说是在12岁以前，尤其是在6岁以前，过后效果就会大打折扣。

研究表明，每个孩子最初的任性都来自对自身紧张状态的反应，而这通常出现在2~6岁的快速成长期。

儿童教育专家干脆把这段时期称为“任性年龄段”。

因此，这一阶段就成了培养孩子性格、习惯、自制力的最佳时期。

这个时候，父母和老师千万不要对孩子有求必应，更不能把“孩子还小、自制力不强”当做假设前提，而是应当严格要求，着力磨炼孩子的意志品格。

否则，就很可能“过了这个村就没这个店”了。

本书根据国外心理学中的“自制力七途径”学说，从中提炼出“环境、时间、思想、接触、沟通、承诺、目标、忧虑”八要素，分门别类地阐述自制力训练方法，不仅具体实在、操作性强，而且文笔轻松、可读性强。

成功学研究表明，“自制力是成功者的必备素质”，这是一条普遍规律。

而任性则是自制力的天敌。

要想你的孩子成才、成功，就从训练他们的自制力开始吧！

请记住：一个管得住自己的人，即使不会成为“人杰”，至少也能主宰自己的人生。

严行方

## <<我家孩子不任性>>

### 内容概要

自制力是一个人成功的重要因素，却又是当代孩子最缺乏的一种能力。

《我家孩子不任性》特别是针对目前独生子女身上普遍存在的任性问题，提出自制力训练的要素，并全面地介绍了80种具体的训练方法，不但具体实在、操作性强，而且文笔轻松、可读性强。它告诉家长们要用心、理智地去爱孩子，给孩子一副自制力“刹车”，给孩子一个成功的“马达”！

## <<我家孩子不任性>>

### 作者简介

严行方，家庭教育研究专家。

主要著作有《富孩子，穷孩子》、《从从容容做父母》、《打开学生智慧之门》、《高分一定有方法》、《厌学一定有对策》、《作业太多有妙计》、《为孩子选一所好学校》、《小学生这样脱颖而出》等，均为家教类畅销书。

## &lt;&lt;我家孩子不任性&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 控制环境——关注外部环境对自制力训练的影响第1法 注重胎教——自制力可以从娘肚子里带出来第2法 自然分娩——自然分娩的孩子运动协调性好第3法 爬行训练——爬行训练能协调大脑平衡功能第4法 游戏训练——游戏活动有助于培养角色意识第5法 欲擒故纵——越是岔道口越要辨别正确方向第6法 对抗训练——在等待中学会克制自己的需求第7法 松弛训练——有意放松神经可以消除紧张感第8法 百折不挠——加大难度，不达目的决不罢休第9法 饮食调理——饮食调理会通过精神发生作用第10法 内分泌调节——内分泌失调会导致情绪失控第二章 控制时间——关注时间安排对自制力训练的影响第11法 控制时间——时间能改变一切，也包括任性第12法 爱心融化——战胜先天性自制力低下的法宝第13法 立刻行动——做任何事情都要强调马上就办第14法 延迟满足——偶尔延迟满足有助于培养耐心第15法 有始有终——坚持不懈，做事不要虎头蛇尾第16法 与时俱进——年龄越大，好习惯就应当越多第17法 每天运动——用坚持不懈的运动来克服多动第18法 每天打坐——静坐有助于完全摒弃妄想杂念第19法 运动控制——多数运动项目能锻炼意志品质第20法 幼小衔接——从幼儿园到小学及时转变角色第三章 控制思想——关注心理需求对自制力训练的影响第21法 控制思想——要明确什么能做、什么不能做第22法 远大理想——树立远大理想能抵制表面诱惑第23法 提高素养——人的文化素养与自制力成正比第24法 逻辑思维——自我复制或自我编造逻辑思维第25法 端正动机——端正动机有助于驱除消极情绪第26法 改变认知——改变认知水平让孩子茅塞顿开第27法 认知领悟——自制力的本质是正确面对现实第28法 故事感染——讲故事可起到潜移默化的作用第29法 故意激将——故意“搬弄是非”也会有奇效第30法 心悦诚服——平等交流让孩子学会自我管理第四章 控制接触——关注接触对象对自制力训练的影响第31法 控制接触——为孩子选择接触时间最多的人第32法 树立榜样——榜样对孩子的影响力是无穷的第33法 以身作则——孩子的行为受父母的影响最大第34法 以大带小——千万不要小看了同龄人的影响第35法 集体生活——集体生活能治独生子女综合征第36法 接受挫折——经受挫折有时候也是一种财富第37法 摆脱依赖——依赖性自制力差的一大根源第38法 信守诺言——说到做到，要与孩子互相监督第39法 投其所好——用诱惑力更大的东西去吸引他第40法 共同参与——与孩子一起选择参与兴趣活动第五章 控制沟通——关注沟通方式对自制力训练的影响第41法 控制沟通——通过谈话内容和方式改变孩子第42法 判断评价——孩子最善于从反馈中了解自己第43法 稳定情绪——允许释放情绪有助于避免冲动第44法 担当责任——责任感将有助于控制自身行为第45法 积极补偿——痛痛快快地玩，踏踏实实地学第46法 克己自制——不迁就自己才有可能战胜自己第47法 积极思维——强化积极思维能够增强预见性第48法 明辨是非——明辨是非有助于孩子改邪归正第49法 经常反省——每日三省吾身有助于修身养性第50法 反戈一击——将心比心有助于实现自我控制第六章 控制承诺——关注践言笃行对自制力训练的影响第51法 控制承诺——凡是答应的事就要想办法做到第52法 有言在先——预先约法三章能够增强约束力第53法 调整需要——学会取舍，鱼与熊掌不可兼得第54法 正视优越——自以为有靠山会变得目空一切第55法 自我暗示——选择有利的情景进行自我暗示第56法 自我激励——引导孩子进行有益的自我激励第57法 职权相当——能担当多少责任就给多少自由第58法 预料困难——正确面对困难，做好心理准备第59法 外部监督——自制力的培养需要他人的督促第60法 相互监督——相互监督能够培养群体自制力第七章 控制目标——关注目标预期对自制力训练的影响第61法 控制目标——目标是思想的核心和行动指南第62法 转移注意——受到不良干扰时先干些别的事第63法 目标激励——专心致志地朝着既定目标奔跑第64法 结果比较——想一想如果是这样结果会如何第65法 通盘考虑——从全局角度出发看什么是重点第66法 规则制约——规则意识能让孩子明白怎么做第67法 实践锻炼——实践锻炼能提高人的适应能力第68法 宽严适度——极力避免不当教育方式的影响第69法 改进学习——改进学习与自我控制相辅相成第70法 各个击破——自制力培养不要企图一蹴而就第八章 控制忧虑——关注不安情绪对自制力训练的影响第71法 控制忧虑——消除不安情绪，寻求自我满足第72法 强化意志——有意识地锻炼孩子的坚强毅力第73法 意念控制——自制力的基本表现是意念控制第74法 心理暗示——心理暗示有助于保持良好心境第75法 合理宣泄——音乐和绘画能够宣泄不良情绪第76法 克制冲动——克制冲动是自制力培养的根基第77法 应对刺激——不良刺激容易导致自制力下降第78法 锻炼耐心——天生急躁的性格特别需要磨炼第79法 强者刺激——引导孩子以成功者为学习榜样第80法 平和心态——自制力是相对的，不是绝对的

<<我家孩子不任性>>



## &lt;&lt;我家孩子不任性&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第一法注重胎教——自制力可以从娘肚子里带出来本案例中这份民意调查实际上涉及这样一个问题，那就是孩子的自制力是管出来的吗？

本书认为，这个问题要从以下两方面来看：一方面，许多父母反映，现在的孩子缺乏自觉性，不管不行。

的确，有些孩子的自觉性是在父母的管束下形成的，但总体上仍然不能说孩子的自制力是“管”出来的，确切地说，自制力是培养、训练出来的。

一个“管”字，往往会让人联想到逼迫孩子就范，这在很多时候会造成孩子的逆反心理，结果适得其反。

相反，培养和训练就不同了。

另一方面，现实生活中确实有相当一部分孩子生来就有一定的自觉性，确切地说是他们的自制力比普通人要强一些，更懂事一些。

这些孩子往往会经常被父母津津乐道地挂在嘴边：“我家的孩子做什么事都很自觉，自己穿衣服，自己看书，从小到大没怎么让我们操心。

”真是让听者顿生羡慕。

相对于那些平时为孩子自觉性不足而操碎了心的父母来说，生出这样的孩子简直是“前世修来”的，可遇而不可求。

其实呢，如果你过去能注重胎教，说不定就能做到这一点，在“起跑线上”就比别人领先一步。

胎教最早出现在我国汉朝，当时是指孕妇必须遵守道德、行为规范，以便让胎儿在母体中就能感受到孕妇的这种情绪、言行的育儿方法。

当时的行为规范内容主要包括坐有坐相（坐着的时候身子不能歪斜）、站有站相（站的时候不能踮着脚）、独处的时候不能傲慢、愤怒的时候不能骂人、不能有烦恼、不能吃生冷东西、不能过性生活等。

现代科学证明，胎儿确实具有惊人的学习能力，能够感受到母体的情绪变化。

那种认为胎儿出生前一直在母亲肚子里“睡大觉”的观点是错误的。

尤其是当胎儿长到6个月大时，他的脑细胞数量就已经接近成人，各种感觉器官也趋于完善，已经能够对母体内外的刺激作出一定的反应了，这时候更是开始胎教的好时机。

那么，自制力和胎教又有什么关系呢？

我们知道，一个人的自制力强不强和他的性格有莫大关系；而性格多半是遗传的。

这就是说，一方面，对孩子自制力的培养和教育实际上可以提前到胎教阶段来进行；另一方面，出生前的胎教训练又要和孩子出生后的后天教育相衔接。

换句话说就是，再好的胎教训练如果没有出生后的继续强化，原本他在母体中形成的条件反射就会逐渐消退。

通过胎教培育孩子的自制力，实际上就是通过母亲在孕期内的真实状态，把最好的品行遗传给孩子。

正因如此，无论母亲怀孕前的性格、脾气是不是急躁，自制力是不是强，一旦怀孕了或者准备怀孕，就一定要保持一种良好的心态，坚持不熬夜、不乱吃东西、不打乱生活规律，不做任何爬高爬低、剧烈运动等危险动作，还要避免受惊吓。

与此同时，要经常播放适合胎教的、没有歌词的音乐，和丈夫一起经常与胎儿“谈谈话”（研究证明，男低音更容易穿透子宫），经常走动走动，以便孩子也能在“宫中漫步”。

如果母亲能做到这些，实际上已经在用自己的自制力来培育孩子未来的自制力，给他传递一些未来良好的气质和性格了。

当然+在孩子出生后一定要让他有机会“复习复习”过去“学过”的胎教内容，如经常重复收听过去胎教时播放的音乐，因为这是他最“熟悉”的；重复胎教时的谈话内容，并不断加以更新；双手扶着孩子的腋下，帮助他跳起来或做“散步”运动，促使他回忆起在“宫内漫步”时的感觉……所有这些，都会把原来的胎教内容进一步巩固为对孩子大脑皮层的、有意识的刺激，从而促使他的视觉、听觉、嗅觉、味觉、皮肤感觉、本体平衡觉快速发展。



## &lt;&lt;我家孩子不任性&gt;&gt;

这不但有助于培养孩子的自制力，而且还会对孩子的智力发育、情感发育等有极大帮助。

仔细观察能发现，女性在生育前后的性格变化是很大的，有时候简直是像换了个人。

这是因为她在从妻子变成母亲的过程中，随着身份的转变，怀孕期间会更多地为将来出生的孩子着想，从而自觉不自觉地就修身养性起来。

许多孩子出生后的性格脾气并不像父亲，更像母亲，确切地说更像怀孕期间母亲的性格脾气，与此就有一定关系。

总而言之，母亲在怀孕期间好好控制自己的情绪，在饮食、作息时间方面都要有规律可循，多少会给胎儿传递一些自制力信息。

其中最重要的是，每天有规律的作息时间，对孩子后天自制力的培养影响更大。

第2法自然分娩——自然分娩的孩子运动协调性好本案例中这个孩子自制力差的原因中，不排除有剖宫产因素。

剖宫产的原因主要有五种：一是孕期胎位不正、脐带缠绕、体重过大，以至于不能自然分娩，不得不实施剖宫产，以确保母婴安全；二是孕妇腹腔内有其他疾病，如卵巢肿瘤或浆膜下子宫肌瘤，需要同时切除子宫，选择剖宫产更方便一并实施手术；三是孕妇害怕阵痛之苦，以及希望产后仍然能保持苗条身材及和谐的性生活，本来可以自然分娩却选择了剖宫产；四是赶出生时间，主要是“择吉生育”和为了“赶入学”的需要，前者如迷信“千禧宝宝”“金猪宝宝”“奥运宝宝”等，后者是因为每年9月1日前年满6周岁的儿童才能入学，所以要赶在8月份选择剖宫产；五是剖宫产费用高，医院和医生都能从中获益，本来准备自然分娩的孕妇被改成了剖宫产。

世界卫生组织对我国2007年10月至2008年5月间的生育情况进行的调查表明，我国剖宫产率高达46.2%，位居全球第一，是世界卫生组织推荐上限的3倍以上（世界卫生组织对剖宫产率设置的“警戒线”是15%）。

报告指出，这是对孩子未来的健康不负责任，无论何种原因造成的剖宫产，实际上都没有充分考虑或忽略了孩子将来的健康成长。

从智力发育和控制力培养来看，剖宫产的孩子由于没有经过产道挤压和产道细菌的考验而直接接触到外界，所以他先天性免疫力不高，肺部功能弱。

相反，自然分娩的孩子在通过产道时，本身就是经历人生中的第一次“长途跋涉”，这对他将来的健康成长会非常有利。

在这场长途跋涉中，胎儿的感官系统会受到人生第一次锻炼。

例如，胎儿的胸廓会随着子宫有节律地收缩，使得肺部迅速产生一种叫肺泡表面活性物质的磷脂，帮助婴儿很快地建立自主呼吸；胎儿的大脑受产道挤压，对以后的智力发育很有好处。

正常产道生产过程给胎儿带来的神经接触等感觉，会增强孩子今后成长过程中的自主性，从而降低得多动症等神经精神性疾病的风险；相反，如果缺少这种锻炼，就容易出现自制力下降、上课时精神不集中、好动的表现，严重时会出现多动症等问题。

许多小孩连体育课上的跳绳都跳不好，实际上就可能是由于剖宫产而导致其先天性动作不协调。

## <<我家孩子不任性>>

### 编辑推荐

《我家孩子不任性:儿童自制力训练80法》：最有价值的教育，就是让孩子学会管理自己——有天性却不任性，懂自制才“给力”！

关注儿童的身心发展特点，抓住自制力训练的关键因素，由严行方编著的《我家孩子不任性》将带家长与孩子一起训练和学习，共同提升自制力。

任性：当代儿童成长面对的共同难题，自制力：孩子幸福成功人生的重要基石，训练：有的放矢，步步为营。

控制环境——由外而内，塑造孩子的自制力；控制时间——把握时机，培养孩子的自制力；控制思想——关注内在，优化孩子的自制力；控制接触——潜移默化，提升孩子的自制力；控制沟通——将心比心，催化孩子的自制力；控制承诺——践言笃行，强化孩子的自制力；控制目标——放远目光。

调动孩子的自制力；控制忧虑——调整心态。

正视孩子的自制力。

把握时机，抓住重点，有效的自制力训练将为孩子一生的幸福保驾护航！

<<我家孩子不任性>>

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>