

<<高效能父母的21个教子习惯>>

图书基本信息

书名：<<高效能父母的21个教子习惯>>

13位ISBN编号：9787500693321

10位ISBN编号：750069332X

出版时间：2010-6

出版时间：中国青年

作者：陈忻

页数：209

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>

## <<高效能父母的21个教子习惯>>

### 前言

6年前,《高效能父母的21个教子习惯》出版了,那时候我自己还没有孩子。

6年后的现在,我是两个孩子的妈妈。

尽管我自己在儿童心理这个领域学习、研究、工作超过10年,在养育孩子的过程中,我还是体会到了从理论到实践的距离。

在我自己当妈妈的3年多时间里,我重新阅读了一些育儿书籍,包括《高效能父母的21个教子习惯》,并根据自己的实践经验,对一些现象、方法及效果重新进行思考,从而有了新的认识。

今年回国探亲,机缘巧合,有幸认识中国青年出版社的李文华编辑。

在她的推动下,才有了重新修订出版《高效能父母的21个教子习惯》的机会。

在这个最新的版本中,我做了非常大的修改,有一些章节被删去,有一些章节被合并,有更多的章节则干脆重新撰写。

我很高兴有机会和大家分享我新近的心得和体会。

我先讲一件发生在我家的事,来说明父母的行为对孩子的行为有着多大的影响。

今年我们带两个孩子回国探亲,那时小宝刚好19个月。

在刚回去的时候,他每次吃饭都好好地坐在高椅上,正儿八经吃好饭才下去玩。

## <<高效能父母的21个教子习惯>>

### 内容概要

每位父母都应该懂得：教育不是一件凭借本能就可以做好的事情。

作为父母，我们不应该也不可能把责任和希望一股儿地堆到孩子身上。

教子，是一件意义重大的事情，是一件趣味盎然的事情，当然，也是一件困难重重的事情。

因此，我们完全值得多花一些时间和精力，把自己首先变成明明白白的好父母，那么，这件困难的事情也就成功了一半。

本书提供了21个切实可操作的习惯，让做父母的发现，原来应该这样教孩子。

## <<高效能父母的21个教子习惯>>

### 作者简介

陈忻，美国康涅狄格大学心理学博士，世界儿童发展研究协会和国际婴儿研究协会会员。

曾先后在德国的马普所、美国的范德堡大学和田纳西大学工作，研究儿童社会性和社会认知的发展，并参与婴幼儿脑电波的研究。  
有多篇专业文章在《发展科学》(Developmental Science)

## <<高效能父母的21个教子习惯>>

### 书籍目录

chapter 1 “这是最后一次，我最后一次警告你！

”——用规则代替空洞的威吓chapter 2 “我真的很担心你。

”——掌握化干戈为玉帛的谈话技巧chapter 3 “你不知道我是多么恨他。

”——做善于倾听的“开门人”chapter 4 “凭什么呀？

”——用“无权威法”来赢得权威chapter 5 我哭，我哭，我大哭！

——应用“强化定律”矫正孩子的行为chapter 6 “我很想要那个玩具，可是妈妈不喜欢。

”——不做支配欲旺盛的父母chapter 7 “我以为你忘记了。

”——学会奖励和称赞孩子chapter 8 “我不要打针，我怕！

”——抓住挫折带来的机会chapter 9 “你还小，让我来帮你！

”——不要阻碍孩子的自我实现chapter 10 “不是我干的！

”——制止孩子撒谎的4个技巧chapter 11 “别走！

别离开！

带上我！

”——建立孩子的安全依恋chapter 12 “我想留这样的发型！

”——让孩子“自食其果”chapter 13 “我只想知道怎么补救！

”——取代惩罚的6个方法chapter 14 “妈妈，我来照顾你。

”——和孩子共建责任感chapter 15 “不用你帮，我自己能穿！

”chapter 16 一颗糖果的诱惑——教孩子在等待中学习克制chapter 17 “你有自己的钱”——发挥幽默的力量chapter 18 “住手！

”——正确对待孩子的欺负和被欺负chapter 19 “宝贝，今天没有汤。

”——尊重自己的感受chapter 20 “看，这是什么？

”——尊重孩子的兴趣和活动chapter 21 “这是我的！

”——教孩子学会分享

## <<高效能父母的21个教子习惯>>

### 章节摘录

插图：“这是最后一次，我最后一次警告你！

”你曾经对孩子这样叫喊过吗？

一些父母习惯于指望怒火而不是行为来发挥作用，但这是一种毫无作用的习惯。

这非但让你精疲力竭，并且难以奏效。

就像靠按喇叭无法驾驶汽车，靠叫喊也无法“驾驶”孩子。

更重要的是，威胁和斥骂会破坏亲子关系。

孩子被父母渐渐引导到了对立的一面，每一次对立，都使父母的神经以及他们和孩子的关系变得紧张。

更严重的后果是，当父母因为某种原因心情糟糕时（比如由于工作不顺利或夫妻闹别扭等），往往会情绪失控，突破常规的状态，对孩子进行非常严厉的惩罚。

这时，冲突陡然升级，家庭的平静就会轻易地被一件生活琐事彻底击破。

父母必须懂得影响孩子最成功的手段就是掌握那些对孩子来说很重要的东西。

絮叨的数落和空洞的威胁只能对孩子产生很小的作用，甚至一点儿作用也没有。

这个结论已在无数家庭中得到验证。

在那些家庭中，孩子会把一个家长推到忍耐极限的边缘，而在另一个面前却像甜蜜的小天使。

一位妈妈抱怨道：“瑞克十分在乎他的爸爸，但是一点儿也不理会我的话。

”不难想象，瑞克的爸爸肯定是个用行动维护规则的人。

## <<高效能父母的21个教子习惯>>

### 后记

记得6年前第一眼看到这本书时，我还嘲笑过它的书名：这不是跟风我社的畅销书《高效能人士的7个习惯》嘛！

随手翻了几页，之前的不屑立刻变为惊喜——这就是我要找的能解决问题的家教书！

细读之后，《高效能父母的21个教子习惯》这个书名已经被我完全接受并且打了高分，因为它不是跟风抄袭，而是准确地把握了家庭教育的两大关键词：一即“高效能”，二是“教子习惯”。

对于现代父母而言，其实基本的教育思想是知道的——“爱和自由”、“规则与平等”。

可知道该怎么做，并不代表知道怎么才能做得到正因如此，虽然各种育儿理念普及书和“精英”成长纪实书充斥书架，父母们还是会为诸多低效甚至无效的教子行为而苦恼。

“高效能”，这正是现代父母的要求，也是这本书最出彩的地方。

它没有空泛的说教，也没有让人可望而不可即的炫耀，而是着眼于家长都会遇到的典型教子问题，提供基于科学教育理念的解决方法和技巧。

无需长篇大论，但求简明实用。

另一个关键词“教子习惯”，恐怕是很多人都会忽略的。

我们往往强调要培养孩子良好的习惯，却不知父母有良好的教子习惯才是前提。

注意，是“习惯”，而不是“理念”。

作者有一句话让我印象深刻：“尽管我自己在儿童心理这个领域学习、研究、工作超过10年，在养育孩子的过程中，我还是体会到了从理论到实践的距离。

”可见，理论仅被理解并接受是不够的，还必须细化为应对各种情景的技巧，而技巧还必须通过操作才能内化为习惯。

良好的习惯是高效能的保障，换言之，只有提供了可操作的具体方法的教子书，才具有实用价值。

愿这本书能帮助读者养成良好的教子习惯，做快乐而高效的父母！

## <<高效能父母的21个教子习惯>>

### 媒体关注与评论

陈忻博士的专著《高效能父母的21个教子习惯》从生动的案例出发，引入专业的分析与解说，最终给家长呈现出切实可行的操作方法，是学术性与科普性良好融合的一本好书。

她的专业素养与育儿实践使得本书的文风朴实，但又不乏亲切，少了某些国内育儿书籍的脂粉气与浮夸感，让人感觉焕然一新。

相信广大家长朋友在阅读之后，不仅能学会科学的育儿方法，还能获得深入了解孩子的洞察力。

——中国科学院心理研究所李甦博士几年前，北美的一个育儿网站推荐作者的《高效能父母的21个教子习惯》，我找来看了，非常喜欢。

因为作者将实例和理论结合起来，浅显实用的语言让我们这些没有心理学背景的父母也学到很多儿童发展的规律。

后来又看到作者在网上的多篇早教文章，她总是能敏锐地抓住父母最困惑的问题，然后提供很具体的解答，就像面对面给我做咨询一样。

现在《高效能父母的21个教子习惯》的修订版马上要出版了，我有幸先看到几个样章，发现作者做了精心的修改，内容更加科学、更加丰满，特别是作者通过自己的教子实践验证了这些方法的可行性、有效性。

我对借助此书来进一步修炼自己的教子习惯非常有信心。

——网友：xing作者的儿子大宝是我们这些网上妈妈眼中的“小神童”，比如3岁就可以自己读书，能够区分英语和汉语拼音……我们羡慕之余不由追问“秘诀”，才知道这是她因为孩子说话晚而给他读故事书的副产品。

可见妈妈的耐心、爱心和正确的方式对孩子的发展多么重要。

后来我又知道，原来她就是那本大名鼎鼎的《高效能父母的21个教子习惯》的作者。

这次的修订版增加了她的育儿实战经验，并替换了6章新的内容，比旧版的更实用了。

书中一个个生动的小例子在我们生活中几乎随处可见，在养孩子这段磨练耐心考验智慧的过程中，我会常常翻翻这本书，参考怎样做对孩子最好！

——未名空间（海外华人第一门户）学龄儿童俱乐部妈妈：倩

## <<高效能父母的21个教子习惯>>

### 编辑推荐

《高效能父母的21个教子习惯(全新修订版)》：父母的习惯影响孩子的一生，美国心理学博士世界儿童民展研究专家教子方略。

<<高效能父母的21个教子习惯>>

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>