

图书基本信息

## 前言

学会和孩子进行有效的沟通 如果你有了孩子，你就会意识到为人父母是一项多么重大的任务。

——玛丽恩·怀特·埃德曼 美国保护儿童基金会创始人 所有的孩子，特别是学龄前儿童(0~6岁)，都存在如何与他有效沟通的问题。

简单来说，每个孩子都有自己的需求和想法，当父母的需求和想法无法与孩子百分之百契合时，问题就来了。

家长应该如何面对这些时不时就会“爆发”的问题？

其实，只要父母学会根据学龄前儿童的需要，调整自己的行为，就能起到大事化小的作用。

在研究了学龄前儿童最常见、最典型的不良习惯之后，本书为深陷“战场”的家长提供了最实用、最有效的纠正方法；一旦掌握了这些方法，自然也就能平息家长与孩子之间的矛盾和冲突。

我们的目的是告诉父母，如何采用一种冷静和有效的方法来解决问题，而不是动不动就打骂孩子。我们想帮助大家，当孩子不断犯错误，行为渐渐失控时，家长如何控制住自己，做一个“有规矩”的家长。

打骂孩子，只会让孩子认为，父母的管教就是把恐惧和痛苦强加在他身上，用这种方式来控制他的行为。

这样的话，那还谈什么爱孩子？

本书所贯彻的理念是，通过沟通而不是用惩罚来让孩子越来越好。

全书延续了第一版的思路，并结合了我们的专业积累和为人父母的实际经验。

40年来，我们在大学从事过儿童心理学方面的研究和教学工作，也在儿童医院、大学担任心理辅导老师，还创办了5种全国性的家庭教育刊物。

我们所提出的解决问题的方法，都是建立在儿童行为心理学基础之上的，针对的都是孩子们最最日常的行为。

我们知道，家长的要求是简单、直观和实用。

所以，我们把这本书定位成一本方便家长随时查询的指导手册——纠正学龄前儿童不良习惯的急救手册。

对于本书中所解决的每一个不良习惯，每一节都是从如何预防不良习惯的发生和如何解决两大方面提供建议。

同时，我们还提供了具体、详尽的案例，指导家长如何采用这些建议解决现实中的问题。

学龄前儿童的需求，常常要动用心理战术才能满足。

所以，在学龄前儿童成长过程中，当他出现种种不良的行为时，父母需要采用正确的方式来纠正；通过我们所倡导的“积极的策略”，让孩子快乐健康地长大。

在孩子上学之前的这几年，家长的核心任务就是对孩子进行教育和引导，为孩子上学做好准备。

现在，让我们一起出发吧！

## 内容概要

3岁孩子总是对着干，妈妈怎么办？

恭喜您！

您的孩子进入了第一个成长叛逆期，这是塑造性格的最好时机！

让他洗澡，他偏不洗；让他在商场别乱跑，他偏要乱跑。

恭喜您！

您的孩子已经进入了人生第一个叛逆期，3岁左右的孩子最喜欢“对着干”，因为3岁是人生第一个叛逆期——这正是塑造性格的最好时机！

本书中26个科学有效的早教技巧，教您如何只用三言两语，就让3岁左右的叛逆期孩子愿意和您乖乖合作，走上健康成长之路：

1.把“不要做”变成“要做”：

把在商场里“不要到处跑”，改为“跟着购物车走”，您会发现孩子马上不再乱跑了，因为他感觉“跟着购物车走”也挺有趣！

2.蹲下来和孩子说话，孩子马上“更听话”：

同样一句话，您站着对孩子说他不听；蹲下来对他说，他马上就听；因为孩子喜欢“平等视线上的交流”。

.....

26个早教技巧，随时随地使用，一用就见效！

请马上翻开本书，抓住3岁孩子第一叛逆期的关键时机，为孩子塑造一生受益的健康个性吧！

## 作者简介

苏?比弗（Sue Beever），她是英国最知名的儿童教育专家之一，为成千上万个家庭解决过儿童教育难题。她非常了解3岁左右的孩子，在进入第一叛逆期后的行为特点和心理需求。本书中所有的育儿技巧，都经过了她和众多家长的亲身验证，科学、实用、简单、有效。

## 书籍目录

“3岁孩子总是对着干，妈妈有办法”入手指南

开始旅程：快乐的孩子造就快乐的家

1. 家长们都会遇到的麻烦事
2. 欢迎来到“快乐的孩子，快乐的家”
3. 如何使用本书

第一站：哪些话孩子一定会听？  
哪些话孩子根本不听？

导言

1. 把“不要做”变成“要做”
2. 把“不允许”变成“允许”
3. 当你的孩子说“不”时，这两招最管用！

4. 让孩子做选择
5. 让孩子先说“好”
6. 表扬孩子三部曲
7. 蹲下来跟孩子说话
8. 肩并肩跟孩子说话
9. 和孩子一起做

归纳一下

第二站：站在孩子的角度去思考，才能真正理解孩子想要什么

导言

1. 关注你想要的
2. 制定合理的规矩
3. 责任的承担和放手
4. 当看到孩子乱来时，请先停下来想想
5. 往好处想——积极地理解孩子的动机
6. 换位思考——用孩子的视角理解他

归纳一下

第三站：先有平静、积极的妈妈，后有健康、快乐的孩子

导言

1. 停下来想想，就能找到更好的解决方案
2. 当你气得发疯，快要大发雷霆时，如何平静下来……
3. 沉思默想
4. 分散视线
5. 当你整天围着家庭琐事转，无法找到成就感时，为自己叫好！

6. 表扬自己三部曲
7. 每天庆祝成功
8. 好好和自己对话
9. 当你灰心丧气、焦虑和压抑时，如何有个好心情……
10. 平衡孩子、家庭和你的需求
11. 调整期望值

第四站：孩子的不良行为，是不是你传染给他的？

导言

1. 育儿之前，先检查自己身上的不良行为

2. 父母要学习孩子身上的优点

3. 认清自己的真实感受

4. 坚持练习，习惯成自然

归纳一下：停下来想1分钟，每一次都是选择时刻

致谢

读者来信摘录

## 章节摘录

1. 家长们都会遇到的麻烦事 情景一：吃饭的时候，宝宝把食物扔得满地都是。

“别把吃的弄到地上！”

“我说。”

这下子，他扔得更起劲了！

情景二：宝宝和我正在搅拌奶油做蛋糕。

当她把涂奶油用的抹刀放到嘴边时，我说：“别舔那个抹刀！”

“结果，她做个鬼脸，立刻把抹刀放进了嘴里。”

情景三：我正在准备早餐，我希望孩子们能乖乖地坐到餐桌边。

我对他们说：“早餐时间到了！”

请过来坐好！

“他们回答：“不！”

“其中一个甚至说：“我不要吃早餐！”

“还没等我明白过来，一场对峙就等着我收场了。”

情景四：快到1岁的宝宝在我给他换尿布时不停地踢我。

这样的情况持续好几天了，我真的生气了。

“别踢我！”

“我语气坚决地说，甚至有些严厉。”

让我更生气的是，他踢得更厉害了！

情景五：我要给1岁多的女儿洗澡。

我对女儿说：“我们上楼去洗澡吧。”

“她却冲到我前面坐下了。”

又来了！

她总是用和我对着干来引起我的注意，可是这只能引起我的怒火和厌烦。

“我们不能在楼梯上玩。”

好好上楼！

快去洗澡！

“我大声命令道。”

她又着腰，瞪着我，大叫道：“不！”

我就要玩！

“接下来在浴室里发生的一切，别提有多糟了。”

这些情景你觉得熟悉吗？

我的育儿经历：从沮丧难过到全家快乐 育儿曾经是，也将继续是我所做过的最有挑战性的工作。

当我时不时处于上述这些糟糕的情况时，我会发脾气，因为孩子而灰心丧气，最后为自己感到沮丧和难过。

后来，我开始学习关于有效沟通、与孩子建立良好关系方面的技巧。

它迅速改善了我的生活，而且效果非常显著。

我的思维和我与孩子的沟通发生了非常大的变化，现在，我有了更多的选择去处理那些棘手的情况。

比起以往任何时候，我都能更有效、更受尊重地获得我想要的结果。

比起以往任何时候，我都能更平静、更和蔼地，同样更受尊重地规范孩子的言行。

比起以往任何时候，我和我的孩子都更加快乐。

这些技巧让我产生了如此大的变化，所以我把它们整理出来，并取了个名字，叫“快乐的孩子，快乐的家”育儿工具箱，一共是26个系统性的育儿方法，真令人惊讶。

我还组建了工作室、练习小组，让其他的爸爸妈妈来一起学习和分享这些能让我们和孩子都做到最好的方法。

现在我非常高兴，能通过这本书和你们一起练习。

## <<3岁孩子总是对着干，妈妈怎么办？>>

就在此刻，这本书里的方法，将帮助你们找到适合你们和孩子的解决方案。

微小的改变就能解决问题 微小的改变会带来巨大的不同。

让我们回到前面的那些情景中，看看“快乐的孩子，快乐的家”的方法，是如何做到平和而有效地解决这些烦恼的。

当你深入地阅读这本书时，你还会找到更多的方法。

吃饭的时候，宝宝把食物扔得满地都是。

我就当没看见，放了一块肉在嘴里，说：“嗯，好香！

我们像这样吃……”然后，我指着肉块鼓励他：“放一块到你的嘴里……”让我惊讶万分的是，他竟然照我说的做了！

他边嚼边咧嘴笑。

“让我们再吃一点！

”我们开始共享美味。

成功！

宝宝和我正在搅奶油做蛋糕。

当她把抹刀举到嘴边时，我说：“嗨，继续搅啊！

”她停顿了一下，我趁机加上一句：“你搅得真是太棒了，棒极了！

”她笑了，把抹刀放下来，又继续搅。

成功！

我正在准备早餐，我希望孩子们能过来坐到餐桌旁。

我说：“你们今天是坐老位子呢，还是换新的位子做呢？

”他们都冲到餐桌旁，一个说：“我今天要坐妈妈旁边！

”另一个说：“我也要！

”我一边说“好的，棒极了”，一边把他们的椅子挪到我的左右两边。

他们都兴高采烈地坐好了。

成功！

P4-6

### 编辑推荐

您越早掌握先进的育儿理念和技巧，孩子的一生就会越完美。

苏·比弗等编著的《育儿百问经典工具书(1-3共3册)》是经典育儿工具书，围绕学龄前儿童常见性格及行为问题，汇集中外最顶尖育儿专家的先进育儿理念，随查随用，手把手教您引导小宝贝走上健康、快乐的成长之路。

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>