

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.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

《高效能父母的21个教子习惯(全新修订版)》内容简介：给幼儿示范正解的交往技巧，不要放大孩子貌似“攻击性”的行为。对有危险的行为一定要制止，保护孩子不受伤害。公正处理孩子之间的冲突，不要因“面子”问题让孩子再次受伤。

《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成员。

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)、《婴儿》(Infancy)、《发展心理学欧洲杂志》(European Journal of Developmental Psychology)等儿童研究领域的核心期刊发表。2004年出版了《高效能父母的21个教子习惯》，因好读有趣又充满启迪而受到众多读者的口碑相传。

本修订版是作者当了两个孩子的母亲之后，结合自己的教子实践，对6年前出版的《高效能父母的21个教子习惯》所进行的一次升级。带着对东西方成熟家教理念更深刻的理解和已为人母的切身体会，作者重新筛选了21个家长普遍关心的教子问题，通过情境呈现的形式，与父母分享了建立在心理学基础上的教育细节和技巧，手把手教会读者做快乐而高效的父母。

《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》

精彩短评

- 1、感觉还不错 我的宝宝还没出生，不过可以看到很多自己小时候的一些问题和影子 有很多是可以借鉴的 不过也要结合宝宝的情况。
- 2、老师推荐的书，很好很实用，掌握了孩子的心理
- 3、这是一本家长必看的书，还没看完，但是已经受益很多。
- 4、看到微博上有人推荐，翻了一下确实有些道理
- 5、有许多启发，正在学习。
- 6、很喜欢，是正本，不过就是书有点薄，内容不多
- 7、书中给出的教子方法确实非常有用，说得也很有道理，做起来也不难，买来看看你做到了几条？
- 8、冲着“高效能”这个书名去买的，实在没时间学习多少儿童教育的理论，看来没让我失望。
- 9、书还没有看 应该不行吧
- 10、尊重孩子的修习之路，虽然书名有点功利，但内容确实挺实在。
- 11、刚收还没有看，应该不错
- 12、买这本书的同时，也买了《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》的一本书，能看出美国和中国教育还是有很大的不同的，虽然我们现在也是在改变传统教育，进行鼓励教育，但我们的社会给孩子的自由度和创造性环境都不够，有时候不得不进行现实性教育，这也是一种无奈与悲哀。
- 13、推荐这本书,很适合年轻父母们看.
- 14、给公司购买的，书还不错，买来就被同事们抢去看了。
- 15、指导性强，操作性好
- 16、这是一本好书，没有抽象的理论，以生活中的实际场景展开，讲述的观点有说服力，说的方法也容易上手。至于是否愿意接受，乃至调整自己，还在于读者自身。
- 17、学习中，希望能学到一点。
- 18、我喜欢看对付小孩撒谎的章节。希望可以学到
- 19、老师推荐买的,虽然儿子已经七岁了,但也希望能有所帮助!
- 20、虽然我还没有看过，但买得几本书姐姐都说挺好，说明买对了！
- 21、有些小例子很实用
- 22、自己读了后觉得很实用，方法高效，拿来送朋友的。
- 23、书里讲的例子好像都是我家里发生的，有种找对医生的感觉，这下有招对伏我家宝贝了。
- 24、每个人不可能经历所有的过程，也不可能拥有所有的感悟，但书可以，困惑时，迷茫时，消沉时，烦心时，都会给你启发，让你重新站立，找到解决问题的方式。对孩子的教育，我们都是摸着石头过河，没有固定的教育模式，只能从百家之言中汲取营养，通过发现孩子的性格特点，找到最适合他的教育方式，他的成长过程是我们教育成败的最好验证，虽然我不想把他当成试验品，也不想这么想，但实际上每个孩子都成了父母的无意识的试验品。
- 25、已经在看了，觉得有帮助，推荐大家都看看
- 26、很有针对性，对辅导孩子有很大的帮助
- 27、较为实用的心理学教材，很多时候这些心理学都是与人交往的基础~道理是想通的~
- 28、内容很饱满，运用很多实例，很有说服力。
- 29、浅显易懂一点也不空洞，实用的好书
- 30、买了很多本，送给客户的，但是有一本给我的是烂的
- 31、一直喜欢陈博士的书，简单明了，有效。
- 32、幼儿园园长推荐购买的，初看的时候感觉不如“好妈妈胜过好老师”，深入读下去，还是有收获；一些具体的做法讲些比较细，学习尝试中...
- 33、这书不错，通俗易懂，适合4-6岁儿童的家长学习
- 34、作者的博客还不错，书一般，有点车轱辘话
- 35、这真是一本非常好的育儿书，我才看了两章就觉得受益匪浅。推荐各位爸妈看一下~~
- 36、书中的内容在其他书上看到过，不过还是建议大家看看，写的还算简洁。爱和自由，规则与平等，我们都应该把握好。尊重孩子，给孩子一定的自由和思考空间，让他按照自己的方式成长，父母引导好他们的方向，设定好不要偏离的尺度，为他们保驾护航即可。

《高效能父母的21个教子习惯》

- 37、内容不错，书面很整齐，是不教育宝宝的好书。
 - 38、还可以，不过和另外一本书内容很像，全是实例，没有完整的理论
 - 39、向我们这些年轻的父母啊，每天工作都忙得要死了，真的很少有时间在去研究很多关于孩子教育的東西了。但是又特别希望宝宝能够健康快乐地成长，优秀的成长，所以特别渴望有交我们如何做的育儿书，看了就可以直接拿来用了。发现这本书就是这样，道理讲得深入浅出，尝试了一下也很管用哦，所以决定继续用其中的方法教育引导宝宝。希望大家一起分享这本好书！
 - 40、=-
 - 41、书的质量好，内容更好，之前在文库里阅读过，感觉很好就买了一本，正在看
 - 42、不错的书，买了一本，打算再买两本送朋友
 - 43、做有爱心有原则的父母
 - 44、学到许多！推荐
 - 45、建议看看，很好的书~
 - 46、太好了，说的都是我家宝贝的问题，我要照着书里的方法试一试。
 - 47、买回来学习着看看啦
 - 48、和孩子一起成长的过程中难免会遇到或可能即将遇到一些问题，我们可以从书中获得某些启发。
 - 49、通俗实用，整理综合了一些教养方法，如：引用了父母效能训练里的很多理论和例子。加上自己的实践案例和感悟。还不错的一本育儿书。
 - 50、陈博士。俩男宝妈。
 - 51、泛泛翻了一下此书，内容都比较通俗易懂的道理，事例。不是很满意，似乎没有多大用处。
 - 52、不错，有针对性，实践中的知识。
 - 53、很好的书，书的质量也很好，看完了才知道自己教育孩子的时候有很多误区，用书上的方法教育孩子，立即见效，强力推荐那些跟我一样教育孩子很茫然的妈妈值得一读！
 - 54、发货和送货速度都很快，非常满意的一次购物。
 - 55、教育 育儿 父母 教子 道理 世界观
 - 56、只能说还行，没有评论的那么好
 - 57、还行，质量还可以
 - 58、简易明白好懂实用,前提是认真去读。
 - 59、都是一些原则性的东西，一般大家都知道
 - 60、有点啰嗦，列举论证过于名人名言，内容少
 - 61、很好的一本书，弥补了我们平时遇到的问题的一些处理方法。特别适用于刚有孩子的父母看。
 - 62、速度快，包装好！满意！
 - 63、this book is good for parents
 - 64、很不错的书，可惜在家里太难实行了。
 - 65、内容和“如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说”的大部内容相同，连例子都一样，抄袭的可能性很大，搞不懂为什么中国这么多这种抄袭的事件，如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说比这本书早出版，所以肯定是这么书抄袭。如果想看这么本不如看如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说这本。
 - 66、全部是家长常见问题，本来看的电子书，看完马上买了一本。教育孩子家长贵在坚持原则，而且是好的原则，对的原则。
 - 67、麻烦没地方挂你没发过玫瑰花
 - 68、你分管项目你方新概念好你分割线
 - 69、朋友推荐的，买来看看！应该不错吧！
 - 70、买回来，没想到第一个给出好评的居然是7岁的女儿。她不知怎么就翻到了妈妈带菲菲买玩具那章，找到知音似的，委屈地指给我看，说：“妈妈，您就是这样的。”晕啊！
 - 71、很好,很受用
 - 72、为孩子的磨蹭很是头疼希望从此书能找到父母自己的那些习惯影响孩子怎样教育孩子成为高效的习惯
 - 73、：
- G78/7290-10

《高效能父母的21个教子习惯》

- 74、推荐给父母们
 - 75、老师推荐买的，但很多内容与卡尔威特等教子类的内容重复，不过归纳的还好
 - 76、很喜欢。我与作者在博客上交流过，作者挺热情的。
 - 77、虽然不是特别系统，但都很实用。特别值得一提的是作者偶尔提到的一些涉及价值观的文字非常值得深思。比如大家都说要平等地对待孩子，但什么是平等呢？作者给出的答案是：尊重对方的需求，相信对方的智慧和能力，信赖对方的品德，理解并允许对方拥有和自己不同的价值观与生活方式。我觉得不仅对待孩子，对待朋友，父母，同事，这都是最好的方式。
 - 78、听朋友推荐买的，果然值得！国内出版的家教书一般都很空，有一两个站得住脚的新理念就不错了。这本书不仅有正确的理念，还有行之有效的方法，确实帮到我了。
 - 79、作为一个一周岁孩子的妈妈，为了孩子，我还真看了不少育儿的书籍，但常常觉得看的时候好像学到什么东西了，放下书本面对现实却还是手足无措，于是很希望能有育儿书籍能提供更实用的，操作性更强的指导。邻居妈妈给我推荐了这本书。我不敢说它面面俱到帮我解决了所有的问题，但是至少处理很多情况时我有了更好的思路和方法。建议一读！
 - 80、推荐年轻的父母都买一本，很有指导意义。作者写得也很好，语言平实，内容丰富，即有理论又有实例，不刻板生硬，也不泛泛而谈，具体详实，便于理解和学习。
 - 81、有点东拼西凑
 - 82、我把读书笔记记录在了微博上。
 - 83、陈博士写得很细致。里面讲了很多方法，易学易用。
 - 84、这本书采用了很多生动的例子，很有针对性和指导性，纠正了不少本人的错误观念和做法，十分受用。
- yi
- 85、此书观点鲜明，说理明晰，不罗嗦，不冗长。每一点都很实用，值得一读的好书！
 - 86、还没看呢，朋友介绍的
 - 87、幼儿园老师推荐的好书
 - 88、很实用的训练手册，训练父母的哈哈~加油
 - 89、为什么这本书评价这么少，这么低？这可是我们学校140本藏书里面唯一一本推荐必读的书目哦
 - 90、马上就见到小宝宝了，希望会有用
 - 91、要真正的做到真不容易呀
 - 92、难得一见的好书写！，我一天看完的，后悔买迟了！
 - 93、没事看看，需要多学学怎么教育孩子
 - 94、很不错呀！
 - 95、看到有用的理念时就觉得挺好的，以为这章就写完了，没想到还有正确做法的完整示范，真是超预期。看来国内出的家教书大有进步啊~
 - 96、#2013年第51本书# 决定养孩子就意味着对未来抱有希望，任何事都从建设性的角度去想，去做，着实不易。育儿即育己：这本书对于没孩子的同学也很有益处。
 - 97、提别是做孩子爸爸的都应该看看，研究孩子的心理不只是妈妈的事，学习了，超级支持！
 - 98、很多都是孩子，把你的手伸给我 那本书的内容故意把版面排的距离那么宽如果这是论文的话恐怕要算抄袭了吧。我同时买了好妈妈胜过好老师那本书，真的觉得人家那才是经验之谈，并且一直贯彻自己教育孩子要实事求是的原则。
 - 99、比较适合西方，不是很符合我们的实际情况
 - 100、理论深入浅出，方法简便可行
 - 101、自从女儿降临后，我一直都有大量摄阅育儿方面的书籍，从婴儿时期的养护到幼儿的早期教育。在早期养护中我最推崇的是育儿百科，而在早期教育和育儿方面，这本“高效能父母”是我最推崇育儿书籍之一的。育儿书籍看了不少，但每次看的时候觉得不错，但是合上书本又觉得抓不住重点，没可操作性。但在读了这本书之后，真有种豁然开朗的感觉，理论性和实操性结合得非常好。浅显易懂，容易举一反三。这本书真的是一本值得父母阅读与珍藏的。

1、看了不少家教类图书了，我觉得这本是最实用的。因为它不仅告诉你正确的思维习惯，还示范了有效的行为习惯。做父母，真的不是爱心的问题，而是沟通习惯的问题。我突然发现，其实不仅在父母子女之间，国人的际交往似乎都缺乏理性的传统，所以，强烈推荐新生代父母看看这本书。

2、by 李纯我常常困惑——如何与00后对话？这是最新新的人类。以俺娃为例，才3岁，已充分展示出横空出世的一面。他会忧伤地阻止妈妈上班：“姆妈，你别走！我不幸福，我会孤独的。”他文艺腔地拒绝跟爸爸散步：“我怎么觉得两个人走有点寂寞呢？”他一睁开眼，立刻打断我们的《朝闻天下》，“我要看少儿节目！”在家里，他能背十几首唐诗，到幼儿园面试，却酷酷地一言不发……“最喜小儿无赖”。稼轩有云。但“无赖”多了，苦恼，不可避免随之而来。撒泼，顽劣，固执……这些成长中的毛病，每个孩子都有。问题是，我们能简洁而有效地清除这些bug吗？如何让我们的后代，活得更好？并且，走与我们不一样的路？80后、90后如何，大家都看到了。他们中间，有热血男儿，有民族的中坚。但也曾惊爆“父母是祸害”的言论，令闻者不仅讶异、而且伤心。须知中国，以孝传天下。比起80后、90后，我更关注花苞一样的00后。终有一天，他们也将展翼于中华的舞台。那时，正是祖国纵横捭阖、广需俊杰的时节。2025年前后，中国可能实现载人登月；我们将取代现在的“老大帝国”成为世界首屈一指的经济体……00后，无疑需要比我们更坚毅的品质、更多元的视野、更in的观念、更完备的人格。所以，“威权主义”的父母，过气了。“绥靖主义”的父母，out了。做父母，不仅是“爱心”问题，更是能力问题。在“情商”一词盛行的今天，准备生子的年轻人，更要培育“娃商”。由此，《高效能父母的21个教子习惯》进入我的视野。这是从标题到内容，都独具一格的书。作者陈忻，是美国康涅狄格大学的心理学博士，世界儿童发展研究协会和国际婴儿研究协会的会员。她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。这样一位深具专业素养的才女，提供的解决方案，自然有极强的科学性和指导意义。早在2004年的出版的同题书籍，就以生动性、有趣性深受读者好评。在当了两个孩子的母亲之后，陈忻对进行亲子交流，有了更深的体悟。此书再版，是智慧的再集结，是思想回炉之后淬炼的新型号。不少案例，令口口声声说爱、却不知道如何去爱、从心所欲的父母，耳目一新。以文中的一个故事为例，它教我们孩子犯错时，如何更“人性”地解决？“7岁的小波在生日的时候得到一辆自行车作为礼物。他非常高兴，总是在外面骑。没过几天，小波的爸爸听到有邻居在抱怨：小波骑车把他们后院的草坪压坏了。小波的爸爸怨怒地对小波命令道：“你怎么老给我闯祸，从今以后不许骑车到邻居家去！”“凭什么呀？”小波说。爸爸觉得小波在挑战家长的权威，一下被激怒了，吼道：“你做错了事还敢顶嘴，早知道就不给你买自行车了。”小波生气地踢了一脚自行车，回到自己的房间，使劲地撞上门。看了是不是感觉很熟悉？怒喝，表面上看一劳永逸，实际上对孩子的性格，说不定埋下了“地雷”。包括：1.反抗、叛逆；2.撒谎、隐瞒自己的感受；3.反过来欺负他人；4.懦弱、盲从；5.退缩、逃避……不要奇怪马加爵、李磊、朱海洋。不经意地日积月累，“魔鬼”诞生！让我们看看陈忻给出的解决之道：在倾听了小波的感受后，父亲和他一起制定出如下选择：1. 只有在自己家的院子里才可以骑自行车；2. 只有去宿营的时候才允许骑自行车；3. 让妈妈每周抽出几个小时带小波去公园骑车；4. 小心骑车，不要压花；5. 说服邻居同意小波在他家草坪上骑车；6. 卖掉自行车。他们分别把1、2、5、6剔除。双方都同意3、4。没有权威的压迫，没有争吵，没有泪水，双方都很高兴。“第一，允许孩子说出他的感受；第二，父母说出自己的感受。最后，大家一起商量问题如何解决。”这是陈忻给出的朴素、然而我认为永恒的解决之道。文中这样的例子不胜枚举。值得一提的是，与许多翻译的育儿书籍不同，陈忻懂得贴近本国的同胞——炒的不是夹生饭，是家乡菜。许多举例非常的“中国派”，仿佛发生在邻里之间。这份亲切，叫人回甘。冷观图书市场，育子经林林种种，而提供了科学的方法观的书，其实难得。“冲动是魔鬼”，只有建立良好的思维习惯，在面对孩子成长道路上的种种魔障时，父母才能做到“书同文，车同轨”，充分地理解这个来自于你、又截然不同的生命，了解他们稚嫩而“深刻”的感情……当然，此书的更大价值，不限于育子之道。当“高效能的21个习惯”真正建立起来之后，你会发现——成年世界的许多沟通障碍，也迎刃而解。这也许是因为，人性深处的某些东西，本是相通的。连捉摸不定的小精灵都被搞定，那些所谓的“玄妙的人心”，便不需要害怕。建立好习惯，与零零后对话，与未来对话。最后，我们不仅仅“掏出了”自己，更从纯真的世界中，获得了使自身更强大、使星球更绵延的力量。

3、作者对常见的情形作出了很明智的解答，对于我们这些初为人父人母的，的确不错，而且我身边

《高效能父母的21个教子习惯》

就有一个侄女，兼职是惯坏了，看了上面写得情形，在一对照，似乎能找到很好的影子。所以，我还是倾向于对我儿子严要求，宽容对待，绝对不能惯着他。所以这本书讲的21个教子习惯，的确可以帮助我们。

4、孩子他爹是个大忙人，又大男子主义地认为教子属于我这个当妈的“地盘”，从不“干涉内政”。屡次想好好和他沟通一下儿子的教育问题，都被他“老婆办事我放心”给搪塞过去了。其实我也给他买过几本教子书，可他嫌太婆妈，翻两页就扔下了。这次我以“高效能”这个名头来“引诱”他，没想到他居然没有拒绝！可能是男人更讲实效吧，这本书道理讲得简洁明了，关键是让人明白该怎么做并且怎么才能做得到，这才入得了他的“法眼”啊，呵呵。

5、见过很多家庭，都是老二比老大有出息，所以对独生子女zc很纠结——更强的孩子没了。所以看完这本书的最大感受是——又有希望啦！原来做父母的，教子的行为比愿望重要百倍！其实第一个孩子往往会得到父母更多的关注和期待，可是第二个孩子却能得到更理性更有效的教养（以哥哥姐姐的经验教训为代价）。所以，学习良好的教子行为吧，并养成习惯，为了唯一的那个宝贝。

《高效能父母的21个教子习惯》

章节试读

1、《高效能父母的21个教子习惯》的笔记-第1页

1.指令明确，事先约定，孩子才不会蔑视规则。

2.不要重复说教，说一不二。

3.规则被孩子置之不理时，要用行动而不是空洞的威胁去获得期望的行为。

4.引发冲突的三类问题:一是孩子自己的问题，二是父母的问题，三不是问题。

5.无效沟通方式

命令，指挥

警告，责备，威胁

说教，规劝

提供解决方案

盖棺定论 - 伤害人格，自尊心

批评指责

贴标签，侮辱

分析，诊断

6.告诉孩子他们行为对我产生的影响

描述行为 + 自己感受 + 造成影响

7.不要低估孩子为他人需要做出改变的意愿。

对于孩子自己的问题

8.错误的反应

命令指挥

警告威胁

说教规劝

忠告建议

评判，批评，否定

谩骂嘲笑

解释分析诊断

同情安慰支持

探索询问

退缩转移迁就

9.做会倾听的开门人，积极倾听，并用自己的语言讲述孩子感受。

10.无权威法

允许孩子说出感受

父母说出感受和需要

一起商量解决办法

11.强化定律

得不到强化，必然消失。不要错误的强化孩子的错误行为。

《高效能父母的21个教子习惯》

奖惩一致，经常像孩子解释行为，传递是非观和奖惩原因。
掌握主动，

12. 降低对孩子的支配欲

预先说明自己立场

掌握范围内，给孩子一定自主权

如果孩子不同意，让他自己想方案

13. 奖励孩子，不要吝惜奖励和赞赏

必须迅速给予

不一定是物质

不能滥用，不定期和口头称赞更好

称赞要具体

14. 和孩子一起正视挫折，克服恐惧

当孩子面临困难和挫折时，考验的往往不是孩子的勇气，而是父母的勇气。

做孩子的后盾而不是先锋，给孩子试错的机会不要养成依赖心理。

15. 不要阻碍孩子的自我实现

营造有利于孩子活动的环境，而不是限制他们的活动。只要没用伤害的行为，就不要横加干预。

适应孩子的步伐，等待他们的自我实现而不是拔苗助长。

16. 关于撒谎

不要明知故问，变相鼓励撒谎

不要给孩子扣帽子

17. 安全感和安全依赖

对孩子的需求迅速做出反应。

切忌说 不要你了

18. 自食其果 是孩子的重要一课

切莫直接说：“我早就警告过你了”

19. 取代惩罚的方法

请孩子帮忙替代惩罚（只是避免孩子犯错误）

告诉孩子如何弥补过失

提供选择并采取行动

让孩子自食其果

商量解决办法

20. 培养自立

尊重孩子的努力

鼓励孩子和别人打交道

鼓励孩子利用外部资源

21. 学习克制

延时满足

非必须的需求，说No

《高效能父母的21个教子习惯》

22. 冲突

示范正确的交往技巧，不要放大孩子貌似攻击性的行为
危险行为一定要制止
公正的处理冲突，不要因为面子问题让孩子再次受伤

22. 尊重自己的感受

告诉孩子自己的真实感受，给孩子一个机会，学会体谅别人的心情，尊重他人的感受
可以接受和理解孩子的感受，但不应该收孩子的影响

23. 尊重孩子的活动和兴趣

观察，等待，倾听

24. 分享

通过榜样梳理分享的概念
做好预防措施防止争抢
用交流和交换 预习分享

《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:www.tushu111.com