

《赖克林儿童情绪手册》

图书基本信息

前言

繁忙父母的育儿专书上次有人称赞你是个好父母是什么时候的事了？想想吧。想象你那3岁的小鬼嚷嚷着：“妈咪，谢谢你提醒我带玩具！”或者5岁的那个在晚餐的时候主动说：“老爸，真感谢你给我们做了这么健康的一大桌子菜，你对我们已经够好啦！”听到这样的话，有什么感觉呢？或许我们都得承认，这样的情形在实际生活中鲜有发生。事实上，在实际生活中，虽然没有这些赞美或者专业的指导，但是我们中的大多数为人父母的工作都做得很棒。当然了，很多时候大家都是摸着石头过河。可是，生活中已经有许多它事，再加上事情总是需要你迅速做出决定，于是不免会感到困惑。我们有时会对孩子们发火，甚至会歇斯底里、完全崩溃。而后便少不了要焦虑、愧疚与自责。邻里间闲谈中交流育儿经验、互倒苦水的日子早已经是过去时了。你知道的，那种可以信赖的邻居——年纪稍长，幽默感十足，随时准备着一杯咖啡，给你一个安慰的拥抱，然后给你说说她那个时候经历，包括迷茫与困惑。这些经历具有多么神奇的参考意义啊！然而时下的社会，忙忙碌碌的全职爸爸或者妈妈似乎认为邻居可不能信赖；那些拼命工作的父母们也没有时间去探讨育儿问题。所以当经历了悲惨的一天、快要抓狂的时候，你想大声呼救，可是和谁求救呢？到哪里才能找到清醒的配方呀！即使是这样，也请牢记：你不是一个人！找我们吧。在经历了与父母孩子打交道的三十年后，我们知道父母会问什么样的问题，因此我们写了这本《怎样给孩子立规矩》，真诚地希望它能够给出参考答案。它包含着幽默与同情，希望能帮你有效地解决孩子偶尔或经常出现的坏毛病。毕竟2-5岁的小鬼们可总是每天每天都挑战着父母的智商与脾气呀！那些困惑与迷茫，我们也都经历过——公共场所中遇到的难堪、一场场没有输赢的对决、忍不住在他们面前大发雷霆。更甚的是，有的时候从早到晚我们会跟孩子吼那些连对付敌人都不会轻易出口的话：“把它关了！马上！”“听到我说的话了没有？”“停下！”“看你把弟弟弄的！”“快点道歉！”“你又犯规了！”……就不能友爱着点？我们在为人母的那一年，发现真是有好多好多的育儿建议呀。可是不久后就感觉其中的许多要么是不切实际，要么就是自相矛盾，总之让人越来越焦虑。于是我们开始寻找一些贴近生活、能够解决实际问题的方法。我们开始如饥似渴地阅读所谓的“专家们”的意见。然而却越来越迷惑、不知所措。因此，我们这本书更像是朋友与朋友间的聊天。话题涵盖了从生活中的点滴琐事到大的原则问题，从对付早上的忙乱、分配家务，到诸如解释死亡、培养自信以及价值观的养成等一些抽象性的问题。我们选择了令人舒服的非正式的方式——邻里间的“谈天”。我们注重的是帮助大家养成为人父母的自信。因为毕竟你才是解决与自己儿女问题的专家。没人比你更了解自己的孩子。我们只能给大家提供建议。对，就是建议。也不是说你一定要做这个或千万别做那个。所以我们的书里没有诸如“禁忌”或者“必须做的事项”这样的字眼。它们只会徒增大家的焦虑感罢了。倘若你对那些条件反射似的管理方法（比如吵嚷、赏巴掌、唠叨、恐吓、妥协或者惩罚）感到反感，或者你常常发现自己对在乎的爱子爱女们总是以一种漠不关心的方式说话，那么我想你会从我们的书中受益的。我们认为，若是想改变孩子们的坏毛病，首先得改变我们自己的行事方法！有效的交流是解决问题的关键所在。本书提供了上百个例子，在其中我们会给大家展示怎样说话、给孩子传递什么样的信息。我们也会给出参考意见，让这些交谈向着好的方向发展。让孩子知道不可逾越的底线的时候，也传递出对他们的关切与理解。在孩子童年时期起就保持开放性的对话非常必要，所以我们给大家提供了许多种可行的方法。《怎样给孩子立规矩》中在管理孩子的问题上认为要充分尊重父母与孩子。我们的书要鼓励家长们不但考虑自己想说的，还要懂得怎么去说。我们选择的与孩子沟通的方式可以换来孩子们的合作，在家庭中建立亲密和谐的氛围，也让大家更好地享受家庭时光。我们相信，有效地沟通不仅仅意在纠正孩子们的坏毛病，也应该关注毛病背后透露出来的情感讯息。比方说，如果小孩与其他小朋友打了起来，你的职责是在他们酣战时候及时出来制止，妥善处理孩子的愤怒情绪。但我们可能会建议大家在事情平复了之后还要好好考虑怎么对孩子的愤怒进行疏导以免再次发生此类状况。尝试探究孩子坏毛病的来源，然后根据来源做相应的处理。在打架这个例子中，可能问题与对方小孩本身无关（或许结果表明她只是嫉妒新生的宝贝）。只有发现了表象背后的实质问题，我们才能阻止同样的事情发生。家长是孩子的第一任教师。在孩子儿童时期，我们真的可以经过努力培养他们的自律精神与能力。此书中呈现的不仅仅是一些问题的解决方法，还自始至终贯穿着对孩子的爱护、理解与同情。我们介绍了怎样言传身教，并且适当合体地表达自己的感受。我们也探讨了父母在解决矛盾时候会用到的小技巧或者一些特殊的用词，利用这些去帮助孩子认识

《赖克林儿童情绪手册》

到自己的情绪问题并鼓励他们用语⾔而不是暴力表达出来，目的就是帮助大家在初期与孩子建立起相互间的理解，着眼于孩子长期的性格养成。但话又说回来，为什么要在早期就注重小家范围内，家长与孩子之间建立于相互尊重基础上的沟通呢？因为有了一个个健康的小家庭才会形成一个健康的社会。家庭给了孩子最初的归属感与接受感，还有一生的感情纽带。在孩子人生的初期，家庭是他们最开始学会怎么控制自己情绪、与他人和谐相处的地方。家庭是容许你或者孩子们犯错并从错误中汲取经验的地方。虽然说“幸福的家庭各有各的不同”（比方说，家庭结构有可能是父母与亲生孩子组成的核心家庭，或者是继父继母的家庭、单亲家庭、同性家长家庭等等），但这些幸福的家庭都有一个共同点，那就是家作为永不消失的无条件的爱、理解与鼓励的源泉。在这样的家庭长大的孩子，需要得到满足、情感得到回应、幽默感得到培养还有就是从错误中学到经验。这样的男孩女孩们最终会成长坚强又细腻的成年人。

《赖克林儿童情绪手册》

内容概要

书籍目录

[简要目录]

序言 赖克林教你摆平调皮小鬼

前言 繁忙父母的育儿专书

第一部分 要约束不要惩罚

1. 每个孩子都有不良行为
2. 不要为孩子不听话而愤怒
3. 不要给孩子贴标签
4. 平衡与上一辈教养理念的冲突
5. 培养孩子应有的礼仪
6. 是时候教给孩子正确的价值观了

第二部分 培养好行为的16个时刻

1. 孩子精力过于旺盛，不按时上床怎么办
2. 早晨孩子把家里弄得一团糟怎么办
3. 是硬逼着孩子做家务，还是避免争吵自己承担
4. 家庭成员离世如何告诉孩子
5. 孩子每次打针都很伤脑筋，怎样让他淡定地看医生
6. 孩子怕黑，总缠着父母陪他一起睡觉
7. 父母难免争吵，是否要回避孩子
8. 上幼儿园的第一天，如何让孩子摆脱离开父母的焦虑
9. 孩子不愿交朋友，独来独往怎么办
10. 如何让孩子学会倾听
11. 如何让吃饭变成快乐又健康的事
12. 如何让孩子把玩过的玩具收起来，而不是到处乱扔
13. 如何让孩子学会自己上厕所
14. 遇见陌生人时怎么让孩子既不失礼又免于危险
15. 如何安排和孩子一同旅行
16. “缓一缓”策略的应用技巧

第三部分 情绪急救的17个时刻

1. 有了老二，老大不听话怎么办
2. 宝宝咬人怎么办
3. 孩子总想买玩具怎么办
4. 孩子说“我恨你”时怎么办
5. 孩子打人怎么办
6. 孩子插嘴怎么办
7. 孩子说谎怎么办
8. 孩子顶嘴怎么办
9. 孩子说脏话怎么办
10. 怎样帮助孩子建立自尊
11. 孩子总粘着父母怎么办
12. 怎样回到孩子提出的“性”问题
13. 兄弟姐妹之间争吵怎么办
14. 孩子乱发脾气怎么办
15. 孩子离不开电视机怎么办
16. 孩子吮吸拇指怎么办
17. 孩子不停哭闹怎么办

后记 无计可施的时候

译后记

章节摘录

1.有了老二，老大不听话怎么办问：自打我们从医院生完小孩回来，女儿就一直使性子。怎么办呢？答：每个孩子都希望得到父母百分之百的关爱。他们才不管你是不是有工作要处理、有衣服要洗还是要照顾新生的小孩。想象你看到丈夫领回一个比你年轻漂亮可爱的姑娘时候的感受吧。那就是在你抱回家一个刚出生的婴儿回家的时候，大孩子的感受。更糟糕的是，大孩子还要为了取悦你而去喜欢这个小婴儿，并且还要与她分享所有的一切！这可不是件容易的事呀！清醒贴士确保孩子的安全是家长义不容辞的责任。即使是并不嫉妒新生儿的宝宝也可能在无意间造成无法弥补的伤害。卡罗琳的朋友听说了她那3岁小孩的事情后，建议她在忙事情的时候把睡着的婴儿放在楼上的房间，这也是这位朋友的经验之谈。在婴儿房的门上安装一个8英寸长的钩子以保证孩子睡觉的时候门是半开着的。这样一来，既能保证婴儿哭的时候能听到，还能让大孩子有足够的空间朝房里偷偷看却进不去。自己带着婴儿而不是把婴儿留给他的兄弟或姐妹（4岁以下），哪怕是“一小会儿”也不行。分离：当两个孩子都哭喊着以引起父母注意的时候，用婴儿吊袋或者背包把两个隔离开来。卡罗琳总是用胸前吊带装着老二。这样一来，她可以腾出手与3岁的老大玩，同时也不冷落新生的宝宝。用温柔的语言或动作让孩子停止攻击性的行为。有时候，还真的需要快速反应的能力哦！一天，当盖尔照顾新生的女儿时，两岁大的儿子突然伸出手，像练空手道一样朝女儿的喉咙劈去。盖尔马上温柔而有力地抓住了儿子的手，拿开。她并没有骂儿子，反而说：“你妹妹喜欢你这样摸摸。”设定一些具体的规矩，并简要解释什么样的行为是可以接受的。对蹒跚学步的学前小孩来说，立下规矩是有帮助的。在盖尔的家中，有三条主要的规矩：不打、不骂、不能伤害。沟通：与大孩子商量沟通可以接受的抒发愤怒情绪的行为。（详见“愤怒”一章和下文的“发脾气”一章。）杰夫告诉女儿：“你不可以打宝宝。用语言告诉我你的感受，这样我才能帮你。”有一次，3岁的西恩因为宝宝而生气了。卡罗琳跺了一下脚说：“我们做愤怒的鬼脸吧。让我看看你有多生气。”听了这话，西恩愣了一下，随后两个人都笑了。保证一天之内有几次你的注意力是全部放在大孩子身上的。这说起来容易做起来。但是一旦做到了，你会发现惊喜的。理解：不管孩子的情绪有多糟糕，我们也要给予关注并理解。告诉孩子嫉妒是人之常情，但是因为嫉妒而去伤害宝宝就不对了。达芙妮把3岁的儿子安顿下来，看着他的眼睛说：“有个新生的妹妹不是件让人高兴的事，是不？”儿子点点头。“有时候我觉得你好像不希望妹妹住在家里，”达芙妮接着说，“我明白你的感受，但是因此伤害妹妹是不对的。”明白一个常识：并不是所有的负面情绪都会用过激行为表现出来。两岁的柯黛拉从来不找小弟弟的麻烦，但却总是在妈妈要照顾弟弟的时候将她捶打到自己最喜欢的椅子上。妈妈意识到这是柯黛拉嫉妒的表现，于是任由女儿发泄出来，并试着在沙发上腾出三个人的位置。把大孩子纳入到解决问题的智囊团中能有让他享受拥有控制权的感觉。一天卡罗琳给了3岁的西恩一个限制性选择：“我照顾宝宝的时候，你可以去和爸爸玩，或者坐在我边上，给宝宝读书听。立场：着重给大孩子讲我们自己的感受，而不是站在新生儿的立场上。这样有助于降低孩子的抵触情绪，让她乐于帮助你。给婴儿喂奶的时候到了，桑迪没有说：“宝宝比你更需要妈妈，你先等会儿。”相反，她解释说：“我必须给宝宝喂奶了，要不然妈妈的身体会疼的。”以身示范怎样处理自己的愤怒情绪。（具体的建议详见前文）当4岁的儿子咕哝着因为宝宝而不能去公园玩了的时候，杰棋真的生气了。她回答说：“妈妈受够了！我现在要回房安静一下！”这又是一个极其挑战神经的早上。吉米终于管不住自己的脾气了，因为女儿不停地追问：“为什么那个蠢娃娃要和我一起坐在婴儿车里？”于是他强忍着，咬牙说：“在回答你之前，我得先数五十个数！”保证，并且要一再向孩子保证没有人能取代他的位子。（小孩子需要不止一次地听到这样的保证。）特里萨生活在一个大家庭中，她总是向3岁的帕蒂解释说：“我们要爱家中的每一个人：约翰叔叔、萨利阿姨、表姐简、奶奶、爷爷还有新生的宝宝。但是在我的心中，总有一个你的特殊位置，它只属于你。你是我唯一的帕蒂宝贝！”温和、循序渐进地鼓励大孩子参与照顾新生宝宝的过程中。千万不要总是突然地让孩子帮你拿尿布、鞋子还有毯子，这样只会引起孩子的反感。肯是个体贴的爸爸，他会问4岁的孩子：“你认为该给妹妹穿哪件外衣？”鼓励孩子与新生宝宝建立亲密的联系。这会需要时间、精力以及创造性的思维。卡罗琳常常会站在西恩的身后，只让新生的宝宝看到自己。这时，她会做鬼脸逗婴儿笑，然后对西恩说：“看看，诺兰在对你笑呢！他一定认为你很特别！”这样过了几个月，她发现自己的努力没有白费。一天晚上，西恩突然特别骄傲地站在门口与妈妈分享好消息：“

猜猜我弟弟会做什么了，妈妈？他能自己爬到我的床上啦！”不要有过高的期望。别指望大孩子会“一夜长大，做出好榜样”。如果家长不大惊小怪，孩子那些上厕所的坏毛病、吮大拇指或是口齿不清等似乎是要回到婴儿期的行为都会很快不见的。萨拉和杰克为了迎接新生儿的到来，费了很大工夫改造了一间婴儿房。于是3岁的马克斯好像对期间父母不怎么关注这件事很不满。一天，萨拉发现马克斯正故意撕着厕纸的边缘。她并没有责备孩子，只是问马克斯愿不愿意到新的婴儿床里玩玩。然后她打开了自动开关，问马克斯那个角度宝宝会喜欢。马克斯很喜欢参与其中，觉得自己也是欢迎宝宝的一份子啦。卡罗琳的女性朋友朱迪和3岁的西恩玩了个游戏。西恩非常喜欢。朱迪会使劲把西恩塞到自己腿上的婴儿吊袋里。卡罗琳给诺兰喂奶的时候，朱迪会说：“这是我的宝贝。他叫西恩，你的叫什么名字。我的宝贝有三十磅重呢，你的多大？我的宝宝可漂亮啦！”西恩的眼中闪闪发光。我们知道，他一定很喜欢这样的游戏。卡罗琳这时明白西恩那些可笑的要回到婴儿期的行为也挺可爱的。与其一惊一乍，倒不如不把它当回事儿。可千万不要说“你是哥哥，要做出表率”之类的话，那会把他们气坏的！适时找机会告诉另外的孩子们，和新生的宝宝待在家里也不总是有趣的。虽然玛丽莎很累，迫切地需要休息，但是她还是让不愿意去上幼儿园的沃伦在家里待上几天。因为她感觉沃伦像是认为妈妈故意把他送出去，好单独和婴儿在一起。可是一旦沃伦每天接触到宝宝，闻到它的味道，看到婴儿总是哭喊着要这要那，他就迫不及待地想要回学校啦。保护：当新生儿学移动的时候，帮助另外的孩子保护他最喜欢的东西。诺兰5岁半的时候，卡罗琳的第三个儿子克拉克出生了。她惊奇地发现诺兰很是欢迎弟弟的到来。而克拉克也很喜欢坐在摇篮里看着诺兰玩。但是当克拉克学会爬的时候，一切都变了。好像诺兰最珍贵的玩具对这个小家伙有天然磁场似的，这其中包括诺兰最爱的棒球卡片。卡罗琳面对这种情形，最先做的不是对诺兰徒劳地解释克拉克并没有恶意，或者责怪诺兰没有把东西看好，而是想出了个法子。她和诺兰把玩具盒子贴上标签，然后把“只给大孩子”的玩具放在了家中的橱柜里，在那里，他可以保存自己最喜欢的玩具而不被克拉克损坏。安排一个特殊的“约会夜”。这个“约会夜”是为“原来”的家庭准备的，不包括新生的婴儿。3岁的里奇和父母市时常聚在一起，不带着刚出生的宝宝。他们很喜欢出去吃比萨。就达到的效果来看，花费高昂的保姆费和错过喂奶引起的身体不适都值得了。因为它不但让里奇明白自己还是个特殊的存在，而且也让爸爸妈妈从照顾新生儿的疲惫中暂时解脱出来。结语我们在理解同情孩子的同时，也要严格约束他的行为。长此以往，可以帮助孩子在彼此之间建立亲密的联系。同时，也不要忘了多一点点耐心、一点幽默，当然了，必要的时候请个保姆吧！……

《赖克林儿童情绪手册》

媒体关注与评论

暑假里，天天在家的孩子们竟然滋生了“电视瘾”，而我只能暗自抱怨自己太忙，让孩子们的坏习惯“见缝插针”地冒了出来。孩子们有制造各种坏习惯的“天赋”，让我们防不胜防。而这本《赖克林儿童情绪手册》绝对是给繁忙父母的最好礼物，它一边帮你“对付”恼人的小鬼，一边增进你跟小宝贝的感情。——朱正欧 《父母世界Parents》执行主编30年前当我还是一个年轻妈妈时，斯波克博士的书常常放在我的枕边。如果能够回到从前，《赖克林儿童情绪手册》将会成为我的不二选择。我不仅会把它放在枕边，而且会把它放在我的手提包里、车里，以及其他任何触手可及的地方。——卡罗琳·纽伯格 哈佛医学院临床心理学教授，教育学博士这本书用乐观、慈爱的口吻写成，描写了生活中各种妙趣横生的小事。它在帮助读者强化家庭关系的同时，提供了许许多多专业的知识，积极帮助孩子养成良好的行为习惯。——玛丽安娜·内福特 《育儿》杂志特约编辑，医学博士

《赖克林儿童情绪手册》

编辑推荐

国外网站榜首图书。本书数年来在国外网站的家教类读物中名列榜首，好评如潮，已被翻译成西班牙语、葡萄牙语等16国语言，在全球各地发行。作者盖尔·赖克林：父母资源网络基金会（The Parents Resource Network）创办人，国际知名的演讲者兼顾问。她曾在芝麻街工作室担任幼儿教育顾问，参与过许多儿童早期教育计划和项目，被选为宝洁公司“帮宝适”美国地区代言人。其关于育儿心得的文章及采访刊载于《育儿》杂志（Parenting）等知名刊物。给繁忙父母的育儿专书。宝宝嚷着买玩具、不肯看医生、守着电视机，宝宝打人、骂人、说谎、插嘴、发脾气，这些都是让年轻父母极为头疼的问题。本书针对40个育儿过程中必定会发生的问题，提出了467条可靠实用的建议，让孩子们在潜移默化中养成好品行。

《赖克林儿童情绪手册》

精彩短评

- 1、在当当买了那么多次书，这次是史无前例的慢！8号拍的17号才收到啊！！！非常不满意！
- 2、这个商品不错，很好的图书
- 3、还不错的一本书
- 4、还不错，值得一看，陈禾老师推荐的
- 5、很好的选择啊~
- 6、适合等娃大一点再读一遍
- 7、是精品
- 8、适合家长阅读，很好的图书
- 9、新浪育儿上推荐的，比较实用的
- 10、边做父母边学习
- 11、赖克林儿童情绪手册
- 12、没读完，但是针对孩子的一些行为模式给出了具体的操作建议，挺好。
- 13、看了推荐买的，应该不错，以后仔细看了再追加评论。
- 14、13007（0121-0123）；14026（0701-0702）。
- 15、比较失望的一本书，和国内那些没什么两样，最重要是国情不同，未必适合国内的孩子（看了觉得我还不如看《超级保姆》）。一起买的还有另一本《理解孩子的语言》就好很多，这本书却比另一本的贵十元，真是不值！！！不值此价！
- 16、还没来得及看，书本质量不错，看后再做内容评论。
- 17、这本书还不错，经常看有好处
- 18、能学到很多实用的育儿经验，有帮助
- 19、解答你的“……怎么办”
- 20、买过斯波克的书，赖克林的也书也是别人推荐的，应该不错
- 21、还没看完，需要认真看。
- 22、外国人的书，有的时候里面的语言很难懂，有点晦涩，读不进去
- 23、收到的时候简直就是旧书一本，书页发黄，封面和封底还有N多黑手印，顿时没有了阅读的欲望。希望当当在出货时候严格把关商品质量，谁愿意花三四十元收到一本这样的书？
- 24、很好，生活化里有理论，有用！
- 25、陈禾也推荐了这本，值得一看
- 26、从认识自己的孩子开始
- 27、真的是手册，需要家长掌握适用条件和举一反三的能力，做工具参考不错。
- 28、还不错！现在宝宝两岁，正好派上用场了！！
- 29、一直想买这本书，总忘，这回买回来了，一定好好读
- 30、有案例 比较通俗易懂 看了有助于了解孩子的情绪
- 31、很好，很多实例可参考。
- 32、有待读后再写具体的评价。书的做工不错。
- 33、刚看了不多，有收获，希望能教好儿子。
- 34、在微博上看到这本书的介绍，一下子就被吸引了。第一时间来当当下单，书一到手就马上读了。非常实用的一本书，语言平实，例子详尽，真的能够成为指导我克制情绪并理解孩子的指南。值得一读再读，而且可以随时应用，我会将它放在床头，活学活用起来的。
- 35、慢慢看，还不错，一次买了好多
- 36、霜
- 37、这个要认真看
- 38、有实例滴，不少都是自家宝宝身上出现的情况，正好派上用场。
- 39、教你如何掌控儿童情绪
- 40、这本书确实不错，孩子的情绪一直是父母关注的问题，也会影响孩子一生，希望可以学到不少。
- 41、书刚回来两天，还没翻来看，不知道内容怎样！但是外观挺好的，物流也很给力！！
- 42、还不错，希望能派上用场！

《赖克林儿童情绪手册》

- 43、还不错吧，湛卢文化出品的一般都不会太差。
- 44、超级实用的一本书。那些总是问专家某个具体问题应该如何解决的家长，应该马上买一本。
- 45、嗯，很不错的育儿书，里面的内容挺实在的，文字也比较平实，赞
- 46、正在看希望有用
- 47、很好的书。值得推荐。
- 48、3.5星，这本书应该叫《常见养育问题简要应对方法手册》，列举了很多养育问题，给出了简要的解决方案，并辅以大量案例。方案很多基于经验和其他育儿理论，有一定的参考价值，但缺乏科学证据的支持。所谓“轻轻松松的解决养育孩子过程中遇到的棘手问题”，可能没那么神奇。
- 49、帮同事捎的书，等她看好了，我再拿来看看。也是听别人推荐买的，希望对孩子的情绪有帮助。
- 50、非常好的书！！值得学习！！就等宝宝出来实践啦~哈哈
- 51、真正的能称之为手册，用一个个事例来说明，当然关键还要自己能运用的现实生活中。

《赖克林儿童情绪手册》

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