

做守信的家长，培养自律的孩子



[做守信的家长，培养自律的孩子_下载链接1](#)

著者:刘朝莹

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2017-11-30

装帧:平装

isbn:9787559610546

孩子学习不好怎么办？孩子写作业拖延怎么办？孩子爱玩游戏怎么办？孩子情绪爱失控怎么办？孩子不听话怎么办？孩子作息不规律怎么办？如何培养孩子超常的学习能力和面对各种困难的情绪管理能力……

这是一本有效解决孩子上学后让家长头疼问题的书，更是一本使用后让家长和老师迅速见证孩子奇迹的书。本书源自作者对上述众多家长苦恼至极问题的归纳总结，并全方位采用了“BOOK+”的概念——书籍+实用工具+APP，以综合性的服务更全面地帮助家长。通过和孩子签订行为契约，共同执行，进而帮助孩子主动形成良好的学习习惯、生活习惯、行为习惯……

事实确实如此，“在每个小孩里面，都有一个好孩子和一个坏孩子，只要唤醒他们的好孩子，他们就会把最好的拿出来。”

作者介绍：

刘朝莹：北京师范大学心理学博士，主攻家庭治疗方向，“最强大脑”科学团队成员，中国心理学会注册心理师，美国催眠治疗师学会（AAH）认证催眠治疗师，现任北京师范大学心理学部快乐学习中心主管。

刘嘉：长江学者特聘教授。北京大学心理学学士/硕士，美国麻省理工学院认知神经科学博士。国家杰出青年基金获得者，国家中青年科技创新领军人才、享受政府特殊津贴。现任北京师范大学心理学部部长、中芬联合学习创新研究院院长、中国人才学会超常人才专业委员会会长、中国高等教育学会学习科学分会常务副理事长。

目录: 作者序

推荐序

前言

第一章、给孩子万贯家财，不如帮孩子养成一个好习惯

一、行为契约的魔力

1. 行为契约法为什么在亲子教育中魔力无穷
2. 行为契约能够帮助孩子自发养成好的学习习惯
3. 行为契约能够避免家长无意识言语的负面影响
4. 行为契约能够培养孩子独立自主的精神
5. 行为契约能减少孩子青春期的叛逆行为
6. 行为契约能预防孩子不良行为的发生

二、如何给孩子制定“行为契约”

1. 行为契约模板
2. 填写“目标行为”时家长和孩子要注意什么
3. 商定“奖惩”清单时家长和孩子要注意什么
4. 父母和孩子签字承诺时要注意什么
5. 填“执行记录表”时家长和孩子应该怎么做
6. 家长签订契约后更要严守承诺

三、签“行为契约”前先测测家长说话算数的指数

四、如何营造说话算数的家庭氛围

1. 一言既出，驷马难追
2. “立木为信”，不签空头支票
3. 像对“客户”一样对待我们的孩子

五、本章【练习】

第二章、目标一定要明确——你最想培养孩子哪些行为习惯

一、如何设置好的契约目标？

二、为什么行为契约的目标要“少而精”

1. 先想好要通过这个契约改变什么

- 2. 一份契约以改变一种行为为主
- 3. 三个目标完成了两个，算完成吗
- 4. 目标的难度如何把握

三、为什么行为契约的目标要“可量化”

- 1. 可量化可以减少争吵，规范行为
- 2. 如何把行为契约的大目标量化、细化

四、为什么行为契约的目标要“向前一小步”

- 1. 坚持小改变，而不是一口吃个胖子
- 2. 目标要怎样设定才能向前一小步呢

3. 不要快速地增加目标任务量

第三章、行为契约中的奖惩一定要有吸引力

一、什么样的奖惩才能吸引孩子

- 1. 在奖惩上做了哪些改变，让奇迹发生
- 2. 妈妈的感受
- 3. 孩子的感受

4. 惩罚和奖励都要从孩子的兴趣出发

5. 奖惩为什么如此有效

二、对孩子，一定要“投其所好”

三、对孩子，一定要“物质与精神奖励并用”

1. 物质奖励在契约初期效果明显

2. 在运用金钱奖励的过程中，要注意几个问题

3. 家长要常用精神奖罚方法，作用相对持久

4. 送你一套心愿卡

5. 心愿卡要怎么用呢

四、对孩子，一定要“及时奖惩”

五、行为契约一定要“切实可行”

1. “不是为了罚你，是为了培养你”

2. 契约的奖惩一定要量化

3. 运用“双60分原则”制定行为契约

4. 孩子为什么不愿意签订协议

六、给行为契约打分

第四章、执行行为契约一定要有力度

一、怎样激励孩子提前完成作业

二、执行行为契约要温和而坚定

1. 和孩子“温和沟通”的心理学智慧

2. 孩子违约耍赖的时候，要坚定拒绝

3. 拒绝之后，要好好安抚孩子的情绪

三、找准定位，家长只是辅助者

四、父母的角色就是榜样

五、帮孩子巧妙创造“同伴影响力”

六、打卡图的力量—完形心理

第五章、行为契约可以培养孩子终生的自律力

一、培养孩子的良好习惯和自控能力

二、行为契约的目标——让孩子有一个成功的人生

名家推荐

· · · · · (收起)

[做守信的家长，培养自律的孩子](#) [_下载链接1](#)

标签

教育

行为契约

行为主义

自律

育儿

已购

尊重

kindle

评论

有幸孩子所在学校推行契约，请本书作者宣讲，并在疫情期间启动了21天契约行动，起初并没有引起足够的重视。疫情期间，恐怕是家长跟孩子共处一室的最长的时间，开始还可以，到后期也是最容易出问题的阶段。疫情期间是对每个家庭的考验，也是对每个家长和每个孩子的考验。优秀家庭会把这个作为一个自律练习最好的时机和载体。这本书很容易读，但每个环节看起来容易，做起来相当难，我们也是经历了非常多的跌宕起伏，恨不得憋出内伤。随着孩子青春期的到来，这本书是重构家庭关系的一个开始。如果有幸聆听作者本人的演讲，并听下他们的每天的提醒和打卡，太多的案例让你感同身受。这本书看起来没什么高大上的，只有认真去做才有可能获得你期待的结果，虽然还在路上，如果有机会参与打卡互动，你看见家长们都在不停的坚持，亲子关系的改善就是动力。

为什么会买这么本书？怎么都想不起来了，书里杂七杂八的夹了一堆东西，像是一本推销某APP的软文书，没什么有新意的东西，看看书名就够了，主旨思想非常明确！

结构清晰，语言简明。内容少了些，要是可以多些实例和针对不同问题的解决方法就更

好了。

[做守信的家长，培养自律的孩子_下载链接1](#)

书评

[做守信的家长，培养自律的孩子_下载链接1](#)