

# 与打骂和溺爱说拜拜



[与打骂和溺爱说拜拜\\_下载链接1](#)

著者:(美) 伊丽莎白·克拉里著

出版者:北方妇女儿童出版社

出版时间:2019-7

装帧:平装

isbn:9787558527777

-----编辑推荐-----

实战派育儿专家伊丽莎白·克拉里40年育儿经验总结；  
美国日本大受欢迎的“不打骂、不溺爱”优雅教养法；  
0-6岁，用孩子能接受的方式，帮孩子养成好习惯；  
《与打骂和溺爱说拜拜》40周年修订版；

-----主要内容-----

孩子爱乱碰东西、一意孤行、自我中心、在餐厅乱叫、推人、抢玩具、不买玩具就哭闹、好言相劝被当耳旁风，骂他又不听，打了又心疼……遇到这些情况怎么办？

在本书当中，拥有40多年幼教经验的实战派专家，北西雅图学院教育课程主讲人伊丽莎白·克拉里融合行为修正、交互分析以及阿德勒-戴克斯法等多种心理学策略，结合自己长期研究学龄前儿童的经验，总结出一套能有效影响孩子行为的具体技巧，相信必能将指导父母调整自身行为，帮家长摆脱打骂或溺爱的育儿方式，跟孩子实现更好的互动，从而培养出独立、积极、有幸福感的孩子。

本书的写作目的，在于使父母与孩子相处融洽愉快。人与人之间相处的基本准则之一，是一个人只能改变自己。当你在改变自己时，同时会改变与他人之间的关系，而他人也必然会对此做出回应。儿童教育是一门通过改变自身行为，从而更大概率地使孩子表现良好的艺术。

《与打骂和溺爱说拜拜》一书从以下几个方面，为指导孩子的成长提供了大量有用的信息：效能训练、行为修正、交互分析以及阿德勒·戴克斯法。本书中所有材料均适用于学步期及学龄前儿童，所有事例及练习均体现了上述技巧的实际运用。当然，若要把书中的理论付诸实践，则离不开你的思考与行动。

作者介绍:

伊丽莎白·克拉里（Elizabeth Crary），美国教育家，家庭教育演说家，畅销书作家，1979年出版《0~12岁：帮孩子养成好习惯》（Without Spanking or Spoiling）一书，一炮而红，常年应邀在美国和日本各大教育论坛发表演讲，并应邀参加《奥普拉脱口秀》（Oprah）等全国性电视节目。先后累计出版超过三十种家庭教育畅销书，其所著《0~12岁：帮孩子养成好习惯》也成为美国学前教育领域的经典读物。现和家人居住于西雅图。

目录: 第一章 写在前面 -----001

一、三脚凳理论 -----002

二、明确价值观 -----003

1. 价值观完全因人而异 -----004

2. 价值观会随着时间的变化而变化 -----007

3. 有些价值理念相互矛盾 -----007

三、管理期待行为 -----008

1. 过高的期盼可能导致焦虑 -----008

2. 学习速度不尽相同 -----009

3. 完善技能需要时间 -----010

四、基本性情特征 -----011

1. 孩子的性情特征各不相同 -----011

2. 孩子的特殊性情特征影响父母对他的接受能力	011
3. 孩子的基本性情特征可以改变	011
五、“熊孩子”	015
六、乖孩子	016
七、尊重自我需求	018
1. 做你喜欢的事	020
2. 给自己留点儿时间	021
3. 安排好自己的时间	022
第二章 解决问题的步骤	025
一、（以具体行为）界定问题	026
二、收集数据	028
1. 频率	028
2. 背景观察	029
3. 检查发育水平	029
4. 谁的烦恼？	031
三、探索潜在解决方案	034
四、评估、选定与实施方案	036
五、评估解决方案	037
第三章 避免冲突	039
一、事前考虑周全	040
1. 遣除无聊的活动	040
2. 重新安排时间	043
3. 做好过渡安排	045
4. 活动预演	046
二、讲明期望	047
1. 降到孩子的高度说话	047
2. 问题与命令	049
3. 有限选择与自由选择	050
4. 引导选择	050
5. 祖母规则	051
三、整理情绪	053
1. 注意情绪变化	053
2. 积极倾听	055
3. “我讯息法”	061
4. 画饼充饥	062
四、订立规则	064
1. 避免重复要求	064
2. 想好再说	064
3. 为孩子听话做好铺垫	065
4. 辅助孩子听从	066
第四章 强化良好行为	067
一、关注	068
1. 正面关注和负面关注	068
2. 有条件关注和无条件关注	069
3. 关注的形式多种多样	071
4. 关注的喜好各不相同	072
5. 父母必答的一个尖锐问题	072
二、关注时间	074
三、正强化法	074
1. 正强化有利于加强正面行为	075
2. 强化什么？	077
3. 双向学习	079
4. 三种奖励强化形式	079
5. 强化频率对行为记忆的影响	081

6. 强化频率的减少应有明确计划	082
7. 强化物有时会丧失效力	083
8. 正强化常见问题	084
四、表扬	085
1. 明确的表扬才会有效果	085
2. 表扬要及时	085
3. 表扬要真诚	086
4. 无效表扬	086
5. 过分表扬会让孩子厌烦	088
第五章 培养新行为	089
一、影响行为习得的因素	090
1. 情感环境	090
2. 孩子的发育水平	090
3. 习得方式	091
4. 孩子的自我期待	091
二、亲身示范	092
三、简单指令	094
四、行为塑造	096
1. 情况评估	096
2. 制订计划	096
3. 实施计划	097
4. 评估与修订计划	097
5. 行为塑造可以完成更复杂的任务	099
五、重新学习行为习惯	102
1. 重新正确完成	102
2. 反复习得	103
六、解决问题的技巧	104
1. 更好的办法	104
2. 共同解决问题	106
第六章 减少不良行为	109
一、不良行为动机	110
1. 关注	111
2. 权力	111
3. 报复	112
4. 示弱	112
二、注意力转移法	115
三、辅助孩子听从	117
1. 危急情境	117
2. 安全情境	118
四、忽视法	119
五、替代法	121
1. 注意力转移与替代法不同	123
2. 寻找替代物是解决问题的第一步	123
六、调整环境法	124
1. 拓展环境	124
2. 限制环境	124
3. 改变环境	125
七、选择正确的后果	128
1. 必然后果法	128
2. 逻辑后果法	128
3. 逻辑后果必须明显与孩子的行为不良相关	130
4. 跟孩子讲的逻辑后果父母必须能够接受	131
八、隔离反省法	132
1. 导入隔离反省	133

2. 精微隔离反省 —————137

3. 使用隔离反省时的常见错误 —————138

九、负强化法 —————139

十、负强化的危险之处 —————140

1. 负强化法不包括教孩子该做什么 —————140

2. 负强化法常常会强化相关的不良行为 —————140

3. 负强化法常常会破坏父母和孩子之间的关系 —————141

4. 负强化法往往难以长期改变孩子的不良行为 —————142

第七章 策略汇总与应用 —————143

一、情境1 —————144

二、第一步：界定问题 —————145

三、第二步：汇集信息 —————145

1. 谁的烦恼？ —————145

2. 孩子知道该怎么做吗？ —————147

四、第三步：探索解决方案 —————147

1. 我该怎么改变？ —————147

2. 怎么改变目前的状况？ —————148

3. 怎样鼓励良好的行为？ —————148

4. 怎样制止不当行为？ —————149

五、第四步：评估、选择并实施 —————149

六、第五步：评估解决的效果 —————150

七、情境2 —————151

八、第一步：界定问题 —————151

九、第二步：汇集信息 —————151

1. 谁的烦恼？ —————152

2. 孩子知道该怎么做吗？ —————152

十、第三步：探索解决方案 —————152

1. 我该怎么改变？ —————152

2. 怎么改变目前的状况？ —————153

3. 怎样鼓励良好行为？ —————154

4. 怎样阻止不当行为？ —————154

十一、第四步：评估、选择并实施 —————155

十二、第五步：评估解决的效果 —————156

十三、结语 —————156

附录一 解决常见问题的150个点子 —————159

附录二 10种方法总结索引 —————199

• • • • • [\(收起\)](#)

[与打骂和溺爱说拜拜\\_下载链接1](#)

标签

育儿

亲子关系

儿童教育

家庭教育

家庭育儿

心理学

好书，值得一读

我想读这本书

评论

对养育孩子来说，教育理念往往不如实用方法来的有效，这本书就是一本实用方法的集合。从一个理念出发（三角凳理论：父母的价值观、合理的期望值、自身的幸福感）出发，针对教育孩子的中的几十个常见问题（乱扔东西、不好好吃饭、吵闹、爱咬人等等），提出了一整套的方法论：描述问题——汇集信息——探索可行的办法——制定并实施计划——评估修订和重复。我们可以挑选一个案例，刻意练习一段时间之后，面对熊孩子时我们就会变得更加从容、淡定和智慧

-----  
一本关于儿童行为管理的书，写的很具体，操作步骤也很清晰，从行为的培养、强化、纠正到三角凳理论都很有启发作用。最值得一提的是作者对于父母的需求也给予了关注，毕竟只有父母尊重自己的需求，得到了快乐，孩子才会吸收到快乐的能量，父母一味的付出有时候换来是压力。

-----  
纠正育儿逻辑。

-----  
这是一本实用性非常强的儿童行为管理指南，书里没有什么深奥的理论，全都是针对养育孩子的实际过程中可能出现的上百个问题给出的详细参考步骤。而且，作者把每个步骤背后的原理也解释得很清楚，甚至在书的末尾还提供了解决问题的计划表，家长只需要照着做就行了。真是太实用了！

-----  
首先要了解父母自身的价值观～

-----  
更针对小小孩一些。道理感觉都懂，但读到具体情境的时候，意识到自己蛮专断的那面。但也许是因为，毕竟不是妈妈，而是姐姐吧姐姐我还可以使用平等大法，耍耍赖，撒撒娇，增强小男孩自信心呢呢呢

-----  
书从思路、方法、事例三方面，非常详细地说明了，如何帮助0-6岁孩子改正坏习惯、养成好习惯。很多家庭教育的误区，包括隔离反省法、正强化、亲身示范，书中也给到了很好的解释和事例。

-----  
有了孩子之后，发现自己脾气变大了。因为养孩子绝对是个核级难度的任务，孩子一吵闹就心烦，又怕吼了孩子给她留下心理阴影。看了这本书，心里对于如何教养孩子有了一点信心。这本书的作者伊丽莎白拥有40年的幼教经验，她相信，好的教养方法不止一种，父母可选择的方法越多，越容易解决养育难题。父母教育孩子时，不打骂不溺爱，更大概率能让孩子学会情绪稳定、自信独立。

-----  
引用书尾上的话：我们对待孩子的方式，将决定他们未来应对这个世界的方式！既是家庭育儿思路宝典，也是在教会孩子处理以后问题的方法！

-----  
**【2020年阅读计划20/100】**  
不要用焦虑育娃！调整好自己，再去调整娃的行为。言出必行很重要！自己无法承受的，就不要给娃选择它的机会。  
这本书好就好在，不是单纯说，你应该对孩子有耐心，而是在说，如何做你才能对孩子有耐心。会补长评～

-----  
作者是《奥普拉脱口秀》育儿话题嘉宾、实战派育儿专家伊丽莎白·克拉里，她把自己40年育儿的经验全写进了这本书里。本书从孩子的角度出发，提出了诸多亲子沟通、培养孩子良好习惯的方法，实用性很强，值得阅读！

-----  
本书针对的是0~6岁的孩子。孩子身上遇到的近150种问题，都能在本书中找到答案，目的是帮助孩子变得更加独立和乐观。在书里看到了一些新的育儿观点，让人眼前一亮。

-----  
可以被看作是P.E.T父母效能的实操版，更为简单、实用、操作性极强的育儿指导手册，真的比我预想的好太多了！比起一般的育儿书，说什么给予孩子关注、温暖的略显空洞的理论来说，这本书不仅给出了理论，还提供了具体的行为指导。配套的小练习，能让父母快速上手！基本上99.99%的育儿问题，都可以找到对策。十分好的一本书！

-----  
2020.3.3...3.25

-----  
人与人之间相处的基本准则之一，是一个人只能改变自己。当你在改变自己时，同时会改变与他人之间的关系，而他人也必然会对此做出回应。儿童教育是一门通过改变自身行为，从而更大概率地使孩子表现良好的艺术。

-----  
这本书一看题目就非常吸引人，直击痛点。作者提出的方法和思维模式，给人非常大的启发。

-----  
看到书名就想起了被孩子的拖延症激怒是的我，虽然努力控制自己的脾气，但是打骂真的是很难避免，想看看这本书，增进了解，打造更好的亲子关系。

-----  
合理的正面教育方法，也让父母成长！

-----  
非常全的方法书，感觉有一种一书在手，天下我有的霸气，强推

-----  
打骂和溺爱是亲子教育的两个极端。学会正确表扬孩子、帮助孩子培养良好行为、减少不良行为，是父母的必修课。

-----  
[与打骂和溺爱说拜拜 下载链接1](#)



书评

“这年头，开车要驾驶证，当老师要教师证，就连做学生都要学生证，可是当父母却不需要证书，孩子一出生就自动认证成功，升级上岗。”这句话在网络上被流传成了段子，或是用来自嘲做了父母还一窍不通的蒙圈状态，或是用来抱怨不负责任教子无方的家长，无论是戏谑还是抱怨，这句...

-----  
“天啊，我要疯掉了！” 闺蜜D又开始在闺蜜群里向我们吐槽她的女儿了。这次，听说她女儿把电视遥控器从她家阳台往楼下扔，幸好二楼有一个凸出的平台，所以遥控器不至于砸到一楼的行人头上，事情的起因仅仅是爷爷奶奶不给她看电视的动画节目。这已经不是第一次了，闺蜜D之前也...

-----  
做父母的，都希望自己的孩子是最优秀的，一旦孩子展示出平凡人的样子，父母就着急了：  
“隔壁老王还没我的学历高，怎么他儿子1岁就会讲话了，我儿子还只会叫妈妈？”  
全世界的父母大概都有这种育儿焦虑，好比沙溢就在某期节目上聊过他的焦虑。望子成龙的沙溢一股脑给安吉报了...

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

日本作家伊坂幸太郎曾说，“这个世界最悲哀的事情，是当父母不需要考试。”于是我们会看到一些父母对“熊孩子”束手无策时，有的选择打骂伺候，成为“狼爸虎妈”；有的选择溺爱到底，温水煮青蛙。成为父母不需要考试，养儿育女却处处都是考验。简单粗暴地软硬施加，都是懒父母...

-----

[与打骂和溺爱说拜拜\\_下载链接1](#)