

目錄

第一部分	
孩子偏差態度認識篇	7
第一節 偏差態度是不良行為的基礎	8
你的孩子會這樣嗎？——不良態度實錄	8
問題出自態度	11
偏差態度的不良影響	13
第二節 如何判斷孩子的態度有問題	14
語言	14
表情	15
行動	16
第三節 追尋形成原因	21
親子共處不足	21
管教方式不當	22
第四節 父母要先做好自己的態度	25
「餅印」豈止得個樣？！	25
有效的管教方式	27
第五節 如何開展孩子的態度改正計劃	29

第二部分	
態度改正實戰篇	31
不良態度1：不誠實	32
起因和病徵：逃避懲罰、爭取好感	32
測試問題嚴重性	35
父母心法：實用測謊表	36
改造方案：分享故事、以身作則	37
不良態度2：沒禮貌	40
起因和病徵：個性和家教	40
測試問題嚴重性	43
父母心法：禮貌應從家中開始	45
改造方案：互相研習禮貌	45
不良態度3：膽小易恐懼	48
起因和病徵：性格體質限制	48
測試問題嚴重性	50
父母心法：培養進取精神	51
改造方案：講故事和串門	52
不良態度4：做事拖拉	54
起因和病徵：吸引注意多家課	54
測試問題嚴重性	56

態度決定孩子一生

父母心法：父母不可助長	58
改造方案：磨礱的代價	59
不良態度5：對學習沒興趣	62
起因和病徵：避免失敗的心態	62
測試問題嚴重性	63
父母心法：學習樂趣來源	65
改造方案：短時學習法	65
不良態度6：壞脾氣	67
起因和病徵：情緒控制和表達能力問題	67
測試問題嚴重性	69
父母心法：不要硬碰硬	70
改造方案：善用Time-out時段	71
不良態度7：自卑	74
起因和病徵：家境和成績	74
測試問題嚴重性	76
父母心法：教養方式要配合身心	78
改造方案：難度任務、補償不足	78
不良態度8：為人消極悲觀	81
起因和病徵：提升自我認同和抗挫能力	81
測試問題嚴重性	83
父母心法：灌輸正面信息	85
改造方案：黑豆變白豆	85

不良態度9：急躁沒耐性	88
起因和病徵：能力不足、干擾太多	88
測試問題嚴重性	90
父母心法：要從父母做起	92
改造方案：建立延遲滿足慾望的能力	92
不良態度10：不負責任	94
起因和病徵：認知與認同	94
測試問題嚴重性	96
父母心法：責任感影響前途	98
改造方案：自主生活、承擔後果	98
不良態度11：遇事不冷靜易焦慮	100
起因和病徵：家庭環境和發育問題	100
測試問題嚴重性	101
父母心法：注意情況發展	103
改造方案：鼓勵運動描述焦慮	103
不良態度12：貪心和需索無度	105
起因和病徵：不知足和自我中心	105
測試問題嚴重性	107
父母心法：灌輸正確的觀念	109
改造方案：學會知足和顧慮他人	109
不良態度13：新環境適應力低	111
起因和病徵：對新環境恐懼	111
測試問題嚴重性	112

目錄

父母心法：支持小朋友的情緒	114
改造方案：學習輪流、分享和合作	114
不良態度14：反叛	116
起因和病徵：成長階段要自主	116
測試問題嚴重性	119
父母心法：處罰會適得其反	121
改造方案：增加自主和溝通	121
不良態度15：因循守舊	123
起因和病徵：家庭環境和獨立空間	123
測試問題嚴重性	124
父母心法：要與時並進	126
改造方案：日子過得不一樣	126
不良態度16：自我中心和自私	128
起因和病徵：嬌縱與溺愛是根源	128
測試問題嚴重性	130
父母心法：耐心分析利害	132
改造方案：學會關愛和分享	132
不良態度17：嫉妒心重	134
起因和病徵：敵對和排斥	134
測試問題嚴重性	135
父母心法：嫉妒具破壞性	137
改造方案：傾聽感受、正確分析	137

不良態度18：做事不專心	139
起因和病徵：先天氣質與後天環境	139
測試問題嚴重性	141
父母心法：注意教養態度	142
改造方案：專心讀書、盡情玩樂	143
不良態度19：沒主見	145
起因和病徵：個性內向、懶得思考	145
測試問題嚴重性	147
父母心法：要教勇於表達	148
改造方案：下放若干權力	149
不良態度20：自理能力差	151
起因和病徵：依賴性格的情境因素	151
測試問題嚴重性	152
父母心法：自理能力與責任心	154
改造方案：學做家务、多加鼓勵	154
不良態度21：不合群	156
起因和病徵：注重個人空間	156
測試問題嚴重性	158
父母心法：明白在群體中的作用	160
改造方案：投入群體活動	160
不良態度22：做事沒效率	162
起因和病徵：時間管理和專注力	162
測試問題嚴重性	164

態度決定孩子一生

父母心法：有效訓練掌握技巧	166
改造方案：訓練專注和時間管理	166
不良態度23：自制力低	168
起因和病徵：缺少玩伴	168
測試問題嚴重性	169
父母心法：自制力是成功的基礎	171
改造方案：集中精力發展興趣	171
不良態度24：凡事敷衍塞責	173
起因和病徵：習慣和焦慮問題	173
測試問題嚴重性	174
父母心法：找出癥結、對症下藥	176
改造方案：自我檢查、自訂懲罰	176
不良態度25：情緒不穩定	178
起因和病徵：理智VS情感	178
測試問題嚴重性	180
父母心法：先傾談、後教導	182
改造方案：尋找情緒垃圾的出路	182
不良態度26：解決問題能力低	185
起因和病徵：強化挫折感	185
測試問題嚴重性	186
父母心法：多動腦筋有好處	188
改造方案：多思考多實踐	188

不良態度27：丟三拉四沒記性	190
起因和病徵：認真態度和責任感	190
測試問題嚴重性	191
父母心法：採取方法學負責任	193
改造方案：清晰指示、承受後果	193
不良態度28：懶惰	195
起因和病徵：家人照顧過多	195
測試問題嚴重性	198
父母心法：不要讓孩子依賴你	200
改造方案：自食其果、自食其力	200
不良態度29：心不在焉	202
起因和病徵：沒興趣、想法多	202
測試問題嚴重性	204
父母心法：學習專心聆聽	206
改造方案：清理心靈垃圾	206
不良態度30：人際關係差	208
起因和病徵：同理心是關鍵	208
測試問題嚴重性	211
父母心法：好朋友是快樂源頭	213
改造方案：擴闊社交圈子	213