

## <<行为银行>>

### 图书基本信息

书名：<<行为银行>>

13位ISBN编号：9787218060569

10位ISBN编号：7218060560

出版时间：2009-1

出版时间：广东人民出版社

作者：张曦明，陈雁茵 著

页数：465

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;行为银行&gt;&gt;

## 前言

我们主张，让孩子在父母的爱护和指导下，通过利害得失的亲身体验，去认识自己，认识别人，认识世界，并由此选择和决定自己的行为，承担行为的后果。

是为得失教育。

如何保障孩子尽享父母之爱，又不致被“爱”剥夺了体验得失的权利？

我们设计了行为银行。

这是一套行为量化管理制度，但是，我们更愿意说，这是一套全天候亲子游戏。

行为银行高扬公平公正游戏精神旗帜，将亲子置于共同游戏规则之下，建立起长期的亲子游戏伙伴关系。

结果往往是，父母在游戏中“回归”到童年，孩子在游戏中“长”成大人。

双方理解沟通顺畅，相处合作愉快。

这是我和众多孩子及其父母共同实践的结果。

书中收集的案例，是我们亲自指导父母和孩子实践行为银行的经历。

所有的行为训练方案都是我们设计的，训练的全过程都在我们的指导下进行。

我们不仅验收阶段性训练成果，还追踪长期效果。

有些实验距今已逾十年，当年的一些问题少年如今已成家立业，令父母宽慰。

我们将案例分为“孩子行为训练”和“家长行为矫正”两类。

其实，两类行为是互为渗透、互为因果和互相关联的。

之所以这样划分，前者旨在引导关注孩子行为，后者旨在引导关注家长行为，侧重点有所不同而已。

为了使案例更具可读性，在写作手法上，我们省略了对家长的指导过程，写成完整的亲子相处故事。

为了使故事不失指导性，我们对一些家长行为和孩子行为加以分析点评。

分析点评设计成旁白，这样便不至中断故事的连续性。

旁白这个形式是本书编辑钟永宁先生提议的。

钟先生对这本书倾注了很大的热情和心思。

几年前我们就约定要出这本书，我们通过很多电话谈论这个话题，谈得相当兴奋和投契。

虽然早就有出书意欲，但我们觉得行为银行是我们的原创，需要大量的实践来证明其可行性。

就这样过了几年，钟先生依然热情不减，对这本书充满期待。

我们感动于钟先生书生气的惺惺相惜。

他说，原创是不可多得的，实践是难能可贵的。

这本书拥有这两大优势，但是，思想、语言、行动和写作，如同四条轨道上的列车，要交汇到一条轨道上，需要漫长的运行。

纵有无限创意，有大量实践，做过无数辅导报告，最终，写作成书仍是一桩很苦的差事。

人生得一知己足矣，何况是编辑与作者的相惜相知！

得失教育 什么对人性最具约束力？

——利害得失。

所以，人类社会需要法治。

法律以剥夺犯法者的利益乃至生存权利作为对人的震慑，尽管由于缺乏人情味而令人感觉不好，却始终是治理社会的有效手段。

心理学研究表明，一个人如果从父母的抚育中获得过充分的可自控得失体验，一般不会去挑战法律和社会规则；同时又不会缺乏发展自我的勇气和智慧，因为他自信有能力操控自己的命运。

所以，孩子需要得失教育。

行为银行能够给孩子提供充分的可自控得失体验。

孩子会从行为银行的第一规则中体验到利益的损失，从第二规则中体验到利益的获得。

孩子的利益得失最小是1分钱，最小的行为因而被量化为“1分钱行为”。

孩子的得失体验是：失去容易，获得也不难。

## &lt;&lt;行为银行&gt;&gt;

每1分钱(零用钱)的得失都由自己的行为导致,可以说是自己选择的结果,因而是可自控的。

孩子会视可自控的得失为游戏,乐于投入,以后也不会把人生得失看得太重。

1分钱行为是行为银行核心理念。

它意味着父母重视的是孩子的行为而不是钱,但又用钱赋予孩子的行为现实意义。

1分钱行为的量化使孩子的行为容易被评价,更大的行为可以10倍、100倍、1000倍……增值。

对孩子的行为实施量化评价,可以避免语言评价带给孩子的唠叨感受,更可以避免情绪化造成亲子矛盾冲突。

父母持之以恒地量化评价孩子的行为,并将奖罚落实到零用钱的发放。

这不仅使孩子看到父母坚守规则,还令孩子感到父母对他充满期待和信心——不管孩子表现如何,父母对孩子的态度和行为都不变。

这就是得失教育。

孩子在得失教育中成长,不但因获得而快乐,还为付出而自豪。

爸妈乖,孩子乖 天下爸妈都想孩子乖。

其实,孩子生来就愿意乖,以讨爸妈欢心,博取更多宠爱。

孩子从什么时候开始变得不乖?

是在他们发现爸妈对孩子的乖行为视而不见的时候。

他们发现,当他们乖的时候,爸妈总是忙得没有时间关注他们;当他们不乖的时候,爸妈就有时间对他们唠叨说教,甚至责骂责打。

孩子不乖才能得到爸妈关注,不乖也就渐成孩子的常态。

如果爸妈能够对孩子每一个乖行为都予以足够的关注和赞赏,孩子就会有越来越多的乖行为。

可见乖不乖是亲子关系中双向互动的行为:爸妈乖,孩子乖;爸妈不乖,孩子不乖。

如果孩子的每一个行为都能得到量化记录,便不容易被父母忽视。

行为量化便于父母客观地评价孩子,减少父母管教孩子时的主观武断和情绪化行为,并能通过规则化、制度化的奖惩促使孩子不断增加良好行为,减少不良行为。

我们为家长设计了一套行为量化管理方案——行为银行。

家长为孩子建立起行为银行,也就建立起严格的奖罚分明的规章制度。

有了这套规章制度的保障,家长就可以高度信任孩子,孩子就会更自觉遵守家规。

我们为家长设计了大量个性化的行为训练方案。

家长可以根据孩子的需要,选择适合自己的方案。

对于不科学不恰当的家长行为,以及孩子形形色色的问题行为,行为银行和行为训练相结合具有很好的矫治作用,这里权当开给父母和孩子的行为处方。

## &lt;&lt;行为银行&gt;&gt;

## 内容概要

你想轻松而有效地管教孩子吗？

方法只有一个：与孩子分清你我的责任，让孩子选择和决定做什么、不做什么和怎样做，一定要孩子承担后果——利害得失！

行为银行将得失教育制度化、规则化、具体化、细节化、物质化和系统化——制度化：行为银行主要通过零用钱带0度对孩子实施行为管理和行为训练。

规则化：行为银行有两大规则：基本零用钱发放规则和奖金发放规则。

基本零用钱发放受基本行为守则制约，违反行为守则扣分罚款。

孩子有了超越行为守则的好行为，另发奖金。

具体化：行为银行不要抽象说教，只要具体行为管理和训练。

家长为孩子制订行为守则和约定可获奖行为，必须呈孩子力所能及的具体行为。

细节化：行为银行的细节化主要通过行为量化来体现。

一行为分是最小的行为计量单位，价值一分钱。

一分钱行为可以是一个小动作（例如离开不熄灯、替人开一下门）、一句话（例如尊重或伤害他人的话、消极悲观或积极乐观的话）、一个念头（例如想偷窃和战胜想偷窃的念头）、一丝感觉或一点情绪（例如讨厌老师和战胜讨厌的感觉、情绪失控和自控）。

物质化：行为银行将奖罚物质（金钱）化，有利于孩子社会化：在亲子关系中体验付出和收获，学会遵守社会规则，训练利己利他的平衡能力，学习挣钱、积蓄和理财。

系统化：行为银行是一个系统工程，也可以看作为一套亲子游戏。

零用钱制度是不变的游戏规则：游戏的内容则灵活多变、丰富多彩。

## <<行为银行>>

### 作者简介

张曦明，高级讲师，中国译协会会员，广东妇女学研究会理事。  
从事英语教学、翻译和社会心理学研究、心理辅导工作30余年，对儿童心理学有深入研究，对青少年教育有丰富经验。

有多部著作和大量文章发表，曾参加国际心理学学术交流，经常应邀到企业、社团、机关以及大、中、小学校和幼儿园讲学，对家长的指导尤其受欢迎。

有关著、译文章常见于报刊，主要著、译作有：“垃圾皇后”、《灵与肉的默契》、《科技发明史》、《爱的误解》、《国际商界礼仪》、《走出情感困扰》（上下集）。

陈雁茵，本科毕业于华南师范大学，2002年在英国诺丁汉大学完成硕士学位，2007获取诺丁汉大学教育心理学博士学位。

现任英国New College Nottingham讲师。

英国汉学研究会和美国汉学研究会会员，英国The Institute for Learning (IfL) 成员。

研究兴趣包括：心理学、人类关系学、跨文化教育等。

被国际会议接纳并在会议上宣读、发表论文数篇。

## &lt;&lt;行为银行&gt;&gt;

## 书籍目录

为什么选择行为银行这个亲子教育方法？

(代前言) 第一部分 关于行为银行一、什么是行为银行二、行为银行对于管教孩子的好处三、家长应该怎样建立起行为银行并令孩子接受它四、关于行为银行答家长问 行为银行会不会把孩子教成功利的人 行为银行会不会腐蚀亲子关系 行为银行会不会造成孩子为钱而表现好 行为银行时不爱钱的孩子起作用吗第二部分 行为银行：孩子行为训练第一章 培养自律性和自控能力 一、作息规律和时间管理的训练 目标：训练孩子有效管理早晨时间 案例学习：波波，从早晨魔鬼变成早晨天使\刚 目标：训练儿童摆脱电视的影响，学会独睡和独处 案例学习：小华不乖，爸妈就变机器人 目标：训练学龄儿童增强学习的注意力和持久力 案例学习：爸妈请“孙悟空”监督小强写作业 目标：训练孩子矫正学习中的强迫行为 案例学习：爸妈为什么不准玲玲完成作业 行为干预之一——控制时间，用速度——击质量 行为干预之二——对强迫行为实施厌恶刺激 二、吃喝玩乐行为控制的训练 目标：训练孩子自觉拒绝不健康饮食 案例学习：拒绝“大灰狼”的食物就获奖星星，兵兵的星星多了，不健康饮食少了 目标：训练孩子自动中断玩乐行为 案例学习：贪玩的小坚能够叫停自己了 目标：训练幼童矫正厌食行为 学习：苗苗负责照管“小猫”吉蒂吃饭，自己吃饭便乖了 目标：训练青少年用良好行为换钱，良好行为就会取代不良行为 案例学习：小伟为挣钱上网吧而多做好事，结果减少了上网吧的时间 三、道德自律的训练 目标：训练孩子牢记道德底线并自觉遵守之 案例学习：父母减少了围绕说谎的亲子互动，乐乐便减少了说谎行为第二章 培养社会适应性和自我请运能力 一、利己和利他的平衡训练 目标：训练婴幼儿克服分离的焦虑 案例学习：贝贝在幼儿园想妈妈怎么办 目标：训练儿童与人分享食物以及所有自己喜欢的东西 案例学习：习惯独占独享的小亮学会与人分享了 目标：训练孩子珍惜玩具，学会与人分享和帮助别人 案例学习：小峰爱上了星星换钱游戏，再也不纠缠爸妈买东西了 目标：训练青少年独立应时同伴消费压力，不让其依赖父母的钱去满足虚荣心 案例学习：妈妈不再让小丽拿她的钱去炫耀 二、宽容、谦让和礼貌的训练 目标：训练孩子待人宽容、谦和有礼 案例学习：粗鲁无礼的奔奔是怎样变成谦谦君子的 三、积极有效地与人交流的技能训练 目标：训练儿童多用语言与人交流，少用动作表达自己 案例学习：小海挥拳打人当沟通，父母顺势训练小海抱拳作揖 目标：训练孩子掌握说话技巧，避免语言伤人 案例学习：小珠因欠缺说话技巧而不被同学接纳，父母和小珠一起训练说话技巧，改善了人际关系 四、情绪管理训练：调适对别人的感受 目标：训练孩子喜欢别人，使孩子体验喜欢人的快乐 案例学习：小美因为不喜欢老师而厌学，情绪管理训练使小美喜欢成绩提高 目标：训练孩子不怨恨别人，不贬损自己 案例学习：小山被老师批评打击而产生上学恐惧，故事疗法和心理剧疗法助小山克服恐惧 五、情绪管理训练：调适对环境的感受 目标：训练地处恶劣环境的忍耐力 案例学习：行为银行支持忍耐力训练，使经常逃学的小青变成优秀班干部 六、情绪管理训练：调适对自己的感受 目标：训练青少年战胜自我形象焦虑 案例学习：兰兰陷入自我形象焦虑，意象疗法使她回归理性，正常地生活和学习第三章 培养独立性与承担责任的能力第三部分 行为银行：家长行为矫正第一章 矫正摧毁孩子自尊和自信的家长行为第二章 矫正令孩子厌学的家长行为第三章 建议纳入行为银行管理的家长行为第四部分 行为银行：英国实践第五部分 各年龄段孩子的管教原则、技巧和行为训练第一章 儿童早期（出生至6岁）的管教第二章 儿童中期（大约6岁至13岁）的管教第三章 青春期（大约13岁至90岁）的管教第六部分 这书背后的故事附录一 赋予孩子顽强乐观，才算赋予孩子生命附录二 一位赤贫母亲带给孩子的财富参考书目

## &lt;&lt;行为银行&gt;&gt;

## 章节摘录

第一部分 关于行为银行 三、家长应该怎样建立起行为银行并令孩子接受它 请按照下面的方法和步骤操作—— (一) 根据行为银行的规则制订孩子零用钱预算案和行为守则 行为银行的两大规则： 第一规则：相对稳定的规则——基本行为守则制约基本零用钱的发放。

第二规则：灵活处理的奖罚规则。

行为银行的两大规则囊括了管教和激赏的功能，是一套全人教育的行为管理方案。

第一规则 根据行为银行的第一规则，家长应该给每一个孩子提供一份基本零用钱，包括那些尚没有独立购物能力的幼童。

家长应该明确零用钱的概念和用途，然后告诉孩子——零用钱是孩子的私有财产，孩子拥有占有权和支配权。

也就是说，孩子有权用他的零用钱买自己想要的东西，或请求家长代劳。

孩子拥有零用钱及其支配权，就会加强独立意识，减轻对父母的依赖。

父母赋予孩子权利的同时，对孩子作相应的责任和义务要求，孩子比较容易接受。

基本零用钱的数额不应大。

即使十分富有的家庭，也不能让孩子轻易地花父母的钱。

如果基本零用钱不够花，还有灵活处理的规则提供奖金。

有一个原则必须坚持，父母给孩子每工分钱，都得按行为银行的规则去做。

## <<行为银行>>

### 编辑推荐

《行为银行》引领你走进一个全天候亲子游戏乐园。

行为银行是国内资深心理学者张曦明和英国诺丁汉大学心理学博士陈雁茵历经10年的研究成果，其理论依据为行为主义心理学，是对行为矫正学中代币法的拓展和创新。

中英两国有数千名家长和孩子参与行为银行的实践，研究者收集了一批有代表性的案例，各种不同年龄和类型的孩子及其家长都能从中找到值得参考和学习的做法。

《行为银行》主要包括以下行为管理和训练项目： 作息规律和时间管理的训练 吃喝玩乐行为控制的训练 道德自律的训练 利己和利他的平衡训练 宽容、谦让和礼貌的训练 积极有效地与人交流的技能训练 情绪管理训练 承担过失的训练 做决定和选择的训练 理性支配金钱和控制消费欲的训练



<<行为银行>>

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:<http://www.tushu007.com>