



[美] 蔡真妮◎著

用尊重 成就孩子的一生

自尊是立人之基

一个孩子要想成长为一个杰出的人，
在生命之初必须得到尊重

育儿畅销书

《用尊重成就孩子的一生》

带给孩子生命最初的尊重



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



用尊重 成就孩子的一生

[美] 蔡真妮◎著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

用尊重成就孩子的一生 / 蔡真妮著. —北京: 北京师范大学出版社, 2016.1

ISBN 978-7-303-19905-1

I. ①用… II. ①蔡… III. ①家庭教育—美国 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 293060 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

YONG ZUNZHONG CHENGJIU HAIZI DE YISHENG

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 19.75

字 数: 320 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 40.00 元

策划编辑: 谢雯萍

责任编辑: 王 蕊

美术编辑: 袁 麟

装帧设计: 卓义云天

责任校对: 陈 民

责任印制: 马 洁

版权所有 侵权必究

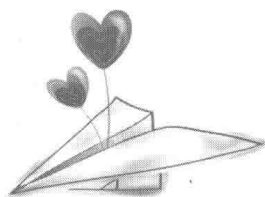
反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079



序 让孩子快乐长大

很少有文章能让我如此畅快地一气呵成，从决定给真妮作推荐序的那一刻起，脑海中一下子涌现出太多太多想说的话，争着抢着见诸笔端。所以，请原谅我的语无伦次，我想，换作任何一位她的“粉丝”，都可能会像我这般激动吧。

作为一位六岁孩子的妈妈，我曾经把真妮博客的链接，一次次发给同样做了妈妈的亲朋好友。

作为一个育儿版面的编辑，我曾经把真妮的文章，一篇篇地登在报纸上让更多的读者能够有所收益。

乐此不疲的原因，是因为喜欢真妮的文章和她字里行间流露出来的智慧。

身为女人，羡慕真妮的成熟之魅；身为入妻，羡慕真妮的持家之道；身为入母，更是羡慕她的育儿有方。羡慕之下，也深知这些可不都是白来的，所以我非常愿意推荐真妮的这本书给各位，相信定会让你有所悟、有所得。

今年夏天有机会在北京见到了真妮，相聚短暂，却让我受益匪浅。很喜欢她在我问出每一个唐突的问题后，略微沉吟，一字一顿慢慢地说出她的答案。从那份谨慎中感受到她的用心思考，远比滔滔不绝的说教，更让人记忆深刻。

文如其人，真妮的文字，不华丽但让人觉得舒服、踏实，是能够静下心来细细品味的，其中更不乏让人会心一笑的幽默。很多人通过博客，向真妮咨询家庭育儿中的问题，一直做健康媒体报道的我，客观地说一句，真妮“答疑解惑”的水平绝不亚于一个心理医生。我看过很多相关方面的文章，



文笔精不精彩暂且不表，关键是要看能不能说到咨询者的心里去，真正让人有所触动，进而帮助调整心境，真妮的文字，是有这个能力的。

最该说说的，自然是真妮的育儿心得，大儿子阳光又懂事，小儿子活泼又可爱，中间还有一个漂亮聪慧古灵精怪的女儿……让人羡慕得简直都要嫉妒了。

现在年轻的妈妈们，很容易就陷入焦虑中，对孩子的期望也不仅仅是学习好，成绩高了，甚至连孩子的性格都要按照自己理想的模式改造，也因此受着一轮又一轮的煎熬：孩子淘气，发愁他不听话注意力不集中，孩子挺乖，又担心他会吃亏不能适应社会……

真妮的三个孩子，三种性格，换作以上那种爱焦虑的妈妈，不得愁死了，但是她乐在其中。她对我说：孩子的性格是天生的，不要妄图去改变，但是你可以引导他，重要的是让他快乐。她说自己非常认可一个美国老师说的话：孩子教养的是否成功只看一个标准就够了，那就是这个孩子是否快乐。她的三个孩子都很快乐。

说起自己的女儿，真妮忍俊不禁——她就是那么风风火火，现在为了防止她冲过来打翻我的咖啡，我在电脑前工作时干脆戒掉一切吃喝。朋友们都替我发愁，女儿家应该淑女些。但是，她很快乐。我相信如果我硬是去给她扳，一定可以把她扳成一个所谓的“淑女”，但是这样做的恶果一定会在未来某个时间等着你。

父母该本着什么样的心态去引导孩子呢？如何让我们的孩子快乐长大，找到属于自己的幸福人生？相信，你会在这本书中，找到不一样的感悟和启发，让我们都来好好读一读吧。

人民日报社《健康时报》婴幼儿资深责编 杨波

目 录

序 让孩子快乐长大	1
-----------------	---

第一篇 尊重是美国教育的核心

自信来自自尊，一个人首先自尊，然后才会自信。要想孩子自信，首先父母和社会都要尊重他。美国学校一直强调“鼓励教育”“尊重教育”，就是希望学生们建立起正面的自我认识，不因和其他人比较而自卑，从而意识到每个人都是独特的个体，都有自己的闪光点。

“尊重”比成绩更重要	3
“一百零一句”表扬孩子的话	7
表扬和夸奖孩子的几项原则	13
孩子的独立来自父母的放手	19
美国老师重建孩子的自信	25
数学测验我只错了两道题	28
父母是否该为孩子选择职业	31
在美国参加孩子的家长会	35
在美国学校做义工的见闻	39
为什么美国孩子个个自信	43

第二篇 知识与能力

学习的意义不在于学习已知的知识，而是学习探索未知知识的方法。过早地让孩子背诵和记忆会毁灭他们创意性的思维能力和学习兴趣。美国学校更注重把大千世界的方方面面都呈现在孩子面前，让孩子们对周围环境产生兴趣，对新知识和新事物充满好奇。

美国幼儿园的教学活动	53
美国学校的安全教育	59
给孩子插上隐形翅膀——培养阅读能力	62
为什么美国儿童阅读量是中国儿童的六倍	67
美国小学的数学教学	70
高中生当义工	75
美国高中的选课	78
美国大学申请面面观	82
中美教育理念的根本差异	85

第三篇 他山之石

中国父母愿为孩子的教育牺牲时间和金钱，只要孩子取得好成绩，其他的都不在话下。而美国家长则更关注孩子的身心健康、全面发展，很少过问孩子的学习情况。在美国人的观念中，学习是学校负责的事，家庭是培养孩子品德、爱心、让孩子健康成长的地方。



比较美国人和华人对“名校”的取舍	91
一件小事看中美父母的不同	94
早上学与晚上学	97
活学活用“孔融让梨”	101
在美国教“弟子规”	104
美国孩子如此评价穷人和富人	108
差生在美国变成了优秀生	111
优秀生在美国被记过	115
和“性”有关的作业	119
“早恋”与“早练”	122
留学美国应注意的文化差异	127

第四篇 教育反思

决定一个人命运的是他的品性和人生态度。父母在孩子小时候最应该下功夫的是教他如何做人。培养孩子诚实、正直、有爱心这些最基本的道德品质，培养孩子好的心态，胜不骄败不馁，做事专心有始有终。这是件细水长流的事，可能一时半会儿看不到成效，不像教孩子识字、背唐诗那么立竿见影。但是，一旦这些品质成为孩子自身素质的一部分，那么，在孩子的成长过程中，家长就省心了、放心了。

什么是真正的“不输在起跑线上”	135
孩子的心理健康忽视不得	139
用闪卡教两岁孩子识字有隐患	142
吃饭拉锯战	147



打破的盘子	151
“富养女儿”与做家务	154
再谈“穷养儿子富养女”	157
一个名校毕业生对自己成长的反思	160
尖子生缘何自卑胆小	164
放手，让孩子独立	167
一个逼孩子学琴妈妈的悔悟	169
我们是合格的父母吗	174

第五篇 美国人这样当父母

美国人认为自己的孩子就应该自己带。婴幼儿时候是人生打基础最关键的黄金期，孩子需要来自父母的尤其是母亲的充足的爱，这是孩子形成健全人格的基石。一到三岁的孩子刚开始感知世界，对于母亲的爱最渴望和敏感，这个时期心中储备了丰富的爱的孩子才会对自己的生命有满足感和安全感，会认为自己的生命有价值，对自己有信心。

为什么很多美国女性选择做家庭妇女	181
无所不能的家庭主妇凯蒂	185
孩子偷了别人的钱之后	188
是否该管教来家里做客的孩子	190
孩子沉迷玩游戏怎么办	192
世界上最好吃的花生米	197
“领养”女儿的男朋友	202
尊重孩子的选择	205



劳顿夫妇的育儿经	207
教授女儿的暑期工作	212

第六篇 家有儿女长在国外

不同的孩子有不同的生长节奏,要接纳孩子的个性,给他们空间和自由。无论课业还是课外活动,都要尊重孩子们的选择,放手让他们按照他们自己的意志去成长。尊重,是美国教育的核心,是孩子形成正常人格的基础,孩子的自尊心和自信心莫不出自于此。

儿子和圣诞老人	217
儿子养猫记	221
用国外方式管教孩子的“痛苦经历”	232
女儿不吃饭,亲娘有恶招	237
女儿的乐器选择	240
美国学校的音乐会	243
凯丽“当法官”	246
“长工”培养秘籍	249
凯丽变成了小财迷	265
打点行装	269
谁做早饭	271
教儿子开车	275
儿子打工记	278
好习惯是培养出来的	282
三猪玩游戏	286



身教重于言教	289
小“长工”在成长	291
三猪自己学会了认字	293
一盒无价的巧克力	296



阅读导航

尊重孩子体现在哪些方面·····	4
表扬孩子的话可以怎样说·····	7
夸奖孩子的原则是什么·····	13
为什么表扬孩子要少用物质奖励·····	17
如何培养孩子的独立能力·····	24
美国老师如何重建孩子的自信·····	26
父母如何正确对待孩子的考分·····	29
父母怎样做，孩子才自信·····	43
判断幼儿园好坏的标准是什么·····	54
如何进行安全教育·····	61
如何培养孩子的阅读能力·····	62
怎样做才能保护孩子的数学思维能力·····	74
做义工对孩子有哪些积极影响·····	77
美国高中的选课制·····	78
在美国申请大学需要哪些资料·····	82
美国高中生如何才能申请好大学·····	84
中美教育理念的根本差异及启示·····	88
中美父母对“名校”会如何取舍·····	92
中美父母爱孩子有什么差异·····	95
孩子入学早晚该如何取舍·····	99
如何鼓励孩子表达真实的感受·····	103
美国孩子对阿凡提的评价该如何看待·····	109
“差生”如何在美国变成优等生·····	113
在美国念高中必须要过哪些门槛儿·····	115

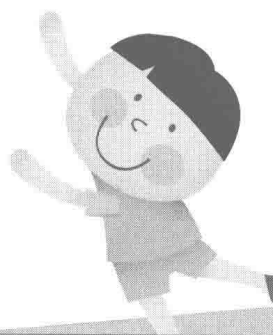


续

父母如何对孩子进行性教育·····	121
早恋问题究竟该如何对待·····	123
留学美国应该注意哪些文化差异·····	127
什么是真正不输在起跑线上·····	138
为什么心理健康是人一辈子幸福的基石··	141
你是不是在破坏孩子学习的自然规律··	146
父母在喂养孩子上常犯的错误·····	148
如何让孩子好好吃饭·····	150
孩子犯错父母该如何包容·····	152
富养女儿该富在哪里·····	154
培养孩子应该把什么放在首位·····	158
是什么让名校毕业生不愿 孩子重走自己的路·····	162
父母哪些行为会造成孩子自卑胆小····	166
父母包办的恶果·····	168
逼孩子练琴对孩子造成的伤害·····	172
智商 70 的孩子是如何被培养成才的 ···	176
为什么很多美国女性选择做家庭妇女··	181
父母该如何对待来家里做客的孩子····	191
孩子沉迷于电子游戏父母该怎么办····	196
父母该如何对待叛逆的孩子·····	200
美国教授是怎样培养孩子的吃苦精神的··	212
惩罚犯错的孩子要注意什么·····	235

第一篇

尊重是美国教育的核心



自信来自自尊，一个人首先自尊，然后才会自信。要想孩子自信，首先父母和社会都要尊重他。美国学校一直强调“鼓励教育”“尊重教育”，就是希望学生们建立起正面的自我认识，不因和其他人比较而自卑，从而意识到每个人都是独特的个体，都有自己的闪光点。



“尊重”比成绩更重要

美国老师认为孩子们的学习能力不同，但是他们各有所长，每个人都应该得到同等的尊重，孩子们都应该学会把尊重别人放在其他事情之上。

我家女儿凯丽今年上五年级，一次我去她的班上做义工，帮忙布置“秋季Party”，看到班主任老师让两个孩子发已经批改完的考卷。她把考卷递给他俩的时候，做了一个鬼脸说：“记得要没有表情噢！”

两个孩子点点头，转过身来面无表情地按照名字将考卷发给了每一位同学。

发考卷为什么不能有表情？想破脑袋也想不明白，真是太奇怪了。

搞活动的中间我逮到一个机会悄悄地问老师为什么这么做。老师回答说：“是这么回事，发考卷的孩子看到一份好成绩时会不由自主地露出羡慕赞赏的表情，而对成绩不好的同学则会流露出同情的表情，这样会让成绩不好的同学感觉很差。孩子们的学习能力不同，但是他们各有所长，每个人都应该得到同等的尊重。他们到了现在的年纪应该懂得怎样去保护别人的自尊心。所以我让孩子们轮流发卷子，面无表情地发，这样每个人都学会把尊重别人放在其他事情，比如成绩之上。”

美国老师认为孩子们的学习能力不同，但是他们各有所长，每个人都应该得到同等的尊重，孩子们都应该学会把尊重别人放在其他事情之上。



孩子们的学习能力不同，但是他们各有所长，每个人都应该得到同等的尊重。

发考卷这么一件小事，老师都能和“尊重”联系起来，想到不能伤害成绩不好的孩子的自尊心，可见美国学校对于“尊重孩子”看得有多么重。老师不仅自己尊重孩子，还

要教育学生都学会去尊重别人，这比学习成绩更重要。

不但学校如此，美国的父母对孩子也是尊重有加。

一次，我们参加一个美国人在家里举办的盛大宴会，男主人是一所大学的副校长兼一个大系的系主任，那天学校里有头有脸的人物来了好几位。宴会开始之前，在客厅里男主人和几个教授端着酒杯站在那儿高谈阔论着政治经济等问题，这时主人家三岁多的小儿子跑过来喊爸爸，男主人马上对其他人说声失陪，然后当着大家的面蹲在儿子面前，问道：“嘿，伙计，有什么事儿？”孩子把手上的玩具递给爸爸，原来是盖子打不开了，让爸爸帮忙给打开。爸爸帮他打开了盖子，孩子高兴地说声“谢谢爸爸”，然后跑走了。

在高朋满座的场合，当年幼的孩子要和爸爸讲话、为一件无关紧要的小事让爸爸帮忙的时候，爸爸立即把全部注意力放在孩子身上，把孩子的事当作头等大事来办，那个场景给我留下了深刻的印象。

美国人对孩子的尊重，还体现在细微具体的生活小事上。比如，大人和孩子说话时都要蹲下来和孩子平视，避免孩子有“低人一等”的感觉。到别人家做客的时候，主人常常会拿些零食出来给小孩吃，这个时候，中国孩子一般都要看一下父母的眼色，等父母发话了才动手，而美国父母不表态，孩子拿不拿、吃不吃，都是他自己的事，自己决定好了。中国父母

美国人认为孩子再小也是个独立的个体，要尊重他的想法。

把孩子看大人的脸色行事当成孩子懂事的指标，而美国人则认为孩子从小就应当学着为自己的事情做决定，为自己负责，父母不应加以干涉。（除非主人拿出来的零食不太健康，偏甜或者涉及过敏等问题，主人往往会主