

父母的趣味教养宝典

打屁股？

你out了！

——教养规则宝典

DAPIGU? NIOUTLE!

——JIAOYANGGUIZEBAODIAN

(塞尔维亚) Nevena Lovrinčević 著

刘畅译



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

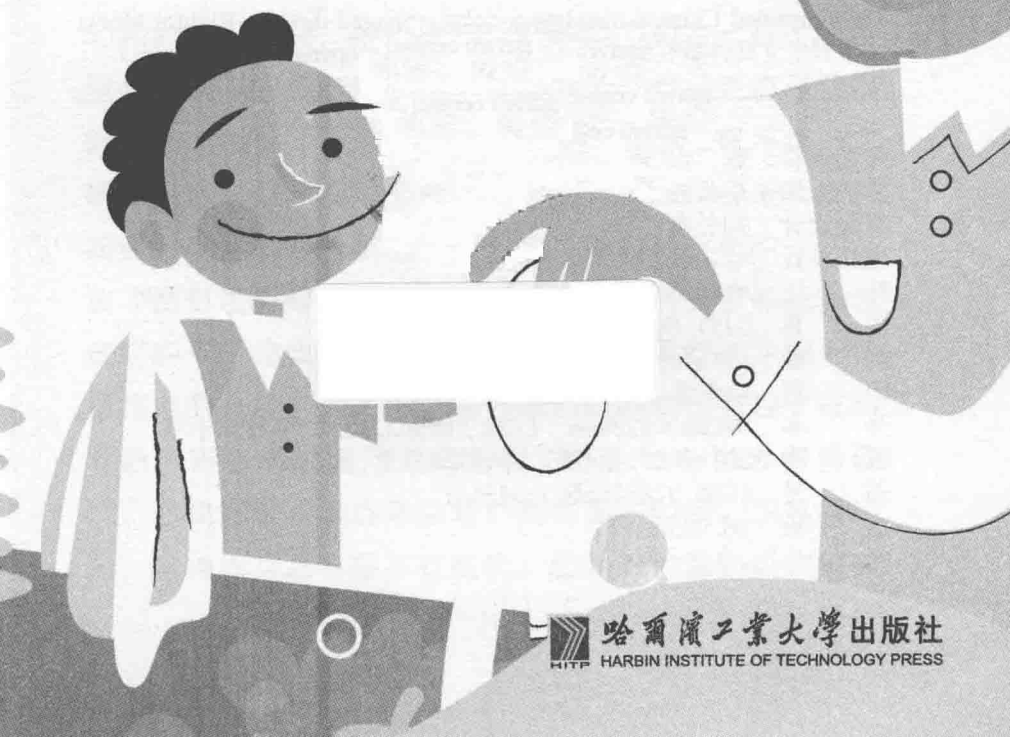
父母的趣味教养宝典

打屁股？

你out了！ ——教养规则宝典

(塞尔维亚) Nevena Lovrinčević 著

刘畅译



哈尔滨工业大学出版社
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

黑版贸审字08-2015-020号

图书在版编目(CIP)数据

打屁股?你out了! : 教养规则宝典 / (塞尔) 内韦娜(Nevena) 著; 刘畅译. — 哈尔滨: 哈尔滨工业大学出版社, 2015.6

(父母的趣味教养宝典)

ISBN 978-7-5603-5434-7

I. ①打… II. ①内… ②刘… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第116860号

Discipline without spanking

Nevena Lovrinčević

Neda Dokić

Copyright © Kreativni centar, 2009

The simplified Chinese translation rights arranged through Righttol Media

(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得E-mail:copyright@righttol.com)

策划编辑 陈洁
责任编辑 李长波
封面设计 刘长友
出版发行 哈尔滨工业大学出版社
社址 哈尔滨市南岗区复华四道街10号 邮编 150006
传真 0451-86414749
网址 <http://hitpress.hit.edu.cn>
印刷 哈尔滨市工大节能印刷厂
开本 880mm×1230mm 1/32 印张3.125 字数55千字
版次 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5603-5434-7
定价 18.00元

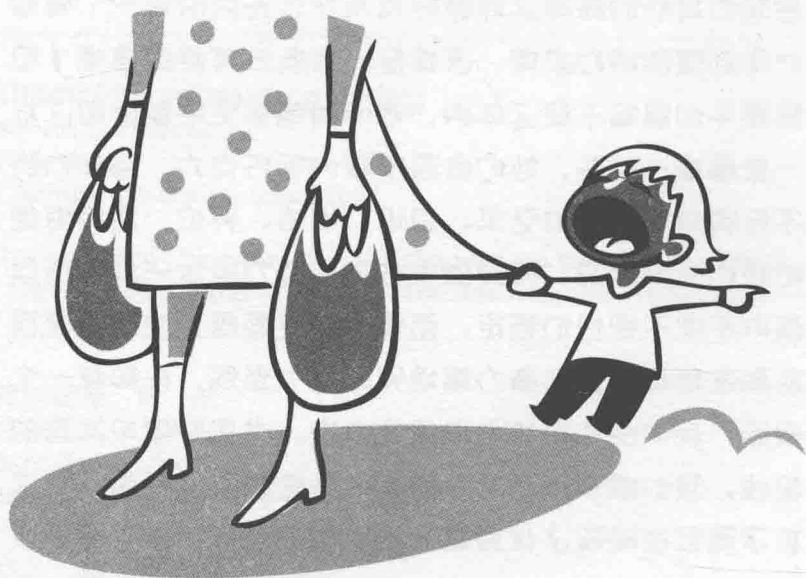
引 言

立规矩，在亲子教育过程中从来就不是一个有趣的环节。设想一下，如果我们两岁或者两岁半的宝宝自己就知道：他们五分钟前刚吃了一个冰激凌，可紧接着去吃巧克力，这样的行为对他们来说是无益的；或者起码在我们对他们解释这样的行为为什么无益的那一个瞬间他即刻就能明白道理，这该是一件多么美好的事情！但是孩子们偏偏不是这样的，他们确确实实地就是做这样一些事情：首先，他们会要求我们买巧克力，当我们说不行的时候，他们乞求、哀诉、呜咽、哭泣，然后拒绝和我们一起离开，视线就像粘在巧克力柜台一样，所以我们不得不把他们拖走。而情况可能更糟，他们甚至可能躺在地板上，声嘶力竭地哭吼着！当然，在那样一个瞬间，我们恨不得找个地缝钻进去，逃离开围观人群的视线。我们猜测所有围观的人的想法会是这样的：“这孩子竟然表现得这样没有礼貌，没有教养，这该是多么糟糕的一个母亲啊！”不过另一方面，管教孩子是一个很烦琐的过程，如果每次执行的时候我们都做好十足的准备，那么管教孩子就会容易很多。比如当我们休息时、心情好的时候或者当我们有时间的时候。可不幸的是，这种情况基本是不存在的。因为我们最有机会管教



孩子的时候都是在完全不同的情况下，比如在拥挤的超市或者公园，或者在他们上床睡觉之前，我们很疲惫很紧张的时候，或者在我们正在驾车而无暇顾及的时候。

最好是我们可以简单地跳过立规矩的任务。可我们能吗？哎，我们很难跳过这个过程！



目录 CONTENTS

- 规矩重要吗? /1
- 父辈的“好”方法 /6
- 打屁股 /7
 - 取笑或羞辱孩子 /9
 - 冷落不理 /11
- 为什么说教无效? /13
- 好规矩的先决条件 /18
- 父母和孩子间的依恋 /18
 - 父母的行为规范 /27
- 长效的管教技巧 /39
- 个人榜样 /39
 - 表扬 /42
- 即时的（短期的）管教技巧 /48
- 选择性无视 /49
 - 1, 2, 3! /52
 - 转移注意力 /55
 - “静思已过” /57
 - 贴纸板 /63



奖励 /69

取消“特权” /73

达成协议 /77

“你认为如何？” /84

结语 /88

关于作者 /90

后记 /91



规矩重要吗？

如果忽略掉立规矩这一过程多么烦琐，多么令人讨厌，我们确实可以认识到立规矩对我们孩子本身发展来说的确特别重要。为了让孩子们有一天可以成为一个成熟的、负责的、品行端正的人，管教孩子是我们要做的所有事情中特别重要的一部分。

当然这也是大多数的父母努力完成的一个目标。

然而，重要的是父母首先要明确什么样的行为是立规矩，哪些行为并不是立规矩。

首先我们谈谈不是立规矩的行为。

1. 惩罚。

惩罚只能表明孩子的某个意图是可能实现的，并且只有有恶意的孩子才应该受到惩罚。如果宝宝想让你买一个玩具车而你立刻告诉他你不会买下，孩子不会呜咽，因为他知道呜咽并不能改变什么。而且如果孩子真的哭闹也不是因为他恶意地想要烦烦你，孩子只是单纯地想要一个玩具车，他会努力寻求到一个最有效的方式去得到。



2. 给孩子不必要的挫折。

作为父母，我们最重要的任务之一是以一种适当的方式去给我们的孩子一点“挫折”，我们可以对孩子们规定哪些行为是可以被允许、被接受的，哪些是不可以的。我们不能允许孩子以一种完全的、他希望的方式任意而为。

3. 过度的努力。

说句实话，管教孩子是非常烦琐的。但这决不是一个充分的理由让我们放弃管教孩子。当然也有一个好消息：在孩子成长的过程中，管教孩子的需求会逐渐降低。因为对于一个在起始阶段就立好规矩的孩子来说，去接受一个新的规矩会更容易一些。

4. 证明谁是老大。

我们是父母，所以在经济上支持关好我们的家人是我们的责任。然而我们也有责任去界定（在我们自己看来）什么是可行的、什么是不可行的。这是一个简单的事实，我们不需要去向任何人证明。

5. 发脾气。

有些时候我们需要冲别人吼吼发发脾气，这是完全可以理解的。但是决不能因为我们不能对着老板或者合作伙伴吼叫就转而去对着孩子吼。这样做，只会让孩子感到困惑，会伤害到孩子，而我们和老板或者合作伙伴之间存在的那些问题也不会得到任何解决。

6. 给好与坏贴标签。

孩子可能因为很多原因而表现得不好、不礼貌，可能因为他们想要什么东西，可能因为他们很累，也可能只是因为他们不知道在既定的情境下怎么用更好的方式去表现，但永远不是因为他们不好，或者说因为他们很坏。

列举了哪些行为不是立规矩，那么哪些是立规矩的行为呢？

立规矩就是去教育孩子哪些行为方式是可接受的，哪些不是。并且让他们知道不同的行为会有不同的后果。

为了让孩子能够表现得如一个社会人，我们必须使他们逐渐克服自我关注以及只满足自己要求的心理，开

始学会尊重他人，尊重社会中存在的社会准则。这样不仅能让它们掌握社会技巧，而且也能更好地发展自己的个性。

如果我们忽视了给孩子立规矩，那么在很大程度上讲，我们会减损孩子在任何一个社会环境（幼儿园、学校、互作环境等）中的适应能力。孩子们不会在责怪别人（疏忽大意的幼儿园老师，不负责任的教授，或者是傲慢的小伙伴）的过程中得到任何好处，相反地，他们只会在这些过程中受到伤害。因为这些似乎意味着其他所有人都要去改变，除了孩子自己本身。而这种情况却是不可能的。对于不同的社会环境，较差的适应能力常常会导致一些不良的适应行为，随着时间推移会导致行为异常，比如难以控制自己的冲动情绪，发展成不同类型的性格障碍，如依赖性人格特性、情绪不稳定、心理病态人格、社会病态人格等。这些不良行为还会导致孩子出现成瘾症，比如吸毒





或嗜酒。这听上去可一点也不好。但是，不幸的是，情况确实可能会是这样。对于以上列举的这些异常症状都不是突然出现的，而恰恰相反，这些都是经过很多年的时间慢慢形成的。

如果我们疏忽了对这些警示信息的及时反馈，就很可能失去了对于已经造成的伤害的补救过程。异常症状形成的时间越长，之后的补救过程就会越困难。更不必说从一开始就避免是一件更容易的事。

幸运的是，父母的手中就有一些为孩子情绪稳定和良好的适应能力而奋斗的互具：无条件的爱和立好的规矩。



父辈的“好”方法

说真的，为什么要改掉老方法呢？我们的父辈教育我们时奉行的是“省了棍子，惯了孩子”的思想。在那个年代，如若我们表现得不尽如人意，那基本上会在角落里被罚站几个小时。我们又有什么问题呢？



也许我们并没什么问题，又也许我们并不是那么糟糕，但是有些时候我们也会问问自己：如果当时没有挨过耳光，没有罚站或是罚跪，是不是我们也会变得更好，好到更加自信更加令人满意呢？

你会喂四个月大的孩子绿豆汤吗？你会用布裹紧宝宝束缚住孩子的腿吗？虽然这些都是我们的父母甚至祖父母做过的事情，但我还是对这样的做法表示怀疑。既然我们学习了这么多年的科学知识，那么根据我们的学识和经验去发展一些更好的、更有利于孩子身心健康的方法不是很重要吗？让我们来看看过去那些所谓的“好”方法究竟是为什

么不好的。

打屁股

直至今日为止，打屁股仍然是最为流行的一种惩罚方式，也一直被誉为了培养孩子最有效的方法。幸运的是时代在改变，我们开始逐渐明白棍棒政策并不能成就孩子的未来，最多只能用来辅助教育孩子。

好的方面

相对有效的方式。说实话，短期功效只能是在你在场的时候，为了有效也要及时加大力度。

坏的方面

被打屁股的孩子会认为“算账”时体罚方式是可接受的，所以他们会频繁地采取一两种可行的行为模式。第一个模式是孩子会表现得像一个侵略者，他



们会在任何自己认为合适的时候（比如他们开始变强壮的时候）去打周围所有的人。慢慢地，他们可能会如此对待幼儿园里的小朋友、学校里的同学，到后来是合作伙伴、他们的小孩甚至是你自己。总之他可能会这样对待所有人。当然，这样的孩子在适应环境的问题上会有更多严重的问题。第二个模式是孩子有可能有自己就是受害者的心理。随着孩子的成长，他们会认为别的小朋友、将来的同事、一些所谓的“朋友”、老板欺负自己羞辱自己都是很正常的。

结论

打屁股只是一种有侵略性的成效不足的方法。这只是一一种相当原始的方法，因为这种方式不过证明了使用者贫乏的交流能力和贫乏的社会化技能。

当然，孩子有没有被打屁股，站几次墙角，或经常被打这些惩罚方式是有很大的不同的。孩子被打屁股的次数直接和孩子所受的伤害总数成正比：孩子被打屁股的次数越多，情绪发



展的修复过程遇到的困难就越多越严重，孩子出现情绪问题或者异常行为的概率也越大。要记住，任何方式的体罚，虽然在后果上效果不同，但都存有同样的信息：去打弱者的屁股是可以被接受的。然而这样的一个信息确实确实是不可以被接受的！

取笑或羞辱孩子

有些时候我们可能会对孩子说：“你哭起来的时候丑死了，所有人都在嘲笑你！”或者“这么大的女孩子了还像小婴儿一样尿裤子！哎哟！你闻起来臭死了！”当然，我们在说的时候并不是有心去羞辱孩子，但是我们确实确实地说了这样的话。

好的方面

这个方法会有效果，比如孩子会停止这些不尽如人意的行为。

坏的方面

尽管通过这种方式，我们会短期达到羞辱的目的，孩子们可能会尽力去按我们要求的去做。然而长远看来，我们却大错特错。嘲笑或者羞辱孩子只会让孩子感觉很糟糕，久而久之，我们会大大地打击到孩

子的自尊，击垮孩子的信心。

这些并不能让我们更好地解决问题，相反会让我们离问题的源头越来越远。

让孩子罚站罚跪，或者孩子尿床了就惩罚孩子，或体罚和心理羞辱的结合，其实诸如此类的惩罚方法，我们应该想都不想，讲也不讲。这些所谓的方法根本就不该是处罚措施，而却在当今社会中被广泛滥用。

结论

嘲笑或羞辱的方法并不是一种有效的方法，并且从长远来看，这个方法带来的伤害远远大于好处。



教育孩子的时候要注意，有一些言辞是我们应该避免的，比如：“你这样闹起来丢死人了！”或者“你这样哭太让我丢脸了！”而且我们也要保护孩子不让身边其他的人说这样的话，包括孩子的叔叔阿姨、邻居或者身边路过的人。即使是好意，也不意味着这些人有权利随意谈论他人。孩子们会感激，并且逐渐学习保护