

优点多鼓励 犯错零指责

孩子的天性会指引他越来越好

全球顶级儿童教育专家的倾情之作，改变孩子的一生

家教经典
畅销全球

适合年龄段
6~12岁

(美) 伊丽莎白·潘特丽 著
王山尔 译



优点多鼓励 犯错零指责

孩子的天性会指引他越来越好

全球顶级儿童教育专家的倾情之作，改变孩子的一生

家教经典
畅销全球

适合年龄段
6~12岁

(美) 伊丽莎白·潘特丽 著
王山尔 译



图书在版编目(CIP)数据

优点多鼓励, 犯错零指责, 孩子的天性会指引他越来越来

越好 / (美) 潘特丽著; 王山尔译. — 北京: 北京联

合出版公司, 2014.10

ISBN 978-7-5502-3613-4

I. ①优… II. ①潘… ②王… III. ①儿童教育—家

庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第211250号

KID COOPERATION: HOW TO STOP YELLING, NAGGING AND PLEADING AND
GET KIDS TO COOPERATE By ELIZABETH PANTLEY, FOREWORD BY WILLIAM
SEARS, M. D., PREFACE BY LOUISE BATES AMES, PH. D.

Copyright: © 1996 BY ELIZABETH PANTLEY

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS

Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2014 Shanghai Dook Publishing Co., Ltd.

All rights reserved.

著作版权合同登记号: 01-2014-5592

优点多鼓励, 犯错零指责, 孩子的天性会指引他越来越来

越好
作者: [美]伊丽莎白·潘特丽

译者: 王山尔

责任编辑: 喻静

选题策划: 读客图书 021-33608311

特约编辑: 胡艳艳 梁余丰

封面设计: 杨贵妮

版式设计: 陈宇婕

责任校对: 姜瑞清 曹振民

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京嘉业印刷厂 新华书店经销

2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

字数100千字 680毫米×990毫米 1/16 10.5印张

ISBN 978-7-5502-3613-4

定价: 28.00元

如有印刷、装订质量问题,

请致电010-85866447(免费更换, 邮寄到付)



读客® 为孩子健康成长而读书！

给孩子一生最好的礼物，
是尽早把自己培养成最完美的妈妈！

这是一本基于现实生活，非常容易操作的书，它不仅能让你学会鼓励孩子跟你合作，更能创造一个亲密、有爱、互相尊重的亲子关系。

——威廉·西尔斯(William Sears),医学博士,著有《西尔斯亲密育儿百科》等

直接，清晰，细致，有效，贴合实际！这本书是我们等待已久的，我们衷心欢迎。任何读过本书的父母都是令人羡慕的。我敢保证，这本书对每一位身处抓狂边缘的父母，都有神奇的镇静效果。

——路易斯·贝茨·埃姆斯(Louise Bates Ames, PhD),格赛尔人类发展学院哲学博士

我真希望我能在生小孩之前就看到这本书，因为它对任何一位初为人母的妈妈来说都是一份礼物。这本书以教养方式测评为开篇，每个人都可以对号入座，并且在随后的章节中更加清晰自己该怎么做。

——美国亚马逊读者no one

非常喜欢这本书，我女儿借去看了之后，自己也买了一本！我看了太多理论化的东西了，这本书提醒我在实际生活中加以运用、强化。要是我在孩子都小的时候就看到这本书该多好啊！强烈推荐给所有在养育孩子的道路上心怀困惑的人，它能让我们在这条路上走得更快乐，更轻松。

——美国亚马逊读者Boone52 "Dan"

目 录

序（威廉·西尔斯）… 1

前言 不吼不叫，你也可以教好孩子… 3

第1章 你是哪种教育方式：

顺从型、放任型、均衡型、专制型？… 9

第2章 四个教育原则，让你在家庭中游刃有余… 18

第3章 用上这十个小妙招，孩子会自觉照你说的做… 36

第4章 想让孩子不抵触？试试定规矩7法则… 59

第5章 多鼓励，零指责，孩子的优点会越来越多… 88

第6章 大人不当裁判，孩子间就会更和睦… 100

第7章 你越冷静，孩子越不容易哭闹… 106

第8章 接纳自己，才能接纳孩子和家庭… 122

第9章 详解18个典型案例，启发你的教育方法… 132

序

威廉·西尔斯

（William Sears, 《西尔斯亲密育儿百科》作者之一）

.....

你知道吗？你对孩子提出要求的方式会直接带来两种不同结果：“合作”或“抵抗”。这本书为你提供了家长所需要的技巧——它不仅能让你学会鼓励孩子跟你合作，更能创造一个亲密、有爱、互相尊重的亲子关系。

这是一本基于现实生活，非常容易操作的书，它会教你怎么有效地跟孩子沟通，让孩子明白你在说什么、你期望他怎么做，以及怎样以一种充满爱意、充满鼓励的方式引导孩子的行为。

对整个家庭来说，营造亲子合作的融洽氛围非常必要。然而，很多家长都在用自己小时候被教育的方式来教育自己的孩子。一位妈妈愤愤地跟我说：“我感觉我嘴巴里出来的是我妈妈的话。”当你“治愈”了内在的自我时，你就会发现，你完全有能力成为一位优秀的母亲。

伊丽莎白在这本书里教家长如何倾听，怎样控制怒气，怎样鼓励孩子。掌握这些技巧后，你会感到前所未有的放松与快乐。另外，一定要记住：照顾好你自己，并且聆听自己内心的需求，才有能力更好地照顾孩子。这也是本书第8章的中心思想。

书中的方法会让你更喜欢你的孩子，更享受教育孩子这件事。这不也是我们做家长最大的成就感吗？

不吼不叫，你也可以教好孩子

初为人母时，我对怎么养育孩子几乎一无所知。我积累了29年的知识在一个孩子面前竟毫无用武之地。从医院抱回孩子的那一刻起，我便陷入深深的焦虑之中，我完全不懂如何去照顾一个新生儿。更糟糕的是，第一晚，孩子竟然有长达七秒钟没有了呼吸，这让我万分恐惧。另一件让人沮丧的事是，回家六天了，我仍不敢给她洗澡。后来我另外两个孩子出生时，自己就得心应手了。所以，教养孩子是一项有挑战性的工作，新情况、新问题总是层出不穷，等待你处理。

在教养孩子的过程中，我开始组织了一个父母互助团体，主要关注0~6岁幼儿的教养问题。当时，我并没想到这个团体会将关注点放在所有孩子的教养问题上，更没想到，它竟然会成为我为之奋斗的事业。

不管你的孩子是三岁还是十七八岁，所有父母都在为同一个问题寻找答案，那就是：“有什么方法，可以每天不用唠叨，不用大声嚷嚷、不用哀求，就能教养好孩子？”

经过努力，我从书本和自己的经验中一点一点地找到了这个问题的答案，那就是：优点多鼓励，犯错零指责，这样，孩子自身的天性会指引他朝着越来越好的方向发展。

在课堂上和学员讨论的时候，我不再是老师，而是学生。我

仔细聆听这些父母所讲的话，仔细思考这些家庭的微妙差异。我看到，学会新方法之后，一些家庭的关系比从前更亲密，许多父母比从前更自信，和孩子相处时也更加自如！

近来有几位学员建议我看一个以管教子女为主题的谈话节目。我在这个节目上看到一些深爱子女的父母，因为不懂得孩子犯错时应如何处理，所以动不动就冲孩子发脾气，我看了真的非常心痛。我还听到一对年轻的夫妻向节目求助，因为他们每天都会动手打两个女儿，而这两个小女孩却仍然不听话。看到这么多充满困惑的家庭，我真想大声对这些父母说：“别这样！教育孩子有比这个更好的方法！”

我对教育子女研究得越深，越不能忍受一些父母在管教上的无谓挣扎。我真不明白，有那么多的好书、好文章讨论如何教育子女，有那么多的好方法和好点子可供我们选择，但为什么还有那么多父母在教育孩子时束手无策呢？后来，我渐渐明白了原因：由于研究教育问题成了我的工作，所以我可以每天花好几个小时来阅读和学习，可是大部分的父母没有办法这么做。生活实在是太忙碌了，教育孩子随时随地都会遇到难题，一般的父母哪有时间到书堆中去一一寻找答案呢？想到这一点，我便燃起写书的热情，把自己通过各种资源、各种体验所累积下来的方法和好点子集合起来，呈现给大家。于是这本书就诞生了。我真心希望你能从这本书中找到许多实际有效的方法，教出快乐、自信和杰出的孩子。

为人父母是全世界最艰难，也最幸福的事情

我有一个朋友叫苏珊，她做过教师，后来又当了会计师，她还是业余马拉松选手，自己养马。她很聪明，也相当有能力。苏珊为我们处理财务上的事情，我每隔几个月就会和她见一次面。她第一个孩子出生时，请了六个月的产假。产后我第一次见到她时，她打完招呼就瘫在椅子上，沮丧地看着我说：“这辈子我做过很多事，我曾自助旅行过许多亚洲国家，骑过别人驯服不了的马。我半工半读完成学业，白手起家成功创业，还嫁了一个宣称绝不结婚的老公。不过，今天我要告诉你，当妈妈是我碰到过的最困难的事情。”当时我还没生小孩，我心里想：“她一定是在开玩笑。她的小孩才六个月，真有那么难养吗？”

真有那么难吗？正如别人所说，无知是一种福分。现在我自己有了三个小孩，我终于明白了当年苏珊的处境。是的，苏珊，当年你说得一点也没错，为人父母是全世界最艰难的工作。

为人父母、养育活生生的下一代，一定会是你所有工作中最重要的一项。养儿育女不仅是一个挑战，而且常令人提心吊胆。它有时会令你很兴奋、有成就感，但经常也会让你倍感挫折。为人父母比其他大多数工作都困难，因为我们缺乏训练，其结果却又如此重要。如果你是生意人，少做一笔买卖顶多少赚一点钱；如果你是会计师，账目不平衡，你只需多花一点时间找出错误就行；如果你是糕点师，蛋糕做失败了，你再烤一个就是了。然而做父母却不同，如果你失败了，你的孩子——那个在这世界上你最爱的人，他未来的人生就可能会出现问題，不但你和孩子之间的亲情会受损，你和

另一半之间的婚姻也会因此出现问题。你还可能会因为孩子缺乏教养而被朋友孤立，从而使你的自尊心大受打击。因此，你为人家长的方式几乎影响着你生活的每个方面。

为什么我们的上一辈从来不去上亲子课？

为什么我们的父母和父母的父母从来不去上亲子课？为什么他们从来不读亲子教育方面的书？为什么他们很少坐下来讨论教育子女的事？因为在他们那个年代根本就没有所谓的“亲子教育”，人们生了孩子就养，在大家庭里，亲朋好友们住得很近，与孩子相处其乐融融。一次，我在晚宴上遇到一位70岁的老爷爷，他有七个孙子，他问我：“请问你在做什么工作？”我说：“我从事亲子教育，就是关于如何教育子女的事儿。”他面包正吃到一半，听了差点噎住，回过气来继续说：“小孩子不就养大就行了吗？”不过，谈论到现在和五十年前养孩子的不同之处后，他承认现在的孩子非常难教育，拿他自己的七个孙子来说吧，就算付他再多的钱，他也不想养，因为，情况不一样了。

我们的生活方式变了，社会也变了。过去，社会状况有利于家庭的维系。孩子们尊重父母和教师，也听师长的话。除了少数所谓的“特殊分子”外，每个人都尊重警察和其他具有权威的人。人们很重视亲情，离婚也很少。大部分的妈妈在家照顾子女，爸爸则在外负责赚钱。电视上播的都是健康的连续剧，主角不是家庭楷模就是道德模范，生活节目里的主持人也都穿着整洁、围着雪白的围裙，仪态端庄。在上世纪五六十年代，学校里出现的违规现象只是

迟交作业、嚼口香糖、上课说话、乱插队之类的小问题而已，敢喝啤酒就算胆大了。一般孩子的娱乐活动也只是在户外捉迷藏、过家家、踢罐子或爬树。

而现在呢？一切都变了。现在美国只有一半的孩子能在父母的陪伴下生活。大部分家庭的父母都在外工作，太多的事耗去了他们的时间和精力，根本无法专心教育孩子。于是，孩子们挑战父母和老师的权威，其严重的程度令人惊讶。

许多电视媒体播放的也都是“辛普森家庭”之类的嘲讽剧，孩子们打开电视，看到的尽是充斥着满口脏话的电视节目。现在的孩子所面临的问题更危险，更严重。未成年人怀孕和自杀，已经不像过去那样只是偶尔发生，在一些学校它甚至像流行病一样普遍。据美国官方统计，现在25岁的年轻人，68%喝过酒；在12~17岁的青少年中，有大约40%的人喝过酒。全美公立学校学生的学习成绩普遍下降；孩子们把大部分的时间都花在了电子游戏和电视上，不再像过去那样在户外活动。

如今，当父母比过去要难得多。不过好消息是：即使在当今世界，你依然可以在家中建立父母的权威，养育出行为得体、态度良好，又具自尊心的好孩子。只要你下决心去做，拿出耐心，愿意等待，你还可以享受教育子女的愉悦。通过我的亲子课程，许多父母掌握了教育子女的知识和技巧。这些技能不仅使他们在教育子女的过程中收获丰硕，而且也让他们自己的性情变得平和。

这本书有许多重要的教育观念，还有一些符合家庭实际情况的建议，有每天和孩子互动的技巧，告诉你如何让孩子跟你合作、增进孩子的自尊，还有教育孩子的必备知识。

为人家长是你所有工作中最艰难的一项，但是只要你有养儿育女的知识和技巧，你的孩子就会成长为一个快乐、有安全感的人，一个积极而杰出的人。这难道不是每个父母的梦想吗？

如何使用这本书？

许多亲子教育书籍只涉及一般的理论和原则，并没有告诉大家具体的做法。在终日忙碌的生活中，许多父母也根本没有时间在这方面去做进一步的研究分析。在本书中，我将向你提供简单易学的实际技巧。

你可以把这些技巧写成一张“备忘录”，贴在显眼的地方。一次最好只写一张，几周后再换另一张，这能让备忘录上的技巧慢慢深入心中，然后给你和家人足够的时间去调适。一旦这些技巧成为你的习惯，这辈子你都可以随时随地用上它们，甚至在以后用在你的孙子孙女身上。

第1章 你是哪种教育方式： 顺从型、放任型、均衡型、专制型？

你的教育方式属于哪一种？要想做一个更好的家长，必须了解你现在是个什么样的家长。然而，想要客观地看清事实着实不易，下面的小测验正好可以帮助你。

仔细思考下列问题，在相同的处境下，你会采取哪种处理方式？也许，测试中提到的孩子，年龄比你的孩子大或小，但是没关系，你可以依据你心中的想法，选出你认为最可能采取的选项。

要尽量选出最符合你真实反应的答案，不要刻意选择自以为“正确”的答案。要知道，在终日忙碌的生活中，面对孩子的种种问题时，你也没有时间做进一步的研究分析。

拿一张纸记下你的答案，测验结束后，再计分。如果你的另一半也想加入，建议你们分头测试，做完之后再交换答案。当然，你们也可以一人拿一份问卷，背靠背完成，但不可以交头接耳。

12个小问题，测测你的教育方式

1. 你带孩子去超市，亲切的促销小姐拿着免费试吃的小饼干站在你们面前，孩子眼巴巴地看着，满脸馋相。可马上就要吃晚饭了，你就不准她拿。孩子开始大哭大闹，这时你的反应是：

A. 让她吃。

B. 带她马上离开超市，跟她解释：“乖宝宝，我知道你想吃饼

干，可是我们就要吃晚饭了，你吃了饼干就吃不下晚饭了。等我们吃完饭，妈妈再给你饼干吃。乖，不要再哭了。”

C. 抱她到一个安静的角落坐下，等她平静下来再继续你们的购物行程。

D. 脸一沉，对她说：“小馋鬼，我不吃你这一套！”然后朝她屁股打一巴掌说，“我命令你现在就安静下来，不准哭！”

2. 你在厨房煮晚饭，孩子们在客厅里玩玩具。忽然你听到尖叫声，赶紧冲去客厅，两个孩子已经扭打在一起，你命令他们站在你的两边，一个孩子怒气冲冲地大声说：“他捏我的玩具。”另一个也不甘示弱：“是他先动我的。”这时你的反应是：

A. 自言自语地抱怨：“你们能不能消停一会儿？你们可不可以不要一天到晚地吵架？”

B. 仔细弄清事情的来龙去脉，再去批评犯错的孩子。

C. 劝说他们两人和平解决。

D. 把他们关进各自的房间，让他们反省。

3. 快吃晚饭了，孩子非要出去玩，你坚决不允许。孩子几番央求，你依旧拒绝。孩子开始撒娇：“我就去院子里玩10分钟，不会到处乱跑，求你了！”这时你的反应是：

A. “去吧！10分钟内一定要回来。”

B. 向孩子解释，就要吃饭了，你希望一家人能一起吃饭。他可以出去玩，但一定要在饭前回来。

C. 告诉他：“吃完晚饭再出去玩。”

D. 用命令的口吻说：“别胡搅蛮缠了！我说不行就是不行，回

房间去，罚你今天晚上也不准看电视。”

4. 你的孩子早上起床拖拖拉拉，错过了班车时间，这时你的反应是：

A. 开车送他去学校。

B. 开车送他去学校，路上告诉他养成好习惯的重要性，引导他改正不良习惯。

C. 这样的事不会在你家发生，因为你们家作息时间非常有规律，每个成员都能遵守。

D. 告诉孩子：“你自己走路去学校吧，谁让你这么拖拉！”

5. 你家两岁大的孩子对DVD机的开关很有兴趣，总是不停地去拨弄，你只好反复制止他。可一天到晚总这样，你也会觉得特别劳累，这时你会：

A. 视而不见，随他去，反正DVD机也不至于被他弄坏。

B. 买个玩具收音机给他玩。

C. 把DVD机放在他碰不到的地方。

D. 他一动DVD机开关就打他手心，他总会学乖的。

6. 你有一个6岁的孩子，顽皮好动，总是把屋子搞得乱七八糟。今天走进客厅，你发现玩具和书又被他扔得满地都是，这时你处理的方式是：

A. 无奈地叹口气，开始动手清理。

B. 拉孩子一起坐下来，耐心告诉他从小应该养成良好的卫生习惯。

C. 严肃地对他说：“把所有东西归位，晚饭前一定要把客厅收