

# 美国父母育儿经

美国父母教您如何与孩子沟通、学习、玩耍……

## 好性格、好命运

李行◎著

一遇批评，情绪失控，大喊大叫，把你的关心当唠叨；  
一不如意，垂头丧气，不敢再来，把你的鼓励当嘲笑。

### 怎么做，孩子才能养成好性格？

跟美国父母一起用尊重来教养二胎  
让男孩、女孩都明白：正确的情绪表达比耍赖更管用



时代出版传媒股份有限公司  
北京时代华文书局

# 美国父母育儿经

美国父母教您如何与孩子沟通、学习、玩耍……

好性格、好命运

李行◎著



时代出版传媒股份有限公司  
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

美国父母育儿经：好性格，好命运 / 李行著. -- 北京：北京时代华文书局，2014.12  
ISBN 978-7-80769-956-9

I. ①美… II. ①李… III. ①家庭教育—美国 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 274287 号

## 美国父母育儿经：好性格，好命运

著 者 | 李 行

出 版 人 | 杨红卫

责任编辑 | 李 争

装帧设计 | 异一设计

责任印制 | 郑珊珊

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267120 64267397

印 刷 | 北京中印联印务有限公司

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 720×1000mm 1/16

印 张 | 15

字 数 | 252 千字

版 次 | 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-80769-956-9

定 价 | 32.00 元

版权所有，侵权必究

女孩篇

第一章 尊重女儿——美国父母教育的核心

- 和女儿做朋友 /004
- 你是“爱孩子”还是“爱成绩” /007
- 给女孩说“不”的权利 /009
- 孩子有自己的独立见解，让她勇敢表达出来 /011
- 你是否定期完成了自己的承诺 /013
- 保护孩子的小秘密 /015
- 无论在哪，都不给她难堪 /017
- 自己的情绪自己消化，不转嫁给女儿 /020
- 打孩子是触犯法律的 /023

第二章 独立精神——自己的事情自己做

- 除了年龄以外，没有任何东西是可以不劳而获的 /026
- 生活训练从家务劳动开始 /028
- 孩子的生活，让她自己“做主” /031
- “玩”和“问为什么”是孩子拥有的基本权利 /033
- 让孩子多一点“狼性”，少一点“羊性” /035
- 摔倒了，让孩子自己站起来 /037
- 陪她成长，而不是替她成长 /039
- 童年，大胆放她去玩 /041

第三章 素质教育——注重女孩的全面成长

- 培养“活能力”，不学“死知识” /046
- 不让女儿成为胆小鬼 /048
- 保护女儿善良的天性 /051
- 夸出孩子的自信来 /053
- 孩子有自己的特质，和他人比较无意义 /055

理财意识要从娃娃抓起 /057  
教女孩如何处理手中的零花钱 /059

#### 第四章 感恩之道——让美常驻女孩的内心

一个富有感恩之心的女孩，才是最有魅力的 /062  
人人平等，让她知道自己不是“小公主” /065  
让美德永驻女孩心灵 /068  
美国父母很少“白白为孩子付出” /070  
给予也是一种拥有 /073  
让女孩学会留意已有的福分 /076  
家里有钱，也要勤俭节约 /078

#### 第五章 崇尚智慧——做聪慧女孩

让女孩具备生存的智慧 /082  
书籍熏陶女孩的气质 /084  
带女孩走出家门，走进大自然 /086  
选择是人生旅途的常态 /088  
充分激发女孩的观察力 /090  
“打破砂锅问到底”是好奇心的体现 /093  
帮助女孩控制情绪 /096

#### 第六章 广交朋友——为女孩铺就阳光人生

让女儿进行集体生活 /100  
和“陌生人”成为朋友 /102  
与他人分享，是一件美妙的事 /105  
善于与他人沟通的女孩更具魅力 /108  
宽容才能赢得真心 /110  
爱孩子，但不要因爱成灾 /113  
告诉女孩不可目中无人 /116

## 男孩篇

### 第七章 尊重儿子——美国父母教育的核心

- 蹲下来平视你的儿子 /122
- 不听话≠故意和你作对 /124
- 儿子虽小，也爱面子 /127
- 家庭氛围要“真”民主 /130
- 男孩也有自己的心声 /133
- 给他独立的空间 /135
- 莫用强权控制儿子 /137
- 避免对男孩不恰当的期待 /140

### 第八章 培养自信心——鼓励的旗帜高高飘扬

- 孩子不自信，父母负要责 /144
- 正确的激励，让孩子发挥出 80% ~ 90% 的才能 /146
- 101 句赞美孩子的话 /148
- 别轻易干涉孩子的人格发展 /152
- 告诉男孩不要嫉妒小伙伴 /155
- 如果可以，让他去冒一次险 /157
- 让他成为一个“输得起”的男子汉 /159
- 一流考生≠一流学生 /161

### 第九章 激发创造力——绽放男孩心灵的火花

- 妈妈爱命令，孩子创造力低 /164
- 六种类型的潜能表现 /166
- 音乐和数学同等重要 /169
- 认真回答孩子“无厘头”的提问 /171
- 给他社会实践的自由和机会 /173
- 训练孩子的创造性思维 /175

## 第十章 磨练意志——给男孩钢铁般的力量

- 没有规则的教养是不完整的 /180
- 放逐你的男孩，让他自己去生活 /183
- 美国“3C”教育法应对挫折问题 /186
- 伟大是用责任置换的 /188
- 忍耐力让男孩更胜一筹 /190
- 恒心的培养，需要因人制宜 /193
- 引导男孩控制情绪 /196

## 第十一章 自我完善——让命运掌握在他自己手中

- 帮助孩子科学安排时间 /200
- 让“拖延”的孩子快起来 /203
- 具体感知1分钟的长短 /206
- 培养一个有条不紊的男孩 /208
- 不让家庭作业成为时间的强盗 /210
- 教你的孩子“自我反省” /213
- 培养竞争意识和竞争能力 /216

## 第十二章 放他成长——让男孩做最好的自己

- 引导男孩明白自己是谁，会走向哪里 /220
- 鼓励他做自己喜欢的事 /223
- 钱包里不会长出钞票来 /225
- 投资理财，从娃娃抓起 /227
- 要花钱，自己挣 /229



女  
孩  
篇

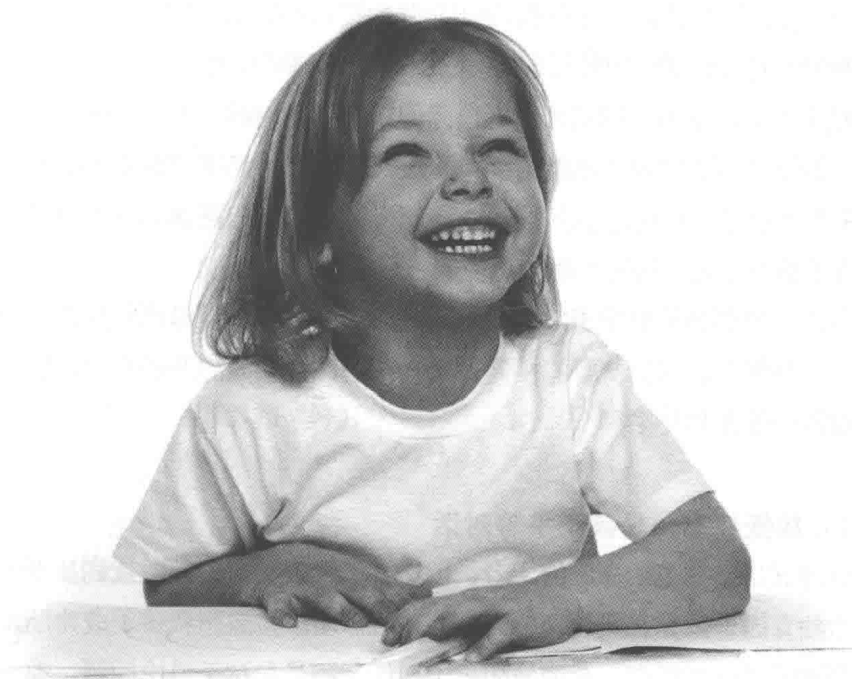




## 第一章

# 尊重女儿

——美国父母教育的核心



## ◆ 和女儿做朋友

“嘿！玛丽，你看，这是我们班最酷的男孩，你觉得他怎么样？”

“嗯，看上去不赖哦。你喜欢他哪点？”

“他篮球打得超棒，还很幽默……”

这是一对美国母女间的日常对话，如果不是事先提醒，也许你会误以为这是两个亲密朋友之间的悄悄话。其实，这种亲切的相处方式，在美国家庭中非常普遍。

从美国很多的影视作品中，我们会发现，美国的孩子几乎都是直呼父母名字，很少叫“爸爸”“妈妈”，这在我们中国的很多父母看来，简直是对父母的大不敬，可在美国人看来，却代表着父母与孩子之间的一种平等关系。

相比之下，很多中国父母总把自己的地位高高抬起，要么动辄就摆出父母的权威，强制孩子去做她不愿做的事，要么就以一副“我吃的盐比你吃的饭多”的姿态来教育孩子。这明显是对孩子的不尊重，试想，孩子在这样一种不平等对待下，能对你的教育心服口服吗？恐怕更多的还是屈从和反抗。

所以，要想孩子对父母敞开心扉，真心实意地接受父母的教导，就要尝试着去和孩子做朋友，用朋友般的相处方式与孩子进行深入的沟通交流。那么具体该如何与孩子成为朋友呢？

### 1. 放低姿态，与孩子平等对话

虽然父母是孩子生命的给予者，但这并不代表父母的地位就高孩子一等。孩子作为独立的个体，和父母享有同等的地位。所以，要想和孩子成为朋友，父母首先要放低自己的姿态，无论是和孩子说话，还是和孩子讨论问题，都要时刻记得平等为先。

## 2. 不动用强权来压制

很多父母在对孩子进行说教无效后，便会摆出父母的架子，强迫孩子按照父母的意愿去做。用强权压制孩子的做法，僵化了关系，不可能让孩子心悦诚服。

## 3. 用心倾听孩子的心声

一对好朋友之间，除了彼此平等外，还有很重要的一点就是倾听彼此的心声。通过倾听，你才能知晓孩子内心的真实想法，知道她喜欢什么，爱好什么，以及她此时的心情是高兴、悲伤还是气愤。

## 4. 放下功利

有专家曾在一所小学做过调查，结果发现，有80%的父母认为自己对女儿比较了解，女儿有什么心事也会告诉父母，虽然表面上关系融洽，但孩子们真正的心声却是这般：

“虽然爸爸妈妈经常和我谈心，但是都是说些‘好好学习，加油考出好成绩’之类的话，好像他们在乎的就只有我的成绩，听得我很烦；老是说着说着就把我和他们单位同事的小孩做比较，说我这不如人家，那也不如人家，让我向人家学习，每次听到，我都又怕又烦。”

当孩子渐渐懂事，如果父母在与她说话谈心时经常带有很强的功利性，这样不仅对增进感情没有作用，反而会打击孩子自尊，让孩子无法对父母敞开心扉。所以，没必要时时刻刻把那些“好好学习，天天向上”的口号挂在嘴边，唠叨个没完。

## 5. 建立沟通媒介

要想和女儿成为朋友，就必须了解她内心的想法，这时就需要建立一个很好的沟通媒介。

一天晚饭后，妈妈发现女儿的脸色很不好，问她她也闷闷不乐不愿回答。于

是妈妈就找来留言本，写下：“宝贝今天是怎么了？为什么不高兴？”然后把小本悄悄放到女儿书桌上。

过了一会儿，留言本出现在了妈妈的化妆台上，女儿这样写到：“刚才你教我做作业，我做错几道题，你就说我没专心听课，说我笨，其实是因为今天我感冒了，很难受，上课根本集中不起精神来。”

妈妈这才知道自己错怪了孩子，立马向女儿道歉后，女儿这才阴转晴。

这本留言本，其实就是一个沟通媒介。生活中，你随处都可以找到类似的媒介，来促进你和女儿之间的沟通。

孩子纯真简单，父母只要放低姿态，敞开心扉，就也能做到像美国父母那般，和孩子成为真正的朋友。



## ◆ 你是“爱孩子”还是“爱成绩”

在美国父母的心中，孩子本身就是父母最引以为傲的，并不会因为孩子成绩差，有缺点，不听话等，就减少爱的分量。

剧院的舞台上，舞蹈比赛刚刚结束，主持人宣布了评分后，台下的亲友团开始议论纷纷：

“哎，这孩子，就差那么一点，与冠军无缘了，真是让我失望，枉费我为她花了那么多心思。”一个中国妈妈唉声叹气道。

“嘿，那是我的甜心，你瞧她多棒。我真为她感到骄傲。”一个美国妈妈兴奋地把自己女儿指给一旁的中国妈妈看，又接着问：“你女儿也很棒啊，你为什么还一脸的失望呢？”

“花费那么多精力，竟然没拿到冠军，能不让我失望吗？”

“哦，天哪，你怎么能因为孩子没拿冠军就失望呢。我的琳达已经参加了两届，从没拿过名次，这次也一样，要是我也像你那样的话，我岂不要伤心死。我从来没有觉得我的琳达比别人差，因为她是独一无二的，没有人可以代替，我爱她。”

美国妈妈刚说完，就见她的女儿琳达奔过来，妈妈立马把她拥入怀中，给了一个深深的吻。

“妈妈，很可惜，我还是和去年一样，我在考虑也许我真的不适合舞蹈。”虽然比赛失败，但是琳达的言语间毫无灰心丧气。

“没关系，亲爱的，只不过是场比赛而已，妈妈看到了你的努力，你一直都很棒。妈妈为你感到骄傲。”

与此同时，中国女孩也慢慢向妈妈走了过来，虽然她拿到了季军，却是满脸的惭愧之色，一直低着头不敢看妈妈，还没等妈妈开口说话，就先开口说：“对不起，妈妈，我没拿到冠军，让你失望了。”

亲眼见证了美国妈妈的“教育”，这次中国妈妈没有再责骂女儿，而是轻轻替女儿捋了捋额前的头发，温柔地说：“没关系，你已经努力了，这次不行咱们下次再努力，妈妈一直都会为你感到自豪。”

女儿惊奇地抬头看着妈妈，瞬间眼泪掉了下来，激动地抱住妈妈，说：“谢谢妈妈，你从没对我说过这样的话，今天你这样说，我很高兴，以前我只要做不好，你就骂我，说我让你伤心失望。其实我也很难过，以为你根本不爱我，现在我知道了，原来你是爱我的，谢谢妈妈……”

从案例中，我们很容易就发现，其实两位母亲都是爱自己的女儿的，但是两个孩子所感受的却不一样。女孩子天生感情细腻敏感，父母一句不经意的抱怨，对她来说也许就是一种严重的伤害。中国妈妈过多在意女儿的输赢，让女儿感受到的只有成败，没有爱。而美国妈妈的那番话，却让我们深刻感受到了她是真正在爱着女儿本身。

所以，不要以为给她提供最好的物质条件，满足她的一切外在需求，就是对她最好的爱；也不要擅自对她说出那些抱怨和不满，因为她会很在意。爱孩子，就要不带一丝功利心地去爱她。

## ◆ 给女孩说“不”的权利

女孩，总是被冠以“淑女”、“乖巧”、“文静”的形象，很多父母也总是尽力给予女孩更多的爱护，把她培养成乖巧可人的千金。于是不许女孩对父母的要求和安排说“不”，不许她冒险，不许她有男孩的爱好，不许她大大咧咧不像样……似乎只要女儿按照父母给出的固定标准来成长，不对父母说“不”字，就可以成为人见人爱的好女孩。

不！这是一种错误的教女方式。因为每个孩子都是独立的个体，她有着自己的喜好、梦想、思维方式，以及为自己的生活和发展做出选择的权利，父母不能把自己的意愿强加在她身上，让她违背自己的意愿。

美国的父母非常重视孩子说“NO”的能力。在他们眼里，懂得反抗的孩子才是正常健康的，孩子不会说“不”，他们反而会为此感到担忧，很多妈妈听到孩子说“不”的时候，不但不会生气，反而会感到高兴。

为什么他们如此重视？

因为只有懂得说“不”的孩子，才表明她有自己的独立意识和精神。而这点恰恰是孩子成长所必需的。如果总把女儿像家禽般圈养起来，让她百分百听从你的话，按你的意愿成长，那么孩子有何机会成为自由翱翔于天际的天鹅呢？

所以，每当你的女儿对你说“不”的时候，切不可立马就激烈反对，不允许她说半个“不”字。正确的做法应该是充分给予她自由成长的权利，而不是一味要求孩子对父母言听计从。

如何来给予呢？我们给你几条建议：

### 1. 从小培养她说“不”的习惯

当正在学习说话的女儿面对递过来的饭勺只会摇头的时候，不但不能硬逼她吃下，反而要教她学会说“不”字，让她从小就学会对自己不愿意做的事情提出



异议。

也许有的父母会疑惑，如果这样做，会不会让孩子变得什么话都不听？不，只要你的允许是建立在一种平等尊重的基础上，而不是强制或过度溺爱，孩子也并非是不可理喻之人。其实道理很简单，你是希望自己的女儿成为一个只会听命令行事的“机器人”，还是一个有着自己独立意识的阳光孩子？答案显而易见。

## 2. 遇事多和孩子商量，不要独断专制

有的父母会认为，孩子年龄小，不明白事理，没必要征询她的意见，大人替她做主就可以了。不！千万别抱着这样的想法，这种做法对孩子是一种极大的不尊重，没孩子会喜欢父母擅自替自己做主。

正确的做法应该是凡是涉及到孩子权益的事情，无论事情大小，都应该让孩子参与决策，听取并尊重孩子的意见。如果孩子的意见和父母存在分歧，是很正常的，所以不要因此大惊小怪，并企图用父母的强权去压制。其实孩子的要求很简单，就是父母能够平等地和她进行沟通和交流。当她感受到父母对她尊重后，渐渐就会走向独立。

## 3. 不要因孩子说“不”而打骂她

俗话说“不知者无罪”，很多时候，因为孩子无知，所以她说话做事往往毫无顾忌，有什么说什么，遇到自己不喜欢不乐意的事情，也会大胆地提出异议。此时，部分父母常常就会因面子问题，而用严厉的斥责，甚至打骂来制止孩子。打骂的次数多了，孩子因为惧怕，也就渐渐失去了说“不”的勇气。

## 4. 教给孩子基本的维权意识

很多孩子对侵犯自己权益的强权不知反抗，根本原因是缺乏维权意识。所以，父母要在平日的教育中，教给她基本的维权意识，让她知道自己拥有什么权利，以及当自己的权益受到伤害时，应该怎么说“不”。

“不”，代表的不只是一种“反抗”，它更多时候代表的是一种独立自我的精神，所以，不要再剥夺孩子说“不”的权利，让她的成长从说“不”开始。