

美国著名**教育专家**、父女两代博士作家写就的**成功家庭教育**之书

Smart Parenting:
How To Raise Happy,
Can-Do Kids

做**聪明的**父母

——培养快乐、积极进取的孩子

[美] 布拉德·斯马特博士 著

[美] 凯特·斯马特博士 著

董晶晶 译



Smart Parenting:
How To Raise Happy,
Can-Do Kids

做聪明的父母

——培养快乐、积极进取的孩子

[美] 布拉德·斯马特博士 著

[美] 凯特·斯马特博士 著

董晶晶 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

做聪明的父母:培养快乐、积极进取的孩子/(美)斯马特,(美)莫斯奥著;
董晶晶译. —北京:新世界出版社,2008.9

ISBN 978-7-80228-922-2

I. 做… II. ①斯…②莫…③董… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 138414 号

著作权合同登记号 图字:01-2008-1573 号

做聪明的父母

作者:(美)布拉德·斯马特,(美)凯特·斯马特·莫斯奥 著

译者:董晶晶

责任编辑:慧钰

封面设计:天之赋设计室

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6645 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8705 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld-press.com> (英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电话: 86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷:和达印务有限公司 经销:新华书店

开本: 787×1092 1/16 字数: 150 千字 印张: 15

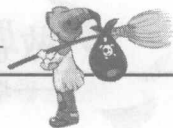
版次: 2008 年 10 月第 1 版 1 次 2008 年 10 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80228-922-2

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



前言



(美) 罗伯特·珀洛夫博士

我最初的研究方向是测量心理学、工业心理学、消费者行为、项目评估，后来融合集中为研究心理学的分支学派——普通心理学，也就是说，我在很多方面都有涉猎，但是对某个特定的东西知道得并不多。不过，我仍然能够确信的是，布拉德·斯马特博士和凯特·斯马特·莫斯奥博士在这本书里全力倾注了两人的经验，提醒读者注意容易被忽略的常识，总结出珍贵的、可培养出快乐机智的孩子的科学方法——“斯马特育子法”。

“斯马特育子法”是一剂良方，能够帮助你培养教育自己的孩子，使其成长为能尽情发挥自己的天赋和能力、实现现实目标的快乐的年轻人，直至终有所成，获得人生的成功。“斯马特育子法”中的教育理念完全符合社会与行为科学的基础概念和理论。

布拉德和凯特在此书中为读者提供了一系列易于理解和掌握的育子方法，包括无条件地爱孩子、坚定地支持孩子、对孩子具有强烈的信心和从不抱怨的耐心。通过这些方法，父母们最终能够培养出快乐、能干、成功的孩子。布拉德和凯特还教给父母如何做出正确的举动，使得孩子最终能够自己改正错误。布拉德和凯特在本书中提出的育子活动和指导建议不仅仅适用于父母、祖父母或其他亲属，对于幼儿、学前儿童、青少年的护理人员 and 指导教师来说也都非常有用。

我敢打赌，本书出版后，全国公共电台^①和其他广播频道及电视中的早间节目都会争先恐后地访谈作者，向他们咨询书中提到的已经过许多人验证的“斯马特育子法”，向听众和观众们传达培养快乐机智孩子的绝佳经验。

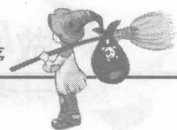
(罗伯特·珀洛夫博士是匹兹堡大学约瑟夫·M.卡兹商学院著名的商业管理学和心理学的名誉教授。)

SMART PARENTING

... (faded text) ...

... (faded text) ...

^① 译注：National Public Radio，简称NPR，成立于1970年，节目以新闻及综述为主，在美国广播界处于主流地位。每个星期有大约10%的美国人口收听NPR，其中不乏知识份子、政界和商界人士。



自序



作为父母，你能给予自己孩子的最好礼物是什么呢？那就是使他们具有内驱力（动力、活力和激情）和判断力，从而每天都能独立机智地解决问题。《做聪明的父母——培养快乐、积极进取的孩子》一书所提供的开创性方法，能够使父母们帮助孩子获得人生成功。要想使你的孩子成长为成功人士，只要按照书中所写的方法去做就能达到，是的，就这么简单。

《做聪明父母——培养快乐、积极进取的孩子》一书所提供的开创性方法，能够使父母们帮助孩子获得人生成功。

我们两位作者是父女关系，您在这本书里读到的育子方法（“斯马特育子法”）结合了我们两个人的专业知识和我们自己的家庭经验。我们父女二人都是有所成就的专业人士，很想能够通过此书来帮助和您一样的父母培养自己的孩子在生活中获得成功。

我（布拉德）是管理咨询师和工业心理学家，为通用电气公司（General Electric）、美国心脏协会（American Heart Association）等组织服务，三十年来共研究、培训、评估了六千多个高成就人士，其中有许多人是美国最有才华的人。通过大量访谈和研究，我总结出人们要想变得成功、快乐，能够过上平稳、充实生活所应该具备的特性。

我的研究发现，大多数快乐成功的成年人早在童年时期就是个

聪明机智的孩子，并且一直具有积极进取的人生态度和蓬勃的创造力。但同时我也发现，我所研究的这些高成就的成年人中，有许多人对他们自己的孩子感到不满。有许多这样的成年人，他们在事业上是成功而自信的，但是感到自己作为父母却是失败的。他们觉得自己的孩子消极被动、依赖性强，当需要在生活中做出决定和选择时就束手无策。实际上，我访谈过的许多父母都认为自己的孩子不具备独立做出明智决定的能力。

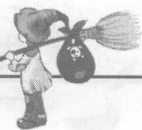
这种情况是典型而常见的。因此，我和妻子玛丽在自己的孩子出生前就谈论过这个问题，我们决心一定要把自己的两个孩子培养成聪明能干的人，希望他们能够一直保持想要独立处理问题的热情，并且具备处理问题的信心、技能和判断力。

为了实现我们的愿望，我和妻子设计了许多具体的育子活动，通过这些活动来鼓励孩子们变得机智，帮助他们获得做出聪明选择和决定所需的技能。我们每次都和孩子们一起来做这些活动，但我们并不直接告诉他们该怎么做，而是有意训练他们独立处理问题的能力。现在，我和凯特（我的女儿）也是这样训练我们的客户。

事实证明这种方法相当有效。我们的第一代聪明能干的孩子——凯特和她哥哥杰弗，长大后幸福快乐，婚姻美满，事业成功。如今，杰弗是个成功的企业家，在社区里也很活跃，还是三个孩子的父亲。

本书的另一位作者凯特则是一位执业精神治疗医师，她的客户包括青少年、成年人和家庭。她的博士论文就是研究高成就人士及其儿女的智慧的。如今，凯特通过向家长或孩子展示如何分析并解决他们的问题，来帮助他们变得更为独立。她不是简单地对家长或孩子给出建议，而是尽力帮助他们变得更聪慧，这样他们就更愿意也更有能力来独立处理问题了。

在本书中，我们提供了一系列的育子方法——“斯马特育子法”，能够帮你将你的孩子培养成快乐能干、自立负责的成年人。



这些方法适用于各种智力程度的孩子，从“小神童”到有精神或者心理疾患的孩子都包括在内。“斯马特育子法”建立在扎实的研究基础上，应用了我对上千个高成就人士所做的大量研究而形成的理论，以及凯特在研究生时期的研究成果和在个人执业医师生涯中所获得的经验。凯特也清楚地记得她自己是怎样被培养成人的，她会告诉你怎样做对培养孩子效果显著，怎样做却毫无效果。

这本书融合了我们父女两人的观点和经验。书中还介绍了一系列有趣而吸引人的育子活动，通过这些活动父母们能够把自己的孩子培养得更快乐更智慧。

我们接待过的父母向我们反馈说，即使只做过一次斯马特育子活动，他们也注意到自己的孩子在思考和行事方面获得了进步：孩子能够提出更多的想法，做出更明智的决定，更渴望去试着独立处理问题。这些活动收效很快，是因为它们释放和激发了孩子本身就存在的创造力、好奇心和活力。我们总结出的“斯马特育子法”能够教会孩子引导自己的活力，获取自己终其一生都能用到的判断力和决策能力。我们知道，每个孩子都发自内心地希望自己能够变得非常聪明和能干，他们所需要的只是成年人的示范和鼓舞。本书正是送给各种类型孩子的父母们的一份礼物。

另一方面，“斯马特育子法”也有助于父母们自身获得进步。正如我在培训客户的这些年里自己也得到了提高，父母通过和孩子一起做活动、训练时，自己也会变得越来越机智和能干。许多父母说他们进行这些活动后变得更聪明，也更能理性地决策了。不过做这些活动要花时间也是事实，但要记住花这

每个孩子都发自内心地希望自己能够变得非常聪明和能干，他们所需要的只是成年人的示范和鼓舞。

家长和孩子在一起，教给他们一些生活中最重要的技能，除此之外还能有什么更好的欢度时光的方法呢？

些时间是值得的。毕竟，家长和孩子在一起，教给他们一些生活中最重要的技能，除此之外还能有什么更好的欢度时光的方法呢？

当父母和孩子做完了全部“斯马特育子法”的各种育子活动之后，这些方法的积极作用和效果就会显现出来。孩子们在学会独立处理问题之后，就能做出更明智的决定，变得更自信、有责任心和值得信赖；而这又使得他们下决心做得更好，更自信，更渴望学习并尝试更多的新事物。斯马特育子活动能够形成亲子间的良性循环：当父母看到自己的孩子能做出更为明智和成熟的决策时，自然就会更信任他们，给予他们更多自由；孩子知道自己获得了父母的信任，就会很高兴很满意，因此也会更为独立自主。

对许多父母而言，当他们看到自己的孩子成长为快乐成功、决断明智、在生活的各个领域都实现了目标的年轻人时，“斯马特育

子法”的长期效果就凸显出来了。本书不仅仅适用于父母，还适用于老师以及所有对孩子成长过程有影响的成年人。

在本书中，举出了许多现实生活中的真实例子，父母把孩子培育为他所能成为的最棒的人，有自信心和激情来追

寻自己的梦想，有内驱力和技能来实现梦想。在未来的修订版本中，您和自己的孩子也有可能成为书中的例子，向读者展示您如何运用“斯马特育子法”来培养自己的孩子独立地做出更明智的决定。所以，来我们的网站 www.AskSmartParenting.com 分享您的经历吧，这个网站也为父母们提供了不断更新的材料。

本书不仅仅适用于父母，还适用于老师以及所有对孩子成长过程有影响的成年人。在本书中，举出了许多现实生活中的真实例子，父母把孩子培育为他所能成为的最棒的人，有自信心和激情来追寻自己的梦想，有内驱力和技能来实现梦想。在未来的修订版本中，您和自己的孩子也有可能成为书中的例子，向读者展示您如何运用“斯马特育子法”来培养自己的孩子独立地做出更明智的决定。所以，来我们的网站 www.AskSmartParenting.com 分享您的经历吧，这个网站也为父母们提供了不断更新的材料。

本书不仅仅适用于父母，还适用于老师以及所有对孩子成长过程有影响的成年人。



目 录



第一部分 “斯马特育子法”的基础理论

第一章 来看看“斯马特育子法”的魔力吧	(3)
错误的“PHD育子法”	(5)
“斯马特育子法”的力量	(8)
“斯马特育子法”公式	(10)
“斯马特育子法”需要父母付出时间	(12)
“斯马特育子法”的11个技巧	(13)
第二章 把你的孩子培养为伟大的决策者	(18)
斯马特决策模表	(21)
概观“斯马特育子法”的内容	(32)
第三章 倾听孩子的讲述	(34)
第四章 和孩子一起就餐	(39)
安排和孩子一起就餐的时间	(40)
计划如何在一起就餐	(42)
鼓励每个人都开口讲话	(44)

给予每个孩子同样的关注和相等的发言时间	(46)
就餐时举止得体	(50)

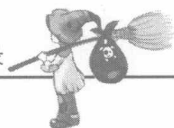
第二部分 为孩子们设计的各种斯马特育子活动

第五章 父母和孩子一起学着做某事	(55)
让孩子自己来选择学些什么	(56)
让孩子自己设定学习的速度	(60)
父母要适应孩子的学习风格	(62)
(1) 父母要注意观察孩子的兴趣程度	(62)
(2) 父母要做孩子良好学习方式的榜样	(63)
(8) 通过表扬孩子的进步来鼓励其继续学习	(64)
(10) 哪些言语会打击孩子的自信心和积极性?	(65)
(11) 父母和孩子一起坚持到底	(67)
(11)	(67)
第六章 设想, 计划, 动手制作	(70)
(81) 实施孩子的制作想法	(71)
(13) 为制作活动制订计划	(73)
(16) 手工制作的过程	(76)
第七章 和孩子一起修补坏了的物品	(79)
鼓励孩子决定修补的对象	(80)
(18) 让孩子研究该怎样修补坏了的物品	(82)
(14)	(82)
第八章 让孩子学会自我训导	(86)
(14) 了解所发生的一切, 然后决定该如何处理	(87)



和孩子谈论这件事	(90)
让孩子坚持到底：接受惩罚，采取预防措施	(96)
第九章 全家人一起欢度周末	(99)
全家人一起出外游玩对家庭的益处	(100)
做好准备，玩个痛快！	(103)
父母要有目的地给孩子制订规则	(105)
第十章 教孩子学会导航	(109)
让孩子思考怎样能够到达目的地	(110)
让孩子为旅行制订计划	(114)
第十一章 让孩子清楚别人对自己的看法	(118)
让孩子以朋友的眼光看待自己	(119)
观看录像中的自己	(120)
介入孩子的社交危机	(122)
第十二章 教会孩子做自我介绍并开始一场谈话	(124)
向孩子解释活动的目的	(125)
和孩子进行角色扮演，然后评价孩子的举止	(127)
让孩子在现实场景中练习，之后对孩子的行为进行分析	(128)
第十三章 让孩子学会积极倾听	(130)
教孩子识别面部表情	(133)
讲故事并复述故事	(134)
用身体语言展示你在积极倾听	(135)

第十四章 帮助孩子学会交朋友	(138)
发起这个话题	(139)
帮助孩子找出交友之道	(139)
第十五章 帮助孩子学会演讲	(144)
录制下孩子的演讲	(145)
和孩子作演讲游戏	(146)
第十六章 教孩子学会团队合作	(149)
和孩子谈论他在团队中的经历	(149)
带孩子参加团队培训课程	(152)
和孩子谈论参加团队培训课程的经历	(154)
第十七章 让孩子学会做领导者	(156)
让孩子开创一项商业活动	(157)
让孩子创建一个社团	(159)
第十八章 教孩子辨别胜利者和牢骚满腹者	(163)
和孩子讨论胜利者和牢骚满腹者之间的差别	(164)
教孩子辨别胜利者和牢骚满腹者	(166)
第十九章 教孩子预测未来，预防问题	(169)
向孩子介绍这个游戏	(170)
教孩子该如何预防下述问题的发生	(171)
第二十章 让孩子学会主动助人	(175)
全家人一起助人为乐	(176)



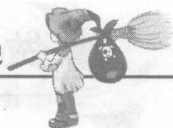
每天都为他人做些事	(178)
第二十一章 教孩子学会做预算	(180)
让孩子为一顿饭作预算	(181)
要求孩子把日常消费控制在零花钱预算之内	(182)
第二十二章 让孩子尽早学会投资	(184)
和孩子谈论储蓄和投资，以及复利的魔力	(185)
让孩子选择并记录一次假想投资行为	(187)
和孩子讨论所进行的投资	(189)
第二十三章 教孩子保持冷静和镇定（不管发生了什么） ...	(191)
预防压力的产生	(193)
教孩子学会辨认压力的迹象	(193)
教会孩子使自己冷静下来	(195)
第二十四章 教孩子进行自我保护	(202)
学习如何处理紧急情况（突发事件）	(203)
和孩子演习一次突发事件	(205)
附录 “斯马特育子法” 案例研究	(208)
杰克·韦尔奇：最受人尊敬的CEO	(208)
米亚·皮特森：患有唐氏综合症的独立女企业家	(211)



第 1 部分

“斯马特育子法”
的基础理论





第一章

来看看“斯马特育子法”的魔力吧

此时达德里正在数自己的礼物。他的脸色突然一沉。

“三十六件，”他看着他爸爸妈妈说，“比去年少了两件。”

“宝贝，你忘了数玛各姑姑的礼物了，喏，就在爸爸妈妈送的那件大礼物的下面。”

“好吧，就算三十七件！”达德里说，他的脸都涨红了。

哈利觉得达德里马上要大发雷霆了，于是赶在达德里把桌子掀翻之前狼吞虎咽地吃着盘里的烤肉。

帕尤妮亚姨妈显然也觉得气氛不对，马上说：“我们等一下出去给你多买两件礼物，你说好不好？两件哦，应该可以了吧？”

达德里想了一会儿，好像想得很辛苦，最后他慢吞吞地说：“那么我会有三十……三十……”

“三十九件，宝贝。”帕尤妮亚姨妈说。

——J.K.罗琳《哈利·波特和魔法石》

现实生活并不是那么一帆风顺，而是会有种种困难来挑战孩子的独立性和创造力。尤其是当有些孩子就像“哈利·波特”系列图书中的达德里那样，因为受到过分溺爱而表现出缺少教养时，不禁使人们担心他们怎么能在社会上行走呢？大多数孩子在生命的最初阶段，都充满了好奇心、活力和渴望自己去探索去处理问题的激情，想必每个父母都听过自己刚会蹒跚走路的小孩子大叫“我能

