



这是每个做父母的放在手包
里随时拿出来阅读的一本书

全球广泛推行的教育新思想
有效、独特的教育新理念

好父母养育好孩子的10个方法

The Ten Things Every Parent Need to Know

金·帕莱格 著
Kim Paleg, Ph.D.



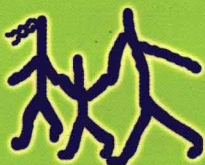
这是每个做父母的放在手包里随时拿出来阅读的一本书

全球广泛推行的教育新思想
有效、独特的教育新理念

好父母养育好孩子的10个方法

The Ten Things Every Parent Need to Know

金·帕莱格 著
Kim Paleg, Ph.D



好父母养育好孩子的10个方法

这里所讲述的是有效养育子女的真正的基本要素——
是身为父母亲最需要学习的技巧。

- 方法一 如何养育你的孩子
- 方法二 如何发现和强化良好行为
- 方法三 如何倾听孩子的心声
- 方法四 如何表达自己的意思
- 方法五 怎样确定是谁的问题
- 方法六 怎样解决问题
- 方法七 如何设计选择与结果
- 方法八 如何选择你的策略
- 方法九 如何克服愤怒情绪
- 方法十 如何照顾自己



ISBN 7-5006-5393-X



9 787500 653936 >

ISBN 7-5006-5393-X/G · 1558

定价：19.80元

好父母养育好孩子的10个方法

The Ten Things Every Parent Needs to Know



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

图书在版编目(CIP)数据

好父母养育好孩子的 10 个方法 / (美) 帕莱格著; 刘国栋等译. —北京: 中国青年出版社, 2003

ISBN 7-5006-5393-X/G·1558

I. 好… II. ①帕…②刘… III. 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 086689 号

The Ten Things Every Parent Needs to Know: A Guide for New Parents
and Everyone Else Who Cares About Children by Kim Paleg

Chinese translation Copyright © 2003 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 1997 by Kim Paleg, Ph. D.

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

All rights reserved.

好父母养育好孩子的 10 个方法

作者: [美] 金·帕莱格

译者: 刘国栋 李凤芹 阮江平 连国辉 李雪

责任编辑: 刘 炜

美术编辑: 张淑芳

责任监制: 于 今

出版: 中国青年出版社

发行: 中国青年出版社北京中青文
图书有限公司 (010)65516875

制作: 中青文制作中心

印刷: 中国青年出版社印刷厂

版次: 2005 年 9 月第 2 版

印次: 2005 年 9 月第 1 次印刷

开本: 787 × 1092 1/32

字数: 115 千字

印张: 6

京权图字: 01-2003-5523

书号: ISBN 7-5006-5393-X/G·1558

定价: 19.80 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

举报电话:

北京市版权局版权执法处
(010)84251190

中国青年出版社

(010)65516875

(010)65516833

中青版图书, 版权所有, 盗版必究



目录

CONTENT

P7 引言

P11 方法一 如何养育你的孩子

养育要诀：给予你的孩子以积极的关心……

培养他或者她的自尊

.....

P31 方法二 如何发现和强化良好行为

发现和强化要诀：不理睬错误行为……发现你感

到满意行为……

.....

P51 方法三 如何倾听孩子的心声

倾听要诀：全神贯注地听，积极地对自己所听到的内容表示认可……

.....

P71 方法四 如何表达自己的意思

表达要诀：以“我”开头描述自己的感受，提出你在当时的希望和要求……

.....

P87 方法五 怎样确定是谁的问题

确定“问题归属”要诀：你孩子的问题，受到阻挠的是你孩子的需要或权利，不是你的……

.....

P103 方法六 怎样解决问题
解决问题要诀：讨论孩子和你的感情需要、制定
方案……

●●●●●●○●●●●●●●●●●●●

P119 方法七 如何设计选择与结果
设计“选择与结果”要诀：给孩子提出有效并适
合年龄的选择，结果
可以是自然的，也可
以是逻辑的……

●●●●●●○●●●●●●●●●●●●

P141 方法八 如何选择你的策略
选择策略要诀：当你的孩子有问题时，你应该……

●●●●●●○●●●●●●●●●●●●

P155 方法九 如何克服愤怒情绪
应对愤怒情绪要诀：找出孩子行为背后的真实
原因，预先计划……

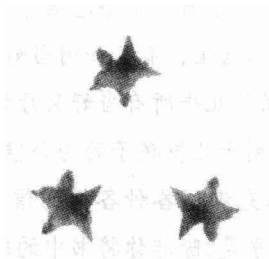
●●●●●●○●●●●●●●●●●●●

P173 方法十 如何照顾自己
照顾要诀：留一些时间关心自己，放弃一些东
西……

●●●●●●○●●●●●●●●●●●●

P181 结束语





引 言

世上最令人激动的事情莫过于看到一个新生儿降临人世。为人父母所带来的欢乐不胜枚举：婴儿的第一次微笑、第一次傻笑、你的孩子第一次叫你妈妈或者爸爸、你的孩子第一次用他或者她的双臂接着你的脖子，对你说我爱你。

本书向人们提供了一种如何当好父母的独特视角。看过此书的人可以确信，人皆能当父母、而且当人父母应当既快乐而又值得。本书简略描述了建立父母和孩子之间的健康关系必不可少的十个总概念。本书还表明，一旦人们掌握了这些概念和技术的话，就可以将概念和技术运用到孩子的整个儿童时期，青春时期乃至成年时期所出现的任何情况中去。要想成功地应对当人父母所面临的挑战，同时还得

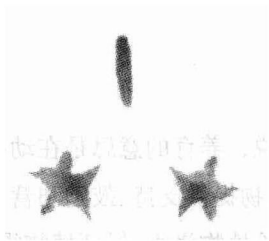
到回报的话,你必须了解这十个总概念。

在图书馆和书店里,有关如何当好父母的书籍比比皆是。这些书籍提供了几乎所有当好父母的建议和忠告,从新生儿的喂养办法到十几岁孩子的约会准则,应有尽有。这些书的大部分内容充满了各种各样的信息、战略和指导方针。其含义不外乎是,除非你将书中的所有内容全盘掌握,否则的话,你将不可能完成当父母的任务。本书的内容就不同了。它通俗易懂,便于付诸实行。一旦你掌握了书中描述的十个概念(仅仅十个!),你就能够将它们运用到任何情况中去,甚至是危机中去。

本书所探索的十个概念包括养育儿童、强化孩子的好行为、倾听、表现自我、解决问题、选择一种对应战略以及如何减轻愤怒情绪。本书的每一章节仅仅阐述这十个概念中的一个并且提供例证,以保证读者理解书中的内容。同时,本书还推出一些相关的练习,能够使读者掌握当父母的技术。

书中的事例描绘了父母-孩子关系中各种各样的情况。为了简单起见,书中的每个事例仅仅举出一位父母,而且这位父母仅仅单独处理问题。尽管作为父母中的一员,你可能积极参与,向父母中的另外一个人提供了支持,但是书中仅仅举出父母中的一员处理与孩子之间的关系,这样会使你更容易理解书中提供的概念。

将这本书与你自己所应当承担的义务和实践结合在一起,你就能够体验到为人父母所带来的欢乐和幸福,以及当父母所面临的诸多挑战。如果你想阅读此书,改善你与孩子之间已经确立的关系的话,尽职尽责地运用这些概念和技术,用不了几周时间,你与孩子之间的关系就会得到明显的改善。如果你即将当上父母,或者刚刚当上父母的话,本书将向你提供有关如何使你与新生儿的关系有一个最好开端所需要的重要信息。



第一章

如何养育你的孩子

词典的解释说，养育的意思是在动植物的早期发展的各个阶段，向动植物提供支持、鼓励和营养。对于植物来说，养育意味着每天给植物浇水、保证植物得到充足的阳光、清除植物四周的杂草，给植物施加所需要的肥料。对于孩子来说，身体养育内容包括向孩子提供食品、饮料和保暖的衣服。同时，养育意味着让孩子们保持清洁和远离危险。养育也意味着保证孩子们得到充足的睡眠和爱抚。

绝大多数父母能够充分满足孩子们身体发育的需要。然而，情感养育同样很重要，但是有时这种养育可能被忽视了。在情感上养育孩子意味着，给予他们积极的关心和了解。这也意味着父母接受和尊敬孩子的人生观。同时，这还意味着抚慰孩子的痛苦，培养他们的自尊。倘若这些基本要素得到满足的话，孩子就可以成长为有责任感、成熟的成年人，而且对于他们的人生观和价值观有着确切的认识。

你将在本书这一章节里学习的养育方式指的是情感养

育；即使儿童时期过去很久，但是人类仍然需要这种养育。无论你是 2 岁、20 岁、还是 62 岁，你日常生活中的有益的情感养育总能够使你保持身心健康。

向儿童提供情感养育特别重要，因为他们进行自我养育的能力并不是与生俱来的。只要他们从他们的父母那里学会了良好的养育技术，他们就能够使用这些技术来养育他们自己。在本书的这一章里，你将学会如何养育你的孩子以及与你关系密切的其他人的基本要素。

养育你的孩子所必不可少的六大要素：

✱关心

✱镜子现象

✱理解

✱接受和尊重

✱抚慰痛苦

✱培养自尊

关 心

从降临到世界的第一天起，孩子们就从他们的父母或者其他重要的父母般的人对待他们的方式中，不断发展他

们的人生观和价值观。孩子需要得到成年人的关心,以便体验他们的价值。在孩子的早期阶段,没有任何事情比关心他们更为重要了。关心就是自然而然地关注孩子本人以及他们的想法、感觉和需要。

给予关心意味着花费时间:父母和孩子一道玩耍、阅读、交谈、外出散步,或者仅仅是一道干家务事或者其他事情。给予关心意味着注意:你的孩子在做什么,说什么,或者需要什么。关心也意味着当你的孩子向你提出问题,或者同你谈话时,你确实在倾听(见第三章有关倾听技术的细节)。

对于父母来说,注意你的孩子的一举一动,并且发表评论,这就意味着关心。以这种方式关心孩子,你就教导孩子必须说些什么,他们必须做些什么。你让他们懂得,他们是家庭的无价之宝。可是,当孩子不能充分得到这种必不可少的关心的话,他们可能表现出坏行为,企图引起关心和注意。对于一个孩子来说,哪怕是消极的关心也比得不到关心强。

耐心是关心不可或缺的组成部分。如果你确实对于你的孩子必须说些什么或者有能力干什么感兴趣的话,你就必须让他或者她有时间来说或者做。给孩子以时间表示你对于你的孩子有兴趣,重视你的孩子。没有耐心表明你对于你的孩子缺乏兴趣,你的孩子不值得引起你的注意。关心听起来容易,然而,许多繁忙的家长每天很少花费些时间,认

真关心他们的孩子。

只要他们从他们的父母那里学会了良好的养育技术，他们就能够使用这些技术来养育他们自己。

练习：什么是关心？

为了全面理解这一概念，回想你本人过去的经历，并且根据你的经历做出推断，常常是有益的。下面的练习中所使用的形式与本书其他章节所使用的练习形式相同。



回想最新一次某人确实关心你的情况，如真正倾听你必须说出的某件事情，或者注意你所做的对于你来说很重要的事情。简略地写下发生了什么事情、谁关心你、关心你的人说了些什么或者做了些什么，（面部表情、姿态、讲话的声调）以及你的感受如何。

发生了什么情况？

谁给予关心？

他或者她实际上做了什么或者说了什么？ _____

你的感受如何？ _____

镜子现象

儿童特别需要他们的父母表现出父母和他们在一起是奇妙的和愉快的。这种因为孩子的存在而产生的欢乐情绪被称之为镜子现象。显然，父母不可能每一分钟都因为他们的孩子的存在而感到高兴，但是正如心理学家迈克尔·卡恩所写：“孩子指望父母回答‘镜子、墙上的镜子，谁是他们中间最美妙的？’的问题。（译者注：此问出于《白雪公主》）孩子们需要父母抽出合理的时间，参加父母-镜子活动，并且回答说：“你是我的最为奇妙的孩子。”

父母不一定需要口头上表明这些看法。孩子们可以通