

龅牙兔儿童情商教育理念丛书



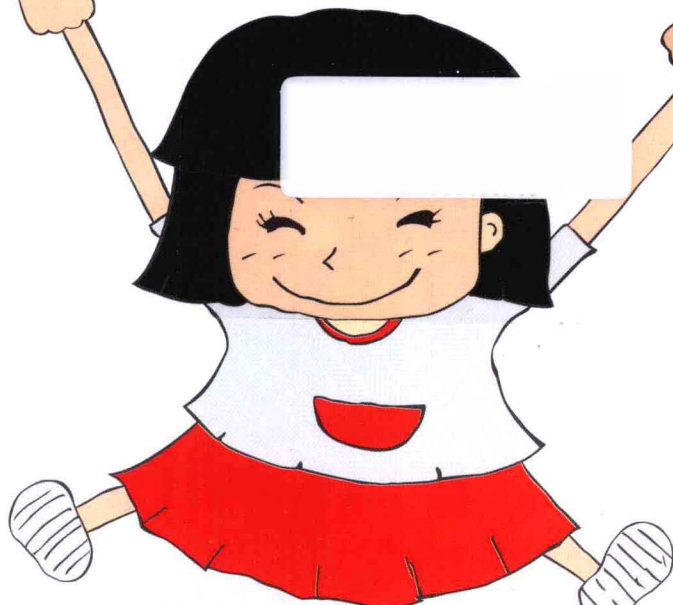
营造环境 而非控制孩子

——情商教育新主张

**CREATE A GREAT CLIMATE
INSTEAD OF CONTROLLING YOUR CHILD**

- ❖ 花朵般孩子的特质与成长环境，哪个更重要？
- ❖ 父母提升孩子“薄弱项”的两大工具
- ❖ “家规”？仅需三条！

【美】大卫·阿迪科特 著
卢文清 译



江苏人民出版社

龅牙兔儿童情商教育理念丛书



营造环境 而非控制孩子

——情商教育新主张

CREATE A GREAT CLIMATE
INSTEAD OF CONTROLLING YOUR CHILD

【美】大卫·阿迪科特 著 卢文清 译

 江苏人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

营造环境，而非控制孩子：情商教育新主张 / (美)
大卫·阿迪科特 (Addicott, D.) 著；卢文清译. -- 南
京：江苏人民出版社，2013.1
(龋牙兔儿童情商教育丛书)
ISBN 978-7-214-08194-0

I. ①营… II. ①阿… ②卢… III. ①情商—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第099188号

书 名 营造环境，而非控制孩子：情商教育新主张

著 者	(美) 大卫·阿迪科特 (Addicott, D.)
译 者	卢文清
丛 书 策 划	张新建 孙 璐 姜 崑
责 任 编 辑	姜 崑
责 任 校 对	辛 香
装 帧 设 计	陈 斐 宋奇冠
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏人民出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼，邮编：210009
出版社网址	http://www.jspph.com http://jspph.taobao.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	10.25
字 数	130千字
版 次	2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-214-08194-0
定 价	29.00元

（江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换）

Perface

前言

这本书是我 30 年来作为父亲、继父、祖父和教育者漫长经历的产物。在这段时间里，我有机会与美国及亚非拉三大洲的众多父母一起进行工作。我刚工作的第一个半年，是在美国东部华盛顿州的一个叫西拉的乡村学校。这个学校拥有 1000 名小学生，但只有我一个心理辅导员。那时，我就发现无论孩子在学校中面临怎样的挑战，父母都是最关键的支持者。

1993 年后，我开始到拉丁美洲、东亚、中东、非洲国际学校工作，有机会接触到许多国家的父母。尽管语言、种族、宗教或文化完全不同，但所有父母对孩子都有着同样的希望和梦想。无论他们是住在厄尔瓜多、沙特阿拉伯还是中国，都面临同样的问题，希望培养出有责任感和适应性强的孩子。同样，孩子们也面临同样的烦恼和挑战，都需要提升自我激励、自律、人际交往能力，应对挑战 and 压力。

经过多年，一些普遍性的真理逐渐变得清晰起来。

这些适用于所有父母的观点成为本书的核心内容。在过去 20 年里，社会情绪技巧的重要性已经得到很充分的研究和普及。与此同时，脑科学的发展也给教育者提供了新的见解，并证实了学习的过程。此外，对于非常成功和快乐的个体特质及技能的研究，也告诉我们应该关注孩子和青少年的哪些方面。

我一直尝试将自己的经验与对父母培养和社会情绪能力形成的研究相结合，我凭借个人经验和感觉给某个家长或孩子提供的方法，常常被科学研究证实有效。

不管我们来自何方，父母对孩子的期望总是一样的。我们希望他们能够融入社会，能够成功并得到快乐。有很多育养的书籍谈论的是如何让你的孩子考上哈佛（你将以此为傲）；或者如何规训（一切按你的来）；或者如何沟通（孩子会遵守）。而这本书的重点是帮助你将孩子的成功和快乐作为终极目标。

世界在迅速地变小，国与国之间越来越相互依赖。世界各地的儿童需要同样的态度和技能，父母培养孩子的基本方法也大同小异，尽管在不同的情况和条件下会有不同的做法。我们认为本书包含的原则和策略适用于全世界的父母，只要他们的希望是看到自己的孩子获得成功并成为地球村里有贡献的一员。本书是作者应中国龆牙免儿童情商教育机构的要求，专门为中国的家长和儿童撰写的，相信会给中国的家长和孩子带来成功和快乐。

大卫·阿迪科特

Contents 目录

第一部分 培养孩子的目标和态度 / 1

第 1 章 为人父母的挑战——世界上最难的工作 / 3

为什么培养孩子这么困难？父母如何才能有所作为？

培养的目标怎么定？父母必需坚持两个关键信念。

第 2 章 父母扮演的角色 / 12

你培养孩子的风格影响孩子的发展。保持高期望的同时，父母对孩子的愿望有敏锐反应，具有高回应能力，孩子具有自我控制权，最为适合。

第二部分 目的性地营造家庭环境 / 25

第 3 章 目的性的家庭环境 / 27

孩子茁壮成长需要的环境：具有安全感、亲密感和能力感。家庭环境的基础是与孩子之间的亲密、积极的关系。魔法会面、示范和关注是建立家庭积极关系的有力工具。

第4章 创建安全感 / 42

提供无焦虑的环境，促进孩子勇气、创造力和好奇心。设立安全感和限制有三条总准则：安全与健康、尊重和责任感，在框架内鼓励自由的探索和表达。

第5章 建立亲密感 / 58

帮助孩子懂得与他人建立亲密关系，要具有同情心、尊重他人并有责任感。通过家务劳动、为他人做事以及目的性规训，培养孩子接纳责任。

第6章 创建能力感 / 71

能力感来源于自己知道自己有价值。帮助孩子学会挣扎、自我控制——延迟满足心、坚持乐观，使孩子实现目标并走出困境。家长要欣赏孩子的进步，并将成果归于孩子的努力，帮助而不替代，增强孩子自己的能力感。

第三部分 着手于强项和弱项 / 85

第7章 深入了解孩子 / 87

所有的孩子都有强项和弱项。父母可以采取系统的方法找到孩子的强项和弱项，采用“三步骤法”帮助孩子提升优势、改变薄弱。记住：无论孩子出现什么失误，都别问“为什么”。

第 8 章 激发孩子的潜能和热情 / 97

“热情项”是孩子特别乐意花费时间和精力去做的事，虽然不一定可以登上世界巅峰。孩子有天赋做的事，不一定是让其热情洋溢的事。父母要做的是帮助孩子自己选择与追求，鼓励孩子大胆发展，而不逼迫孩子。无论是热情项还是天赋项，专心培养都可能成为职业。

第 9 章 应对情绪问题及自我管理的挑战 / 105

战胜负面情绪，扫清孩子成长过程中的绊脚石，是家长头疼的事。过度害羞和恐惧心理来源于未知，父母不能出于担心而替代，而是要帮孩子增加能力感、改变认知。对于冲动，父母要有足够的耐心，预见并在事先告知，使孩子知道行为规则，克服冲动。

第 10 章 应对社交挑战 / 119

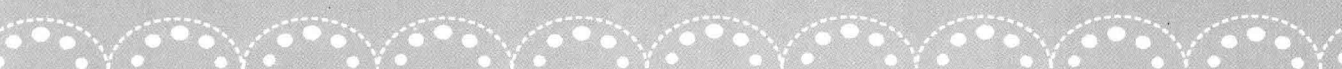
任何良好关系的前提是信任。父母要示范孩子诚实、可信，改变以自我为中心，学会合作、尊重他人。冲突是生活的一部分，父母要帮助孩子懂得妥协、珍惜友谊，选择解决冲突的方法和技巧。

第 11 章 应对认知挑战 / 130

孩子的成长，光有热情还不够，父母还要帮助孩子相信自己是
可以的（乐观）、做得到（自信）、愿意努力（自律）、能坚
持（意志力）、明白要做什么（组织管理技巧），并能克服困
难（解决问题的技巧）。目标不能太高，要求不要完美，逐级
提高，看得到进步，体会到成功。

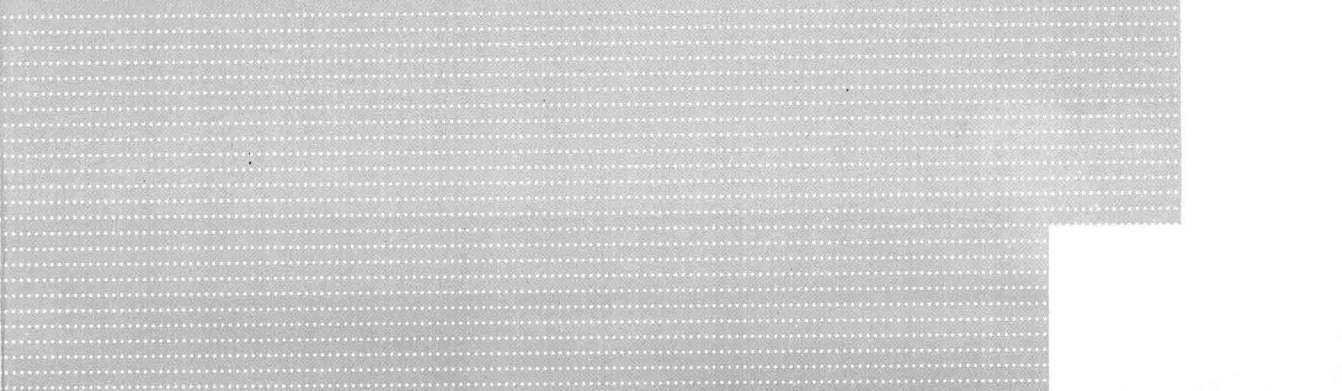
第 12 章 父母面临的挑战 / 142

父母应该关心与孩子在一起的质量，而不是时间的数量。家
庭成员间对培养孩子的意见有分歧不一致，会造成混乱，应
对原则和方法达成一致。



第一部分

培养孩子的目标和态度



第 1 章

为人父母的挑战

——世界上最难的工作

3



生活中不会有什么事比养育下一代的责任
更大，权利更大。

——埃弗雷特·库普（前美国卫生总署部长）

为什么需要一本书来告诉我们最佳的为人父母之道？

简单地说，做一个高效的父母，帮助孩子快乐和成功，毫无疑问是你要承担的最困难的工作之一，而且你完全没有经验也没接受过培训。当然，如果你不在乎孩子最终会变成什么样，你就不需要一本书——谁会这样呢？

有时候，我们的善意出发点不一定对我们想帮助的人真正有好处。下面的这个小故事就描述了这一点。

David Addicott: 有时候，我们的善意出发点不一定对我们想帮助的人真正有好处。

春光明媚的一天，阿尔弗雷德·华莱士，一个热爱大自然的好心人独自在家附近的小路上散步。他遇到一只蛾子，它正很努力地 from 茧中挣脱。凭借对自然的知识，他认出这是天蚕蛾，这种蛾以其尺寸和美丽著称。他轻轻地捡起这只茧并带回家，这样他可以更近距离地观察整个过程。然而他仿佛觉得这只特别的蛾子被卡住了，根本无法破茧而出。然后，出于善意，他小心翼翼地剪开边缘，把小洞弄开，让蛾子能够很快地出来。但让他沮丧的是，蛾子的翅膀并没有展开，没过多久，就死去了，它的生命潜能完全没有得到施展。他错在不知道，蛾子正是通过挣扎来使自己的翅膀获得飞行力量的。

正如蛾子需要通过挣扎来获得飞翔的力量一样，孩子也有需要挣扎的时候。我们想帮助他们分担痛苦的好心，只会阻挡了他们的成长和发展。要想找到适当的平衡并不容易。可以肯定的是，好的养育比好心帮忙包含更多的内容，它结合了解、理解、自控、耐心、灵活和性格上的优势。为什么养育孩子会如此困难？请考虑以下的一些原因：

每一个孩子都是独特的。我能够告诉你很多培养孩子的一般规律，但我不能准确说出怎样做才能对你的孩子最好。这要靠你自己才能发现。关键在于你要了解和理解他。

每个父母都是独特的。你自己抚养孩子的方式源于自身成长和对周围环境的经验总结。每个父母对某个特定的情况都会自然而然地做出不同的反应。你的风格可能与你的配偶完全不同，使得养育孩子的任务在保持一致性上尤





为困难，祖父母的介入又使得情况更加复杂。关键在于你要了解自己和和其他抚养者的优势以及面临的挑战。

孩子在不断地改变。当他降临到世上时，一切都完全依靠我们。等我们差不多弄清楚如何应付毫无抵抗力的小婴儿时，他又变成了蹒跚行走的幼儿，四处游转并表达自己的想法。最终，我们必须做好准备，孩子要自行踏入社会，建立自己的事业和家庭，面对成人期的各种困难和失望。每一阶段都存在特定的挑战，然后逐渐进入下一个阶段，父母和孩子都得一直处在调整适应中。关键在于你要理解孩子并调整策略以满足孩子不断变化的需要。

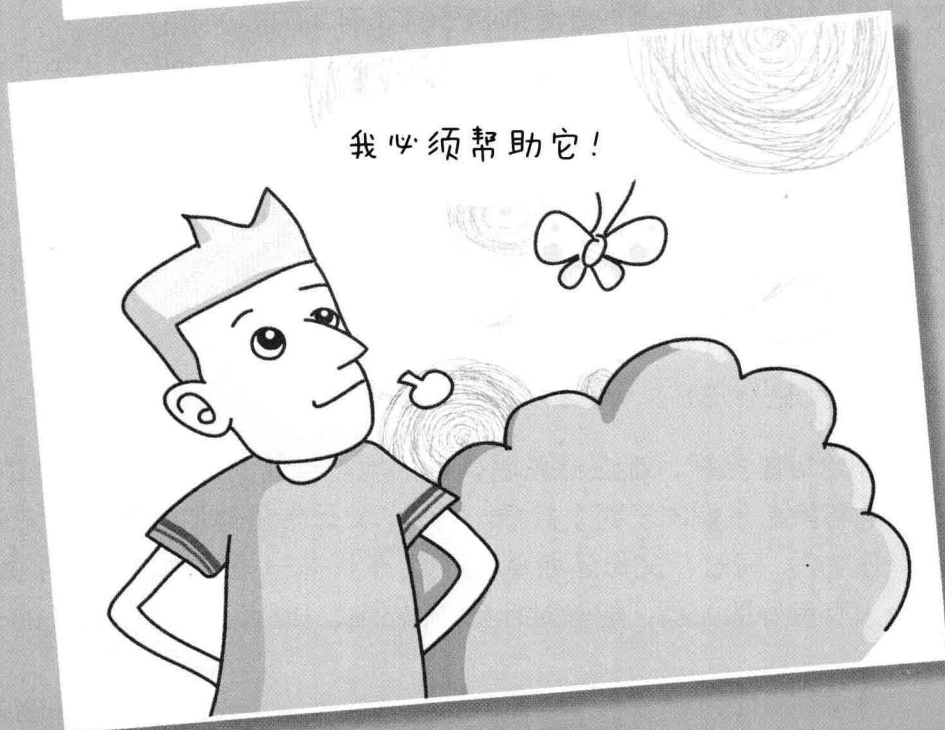
世界在不断改变。今天，让人可以功成名就的技能已与我们的祖父辈时期大相径庭。学会如何学习已经取代了死记硬背，使我们能不断跟上日新月异的知识 and 科技。我们需要理解他人的观点，并能够驾驭复杂的跨文化关系。传统和“老套路”的教育和学习方式在应付和解决问题时越来越困难。我们需要独立、灵活和有创造力的思考者，他们能够理解并解决新近出现的问题。总之，现在的孩子所需要的技巧和态度已经在改变。为人父母者要了解外界正发生的变化，理解哪些才是对孩子真正有用的态度和技巧。

既然做父母这么困难，那么本书可以提供什么帮助呢？本书要提供给你们作为高效的父母所需要的理解和认识、态度和观点、策略和工具，为孩子在新时代的生活做好准备。养育孩子像是一段旅程——我能够指出方向，提供路上所需的装备，但是我不能提供一个卫星导航，告诉你每一步应该如何迈出。你需要自己想办法并理解孩子，这点无法取代，而你的努力当然是值得的！

开始时就铭记目标——养育孩子的目的是什么？

开始每段旅程，都应该先明确目的地。当我问家长们对孩子的期望时，不同的答案总是偏向于两个目标。首先，父母希望他们的孩子“快乐，健康，没有压力”。同时，父母还希望孩子能够获得一些成功，独立并生活舒适，与他人有良好的关系，能够对社会做出贡献，或者实现他们自己的目标。

必要的挣扎



为什么它不会飞？



经历挣扎，才会
获得生命能力！



总之，父母希望孩子既有成就又得到快乐。如果牺牲了一个人的家庭、健康，破坏了环境，那样的成就毫无意义。成功可以被认为是成就和快乐的结合，成就更多是经自身的努力而被外界认可决定，而快乐则是主观的感受。衡量一个人是否快乐的方式之一，是看他与自己的

信仰和价值观的和谐程度。成功，也可以看做是这个人所取得的成就与他的信仰和价值观在大多程度上能够统一。如果你的成就与你的价值观和信仰一致，就会带来快乐的感受。上面的图表说明了成功人生的定义。

无论你怎么定义成就、快乐或成功，都需要思考你希望孩子获得的品质和能力。如果你想让孩子更加成功，哪些是最重要的性格品质与技巧呢？请你现在抽出几分钟，完成“练习一”。



成功两因素模型

8

练习一：你正前往何方？

1. 填空以完成这个句子：

我最希望我的孩子将来能成为_____的人。

2. 基础上当我孩子像我这般年纪时，我希望他能对我说：“谢谢你给了我_____，教育我_____。”

3. 此在以下性格特质清单中，选择你最希望孩子拥有的前五项：

- | | | | |
|------|-----|------|-------|
| 尊重 | 勇气 | 善解人意 | 仁慈 |
| 深思熟虑 | 反思 | 乐于给予 | 富有同情心 |
| 友好 | 坚持 | 雄心勃勃 | 目标导向 |
| 坚持己见 | 明智 | 幽默 | 自我引导 |
| 骄傲 | 负责任 | 自律 | 独立 |

- (1) _____。
- (2) _____。
- (3) _____。
- (4) _____。
- (5) _____。