

大忙人这样陪孩子， 半小时胜过一整天（6~12岁）

大忙人专用育儿宝典，
迅速拉近您和孩子的心灵距离，巧妙激发孩子的自觉性！



（英）雷·伯克博士

（英）罗恩·赫伦

（英）布丽奇特·巴恩斯

著

陈枫 译

为孩子健康成长而读书!

大忙人这样陪孩子， 半小时胜过一整天（6~12岁）



〔英〕 露·伯克博士

〔英〕 罗恩·赫伦

〔英〕 布丽奇特·巴恩斯

著
陈枫 译



江苏教育出版社
JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

大忙人这样陪孩子, 半小时胜过一整天 / [英] 伯克
博士, [英] 赫伦, [英] 巴恩斯著; 陈枫译. — 南京
: 江苏教育出版社, 2011.11
ISBN 978-7-5499-0544-7

I. ①大… II. ①伯… ②赫… ③巴… ④陈… III.
①儿童教育: 家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 066150 号

Common Sense Parenting, 3rd Edition— Using Your Head as Well as
Your Heart to Raise School-Aged Children
Copyright © 1992, 1996, 2006 by Father Flanagan's Boys' Home
All rights reserved.

中文版权 ©2011 上海读客图书有限公司 & 江苏凤凰教育出版社有限公司
经授权, 本书中文简体版由上海读客图书有限公司和江苏凤凰教育出版社有限公司合作出版
江苏省著作权合同登记号: 10-2011-238 号

书 名 大忙人这样陪孩子, 半小时胜过一整天
作 者 [英] 雷·伯克博士 [英] 罗恩·赫伦 [英] 布丽奇特·巴恩斯
译 者 陈 枫
责任编辑 吴文昊
特约编辑 胡艳艳 许姗姗
出版发行 凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)
苏教网址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
策 划 读客图书
封面设计 读客图书 021-33608311
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 680mm×990mm 1/16
印 张 15.5
版 次 2011 年 11 月第 1 版
印 次 2011 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5499-0544-7
定 价 29.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

忙得没时间？掌握陪伴技巧，对孩子不再愧疚！

也许你还在羡慕那些全职妈妈，羡慕她们有大把的时间陪孩子——别再无谓地羡慕了！其实，陪得多不如陪得巧，教育孩子，拼的是巧功夫！不掌握技巧，只是盲目地追求“陪久一点”而非“陪好一点”，只会让你浪费掉大把大把的时间，而且，陪孩子太长时间反而会让孩子过度依赖你，从而丧失独立性，孩子对事物的判断力、解决力也会大大削弱。然而，你在本书里学到的技巧却能给你正确的指导，让你少走弯路，并在将来做得更好。这些技巧都经过了多次的实践检验和科学论证，对提高孩子的学习效率、社交能力等方面都大有裨益。

你是孩子的第一个老师，也是最重要的老师，没有人会比你对孩子的影响更大！这就意味着，作为家长，你需要付出尽量多的关爱、耐心和精力。即使这样，你还是会发现教育孩子是你一生中最大却最有趣的挑战。好好把握这个机会吧！

要想让本书提到的所有技巧奏效，有一个非常重要的前提——和孩子在一起，每天陪孩子至少30分钟！只有这样，你才可以教育孩子。你很快会成为称职的好妈妈，就是这么简单。

你正在成为一个好家长，这过程就像坐过山车一样惊险而又刺激。你对孩子的关心和你在本书中学到的技巧会对你的家庭产生积极的影响。即使小家伙快把你气疯了，你首先要做的事也是——

关心他、爱护他，其次才是教育他。好好利用和孩子在一起的时间吧，因为这是你教育的最佳时机！

本书分为五章。第一章为你提供一些最基本、最有效的技巧，比如设置合理的期望值、给予有效的后果、讲道理等。第二章为你提供三种方法，以鼓励孩子的好行为、预防孩子的不当行为。第三章则集中讨论了让父母头疼的一些问题，比如孩子做错事、发脾气或固执。这一章教你如何快速、有效地制止和改正孩子的不当行为，以及怎样教孩子控制情绪。另外，该章还为你专门准备了一些小技巧，让你在与孩子发生冲突、情绪波动很大时保持平静。第四章教你如何主持家庭会议、制定家庭惯例、延续家庭传统以及如何形成你独特而有效的育儿风格。最后一章则讲解如何教孩子正确应对学业问题、同辈压力以及媒介（电视、网络等）的消极影响等。

本书在章节设置上也注重“易读性”。每小节末尾都有小结、要点回顾以及育儿常见问题解答等，方便忙碌的你依据实际情况来运用育儿技巧。此外，多数小节的末尾还为你提供了建设性的“半小时行动方案”，可以让你边学边操作，更能巩固所学技巧。

任何育儿问题都没有绝对的答案，因为每个情景、每位家长、每个孩子都是独一无二的。因此，我们为你提供的指导和建议都是紧密结合实际生活的，从而更便于你掌握。书中的育儿技巧适用于6~16岁的孩子。希望你能坚持使用这些育儿技巧，直到将其变成一种习惯。如果你始终坚持使用，你将会看到孩子可喜的进步！

现在，大忙人妈妈，好好利用每天的半小时，开始出发吧！

目 录

前言：忙得没时间？掌握陪伴技巧，对孩子不再愧疚！… I

第一章：把陪孩子的每一分钟都用到位

1. 测测你正在用哪种教育方式：
放纵式，严厉式，还是积极式？… 3
2. 期望值要合理，孩子处处都让你满意… 11
3. 跟孩子说话要具体，他才明白该怎么做… 22
4. 巧用“后果”改进孩子的行为，大忙人也能很轻松… 29
5. 变着花样讲道理，孩子才能听进去… 53

第二章：掌握表扬的技巧， 花的时间更少，孩子进步更大

1. 边讲道理边表扬，几分钟就能让孩子更懂事… 65
2. 学会“预防式教育”，孩子遇到困难时你不操心… 75
3. 想让孩子自己管好自己，不如和孩子“签个约”… 86

第三章：别跟孩子斗气， 冷静几分钟就能让孩子不发脾气

1. 孩子的气话别在意，你冷静之后，小家伙会更爱你… 101
2. 发现错误不要急，巧妙“纠正”很省力… 111
3. 孩子跟你发脾气？6步就让他“没脾气”… 125

第四章：用好每天的零碎时间， 教孩子一辈子用得上的本领

1. 每天花一点时间，就可以教孩子最好用的社交技巧… 145
2. 教孩子作出“最佳决定”，再不用担心孩子会学坏… 171
3. 每周不到半小时，就能开个高质量的家庭会议… 180
4. 加点家庭特色，家庭更有吸引力… 193

第五章：让孩子在学校如鱼得水？ 每天跟他聊一会儿就可以

1. 不必做“监工”，
每天交流一小会儿，孩子学习更来劲… 208
2. “好”朋友、“坏”朋友？
分清之后孩子就知道该怎么做… 220

大忙人育儿技巧速查… 237



第一章

把陪孩子的每一分钟都用到位

作为大忙人，你可能没那么多时间陪孩子、教育孩子。你多么希望能有大把大把的时间和孩子在一起，然而，花的时间多，实际效果却未必好。事实上，和孩子在一起的每一分钟，你都在教育着孩子，你的一举一动也都影响着孩子。要想提高育儿工作的质量和效率，首先要掌握最基本、最有效的育儿技巧：了解自己目前的教育方式、设置合理的期望值、给予有效的后果、讲让孩子听得懂的道理。



本章导言

只要和孩子在一起，你就每时每刻都在教育着孩子：你可能是在教孩子怎样铺床，也可能是在告诉孩子不应该与其他小朋友打架；可能是在提醒6岁的孩子出门前要穿上外套，也可能是在正式比赛前与孩子做预演；可能是在为孩子讲睡前故事，也可能是在教他怎样准备晚餐；可能是在辅导孩子做作业，还可能是在一起讨论一部电影。不管是哪种情况，你的一言一行都会对孩子的一生产生影响，同时也会影响到你和孩子之间的关系。

忙碌的上班族家长们经常会说：“我们真希望自己准备得更充分一些。”那么，为什么不在百忙之余，先花几分钟制订一份计划呢？本书将为你提供一个规划，它不仅告诉你该怎样教育孩子，更能让你形成自己特有的教育方式。

这个规划需要你自始至终做到以下三点：

意见一致——即，夫妻双方（或其他养育者）采用同样的教育方法、同等的包容度，在管教孩子时保持意见一致。

贯彻到底——即，夫妻双方共同确定一种育儿方案，并始终坚持这个方案。这样，育儿技巧才会更有效。

果断自信——即，不管情况多么糟糕，也不管面对多大压力，即使孩子没能达到你的期望，也都不要犹豫，而要始终坚持已定的育儿方案。

1. 测测你正在用哪种教育方式： 放纵式，严厉式，还是积极式？

“管教”一词通常会被误解，提到它，人们往往会想到不愉快的事情，比如泪水、怒吼或者冷战。面对孩子的不当行为，有些家长会非常生气、难过，从而表现过激。在这些家长看来，“管教”就是“惩罚”孩子。然而，惩罚只会在短期内有用，也就是说，惩罚只能暂时遏制孩子的某些不当行为。从长远来看，打骂、吼叫、奚落、贬低或者疏远孩子，都会产生各种家庭问题，其中最严重的就是破坏亲子关系。而且，孩子并不能从这些不当的惩罚中学到任何东西，只会害怕或疏远父母，或是在自己生气、难过时也出现同样的过激行为。

除了惩罚，还有更好的管教方法。通过本书，你可以用更积极的方法来管教孩子，特别是在你想要纠正孩子的不当行为时。不过，首先来看看目前你是怎样管教孩子的。

你习惯用哪种方式管教孩子？

先想一下，当孩子做出不当行为或者你想阻止孩子的不当行为时，你平常是怎么做的？读一读下面的描述，从中选出最符合你的5个选项，然后将这5个选项按照从“最常使用”到“从不使用”的顺序进行排列，并在旁边注明使用的频率（“偶尔”、“一般”或“经常”）。为了准确定义你的管教方式，请如实作答。

当我管教孩子时——

1.我会指导他：“你在跟我顶嘴。不许说了，听我讲。”

2.我会和他谈条件：“如果你保证……这次就让你这么做。”

3.我会讲道理：“我想让你这么做，因为……”或者“你要像我教你的那样去做，因为……”

4.我会为孩子找借口：“这不是你的错，是你朋友不好”或者“你应该更有责任心，但我知道这对你来说有点困难。”

5.我会给予消极后果：“因为你没有按我的话去做，所以今晚不能看电视。”

6.我会威胁他：“如果你再这样做，我就……”或者“别让我再说第二遍，否则……”

7.我会直接限制他：“我知道你心里很难接受，但是说了不行就是不行。”

8.我会给孩子评价：“捣蛋鬼！”或者“真是个大懒虫！”

9.我会激励他：“因为这个星期你每天放学都按时回家，作为奖励，你周末可以晚点回来。”

10.我会采取报复：“你给了妹妹一拳，现在你也要吃她一拳。”

11.我会妥协：“好了好了，给你买，真受够你了！”

12.我会让他提前做好准备：“我们来练习下吧，这样，当同学怂恿你逃课时，你就知道该怎样做了。”

最常见的三种管教方法是：①放纵式；②严厉式；③积极式。总是放纵孩子的父母，对孩子的期望值非常有弹性。严格要求孩子的父母，则不愿轻易改变对孩子设定好的规矩或要求。而采用积极式方法管教孩子的父母，则愿意在某些规矩上与孩子进行沟通，但是也会设置一些合理的界线。

你的测试结果是什么呢？你最常用的三项管教行为又是哪些呢？如果是2、4和11，那么你管教孩子的方式就属于放纵式；如果是6、8和10，那么你的方式就属于严厉式；如果是1、3、5、7、9或12，那么你就是个积极管教孩子的家长。绝大多数父母在管教孩子的过程中，这三种方式都用过，但最常用的那三种行为决定了你的管教风格。

一般来说，积极式的父母比较容易创造一个温馨的家庭环境，孩子也更听话。本书提倡这种与孩子进行互动的教育方法，本书的目的也是让你学会这些互动技巧，并将它们融入到你的育儿过程中。例如，如果你经常放纵孩子（与孩子谈条件、为孩子找借口、向孩子妥协），那么你可以运用更多的指导、限制和后果来改善你原来的方法。如果你对孩子太严厉（直接评价孩子、报复孩子、对孩子进行威胁），那么希望你能多跟孩子沟通，根据孩子的行为决定采取何种后果，同时要对孩子说明遵守规矩的原因。最后，即使是积极式的管教方法也存在着一些不足——比如，太多的指导和没完没了的讲道理。如果你使用的是这种管教方式，那么你可以将家庭规范写下来，形成“文件”，这样，出现问题时也更能及时解决。

掌握“积极式教育”，大幅提高育儿效率

我们管教孩子，是希望孩子学会必要的技能（比如，怎样与人和睦相处），那么，你的教育方法就不能给孩子一种无聊的感觉，而是让他感受到学习的乐趣。

本书使用的管教方法，我们称之为“积极式教育”。书中所讲的各种技巧都会为这种积极、有效的育儿方法打下基础，从而大幅度提升你的教育效率。

积极式教育就是：

关心爱护——让孩子知道你爱他，关心他的一切。

详细说明——让孩子明确知道他哪些做得对，哪些做得不对。

积极回应——让孩子知道他所做的事会产生怎样的结果。

给出实例——给孩子明确的例子，让他知道今后该怎样改进。

确保效果——培养孩子的自制力（即控制自己的行为 and 情绪）。

相互交流——给孩子一个机会，展现他所学的知识。你是孩子学习过程中的一个积极因素，要和他一起朝着共同的目标而努力。

提供信息——做孩子的导师，提供信息以帮助孩子解决问题。

积极式教育有利于增强孩子的自信心，教孩子打理好人际关系，提升孩子的判断力，并灵活应对外界情况，同时也有助于培养孩子的自制力。这是因为，**孩子在被关爱与赞赏时，会比在受气或受罚时，更容易学到知识。**

积极式教育需要你明确告诉孩子他哪里做得好，为什么要继续这样做，以及哪里做得不好、要怎样改正等。如果你总是很愉快、平静、坚定、执著、清楚地传达信息，那么即使每天只陪孩子半个小时，也能胜过稀里糊涂地陪伴孩子一整天。

下面是两个积极式教育的例子：

萨利和她朋友走进客厅，谈论着班里新来的一个女孩。萨利的妈妈无意中听到萨利对她朋友说，以后不要和新来的女生一起玩，因为她没有穿名牌衣服。妈妈让她们

俩坐下，一起讨论为什么不应该以貌取人。妈妈说，重要的是一个人的内心而不是外表。于是，两个孩子决定明天放学后叫上新来的女孩一起玩。

爸爸不让弗农去打篮球，因为他的家庭作业还没完成。弗农听了很生气，不停地跺脚，抱怨这样对他不公平。爸爸对弗农说他们需要讨论一下弗农的行为。首先，爸爸让弗农冷静下来，不要大喊大叫。弗农安静下来后，爸爸教育弗农说他需要学会接受别人说“不”，向弗农解释为什么学会这一点非常重要，最后告诉他在这种情况下应该怎样做。

当你学习并运用了本书的技巧之后，你就会和这两位家长一样，短短几分钟内就能解决当前问题，并能轻松改善孩子的行为、塑造孩子的美好性格。

陪孩子，要用好“时间”（TIME）

我们在前言中提到过，为了让育儿技巧更有效，你需要花时间陪陪孩子。下面这个方法可以迅速提升你的陪伴质量：

T = 谈话 (Talk)

I = 指导 (Instruct)

M = 监督 (Monitor)

E = 鼓励 (Encourage)

“谈话”就是要清楚地描述孩子的行为，告诉他哪些行为是对的，哪些需要改正。简单地说，就是要告诉孩子为什么他该这样

做。“指导”就是教给孩子一些社交技能，让他学会怎样为人处世。当孩子遇到困难时，你平时的“指导”就派上用场了，它可以教孩子作出正确的决定，从而帮助孩子规避错误。此外，你还要“监督”孩子，在孩子犯错时给予消极后果，在孩子表现好时给予积极后果。最后，“鼓励”就是要表扬孩子好的行为，拉近亲子关系。本章接下来的几节会详细介绍怎样做到这四点。



本节小结

要想让你的育儿工作更加成功，你就要用积极的、充满关爱的、具体明确的方法管教孩子，不仅要处理孩子错误的行为，还要与孩子建立良好的关系。

只要你与孩子在一起，你就是在教育孩子。孩子就像海绵，即使你觉得孩子没听进你的话、没注意到你的行为，孩子也会把这些话语和行为完全吸收。当你采用积极的方法教育孩子时，孩子便受到了良好的影响。



要点回顾

1. 什么是管教？

管教是指父母在日常生活中对孩子的积极教育和指导。

2. 字母缩写TIME代表什么？

T = 谈话 (Talk)

I = 指导 (Instruct)

M = 监督 (Monitor)

E = 鼓励 (Encourage)

3. 积极式教育有什么好处？

它能帮助孩子树立自信，教孩子融洽地与人相处，并能教给孩子自己作决定、控制自己行为表现的技巧。



半小时行动方案

1. 认真思考并回答下列问题：

- 本节中，你学到的最重要的知识是什么？
- 学习了这些之后，你有什么新计划？

2. 作为行动方案的一部分，你要在本周多抽时间与孩子一起做些有趣的事情。让孩子安排活动，但是告诉孩子，这个活动不能用钱，并且要让全家人都愿意参与。



常见问题解答：“如何使用积极式教育”

我是一个单亲妈妈，是个上班族。我要怎样实施这些教育方法呢？我根本没有时间嘛！

即使没有别人的帮助或支持，教育孩子也不难。虽然最初需要花点时间，但从长远来看，这都是很值的，因为孩子会渐渐学会更多得体的行为。这个问题也可以这样看待：你是愿意花几分钟告诉孩子你希望他怎样做，还是愿意在孩子为所欲为时，忍受愤怒、泪水和他越来越大的脾气？只要经过一段时间，教育孩子就会成为你的习惯，当孩子的行为有所改善后，你需要花的时间会越来越少的。

如果用积极的方法教育孩子，而他的行为却越来越糟，我该怎么办呢？

如果你认为自己需要一些帮助，可以咨询专业人士。我们总会有需要别人指导的时候，特别是处理孩子的问题时。此外，你也可以打电话给孩子的老师或医生。

我家孩子有轻微残疾，这本书里讲的育儿技巧可以帮助我吗？

这些技巧不会对孩子造成任何伤害，因此也可以帮助你。我们知道，智力障碍或身体障碍的孩子需要特殊对待。在这种情况下，父母需要寻求专业人士的指导。但是你仍然可以使用本书中提到的各种技巧，关注孩子的日常行为。