

健康品格的正确养成法，亲子关系的急救百宝箱

加拿大
亲子教养
畅销书

轻松 教孩子

135个不惩罚、不宠溺的家教方法

Discipline Without Distress: 135 Tools for Raising Caring,
Responsible Children Without Time-out, Spanking, Punishment, or Bribery

[加] 朱迪·阿尔诺◎著
鄢李星◎译



清华大学出版社

轻松 教孩子

135个不惩罚、不宠溺的家教方法

Discipline Without Distress: 135 Tools for Raising Caring,
Responsible Children Without Time-out, Spanking, Punishment, or Bribery

[加] 朱迪·阿尔诺◎著

鄢李星◎译



清华大学出版社

北京



Judy Arnall

Discipline Without Distress: 135 Tools for Raising Caring, Responsible Children Without Time-out, Spanking, Punishment, or Bribery
EISBN: 978-0-978050-90-0

Copyright © 2007 by Judy Arnall. All rights reserved.

The translation is published by arrangement through Rightol Media. (本书中文简体版权经由成都锐拓传媒广告有限公司取得)

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2012-0984

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

轻松教孩子: 135 个不惩罚、不宠溺的家教方法/(加)阿尔诺(Arnall J.) 著; 鄢李星 译.

—北京: 清华大学出版社, 2012.11

书名原文: Discipline Without Distress: 135 Tools for Raising Caring, Responsible Children Without Time-out, Spanking, Punishment, or Bribery

ISBN 978-7-302-30148-6

I. ①轻… II. ①阿… ②鄢… III. ①家庭教育—方法 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 222954 号

责任编辑: 陈 莉 高 岫

封面设计: 任燕飞

版式设计: 康 博

责任校对: 邱晓玉

责任印制: 王静怡

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者: 清华大学印刷厂

装 订 者: 三河市新茂装订有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 180mm×250mm 印 张: 22.75 字 数: 498 千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版 印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

印 数: 1~5000

定 价: 39.80 元

产品编号: 043315-01

序



完美的家长就是有出色的育儿理念却没有孩子的人。

——戴夫·巴里，作家

我 20 多岁时就已经成为了一名育儿专家。每当我看到别人的孩子在餐厅里大发脾气时，我就会想，哦，看着吧，以后我的孩子肯定不会这样。接着我有了自己第一个儿子，在他两岁时，我们一起去图书馆，为了防止他跑出去，我让他坐在柜台上，他却朝那个红色的按钮按去，意外地按响了火警装置，这件事使我开始重新评估自己的专业能力。当我刚适应了怎么去带第一个小孩时，我又有了第二个儿子，他和他哥哥有着天壤之别，在他哥哥身上行得通的方法在他身上一点儿用都没有。如今，我已经有了 5 个孩子，每个孩子都有着不同的年龄、性别、个性、气质和学习方式。每个孩子都是独特的。

尽管我一直都对心理学中的人类行为学很感兴趣，但是直到我真正成为一位母亲的时候，这个在大学时和我没有任何关系的学科开始与我息息相关起来。我的父母对我的教育是相当严格的，因此，我一直认为教育孩子应该有另外一种完全不同的方法。我相信只要按照“正确”的育儿书籍上的建议去做，我就会养育出行为完美的小孩。我要他们做什么，他们就会去做什么——而且面带微笑！但是真可惜，我的孩子们和我读的不是同样的书，他们不会按照书上的去做。如果说我在育儿的过程中学到了什么的话，那就是如果想要控制一个人，那么一定会牺牲与这个人关系中最美好的部分。

当我的孩子还小的时候，我竭尽全力地寻找育儿的建议，读了大概 226 本育儿书籍，企图寻找到“正确”的方法，特别是适合我的方法。我更倾向于民主的、没有惩罚的、互相尊重的育儿方法，因为我一直想和我的子女建立起坚固的沟通桥梁。很多书都建议不要体罚，但是书中依旧建议倒计时的方法、承担后果、罚站等矫正错误行为的方法。但是我在自己的子女身上使用这些方法时，我们双方都觉得很受伤，很抵触。我相信肯定有很多家长并不认为这些方法是在体罚自己的子女，但是我确实这样认为，更重要的是，我的子女是这样认为的。所以，我一直在寻找更好的教育方法。

在我的人生中，有三件事深深地影响了我的养育哲学。

其一，在救援热线长达 13 年的志愿者工作中，我深切地明白在体谅的基础上倾听的重要性。我相信人们打电话来并不是真的想让我去帮助他们解决问题，他们只

是希望从我这里得到认可、接纳和理解——这些都是我能够提供的，他们其实完全可以解决自己的问题。我发现这与养育孩子是一样的道理。孩子们通常需要一个积极倾听他们、认可他们、理解他们的人，他们并不希望家长总是插手去管他们力所能及的事情。

其二，就是我加入的一个由戒酒互助协会(Alcoholics Anonymous)建立的十二准则项目。我发现改变和控制另一个人最好的办法就是无条件地接纳他，并首先改变自己。在自己的人生中做一个最好的榜样、倾听者以及问题解决者，不要试图去控制另一个人的人生。省察自己的短处，树立一个健康的自我形象确实帮助了我的孩子们建立健康的自尊心。我知道孩子们的很多行为表现并不是直接针对我的，这些只是他们在成长过程中必定会做的事情，这样才能成长为他们要成为的人。

很多家长刚开始来参加我的养育课程都是为了改变自己的孩子，但是几节课以后，他们开始意识到根据他们家庭的历史了解他们自己的重要性——父辈的养育经历影响了他们现在如何养育自己的孩子。

第三个影响就是我丈夫因工作去了秘鲁两年，这期间我一个人要照顾 4 个孩子，弄得我焦头烂额。我再一次阅读了托马斯·戈登博士(Dr. Thomas Gordon)的《父母效能训练》(*Parent Effectiveness Training* <P.E.T.>)，并参加了这个课程。突然间，在我儿子两岁时读起来还如此陌生的书一下子变得熟悉起来。俗话说，学生准备好了，老师就会出现。我想我那个时候正好准备好了。我开始把书上的方法运用到日常生活当中，这些方法使我和孩子们之间的关系更加亲密，也提升了我们的爱、尊重、信任与坦诚的质量。虽然我以前就不会体罚孩子，但是我常常会大声地吼孩子，运用了这个课程之后，我惊奇地发现我可以一天 24 小时都不提高说话的分贝！虽然课程中并没有管教这一部分，但是整个课程中所使用的方法都是不包括惩罚的。

关于 P.E.T. 这个课程，我最喜欢的就是它强调双向沟通，以及每段关系是怎样包含着两个人的，而不是一个人的。很多关于管教的书都写到父母应该怎样对待孩子，却很少提到孩子会做出怎样的反应。很多孩子并不是遵循金科律例的，至少我的孩子肯定不是。如果我给孩子一个时间限制，让她去做某事，她本应该说：“我应该想到要这么做的，对不起，妈妈。”但是，她肯定会说：“我恨你，你对我太不公平了！”然后，一个小时之后她才会去扔垃圾。

很多家长都会说，在一个孩子身上行得通的办法在另一个孩子身上未必行得通，但是我相信，不管气质、年龄、性别和个性有多么不同，所有的孩子都希望被尊重，不被惩罚。你可以在不伤害孩子、对自己也没有压力的情况下养育一个有爱心、体贴又有责任感的孩子。我希望，从现在开始你就可以从你的养育过程中感受到爱、平和和沟通！

如何使用本书

为了避免造成性别歧视，在书中我会随机地使用“他”或“她”来泛指一个人。

本书着重于沟通而不是行为矫正，所以我会大量你“需要使用的语言”上打引号。

这本书上提供的都是实践的精华。很多方法都是我亲自使用过的，还有一些是我课上的家长提供的对他们实用的妙招。

书的前半部分介绍了在非体罚养育方式下建立亲子关系的理论，并且尽可能地提供了所需的背景信息。在本书中，我还简要介绍了在儿童发展学方面被广泛接受的一些理论，其中包括约翰·鲍比(John Bowlby)、玛丽·爱因斯沃斯(Mary Ainsworth)、让·皮亚杰(Jean Piaget)、爱利克·埃里克森(Erik Erikson)、阿尔弗雷德·阿德勒(Alfred Adler)、戴克斯(Rudolph Dreikers)、阿诺德·格塞尔(Arnold Gesell)、亚伯拉罕·马斯洛(Abraham Maslow)、吉诺特(Haim Ginott)、托马斯·戈登(Thomas Gordon)的经典著作。

还有一些育儿的理念来自于当代作家，包括玛丽·西迪·柯尔辛卡(Mary Sheedy Kurcinka)、芭芭拉·柯洛罗梭(Barbara Coloroso)、简·尼尔森(Jane Nelson)和谢瑞尔·艾尔文(Cheryl Erwin)、派翠西亚·摩根(Patricia Morgan)、阿戴尔·费伯(Adele Faber)和伊莱恩·梅兹立希(Elaine Mazlish)、伊丽莎白·克瑞(Elizabeth Crary)、琼·伊斯蕾·克拉克(Jean Illsley Clarke)、凯西·林(Kathy Lynn)、安·道格拉斯(Ann Douglas)、萨拉·兰迪(Sarah Landy)、帕姆·莱文(Pam Levin)、贝里·布拉泽顿(T. Berry Brazelton)、威廉·西尔斯(William Sears)、戈登·诺伊费尔德(Gordon Neufeld)、艾尔菲·科恩(Alfie Kohn)等。

本书有五大重要原则：

- 教导而非伤害
- 坚持原则，善用你的语言
- 寻找行为背后的需要与感受(need or feeling, NOF)
- 把管教与愤怒分离
- 做子女的榜样

本书的后半部分是来自成百上千位父母在育儿过程中总结出的实用方法和妙招。如果你决定在管教孩子的过程中不伤害他们或者你们之间的关系，那么这本书就可以帮助你解决日常生活中所遇到的育儿问题。你确实可以在管教孩子的过程不给你或者你的孩子带来任何压力。你将会养育出诚实、体贴有责任心的孩子，并且你们之间的关系会亲密无间！

目 录

第 I 部分 我们为什么需要改变管教方法

第 1 章 管教的目的：教导而非伤害	3
千禧年的新育儿观	4
建立亲子关系的六大因素	6
家长的角色	10
相互尊重	14
表里如一与始终如一	23
关于规则的黄金定律	25
共同养育的黄金定律	29
第 2 章 建立关系：做那个你想要他们成为的人	35
建立一个稳定关系的方法	36
家庭关系建立的误区	42
何谓专家	46
需求对行为的影响	47
情绪对行为的影响	49
思想对行为的影响	51
沟通建立关系	55
解决问题，建立关系	59
第 3 章 管教，而非惩罚	63
称赞与鼓励	64
溺爱	66
管教是对孩子的安全和健康设限制	69
第 4 章 惩罚和贿赂不管用	75
惩罚和贿赂的问题	77
惩罚的类型	78
贿赂与正强化的区别	89

贿赂的种类	91
不惩罚孩子的益处	94
孩子们为什么会有不良的行为	95
第 5 章 好的父母也生气	103
父母为什么生气	104
父母怒气的管理——为了你的孩子，休息一下吧	106
冷静下来的方法	108
怎样更有耐心	115
应对生气的孩子	117
帮助孩子处理他们的愤怒	119
处理孩子在公共场合的不良行为	125
道歉	128
父母的压力	129
轻装上阵	133
打扫卫生还是玩呢	135
第 6 章 你的孩子是独一无二的：所有影响管教的因素	137
发展里程碑(年龄阶段)	137
发展阶段(年龄阶段)	138
天生气质	138
成熟势力理论	142
出生顺序	143
学习类型	144
多元化智能	146
性别差异	148
性格特征	150
爱的语言	152
敏感的孩子	154
大脑发展的里程碑	154
第 II 部分 实 战 工 具	
第 7 章 0~1 岁婴孩的管教工具	163
婴孩的发展阶段	164
发展里程碑	164

父母须知	165
孩子特殊的行为与睡眠问题相关	170
更安全的大床	172
满足孩子安全的需求	176
宝宝是怎样影响婚姻的	178
第 8 章 1~2 岁学步儿童的管教工具：行动	181
学步儿童的发展阶段	181
1 岁宝宝的发育里程碑	182
2 岁宝宝的发育里程碑	183
家长须知	184
跟“不”相关的特殊学步儿童行为	197
如厕练习	198
情绪处理	199
睡眠问题	199
为什么学步儿童不懂得规则	201
分离焦虑	201
挑食问题	203
学步儿童的攻击行为是正常的	206
第 9 章 3~5 岁学步儿童的管教工具：行动与谈话	211
学龄前儿童的发展阶段	211
3 岁儿童的发展里程碑	212
4~5 岁儿童的发展里程碑	213
家长须知	214
学龄前儿童的关于自制的特别行为	224
权力争战	225
怎样培养孩子的创造力	225
玩耍和友谊的建立过程	226
没有年龄限制的玩具	226
帮助孩子为新生儿的到来做好准备	229
同胞竞争的应对方案	233
和平地解决问题	236
礼仪	241
建立健康的自尊心	245
我喜欢并且欣赏你	246

第 10 章 6~12 岁学龄儿童的管教工具	249
学龄儿童的发展阶段	249
发展里程碑	250
家长须知	251
学龄儿童关于解决问题的特殊行为	262
唠叨	267
学业问题	268
结果：管教还是惩罚	270
咒骂	272
罚站	273
在你家过夜(通宵)	273
同龄人压力	273
应对小霸王	276
什么是正直	277
一切都是为了我——清扫房间	279
父母权威：控制与影响	279
改变环境——不仅仅是保护孩子的安全	281
礼轻情意重	281
第 11 章 13~19 岁青少年的管教工具	283
青少年的发展阶段	285
发展里程碑	285
家长须知	286
青少年特殊的行为代表他们希望你建立关系	298
在以尊重的基础上处理“态度”	300
价值观碰撞	301
如何改变另一个人	302
约会	303
驾驶	303
学业问题	304
恶作剧	304
青年组织	304
高风险行为	305
性行为	307
药物	308

自杀	309
犯罪	311
携带武器	311
饮食失调	311
第 12 章 应对网络问题：疏导而非禁止	313
即时聊天软件、电子邮件和网络的使用	314
游戏，游戏，游戏……有什么不同呢	315
游戏的忧虑	316
游戏的益处	321
限制时间的非惩罚性工具	324
结语	329
附录 常见行为的管教方法总结	331

第

I

部分



我们为什么需要改变 管教方法

第 1 章

管教的目的：教导而非伤害



与孩子们一同成长是一段漫长的旅程，我们要用头脑和心去教导他们，而非手和皮带。

——佩内洛普·利奇，作家

养儿育女是世界上最难的工作之一。没有任何一份工作比它更难控制，更难成功。想要控制一个人几乎是不可能的，孩子们有他们自己的思想与行为，我们的目标、希望和梦想只停留在我们的头脑中，没有人能够保证它们一定会在我们的孩子身上实现。

我只打过我的一个孩子一次，第一胎的孩子总是可怜的小白鼠！家长们总是在他们身上试验不同的方法来看哪一个奏效。当时我的丈夫远在外国上班，我一个人带着3个4岁以下的孩子，他们从来不肯好好地睡觉。我精疲力竭，甚至对这个社会感到不满。当我打我的大儿子时，他差不多4岁了。他泪流满面地对我说：“妈妈，打人是会伤到别人的！”这正是我对他说过很多次的話。有时，我从孩子们身上学到的比我教给他们的还要多。

作为父母，我们肯定会犯错，我们不可能把每件事情都做对。总有一天，我们的孩子会向他们的朋友同学甚至是他们自己的子女讲述我们的行为。这没有关系，因为他们不是完美的孩子，而我们也不是完美的家长。一旦我们承认自己的不完美，我们就更容易接受自己所犯的或是不得不犯的错误的。我们所能做的就是开始改变——从现在开始。如今，我们一个新的尝试可以立即改变我们的亲子关系。

所有的父母都爱自己的子女。当父母抱着他们的新生婴孩时，都希望把世界上最好的给他，然而，大多数父母都不知道怎样去满足自己子女的需要，或是怎样来有效地管教他们。有的人认为寻求外在的帮助来学习怎样管理自己孩子的行为，会被人认为自己不爱自己的子女。其实，无论是被社会服务站带走的孩子的那些家长，还是自己主动学习育儿知识的家长，都有一个共通点，就是他们都爱自己的子女。但是，爱本身是不够的。不是仅靠爱就可以教导和养育孩子的。他们必须确保自己

小孩讨人厌的行为都是与他们的成长相符的。他们必须有不同的方法去实践并改进自己的育儿技巧，他们必须知道，养育小孩有很多种正确的方法。

千禧年的新育儿观

从 20 世纪 60 年代到 80 年代在育儿观上有两次重大的变革。

第一次变革是因为科技的发展，使我们知道更多关于儿童发展方面的知识。核磁共振之类的技术使我们可以看到大脑的内部，并且可以测量压力、否定、欺凌、溺爱和教育对人类大脑的影响。

第二个变革是孩童玩耍的地方已经不仅仅局限于楼下的公园了。由于科技与互联网的发展，现在小孩子的娱乐方式已经大到我们无法想象的地步，我们不可能完全去控制、监督与操纵了。当孩子们总是在科技领域比我们快半拍时，我们就很难再用传统的手段来监督他们了。现在，我们无法监控他们在哪里与谁见面，因此，学习新的育儿方法，与孩子们建立更坦诚的沟通关系就至关重要了。

本书所介绍的育儿方法不是我们父母运用的那一套。因为我们的孩子现在的成长环境与我们当时的不同，而且是截然不同的。我总是提醒自己，每次我遇到电脑难题时，我那些孩子们总是不费吹灰之力就帮我解决了。他们才十几岁，就已经开始控制我生活中的一些必要事务了！他们在科技领域的思想比我超前多了。如今的孩子们在很多重要的科技产品面前比我们更加熟练，这恐怕是第一代，而且这种现象在当今家庭中非常普遍。因此，我们需要改变管教孩子的方法。

生活方式的改变也影响着育儿方法的改变：

- 更多双职工家庭的出现意味着与亲戚朋友的交流时间更少了。因此，现在的家庭与以前相比更加孤立，更多地需要父母自己来承担养育孩子的过程中遇到的问题和解决方法。
- 父母开始用一些科技产品与子女进行沟通。例如 MSN、短信、电子邮件、视频对话和手机等已经替代了面对面的交流。
- 家人们在一起的时间越来越少。当他们聚在一起时，活动的目的也非常明确，这样反而带来了更多的压力。
- 现在的孩子是有史以来和同龄人在一起时间最长的一代。托儿所、幼儿园、学前班、学校、夏令营、学校假期都意味着孩子们有更多的时间与同龄人相处，只有更少的时间与父母在一起。
- 子女比父母聪明，特别是在科技产品面前。在家庭生活中，他们比父母更知道各种科技产品的运用。

我们的父母曾用在我们身上的惩罚手段已经不再适合我们自己的孩子了，因为：

- 打屁股这种教育方式已经越来越不能被社会接受了。

- 当孩子们知道自己可以利用科技产品减轻惩罚的过程时，他们对于父母或权威就不再那么害怕了。例如一个中学生被罚站，她依然可以用 MSN 与朋友联系，她的父母通常不会发现。
- 倒计时和罚站都是需要家长在场监督的，如今家长已经没有那么多的时间了。
- 如今，从老师、其他家长、辅导员以及其他权威人士那里得到的关于惩罚和监督孩子的支持越来越少。

我们需要新方法：

- 与孩子建立更为坦诚公开的联结，无论是面对面的沟通，还是通过科技产品的沟通。
- 不要一切事情都包揽包办，要教会孩子如何去解决自己的问题。
- 在日常生活中，让孩子对我们产生信任，这样他们才会听我们的话。
- 明确地告诉孩子在哪些事情上他们自己可以做决定。
- 建立足够的影响来对抗同龄人对孩子所产生的影响。

与子女们建立良好、健康的亲子关系是非常必要的，这样当他们遇到难题时才会主动来找我们征求意见。

在遇到麻烦时，孩子们需要父母来帮助他们解决问题，而不是惩罚他们。这种信任是从小一点一滴地积累起来的，而不是一蹴而就的。如果你的孩子在网上聊天时，你发现与他聊天的陌生人很奇怪，你肯定希望他能够就此事向你征求意见。但是只有当他完全信任你，知道你会帮他解决问题，而不是惩罚他时，他才会这样做。

可持续发展的育儿观

你现在看着你的孩子，然后想象他们青春期的样子，你会充满恐惧，还是喜乐与期待？你希望你的孩子到青春期的时候和你的关系是怎样的呢？请列举出来。大多数父母都会说，希望有坦诚的沟通关系；希望能和孩子们一起分享自己的感觉、想法和价值观；希望和孩子们一起享受玩乐的时光；互相尊重；自信；当孩子遇到麻烦时会主动找自己帮忙。

第二步是列举出孩子的哪些行为是你最无法接受的。

比较两张清单，你如何处理你的小孩现在无法让你接受的习惯将直接影响到你将来与孩子亲子关系的质量。两张清单是紧密联系在一起的。本书就是介绍一些有效的方法让你在解决孩子现在惹人嫌的行为的同时，保护你和孩子之间的亲子关系，达到你期望孩子在青春期时与你拥有的关系的目标。

有些育儿方法会破坏亲子关系。其中一种就是运用惩罚的手段来进行管教。你管教孩子是从长远的角度看的吗？令人棘手的是，你怎样管教一个8岁满口脏话的小孩子，心里还一直想着，在他14岁的时候你们拥有完全坦诚的沟通关系。这是完全可能的！

其实，育儿就是一种关系的建立。记住，你是要把孩子养育成人，而不是一直在养孩子。所以，试着用你对待成年人的方法去对待你的孩子。其实，亲子关系就是一种爱的关系。在爱的关系中是容不下惩罚的，必须努力建立良好的沟通模式。家长可以不用惩罚的形式就起到管教的作用吗？当然可以！不过这需要大量的时间，一点点技巧和无限的耐心。任何一段值得的关系都是需要用时间经营的。

想要受尊重的管教有作用，孩子需要从父母那里得到六样东西。就好像一栋大楼需要建立在安全稳固的地基上一样，想要管教有效，我们的亲子关系就必须建立在已经有的或正在努力建立的安全稳固的基础上。建立关系所需要的六大要素中大部分都是需要时间和陪伴的。教育孩子是没有捷径的，需要逐渐建立起相互满意的亲子关系。

建立亲子关系的六大因素

时间：越小的孩子就需要家长用越多的时间来陪伴。如果家长的时间有限，就必须保证和孩子在一起的时间是愉快的，你也不希望和孩子在一起时大家都是不高兴的。

其实有质量的时间并不是最重要的。相反，时间的数量更为重要。孩子们希望父母尽可能多地和他们在一起，无论是开心的时候，还是伤心的时候。

关注：关注是孩子最基本的需求。消极的关注，包括对他们吼叫、打屁股、责骂、闭门思过，积极的关注包括眼神的接触、谈话、微笑。请把你有限的时间放在积极的关注上。

指导：没有人希望被纠正，所以我们需要用一种友善、积极和令人尊敬的方法，我们需要学习并提高自己这方面的技巧。

友善：说什么不重要，重要的是说话的态度。孩子们需要温暖、关爱和坚定，这三者是相辅相成的。

倾听：每一个人，无论是 2 岁，还是 82 岁，都希望被倾听，被肯定。不单单是他们所说的话，还包括他们的感觉、信仰、价值观和解释。当孩子们觉得被父母聆听了，他们就更有可能会去听父母所说的。

父母对自身的关爱：良好的亲子关系和好的管教起源于父母良好的自我感觉。吃得好，睡得好，正确的情绪宣泄，为自己做一些特别的事情，花时间照顾自己的需要都是育儿过程中重大的投资。

为什么放弃惩罚

没有受过惩罚的孩子更容易控制自己的命运。他们对发生在自己身上的事情会更积极地去互动，而不是总是以受人控制的受害者的形象出现；因此，他们会觉得自己更有能力。他们会学习到更好的社会技巧，解决问题以及健康地解决冲突的能力。幸运的是，对于家长和兄弟姐妹而言，家庭就是学习解决问题最好的实验室。