

为什么咱家孩子 怎么管都管不住？ 他们家孩子不管照样好！

孩子的自制力是所有好习惯、好品格的基础
(3~16岁)男孩自制力速成手册

家教经典
畅销全球

随查
随用



(美) 梅德赫斯 著
咏鹏 译

江苏教育出版社



为孩子健康成长而读书！系列工具书 04

为什么咱家孩子 怎么管都管不住？ 他们家孩子不管照样好！



(美) 梅德赫斯
咏鹏 译
江苏教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么咱家孩子怎么管都管不住? 他们家孩子不管照

样好! / [美]梅德赫斯著;咏鹏译. -- 南京:江苏

教育出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5499-0543-0

I . ①为… II . ①梅… ②咏… III . ①儿童教育-家
庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 066152 号

RAISING CHILDREN WHO THINK FOR THEMSELVES

by

ELISA MEDHUS, M.D.

Copyright: © 2001 by ELISA MEDHUS

This edition arranged with SYLVIA HAYSE LITERARY AGENCY

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2011 Beijing DOOK Book Ltd

All rights reserved

中文版权 ©2011 北京读客图书有限公司 & 江苏凤凰教育出版社有限公司

经授权, 本书中文简体版由北京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: 10-2011-235 号

书 名 为什么咱家孩子怎么管都管不住? 他们家孩子不管照样好!

作 者 [美]梅德赫斯

译 者 咏 鹏

责任编辑 午新生

特约编辑 张晓洲 许姗姗

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏教育出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼 邮编 210009)

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 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 680mm × 990mm 1/16

印 张 19.25

版 次 2011 年 10 月第 1 版

印 次 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5499-0543-0

定 价 29.90 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

下篇：应对88个具体问题，让孩子自己管好自己

只要您稍微改变一下做法，在小事上多让孩子做决定、负责任，就能帮他一点一滴累积自制力。针对生活中常见的88个具体问题，我从自我指引的角度提供了一些建议。把这部分内容作为随时随地的参考，可以帮助你造就一个自我指引型的孩子。

下面有一些大的原则需要遵循。首先，孩子需要理解规则存在的必要性和处罚结果的合理性。他们只有通过自己的内心对话理解了这些规则，才会走向自我指引。第二，要时时检讨你是否过度控制或过度保护了孩子？第三，你作为父母，最重要的就是要以身作则。

最后，别忘了笑容。

可以一直用到16岁的行为纠正指南

1—6岁	128页	1. 小事故
	130页	2. 吮手指
	131页	3. 什么都想摸
	132页	4. 令人厌烦的习惯 (挖鼻孔、咬指甲等等)
	134页	5. 不愿意洗澡
	136页	6. 不愿上床睡觉
	138页	7. 尿床

1—16岁的共性	140页	8.刷牙以及其他个人卫生问题
	142页	9.具有攻击性的肢体动作
	144页	10.欺凌弱小
	146页	11.车内躁动
	148页	12.动不动就哭
	150页	13.坐立不安
	152页	14.嫉妒
	154页	15.没有礼貌
	156页	16.饭桌上的麻烦
	158页	17.在公共场合表现不佳
	160页	18.大小便事故
	162页	19.虐待动物
	164页	20.顶撞父母
	165页	21.乞求
	167页	22.找替罪羊
	169页	23.说大话
	170页	24.依赖父母
	172页	25.说脏话
	174页	26.懒散拖拉
	176页	27.不服管教
	178页	28.过分要求
	183页	29.唯物主义主义和消费至上

1—16岁的共性	184页	30.搞破坏
	185页	31.举止粗鲁
	187页	32.着装困扰
	189页	33.饮食紊乱
	191页	34.擅动他人的物品
	193页	35.无助
	195页	36.打断别人
	197页	37.撒谎
	199页	38.做噩梦
	200页	39.违反安全规定
	202页	40.不愿意分享
	204页	41.羞怯
	206页	42.与兄弟姐妹的敌对状态
	208页	43.吐口水
	210页	44.生闷气
	212页	45.发脾气
	214页	46.告状
7—16岁的共性	216页	47.成绩差
	218页	48.作弊
	220页	49.作业困扰
	222页	50.学校里的不当行为
	224页	51.害怕去上学

7-16岁的共性	225页	52.逃学
	227页	53.没有体育精神
	229页	54.假装生病
	230页	55.小团体
	232页	56.交友困扰
	235页	57.结交帮派
	237页	58.隐瞒自己去过的地方
	239页	59.成长得太快（比如化妆、打扮、约会、性方面等）
	241页	60.抱怨
	243页	61.打破时限
	245页	62.健忘
	247页	63.懒惰
	249页	64.丢三落四
	251页	65.操纵家长
	253页	66.不收拾房间
	255页	67.赖床
	257页	68.消极
	259页	69.制造噪音
	261页	70.偷偷摸摸骚扰别人
	263页	71.不守信用
	265页	72.嘲弄、辱骂别人

7-16岁的共性	267页	73. 上瘾（电话、电视、电子游戏、电脑）
	269页	74. 浪费
	271页	75. 嘟囔
	273页	76. 生日派对上表现失常
	275页	77. 无聊
	276页	78. 借了东西不还
13-16岁	278页	79. 不可靠，没有责任感
	280页	80. 虚荣
	281页	81. 把自己关在房间里
	283页	82. 在身上打洞、 刺青和标新立异的打扮
	285页	83. 浏览色情图片
	287页	84. 过早的性行为
	288页	85. 离家出走
	290页	86. 酒精、毒品和香烟
	292页	87. 犯罪
	294页	88. 顺手牵羊

附件：对12岁以上的孩子使用分级管理系统… 295

目 录

上篇：什么样的孩子能自己管好自己？

为什么咱家孩子怎么管都管不住？他们家孩子不管照样好！因为有自制力的孩子才会更有自信、更有责任心，更能发挥与生俱来的天赋和才能。但这样自觉的孩子却很少见。不管妈妈怎么教育——责骂、惩罚、诱惑、奖励，孩子却还是依然如故。其实，只要妈妈能搞清楚自觉小孩的秘诀，就能知道如何在生活中激发出孩子潜藏的自制力。这个秘诀就是——只有“自我指引型”的孩子才能自己管好自己。

1. 只有“自我指引型”的孩子才能管好自己… 2
2. 什么是“自我指引型”和“外部控制型”？… 3
3. “自我指引型”孩子的五大核心特质… 6
4. 方法正确，
就能培养出管好自己的“自我指引型”孩子… 10

中篇：七个步骤让孩子自己管好自己

聪明妈妈知道，孩子的自制力是所有好习惯、好品格的基础，越早培养效果越好。在这里，你将会学到很多培养自制力的实用技巧，比如：怎样提问、教孩子进行内心对话、角色扮演、利弊清单等等。只要你按照下面的步骤，一步步展开，你就会欣喜地看到孩子的转变，你们之间的关系也会变得越来越融洽！

第一步，让孩子远离“外部控制”… 14

第二步，打基础，让孩子学会内心对话… 34

第三步，强化内心：信任直觉… 53

第四步，教会孩子设身处地、用“善意的自私”思考… 58

第五步，现在轮到你做出改变了：

12条原则+8大技巧，让孩子自己管好自己… 69

第六步，12招让孩子勇敢地走出失败… 93

第七步，帮孩子抵御外部影响，

进入自我指引的良性循环… 103

结论… 125



上篇

什么样的孩子能自己 管好自己？

为什么咱家孩子怎么管都管不住？他们家孩子不管照样好！
因为有自制力的孩子才会更有自信、更有责任心，更能发挥与生俱来的天赋和才能。但这样自觉的孩子却很少见。不管妈妈怎么教育——责骂、惩罚、诱惑、奖励，孩子却还是依然如故。其实，只要妈妈能搞清楚自觉小孩的秘诀，就能知道如何在生活中激发出孩子潜藏的自制力。这个秘诀就是——只有“自我指引型”的孩子才能自己管好自己。



1. 只有“自我指引型”的孩子才能管好自己

为什么咱家孩子怎么管都管不住？他们家孩子不管照样好！

其根源在于——我们正在一步步把孩子培养成“外部控制型”，而不是“自我指引型”。换句话说，我们教给孩子的是：一个人做出各种选择是为了获取他人的赞许和肯定。在这个过程中，孩子放弃了所有的判断能力和自我感受，成为“外部控制型”的孩子。他们只会跟着外界的指挥棒起舞，因此很难抵御外部的压力和诱惑，出现挑食、拖拉、不爱干净、没有责任感等坏习惯。这些都是缺乏自制力的表现。

如果孩子是“自我指引型”的，或者说，能够用逻辑判断之剑斩断外界的各种影响，他们就可以针对每个选择，理性地审视所有可能的结果，并依此形成自制力。面对选择时，“自我指引型”的孩子会在充分考虑之后做出决定；他们这样选择，是因为对他们来说是正确的，而不是源于会得到他人的赞许。这种逻辑分析和内心对话是成为自我指引型孩子的基础。我们必须把这种自我指引的能力带给孩子们，越早越好。

2. 什么是“自我指引型”和“外部控制型”？

现在，让我们进一步了解，自我指引和外部控制到底意味着什么。为了有一个完整的认识，让我们追溯到“人生之初”的阶段，看看“自我”这一概念是如何一步步形成的。通过下面这些人生阶段的阐释，你可以看到：孩子的思考方式是如何慢慢建立起来，并最终左右其选择的。在成长的点点滴滴之间，他们既有可能在外部因素的影响下放弃逻辑思维，也有可能通过自己的分析做出最符合自身价值观的选择。前者就是外部控制，后者就是自我指引。

一、新生阶段（0-1岁）

呱呱坠地的婴儿是不会有“自我”的概念的。他们怎么可能一来到这个世界，就把自己的能力和局限看得一清二楚呢？当然，“自我”的概念不是在真空中形成的。孩子会通过比较周围的人，慢慢形成“我是谁”这样的概念。这是他们开始评估和定义自己的关键阶段。在这个阶段，我们作为父母的首要任务（当然是在满足他们的生理需求之外）就是给他们提供一种强烈的可以依靠的感觉。如果我们希望日后孩子在“发现自我”的崎岖道路上接受我们的引导，就需要让孩子感觉到，我们无条件的爱和我们时时刻刻的陪伴。在这里，无条件的爱是非常关键的，它可以让孩子感觉到，无论他们的“自我”是什么样的，都会得到我们满腔热情的接纳。

二、婴幼儿阶段（1-3岁）

在这个阶段，孩子开始与外部世界发生互动，开始懵懂地明白“自我”意味着什么。他们很快就发现，自己的每一个举动都会引起爸爸妈妈的反应，自己的一言一行都会产生相应的后果。例如，约翰把黑豆汤洒在了地上，妈妈赶忙跑过来，一边抱怨，一边擦掉了他留在地板上的艺术作品；当雷切尔第一次自己用杯子喝水，她看到了整个家庭狂欢庆祝的场面，所有人又喊又跳，拍手相庆。正如你从这些例子中所看到的，在这个阶段，孩子的每一次成功和失败都会激起外界的反应，而孩子正是通过这些外界反应形成自我意识的。

三、学龄前到小学三年级（3-10岁）

在这个阶段，孩子是人们谈论的对象。他们将时时刻刻接受其他人的评判和议论。他们不仅会“暴露”在更多的人面前，比如老师、同学、朋友和邻居，而且也开始意识到并不是每个人都会无条件地爱自己，认可自己。在这个阶段，孩子很多方面的技能开始接受他人的鉴定，如系鞋带的速度、阅读的能力、能不能把足球踢到一米开外等。这些外部审视，会在孩子形成“自我”意识的过程中起主要作用。

四、小学四年级以后（10岁以后）

到了第三个阶段，孩子已经非常习惯于通过比较来判断他人和自己了。他们会发现自己的一切，如品德、社交能力、个性、学习态度、身材、运动成绩等通通都要接受周围人的评价。这是孩子生命中至关重要的十字路口：自尊心要么建立起来，要么被打碎。孩子会在自我指引和外部控制中二选一，作为自己为人处世的参考和依据。

那么，自我指引型的孩子和外部控制型的孩子分别是什么样子的呢？

自我指引型的孩子遇到选择时，会在心里筛选和评估所有的外部影响，仔细地分析所有可能的结果，最后由内而外地做出决定。他们对自己的生活负责，而不是被动地做出反应。这样的孩子就是自我指引型的，他们的行为是出自他们的独立思考和逻辑判断，他们非常清楚自己要什么。

外部控制型的孩子，他们的行为标准取决于外界的承认和接受程度，就像戴上了一张“假面具”一样。他们的形象是通过设想“其他人希望他们怎样”而“制造”出来的。更不幸的是，他们越是依赖于外界的判断，就会越不相信自己，不相信内心的声音。就这样，恶性循环开始了。

下面让我们更接近地看一看自我指引型孩子的特质。

3. “自我指引型”孩子的五大核心特质

一旦孩子习惯和自己的内心沟通，并以此指导自己的行为，他们就会表现出两大特征：一是强烈的自我意识，一是渴望在团队中成为关键和有意义的一员。这两个特征源于自我指引型的人所具备的五大核心特质。

一、有强烈的自尊心和自信心——从积极、理性的角度

评估自己，接纳自己

自我指引型的孩子认同自己，因为他们懂得如何从积极的角度看待自己，理性地评估自己。这使他们能将失败看做学习的机会，而不是削弱自身价值的威胁。他们能从挫折中很快地回复过来，接受自身的缺点而不让这些缺点影响到自信心。这样的孩子不会不经思考就对外界的影响做出反应，也不会只是从个人或保护自我的角度去看待问题。为了培养拥有这种能力的孩子，应一直给予他们无条件的爱和认可。

二、有竞争力——敢于尝试，不怕失败

有能力的孩子能够理解和应对周围的一切。自我指引型的孩子，乐于尝试新东西，挑战自己在脑力和体力上的极限。他们是“冒险家”。虽然他们偶尔也会犹豫不决，但慢慢地，他们会积累相当可观的成就和技能。他们很清楚自己的潜力，每一次的成功都会

加强他们对自己的肯定，形成自尊心。利于自我指引型孩子成长的环境旨在鼓励孩子进行新的尝试、挖掘自己的潜力，而不会让孩子担心失败之后遭到嘲讽、批评和羞辱。他们有的是犯错误的机会。

三、有独立意识——依据自己的内心做出决定的能力

一旦自我指引型的孩子具备了一定的能力，那么紧接着他们就会形成一种独立的意识和能力——依据自己的内心做出决定。他们自己的逻辑思维将帮助他们独立思考并解决问题，并在做出判断时排除外界的干扰。一个无能且依赖性很强的人，最明显的标志就是不能抗拒外来的影响。

四、有很高的道德水准——依据自己的道德标准和价值观做出理性的选择

自我指引型的孩子能够自由地依据正确的理由做出选择，而不是出于他人的期待，这样的选择其实是服从于自己的利益而不是其他人的。

举个例子，克里斯蒂娜看到一群衣着时尚的女孩在嘲笑她最好的朋友，说她衣着土气。她应该冒着被多数人嘲讽和孤立的风险，站在好友这一边，还是默默溜走，假装没人注意到她？或者更过分点，加入到嘲笑自己朋友的那一边？如果她是自我指引型的孩子，她会自己做出判断：她应该替朋友解围。理智告诉她，如果不这样做会让她感觉自己像个叛徒；她还知道，背叛朋友意味着失去友谊。由于她有很强的自我意识和自尊心，她不会太在意那些时尚的