

Rewards for Kids

Ready-To-Use Charts & Activities for Positive Parenting

[美] 维吉尼亚·M. 希勒 Virginia M. Shiller | 著
梅格·F. 施耐德 Meg F. Schneider

邦妮·马修斯 Bonnie Matthews | 插图
代雪曦 | 译 常乐天 | 修订

奖励出好孩子

适合正面家教的即用图表与活动

最新
修订版



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

Rewards for Kids
Ready-To-Use Charts & Activities for Positive Parenting

奖励出好孩子

适合正面家教的即用图表与活动



[美] 维吉尼亚·M. 希勒 Virginia M. Shiller | 著 邦妮·马修斯 Bonnie Matthews | 插图
梅格·F. 施耐德 Meg F. Schneider | 著 代雪曦 | 译 常乐天 | 修订

插图由邦妮·马修斯 (Bonnie Matthews) 在珍妮特·C. 奥弗林 (Janet C. O'Flynn) 设计的原始图表基础上绘制



重庆大学出版社

REWARDS FOR KIDS ! : READY-TO-USE CHARTS &
ACTIVITIES FOR POSITIVE PARENTING

by

VIRGINIA M. SHILLER, PHD WITH MEG F.
SCHNEIDER, BONNIE MATTHEWS (ILLUSTRATOR)

Copyright: © 2003 BY THE AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

This edition arranged with AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 CHONG QING UNIVERSITY PRESS

All rights reserved.

版贸核渝字 (2012) 第 004 号

图书在版编目 (CIP) 数据

奖励出好孩子: 适合正面家教的即用图表与活动/

(美) 希勒 (Shiller, V.M.), (美) 施耐德

(Schneider, M.F.) 著; (美) 马修斯 (Matthews, B.) 绘;

代雪曦译. —2版 (修订本). —重庆: 重庆大学出版社,
2014.5 (2014.6重印)

书名原文: Rewards for kids: ready-to-use charts
and activities for positive parenting

ISBN 978-7-5624-8186-7

I. ①奖… II. ①希… ②施… ③马… ④代… III.
①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第087654号

Jiangli Chu Haohaizi

奖励出好孩子

适合正面家教的即用图表与活动 (最新修订版)

〔美〕维吉尼亚·M. 希勒 梅格·F. 施耐德 著

代雪曦 译 常乐天 修订

责任编辑: 王 斌 余筱瑶 版式设计: 余筱瑶

责任校对: 邹 忌 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 邓晓益

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆五环印务有限公司印刷

*

开本: 890×1240 1/32 印张: 8.375 字数: 218千 插页: 16开6页

2013年5月第1版 2014年5月第2版 2014年6月第2次印刷

ISBN 978-7-5624-8186-7 定价: 26.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换
版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

中文修订版序言

中国传统的教养孩子方式，是基于儒家哲学思想，强调美德、伦理、尊重和服从父母，以及不断向高标准努力。在美国，来自中国的移民们确实常常会因为他们的孩子在学校里刻苦用功、学习出类拔萃而受到欣赏。在中国传统的价值观和实践中做父母非常重要的一个责任：那就是帮助孩子学习如何自律，并且向高标准不断努力。

中国是一个飞速发展的国家。随着国家不断地发展和繁荣，人们也开始有闲暇来更多地思考如何更好地教养孩子这样事情——教育出一个不仅仅是在学校里和工作中能获得成功的孩子，同时也能够保持健康积极的情绪和心态的人。

毫无疑问，保存中国文化中所珍视的价值观很重要。但是，现代社会越来越认识到帮助孩子有自尊、自信地成长，以及避免过度自责的重要性。在教养孩子方面，我们如何能够教育出既刻苦用功、在情感上又很均衡的孩子呢？

我和我丈夫生活在康涅狄格州的纽黑文，这里是耶鲁大学所在地。我们和《虎妈战歌》的作者蔡美儿女士居住在同一个城市。众所周知，蔡女士在书中描述了她是如何用非常严厉的方式教育她的两个女儿。我教育我的两个儿子的方法和她截然不同。但是，我们两个家庭里的孩子们都很出色。

这本书里的想法是在我养育两个非常活跃的儿子过程中迸发出来的。我几乎用的都是正面管教的方法。我的小儿子在

学习阅读的过程中遇到过很大的挑战，我用支持、赞美，以及正面奖励的方式，来帮助他以及他哥哥在学校里的学习。我也用同样的方式来帮助他们控制他们的行为，养成好习惯。我的丈夫，最近刚刚获得诺贝尔经济学奖。他对孩子们的学业根本没有怎么关注。事实上，虽然有时候这么做会令我感到有些沮丧，但他更倾向于花时间和孩子们在一起，讲关于天文、科学、历史的故事还有其他与他们的学校学习不相关的话题。

现在，我们的两个儿子都已经或即将从常春藤大学获得博士学位。我知道，一个家庭的故事不足以说明什么是最好的做父母的方式。但是，有一个经验是显而易见的：那就是父母积极正面的管教也有助于孩子学业上的自律。

任何教养孩子的方法，都必须针对每个孩子的独特需要来做调整。如果用蔡美儿女士的教育方法来教育我的孩子们，他们还会那么出色吗？我不这样认为。但是她的方法对她的孩子好用吗？显然是的——尽管有时也会不管用，但是蔡女士能够运用她的智慧及时加以调整。

作为一名执业的临床心理学家，我看到有一些儿童、青少年，以及成人遭遇焦虑、抑郁、饮食失调，以及其他问题的困扰，这些问题有时和太严格的教育以及父母过多的批评有关。有一些人即使在这种严厉的教育下，也能获得高度的成功，但是往往要在情感上付出代价。另外一些孩子则会因为父母的苛刻标准而变得叛逆，以至于不能够成就他们原本能够实现的目标。

我希望这本书中的想法能够让父母们得到启发，从而帮助他们懂得如何在积极正面的管教方法和传统的强调规矩和纪

律的做法之间找到平衡。我很清楚我从自己做父母的旅程当中学习到很多东西；并且当我在孩子那里遇到新的挑战的时候，我的想法也会改变。在这个过程中我也会犯错误，但那是毫不奇怪的。我由衷地希望，那些尝试这本书中推荐的方法的家长们能够获得好的效果；同时，我也希望愿意去尝试新方法的家长们奖励**自己**一颗金色的星星，因为他们在为做最好的父母而努力！

最后，我还想在此感谢在本书中文版发行过程中给予我极大帮助的朋友们，他们是邵帅、付宝德、教育学博士程贺南、教育学博士杨敏、阎开，以及吕缇娜。

维吉尼亚·M.希勒

2014年5月

修订版译者序

不久前希勒博士找到了我，说她希望找一位对中美教育、文化都有了解的人来协助重庆大学出版社完成《奖励出好孩子》一书的再版翻译修订工作，问我有没有兴趣加入。在略读了此书之后，我被它的创作理念和生动的例子所吸引，因此我毫不犹豫地接受了她的邀请。

我在第一版翻译的基础上进行了修订和校正，并重新翻译了部分段落。使作品更忠于原作者思想，且能够在贴近原文的同时更符合中文语境。

在翻译中仔细地阅读此书时，我不禁回忆起父母对我的教育，作为一名正在念大学的学生，我对书中的很多做法和思想都深为认同。我是在中国出生中国长大的90后独生子女，那时大多数中国家长的教育方式不是以打骂为主，就是对孩子过分溺爱。记得有不少朋友都对我讲过他们甚至念了高中还在挨打，对父母的感情主要是惧怕。或是有些同学在父母的百般呵护、包办下得过且过，对自己的未来毫无计划。

很幸运，在信息技术并不发达的90年代，我却拥有开明而有远见的父母。相对于大多数同龄人从小学甚至从幼儿园开始就穿梭于各种补习班的生活，我比他们拥有了更愉快的童年，更多美好的亲子记忆。我相信这些宝贵的经历，在漫漫人生中都是远远比补习更重要的部分，而从小建立的和父母亦师亦友的关系，也将是我一生中最温暖而宝贵的资源。

我的父母没有规定我门门课要拿第一，却要求我积极思考、有上进心；他们没有逼我练钢琴学画画，却要求并帮助我找到自己真正的爱好；他们不限制我仅仅关注学校课本上的知识，却希望我多读杂书多旅行，来了解世界不同的文化；他们从来不需要我是最出色的，却期待我乐观自信；他们从不会帮我决定今后的路，却教我如何独立地作出自己的选择。于是，在中国完成了高中学业后，我选择来到美国继续学习。

在美国的四年，我更是感受到了中美教育理念的不同，不仅是家庭教育，学校教育亦然。在以自主学习独立研究为重心的美国教育方式中，老师的作用只是开发学生的思想，激发学生的创造力。因此，从小用“奖励”来帮助培养孩子正确的习惯，对孩子的一生发展都有着至关重要的作用。以我自己的体验，在父母“奖励式”教育下成长的孩子，并不会变得对每个成就都期待奖励，也不会缺乏接受批评的勇气。而中国从小进行的“压迫式”教育却很容易让孩子失去压迫后，缺乏面对其他挑战的动力。

希勒博士不仅是个有建树的儿童教育专家，也是一个成功的母亲。在希勒博士“奖励式”教育下成长的她的两个孩子非常出色，他们也都就读于美国常春藤学校。中美家庭的具体教育方法也许不完全相同，但教育理念却是一致的。我相信你在读过此书后，也一定能受到启发，用“奖励式”的教育理念，找到最适合你孩子的教育方法。

下个月，我将从耶鲁大学统计系毕业，在美国四年的大学

生活也将画上句号。《奖励出好孩子》中文第二版就像是我精心、尽力完成的毕业作品。在此我衷心地希望希勒博士这本非常有价值的书将对中国家长们有所启发和帮助。

常乐天

2014年4月

译者序

在我们小时候，家里的父母大多信奉“不打不成才”“黄荆棍下出好人”之类的教育理念，严父慈母往往是一个唱红脸，一个唱白脸，遇到孩子的问题行为（如不认真完成作业、说脏话）或一些原则性问题（如偷拿家里的钱）时，多以责骂或体罚解决。相信在那个年代，没尝过“竹笋炒肉丝”滋味的孩子少之又少。这种方式至今仍有父母采用，尽管当年他们在挨揍时曾在心里默默发誓说以后肯定不会碰自己孩子的一根小手指头。

那么，这种方式的效果如何呢？有些家长似乎取得了很好的成绩，把孩子“骂”进了哈佛，“打”进了北大，但那毕竟是少数。而且当孩子因为太小还不那么明白是非曲直的时候，当孩子因为体罚跟你的关系恶化对你怒目而视的时候，当孩子把“竹笋炒肉丝”当成家常便饭而变得麻木的时候，你打算怎么办呢？当竹片一下下落在孩子的身上，却一阵阵痛在父母的心上时，你是否考虑过还有别的方法可以解决问题呢？

在日常生活方面，现在的孩子大多是独生子女，是家里的“小皇帝”“小公主”。他们衣来伸手，饭来张口，家务一概不做，且一切以自我为中心。这对培养孩子的独立生活能力、责任感以及进入社会后与人相处都没有好处。有些家长已经意识到这些问题，但当孩子小的时候，家长可能觉得跟他们说不明白。等孩子长大以后，一些习惯已经形成，家长虽然知道不好，但已经很难改变。

培养孩子良好的行为习惯，要从娃娃抓起。这一阶段的孩子可塑性强，但自控力差。对一些坏习惯可能导致的后果还没有清楚的认识（比如爱吃糖、不刷牙），或者在一些问题上对家长的良苦用心还不能理解（如学习乐器、培养阅读习惯）。在这个很多教育方法都还不具备施展条件，但又是如此关键的时期，家长们应该怎么做呢？

美国耶鲁大学儿童心理学家维吉尼亚·M. 希勒在培养自己的孩子时获得了灵感，并根据她多年的研究实践，从诸多反馈中不断总结完善，与她的伙伴一起，最终完成了本书。她以广义意义上的行为主义心理学理论为基础，通过建立良好的行为表现和良好的结果——奖励之间的心理联系，让孩子即使不明白你让他这么做的深层涵义，也能乐于配合。在教育实施过程中，适当的奖励是一种积极正面的办法。即使是成年人在工作中，大部分情况下奖励也是他们前进的动力，而非批评。当孩子年幼时，“奖励方案”能使他们将良好的表现和积极的结果联系起来，有助于培养孩子良好的习惯。当孩子逐渐长大后，“奖励方案”可以帮助他们尝试并体验良好的行为带来的益处，使其乐意保持这样的行为。

中国和美国在教育孩子的理念方面肯定是有共性的，但也有差别。本书特别详加阐释的奖励与收买之间的区别肯定是中美家长共同关心的核心问题。很多疑问和问题也是正在看这本书的，并希望改善孩子问题行为的家长们所共同关心的，如个人卫生问题、睡眠问题、与他人相处、完成作业等。

书中的案例根据孩子的年龄、性格、家庭环境背景，采用

了各式各样的奖励方法。通过对方案实施过程的细致讲解，家长们可以试着根据自己孩子的情况举一反三地实行。虽然问题行为是共同的，但孩子之间的个体差异绝不能被忽视。照搬此书或是想要找到和自己孩子一模一样的案例不太现实，本书提供的是解决问题行为的另一种方法和灵感。

相信正在翻看本书的你正考虑或试图用其他更积极的方式来改变孩子的一些顽固的问题行为，那么不妨请你仔细阅读本书。通过深入考虑孩子问题行为的根源，再根据自己孩子的年龄、个性等特点（这是奖励计划能否成功的关键），发挥你的想象力、创造力，开动脑筋、动起手来，设计出最适合自己的独一无二的孩子的奖励计划。

愿所有家长都能收获更为积极正面的亲子关系以及一个人见人爱、让你为之骄傲的孩子。

最后，借此机会感谢为本书辛勤工作的余筱瑶编辑，谢谢翻译过程中 Bucknill John Bartholomew 提供的热心帮助。

代雪曦

2013年6月



目 录

我们的故事 / 1

第一部分 关于“奖励方案” / 5

第一章 “不！我不要！”——“奖励方案”介绍 / 7

第二章 是收买还是奖励？——关键的区别 / 35

第三章 制订和实施你自己的方案 / 49

第二部分 该行动起来啦：“奖励方案”示例 / 69

引言 / 71

第四章 “我不跟你玩儿了！”——和他人的相处之道 / 75

第五章 “你可以快一点吗？”——按计划行事 / 91

第六章 “我睡不着！”——解决睡眠问题 / 105

第七章 “今晚不洗头！”——不再为个人卫生问题烦恼 / 121

第八章 “是他先打我的！”——和兄弟姐妹相处 / 135

第九章 “我一会儿再做！”——做家务 / 153

第十章 “我没什么作业！”——改善做作业问题 / 169

第三部分 你的工具箱：“奖励方案”图表及其他 / 189

引言 / 191

第十一章 图表及活动指南 / 193

活页部分 活页图表、奖品、“合约”及其他 / 215

我们的故事

多年以前，当我的儿子还在读幼儿园时，我很幸运地遇见了珍妮特·奥弗林，另一个幼儿园小朋友的母亲。和我的儿子一样，她的孩子也很固执，总是按自己的想法做事。珍妮特和我很快发现我们有着共同的兴趣来开发积极、有创造性的方式去鼓励孩子良好的行为。珍妮特在设计独特的图表及奖励活动方面的天赋与我想要找到方法激发孩子兴趣的愿望非常契合。在安排合作日程，交换关于我们的孩子适应新学校的意见，讨论我们年幼的孩子发生的一些趣事时，珍妮特和我意识到我们的想法及经验可能对其他父母也有一定的价值。我们开始着手写这本书。

我还记得那个下午，我坐在珍妮特的厨房时，注意到厨房冰箱上的“喂小猫图”。珍妮特3岁的女儿拒绝喝一种令人讨厌的粉乎乎的东西（大夫开的中耳炎抗生素），直到珍妮特画了一只小猫。每次当孩子喝了药，她就用食物贴纸“喂”小猫。

“好主意！我们把它放进书里吧！”这是我的第一反应。

“恐龙乐园图”和“欢迎来到动物园图”的灵感来自于我们的孩子对动物的迷恋。当我把“欢迎来到动物园图”贴在他床头的墙上，并加上每晚增加一种动物种类的奖励后，我家那个学龄前儿童终于开始配合刷牙。这张图变成了墙上一个非常棒的装饰品，它伴随着我们的日子，也成为孩子童年最值得珍藏在心底的回忆。许多“奖励方案”示例，都是根据我们为自

己的孩子设计的实际方案制订的，比如为了改变刷牙习惯的这个示例。

显而易见的是，这本书不是心理学实验室或是专业研究小组的作品，这是两个母亲致力于将自己的专业知识（珍妮特是一名职业治疗师，我是一名临床心理学家）应用到养育孩子上。坦率地说，写这本书时的兴奋感也帮助我们在面对养育子女的艰辛和挑战时保持乐观的心态。

本书因为工作压力、家庭生活对完善手稿的限制，以及寻找愿意考虑非传统类型图书的出版商等困难而被搁置了一段时间。然而，流逝的时间有着意想不到的益处。在本书快要出版时，我们的孩子也即将成年。现在我可以证实文中的争论——在孩子幼年时恰当地使用奖励不会造成个人对每个成就都期待奖励的后果！珍妮特和我很高兴地看到，我们的孩子在追寻他们自己选择的目标途中并没有为他们付出的努力要求外界的报酬。他们变得乐于迎接挑战，为家庭或社区作出自己的贡献。

当我与其他人分享这本书的进阶版时，我很高兴收到了热情洋溢的反馈。曾在我的私人诊所向我咨询过有关在养育孩子时面对的挑战的家长们，在本书中都找到了有用的建议。此外，我在耶鲁大学儿童研究中心指导的研究生和实习生也都告诉我，这些图表和奖励活动比他们在培训时接触过的同类方案更富想象力。

当梅格·施耐德加入我们团队时，这本书日臻成熟。梅格是一位才华横溢的作家，同时在精神健康领域很有经验。（此外，我还想加上一句，她也是两个孩子的母亲！）梅格那讨人喜爱的幽默感、务实的写作风格以及对于如何组织这一类图书的清晰的认知，使本书从我那干巴巴的指南手稿变成有足够的吸引

力，能让疲倦的家长们在孩子终于上床入睡后愿意拿起来一看的作品。梅格不仅为本书带来了她清新风趣的写作风格，同时基于她自身在儿童工作和家庭中针对儿童所使用的策略，为“奖励方案”贡献了不少好点子。

我真心希望本书可以为你及你的孩子在面对童年时期各式各样的挑战时提供有益的指导。此外，我也希望这本由像你一样在第一线的家长来阐释知识的书能使你相信，你也可以用这样积极的方法养育你的子女。

最后，我想要对那些提供创意、支持和有益反馈的个人表示感谢。很多父母、祖父母及儿童护理专家对手稿提供了反馈并分享了他们使用“奖励计划”的个人经验。他们是贝丝·克林格、艾伦·布雷纳德、马乔里·奥雷亚那、劳伦·品斯卡、托尔·赫本、罗伯特·福尔斯蒂奇、丽莎·魏勒、琳达·波兰、大卫·罗伯特、南希·福尔斯蒂奇、迈克·邓恩、多萝西·博维以及阿尔玛·贝尔。我在耶鲁大学儿童研究中心的同事们长期以来一直给予我灵感及支持，我特别要感谢莎拉·斯帕罗医生和黛安·芬德利医生，以及谢丽尔·克莱曼、阿丽尔·伯曼和安娜·恺撒等学生对这本书的影响。其他对本书帮助极大的同事有：安·辛格、黛博拉·格伦、卡伦·斯坦伯格、罗莎琳德·阿特金斯、邦妮·贝克、南希·莱什和乔安·韦克斯勒。我的开发编辑美国心理学协会的朱迪·内梅什一直为本书提供柔和的指引及智慧，制作编辑克里斯滕·苏利文非常能干地监督了本书的制作完成过程。此外，我还要向我的丈夫鲍伯及珍妮特的丈夫唐纳表达最深的谢意，感谢他们对我们创作本书的丰富热情以及鼓励。

创作者简介

维吉尼亚·M. 希勒博士

希勒博士是一位具有从业资质的临床心理学家，专门从事儿童及家庭心理治疗。她是哈佛大学医学院精神病系临床心理学研究员，并在耶鲁大学儿童发展与社会政策布什中心完成了博士后研究工作。现为耶鲁大学儿童研究中心讲师，并拥有一家私人诊所。

希勒博士通过写作以及政治提案积极地宣扬儿童的需求。作为康涅狄格州儿童与青年心理协会委员会主席，她荣获该协会 2002 年度突出贡献奖。希勒博士是一位两个孩子的母亲，现与丈夫罗伯特居住于康涅狄格州纽黑文市。

珍妮特·C. 奥弗林 OTR/L, BCP

奥弗林是一位具有从业资质的职业治疗师，专门从事儿科治疗。她在马里兰州首府安纳波利斯的圣约翰学院获得了文科学士学位，随后在宾夕法尼亚大学参加了职业治疗师培训。

奥弗林在弗吉尼亚州、康涅狄格州和马萨诸塞州的公立学校工作，从事儿童早期干预计划¹项目。她同样乐于在海外从事特殊教育和职业治疗工作，如秘鲁和海地。她是《平凡的奇迹》一书的作者之一，《平凡的奇迹》讲述了关于克服障碍和从灾难中生还的真实故事。奥弗林现与丈夫唐纳及一子一女生活在马萨诸塞州的马萨葡萄园岛。



维吉尼亚·M. 希勒
(中左)，珍妮特·C.
奥弗林(中右)

1 美国“残疾婴儿和学步儿早期干预计划”旨在为 3 岁以下残疾婴幼儿提供早期干预服务，以满足 3 岁以下残疾婴幼儿及其家庭的特殊需要。——译者注