

怎样和孩子 完美沟通

MANAGEMENT AND TRAINING OF THE YOUNG

【美】雅各布·阿博特 (Jacob Abbott) © 著

金树◎译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

怎样和孩子 完美沟通

MANAGEMENT AND TRAINING OF THE YOUNG

【美】雅各布·阿博特 (Jacob Abbott)◎著
金树◎译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样和孩子完美沟通 / (美) 阿博特 (Abbott, J.) 著;
金树译. —北京: 金城出版社, 2014.6

书名原文: Management and training of the young

ISBN 978-7-5155-1076-7

I. ①怎… II. ①阿… ②金… III. ①家庭教育

IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 102430 号

本作品一切权利归 **金城出版社** 所有, 未经合法授权, 严禁任何
方式使用。

怎样和孩子完美沟通

作 者	(美) 雅各布 · 阿博特
译 者	金 树
责任编辑	丁洪涛
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	13.75
字 数	180 千字
版 次	2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷
印 刷	北京彩眸彩色印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5155-1076-7
定 价	28.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区广泽路 2 号院 (东区) 14 号楼
邮编: 100102

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64210080

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



管得住，才能教得好！

无数家长为孩子听不进自己的话而烦恼，家里充满呵斥和吵嚷声，可是没用，火药味越发浓烈，问题却解决不了。

要是有一本书能让您改进和孩子说话的效果，说出话来孩子就会听，您会欢迎吗？

《怎样和孩子完美沟通》将为您提供一套和孩子交流的神奇方法，比如讲故事、角色扮演、图画引导等。这些充满爱意的方法会使孩子很容易接受您的要求和忠告。

该书已经在美国家庭中流传 140 多年，并被翻译成数十种文字风靡全球。千千万万家庭的实践证明本书介绍的这套方法行之有效，的确能帮助您走进孩子的内心，与孩子达成美妙的交流沟通，让孩子在家长的引导下身心得到健康发展。

译者



第1章 教育孩子需要爱更需要“教” / 1

误区1：“应该用讲道理的方式教育孩子” / 2

误区2：“强调听话会让孩子与自己疏远” / 4

错误1：用“棍棒”让孩子听话 / 5

错误2：靠吓唬立威严 / 7

错误3：打着道德的名义让孩子听话 / 8

这样跟孩子说话，孩子最不会抵触 / 9

第2章 孩子没自由，教育没效果 / 13

听话和自由并不冲突 / 14

你先尊重孩子，孩子才会尊重你 / 15

孩子没自由，教育没效果 / 18

第3章 绕不开的“惩罚” / 23

培养孩子对父母的敬畏感 / 24

孩子外出时不听话，一定要事先“约法三章” / 27

为人父母需要用心而不是用计 / 32



第4章 惩罚用好了，孩子就会乖乖听话 / 35

注重“纠正”而不是“惩罚” / 36

惩罚的关键在于必然性而不是严厉性 / 41

3个小妙招，帮孩子改正错误很简单 / 42

第5章 奖励是对进步的肯定，不是用奖励购买服从 / 49

奖励不能变成“贿赂” / 50

给学习添点新花样，轻松培养孩子的自觉力 / 53

缓冲一分钟 / 55

第6章 讲对故事，让孩子爱上听你说话 / 59

孩子不听话？那就讲一个故事吧 / 61

利用图画，给孩子虚构一个教育故事 / 64

和孩子的玩具展开一次趣味对话 / 67

每一次有想象力的对话，都让你离孩子的心更近一步 / 70

第7章 把听指挥训练成习惯 / 75

让孩子重复体验听从命令的愉悦 / 76

及时发现孩子的正确行为，并给予表扬 / 81

以形象、生动的方式发布命令 / 83

利用孩子喜欢的东西跟孩子交代任务 / 87

第8章 读懂孩子的感受，孩子才不会抵触 / 91

和孩子建立情感共鸣 / 92

发现孩子行为的背后动机，就能赢得孩子的认同 / 95

要俘获孩子的心，就必须走进他们的世界 / 100

孩子不听话时，父母应先给予同情和理解 / 106



第9章 巧用表扬，让孩子一天更比一天好 / 109

表扬是一门技术活 / 110

有效表扬——明确告诉孩子他哪里做得好，他才会做得更加好 / 114

第10章 要让孩子不哭闹，你自己就得别吼叫 / 123

巧用故事，让孩子乐于接受你的批评 / 124

不要拿大人的标准要求孩子 / 130

设定“合理期望值”，孩子才更能让你满意 / 133

第11章 小家伙爱闹腾，怎么让他变乖？ / 137

是什么让孩子一直不断地折腾？ / 139

对爱闹腾的孩子，要引导，不要压制 / 142

每隔一段时间，就让孩子活动变个新花样 / 143

第12章 孩子爱撒谎，怎么教育他？ / 147

首先，搞明白孩子为什么会撒谎 / 148

我们不能指望孩子天生就只讲真话 / 153

父母的责任是让孩子爱上讲真话 / 154

真话可以不全说，但假话绝对不能说 / 155

第13章 孩子总是不听话，怎么说最有效？ / 157

因为听不懂我们的话，所以孩子“不听话” / 158

孩子的心智还没成熟，父母不能总讲民主 / 160

面对分歧，要学会引导，而不是对抗 / 162



第 14 章 孩子经常提各种要求，你应该如何引导他？ / 169

像法官一样，准许孩子申辩，但裁决不容违背 / 171

是否同意孩子的要求只取决于孩子这样做有没有危险 / 174

家长处理孩子的要求和愿望的一般性规则 / 177

第 15 章 “孩子是十万个为什么，我该怎么办？” / 179

守护孩子的好奇心 / 180

回答孩子的问题要尽可能简短 / 182

每一个答案包含的信息要尽可能少 / 184

能不能解答不重要，你的回应对孩子更重要 / 188

随时准备说“我不知道” / 190

第 16 章 赶快教孩子学会理财 / 191

跟孩子定规矩，教孩子学节制 / 192

发放零花钱，也要讲规矩 / 193

零花钱的支配权应由孩子自己全权掌握 / 197

和孩子模拟各种商业活动 / 199

第 17 章 从小培养孩子的感恩心 / 203

家长应该率先垂范 / 204

批评之下很难出孝子 / 205

绝不可用“感恩”绑架孩子 / 209

第1章

教育孩子需要
爱更需要“教”



家长在培养孩子时首要任务就是建立权威，即孩子对家长的指令是即刻、绝对、毫无条件地服从。因为孩子服从，你的经验才能成为他的财富，你的肩膀才能成为他的起点。

遗憾的是，大多数家长不仅没有履行这一职责，他们中的很多人甚至都没有履行这一职责的起码意识。

误区 1：“应该用讲道理的方式教育孩子”

“我希望用理性和思考的方式教育我的孩子，”有人说，“我希望他认识到我对他的要求的必要性和正当性，这样他会自愿地顺从我的意愿，而不是盲目地服从蛮横的指挥。”

他们显然高估了孩子的理解能力和判断能力，期望孩子天然具备对父母的敬畏是不可靠的。事实上，孩子接受父母的权威是很慢、很困难的，他们的年纪也过于幼小，做不到对服从的准确理解。此外，在孩子并未成熟的时候，需要家长对他们的照顾，其思维方式是无法达到家长所信奉的成熟的理性和思考方式。



实际上，家长对孩子最主要的责任有以下两个方面。首先，家长要为孩子提供物质条件使其身体得以正常发育；其次，是在孩子的心理发展上给予正确的引导。这两个方面的责任都很重要。期待孩子从幼儿阶段就依靠自己的力量成长，意味着家长对子女孩子期的理性思维有着巨大的误解。因为他们的理性思维能力较差，是无法控制自己行为的，所以期望孩子自己自然成长是徒劳的。这两种做法得到的唯一区别是，一个是身体受到伤害，一个是精神遭受痛苦。

事实上，理智的发展比身体的发育速度慢得多，因此家长在教育孩子的过程中，必须站在更高或者至少更为长远的理性角度对孩子进行教育。在美国，人们一般认为，男孩年满7~10岁，就已经具备了独立生存的生理条件；但他的理智发展还不成熟，还不能独立地处理好自己的事情，并且从法律上来说他的年龄只有达到现在的两倍以上才能为自己的行为负责。

所以，对父母的绝对服从运用得越多，对于家长和子女就越简单、越有利。

但是，读者们不要错误地认为让孩子听话就是用严厉和苛刻的态度对待他们，用严苛、生硬和专横的态度对孩子传达命令，或者不对孩子解释各种命令和规矩的原因。妈妈对孩子表达规矩的方式越柔和、语调越和气效果越好，子女对父母的遵从越是没有疑虑和越发不会拖延。妈妈可以说，“约翰尼，再过5分钟你就得放下积木上床睡觉了，时间到了我会叫你的。”或者，“詹姆斯，看看钟表”——让他意识到已经到了上学的时间。无论如何，



简言之就是妈妈的语气越柔和有礼，经过训练的孩子越会马上理解和遵守这些指令。

误区 2：“强调听话会让孩子与自己疏远”

还有很多家长因为害怕感情上与子女疏远而没有在孩子面前树立威严。“我希望自己的孩子爱我，”其中一位妈妈说，“这是我一直以来的最高要求。如果我不停地用规矩束缚和阻止孩子，她会认为我是她得到快乐的障碍，就会对我产生反感和厌恶。”

无疑，这段话说出了一些事实，但是不适用于本书所讲的情况，因为本书不是教你通过“不停地用命令束缚和阻止”孩子来管教孩子。孩子感觉到的爱取决于家长在多大程度上对他们的功课、消遣、失望和悲伤等方面给予了理解和支持。通过和孩子一起体验各种情绪和参与活动所唤起的感情绝不会减弱或者消失，反而能够通过柔和、适当但坚定、绝对的父母权威的建立而得到极大的增强并予以巩固。这是千真万确的，就像对喜爱的人的尊敬之情会与日俱增一样，爱的柔情并不能减弱。

不能建立权威的家长不仅得不到子女的爱，还会受到他们的鄙视。

如果家长既是孩子的玩伴和朋友，又支持他们所有无害的爱好，能够容忍他们幼稚的缺点和愚蠢的行为，那么家长也能通过



适当、柔和的方式建立绝对、无上的威严，在孩子心目中占有崇高的地位。他们对家长的爱会灌注到规矩的遵守中去，增强它的力量，使它变得高贵——这与忠实的子民对国家法典怀有的那种高尚的奉献和热爱之情有几分相似。

另一方面，如果由于轻率或者考虑不周，家长没有在孩子心目中建立起守规矩的意识，他将永远不会在应做的事情上取得成功。孩子们，无论男孩还是女孩，都会抓住家长的弱点，学会轻视他们，而不是尊敬他们。这样一来，当孩子年纪稍大一些时，就会变得越来越难以管教。

总之，给孩子定规矩并不取决于家长巧妙的哄骗，也不取决于孩子对规矩的公正性与合理性的认可，而是取决于简单的对规矩的服从。自然赋予每位家长绝对的、几乎至高无上的权威，家长必须在给孩子定规矩的过程中运用这种权力，对孩子施加影响。

错误 1：用“棍棒”让孩子听话

一天，4岁的路易莎想跟妈妈要一个苹果。“你不是已经有了吗？”她妈妈问。

“我只有一个苹果。”路易莎回答。

“好吧，让布里吉特再给你一个。”妈妈说。

路易莎说的不是真的，她已经吃了两个苹果了。布里吉特感



觉到她可能在撒谎，但她认为自己不应该去揭穿路易莎，所以什么也没说。随后，妈妈真的发现路易莎撒了谎。

在这种情况下，如我们之前所说的，妈妈可能采取三种具有粗暴特征的方式来处理这件事情。

面对这样的情况，你会怎么办？换言之，我们应该如何树立父母的权威，让孩子乖乖听话呢？

很多家长习惯于采用体罚、恐吓和责备等方法来树立自己的权威，但这三种模式都或多或少具有粗暴性；我主张采用柔和的方式来让孩子服从父母。

体罚首先是身体上的处罚。孩子或者长时间保持一种被束缚的、不舒服的姿势站立，或者在孤独和黑暗的环境中保持沉默，或者遭受其他形式的体罚。

无疑，这类做法的目的是纠正或者消除孩子的缺点，但它们无论成功与否，都属于粗暴的行为，会冲击到孩子的神经系统，有时会使孩子产生痛苦感和恐惧的情绪，也会对家长充满憎恨和愤怒。某些情况下这种愤恨的情绪会达到极端的程度。年幼孩子的大脑组织非常脆弱，正处于最为娇弱和敏感的发育阶段，如果这种极端焦躁和忧虑通过脑组织传输到感觉中枢，极易对孩子的正常发育造成影响。

这种极端脑部冲击的负面影响可能持续短短几个小时，不会留下什么伤痕；但是，另一方面，我们有充足的理由相信，如果这种混乱的状况重复多次出现，就会阻碍器官和组织的正常健康



发育，可能引发精神错乱或彻底的精神崩溃，在未来引发非常严重的后果。我们也许无法知道这种做法是否带来永久性的影响，但是无论如何，这都属于暴力手段。

错误2：靠吓唬立威严

在处理上述事例的第二级别的粗暴方式是使人情绪激动、痛苦的恐吓手段：通过向孩子描述幽灵、鬼怪以及其他恐怖的怪物形象并告诉孩子如果他们做错了事，这些怪物到了晚上就会来把他们带走，或者用可怕的方式来惩罚孩子使他们感到痛苦或恐怖，从而服从家长的意愿。

弄虚作假永远不会是什么正当的行为。当大人们对孩子说这些自己根本不相信的话时，自己根本无法做到镇定自若。负疚感使他们觉得尴尬，这种感觉至少会使他们的谎言露馅儿，并使得孩子对他们的说法将信将疑。虽然孩子无法设想家长会告诉自己一些其明知不存在的事情，但也会察觉到父母说的不是实话，或者看上去说的不像是确有其事。

我们中的很多妈妈，虽然并不打算借助鬼魂、妖精、巨人、精灵或者妖怪先生和妖怪太太的力量吓唬与管控孩子，但她们有时也会用“坏人”或者“警察”以及某些超自然的、不那么恐怖的故事威胁孩子，借以维护自己摇摇欲坠的权威。她们似乎觉得



虽然妖精并不存在，但警察和监狱总是有的，因此吓唬孩子说警察要来把他们抓进监狱的说法只算说了一半儿谎话。

虽然通过虚构各种令人恐惧的图景并不会给孩子身体上带来直接的伤害，但会给他们脆弱的脑组织造成极大的冲击。他们时常会感到焦躁不安、恐惧，身处黑暗和孤独的环境时类似的体验会再度出现，如果受到其他因素的刺激，甚至会出现暂时的精神失常。实际上，这些景象引起的那种异常紧张的神经兴奋有时会造造成真正的精神错乱，虽然很多情况下随着年龄的增长会最终克服这些阴影，但也可能引起持久的不幸后果。

错误 3：打着道德的名义让孩子听话

下面要讲的第三种对待孩子的方式，在我们的教育方法中也许更为常见，虽然从特点上说更为柔和，但我们仍要根据其过程和影响把它归为粗暴的方式。第三种方式包括苛刻严厉的责备、对说谎的公开指责和羞辱，郑重其事地夸大事件的可怕后果，甚至强调现世和来世的报应与惩罚等。这三种方式的初衷都是刺激或打击孩子的精神，作为促使他们忏悔和“洗心革面”的手段。

虽然从实质性伤害方面来看，这算不得暴力的方法，但它们带来的焦虑对孩子脆弱的神经和情感造成的影响有时却有着极为粗暴的本质。如果妈妈成功地以这种方式给孩子留下了难



以磨灭的印象，那么这个孩子，特别是女孩，会变得焦虑和沮丧，她的神经系统将遭到极大的扰乱。即使她的情绪经过一段时间会得以平复，问题也很可能重新爆发。也许她会在夜晚醒来，产生一种难以名状的紧张和恐惧感，跑到妈妈的床上寻求保护并摆脱悲痛感。

你可能会说，经历这种暂时的痛苦总比继续犯错误要好。虽然这也许是事实，但如果可以在免除痛苦的前提下帮孩子改正错误，岂不是更好的选择？

这样跟孩子说话，孩子最不会抵触

路易莎的妈妈——虽然在答复孩子要求的时候感到一丝怀疑——但并没有讲出来，而是又给了孩子一个苹果。然后，当她发现真相的时候，并没有说什么。这一天好像什么都没有发生过一样平静地过去了。到了上床睡觉的时间，妈妈帮孩子脱下衣服，把她放到床上，一直高高兴兴地和她玩耍，以便让孩子进入一种满足和愉快的精神状态，与妈妈建立起一种关爱与和谐的亲密联系。然后，当孩子祈祷完毕、就要准备睡觉时，妈妈坐到一张摆放在孩子床头的椅子上，慈爱地把手放在孩子手上，开始给孩子讲故事。

“从前，有一个小男孩，他的名字叫厄内斯特，他长得挺帅气，