



德国实用育儿经典系列 / 03

一本书，有效解决一个育儿难题！

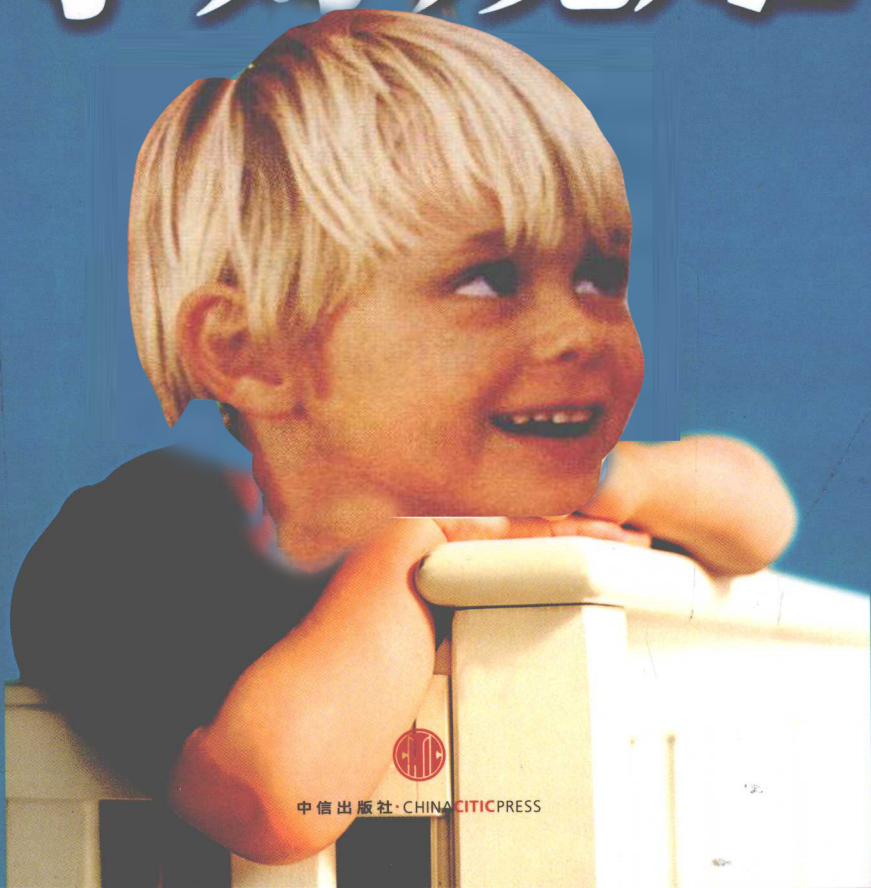


*Jedes Kind Kann
Regeln lernen*

[德]安妮特·卡斯特-察恩◎著 陈素幸◎译

(0—8岁适用)

每个孩子都能
学好规矩



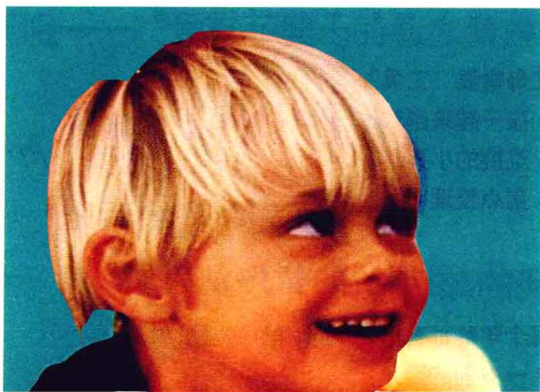
中信出版社·CHINA CITIC PRESS

*Jedes Kind Kann
Regeln lernen*

[德]安妮特·卡斯特-察恩◎著 陈素幸◎译

(0—8岁适用)

每个孩子都能
学好规矩



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

每个孩子都能学好规矩 / (德) 卡斯特-察恩著; 陈素幸译. —北京: 中信出版社, 2010.7

书名原文: Jedes Kind Kann Regeln Lernen

ISBN 978-7-5086-2114-2

I. 每… II. ①卡… ②陈… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 090408 号

Published originally under the title Jedes Kind Kann Regeln Lernen © 2007 by Grafe und Unzer Verlag GmbH, Munchen

Chinese Simplified Characters translation copyright © 2010 by China CITIC Press

Trough Bardon-Chinese Media Agency, 3F, No.150, Roosevelt Rd., Sec.2, Taipei 100, Taiwan

All rights reserved

本书仅限于中国大陆地区发行销售

每个孩子都能学好规矩

MEIGE HAIZI DOUNENG XUEHAO GUIJU

著 者: [德] 安妮特·卡斯特-察恩

译 者: 陈素幸

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 6 字 数: 108 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版 印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-7083

书 号: ISBN 978-7-5086-2114-2 / G · 451

定 价: 25.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

作者的话

衷心感谢哈特穆特·莫根罗特医学博士 (Dr.med.Hartmut Morgenroth) 以其专业能力及学术知识陪伴与支持本书的诞生。第一章所提到的研究是我们共同规划并在他的儿科诊所里进行的。身为儿科医生的他每天都为许多父母和孩子看诊，为他们平常所碰到的诸多问题提供咨询。只有通过莫根罗特医师的合作才有可能知道大部分家长真正感兴趣的是哪些问题，才有可能检验出，真正对家长和孩子有帮助的是哪些诀窍和技巧。

安妮特·卡斯特-察恩

推荐序（一）

诊所的候诊室因为爆发流行性感冒而人满为患。我很高兴四岁妮娜的预防检查并没有持续太久。正当我想结束问诊时，妮娜妈妈说：“啊，医生，还有件事。妮娜好难照顾。她的行为常常很离谱。我该怎么办才好？”

以前我可能会在心里叹口气，想道：“怎么非得挑现在呢！挂号处那里可是大排长龙啊。我该花点时间告诉她关于“暂停”的方法吗？这样其他所有正在等待的家长和孩子就得再多忍耐十分钟。或者请她去找教育咨询机构算了？可是我知道家长得等上半年，才轮得到接受咨询呀。”

当这本书送到我面前时，我真的松了一口气。现在我大可放心地说：“针对您的问题请您读一读这一章或那一章。对您一定有帮助。”书里许多实用的建议我都会介绍给家长，他们发现使用后很有成效。

哈特穆特·莫根罗特医学博士

推荐序（二）

好父母的智慧

将近10年在育儿杂志的工作经历常令我感慨：孩子的问题从来都“不简单”。“不简单”不仅仅是因为吃喝拉撒睡的每一件小事都足以将父母折磨得心力交瘁——同为妈妈，我自己在这方面有过切身的体会。“不简单”还因为几乎每个小问题的背后往往都埋藏着丰富的“宝藏”：

我的孩子吃得也太少了！为什么觉得少？因为隔壁的孩子吃得更多。为什么他要吃得跟隔壁的孩子一样多？因为我担心他不长个儿。他不长吗？长。那你还担心什么？我……我觉得他吃得少是因为我不会做吃的，我担心我不是个好妈妈。

……

是的，每个看似简单的生活习惯、睡眠或者营养问题的背后，往往也藏着教育问题、理解问题、行为问题，也包括父母自己的需求和心理问题。所以一个优秀的儿科医生往往也是经验丰富的儿童心理学家，而一个聪明的儿童心理学家往往也能洞悉妈妈内心的“秘密”。

这就是我喜欢这套丛书的原因。面对被提问过无数次，也被各种育儿书解答过无数次的睡眠、饮食、行为及教育问题，它提供的不仅仅是“怎么办”，还有“为什么”和“怎么做对你更适合”。它不仅分享养育知识，更帮助父母们搭建起一座充满爱和智慧的通往孩子内心的桥梁。

当你终于迎来一个甜美安宁的夜晚，当你们家的餐桌终于不再是战场，当愤怒和失望被接纳，当争执被理解消弭于无形，你学会的并不仅仅是如何教会孩子正确的行为，还有如何听孩子内心的声音，以及如何尊重自己作为父母的需要。而体会到这一点，你就具备了“如何做个好父母”的智慧。

《父母世界》(Parents) 杂志主编 钟煜

台湾人气妈妈博主试用心得： 怎么教小孩学规矩？这本书告诉你！

★ Ashley 的分享：

“不以规矩，不成方圆。”为人父母者，对于孩子总有许多爱与期许，但如何在适度的自由下，不偏不倚地执行育儿原则？亲子如何同步，让孩子顺势认同，并遵循这套原则？《每个孩子都能学好规矩》这本书，以丰富的实物举例论证，着实就是一本育儿实况的教战手则，读来豁然开朗，让人拍案大叹“岂止心有戚戚焉”！

★水瓶面面的分享：

一直很喜欢19世纪初德国幼儿园创始者弗勒贝尔所说：“教育是爱与典范，别无其他。”然而《每个孩子都能学好规矩》让我知道，虽然“爱与典范”绝对必要，但光有这些还不够。父母还需要适当的“工具”，才能帮孩子建立规矩。

这本书是写给家中有零到十岁孩子的父母亲，说明如何运用适当有效的教育方案，协助孩子学好规矩。如果你为孩子难搞的行为大伤脑筋，也希望每一天不是在混乱与争权中度过，那么这本书所提供的建议，会有很大的助益。

★彭菊仙Chu-Chu妈咪的分享：

“我带一个孩子都快没命了，你带三个男孩，怎么还有时间搞那么多教养花招？还写了一本书啊？”

现在就将镜头连线到寒舍吧：小猪们各自进入“自治区”，伏案疾书，我可不想当盯梢站，手脑都空出来，做点好玩的事，为孩子迷上的“三国演义”搜寻资料，并为他们设计的“关刀”准备材料；吃完饭，小猪们自动收拾，并清洗自己的餐盘，我则安心变身“安亲班”老师，专心检查作业……

如今我能谈笑用兵，可是经过一段坚持到底、说到做到的“阵痛期”，就和这本书说的一样。才会吸奶的宝宝就有能力记住爸妈的反应，推论出自己接下来的行为模式，可见“规矩”不论好坏，皆从“父母的反应”习得。

其实咱家还有很多让我束手无策的“禁播”画面：小猪们乱发脾气、乱丢东西、颐指气使、激怒妈咪……我已经开始实行本书的“三阶段”计划，和孩子约定合情、合理的家规，不是由情绪主导的严厉处罚，更非随心所欲的随性规定，让孩子清楚自己的行为会连接到“必然的后果”，我坚定不移、没有例外，三只小猪的确愈来愈懂分寸！我大力推荐父母读此书，唯有“有原则的父母/守规矩的孩子”形成自动化的良性循环，才可能产出“轻松自在的父母/灵活创意的孩子”的全赢局面！

目录

CONTENTS

- 作者的话 / VII
- 推荐序（一） / VIII
- 推荐序（二） / IX
- 台湾人气妈妈博主试用心得 / X

第一章 每个小孩都需要规范 / 1

“教育之道在于典范与爱”——别无其他? / 2

- 父母需要“工具” / 3
 - * 孩子越来越难搞? / 4
 - * 难搞的小孩：八个月到十岁之间的孩子实例 / 7
 - * 重点整理 / 10

我的孩子应该学会哪些规矩? / 11

- 每个年龄都有合理的规矩 / 12
 - * 一岁前的婴儿 / 12
 - * 两岁和三岁的幼儿 / 16
 - * 四到六岁的上幼儿园的孩童 / 19
 - * 七岁以上的小学生 / 21
- 选择哪些规矩? / 25
 - * 让什么来指引我们? / 26
 - * 要避免哪些问题? / 29
 - * 重点整理 / 33

第二章 所有的父母都会犯错 / 35

每天闹……争取注意 / 36

孩子为什么要反抗? / 37

* 异常行为的循环不息 / 39

* 真实案例 / 41

对抗争权的有效方法 / 45

* 不鼓励不当行为 / 46

* 倾听孩子的心声 / 46

* 给孩子更多责任 / 49

* 实施固定的仪式 / 53

* 留时间付出关怀 / 56

* 重点整理 / 58

“我们到底做错了什么?” 父母最常犯的错 / 59

父母的反应不明确、不肯定 / 60

* 责备 / 61

* 问孩子“为什么……” / 61

* 请求和乞求 / 62

* 孩子没有遵从要求 / 64

* “如果……那么就……”: 说到没做到 / 65

* 忽视 / 67

父母出现敌视反应 / 71

* 指责和辱骂 / 71

* 威胁和惩罚 / 72

* 体罚 / 73

* 罪恶感无济于事 / 75

* 重点整理 / 76

第三章 设定界限的计划 / 77

设定界限的先决条件 / 78

条件一：注意优点 / 80

* 接受孩子 / 81

* 鼓励孩子 / 82

* 列举优点 / 82

条件二：确立家规 / 87

* 重点整理 / 90

三阶段计划 / 91

第一阶段：说清楚讲明白 / 92

* 下达明确的指示 / 92

* 控制声调与肢体语言 / 96

* “坏掉的唱片” / 99

第二阶段：说到做到 / 105

* 从必然的后果中学到教训 / 106

* 暂停 / 118

* 有关暂停的问与答 / 133

* 激励 / 136

* 规矩 - 提问 - 行动 / 138

第三阶段：订约 / 144

* 父母的自我控制计划 / 145

* 亲子之间的约定 / 147

* 奖励计划 / 152

* 为何不是每个孩子都行得通 / 160

* 重点整理 / 163

第四章 还能怎么做 / 165

有创意的解决之道 / 166

严肃看待孩子的解决之道 / 167

* 聪明的经验 / 167

* 意想不到的关心 / 169

做点意料之外的事 / 170

* 谁能做得更好? / 170

* 另辟新局面 / 171

创造帮手 / 172

* 问问小布偶的建议 / 173

* 讲故事 / 173

* 重点整理 / 177

每个小孩都需要规范

本章你将读到：

- 为什么典范与爱是绝对需要，但还不够？
- 为什么连尽心尽力的父母都常觉得孩子“难搞”？
- 不同年龄的孩子，能够学会哪些规矩？
- 父母与孩子之间经常出现哪些问题？



“教育之道在于典范与
爱”——别无其他？



父母需要“工具”

派迪克两岁半。他是个机灵的小男生，圆润的脸庞像小天使一般。虽然如此，他在幼儿园里却是个“捣蛋分子”。

每当派迪克靠近别的孩子时，在场的妈妈都会紧张起来，警觉地盯着自己的小宝宝。可是同样的事又发生了：这小子迅速地一拳打来，跟他年纪一样小的“受害者”哭得令人心碎。派迪克偶尔也会咬人，有时候力道大到两星期后还看得见咬的痕迹。他常常从别的孩子手中抢走玩具，拿来乱丢或是弄坏。当然派迪克也会很平静地自己玩或和其他孩子玩。这种时候根本不像平常张牙舞爪的他。

而他妈妈呢？生下派迪克让她如愿以偿。她简直把他宠上了天。在已有两个较大的女儿后，她好不容易才生下这个她期盼已久的儿子。她为他付出时间、关怀与爱。她从来没有在派迪克面前打过或咬过别的孩子，也从未从他手里抢过玩具来弄坏。尽管如此，派迪克却无师自通，而且一再重复做这些事。为什么呢？

“教育之道在于典范与爱——别无其他”，此语出自弗里德里希·弗勒贝尔（Friedrich Fröbel, 1782~1852），19世纪初德国幼儿园运动的创始者。但这句话似乎并不符合派迪克和他妈妈的情况。

尽管如此，这仍是一句发人深省的话。我坚信，爱是父母所能给予孩子最重要的东西。第二重要的是，尽量时常做个好榜样给孩子看。我们可以把我们的教育工作建立在这两根基柱上。这句话换做是我可能会写成：“没有爱与典范的教育一无是处。”没有这个基础，就算是亲子

教育专家都帮不上忙。

的确，有的小孩似乎完全只需要父母的爱与好榜样就足以发展出理性的、负责任的、值得人疼爱与快乐的个性。这样的小孩很早就通过认知来学习，他们接受受限，从不起反抗，自愿承担义务——简而言之，他们很少令父母担心。我自己只认识少数几个以这种方式长大的孩子。大部分的孩子，我自己的三个孩子也包括在内，都不符合这种情形。爱与典范是绝对必要的，但光有这些还不够！为人父母者还额外需要一种工具，在需要时能动用的工具。

父母如何阻止孩子去做那些不该做的事，又如何促使他们去做他们不想做的事（我指的是那些“讨厌的”本分之事），这些是身为父母的我们认为很重要和必要的。当好话说尽都无济于事时，我们该怎么办？

孩子越来越难搞？

越来越常听到和读到：“孩子越来越难搞”或“现在的孩子很难教”这类的话。总归一句“从前样样都比较好”。

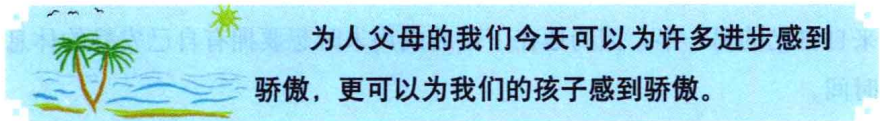
没错，当我们自己还是小孩的时候跟今天的小孩是不一样的。但是我们以前是比较好的小孩吗？我们的父母有很多事情的做法都跟我们不同——但他们以前真的是比较好的父母吗？

我们正尝试不要重蹈我们自己父母的覆辙。我们想要以不打骂、不严惩、不威胁恐吓、以坦率的态度来讨论性教育……我们想以这样的方式来教育我们的小孩。大部分做父母的也都办到了。因害怕受罚所以服从——这个观念在三十年前还被普遍接受，到了今天又是如何呢？

今天的我们赋予孩子更多发展自己个性的权利，致力于开发他们的才能，给他们更丰富的刺激，这全都胜过我们自己孩提时的经历。

从前没有样样比较好

我们当中谁小的时候有自己的房间？谁可以在众多运动项目或乐器中挑选？谁可以享有自由坦然的性教育？谁学会了落落大方地走向大人并提出令人不愉快的问题？



为人父母的我们今天可以为许多进步感到骄傲，更可以为我们的孩子感到骄傲。

我们的孩子运气不错，而且也不比过去任何一代的孩子差。每个时代的父母跟孩子之间都有问题。许多今天需要药物或心理治疗的大人，到现在都还在承受当年封闭的教育所造成的痛苦后果。

尽心尽力的父母

教育变得比较公开。很多父母比较会自我批评，不再羞于向儿科医生或心理学家谈论他们的问题。他们想获得充分的信息并胜任为人父母的任务，所以他们去听相关的演讲，阅读有关儿童教育的书籍，会在幼儿园或在家里与其他家长碰面并交换经验。

很多受过良好教育的妈妈中断其职业生涯，将心思完全放在孩子的教育培养及家务上。她们将来很难甚至完全不可能再进入职场，但她们也都默默接受。另一些继续上班的妈妈又必须把家务、小孩和工作协调