

大多数父母都了解责任感对孩子日后的身心发展和人格成长的重要性，但很少人知道如何培养孩子的责任感。本书以“父母效能系统训练”为理论基础，让父母亲依循一套具体的方法，帮助孩子了解责任感之价值。



亲子双赢系列

培养有 责任感的孩子

钟思嘉 主编
钟思嘉 等著



浙江人民出版社



亲子双赢系列

培养有 责任感的孩子

钟思嘉 主编
钟思嘉 等著

浙江人民出版社

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2003-94号

图书在版编目(CIP)数据

培养有责任感的孩子/钟思嘉等著. —杭州:浙江人民出版社,2004.5

(亲子双赢系列/钟思嘉主编)

ISBN 7-213-02694-1

I. 培... II. 钟... III. 儿童教育:家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105876 号

培养有责任感的孩子

钟思嘉 等著

出版发行 浙江人民出版社
杭州体育场路 347 号
市场部电话(0571)85176516
激光照排 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州大众美术印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.125
字 数 9.6 万 插 页 2
版 次 2004 年 5 月第 1 版
2004 年 5 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-213-02694-1
定 价 12.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

(本书中文简体字版由台湾桂冠图书股份有限公司独家授权)



序

今天,在报章杂志和广播电视不断地报道下,孩子的教养问题似乎日益增加,许多的父母在教育子女的过程中常感到困惑和无能为力。

所有的父母都不会否认,责任感对孩子日后的身心发展和人格成长非常重要。但很少有人知道该如何培养孩子的责任感。大多数的父母都尝试着“教”孩子责任感,而以奖励、惩罚、贿赂等方式做为“教”的工具。但是,太多的经验告诉我们,这些手段已渐渐失效,因为父母是无法教给孩子责任感的,孩子必须在父母的协助下,自己来学习责任感。

要培养健全、成熟而有责任感的儿童,简单地说,有四个基本的要求:

1. 以坚定且和蔼的态度对待孩子,进而在互信互敬的基础上建立和谐的民主关系。

2. 在言教和身教上,都能积极地运用尊重、支持、接纳及爱的态度来鼓励孩子,而不是挑剔、比较或责难。



3. 用自然和合理的结果来取代奖励和惩罚,以发展孩子的责任感、自我管理及判断的能力。

4. 了解增进亲子关系的观念和技巧,并运用到日常生活中。

基于以上的四项要求,本书以美国教育心理学家丁克迈尔博士和麦凯博士所倡导的“父母效能系统训练”为理论基础,以民主的精神贯穿其间,提供给父母亲一套具体的教育理念和具体的方法,全书主要有四个方面的内容,分别简要叙述如下:

第一部分主要是说明教育孩子的一些基本理念。包括了解孩子的行为目的,如何增进其情绪正常的发展;家长在管教上一些常见的错误观念;并阐释沟通及鼓励的原理和原则。

第二部分则重在提供一个适宜的环境,培养孩子的责任感。其中的重要概念则有:让孩子从经验的过程及事情的后果中学习;在日常生活中父母常遭遇的各种困扰;孩子们在获取注意或索求不遂的情形下所要的把戏等等。

第三部分以学校问题为主,分为亲师关系、师生关系、亲子关系,当可供处理孩子在学校发生的问题之参考。

第四部分就民主式的家庭气氛,铺下预先安排的路径;家庭会议引导您走向面对面、坦诚而融洽



的沟通方式；并且从人性的角度，鼓励为人父母者提起勇气、建立自信，走出陈旧的教养方式，培养出负责任的孩子，同时建立成功而和谐的家庭关系。

本书的出版要谢谢一群可爱的年轻人：台湾文化大学儿童福利研究所和家政研究所的研究生，他们是在修习我所讲授的“亲职教育研究”课程中，以献身教育的爱心和真诚通力合作来完成这本智慧产物的。感念他们热切的抱负，并祝福他们的理想早日实现，谨以为序。

钟思嘉



目 录

序 / 1

鼓励有方 / 1

鼓励孩子的技巧 / 19

了解孩子的情绪 / 29

了解孩子的行为目的 / 41

父母与孩子的错误观念 / 53

如何和孩子沟通 / 67

教孩子遵守规范 / 79

爸妈充满挑战的一天 / 87

运用自然与合理的行为结果 / 99

孩子的人际关系 / 115

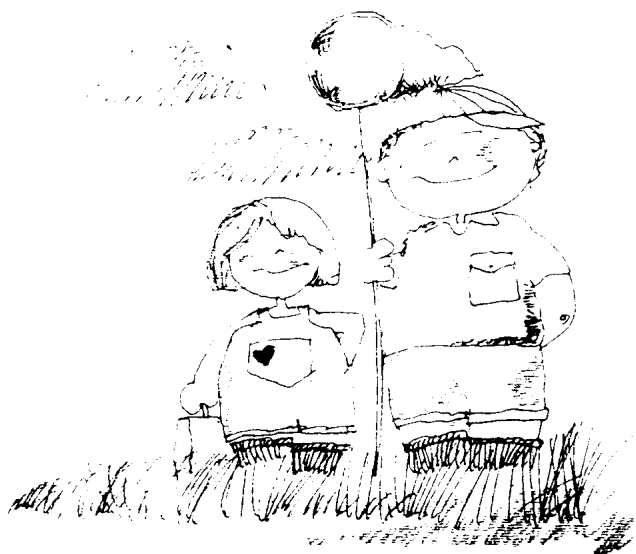
你知道孩子玩的把戏吗? / 125

孩子耍的绝活 / 137

孩子的学校问题 / 151

家庭会议 / 165

父母的信心——如何有效地解决问题 / 177



鼓励有方





美国心理学家戴克斯(Rudolf Dreikus)曾经说过：“孩子需要鼓励如同植物需要水一样。”鼓励是人类的一种基本需求。沮丧的父母是无法去鼓励沮丧的孩子的。因此，鼓励自己跟鼓励别人同样重要。如果你对自己没有信心，又怎能对别人有信心呢？道理很简单，你无法付出你自己没有的东西。

有些父母和老师常问：“总是说要鼓励孩子，我也试着去做了，但是没有用，甚至产生反效果，难道做错了什么吗？还是说鼓励根本没有效？”很多人都会说鼓励这两个字，但是到底怎么做，方是关键所在。有了理想目标，没有方法或方法不对，依然是徒劳无功的。因而鼓励不是挂在嘴边一个含混的抽象名词，鼓励有其正确的观念和实际的方法。

为什么沮丧

沮丧乃出于一个人无法面对生活中的挑战。沮丧的人通常重视名和利，看重结果甚于过程；也就是说，他害怕不能把这件工作做好的话，往往会逃避它。然而，有勇气的人则是相信自己，而且尽自己最大的努力，所关心的是完成一件事的努力程度，而不是在乎完成这件事所带来的价值是什么。



首先，我们来探讨一些错误的观念和行为，因为这些都是反鼓励之道，造成沮丧的原因。

负向的期望

你可能听说过：“期望什么，得到什么。”如果你认为孩子不可能做好这件事，通常你得到的结果就是如此。期望对我们的影响很大。一个人预期自己可能会失败，那会离失败愈来愈近；反之，一个人若有信心，这种正向期望导致成功的机会愈来愈大。

当我们不相信孩子的能力时，我们的言行就会有形或无形地表现出来没有信心。举一个例子：小华想参加少年棒球队的选拔，爸爸觉得他各方面条件还不够，于是对他说：“儿子，我觉得你今年选上的可能性很小，因为你还没有准备好，为什么不等明年再参加呢？”但是，小华不听，坚持要今年参加。他爸爸又说了：“好吧！但是别说我事前没有提醒过你。”结果，小华果然没选上，他变得很沮丧，认为自己永远不可能成为一个棒球选手。其实，他爸爸的意思不是要泄他的气，而是希望他明年准备好再参加，那样把握更大些。然而孩子的想法很单纯，是直线型的：爸爸的话和自己后来的失败，说明自己根本毫无能力。



不合理的高标准

每一个人都有他追求的目标。如果目标订得过高，很可能因为达不到要求而沮丧或气馁。大多数人都期望完美，然而却很难满足。完美是不可能且不必要的梦想。试想如果大家都是完美的，则生活中不再有任何挑战，那么生命是多么地枯燥乏味！

有些人虽然不期望完美，但对自己和别人仍有不合理的标准。比如说，小明在学校功课不好，考试常常不及格。可是有一次，成绩单上居然没有一科是红字。他的父母虽然看出他的进步，却告诉他，他们期待下次他能考到 80 分以上。父母的话，没有让小明感受到赞许，只让他觉得自己仍然不够好。有一回，笔者参加一所中学的家长会，一位父亲告诉笔者说：“我跟我的孩子说，只要他考上重点高中，我给他买只欧米茄手表。”后来这位父亲的孩子对笔者说：“这根本是不可能的事，以我的成绩，能考上个学校就不错了。重高，梦想！”

过度的野心

父母和孩子都需要有适当的野心，这是一种求进步的动机。但是如果我们的野心过度，对自己和孩子的表现就永远不会满足，所能得到的只是沮



培养有责任感的孩子

Paiyang you zerengan de haizi

丧。有些父母和老师逼迫孩子读书，期望孩子将来考取理想学校以证明自己的成功。假使孩子未能达到标准，我们会说：“你可以做得更好。”而达到我们期望的时候就说：“继续保持。”类似这样的话，给孩子感觉是：惟有成功才有价值。于是造成孩子承受不起任何的失败。然而成功往往是由多次失败的经验换取而来的。

过分强调竞争

生活在这个社会中，我们无可避免地面临许多竞争，如考试、找工作等。然而竞争的价值被过分夸大了，忽视了社会的进步与繁荣大多建立在合作的基础上。

孩子学会竞争是不需要经过特别训练的，在家中兄弟姊妹之间个性的差异，常常反映出一种地位的竞争。当一个孩子在某一方面表现优异，家中其他的孩子会避开而另谋其他方面的发展。你曾经对自己说过“我希望我能像我哥哥(姐姐)一样”之类的话吗？举例来说，小强的姐姐功课很好，而小强则在体育方面表现出色。这并不表示小强不是读书的材料，而可能是为了竞争之故，小强害怕在功课上比不上他姐姐，所以在他姐姐不及他的地方努力发展。这种例子，在许多家庭中可以看到。



父母和老师常无意间助长竞争的观念，言谈之间把孩子相互比来比去。比赛、奖赏、称赞等，常拿来作为成绩高下的对比。有一位篮球教练说：“胜利不代表一切，它是唯一的事。”不幸的是，此种非赢不可的心理，不只存在体育比赛中，而是充塞在我们社会的各个角落。过分强调竞争，造成了太多的挫折和沮丧。一个竞争心太强的人，常常失去机会，因为他只有在成功率高的时候才肯尝试；他害怕失败，失败对他而言严重地伤害了自尊。当我们想比别人多一点的时候，我们只关心自己的利益。而合作观念强的人，了解到唯有团体获益，个人方能受益。竞争观念太强的人，总以为非得压倒别人，否则自己无利益可言。

孩子生长在一种强调接纳和合作的气氛中，才会更有勇气和信心去面对生活中的挑战。

过分看重错误

我们有时会感到自己生活在以错误为中心的社会，每一个人都是鸡蛋里挑骨头的专家。有种说法：“找出错误，方能进步”，可这对人而言，常有反效果。要帮助孩子进步，不要一味挑孩子的错误，否则会使孩子丧失尝试的勇气。许多人害怕犯错，可是他们愈害怕，愈可能犯错(别忘了期望的威力)。然



而，错误也可能是有价值的；只要父母和老师把孩子的错误看成是一种学习的必然过程，错误乃在教导我们什么该做什么不该做，借着它提供获致成功的线索。因此，不要对自己或孩子的错误耿耿于怀。要建立这样一种价值感：即使我不能样样事做得尽善尽美，我仍然可以过得很愉快。

鼓励的途径

虽然我们都知道人没有十全十美的，有时候我们也会用这句话来劝别人。但是我们之中究竟有多少人能接受这个事实？除非我们不再老生常谈，现在就开始将这个观念运用在平时的待人处事上，否则将经常陷于沮丧中，亦无法去鼓励别人。

戴克斯强调，人要有接受不完美的勇气，并且认为沮丧是所有人类问题的根源。如果孩子经常受到鼓励，他们便很少犯错，因为从鼓励中他们能肯定自己的价值和能力。我们经常能看到我们的周围有许多极度沮丧的人，沮丧仿佛渐渐成为现代人的通病，也是今日社会所要面对的重要问题。那么，鼓励要怎么做起呢？



真诚地接纳

要有接受不完美的勇气,先得从接纳自己和他人的不完美开始。这意思并不是说,你必须接纳自己或者别人所有的行为,因为人的行为本来就有些是可以接纳的,有些是不能接纳的。我们常去批评或判断一个人(而不是他的行为),这不是一种接纳的态度。举例说,李老师上课时,发现两位学生在后面讲话,影响了上课的进行。李老师说:“很抱歉,你们两个人影响了上课。你们可以选择:是安静地听课?还是两个人分开来坐?你们自己决定。”在这个例子里,李老师接纳他的学生,但不接纳他们不对的行为;而且他尊重学生,给予他们选择:安静听课或分开来坐;同时,也兼顾到教室秩序和学校规范的维护。

避免令人沮丧的话

言语常反映出一个人的态度。有些话说出口,非但不具有鼓励的作用,而且能使人感到沮丧、灰心或失望。比如说,我们常说:“我不能……”“我无法……”,而实际上是我们有能力去做,但不愿意去做。这里“我不能”的意思是“我不愿意”,虽然有些事确是我们能力所不及的。孩子会说:“我不能做完



培养有责任感的孩子

Peliyang you zerongan de haizi

数学习题”，“我无法和某某同学和好”，这种“我不能”的背后，常有其目的，可能是需要别人的帮助，甚至以无助的姿态出现；也可能是缺乏信心，害怕失败，宁可少做少错，不做不错，不敢面对挑战。

不要接受你自己的“我不能”，也不要接受你孩子的“我不能”，假如它实际上是“我不愿意”的逃遁之词。从现在开始，停止这种“我不能”的游戏。想一想：只要我愿意，我就能。问一问：我愿意吗？当你察觉到孩子在玩这游戏时，不要接受这种求助的眼光，告诉他：你相信他的能力；告诉他：不要以“我不能”来推卸责任；告诉他：什么是“我不能”，什么是“我不愿意”。

另一句常令人沮丧的话是：“我试试看！”通常我们说这话时，总是为自己找退路。万一失败了，我们会说“至少我试过了”、“我早知道不会成功的”之类的话。这显示出来的是，我们没有信心。拿这种态度来教育孩子，既无法鼓励自己，更无法鼓励孩子。要对自己说：“我愿意”，不要再被“我试试看”所愚弄。当你的孩子面临问题时说“我试试看”时，要建议他不要说试，要决定自己愿不愿意去做。

还有一句常听到的话：“他让我……”“他使我……”之类，亦是令人沮丧的。当父母亲说“孩子让我如此生气”时，除了把权利交给孩子，也表示出一种