

[美]罗伯特·J·麦肯兹 著
郑明红 译

孩子最主要的探索环境是在
家里，家庭是孩子走向世界
的训练场

家

有

SETTING LIMITS

家

如何培养负责任的独立的孩子

规



新华出版社

家有家规

——如何培养负责任的独立的孩子

[美] 罗伯特·J·麦肯兹 著

Robert J. Mackenzie Ed.D.

郑明红 译

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家有家规：如何培养负责任的独立的孩子 / (美) 麦肯兹著；
郑明红译. —北京：新华出版社，2003.6

ISBN 7 - 5011 - 6225 - 5

I. 家… II. ①麦… ②郑… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 046782 号

著作权合同登记号：01 - 1999 - 120

Setting Limits

Copyright © 1998 by Robert J. MacKenzie

Chinese Trade Paperback Copyright © 2003 by Xinhua Publishing House

Published by arrangement with Prima Communications, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字专有出版权属新华出版社

家有家规

——如何培养负责任的独立的孩子

(美) 罗伯特·J·麦肯兹 著

郑明红 译

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路8号 邮编：100043)

新华出版社网址：<http://xhchs.126.com>

中国新闻书店：(010) 63072012

新华书店经销

新华出版社激光照排中心照排

新华出版社印刷厂印刷

*

850毫米×1168毫米 32开本 11.25印张 插页2张 200千字

2003年8月第一版 2003年8月北京第一次印刷

ISBN 7 - 5011 - 6225 - 5/G·2264 定价：19.00元

若有印装质量问题，请与印刷厂联系：(010) 65895562 65897685

引 言

虽然本书的初衷是写给家长的，不过对所有想与孩子很好地交流，又想引导孩子健康成长的人们来说都是大有帮助的，因为本书包容了许多宝贵的建议。

本书不仅为你提供了纠正孩子的错误行为的方法，而且提供了怎样用最简洁明了的方式表达你对孩子的要求。通过本书的指导，你可以和你以往也许是徒劳的做法诸如恐吓、惩罚和规劝等说再见了，你已经不再需要这些了。你也再不会有无谓的争辩或对抗，你孩子的行为将会遵从你的意图。特别对那些过度惩罚和宽容都已失效的孩子的转化和教育问题，这本书所展示的无疑是最佳的选择。

通过这本书，你将会了解到一个完整清晰的、着眼于孩子发展的合适的指导方法。它已经被上千的教师和家长的试验的成功所证实。本书所针对的孩子从两岁开始直至青少年时期。

本书作者曾担任过北加利福尼亚学区的家庭顾问和家长指导员，每年都会接触到上百个为孩子的任性感到沮丧和失望的父母。他们中的大多数对孩子的教育都有着明确的目的，希望孩子



能够很好地与人协作并有责任感，但他们不知道怎样做才能将这种信息传递给孩子，以产生相应的效果。他们试着用大喊大叫、威吓、呵斥、辩论、小恩小惠、打屁股、关在家里、或拿走其最心爱的玩具、取消特权等，但往往均告失败。

这些家长们对待孩子从极度地宽容到严厉地惩罚的一系列办法各不相同，但至少在一个方面是相同的，即在对孩子的方法上存在误区。他们尽了最大的努力，却不奏效，不知道还能做什么。他们需要有效的方法和手段去达到他们想要达到的教育目的。

本书就是这样一部指导家长培养孩子的书。该书提供的方法具有普遍的指导意义，每位家长都可以试着去做。它指导我们如何用规矩去规范我们的家庭、我们的社会，乃至我们的文化。

我们应该怎样做呢？一些家长采用严厉的斥责和惩罚，另一些家长采用温柔的提醒和劝说，还有一些家长将上述两种做法兼而有之，交替使用，通常只有极有限的一些家长对孩子提出明确而坚定的要求，并采用有效的行动促使孩子接受约束。

我们采用的方法有所不同，但我们传递信息的载体却是一致的，即使用语言和行动。在这两者的使用上，我们中的大多数习惯于使用前者。当使用这两者不够清晰或缺乏艺术性时，信息的传递就会中断。遗憾的是，这种情形时常发生。

举例来说，当我们的语言（“清理好你的房间后去玩”）与行为不一致（孩子去玩，妈妈清理房间）时，孩子对我们的要求或希望是一片模糊。我们说“清理好房间”，但我们随之而来的行为却说明“你完全不必这么做”。那么“清理好房间再去玩”这句话的实际要求是什么呢？反过来，如果你是希望孩子出去玩的，那你向孩子传递的又是哪一种信息呢？



我们现在来假设一个9岁的孩子因为在学校打人而被送回了家。他父亲知道后,对他进行了要与同学团结协作的严厉说教,并打了他的屁股以惩罚他违反校规。那么这小孩真的就意识到了错误吗?他父亲这样说“在学校应团结友爱”,但打屁股传递了另一种信息:打人是我們解决问题和获得协作的办法。那么下次在操场他与同学有争执的时候,他最有可能采取的办法是什么呢?很显然,他会继续使用他真正被“教”的办法来结束争执了。

目前的许多家长都固守着一些不良的传递信息的方式去纠正孩子的举止行为,教育孩子遵守规则。他们没有意识到他们要求停止的信息并不真的起作用,或者说他们口头上的规则要求与他们一贯采取的行动的法则是不一样的。他们传递的信息是混乱的。

这些混乱的信息,作者在这本书里称它们为弱限制。它们所带来的后果是严重的,在家长与孩子之间产生了矛盾冲突。一方面,在学校孩子的举止行为不合规范、打架闹事、人际关系紧张;另一方面,在家里孩子被压制着去遵守规则(家规),缺乏自主权。这一切,对我们的孩子、家庭、学校以及我们的文化所带来的损失是巨大的。

这些都是不该发生的。它们最初起源于家庭,是由家长在教育孩子时传递的不良信息造成的。在这本书里,我们把这种交流障碍称为家庭循环剧。这是因为几乎每个习惯于采用不清晰或无效限制的家庭在遇到冲突的情况下,都有它重复了又重复的特有的情节。本书能够帮助你摆脱这种恼人的循环。

打破循环的第一步是在思想上你必须清楚以前的做法是错误的,不会起作用。意识到这一点是很困难的,因为多数时候你是在无意识状态下犯的错误。但只有先意识到这一点,才能避免重复



你的老毛病。因此,我们在第1章至第4章专门探讨这个问题。你将会发现你目前所设定的限制的类型,教育的方法,孩子又是怎样去学习你的规则,以及你所上演的家庭循环剧的类型,等等。

弄清楚了你能不能再继续你的老办法,你就会想要学习新的技巧。第5章至第9章内容构成了技巧训练的核心。在这一部分里,你将了解到应该怎样给予孩子清晰的信息,怎样停止你的家庭循环剧,怎样鼓励孩子协作和很好地处理问题,怎样在不伤害孩子的感情和身体的前提下取得负责任的建设性的效果。

在第10章,你将会了解到在孩子成长的不同时期怎样去应用这些方法,孩子在不同时期对其采用的方法也是不同的。在第11章,你将了解到怎样对有小儿多动症和注意力不集中问题的孩子设置限制。第12、第13章,你将了解到如何处理在家务和家庭作业问题上的矛盾。

在每一章的结尾处,你将会发现家庭问题研究小组所提出的一系列问题和讨论主题,及其所推荐的技术训练方法。如果你没有参加任何一个类似的研究小组,你也可以试着应用这些方法。这里所提出的这些问题将会激发你的思维,使你对本章内容产生更深刻的认识。附录里还进一步收集了指导家长研究小组的有关资料。

书中介绍的方法是你非常容易做到的,大部分都相当简单。困难的方面在于,如何克服你已习惯的不良做法。

你会发现这些方法能够带给你所期望的指导。但在一开始,你和你的孩子可能并不太自在。你很有可能碰到来自你孩子,甚至是你自己的压力和对抗。

第14章将告诉你怎样处理你可能碰到的对抗和变化。你将了解到怎样通过产生设置现实的期望去克服挫折感,以及在必要



时怎样去发展你的支持系统。

你有可能很快就会去尝试书中的一些方法。但我建议你在使用前能够看完整本书，因为方法的效用是整体性的，各种因素相互补充。如有些要求采用语言，有些需要行动，只有将两者的方法很好地结合起来你才会达到目的。

当你读完了这本书，即可参照第 14 章提供的建议开始付诸实践。这些建议是你开始行动所需要的技能，并有计划地在你的行动方案中加进新的内容，保证有条不紊地实施。

当你刚开始运用时极有可能出现问题。没关系，失败是成功之母。你的目标应该是不断改进，而不是一开始就尽善尽美。你实践的越多，你的进步就会越大。如果你遇到任何一种方法在实施中出现了意想不到的问题，可以在相关章节中寻求帮助。注意关于在各种案例中采用的方法的详细描述。第 14 章对实施新方法的前 8 周内指导意义非常大。

在对待孩子成长问题上，如果你采取的方法与其他对孩子有重要影响的人的方法具有一致性和连贯性，你的孩子会进步得更快。将你的教育方法与你孩子的老师、保姆、亲友等取得沟通，以便相互配合，协调一致。他们的支持非常重要。

最后需要说明的是，这本书里列举的许多例子来自于我做顾问工作时所获取的实际的案例。为保护隐私权，例案中提及的人名都是虚拟的。这本书里介绍的方法使众多的家长和教师在与孩子的交往中感到更为满意，并建立了良好的协作关系。希望你乐意花时间和精力来掌握这些方法，希望你也会有同样的收获。

目 录

引言.....	(1)
---------	-------

第 1 章 限制为什么重要	(1)
---------------------	-------

孩子从小就是一个积极主动的探索者，又是一个敏锐的观察家。他最主要的探索环境是在家里，家庭是孩子走向真实世界的训练场。

第 2 章 家长应怎样教规则	(22)
----------------------	--------

家长应采用民主型方法，对孩子既做到了严格要求又充分尊重。用最清晰的方式传递我们想要教给孩子的我们对行为规范方面的要求，从而制止了孩子的错误行为，教给了孩子责任感。

第 3 章 孩子怎样学习规则	(51)
----------------------	--------

孩子是通过父母对他的清晰的语言和有效的行动来学习规则的。



第4章 家庭循环剧 (71)

家庭循环剧是一代代传递下来的对人际交流和问题解决具有破坏性的模式。

家长对自己的规则和期望可通过表示出清晰的语言信息,以及支持这些信息的有效行动来一起避免循环。

第5章 你的限制是强的还是弱的? (100)

限制传递我们的规则,体现出父母与孩子的关系中彼此的权力。我们看到孩子如何通过尝试来弄清楚我们给出的不明确的规定。

第6章 终止家庭循环剧 (122)

核对程序、打断的技术、冷静技术是更好地终止家庭循环剧的有效方法。

第7章 鼓励:合作的语言 (136)

鼓励,能高效地激发合作——尤其与强限制一起使用时。鼓励使孩子有认同感,并对他的上进心和自我价值进行了肯定,增强了他自己对处理挑战性的问题的信心。

第8章 教会解决问题的技能 (152)

每种技术的焦点都在于做合适的选择和正确的行为



上。当坚定的要求与鼓励性的信息相结合时，这些技术便成为了教育孩子自己解决问题和表现更合适的行为的强有力的工具。

第 9 章 用行为后果支持你定的规则 (168)

自然后果、合理后果、时间限制后果和身体的控制这 4 种相应行为后果的方法；每一种方法都能制止你孩子的错误行为，而且使他免受感情伤害。

第 10 章 给青春期的孩子设置限制 (209)

青春期的孩子需要有体验和探索的自由，但他们也需要有强限制来指导他们的探索并教会他们负责任。自由和责任之间应达到平衡。

第 11 章 帮助多动症和注意力缺失儿童 (245)

多动症和注意力缺失的问题，是一个相当普遍而又可治愈的孩子行为失调的问题。成功的治疗通常包含了父母、老师、医生以及辅导专家在内的多方面人员的努力与配合。

第 12 章 安排杂务 (271)

通过做杂务，教会孩子具有责任心，能够培养孩子的独立性和自我意识，同时也会让孩子产生价值感和归属感等。



第 13 章 家庭作业循环剧 (296)

家庭作业给孩子带来的收获是双份的，一方面提供给他练习和提高技能的机会，从而获得高分；另一方面的收益是无法量化的，它表现在：责任心、自我约束、独立性、自我保护能力及良好的未来发展规划。

第 14 章 为改变作好准备 (321)

每个人最大的障碍来自于自身，要勇于挑战自己，改掉不良习惯，改变自己处事的方式。对于过去是放任型的父母，将遭遇的最大挑战是拒绝对孩子让步的诱惑，坚定地实施你的方法。对属于惩罚型的父母，要控制自己的情绪，只做需要的部分。

附 录 开办家长研讨班 (342)

后 记 (347)

第 1 章

限制为什么重要

孩子从小就是一个积极主动的探索者，又是一个敏锐的观察家。他最主要的探索环境是在家里，家庭是孩子走向真实世界的训练场。

孩子想要知道也应该知道我们生存的这个世界的法则，他们想弄明白这个世界对他们的期望是什么，他们的位置在哪儿，他们能走多远，如果走得太远又会怎样。当他们逐渐长大时，他们要不断调节自己的技能和才干。限制在学习与发现过程中充当着重要角色，但是当父母传递的信息不够明确时，限制常常很容易被打破。下面就是一些这方面的例子。

5 岁的考林已经有三次被要求停止招惹他妹妹，但他照做不误。他妈妈很生气，问他：“你不知道莎瑞不喜欢你那样对她吗？”“我希望你再别干了”。但考林依然故我。“我跟你说过多少次了？”他妈妈恼火地冲他喊道，考林仍然没有反应。他这是怎么啦？他妈妈很迷惑，不知还能说些什么好。

11 岁的布瑞达回家晚了 45 分钟，家里人正在吃饭。“你上哪去了？”她爸爸关切地问。“这一周你已经有三次是这样了。你



妈妈很辛苦地为你准备了好吃的饭菜，你总该体谅一下你妈妈吧？”布瑞达很勉强地坐在了饭桌边以示歉意。

15岁的杰松在晚上9点半的时候已打了近1个小时的电话，“你该挂电话了。”他妈妈说，“我要打个电话。”“好的。”杰松应允着。15分钟过去了，杰松仍然没放下电话。他妈妈生气了，再次要求他放下电话。

“好的。”杰松很肯定地答道。

“什么时候？”他妈妈问。

“马上。”他答道。5分钟又过去了，他妈妈非常生气。

对这类情景你觉得熟悉吗？如果是，别奇怪，这很正常。所有的儿童都会尝试着探索他们的世界，但是他们也需要从指导那儿得到明确的探索范围。在这一节里，你将清楚为什么要这样。你也会发现限制在你的孩子健康发展的过程中的巨大作用，你还会清楚在孩子的成长和成熟过程中设定限制是一个动态的过程，需要不断地调整和再调整。

为什么儿童需要限制呢？

假设你刚搬家到了另一座新的城市，你一个人也不认识，但你急于结交新朋友与溶入新社区。你邀请人们到你家做客，计划回访他们。但是，每次你这样做时，你发现他们对你的行为感到奇怪和厌烦。

我在做什么？你问自己。什么地方做错了吗？你被搅糊涂了。你不过是做着同样的事而已，你原来就是这样做的。但你现在却不被理解和接受。你感到苦恼和焦虑，你不清楚该怎么做。



听起来像一场噩梦吧？这种情形与在许多限制设定混乱的家庭里，孩子成长过程中所遇到的情形是一样的。当他们降临到这个陌生世界的时候，他们要经历许多冲突、责备和其他大量来自他人的负性反应。但是，如果能够给孩子们提供他们所需要的适应社会的清晰的信号，将极大的避免上述矛盾的发生。

儿童需要有关我们的规则及我们期望的清晰的信息，以便他们学会怎样使自己的言行举止被接受。他们依赖我们提供这样的信息。让我们来看看有关孩子们指望我们通过设置限制而对他们进行教育的重要方面。

限制帮助儿童去探索

你是否曾想到过把儿童作为一个探索者看待？无论如何，他们是。而且，他们是非常积极主动的探索者。在他们很小的时候，他们就忙于对这个未知世界及它的运作规则进行不断地尝试、探究、收集有关信息。他们是非常敏锐的观察家，他们会将他们观察到的行为加以模仿，注意并记录下诸多的因果关系。然后，在此基础上构建自己的价值观念。

他们的探索是一个发现的过程。但是，他们所收集到的资料以及他们在此基础上得出的结论有时会与父母所期望的不大一致。为什么呢？因为儿童的探索更多地来自于他们的亲身经历，而不是他们所得到的简单的教导。看看下面的例子。

4岁的安龙早上要去学前班。但他总喜欢一边穿衣服，一边看电视里播放的动画片。他妈妈同意他这么做。像许多4岁的孩子一样，要安龙同时很快地做好两件事是有困难的。穿衣服总是在最后的时刻才开始，而且总是在被妈妈又哄又劝，大发脾气之



后。让他出门可真不容易。

这样过了几个月，安龙的妈妈终于有些忍不住了。一天早上，她告诉安龙不能一边看电视一边穿衣服，除非他能快些穿好衣服。头几天很顺利，但没过多久，他们又走回老路去了：哄、骗、劝。有时他妈妈较了真，威胁他要关掉电视，而且关过几回。可是当安龙一哭闹，她又打开了电视。

安龙从他的经历中悟到了什么？在穿衣服和看电视问题上，安龙对妈妈的要求产生了什么样的认识呢？很显然，不必在意妈妈说什么，这就是安龙的体验。如果妈妈传递的信息没有改变，这种模式就不大可能改变。

现在，我们来比较一下安龙和另一个叫蒂姆的孩子的不同经历。他也4岁，也爱在早上穿衣时看电视。当蒂姆的妈妈注意到照这样下去早上很难出得了门时，她给了蒂姆一个明确的信息：“蒂姆，穿好衣服再看电视。”随即关了电视。

蒂姆不服，开始大哭起来，并嚷着说妈妈不应该。但是，他也加快了穿衣的速度。为什么？因为他想接着看电视里的动画片，而且他知道不穿好衣服是不可能的。当他穿好了衣服时，他妈妈夸他做得好，并立刻打开了电视。

蒂姆从他的经历中悟到了什么？对于妈妈的要求他产生了什么样的认识呢？很显然，他明白妈妈的意思，他也很清楚他做了明智的选择即快些穿好衣服。蒂姆的妈妈达到了预期的目的，她引导孩子得出了正确的结论。早上出门在蒂姆家不成问题。

像安龙和蒂姆一样，所有的孩子都在继续摸索着他们的世界，他们别无选择，这是他们的工作。他们需要找到最重要的答案：什么是可以做的？什么是不可以做的？谁说话算数？我能走



多远？我走得太远又会怎样？父母们的正确引导可以让孩子快捷地寻到答案。

限制指明了可接受行为的规范

你曾经试过做很长的、在旅途中几乎没有标示的徒步旅行吗？这是很容易迷路的。你不能确定旅行的方向，没有清晰的信号留在路上，你很可能会拐错方向并陷入困境。小孩试图去学习可接受行为的道路与此相同。

当规范既清楚又连贯时，对孩子而言，就是一条便捷的大道，明白又易实行。当规范不清楚也不连贯时，孩子就易于偏离道路，迷失方向。安卓就是一个很好的例子。

每当5岁的安卓来打断父母的工作时，他们总会停下自己的活儿，专心于他的事。当然，他们不喜欢他这样做。但他们认为这个年龄段的孩子都要经历这个过程。6岁的时候他会改掉这习惯，会为他人着想的。他们说服了自己相信这一点。

像我们中的大多数人一样，安卓的父母期望孩子有良好的行为习惯。但是，安卓不能钻到他们的脑子里去，他不清楚他们在想什么。他生活在真实的世界里，他所知道的就是他亲身体验到的。他体验到打断别人是被允许的。一次次的被许可难道还能得出别的结论吗？安卓自然不能理解父母的期望。那么，当他在学校随意打断老师的时候会遇到麻烦吗？你可以肯定。

安卓需要和另一个5岁的孩子，从他父母那儿得到同类的信号。每次珍妮打断她父母，他们就很认真地告诉她打断是不礼貌的，然后教她应该怎么做。他们要求她在别人谈话有停顿时，说一句“对不起。”当确信已被引起注意时，再表达自己的意愿。