

阶梯成长丛书 ⑤

美国著名儿童教育学家
瑞格·齐格勒 著

如何培养 积极的孩子

培育儿童健全人格的82个方法

您可能正因为不知如何管教孩子而伤透脑筋，也可能因为孩子进入青春逆反期而不知所措，在孩子成长的道路上，您不知道还会有多少麻烦出现。瑞格教授针对青少年成长过程中可能遇到的各种问题，为您提供80多个解决方案，轻松搞定教养难题，让您的孩子成为积极向上的阳光少年（女）。



如何培养 积极的孩子

培育儿童健全人格的82个方法

美国著名儿童教育学家
瑞格·齐格勒 著



九州出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何培养积极的孩子/(美)齐格勒(Zlgar.z)著;黄爱淑译. —北京:
九州出版社,2004.5 重印

(阶梯成长丛书)

ISBN 7-80114-364-7

I.如… II.①齐…②黄… III.家庭教育-普通读物 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38565 号

著作权合同登记号:图字 01-2004-1220 号

本书由台湾远流出版公司授权,限在中国大陆发行

作 者 / (美)齐格勒 策 划 / 程军 绘 画 / 范利

出 版 / 九州出版社

出 版 人 / 徐尚定

地 址 / 北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码 / 100037

电 话 / (010)68992192/3/5/6 68990121

电子信箱 / jiuzhoupress@vip.sina.com

经 销 / 各地书店

法律顾问 / 北京法大律师事务所

印 刷 / 徐水彩虹印刷厂

开 本 / 880×1230 毫米 1 / 32 开

印 张 / 8

版 次 / 2004 年 5 月第 2 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN7-80114-364-7/G·181

定 价 / 15.00 元

版权所有 翻印必究

出版前言

“海边一定比上课好玩，那儿有海、有风、有船、有很多树，每一天都是晴天，每一天都有大太阳，如果妈咪能带我去，那该有多好……”孩子无邪的儿语，是世上最美丽的语言，然而你是否记得，上一次聆听孩子的话语是在什么时候？上一次你们一块游戏又是什么时候？

孩子是为父母骄傲的骄傲，没有哪一个父母不希望自己的宝贝成为积极、开朗、聪明上进的超级宝贝。可是也没有一对父母不被育儿中这样或那样的问题所烦恼。美国著名的儿童教育专家齐格勒先生特别整理出自己多年的教学经验，搜集相关范例，为为人父母者提供一套行之有效的教养方法，帮助年轻的父母培养积极健全的孩子，不仅是生活上，更是心理上、情感上的优秀宝宝。

你可能正为不知如何管教孩子而伤透脑筋？也可能因为孩子遭受性骚扰而不知所措？在孩子的成长路上，你甚至怀疑自己能有几分胜算？针对这些教养问题，作者几乎为你设定了一切可能发生的情况，并依据每个情境的不同，提供你可行的方案，让读者在孩子成长的各个阶段里，都能有所依循。

在每章之后，齐格勒先生特地针对该章内容提出相关问题，让读者或对前文做一番回忆、或提出经验互相对照，不仅加深阅读印象，也为父母留出了反省的空间。附录部分五篇文章中，(积极的赞美)指导父母多运用正面性、鼓励性的词语对待孩子，并列出40则赞语供作参考；(孩子改善自我形象承诺书)是一种特殊的管教方式，有心的父母倒不妨试试看成果如何。

抚育儿女是门大学问，生下孩子并不表示你已具备了教养的智慧和本领，要想善尽为人父母的天职，作者特别举出“中国竹”的例子，希望藉着中国竹固有的坚忍不拔的精神来鼓励父母，只要辛勤耕耘，你所种的竹子终有高耸云霄、绿叶成荫的一天。

爱从来不讲道理。只是一味地倾囊付出，像一种未经熟虑的浪费。并且还唯恐不够——这是作者对于父母的爱所做的最佳注解。

所以，除了吃穿温饱外，请你抽出时间和孩子沟通，陪他们游戏，当你们一起看星星、一起看书、一起聊天的时候，孩子无形中感受了你真实的爱，会有助于他们肯定自己在你心中独特的地位，一旦精神上有了支持，他们将更有自信去面对未来的一切挑战。

今天你亲过孩子的小脸了吗？

看看他们纯真的面容，陪着他们一起成长吧！

作者序

培养健全的孩子最好的方法，是父母先成为健全的人。

有一则故事说，一个农夫的麦子不幸被一阵冰雹全毁了。他悲伤地说，假如给他一年的时间让他有能力控制天气、呼风唤雨，他便可以获得前所未有的大丰收，赚一大笔足够养老的钱。

有一天他的愿望实现了——他可以在他想要的时间和地点得到他想要的雨量；也可以随意控制日光与温度。结果呢？你可能猜到了：简直是一塌糊涂；他的收成从来没有这么差过。事情过后，一位邻居问他到底是怎么回事，农夫说：“我忘记吹风了。”（意思是说没有异花受粉。）

从某方面来说，这是本书很好的引语。我们有很多的资料、知识可供应用，我们知道问题的答案，知道在什么情况下该做什么，但仍然很有可能在教养孩子这方面“欠收”。理由非常简单：孩子是人，不是作物或电脑。

尽管前述的故事听起来令人丧气，但我得赶快补充说明。我相信有明确的方法可以让我们较有胜算——我们采取的方法越坚定、合理、合乎常识、有爱心，我们就越有可能使孩子合乎我们

的期望。

认识我的人都知道我是乐观的人。我选择积极、乐观,并非盲目、未经思考的方法,因为我坚信:所有的本质及生命的中心都是积极、乐观而且有希望的,这就是为什么在谈到孩子时我真的很乐观,因为他们是我们未来惟一的希望。同样的,我们做父母的也是他们现在和未来惟一的希望。遗憾的是,太多的父母仍不知道,“乐观地展望生命”是我们必须做的选择,不知道我们生命的基本态度会逐渐影响孩子们的看法。我相信要培养健全的孩子惟一的方法是父母先成为健全的人。因此,我在本书将利用很大的篇幅,告诉你们如何成为生命中的“胜利者”。

目 录

作者序	(1)
-----------	-------

培养健全孩子的最好方法，是父母先成为健全的人。我们采取的方法越坚定、合理、合乎常识、有爱心，就越有可能使孩子合乎我们的期望。

第一章 培养积极健全的孩子不容易	(1)
------------------------	-------

你认为你的孩子独特吗？如何发掘孩子惊人的潜能！如何发现孩子身上所拥有的良好品质——爱、希望、才智、个性、天才、正直……

特殊的眼镜	(3)
-------------	-------

两个原则	(4)
------------	-------

开花之前先播种	(6)
---------------	-------

思考题	(7)
-----------	-------

第二章 社会问题	(9)
----------------	-------

善的，还是恶的？有益的，还是具有伤害性的？我们怎样让孩子在这个复杂的社会中分清好坏善恶，健康地成长？

40年前与40年后	(11)
-----------------	--------

现代音乐的负面影响	(12)
-----------------	--------

电视——破坏价值的东西	(14)
电视造成的伤害	(15)
小孩应该看多少电视?	(17)
儿童色情	(19)
障碍——隔不开也躲不掉	(22)
思考题	(24)

第三章 动机与积极的想法(25)

什么是好的动机与积极的想法?父母若要替孩子做面对人生的准备,就必须培养孩子“必胜”的态度。我们需要给孩子希望和鼓励,让他们知道,只要肯做就会有收获。

是谁把我推进水里?	(27)
无法让你学会做任何事	(28)
刺激你发挥能力	(29)
动机是什么?	(30)
不能停止“输入”	(31)
为加薪工作	(32)
肯做就会有收获	(33)
榜样是最好的老师	(34)
给孩子的海报	(35)
思考题	(36)

第四章 培养健全孩子的积极方法(37)

你知道孩子成长的几个关键时期有什么特点?每个

时期的教育方式有什么不同？孩子犯错误该如何处罚？
不同的教育观念和方式会带来什么截然不同的结果？本章将告诉你……

教育要从现在开始……	(39)
效果显著……	(40)
“规则”时期……	(43)
及早控制……	(44)
模仿时期……	(45)
启发时期……	(47)
想像力……	(51)
幽默感……	(52)
创造爱的环境……	(53)
你会得胜！……	(54)
让孩子知道他的独特……	(56)
思考题……	(60)

第五章 爱就是花时间……(61)

时间和精力投资的最佳对象永远是孩子。那么怎样做称职的父母？母亲如何去平衡工作与抚育孩子之间的关系？怎样花时间教育我们的孩子呢？

把“早知道”变成下次……	(63)
有意义地计划时间……	(64)
早期几年非常重要……	(66)
妈妈在家的益处……	(67)

能否面面兼顾?	(68)
放学后	(69)
一些好消息	(71)
“被弃”的后遗症	(72)
了解你的孩子	(73)
你的优先事务是什么?	(75)
折衷办法	(77)
思考题	(82)

第六章 父母携手努力

(83)

在培养孩子成长的过程中,父母是不是有较好的方式可循? 父母间如何合作才能给孩子最积极的影响和最佳的效果?

权威与安全感	(85)
特别的人才能当父母	(86)
团体工作和团队领导	(87)
尊敬权威	(90)
胜利的组合	(91)
单亲家庭	(92)
走出象牙塔	(93)
爱和尊重	(94)
父母亲的工作	(96)
和谐相处	(97)
不幸的蓝图	(98)

思考题	(100)
-----------	---------

第七章 家庭间的沟通(101)

每天,你和丈夫(或妻子)有亲密的交谈吗?一天里你能花多长的时间倾听孩子的讲话?我们都需要被爱和被了解,要培养健全的孩子,父母必须学习彼此间及与孩子间的沟通。

我们来谈谈	(103)
拨出时间	(104)
应付固执的 4 岁儿	(105)
让孩子参与	(106)
有效的拒绝	(108)
注意声调	(109)
小心、坚决地说:不可以	(110)
提出充分的理由	(111)
“大声”会产生问题	(112)
凡事说“请”	(113)
睡觉·起床	(114)
真正的倾听	(116)
思考题	(118)

第八章 建立健康的自我形象(119)

如何理解“无条件的爱”?如果孩子有不良行为你该怎么办?对于天资较差的孩子,父母该如何帮助他们肯定自己呢?我们怎样才能培养出自我形象健康的孩子?

请看……

嘲笑与虐待(121)

两种悲剧性人物(123)

无可避免的差异(125)

该做与不该做的事(126)

谅解孩子·体贴孩子(133)

思考题(135)

第九章 性(137)

在生活中,“性”可能是美好的,也可能是罪恶的。你希望你的孩子如何学到性知识? 做为一个父(母)亲,你如何把性知识传授给孩子? 父母如何做,才能防止、减少青少年性行为的发生? ……

谁来教导“性”(139)

日常生活的性教育(140)

“性”不是肮脏的(143)

父母应做好榜样(145)

父女关系(146)

婚姻的基础(148)

性关系带来的问题(150)

同性恋(151)

思考题(154)

第十章 性虐待与性骚扰(155)

父母如何才能知道孩子遭到了性虐待与性骚扰? 该

怎样帮助我们的孩子呢？身为父母，该如何一起努力保护孩子免于侵害？当孩子受到侵害，父母该怎样做？

辨认并帮助被性虐待的孩子	(157)
谁是侵犯者？他们为什么会这样？	(161)
抵制色情	(163)
工作上的性骚扰	(165)
巧施诡计的男人	(166)
小心，女儿	(168)
做好准备	(169)
乱伦	(171)
现在就采取行动	(172)
事情的另一面	(173)
思考题	(175)

第十一章 宽恕.....(177)

生命中最重要、最困难的事就是宽恕。你该如何教会孩子原谅自己和宽恕他人呢？

原谅自己	(180)
宽恕别人	(181)
思考题	(182)

第十二章 管教.....(183)

爱孩子就要放纵、溺爱他吗？什么是管教？父母该如何管教自己的孩子？需要体罚吗？

残障的孩子	(185)
-------------	---------

管教与安全感	(186)
需要的是父母而不是好朋友	(187)
什么是管教?	(188)
巨星之中没有人是快乐的	(189)
实际的建议	(190)
不要当“有巴斯树”(Upas Tree)父母	(192)
及早开始教他	(193)
双重重担	(194)
你应该打他们的屁股吗?	(195)
小心体罚	(196)
给父母的警告	(198)
放纵与独裁	(200)
思考题	(202)

第十三章 坚持到底

小孩子并不是天生具有毅力的,父母该如何解决这个问题呢?你上次坚持让孩子继续完成困难的工作是什么时候?如果孩子失败了,找出失败的原因,相信每次失败都是迈向成功的一步。

中国竹的故事	(205)
先吃苦后享受	(206)
不要畏惧失败	(207)
再进一步	(208)
思考题	(211)

第十四章 真正的爱(213)

“爱”从来不讲道理,只是一味地倾囊付出,象一种
未经熟虑的浪费,并且还唯恐不够。你的孩子在很多方
面都很独特,你要如何不断地向他表示你的爱呢?

一个特殊的小男孩(215)

真爱和假爱(216)

拥抱和亲吻(218)

爱可以使成为胜利者(219)

真正的权威(221)

爱与信心(222)

思考题(224)

第十五章 结语(225)

在所有我们父母做对的事情里,没有保留的、无条
件的爱是最重要的。

我们犯的错误(227)

我们做对的事情(228)

附录(231)

1. 积极的赞美(231)

2. 注意孩子的礼貌(233)

3. 如何积极地生活(235)

4. 孩子改善自我形象承诺书(237)

5. 健康家庭的十项需要(238)

第 1 章

培养积极健全的孩子不容易

