

纠正孩子坏行为

没有完美无缺的孩子，没有无需指导的父母

The Baffled Parent's Guide To Stopping Bad Behavior

的 14 个方法

(美) 凯特·凯利 著
(Kate Kelly)

赵南 庞雁 译

- ┌ 孩子不分场合
乱发脾气时怎么办？
- ┌ 孩子抱怨、顶嘴、
说脏话时怎么办？
- ┌ 孩子过于
粘人害羞怎么办？
- ┌ 孩子有挑衅行为、
欺凌弱小怎么办？
- ┌ 孩子撒谎、骗人、
拿别人的东西时怎么办？



机械工业出版社
China Machine Press

纠正孩子坏行为

没有完美无缺的孩子，没有无需指导的父母

The Baffled Parent's Guide To Stopping Bad Behavior

的 14 个方法

(美) 凯特·凯利 著
(Kate Kelly)

赵南 庞雁 译



机械工业出版社
China Machine Press

Kate Kelly. The Baffled Parent's Guide To Stopping Bad Behavior.

ISBN 0-07-141169-0

Copyright © 2003 by Kate Kelly.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc..

No part of this publication may be reproduced or distributed in any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and China Machine Press.

All rights reserved.

本书中文简体字翻译版由机械工业出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有,侵权必究。

本书封底贴有McGraw-Hill公司防伪标签,无标签者不得销售。

本书版权登记号: 图字: 01-2003-7928

图书在版编目(CIP)数据

纠正孩子坏行为的14个方法 / (美)凯利(Kelly, K.)著; 赵南, 庞雁译. - 北京: 机械工业出版社, 2004.8

(困惑父母指南)

书名原文: The Baffled Parent's Guide To Stopping Bad Behavior

ISBN 7-111-14714-6

I. 纠… II. ①凯… ②赵… ③庞… III. 儿童教育: 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第058248号

机械工业出版社(北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 颜诚若 版式设计: 刘永青

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2004年8月第1版第1次印刷

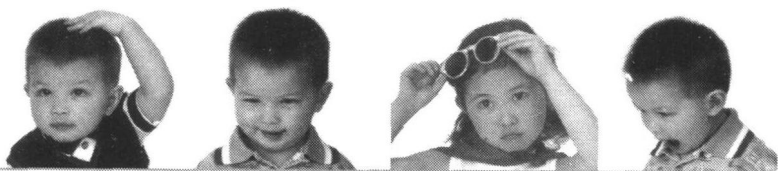
880mm × 1230mm 1/32 · 5.625印张

定 价: 19.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线: (010) 68326294

投稿热线: (010) 88379007



译者序

现代都市生活的节奏日趋加快，压力也是实实在在的：一些正值婚育年龄的年轻人可能正在为是否抚育下一代的问题而踌躇和争执，而年轻的父母和准父母们在孩子的教育方面也会永远觉得准备不足。每一对父母都孜孜以求地为孩子提供最好的营养和教育，却又很难时时处处呵护到。

本书会帮您以适当的方式来和孩子沟通。您会发现书中提到的这些点点滴滴有关态度和行为的积累，对于孩子的身心健康和快乐成长是非常实际而有效的。作为父母，也会因为成功的教育而得到幸福的回报。作者以生动而诙谐的语言，就有关如何为人父母的问题提供了大量的信息、建议和众多的趣闻轶事。她对问题进行了抽丝剥茧般的分析、归纳和整理，让理不清头绪的父母觉得原来教育孩子不是那么令人头痛的事。

从另一方面讲，孩子表现出来的坏行为，是否也能使父母意识到自身和周遭环境存在的一些问题并加以改进呢？我们每个人都曾经是个孩子。在养育孩子的同时，我们也在对自己进行新一轮的教育。感谢父母给我们生命，感谢孩子给我

IV

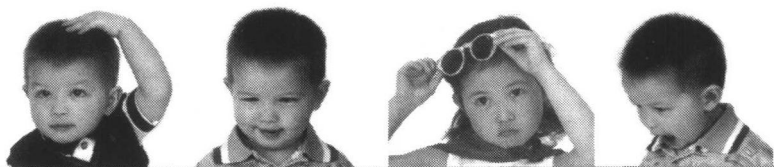
们做父母的感悟。让我们怀着一颗感恩的心，善待孩子，善待身边的人。

真诚希望这本书能给您带来一些启发、指引和办法，帮您营造一个健康快乐的家庭氛围。

本书的翻译工作，得到了赵昉、周逸峰、林煜斐等同志的大力帮助，他们对本书译稿进行了仔细的校译并提出了许多中肯的建议，在此深表感谢！由于时间仓促，书中难免有所疏漏，敬请读者批评指正。

赵 南

2004年5月



前 言

来自一个母亲的亲身感受

和大多数的父母一样，在如何纠正孩子坏行为方面，我先生和我也曾经凭自己的经验和直觉来行事。我们只是回想自己的成长经历，以及采纳父母、儿科大夫和朋友们所给予的建议和忠告。这种凭借经验和直觉来教育孩子的做法，实在让我们步履维艰而又收效甚微！但总的说来，一直到今天，在教育孩子这一过程中的表现，我们的几个女儿、她们的老师还有我们双方的父母可能会给我们打个比较高的分数。尽管如此，我仍然迫切地想进一步仔细研究和评估其他父母在纠正孩子坏行为这一过程中的表现。对我而言，研究并撰写本书是个绝佳的机会，让我可以了解和获知该领域众多专家们的意见和看法。

在撰写本书之前，我研读过不少有关纠正孩子坏行为方面的相关材料，也从各位老师、家长和心理学家那儿，听到了他们的一些观点。结合自己为人父母的亲身经历，我从中着重举出了三个特定的实例。这些个人体验都阐述了一些重要

的方法，即如何帮助孩子，让他们知道怎样才能做到举止良好。所讲述的都是已经发生过的事情，每一个实例都与我几个女儿的成长经历有关，尽管她们的情况各有千秋，但能够说明一个道理：每一个孩子都能让你学到新知识。我愿意把自己学到的一些凤毛麟角与你们分享。

一致性的威力

生第一个孩子的时候，我们住在城里，每天我早早地开始工作，这样就时常能在下午晚些时候去附近的一个游乐场会朋友。游乐场是众多父母和孩子开始意识到有代沟差异的场所之一。尽管孩子们能够无限期地呆在游乐场里，可大多数的父母都会受到一个时间点的约束：他们在这个时候会感到疲惫不堪，需要去附近的杂货店购物或是准备晚餐，或者赶紧回到家里休息。我女儿那时正在蹒跚学步，她在自己意愿的支配下，开始在游乐场四处走动。很快，我明白了我们必须建立一个规则，能够让我对她进行时间上的控制。于是我选择了老式的“三次”技巧法则（玩滑梯只能玩三次，在小台阶上走平衡步也只能走三次，等等）。本能地，我发现我总能在她玩了三次以后让她停下来。有好多次当我们与其他朋友在一起的时候，我观察到另一个妈妈也会对孩子施行类似的规则，可如果她在与其他人交谈，她的孩子就会径直爬上翻杠玩上5次、10次或者是15次，直到妈妈最后把孩子从翻杠上拖下来带回家。

一直到大女儿进入青春期之后，我才意识到当时坚持原则是多么的重要。在与也有迈入青春期孩子的父母交谈之后，

了解到这些孩子对晚上不准外出、不准随便打电话，还有其他许多方面的限制都想与父母讨价还价一番。

说真的，当时在那个操场上我并不知道“三次”技巧法则有多么重要，而恰恰是这个法则奠定了我们为人父母与儿女之间的关系准则：只要我和其中的任何一个女儿讲好了条件（不管是否是只玩三次滑梯，还是晚上11点钟回家的情况只能有三次），我们就一定去遵守执行。就这样，我从大女儿身上了解到了一致性的威力。（同时，我也明白了，一致性对父母和孩子双方而言都极为重要。如果我答应了孩子某件事情，那我一定要设法做到，正如我自己期望孩子为我做到某件事一样。）

认真细致地养育孩子

有了二女儿之后，我明白了孩子举止良好的确应该是父母期望的，但有些时候，孩子们也会告诉你该如何来界定良好行为。二女儿两岁的时候，作为一名作家，我要在自己的家乡发表演讲，到会的有一百多名听众。我把孩子们都带上了，并且还在当地雇了一名十几岁的大孩子来照看她们。当时老大将近六岁，老二两岁，大厅楼下的一个房间里正在举行午宴招待会，我刚上台说了几分钟，大厅里便传来了孩子的嚎啕哭声，接着我那两岁的女儿闯进了会场，径直奔向讲台，紧紧抱住了我的腿，双脚乱踢乱蹦着。对她来说，分离的焦虑是最大的问题，我自己也清楚，如果不把她从腿上拽下来，我要很体面地继续完成我的发言几乎是不可能的。但同时我也明白，我可以通过满足她的需求即她需要我，来“阻止她

的坏行为”。于是我把女儿抱了起来，就这样一直抱着她完成了我的发言，而她不再乱动，一会儿拉拉麦克风，一会儿嘀咕两句。她的表现可真是棒极了！

发完言之后，听众席里的一位母亲找到了我，告诉我在她孩子需要引起她的注意力而她又忙得抽不开身时，她是如何处理的：“要是当时我正在看书读报，我会把一块毛巾和一碗冰水放在旁边。孩子们过来找我，我使用冰水洗他们的脸蛋儿，这样他们就跑开了。”

你看我和这位母亲的教育方法有着多么大的天壤之别啊！我的方法尽管付出的代价比较高，但却具有灵活性。我的孩子们能够明白，在她们需要我的时候，我会满足她们的这个愿望。这一点对她们的成长实在是太重要了。请你设想一下，在孩子们成长的岁月中，如果他们碰到了棘手的问题去找母亲，可母亲一直都是以冰水洗面的方式对待他们的话，那以后会有什么样的结果呢？我敢打赌，他们绝对不会再去求助于自己的母亲。面对此情此景，作为读者的你会想到些什么呢？

不惜一切代价保证孩子的安全

我的三女儿凯丽是最让我吃惊不已的小家伙，因为她曾经给我上了一堂课。如果不是这节课，我想我是不会涉及到这个内容的，即保证孩子的安全。三女儿在我肚子里的时候，就一直伸胳膊伸腿锻炼个不停。我那时就怀疑没准儿她会是一名运动健将，她还真是如我所想的那样，是个活跃分子。说到这个女儿，我毫不夸张地讲，在她生命的头四年中，院子里、公园里、商场里、饭馆里，我就一直跟在她屁股后面

追个没完没了。在她四岁半的一天，她突然停住不跑了，然后牵着我的手，让我诧异得不得了。

如果你有这样好动的孩子（当然孩子好动是非常正常的），那么你就需要知道自己所面临的最大问题是必须保证他的安全。我的发言经常要么被二女儿打断，要么被三女儿踢足球给打断。接下来我明白了，凯丽一定是碰到了某些新的危险情况才停了下来，而这些危险距我们有三五米远的距离。多年来，我一直谴责那些对孩子使用暴力的父母，可最终我明白了我也需要找到一个办法来保证凯丽的安全。起初我们采用了社会比较认可的方式，就是用“维可牢”搭扣（一种尼龙粘带）缠在凯丽的手腕上，可凯丽一天到晚都琢磨着怎样解开它。于是我们又采取了一个不大被认可的方式，给凯丽穿上了拉链系带（她的系带是可爱的粉红色）。

如果我能全神贯注于凯丽，那么我绝对会让她自由自在地跑动。但当我置身于机场、商场（凯丽会钻到衣服架下，我根本没办法找到她），又或者我们带她参加她姐姐的运动会时，我们都会给她穿上系带。我会尽可能地跟随着她，让她不会无所适从，同时我也不再担忧找不到她或看见她受伤。

从凯丽身上我知道了，有时父母不得不扮演老板的角色，这其中肯定有孩子们无法理解的地方，有这么一段时间，你必须只能扮演这样的角色：为孩子们付出的父母的角色。

那么凯丽在成长过程中，她的精神状况因此出现了问题吗？还是她不再向往自由了呢？当然都不是。尽管凯丽刚刚开始踏上青春期的历程，但那些认识凯丽的人都将证实，“精力充沛”和“朝气蓬勃”是形容凯丽最合适的两个字眼。

为什么本书在当今和未来会是如此重要？

本书主要讲述的是该如何为人父母。你不必再为孩子大发脾气而困惑不已，你能够在书中直接找到对付孩子坏脾气的方法。你会发现本书有你一直在寻求的答案，并且可以轻松快捷地找到相应内容。

我愿意与你一起分享自己在有关孩子行为方面的得失教训（即一致性、认真细致地养育孩子、不惜一切代价保证孩子的安全），这些内容是你在这本书中能了解到的主要部分。这些教训适用于教育各年龄段的孩子，你将因此而提高自己为人父母的技巧，而你今天为孩子打下的良好基础，也将让孩子受益终生，并能很好地帮助你陪伴孩子由小到大健康地成长。

让四岁的宝宝自己收拾好积木或期盼九岁的孩子在某个时间给你打电话，这些想法看上去好像是不着边际的。但是，你今天设定好的做事风格和期望将帮助你与孩子共同度过青春期，甚至一生。

你爱这个可爱的小家伙，可有的时候这个小家伙会让你感到难以对付。尽可能地去爱他吧，然后努力为他建立一个良好的行为准则，让他乐于从现在开始与你一起体验生活的酸甜苦辣。

为人父母是一项繁重的工作，但得到的回报会让你觉得为之付出的一切担忧和艰辛都是值得的。好好享受吧！



目 录

译者序

前 言 来自一个母亲的亲身感受

第一篇 世上没有完美无缺的家庭

第1章 所有的父母都有过困惑的经历2

第2章 14个简单方法，让你轻轻松松做父母12

第二篇 纠正孩子坏行为

第3章 乱发脾气34

第4章 粘人害羞48

第5章 抱怨，顶嘴，说脏话，置若罔闻61

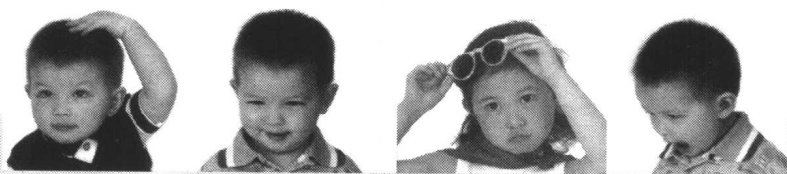
第6章 挑衅行为和欺凌弱小78

第7章 撒谎，欺骗，拿别人的东西92

第8章 进退两难之际107

第三篇 鼓励孩子好行为

第9章 进餐时间	118
第10章 就寝时间	130
第11章 上学和放学	140
第12章 还是困惑不已	158



第一篇

世上没有完美无缺的家庭

第 1 章

所有的父母都有过困惑的经历

马克和他的孪生妹妹玛丽亚是两个模范孩子。他们总是按时上床睡觉，该起床的时候也不用连哄带骗，可以马上穿好衣服下床。七岁时，他们已经能够在起床后下楼帮着父母一起准备早餐了。吃完早餐，马克和玛丽亚自觉地刷好牙（根本不需要父母的提醒），然后背上早已准备好的书包，蹦蹦跳跳地走出家门去搭乘校车。听起来，马克和玛丽亚的爸爸妈妈真是相当的轻松，对吧？

或许在你们家中，偶尔也会有一个这样的早晨，但我们都知道要实现这里所描绘的“完美”情景绝对是件极为困难的事情。和成年人一样，即使是表现最为出色的孩子也会小错不断：丢三落四，起床的时候发发小脾气，或者有时候还会顶撞父母，其实这一切的原因都在于他们也是人。

可能所有的家庭都会和你家里的情况一样：一大早，爸爸急匆匆地冲出家门，希望能弥补些时间，因为他刚才把时间都花在清理桌子上了。起因是四岁的苏茜想自己端着饭碗放



在桌上，结果一不小心，碗里的麦片统统都洒在了桌子上。爸爸看见这种状况之后当然是大发雷霆，而苏茜则是号啕大哭一番，然后最终，呜呜咽咽地安静下来。与此同时，妈妈正催促着九岁的汤姆下楼吃早餐，而汤姆正睡眼朦胧地抓起昨晚的家庭作业，慢条斯理地把作业本逐个塞进书包里。两岁的蒂米则直挺挺地站在婴儿床上，两只手抓着栏杆，大声地尖叫着：“妈——咪！起床啦！！！蒂米要起床啦！！！”妈妈呢，衣服刚穿了一半儿，听见动静后，连忙跑过来安慰道：“两分钟，蒂米。就两分钟，让我穿好袜子和鞋，然后马上就带你下楼吃早餐。”

这是个百分之百正常的、可爱的家庭，或许在某些时候需要一点点的帮助。尽管这个早晨出现了一大堆混乱不堪的问题，可恰恰正是有了这些混乱，这一天的开始才增添了不少的色彩：苏茜、汤姆还有蒂米，他们已经能够让自己的父母知道他们在抱怨、在顶嘴、在发脾气，总的来说，这些做法就是所有孩子“行为不端”的表现方式。但那又怎么样呢？他们完全正常。

现在，我需要读者了解的一点是：本书并不是要讲述如何创造“完美”的孩子，你压根就不要奢望自己家里会有马克和玛丽亚这样的好孩子。这本书是要帮助像你那样疯狂地爱着自己孩子的父母们，能够充分享受和孩子们在一起的时光，热爱孩子们为家庭所带来的生机和活力。但同时还会让你知道，在你儿子直接非议奶奶的烹饪水平时，或者是女儿闹出几个恶作剧居然为的是不用按时睡觉时，或者是刚会走路的孩子由于你拒绝为他买一盒巧克力麦片而哭哭闹闹的时候，



我们这些父母究竟应该做些什么。

本书的主旨是要帮助那些正常的家庭找到正确的方法，尽可能地使自己的家庭生活快乐惬意。如果孩子们那些令人厌烦的行为已经成为某种特定情况下的必然反应时（比如你蹒跚学步的孩子一到该离开奶奶家的时候，就总是乱发脾气），那么本书将告诉父母们该如何改正孩子的不良行为，并为孩子们创造出新的行为模式。更为重要的是，本书将告诉你如何营造出一个鼓励良好行为产生的环境，这样的话，在杜绝孩子们的坏行为方面，你所花费的时间和精力就会越来越少了。



你知道吗？

也许我们可以很容易地解决孩子们的某些问题，那就是采取顺其自然的办法，因为孩子就是孩子。美国密歇根大学一项新的研究成果表明：现在的孩子每天自由玩耍的时间只占全天自由时间的25%，而在1981年这个比率是41%。

目标的有效性

尽管在家里你的首要目标是减少沮丧、愤怒和令人烦恼的事情，但与此同时，更为重要的一个目标则是要给你自己一个理由：为什么你必须尽力阻止孩子们的坏行为。阻止孩子们的坏行为，更重要的目的就是要训练你的孩子，使其成为一个自立的人，让他们知道该如何照顾好自己，同时对周围的世界保持敏锐的感知力。