

让孩子听话最简单的办法

Thomas W. Phelan, Ph.D.

[美] 托马斯·费兰 博士/著
于海生/译

荣获美国国家育儿出版物
金奖

魔法 1-2-3

这是一个最简单的方法
这是一个最实用的理论
这是一个儿童教育的奇迹

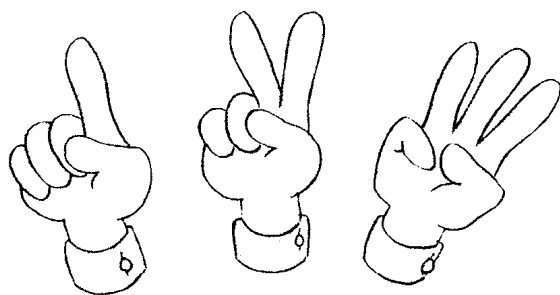
MAGIC



吉林文史出版社

魔法1-2-3

让孩子听话最简单的办法



Thomas W. Phelan, Ph.D.

[美]托马斯·费兰 博士/著

于海生/译

吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魔法1-2-3 / (美) 费兰著; 于海生译. —长春: 吉林文史出版社,
2004.1

ISBN 7 - 80702 - 010 - 5

I. 魔… II. ① 费… ② 于… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第000918号

1-2-3 MAGIC:Effective Discipline for Children 2-12 by THOMAS W. PHELAN, PH.D.

Copyright © 2003 by ParentMagic, INC., USA.

This edition arranged with INDEPENDENT PUBLISHERS GROUP

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2003 by JILIN LITERATURE &

HISTORY PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2004—1268号

魔法 1-2-3

1-2-3 MAGIC

作 者: 托马斯·费兰

译 者: 于海生

责任编辑: 林革华

责任校对: 林革华

封面设计: 孙豫苏

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 640×960毫米 16开

字 数: 260千字

印 张: 20.5

版 次: 2004年6月第1版

印 次: 2004年6月第1次印刷

书 号: ISBN 7 - 80702 - 010 - 5/G·5

定 价: 25.00元

版权所有 翻印必究

中文版序

你是否经常被孩子折腾得头晕脑涨？

你的孩子是否常常会和你作对？

你面对自己的孩子是否总是束手无策？

.....

一个5岁的小女孩，睡前突然冒出这样一个要求：“妈妈，我要吃麦当劳！”“乖孩子，今天先睡觉，妈妈明天带你去买！”“不，我现在就要！”“现在？现在太晚了，餐厅早都关门了。”“关门了我也要，我现在就要！”劳累了一天的妈妈眼看着就要被女儿逼得歇斯底里了。

一个11岁的男孩正面临升初中考试，放学一回家就玩起了电脑，爸爸催他看会儿书，结果反遭白眼：“我就是这样的人，要是我不满意，那你们当初把我生出来干什么呢？”

一位儿童心理学家说：“现在的孩子，稍有不如意，就大发脾气，你要是批评上几句，孩子就越发变本加厉。有的孩子和父母怄气，还以纵火、偷窃相威胁，甚至采取更为极端的做法……这可不是危言耸

1-2-3/Magic

听！”

那么，该如何来控制孩子的脾气呢？怎样才能让孩子听自己的话呢？

世界著名的儿童教育专家托马斯·费兰博士给我们提供了一个简单而实用的方法——魔法 1-2-3。

魔法 1-2-3，它是魔法吗？不是，它不是神话传说中的魔法，但是，针对 2-12 岁的孩子来说，它却有着同魔法一样的威力。当孩子磨磨蹭蹭不肯上床睡觉时，当孩子哭哭啼啼缠着你要零食吃时，当孩子撒泼与你较劲时……一句话，当孩子不听话、从事消极行为时，只要你一使用魔法 1-2-3，孩子立刻就会安静下来，乖乖听你的话。

这是不是太神奇了呢？是的，就是这样，它的确很神奇。

美国《父母》杂志对它曾有这样的评价：“它是什么呢？你能想象出来吗？一句话，它是‘奇迹’的代名词。”

美国一位儿科医师叙述道：“一位朋友向我推荐魔法时，我还是单身父亲，正为抚育 5 岁的女儿大伤脑筋。我解释过魔法的要领后，孩子当即理解了一大半。过去，她很少能够及时从公园回家，在家里也不怎么听话——如今，解决诸如此类的问题，完全不在话下！魔法让我们相处得幸福而融洽。”

《魔法 1-2-3》在美国一经出版，立刻引起轰动，一些父母激动地说：“我们终于找到了，它就是答案。”

媒体更是好评如潮：“费兰博士揭示了儿童教育的一切秘密，这本书就像真正的魔法那样神奇，它是一流的家庭教育范本。”

正如一位美国母亲所说：“读一读，便知魔法的绝妙，它简直妙不可言。”

《魔法 1-2-3》出版不久，就荣获美国国家育儿出版物“金奖”，并被翻译成多国文字，畅销于世界十多个国家。

.....

今天，经过方方面面的努力，《魔法 1-2-3》终于在中国出版

魔法1-2-3

了。

这是一个最简单的方法；

这是一个最实用的理论；

这是一个儿童教育的奇迹！

用不着犹豫，读一读它吧！你一夜之间就能摆脱面对孩子束手无策的窘境。

用不着怀疑，相信它吧！这简单而实用的魔法，一定会让你掌控好自己的孩子，让你的家庭从此焕然一新。

涂道坤

2004年5月

原版序言

1984年4月的一天,天气寒冷。在本地一家“假日酒店”里,首次举办了“魔法1-2-3研讨会”。28位爸爸妈妈成为到场嘉宾。他们热烈的反应、由衷的赞誉,让我备感欣慰和鼓舞!

也是从那一天起,我开始把魔法1-2-3向千百万人推荐。他们当中,有父母、教师、教学辅助人员、中小学校长、(外)祖父母、夏令营辅导员、治疗学家、大脑健康专家、儿科医生……仿佛转瞬之间,许多年就已过去。如今,魔法1-2-3已风靡全球!

事实上,我的魔法同行已在世界范围内,为成千上万人开办过魔法研讨会或讲习班。时至今日,有关魔法的图书以及配套录像带,销量已经超过7500000套!魔法有了系统而权威的阅读指南、有声读物,有了多种语言版本的图书和光碟。

魔法1-2-3大获成功,其原因何在?简而言之,对于2~12岁的孩子的教育,它简单、易行、有效。通常说来,1天即可掌握魔法,次日就能付诸实践。它不是神话传说里的魔法——那种可以呼风唤雨、腾云驾雾的魔法。那样的魔法其实并不存在!可你即将面对的,却是实实在在的魔法。正如无数为人父母者所说的:“魔法1-2-3真了不起!它和真正的魔法没什么两样!”

许多年以来,我们不断听到类似的反馈。父母们按照魔法养育子女,收到了显著的效果。他们赞誉魔法,称它有着无限强大、可以一生

1-2-3/Magic

受用的魔力；魔法能让父母与子女一并受益；魔法会使家庭面貌焕然一新；魔法可以为家庭教育带来可喜的变化！

我和同事还创办了“育儿魔法”公司。我们的口号是：魔法使人生充满阳光——我们在努力实现这样的目标！

只要实施魔法，父母就会更加喜欢孩子，更多地体验到养育之乐；有了魔法，他们可以拥有更好的心态，对孩子实施科学的教育。

伴随魔法成长的孩子，能够与父母或他人和睦相处，可以让自己的人际关系更为融洽！有了魔法，孩子们从此会更加幸福，更具朝气，更有活力！

怎样使用魔法？

针对年龄在2~12岁之间的孩子，《魔法1-2-3》的教育体系简单易行，行之有效。实施魔法的过程，绝对没有你想象的那样困难。想让魔法收到奇效，你也不必非得是天才、智者、精神分析学家不可。不过，要获得更好的效果，你还是应该铭记如下的要求：

1. 你要严格按照魔法的要求，实施相应的教育策略或手段（譬如“不要说话，不带情绪”的原则）。

2. 父母双方应当齐心协力，共同使用本书所提供的方法。团结就是力量。若是一方等闲视之，疏于使用，另一方决不可“同流合污”。他（她）务必负起责任，而且持之以恒。最理想的状态，当然是父母双方联手实施魔法，对子女进行科学的早期教育。

3. 单身父亲或单身母亲，也可使用魔法1-2-3！这类成年人只身忙于事业，还得独自照顾子女。他们处境不可谓不艰难，生活负担不可谓不沉重！他们常常难以挤出足够的时间，研究子女的早期教育的要领。可是很抱歉，我得在此提醒一句：如果因此忽略了孩子的教育，父母和孩子都必将付出格外高昂的代价！

4. 对于(外)祖父母、保姆、监护人而言,魔法也可助其一臂之力。根据调查和反馈,我们发现了一个有趣的情形:许多(外)祖父母们闲来无事,在超市或书店里信步徜徉之际,突然眼前一亮——魔法1-2-3!可以说,是他们首先发现魔法,且随即将其用于孙辈的教育。教育的结果让他们大喜过望。孩子们可喜的变化和表现,成了他们晚年时引以为荣的事情!如今,养育孙子或孙女,代行父母之责的(外)祖父母,绝对不在少数。魔法没有亏待他们。魔法帮助他们实施教育,将一切不利因素转变为有利因素,使他们迅速摆脱了各种困窘之境。

5. 作为父母,你还要充分了解孩子的健康状况。各种疾病、过敏性反应、身体的痛楚,将会让孩子身心痛苦。这会导致怎样的结果呢?各种创痛使孩子在行为、性格和情感方面,极易出现某些极不正常的反应。身为家长,经常带孩子接受体检,可以说是非常必要的。

6. 在使用魔法1-2-3的策略,以及第12章至第26章提供的教育方法之前,最好先行阅读第1章至第11章的内容,从而在最初的7天到10天里,使用魔法1-2-3,将孩子所制造的家庭混乱局面置于“掌控”之下,以便于顺利实施其他的魔法环节。

是否需要心理评估与咨询?

使用魔法1-2-3之前,如果孩子有一系列问题或症状,比如对孤独过度恐惧、身体遭受过暴力侵犯、有明显的自虐倾向……父母就应该及时请教专家,进行相关的心理咨询。

可以说,有以上问题的孩子,可能具有某种“叛逆”倾向,而父母却可能蒙在鼓里。由此实施魔法教育,就会面临更大的困难,更多的问题。如有必要的话,使用魔法1-2-3之前,可以同咨询专家讨论相关细节。如果咨询专家不了解魔法,就把本书的内容复制一份,送给他们作为参考。在专家熟悉魔法之后,再与之协商,以便做出更妥善

1-2-3 Magic

的安排或决定。当然,使用魔法1-2-3之后,如果出现了下列状况,心理咨询就显得尤为必要——

1. 父母缔结的婚姻“大厦”不够稳定,摇摇欲坠。他们之间经常爆发各种冲突,战火频仍。这些不幸必然妨碍魔法的应用。父母应当求教于心理专家,让其指点迷津,出谋划策。

魔法1-2-3毕竟是科学的教育方法。它的科学性和合理性,将使父母双方在教育孩子这个问题上,意见可以迅速达成一致。倘若遇到某些无可抗拒的阻力,致使魔法难以实施的话,他们可以进行几次心理咨询,以便找到问题的症结所在。

2. 父母中的一方或者双方,都不遵循“不要说话,不带情绪”的原则。这种情形并不鲜见!来自生活的各种压力,导致心情焦虑和忧郁,使家长们仿佛自顾不暇。他们难以心平气和、循序渐进地使用魔法1-2-3。同心理医生或治疗学家讨论此类问题,可使孩子的父母重返教育正轨。

3. 使用魔法已有3周,可孩子的“消极行为”依然如故(比如,他们故意使性子为难家长),甚至到了让人无法忍受的程度。或者说,你的孩子原本很难管束,经过魔法的调教,他们的表现有所进步,可你仍然感觉任重而道远,前景莫测。这时候你该怎么办?咨询一下心理医生吧。相信我,这绝对是一个好主意!

我还要提醒你,实施魔法的过程中,不妨做个“观察员”。我的意思是,你有必要相信自己的直觉。如果连续6个多月里,孩子经常出现某种“症状”,这种“症状”奇怪而异常,让你感到忧心忡忡,那么就一定要带孩子去看医生。千万不要推延!你应该知道什么叫“讳疾忌医”。了解一下确切的原因。果真出了问题,那就要赶快解决。要是没有问题,就再好不过,你也用不着寝食难安了。孩子可能出现的异常“症状”,主要包括——

- 注意力不集中,而且过于好动——就像全身上下装满了弹

簧！

- 语言能力、社交能力低下；兴趣单一而狭窄。
- 生活态度消极，对他人怀有敌意；过于桀骜不驯，“不可一世”。
- 一旦离开父母，就表现出强烈的焦虑和恐惧感。
- 对课外活动缺乏热情；动辄莫名其妙地大发脾气。
- 言语冲撞，摔摔打打；对他人具有“攻击性”。
- 无视各种规章制度。
- 学习能力突然下降。

我们的目标

《魔法1-2-3》把家庭教育策略加以必要的归纳和简化，同时赋予魔法1-2-3更深刻、更广泛的意义。它强化了以下3个教育步骤的内容：

1. 制止“消极行为”；
2. 激励“积极行为”；
3. 密切你和孩子的关系。

除此以外，在《魔法1-2-3》当中，有很多新颖别致的插图和清晰有力的提示语。

通过所有这些，我们希望赋予你有关儿童教育的更多的智慧、更大的力量。它也使作为作者、教育者的我们，获得更为全面、系统、深入的启示。由此，我们就可以实现共同的期待和目标：让魔法使生活充满阳光！

愿你通过努力，在最短的时间内，使家庭生活发生最可喜的变化。愿你辛勤工作，勇往直前，让人生呈现出最美的姿态！

目 录



中文版序

原版序言

开篇： 养育孩子并不可怕

1

第一部分 理性的思考

第1章 真的是魔法吗？

9

第2章 “消极行为”和“积极行为”

15

第3章 “小大人”的假设

19

第4章 两个最大的误区

27

第二部分 制止孩子的“消极行为”

第5章 孩子捣乱怎么办——立刻数数！

35

第6章 20个问题

57

第7章 如果是在公共场合，你该怎么办？

75

第8章 如何解决3种“典型问题”？

85

1-2-3 Magic

第9章 基本的交流

91

第三部分 别指望孩子感谢你

第10章 孩子的6种“较劲策略”	97
第11章 魔法1-2-3:现场目击	115
第12章 孩子的问题似乎严重了!	129

第四部分 激励孩子的“积极行为”

第13章 7种“积极行为”策略	147
第14章 “宝贝,你该起床了!”	171
第15章 打扫房间,收拾东西,处理杂务	181
第16章 餐桌风云	191
第17章 “别再溜达了,快做作业去!”	199
第18章 睡觉可不简单!	209
第19章 家庭会议	223
第20章 有时,沉默是金!	229

第五部分 密切你和孩子的关系

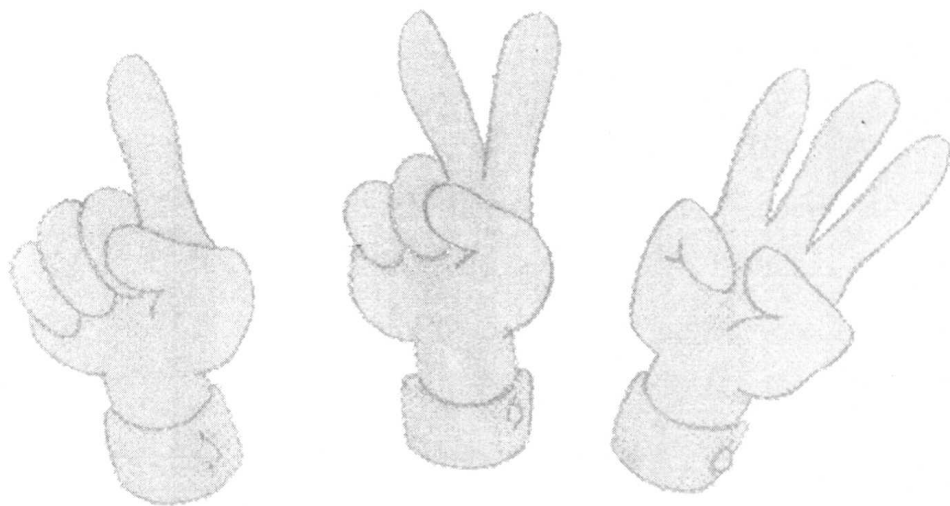
第21章 孩子的自尊	237
第22章 过度教育	243
第23章 “爱”和“表扬”	249
第24章 真正的魔法:“一对一”地相处	255

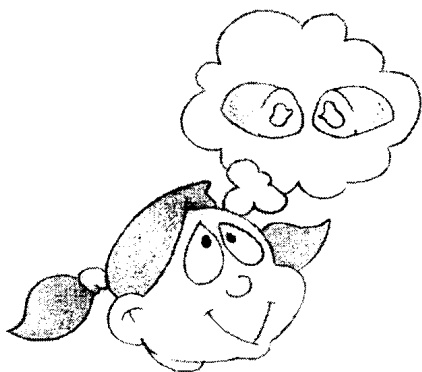
魔法1-2-3

第25章 学会聆听	263
第26章 新生活即将开始!	273

附录： 教师的福音：魔法1-2-3

一、适合教师的魔法	281
二、保育园和日托站	290
三、幼儿园和小学	294
四、初级中学	302





开篇：养育孩子并不可怕

家庭教育，既没有一些人所认为的那样容易，
也没有另一些人所想像的那么可怕。

“我想吃一块奶油果冻，可以吗？”

“那可不行，亲爱的。”

“为什么不行？”

“6点钟时，我们就会吃晚饭。”

“我知道。可我现在就想吃果冻！”

“我说过快吃晚饭了！你不能提前吃东西。”

“您什么都不给我！您从来都是这样！”

“你说什么？我什么也不给你？告诉我，你没有衣服穿，还是没有房子住？你要是现在吃东西的话，再过几分钟，你还吃得下晚饭吗？你打算到时候，让我一口一口地喂你吃饭，是不是？”

“就在半小时前，您不是给了乔尔一块果冻吗？我可都看见了！”

“听着！你能像弟弟一样听话吗？他能把饭吃完，可你呢？”

“我也没问题。我保证！”

1-2-3/Magic

“别对我保证什么了！老是保证来、保证去的，可是从未见你真正履行过。蒙妮卡，昨天下午4点半，你提前吃了半份花生酱，还有一块果子冻三明治。到了吃晚饭时，你却什么都没有吃。难道你全都忘记了？”

“你要是不给我果冻，那我就自杀好了！哼！要是自杀没有成功，我也会离开这个家！”

作为家长，你幸福吗？

上面的“奶油果冻事件”，在现实中随时都会出现，想必你一定深有体会。有的父母以为，家庭教育是“小菜一碟”，这种看法可不对，只恐怕他们对于自己的孩子从未给予过真正像样的教育。家庭教育，是家长最重要的工作，也是最容易酿就大错的工作。我的意思是，和孩子生活在一起，可能是父母们最有意思、最为快乐的生命体验。不过，要是背弃自己的职责和本分，要是没有科学的教育方法，它就可能成为令人沮丧的人生经历。

养女育儿，恐怕是很浪漫的事情吧？人们通常会这样揣测。其实未必如此。起码不该忘记这样一个事实：父母无法100%地满足孩子的需要。既然如此，孩子就不可能对你100%地满意！你的苦恼和压力是明摆着的。你要为孩子提供物质支持和营养保障。同时，你还免不了沉下脸来，粗声粗气地批评和责罚孩子。孩子们是一伙“感情动物”，你的教训会让他们好不心烦！他们先是烦恼和沮丧，接着产生反抗和叛逆心理。他们甚至与你公然为“敌”，气势汹汹，要与你“兵戎相见”。很快，你会发现家中狼烟四起。这样一来，你还有多少浪漫可言呢？

且看下列情形：

“到时间了！别磨蹭了！你该上床睡觉啦！”

“还等什么？快去做家庭作业！”

“别去打扰姐姐！”

“不行！你不能提前吃蛋糕！”

作为家长，你穷尽口舌，向孩子发号施令，就像是吃家常便饭。孩子的表现让你不满，一天两天、一次两次也就罢了，可经年累月也不见改观！孩子们太神奇了，鼓捣出的花样层出不穷，气得你直眉瞪眼。你还能沉得住气吗？当然不能，于是你拍案而起：“这还了得，反了你们不成？”一团怒火直窜你的脑门……

事后，你叹了一口气，为适才的暴戾恣睢、痛失长者风范而难过。我当然理解你的感受。要收拾掉那些小造反者，既要态度果断，又得心平气和。这当然既不是容易的事，也不是“浪漫”的事。

孩子要是意志受挫、备感沮丧，你能指望他们乖乖听你的话吗？起码在短时间内，他们的脑子全乱套了。即使你及时点拨，他们也不会顿然醒悟，痛定思痛。的确，要是孩子们个个通达事理、对父母的教诲感激不尽，那该有多好！可这只是你的一厢情愿！父母无不望子成龙，孩子却未必领情。对于年幼的孩子来说，他们不但小打小闹不断，甚至可能有令你惊奇的疯狂举止。你措辞谨慎，将疯狂的情形描述为“犯上作乱”、“倒行逆施”、“祸起萧墙”。

这的确不是危言耸听！我的意思是，他们可以不知疲倦地与你周旋和对抗，使你惶惑而恼火。他们使尽手段，故意为难你，和你往死里较劲，叫你好不寒心。他们争辩起来，言语自成体系，极富攻击性！即便你以武力相威胁，也未必奏效——小家伙们也摩拳擦掌，一副力拼到底的架势！

此情此景，你深知不可小觑。久而久之，上述情形只会减少家庭的快乐，削弱爱意，破坏你与子女的亲情。它们还将影响到你本人的学习和工作，致使你内外交困，止步不前。你可以想一想，前面关于“奶油果冻事件”的争执，如果1千次、1万次地重现，结果会是怎么样呢？不用多说，无论是你还是孩子，都将落入可怜的境地！在这样的情