

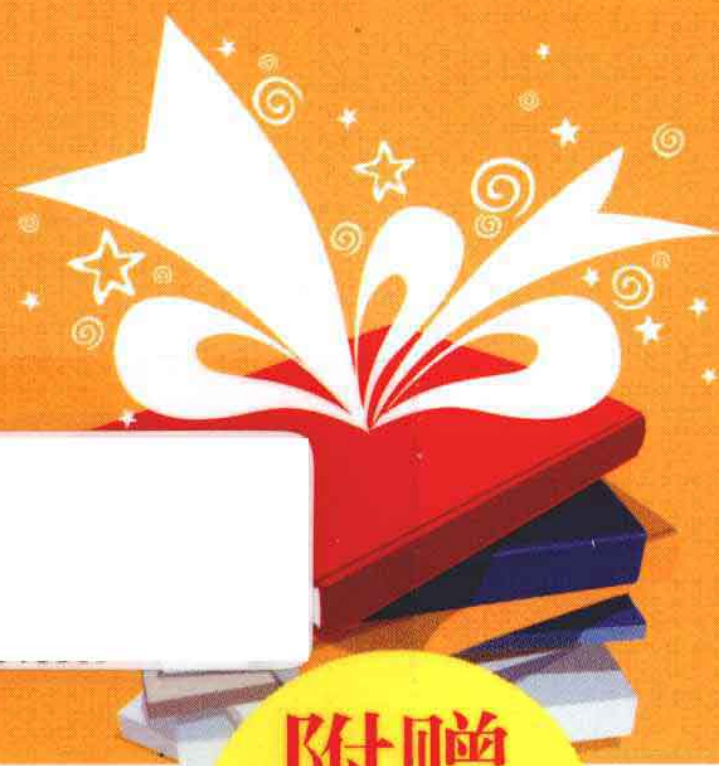


REWARDS FOR KIDS

Ready-To-Use Charts and Activities for
Positive Parenting

奖励出好孩子

〔美〕 维吉尼亚·M.谢勒 Virginia M. Shiller
梅格·F.施耐德 Meg F. Schneider 著
邦妮·马修斯 Bonnie Matthews 插图
代雪曦 译



美国心理学会强烈推荐！
美国独立出版商年度图书奖

附赠
专业奖励
图表

耶鲁大学儿童研究中心心理学家、资深儿童心理辅导专家联袂打造

● 利用行为心理鼓励孩子 ● 奖励方案培养孩子良好的习惯 ● 要奖励而不是贿赂、责骂孩子



重庆大学出版社
<http://www.cqup.com.cn>

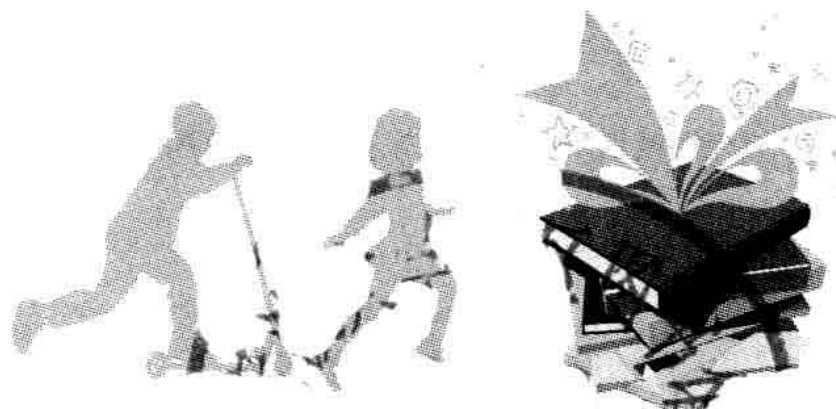
REWARDS FOR KIDS

Ready-To-Use Charts and Activities for
Positive Parenting

奖励出好孩子

[美] 维吉尼亚·M.谢勒 Virginia M. Shiller 著
梅格·F.施耐德 Meg F. Schneider

邦妮·马修斯 Bonnie Matthews 插图
代雪曦 译



重庆大学出版社

REWARDS FOR KIDS ! : READY-TO-USE CHARTS &
ACTIVITIES FOR POSITIVE PARENTING

by

VIRGINIA M.SHILLER, PHD WITH MEG F.
SCHNEIDER, BONNIE MATTHEWS (ILLUSTRATOR)

Copyright: © 2003 BY THE AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

This edition arranged with AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2013 CHONG QING UNIVERSITY PRESS

All rights reserved.

版贸核渝字 (2012) 第 004 号

图书在版编目(CIP)数据

奖励出好孩子 / (美) 谢勒博士 (Shiller, V.M.) ,
(美) 施耐德 (Schneider, M.F.) 著 ; (美) 马修斯
(Matthews, B.) 绘 ; 代雪曦译 . — 重庆 : 重庆大学出
版社 , 2013.6

书名原文 : Rewards for kids ! : ready-to-use
charts and activities for positive parenting

ISBN 978-7-5624-7283-4

I . ① 奖 … II . ① 谢 … ② 施 … ③ 马 … ④ 代 … III .
① 儿童教育 — 家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第056079号

Jiangli Chu Haohaizi

奖励出好孩子

(美) 维吉尼亚 · M. 谢勒 梅格 · F. 施耐德 著

Virginia M. Shiller Meg F. Schneider

代雪曦 译

策划编辑 : 余筱瑶

责任编辑 : 杨 敬 版式设计 : 余筱瑶

责任校对 : 谢 芳 责任印制 : 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人 : 邓晓益

社址 : 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编 : 401331

电话 : (023) 88617183 88617185 (中小学)

传真 : (023) 88617186 88617166

网址 : <http://www.cqup.com.cn>

邮箱 : fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆国丰印务有限公司印刷

*

开本 : 890 × 1240 1/32 印张 : 8.125 字数 : 212千 插页 : 16开6页

2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-7283-4 定价 : 26.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

译者序

在我们小的时候，家里的父母大多信奉“不打不成才”“黄荆棍下出好人”之类的教育理念，严父慈母往往是一个唱红脸，一个唱白脸，遇到孩子的问题行为（如不认真完成作业、说脏话）或一些原则性问题（如偷拿家里的钱）时，多以责骂或体罚解决。相信在那个年代，没尝过“竹笋炒肉丝”滋味的孩子少之又少。这种方式至今仍有父母采用，尽管当年他们在挨揍时曾在心里默默发誓说以后肯定不会碰自己孩子的一根小手指头。

那么，这种方式的效果如何呢？有些家长似乎取得了很好的成绩，把孩子“骂”进了哈佛，“打”进了北大，但那毕竟是少数。而且当孩子因为太小还不那么明白是非曲直的时候，当孩子因为体罚跟你的关系恶化对你怒目而视的时候，当孩子把“竹笋炒肉丝”当成家常便饭而变得麻木的时候，你打算怎么办呢？当竹片一下下落在孩子的身上，却一阵阵痛在父母的心上时，你是否考虑过还有别的方法可以解决问题呢？

在日常生活方面，现在的孩子大多是独生子女，是家里的“小皇帝”“小公主”。他们衣来伸手，饭来张口，家务一概不做，且一切以自我为中心。这对培养孩子的独立生活能力、责任感以及进入社会后与人相处都没有好处。有些家长已经意识到这些问题，但当孩子小的时候，家长可能觉得跟他们说不明白。等孩子长大以后，一些习惯已经形成，家长虽然知道不好，但已经很难改变。

培养孩子良好的行为习惯，要从娃娃抓起。这一阶段的孩子可塑性强，但自控力差。对一些坏习惯可能导致的后果还没有清楚的认识（比如爱吃糖、不刷牙），或者在一些问题上对家长的良苦用心还不能理解（如学习乐器、培养阅读习惯）。在这个很多教育方法都还不具备施展条件，但又是如此关键的时期，家长们应该怎么做呢？

美国哈佛大学儿童心理学家维吉尼亚·M. 谢勒在培养自己的孩子时获得了灵感，并根据她多年的研究实践，从诸多反馈中不断总结完善，与她的伙伴一起，最终完成了本书。她以广泛意义上的行为主义心理学理论为基础，通过建立良好的行为表现和良好的结果——奖励之间的心理联系，让孩子即使不明白你让他这么做的深层涵义，也能乐于配合。在教育实施过程中，适当的奖励是一种积极正面的办法。即使是成年人在工作中，大部分情况下奖励也是他们前进的动力，而非批评。当孩子年幼时，奖励方案能使他们将良好的表现和积极的结果联系起来，有助于培养孩子良好的习惯。当孩子逐渐长大后，奖励方案可以帮助他们尝试并体验良好的行为带来的益处，使其乐意保持这样的行为。

中国和美国在教育孩子的理念方面肯定是有共性的，但也有差别。本书特别详加阐释的奖励与贿赂之间的区别肯定是中美家长共同关心的核心问题。很多疑问和问题也是正在看这本书的，并希望改善孩子问题行为的家长们所共同关心的，如个人卫生问题、睡眠问题、与他人相处、完成作业等。

书中的案例根据孩子的年龄、性格、家庭环境背景，采用

了各式各样的奖励方法。通过对方案实施过程的细致讲解，家长们可以试着根据自己孩子的情况举一反三地实行。虽然问题行为是共同的，但孩子之间的个体差异绝不能被忽视。照搬此书或是想要找到和自己孩子一模一样的案例不太现实，这本书提供的是解决问题行为的另一种方法和灵感。

相信正在翻看本书的你正考虑或试图用其他更积极的方式来改变孩子的一些顽固的问题行为，那么不妨请你仔细阅读本书。通过深入考虑孩子问题行为的根源，再根据自己孩子的年龄、个性等特点（这是奖励计划能否成功的关键），发挥你的想象力、创造力，开动脑筋、动起手来，设计出最适合自己那独一无二的孩子的奖励计划。

愿所有家长都能收获更为积极正面的亲子关系以及一个人见人爱、让你为之骄傲的孩子。

最后，借此机会感谢为本书辛勤工作的余筱瑶编辑，谢谢翻译过程中 Bucknill John Bartholomew 提供的热心帮助。

译者



我们的故事 / 1

第一部分 关于奖励方案 / 5

第一章 “不！我不要！”——奖励方案介绍 / 7

第二章 是贿赂还是奖励？——关键的区别 / 35

第三章 制订和实施你自己的奖励方案 / 49

第二部分 该行动来啦：奖励方案示例 / 69

引言 / 71

第四章 “我不跟你玩儿了！”——和他人的相处之道 / 75

第五章 “你可以快一点吗？”——按计划行事 / 91

第六章 “我睡不着！”——解决睡眠问题 / 105

第七章 “今晚不洗头！”——不再为个人卫生问题烦恼 / 121

第八章 “是他先打我的！”——和兄弟姐妹相处 / 135

第九章 “我一会儿再做！”——做家务 / 153

第十章 “我没什么作业！”——减少作业忧虑 / 169

第三部分 你的工具箱：奖励方案图表及其他 / 189

引言 / 191

第十一章 图表及活动指南 / 193

活页部分 活页图表、奖品、合约及其他 / 215

我们的故事

多年以前，当我的儿子还在读幼儿园时，我很幸运地遇见了珍妮特·奥弗林，另一个幼儿园小朋友的母亲。和我的儿子一样，她的孩子也很固执，总是按自己的想法做事。珍妮特和我很快发现，我们对开发积极且具有创造性的方式去鼓励孩子良好的行为有着共同的兴趣。珍妮特在设计独特的图表以及奖励活动方面极具天赋，与我想要找到方法激发孩子兴趣的愿望非常契合。在安排好合作日程，交换关于我们的儿子适应新学校的意见，讨论我们年幼的孩子发生的一些趣事时，珍妮特和我意识到我们的想法及经验可能对其他父母也有一定的价值。我们开始着手写这本书。

我还记得那个下午，我坐在珍妮特的厨房里，注意到厨房冰箱上的“喂小猫图”。珍妮特3岁的女儿拒绝喝一种令人讨厌的粉乎乎的东西（大夫开的中耳炎抗生素），直到珍妮特画了一只小猫。每次当孩子喝了药，她就可以用食物贴纸“喂”小猫。“好主意！我们把它放进书里吧！”这是我的第一反应。

“恐龙乐园图”和“欢迎来到动物园图”的灵感来自于我们的孩子对动物的迷恋。当我把“欢迎来到动物园图”贴在他床头的墙上，并加上每晚增加一种动物种类的奖励后，我家那个学龄前儿童终于开始配合刷牙。这张图变成了墙上一个

非常棒的装饰品，它伴随着我们的日子，也成为孩子童年最值得在心底珍藏的回忆。许多奖励方案示例，比如为改变刷牙习惯的这个示例，都是根据我们为自己的孩子设计的实际方案制订的。

显而易见的是，这本书不是心理学实验室或是专业研究小组的作品，这是两个母亲致力于将自己的专业知识（珍妮特是一名职业治疗师，我是一名临床心理学家）应用到养育孩子上。坦率地说，写这本书时的兴奋感也帮助我们在面对养育子女的艰辛和挑战时保持乐观的心态。

本书因为工作压力被搁置了一段时间，家庭生活限制了完善手稿和寻找愿意考虑非传统类型图书的出版商的时间。然而，流逝的时间有着意想不到的益处。在本书快要出版时，我们的孩子已经即将成年。我现在可以证实在文中的争论——在孩子幼年时恰当地使用奖励不会造成个人对每个成就都期待奖励的后果！珍妮特和我很高兴地看到，我们的孩子在追寻他们自己选择的目标途中并没有为他们付出的努力要求外界的报酬。他们变得乐于迎接挑战，为家庭或社区作出自己的贡献。

当我与其他人分享这本书的进阶版时，我很高兴收到了热情洋溢的反馈。曾在我的私人诊所向我咨询过在养育孩子时面对的挑战的家长们，在本书中都找到了有用的建议。此外，我在耶鲁大学儿童研究中心指导的研究生和实习生也都告诉我，这些图表和奖励活动比他们在培训时接触过的同类方案更富想象力。

当梅格·施耐德加入我们团队时，这本书日臻成熟。梅格

是一位才华横溢的作家，同时在精神健康领域很有经验。（此外，我还想加上一句，她也是两个孩子的母亲！）梅格那讨人喜爱的幽默感、务实的写作风格以及如何组织这一类图书的清晰的认识，使本书从我手稿那干巴巴的指南书变得有足够的吸引力，让疲倦的家长们在孩子终于上床入睡后可以拿起来看一看。梅格不仅为本书带来了她清新风趣的写作风格，同时基于她自身在儿童工作和家庭中所使用的策略，在奖励方案方面贡献了不少好点子。

我真心希望本书可以为你及你的孩子在面对童年时期各式各样的挑战时提供有益的指导。此外，我也希望由像你一样在第一线的家长阐释的知识能使你相信，你也可以用这样积极的方法养育你的子女。

最后，我想要对那些提供创意、支持和有益反馈的个人表示感谢。很多父母、祖父母及儿童护理专家对手稿提供了反馈并分享了他们在使用奖励计划时的个人经验，他们是贝丝·克林格、艾伦·布雷纳德、马乔里·奥雷亚那、劳伦·品斯卡、托尔·赫本、罗伯特·福尔斯蒂奇、丽莎·魏勒、琳达·波兰、大卫·罗伯特、南希·福尔斯蒂奇、迈克·邓恩、多萝西·博维以及阿尔玛·贝尔。我在耶鲁大学儿童研究中心的同事们长期以来一直给予我灵感及支持，我特别要感谢莎拉·斯帕罗医生和黛安·芬德利医生，以及谢丽尔·克莱曼、阿丽尔·伯曼和安娜·恺撒等学生对这本书的影响。其他对本书帮助极大的同事有：安·辛格、黛博拉·格伦、卡伦·斯坦伯格、罗莎琳德·阿特金斯、邦妮·贝克、南希·莱什和乔安·韦克斯勒。我的开

发编辑美国心理学协会的朱迪·内梅什一直为本书提供温柔的指引及智慧，制作编辑克里斯滕·苏利文非常能干，监督了本书的制作完成过程。此外，我还欠我的丈夫鲍伯及珍妮特的丈夫唐纳最深的谢意，感谢他们持续丰富的热情以及对我们写作本书的鼓励。

创始人简介

维吉尼亚·M. 谢勒博士

谢勒博士是一位具有从业资质的临床心理学家，专门从事儿童及家庭心理治疗。她是哈佛大学医学院精神病系临床心理学研究员，并在耶鲁大学儿童发展与社会政策布什中心完成了博士后研究工作。现为耶鲁大学儿童研究中心讲师，并拥有一家私人诊所。

谢勒博士通过写作以及写政治提案宣扬儿童的需求。作为康涅狄格州儿童与青年心理协会委员会主席，她荣获该协会 2002 年度突出贡献奖。谢勒博士是一位两子之母，现与丈夫罗伯特居住于康涅狄格州纽黑文市。

珍妮特·C. 奥弗林 OTR/L, BCP

奥弗林是一位具有从业资质的职业治疗师，专门从事儿科治疗。她在马里兰州首府安纳波利斯的圣约翰学院获得了文科学士学位，并随后在宾夕法尼亚大学参加了职业治疗师培训。

奥弗林在弗吉尼亚州、马里兰州和马萨诸塞州的公立学校以及为儿童早期干预计划¹工作。她乐于在海外从事特殊教育和职业治疗工作，如秘鲁和海地。她是《平凡的奇迹》一书的作者之一，《平凡的奇迹》讲述了关于克服障碍从灾难中生还的真实故事。奥弗林现与丈夫唐纳及一子一女生活在马萨诸塞州的马萨葡萄园岛。

1 美国“残疾婴儿和学步儿早期干预计划”旨在为 3 岁以下残疾婴幼儿提供早期干预服务，以满足 3 岁以下残疾婴幼儿及其家庭的特殊需要。（译者注）



关于奖励方案

“不！我不要！” ——奖励方案介绍

茱莉娅在到达女儿萨莉朋友的生日聚会前都还能忍受这一切。有一瞬间，她真想掉头离开。茱莉娅愿意做任何事，避免这必然会发生的一幕。但她没有别的选择，她必须接上女儿赶去参加一个家族聚会。

“你好啊！”萨莉同学的母亲安妮愉快地大声跟茱莉娅打着招呼并打开了门，“聚会刚结束，萨莉玩得很开心！”安妮转过头在房间里寻找萨莉的影子，找到后叫道：“萨莉亲爱的，你妈妈来接你啦！”

萨莉抬起头看了一眼茱莉娅，脸马上沉下去了。“不……”她对着茱莉娅嚷道。茱莉娅尴尬地站在那儿，那种熟悉的气愤、尴尬和挫败感掺杂在一起的情绪向她袭来。这种感觉在每一次聚会或是游戏约会后接萨莉的时候都会出现。茱莉娅马上开始翻自己的包，希望能找到一个可以哄萨莉离开的东西，任何一样可以让萨莉平静下来乖乖跟她走的东西。茱莉娅的指尖碰到了一个小的毛绒玩具，那本来是要送给她侄女的礼物。她看着正紧紧抱住桌子，仿佛只有撬开她的手才会走的萨莉，心想，这个会管用。

“管什么用？”这个问题突然在她脑海里回荡。

她耸耸肩，拿出毛绒玩具递给萨莉。管它呢，反正也没有什么别的选择。

事实上，茱莉娅有别的选择，她可以选择让自己和萨莉都更有自制力。现在她们母女好像被困在了一曲疯狂的探戈里，没人知道怎样才能关掉音乐离场。

我是一个致力于研究儿童的心理学家。长久以来，我都被家长与子女关系的典型动态行为所吸引，无所谓简单或复杂。当我“晋升”为一名家长时，我对家长与孩子之间的博弈关系产生了更为浓厚的兴趣。我试图找出能让家长与子女保持一致的更为和睦的相处模式。

因此，《奖励出好孩子》一书就这样诞生了。即可使用的图表及活动使教育孩子变得更加积极正面。这本书将从我所知的那些最好的办法中找出一种来缓和茱莉娅和萨莉之间紧张的气氛，使她们母女能在这类内心存在抵触情绪时，换一首歌、跳另一支舞，减少上文提到的戏剧性场面，使场景中多一些温暖，并且有一个更乐观的结局。

毫不夸张地说，在茱莉娅接萨莉时存在着暴行。现阶段的“暴君”是萨莉，她就自己本应做的事情索要“报酬”。如果茱莉娅开始唠叨、尖叫、吓唬或是批评，她们也仅仅只是交换了角色而已。最终，不管是母亲还是女儿都将感到深深的挫败感和愤怒，并且觉得自己没有被理解。如果这一过程一直不能得到有效的控制并改善，萨莉，甚至是母亲茱莉娅都可能将为自己没有能力控制自己的行为而感到害怕。

当然，作为一名家长，你也遇到过类似的情况。你也经历过甚至可能多次有过孩子的行为让你实在无法容忍的经历。可能这种行为让你觉得尴尬（说脏话）、害怕（在游乐场跑出了你的视线范围）、挫败（拒绝在规定时间内完成家庭作业），或者就是单纯的烦人（在和你一起去超市时的哀号）。不论是哪种情况，现在你都有机会在感到绝望时找到一种方法逃离现状。将任务表拿在手中，去解决你的问题吧！

* 看下框中为萨莉和她母亲设计的奖励方案吧！

为萨莉和她母亲制订的“离开晚会奖励方案”

想想如果你是萨莉的妈妈茱莉娅，现在你又将面临一次晚会接送。你不能忍受在接萨莉离开时发生的一切，因此，你制订了一个“离开晚会奖励方案”，使自己和女儿免于陷入相同的困境。

在萨莉参加她的下一个晚会前，你让她坐下来并语带同情地说：“从一个那么有趣的晚会离开一定是一件很难的事吧，哪怕你知道晚会已经结束了。”这样说萨莉会觉得你理解她的感受；同时也提醒萨莉，她离开后并没有错过什么好玩的事。为了加深她的感受，你可以接着说：“我有一个好主意，我觉得可以让离开晚会这件事对你变得容易一些。”

萨莉刚开始可能会警惕地望着你，你接着说：“首先，我觉得我在离家出发去接你时，可以先给你打个电话，这样你更容易接受一些。你知道我在路上了，你知道你有时间可以再玩一会儿，但也知道你即将要离开晚会了。在我按门铃的时候你就不会觉得突兀。然后，我到前厅时，我还会给你3分钟的时间让你把正在做的事情做完，然后再和我一起离开。你也可以提醒我，你可以这样说：‘妈妈，三分钟！’”

萨莉开始微笑，她喜欢你给她一些自主权。现在你可以开始奖励方案的部分了。

“然后，你坐进车里的时候，我会递给你一张优惠券，我把它叫作‘奖券’（空白奖券可参看书后的活页图表部分）。车上有彩色蜡笔，你可以想在上面画什么就画什么。”（图 1.1）



图 1.1 奖券图

“那是什么？”萨莉问，“优惠券？”

“记得我们去超市的时候吗？如果妈妈有优惠券，那我就能用一盒麦片的价钱买到两盒。你的奖券能让你在晚上获得一次和我下棋的机会。你准备好以后，只需要走过来递给我奖券就行。你可以说：‘妈妈，我要兑奖！’”

“真的吗？”萨莉咯咯地笑着说，“我说了算？”

你微笑着说：“你理应获得奖励呀，因为你表现得很好，在我接你回家时表现得像个大女孩。”

然后你还可以给她看已经从本书剪下来的奖券。你把奖券放到一个信封里，在信封上写上“欢迎从晚会回来！”你要带着极大的热情把这句话读给萨莉听。

“好！”萨莉说。她一边伸手去拿奖券，一边说，“我能现在就给信封涂上颜色吗？”

此时，你可能会发现自己的选择并不多，以往用惩罚或威吓的方法让你和孩子的关系变得疏远而糟糕。在你意识到这点以前，你可能已经想过：“我还有什么锦囊妙计可用吗？还有什么办法可以做成这件事？”在你试图找到一个正诱因时，你也为自己曾经做错那么久的念头所折磨。你会觉得你什么都没有能教会孩子，只是从孩子那儿“购