

贝奇·布朗·布劳恩经典作品系列首次引进出版

美国知名媒体《今日》、《早间秀》、《早安美国》、NPR、《时代周刊》、《父母》嘉宾专家
全美最有影响力的家庭教育专家、美国父母最贴心的育儿顾问

说给孩子听 做给孩子看

与4~12岁孩子和平相处的秘密

〔美〕贝奇·布朗·布劳恩 著 曾方圆 译

Y o u ' r e N o t t h e B o s s o f M e



与《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》齐名
畅销并影响全美父母的经典之作

现在贝奇就告诉你，该如何说，怎么做，对孩子最有效！



中信出版社·CHINACITICPRESS

~~1496019~~
1501019

You Are Not the Boss of Me

说给孩子听 做给孩子看

与4~12岁孩子和平相处的秘密

[美] 贝奇·布朗·布劳恩 著
曾方圆 译



淮阴师院图书馆 1501019

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

说给孩子听, 做给孩子看: 与4~12岁孩子和平相处的秘密/ (美) 布劳恩著; 曾方圆译.

—北京: 中信出版社, 2011.10

书名原文: You're Not the Boss of Me

ISBN 978-7-5086-2891-2

I. 说… II. ①布… ②曾… III. 家庭教育—通俗读物 IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 129793 号

YOU'RE NOT THE BOSS OF ME by Betsy Brown Braun

Copyright © 2010 by Betsy Brown Braun

Simplified Chinese Translation copyright © 2011 by China CITIC Press

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA

through Bardon-Chinese Media Agency

博达著作权代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限在中国大陆地区发行销售

说给孩子听, 做给孩子看——与4~12岁孩子和平相处的秘密

SHUO GEI HAIZI TING, ZUO GEI HAIZI KAN

著 者: [美] 贝奇·布朗·布劳恩

译 者: 曾方圆

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 20

字 数: 180千字

版 次: 2011年10月第1版

印 次: 2011年10月第1次印刷

京权图字: 01-2010-7440

书 号: ISBN 978-7-5086-2891-2/G·712

定 价: 35.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000

本书导读 · 7

序言 · 9

第1章 “你知道我在讲什么吗？” · 013

怎样跟孩子讲话

和孩子交流有四种方式：以身作则，树立榜样；面部表情和肢体语言；交谈；倾听。树立榜样是最有效的沟通方式，而交谈是最直接的一种。多多和孩子交流吧，这是来自孩子的礼物。

第2章 “那女孩儿在哭什么？” · 031

培养一个富有同情心的孩子

同情心是一切美好品质的基础，是进行积极的社会行为的关键因素，也是人与人之间所有关系的基础。拥有同情心是确保孩子不会偏离正确的成长轨道的重要因素。

第3章 “我够不着，你来帮我！” · 061

培养孩子的自立精神

独立的孩子往往拥有坚强乐观的性格。他们总是认为自己生活的世界安全美好，他们知道怎样让自己获得安全感。他们喜欢挑战难题，喜欢冒险，总是生机勃勃。有这样的孩子，父母还有何求呢？

第4章 “我的衣服哪儿去了？” · 093

培养孩子的责任心

还记得女儿多少次穿着毛衣出门，毛衣却再也没回到家吗？保管好自己的财物就是有责任心的表现之一。也许孩子不是天生就具有责任心，但她天生就具有学会负责任地做事的能力。父母为此无论付出多少都是值得的，因为这是在教育孩子怎样在世界上立足。

第5章 “不行，你回到自己的房间！” · 127

培养孩子尊重别人的能力

新生儿并没有善恶好坏的概念，也不懂什么叫体贴、什么是尊重。孩子一天天长大的过程也是在学习如何尊重别人的过程，同时也在体会他自己为什么也需要被尊重。

第6章 “瓶子不是我打碎的！” · 159

培养一个诚实的孩子

诚实的人会有更好的自我感觉。他们能够享受更牢固的友情，在学业和其他事情上会更加成功，并且从长远来看，会拥有更亲密更幸福的婚姻。要培养一个诚实的孩子，没有捷径可以走，会是一个漫长的过程，而且随着孩子的不断成长，诚信还会有不同的内涵。

第7章 “我很无聊。” · 195

培养一个自立的孩子

说起来你也许不相信，无聊正是孩子发展创造力的好机会，而创造力正是促进孩子自立性发展的最关键品质之一。

第8章 “我只收到了这一个礼物？” · 227

培养孩子懂得知足和感恩

对孩子来说，在所有的品质中，感恩是一朵慢开的花。你为了培养

孩子的感恩之心而做的一切事情都是在为这朵花施肥浇水。但是，当孩子长大成人之后，就能够感悟到你的付出——当他需要独立生活的时候，他自己支付账单，自己供养房子并且能够开心地工作。

第9章 “给我，给我，给我！” · 255

不要娇纵孩子

娇宠孩子的责任更多地是在父母身上，而不是孩子身上。毕竟，孩子不是生来就如此的，对不对？这不是孩子的错。解铃还须系铃人，既然知道了父母是问题的根结，那么钥匙也在父母的手中。

第10章 “敲一敲，那是谁？” · 283

让孩子拥有幽默感

并不是每位父母都认为必须要培养孩子的幽默感的，我希望你现在能够理解幽默在孩子今后的人生中所起到的作用，它能够丰富孩子的人生并且能够帮他度过艰难的时期。此外，幽默不是尖酸的嘲讽，它是孩子善良的心里结出的一颗放松的果实。

附录 · 311

帮孩子提升受挫力的52则 · 311

“干得好”的100种说法 · 314

祖父给孙子的道德遗嘱 · 319

本书提供了育儿方面非常全面的信息。如果你想一口气读完，那么我不推荐此书，因为那会让你感觉内容过多。我建议你一章一章地分开阅读，并且可以把里面讲到的东西加以实践。也可以先挑选你感兴趣的章节去读，或者是针对“我的孩子需要马上知道这点！”而去读相应的章节，并且可以消化吸收里面的信息，可以实践一下我在里面给出的小贴士以及注意事项，并且根据自己的具体情况进行相应的调整。本书中的每一章都是自成一体，前面讲述内容，后面给出具体的实践建议，并且是需要时间来达到效果的。你想把讯息传达给孩子也是需要时间的。你不可能一蹴而就，马上掌握为人父母之道，也不可能立刻就能够掌握本书的全部信息。

但是，无论后面哪一章节更能吸引你的注意，我还是建议你先读第一章《你知道我在讲什么吗？——怎样跟孩子讲话》。在跟孩子的交流上，所有的父母都应该补习一种更加有效的方式。否则，本书中所讲的好的观点都无法尽其用。

本书的章节就像盖楼一样的结构：先用最基础的东西打好地基，然后一砖一瓦地往上垒。可能有些章节所涉及的部分内容是重复的，那是因为某种方式是可以培养不止一种品质的，而且许多品质是可以相互影响的。在我看来，好

的建议百听不厌。

本书的建议是针对从4~12岁的孩子的情况，虽然有些更小或更大的孩子的父母也可能会发现它有一定的借鉴意义。当我说“小孩子”的时候，我是指从4~6岁的这个年龄段，而“小学龄儿童”则是指从7~10岁的阶段，“年龄更大些的孩子”则指十一二岁的孩子。

有一次，一个7岁孩子的爸爸跟我抱怨道：“你能相信我儿子朝我喊‘你管不着我！’吗？”然后是一连串对他儿子的抱怨，他接着说，“我不愿意承认，可是我的孩子的小祖宗。”

我也希望这只是个别情况，但是我不得不跟你说，这很常见。我经常听到做父母的向我诉说他们育儿过程中碰到的各种“疑难杂症”。但是，虽然许多无奈的父母都认为自己的孩子是小祖宗，各家却又各有一本难念的经。这家的可能是烦躁好动型的，那家的可能是没有责任心懒惰型的，另一家可能是撒谎成性的。虽然这些劣习绝大多数是在任何年龄段都不能容忍的，但是许多特征对孩子日后的成长还是会有一些积极影响的。例如，那些总是粗鄙无礼的孩子虽然不懂礼貌不尊重人，但是也许是因为他的思考方式异于常人，这种特质也可能在日后会促进他的发展。

实际上，绝大多数孩子都会在成长的某个时期表现得比较调皮或有着各种各样的问题。在某些情况下，这是成长中某些阶段的必经之路，因为孩子想努力摆脱你而独立，想离开父母的荫庇试试自己的翅膀是不是能飞了。有时候，这些问题也可能是因环境改变而暂时出现的，例如他刚有了小弟弟或小妹妹，

父母去别的城市工作了，某个亲戚在家里逗留的时间太长了，刚搬了家，等等。有时候，也可能是想寻求帮助或想引起父母的注意，比如在学校里遇到不开心的事了，跟同龄人闹别扭了，或跟自己的兄弟姐妹有矛盾了。经过一些调解之后，这些问题就会消失。不同的问题又需要区别对待，如果某种行为是在孩子的某个年龄段出现的典型特征，那么父母可以放心，因为这不是大问题，不影响孩子的总体发展。（但是，如果不是这样，孩子的这种问题持续不断，且跟别的父母遇到的问题都不相同的时候，最好的办法就是去咨询精神健康方面的医师。）

基本上，每位父母都需要知道，往往问题儿童都是因为感觉不到自己的重要性，没有认为自己是个重要人物，或者是没有认为自己在家里是重要的一分子。如果他感觉到自己是孤立的，他会试着去寻找自己的位置。因为他的逻辑是：“调皮任性无所谓，关键是我可以让别人感觉到我的存在。”而那些拥有充满爱和信任且稳固的亲子关系的孩子，有着温暖的家庭且对自己感觉良好的孩子，往往不会如此。

发现孩子的问题苗头，培养他的一些性格特征并且反复灌输一些好的价值观，这些都是必经之路，虽然在过去这根本就不需要父母去考虑。若干年来的乡村生活中，父母从日出到日落都在劳作，孩子理应是小帮手，谁还有时间去调皮？孩子深受父母的影响，耳濡目染之下长成父母的样子。而且，那时候也是整个大家庭生活在一起。祖母在一旁循循善诱，约束着整个家庭，家庭理念和作风长伴左右，并且代代相传。

那时候，孩子是受到真实生活的教育启迪，而不是空洞的说辞。如果有人没有尽到责任，那么整个家庭系统都会受到影响，每个人都会受到牵连。如果没有人去鸡棚捡鸡蛋，第二天就没有早餐可吃。如果没有给庄稼浇水，那就没有粮食收成。所有的行为都是牵一发而动全身的。

如今，田间劳作已经不需要孩子帮忙了。而且许多父母都把孩子当成心肝

宝贝、上帝的恩赐，已经不会把他们当做家里应该贡献一份力量的成员了。养育一个孩子所花费的精力和财力是相当惊人的，而且，这是一份24小时的全职工作。我不必再强调为人父母是最难的一种角色（同时，也是最值得欣慰的一份工作，但总是先苦后甜的），而且，养育一个健康活泼的孩子尤其难。

很多年以来，我做过老师、学前辅导员，现在是一位儿童发展和行为专家，并且是3个孩子的母亲。我曾经接触过成百上千个家庭，看到许许多多孩子在成长阶段比较顺利，也养成了一些好的性格特征，例如独立、自持、同情以及感恩。本书正是帮你去培养和鼓励孩子的这些特征以及其他一些性格特征，从而养育一个健康茁壮的孩子。

虽然在当今社会，从一些方面来看，生活变得越来越容易了，但是在另一些方面却又变得越来越难了。家庭越来越小，家里每位成员每天都是日程满满。我们生活在一个到处都是各种便利设施的世界里，也充满了各种选择、各种纷扰以及各种诱惑，无论是家长还是孩子都是如此。时下，你想传承给孩子的理念往往会受到外界的阻碍和破坏。人们之间的有意义的沟通变得越来越少，甚至连家庭用餐都已经不复存在了。家长和孩子在一起的时间哪里去了？地点呢？而且也很少有机会户外活动了。的确如此。

然后就是高科技的发展。不可否认，现代通讯技术的确是非常便捷高效的，但却对孩子的成长和培养没有什么积极作用。iPod(苹果播放器)、各类电子游戏、体感游戏和电脑占去了孩子越来越多的时间，本该能够进行面对面交谈，在一起嬉戏打闹、游戏互动的的时间却交给了电子世界，而这些才能够真正培养孩子的交际能力以及情商。电子产品阻断了孩子跟其他人的交流和联系，而正是跟人的交流和接触，尤其是与父母的交流，才能让孩子学到受用一生的必修课。

父母是孩子最好的老师，孩子需要跟父母朝夕相处，这其中当然会有很多责任，我深知这一点。实际上，孩子耳濡目染易，家长以身作则难。生活就是

这样。每天你都会疲惫、饥饿、愤怒、压抑，也会有其他的日常状态，无论你是怎样一副状态，孩子都会看在眼里，并且以你为榜样。

你可能会想：我现在才懂得培养孩子这些品质是不是为时已晚了呢？当然不晚。甚至当你的孩子已经进了小学，你还没有从他身上发现这些好的苗头（就像我在上面说的那个7岁男孩的爸爸），那也不晚。即使孩子到了11岁，他的某些品质也还能再度培养。但是，要记住，孩子年龄越大，这个过程就越艰难，无论是对孩子还是对父母都是如此。因为孩子的劣习都不是一天两天养成的，而你在这个过程中也是一路纵容，改变对于双方都很困难。

我丈夫曾经不止一次地给孩子们讲过一个年轻人在大一新学期结束时就因不及格而被退学的故事。这个年轻人的爸爸听到这个消息，寄给他600美元，并且告诉他可以去任何地方闯荡，就是不能待在家里。这个年轻人就去了一个遥远的城市（坐大巴车去的），在一个陌生人家里租了一个床位，在一家餐厅里洗盘子维持生计。6个月后，他决定重返校园并修满学分，并且证明在任何年龄学习都为时不晚。但是，作为这个人的父母，他们的行为告诉你，要把一个几乎成年的孩子拒之门外要比告诫6岁的孩子少玩会儿电子产品难得多。

难怪我们说父母都“孕育”着生命，每个孩子都是带着父母的期望和梦想来到这个世界上的。每个人都希望自己的宝宝长大成为一个诚实、有责任心、独立的人。但是，好多父母对此都是止于希望。你应该知道，孩子不是能够自动腌制好的火鸡，他不会自动地吸收好的东西，然后不费吹灰之力就能够走上正道。孩子是带着潜力而来，却不是天生就一定具备这些能力。他（她）有可能会成为你想使之成为的人，但这却取决于你，种瓜得瓜种豆得豆。对他（她）有高期望值只是说明你相信他（她）的能力。我希望本书能够助你培养一个热爱生活积极向上的孩子。毕竟，父母是助孩子起航的人。

第1章

“你知道我在讲什么吗？”

怎样跟孩子讲话

You're Not
the Boss
of Me

俗话说“言传不如身教”，大家都知道这句老话，现实中人们都是怎样想的，又是怎样做的呢？真实的情况是，还有很多家长虽然苦口婆心地说教，却没有以身作则。当你一件一件数落孩子的劣迹试图证明他调皮捣蛋时，其实你原本不该把这些东西都摆出来“讲”给孩子听。平心而论，这才是事实：父母跟孩子最有效的沟通方式是树立榜样。就像《幼儿园里学到的事情》(Everything I Need to Know I Learned in Kindergarten)的作者罗伯特·法格姆所讲：“不要担心你的小孩不听话，小孩子要是总是观察你，那才更让人担心。”其实，孩子一直在留意你，你的一举一动都会进入他眼中，藏在他心里。当你在电话里跟朋友闲扯并以为孩子会充耳不闻时，你错了，我保证，你讲的每一句，他都放进心里了。当你们夫妻关起门来吵架时，他也会有所觉察的。你以为低声咕哝邻居的种种不是小孩子就会不知道？你又错了。

我的一个客户莉萨说她经常边开车边打手机，尽管她知道这在加利福尼亚州是违法的。我问她是否也在孩子们面前这么做，她说：“是啊，没办法，但是他们应该理解这种偶尔的犯错吧。”正是这种“是，但是……”坏了事。

我跟莉萨讲，将来她的孩子们会觉得开车时打手机是理所当然的（虽然她会告诫他们千万不要这么做），不仅如此，他们还会找一堆借口，因为他们的妈妈莉萨就是榜样嘛！

树立榜样是最有效的沟通方式，但只是我们“教育”孩子的四种途径之一。其次是非语言交流，包括你的手势、姿势、面部表情以及你开启的沟通氛围，你跟孩子之间的距离，甚至你和孩子之间的高度差别都会传达出一些信息。第三种方式，语言交流，是所有交流中最常见的方式，但它不仅仅包括你讲话的内容，还包括你声音的大小以及讲话的语气。你的语气会告诉孩子你此时此刻的感受如何。最后一种，就是倾听孩子。你在多大程度上接受了孩子跟你的交流，无论是语言交流还是非语言交流，孩子都能够强烈地感受到。



这样营造沟通氛围

言传加身教（或者身教辅以言传），会产生很好的效果，尤其是当你不仅重视言谈内容，也在意你所营造的沟通氛围时，效果就更好了。不论多大年龄的孩子，沟通的氛围都会传达给他们一个信号，那就是，你有多么重视他或尊重他。

- **周密地计划。**两个人之间进行交流的最佳距离是0.5~1.5米，不能再远了。但是跟孩子交流时的身体距离要取决于他的年龄。非常小的孩子通常喜欢紧贴着自己的脸，甚至要坐在你的大腿上与你交谈。但是当你和孩子脸贴脸时，是很难进行语言交流的，而且这也越过了人与人之间