

Behavior Bank

行为银行

得失教育，生效于一分钱零花钱的得失，成就于一分钱好行为的积累。

行为银行，把孩子的好行为储蓄进去，利息滚动增长，孩子能不长成幸福的富人吗？

对于叛逆期的孩子，父母的工作主要是陪伴而不是教育。

行为银行令孩子感觉，父母就像漫漫长夜中一盏光线微弱的长明灯，既不打扰孩子睡眠，又能驱赶成长的黑暗与孤独。

一分钱一分钱地罚，一分钱一分钱地奖。孩子也许不会因此而改变。

十几岁的孩子觉得父母很幼稚很可笑：这不是我儿时扮小丑逗我笑的爸爸妈妈么？

啊！尽管我已经长大，尽管我不再可爱，爸爸妈妈仍然乐于为我扮小丑，我仍然是爸爸妈妈的可爱宝宝！

(上)

一套便捷而有效的孩子行为管理和训练方案

张曦明 陈雁茵 著

广东省出版集团

广东人民出版社

做中国最好的银行

行为
银行

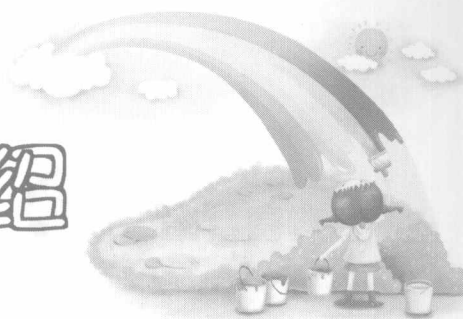
LEI

中国工商银行股份有限公司

中国工商银行股份有限公司

中国工商银行股份有限公司

内容介绍



你想轻松而有效地管教孩子吗？方法只有一个：与孩子分清你我的责任，让孩子选择和决定做什么、不做什么和怎样做，一定要孩子承担后果——利害得失。

行为银行将得失教育制度化、规则化、具体化、细节化、物质化和系统化——

制度化：行为银行主要通过零用钱制度对孩子实施行为管理和行为训练。

规则化：行为银行有两大规则：基本零用钱发放规则和奖金发放规则。

基本零用钱发放受基本行为守则制约，违反行为守则扣分罚款。孩子有了超越行为守则的好行为，另发奖金。

具体化：行为银行不要抽象说教，只要具体行为管理和训练。家长为孩子制订行为守则和约定可获奖行为，必须是孩子力所能及的具体行为。

内容介绍



细节化：行为银行的细节化主要通过行为量化来体现。一行为分是最小的行为计量单位，价值一分钱。

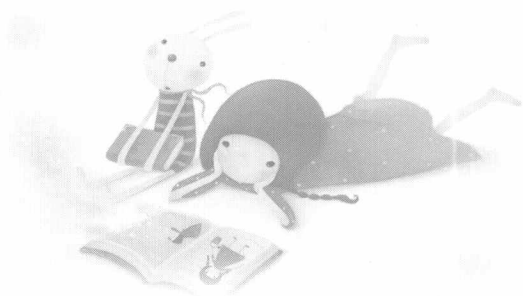
一分钱行为可以是一个小动作（例如离开不熄灯、替人开一下门）、一句话（例如尊重或伤害他人的话、消极悲观或积极乐观的话）、一个念头（例如想偷窃和战胜想偷窃的念头）、一丝感觉或一点情绪（例如讨厌老师和战胜讨厌的感觉、情绪失控和自控）。

物质化：行为银行将奖罚物质（金钱）化，有利于孩子社会化：在亲子关系中体验付出和收获，学会遵守社会规则，训练利己利他的平衡能力，学习挣钱、积蓄和理财。

系统化：行为银行是一个系统工程，也可以看作为一套亲子游戏。零用钱制度是不变的游戏规则，游戏的内容则灵活多变、丰富多彩。

**感谢所有和我们一起实践行为银行的孩子
及其父母和老师！**

行为银行歌谣



我的事情我做主，
我的行为我负责。
行为银行铁规则，
老板员工同奖罚。

自己挣钱自己花，
一分一毫价值大。
行为银行储蓄好，
两手空空成“富豪”。

行为储蓄真奇妙，
一分钱好行为不放掉。
小小好行为存起来，
他日便成栋梁材。

为什么选择行为银行这个亲子教育方法？ (代前言)

我们主张，让孩子在父母的爱护和指导下，通过利害得失的亲身体验，去认识自己，认识别人，认识世界，并由此选择和决定自己的行为，承担行为的后果。

是为得失教育。

如何保障孩子尽享父母之爱，又不致被“爱”剥夺了体验得失的权利？我们设计了行为银行。这是一套行为量化管理制度，但是，我们更愿意说，这是一套全天候亲子游戏。

行为银行高扬公平公正游戏精神旗帜，将亲子置于共同游戏规则之下，建立起长期的亲子游戏伙伴关系。结果往往是，父母在游戏中“回归”到童年，孩子在游戏中“长”成大人。双方理解沟通顺畅，相处合作愉快。

这是我和众多孩子及其父母共同实践的结果。

书中收集的案例，是我们亲自指导父母和孩子实践行为银行的经历。所有的行为训练方案都是我们设计的，训练的全过程都在我们的指导下进行。

我们不仅验收阶段性训练成果，还追踪长期效果。有些实验距今已逾十年，当年的一些问题少年如今已成家立业，令父母宽慰。

我们将案例分为“孩子行为训练”和“家长行为矫正”两类。其实，两类行为是互为渗透、互为因果和互相关联的。之所以这样划分，前者旨在引导关注孩子行为，后者旨在引导关注家长行为，侧重点有所不同而已。

为了使案例更具可读性，在写作手法上，我们省略了对家长的指导过程，写成完整的亲子相处故事。

为了使故事不失指导性，我们对一些家长行为和孩子行为加以分析点评。分析点评设计成旁白，这样便不至中断故事的连续性。

旁白这个形式是本书编辑钟永宁先生提议的。钟先生对这本书倾注了很大的热情和心思。几年前我们就约定要出这本书，我们通过很多电话谈论这个话题，谈得相当兴奋和投契。

虽然早就有出书意欲，但我们觉得行为银行是我们的原创，需要大量的实践来证明其可行性。就这样过了几年，钟先生依然热情不减，对这本书充满期待。

我们感动于钟先生书生气的惺惺相惜。他说，原创是不可多得的，实践是难能可贵的。这本书拥有这两大优势，但是，思想、语言、行动和写作，如同四条轨道上的列车，要交汇到一条轨道上，需要漫长的运行。纵有无限创意，有大量实践，做过无数辅导报告，最终，写作成书仍是一桩很苦的差事。

人生得一知己足矣，何况是编辑与作者的相惜相知！

得失教育

什么对人性最具约束力？

——利害得失。

所以，人类社会需要法治。

法律以剥夺犯法者的利益乃至生存权利作为对人的震慑，尽管由于缺乏人情味而令人感觉不好，却始终是治理社会的有效手段。

心理学研究表明，一个人如果从父母的抚育中获得过充分的可自控得失体验，一般不会去挑战法律和社会规则；同时又不会缺乏发展自我的勇气和智慧，因为他自信有能力操控自己的命运。

所以，孩子需要得失教育。

行为银行能够给孩子提供充分的可自控得失体验。

孩子会从行为银行的第一规则中体验到利益的损失，从第二规则中体验到利益的获得。

孩子的利益得失最小是1分钱，最小的行为因而被量化为“1分钱行为”。

孩子的得失体验是：失去容易，获得也不难。每1分钱（零用钱）的得失都由自己的行为导致，可以说是自己选择的结果，因而是可自控的。

孩子会视可自控的得失为游戏，乐于投入，以后也不会把人生得失看得太重。

1分钱行为是行为银行的理念。它意味着父母重视的是孩子的行为而不是钱，但又用钱赋予孩子的行为现实意义。

1分钱行为的量化使孩子的行为容易被评价，更大的行为可以10倍、100倍、1000倍……增值。

对孩子的行为实施量化评价，可以避免语言评价带给孩子的唠叨感受，更可以避免情绪化造成亲子矛盾冲突。

父母持之以恒地量化评价孩子的行为，并将奖罚落实到零用钱的发放。这不仅使孩子看到父母坚守规则，还令孩子感到父母对他充满期待和信心——不管孩子表现如何，父母对孩子的态度和行为都不变。

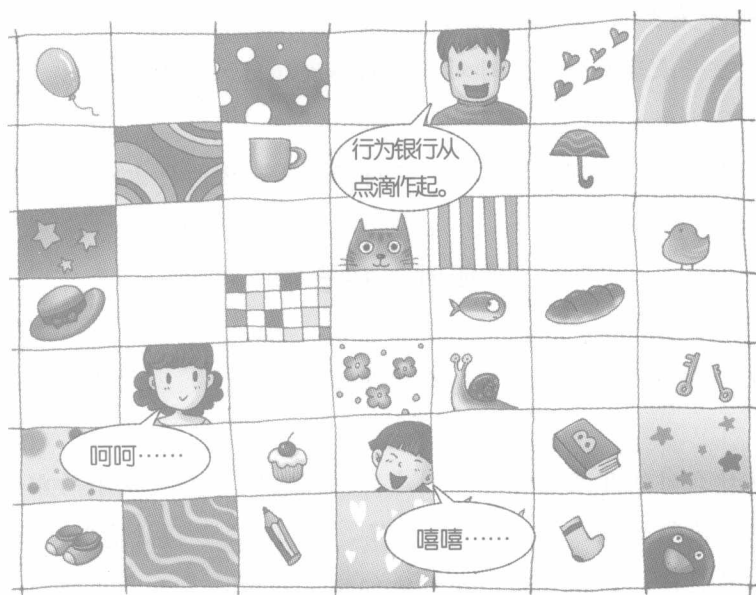
这就是得失教育。

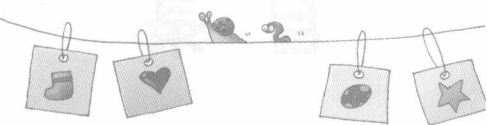
孩子在得失教育中成长，不但因获得而快乐，还为付出而自豪。

爸妈乖，孩子乖

天下爸妈都想孩子乖。其实，孩子生来就愿意乖，以讨爸妈欢心，博取更多宠爱。

孩子从什么时候开始变得不乖？是在他们发现爸妈对孩子的乖行为视而不见的时候。他们发现，当他们乖的时候，爸妈总是忙得没有时间关注他们；当他们不乖的时候，爸妈就有时间对他们唠叨说教，甚至责骂责打。孩子不





案例学习：苗苗负责照管“小猫”吉蒂吃饭，自己吃饭便乖了 \ 99

- 目标：训练青少年用良好行为换钱，良好行为就会取代不良行为 \ 105

案例学习：小伟为挣钱上网吧而多做好事，结果减少了上网吧的时间 \ 106

三、道德自律的训练 \ 120

- 目标：训练孩子牢记道德底线并自觉遵守之 \ 120

案例学习：父母减少了围绕说谎的亲子互动，乐乐便减少了说谎行为 \ 122

第二章 培养社会适应性和自我调适能力 \ 131

一、利己和利他的平衡训练 \ 131

- 目标：训练婴幼儿克服分离的焦虑 \ 131

案例学习：贝贝在幼儿园想妈妈怎么办 \ 132

- 目标：训练儿童与人分享食物以及所有自己喜欢的东西 \ 139

案例学习：习惯独占独享的小亮学会与人分享了 \ 139

- 目标：训练孩子珍惜玩具，学会与人分享和帮助别人 \ 147

案例学习：小峰爱上了星星换钱游戏，再也不纠缠爸妈买东西了 \ 147

- 目标：训练青少年独立应对同伴消费压力，不让其依赖父母的钱去满足虚荣心 \ 160

案例学习：妈妈不再让小丽拿她的钱去炫耀 \ 161

二、宽容、谦让和礼貌的训练 \ 172

- 目标：训练孩子待人宽容、谦和有礼 \ 172

案例学习：粗鲁无礼的奔奔是怎样变成谦谦君子的 \ 172

三、积极有效地与人交流的技能训练 \ 187

- 目标：训练儿童多用语言与人交流，少用动作表达自己 \ 187

案例学习：小海挥拳打人当沟通，父母顺势训练小海抱拳作揖 \ 187

- 目标：训练孩子掌握说话技巧，避免语言伤人 \ 196

案例学习：小珠因欠缺说话技巧而不被同学接纳，父母和小珠一起训练说话技巧，改善了人际关系 \ 197

四、情绪管理训练：调适对别人的感受 \ 210

- 目标：训练孩子喜欢别人，使孩子体验喜欢人的快乐 \ 210

案例学习：小美因为不喜欢老师而厌学，情绪管理训练使小美喜欢

老师，喜欢学习，成绩提高 \ 211

- 目标：训练孩子不怨恨别人，不贬损自己 \ 220

案例学习：小山被老师批评打击而产生上学恐惧，故事疗法和心理
剧疗法助小山克服恐惧 \ 221

五、情绪管理训练：调适对环境的感受 \ 228

- 目标：训练地处恶劣环境的忍耐力 \ 228

案例学习：行为银行支持忍耐力训练，使经常逃学的小青变成优秀
班干部 \ 229

六、情绪管理训练：调适对自己的感受 \ 240

- 目标：训练青少年战胜自我形象焦虑 \ 240

案例学习：兰兰陷入自我形象焦虑，意象疗法使她回归理性，正常
地生活和学习 \ 241

第三章 培养独立性与承担责任的能力 \ 251

一、承担过失的训练 \ 251

- 目标：训练孩子为自己的过失承担后果 \ 251

案例学习：父母坚持要小雄替自己闯的祸买单，小雄闯祸渐渐少了
\ 252

案例学习：爸妈让可可饱尝丢三落四的损失和痛苦，可可才会自觉
训练和约束自己专心做事 \ 256

二、做决定和选择的训练 \ 263

- 目标：训练幼儿多做决定和选择 \ 263

案例学习：妈妈将管教游戏化，凡事说“不”的欣欣竟乐于服从，
因为服从是游戏者的决定和选择 \ 264

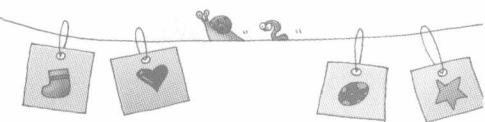
- 目标：训练青少年摆脱外部环境造成的思维定势，学会作出适合自
己的选择和决定 \ 272

案例学习：小玉擅文不擅数理，重文轻数的学习方法导致各科全线
崩溃；班主任劝其放弃高考，小玉却选择放弃数学。结
果，小玉考上本科 \ 273

三、理性支配金钱和控制消费欲的训练 \ 282

- 目标：训练青少年理性支配金钱和控制消费欲 \ 282

案例学习：小雪和同学攀比消费常感自卑，控制消费欲训练使她产
生优越感：我的自控能力比她们强 \ 282



第三部分 行为银行：家长行为矫正 \ 295

第一章 矫正摧毁孩子自尊和自信的家长行为 \ 297

- 警惕伤害孩子自尊的家长用语 \ 297
- 不要拿孩子与别人比较 \ 298
- 不要充当孩子兄弟姐妹的裁判 \ 300
- 不要在别人面前对孩子发号施令 \ 302
- 不要拿孩子向别人表示谦虚 \ 305
- 不要和别人谈论孩子的缺点 \ 307
- 不要和闹情绪的孩子产生情绪互动 \ 309
- 回答幼儿的问题，需要儿童心理学的指导 \ 312

第二章 矫正令孩子厌学的家长行为 \ 316

- 不要轻易让孩子放弃努力 \ 316
- 不要在老师之前教孩子课本的内容 \ 318
- 无法制止幼儿玩电话吗？让他（她）负责为大人拨号吧 \ 322
- 强调一字一字认真地读和工整地写，孩子更容易出错 \ 325
- 父母受不得委屈，孩子也受不得委屈，这对孩子是危险的 \ 328
- 亲子玩拼几何图形游戏，比教数数和加减更能训练儿童的数学头脑 \ 331
- 利用幼儿的纯直观形象思维教识字，学龄前儿童便能轻松牢记许多文字 \ 335

第三章 建议纳入行为银行管理的家长行为 \ 339

- 道德情感 \ 339
- 责任感和独立意识 \ 340
- 自律自控 \ 343
- 自我调适 \ 345

第四部分 行为银行：英国实践 \ 349

- 行为银行帮助准爸爸妈妈规范 \ 349
- 珍妮和小宝宝一同训练 \ 358
- 杰克与弟弟做好朋友 \ 365
- 兄妹来当家 \ 372

- 阿利尔要学中国武术 \ 378
- 蜘蛛侠给小鹏神奇力量 \ 388
- 马丁一家与大肚子魔王作战 \ 395

第五部分 各年龄段孩子的管教原则、技巧和行为训练 \ 403

第一章 儿童早期（出生至6岁）的管教 \ 405

- 准妈妈和胎儿的行为训练 \ 405
- 3岁以下儿童的行为训练 \ 405
- 3岁至6岁儿童的行为训练 \ 408
- 学龄前儿童安全行为训练 \ 411

第二章 儿童中期（大约6岁至13岁）的管教 \ 413

- 小学低年级孩子的情感状态和行为模式 \ 413
- 小学高年级和初中孩子的情感状态与行为模式 \ 416
- 儿童中期（大约6岁至13岁）的管教方法和技巧 \ 417

第三章 青春期（大约13岁至20岁）的管教 \ 423

- 青春期孩子管教要点之一 \ 427
- 青春期孩子管教要点之二 \ 429

第六部分 这书背后的故事 \ 432

- 行为银行是我们全家的精神财富 \ 432
- 我和女儿是校友，是研究合作者，是同学 \ 437
- 我和女儿“谈情说爱”像闺密 \ 440
- 我的女儿走进一个温馨的英国家庭 \ 448

附录一 赋予孩子顽强乐观，才算赋予孩子生命 \ 454

附录二 一位赤贫母亲带给孩子的财富 \ 460

参考书目 \ 462

第一部分

关于行为银行

一、什么是行为银行

这是一套行为量化管理制度，能助你有效管教从出生至二十几岁（经济未独立）的孩子。

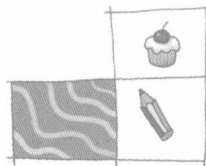
❧ 行为银行是家长为孩子建立的行为量化管理制度。“1分钱行为”是行为银行核心理念，它引导父母和孩子重视每一个很细小的行为。

❧ 行为银行以行为积分的形式储蓄孩子的好行为，定期兑现为零用钱给孩子；孩子表现不好，则扣分扣钱。

❧ 行为银行具有存款和贷款功能。节余零用钱可获利息；借钱则须付利息，并限期还贷。

二、行为银行对于管教孩子的好处

❧ 规范父母的管教行为，减少亲子情绪化互动，减少矛盾冲突。



- 👤 在家庭中制订行为守则，有助孩子养成守规则习惯。
- 👤 孩子得到每1分钱都要付出努力，才能体验到财物来之不易，懂得感恩，懂得珍惜财物，愿意学习理财。
- 👤 “储蓄好行为”令孩子感受到父母关注其良好表现，好行为便得到强化。“储蓄好行为”成为制度，好行为便有望成为习惯。

