

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！

(下)

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



Behavior Bank

(下)

一套便捷而有效的孩子行为管理和训练方案

广东省出版集团

广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

行为银行：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. —广州: 广东人民出版社, 2009. 1
ISBN 978-7-218-06056-9

I. 行… II. ①张…②陈… III. ①儿童教育: 家庭教育
②儿童—智力开发—游戏 IV. G78 G610

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 191503 号

出 版 人	金炳亮
策划编辑	钟永宁
责任编辑	卢雪华 黎 捷 林小玲
装帧设计	林小玲
绘 图	橘 兔 橘子阿古 zfish 刘奕秀 麦田地
责任技编	周 杰
出版发行	广东人民出版社
印 刷	广州伟龙印刷制版有限公司
开 本	787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张	30.5
插 页	6
字 数	447 千
版 次	2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷
印 数	6000 册
书 号	ISBN 978-7-218-06056-9
定 价	100.00 元 (共两册)

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址:<http://www.gdpqh.com> 电子邮箱:sales@gdpqh.com

图书营销中心:020-37579695 37579604】

第三部分

行为银行：家长行为矫正

家长为孩子建立行为银行，首先要为孩子制订行为守则，然后按规定执行奖罚。这种有约在先的管教有助培养孩子遵规守约的诚信品质。

家长如能严格要求自己，为自己制订一些家长行为守则，请孩子监督并执罚，且让孩子获取罚金；孩子必定更愿意守约，管教必定变得更轻松愉快和有效。

道理非常简单：

家长以身作则，重身教甚于言教，诚信守约，必能赢得子女敬重。

家长将管教游戏化，大大减轻了孩子的心理压力和对抗情绪。游戏是双向互动的，游戏规则需要双方共同遵守，公平奖罚适用于每个游戏参与者。有奖游戏当然比无奖游戏更具吸引力。

有权对家长监督执罚，孩子成人感和责任感大增，将会变得更加自律、自控和自信。

在第一部分，我们已经提供了这方面的成功案例。

心理学最重视家长行为对孩子人生态度的影响。

家长对孩子的态度，包括情绪反应、语言反应和行动反应，对孩子人生态度的形成有决定性的影响。有些影响甚至是孩子一生都无法消除和逆转的。

心理学研究显示，家长对孩子的反应以消极悲观为主，孩子就会形成消极悲观的人生态度；家长反应以积极乐观为主，孩子就会形成积极乐观的人



生态度。

不幸的是，许多家长对孩子的许多反应都容易使孩子形成消极悲观的人生态度。

更加不幸的是，许多家长都不知道自己的行为对孩子有害，因而固执己见，一意孤行。

即使家长明白自己的行为不当，也不容易控制其对孩子的反应冲动。

如果孩子有权对家长的不良反应行为执罚，就会大大减轻其心理创伤。因为掌握着执罚权的孩子不再觉得自己是个忍辱负重的弱者。

家长行为失控被孩子处罚，有助孩子增强承担过失的责任感：大人也会犯错，大人犯错也要受罚。每个人都要承担自己的过失，为自己的行为负责。这很公平。

家长行为失控被孩子处罚，有助孩子减轻其犯错受罚的悲观感：大人也会犯错，每个人都会犯错。一个人犯错不要紧，只要改过就行。

家长应该让孩子监督自己哪些行为呢？

在第三部分，我们会为家长提供一些具体的细节化的行为指引。

我们会将家长的悲观消极反应行为定为扣分罚款行为，将家长的乐观积极反应定为自我肯定和受孩子欢迎行为。

家长不必要求孩子奖励其良好行为，但应该要求孩子给予表扬，而家长则应该感谢孩子的肯定和鼓励。

我们希望这些行为指引能够帮助家长认清哪些是悲观消极反应行为，哪些是乐观积极反应行为。

我们力求指引简单清晰，易于实践操作，像医生处方那样对症下药，药到病除。

我们称这些行为指引为行为处方。

第一章 矫正摧毁孩子自尊和自信的家长行为

● 警惕伤害孩子自尊的家长用语

妈妈检查小琴的数学作业，生气地责备她：

“你为什么总是这么粗心大意？从来都不认真审题！我说过无数次你都不听，年纪这么小就这么顽固，真让我忧虑！……”

妈妈一边督促女儿修改作业，一边唠叨着。

爸爸提示女儿：“妈妈违反家长行为规范了，还不赶快扣她行为分？”

被妈妈骂得很不开心的小琴一下子高兴起来。她扔下手中的作业，飞快地跑去取妈妈的行为记录本。

小琴拿着《妈妈行为记录本》来到妈妈跟前，用妈妈对她说话的方式说：“妈妈，你自己想想，你违反什么行为规范了？”

“唠叨不停啰。”妈妈没好气地回答。



“扣1分。”小琴边说边在本子上记录。

“可是你实在让妈妈生气，毛病总是不改。”

妈妈不服气地争辩道。

“态度不好，再扣1分。”

妈妈气得还想骂。小琴继续逼问：“妈妈刚才用了哪些禁忌语责备我？”

妈妈深深吸了一口气，控制住情绪。

“用了‘总是’、‘从来’，还用了‘忧虑’。”

“还用了‘无数次’。”小琴补充道。“扣4分。”

“唉！这些都是我的惯用语。你老惹我生气，这些话就会冲口而出。惹我生气就成你最好的挣钱手段了。”

“我做作业粗心不也成你最好的省钱手段吗？”

“对，快扣你自己的行为分呀！”妈妈报复性地说。

“不用你叫，我会自觉扣的。”小琴早就在自己的行为记录本上扣分了。

妈妈自言自语道：“看来我得下决心管住自己的嘴了。一开口就丢钱，这样不行的！”

小琴附和道：“我也得下决心管住自己的眼睛了，一看错数字和符号就丢钱，这样不行的！”

“总是”、“从来”、“无数次”这类情绪化极端用语，会对孩子产生悲观消极的心理暗示：我是无可救药的。我的缺点很可怕，是无法克服的。

让孩子监督家长用语并执罚，即否定家长的消极评判，保护孩子的自尊和自信。

应该扣分的相关家长语言：

你真笨！

真不知道当初在医院有没有换错婴儿？

怎么你一点儿都不像我？我小时候很爱学习的。

● 不要拿孩子与别人比较

爸爸开完家长会回来，埋怨小杰（高中一年级学生）说：“你每次考试在

班里都排名第二，只是比那个何峰少两三分。你为什么不加把劲超越他？”

小杰盯着爸爸看老半天才说：“你为什么一定要我超越他呢？”

“我只是觉得你还不够努力，两三分的差距都不愿意跨过去。”爸爸解释说。



“爸爸你老爱拿我的短处跟别人的长处比，你知道我的运动能力比何峰强吗？”小杰说。

爸爸不高兴了，他说：“你这个人一点儿都不虚心，所以就没有进步！”

小杰也不甘示弱：“进步这个概念是指自己的现在比自己的过去强，不是指自己比别人强。爸爸你混淆概念了。”

爸爸还有话要说。小杰拿来《爸爸行为记录本》，一本正经地说：“爸爸你违规了，自己扣行为分吧！”

爸爸这才醒悟过来，他跟小杰有约定，如果他拿儿子跟别人比较，就会被扣分罚款。

爸爸不再争论，乖乖地认罚。

父母常拿孩子与别人比较，容易破坏亲子关系。让孩子对这类家长行为处罚，能有效地修复亲子感情的裂痕。

● 不要充当孩子兄弟姐妹的裁判

9岁的威威经常欺负7岁的弟弟朋朋，尤其是妈妈在场的时候。妈妈训斥威威，甚至打他，都不起作用。

威威生性好动，不爱学习。朋朋爱学习，聪明乖巧。

爸爸妈妈经常夸奖朋朋，还经常拿兄弟俩比较，要求哥哥以弟弟为榜样。

家里经常可以听到爸爸妈妈这样的话——

“威威，你在屋子里弄枪舞棍，打烂东西还要弟弟收拾。你专做坏事，弟弟专做好事。你像个哥哥吗？”

“威威，你不学习，还影响弟弟学习。弟弟画的画这么漂亮，你竟在上面乱涂。弟弟伤心得哭了，你就高兴。”

“威威，你能不能学学弟弟，做个好孩子？”

“威威，你是哥哥，应该照顾弟弟，应该做个好榜样。”

爸爸妈妈经过学习，知道不应该拿兄弟俩作比较，

父母在孩子们中间充当裁判，容易制造嫉妒和怨恨。

更不应该贬哥哥夸弟弟。

爸爸妈妈对两个儿子说：“你们俩都是我们的亲生儿子。不管你们表现如何，爸爸妈妈都爱你们。爸爸妈妈不应该拿你们兄弟俩作比较，但是我们习惯了说那些话，有时会冲口而出。为了表示我们改正的诚意，请你们监督我们吧！”

爸爸妈妈准备了两个本子，一个是《爸爸行为记录本》，一个是《妈妈行为记录本》。本子上罗列了一些家长行为规范，其中包括禁止拿孩子跟别人作比较。

爸爸妈妈告诉威威和朋朋，家里要建立行为银行，兄弟俩的零用钱要和他们的行为挂钩，有赏有罚。

兄弟俩有各自的行为记录本。

行为银行不光奖励个人好行为，还奖励兄弟协调合作。



如果兄弟俩发生矛盾争执，爸爸妈妈将不分青红皂白，给予两人同样的处罚。

如果兄弟俩自己解决了矛盾冲突，和好亲密，爸爸妈妈将给予同样的奖励。

爸爸妈妈如果违反了家长行为规范，同样要受罚，罚款归兄弟俩所有。

行为银行令兄弟俩十分雀跃。威威立即改变了对弟弟的态度，两个小家伙由对手变成了同盟。

小家伙结盟对付父母可厉害了。只要爸妈一开口比较兄弟俩，话没说完就被扣分了。有趣的是，弟弟有时比哥哥更快：“爸爸你说我比哥哥有耐性，扣分！”

兄弟俩整天在一起琢磨，如何多扣爸妈的分，如何挣更多的零用钱。

威威毕竟是哥哥，而且鬼点子多，弟弟对他言听计从，爸妈又不介入孩子们的事。威威有了当哥哥的优越感，也就有了爱护弟弟的责任感。

爸爸妈妈不介意被孩子们监督罚款，他们觉得这是非常好玩的亲子游戏，大人小孩都乐此不疲。

让孩子们对父母的裁判行为执罚，兄弟姐妹便会由恶性竞争转向良性合作。

有趣的是，这游戏使大人变成了小孩，童心未泯；使小孩变成了大人，努力模仿大人的行为，学会守规则和与人合作。

● 不要在别人面前对孩子发号施令

妈妈发现小州的行为很奇怪。平时很听妈妈话的小州，和小伙伴在一起时就不听话，甚至顶嘴，故意表现反叛。

读小学四年级的小州很喜欢父母约上几个家庭去郊游，因为这样他就可以和几个小伙伴在田野上疯玩。

然而，孩子们虽然玩得高兴，却令家长们感觉不轻松。

小州在一群孩子中年纪稍大，而且活泼好动，行动比较敏捷。这样，他自然就成了孩子王。他做什么，小伙伴们就跟着他做。

小州喜欢表现他的本事。他不走大路走小路，跳水沟，涉小溪，钻灌木丛，攀爬没有路的山坡……

小伙伴们追随着小州，有的能跟上，有的跟不上就哭，还有孩子被灌木划伤皮肤……

小州妈不断叫喊，告诫小州不要做危险的事，不要带坏头。小州充耳不闻，我行我素。

妈妈生气了，当众教训小州：“你是哥哥，应该给弟妹们做个好榜样，还应该爱护和照顾弟妹们。可是，你却带着弟妹们做危险的事，害得他们又哭又闹。叔叔阿姨们都对你有意见。”



小州回嘴道：“我走我的路，又没叫他们跟，谁让他们跟呀？自讨苦吃！”

小州妈气得骂道：“你出来就变野，不听话，还顶嘴。如果你不改，以后就不带你出来玩了！”

小州摆出毫不在乎的姿态说：“我还不想跟你们这些女人出来呢！唠唠叨叨、婆婆妈妈的！”

叔叔阿姨们闻之失色：这么小的孩子竟说这大不敬的话，像个歧视女性的大男人似的！

小州在这么多大人面前表现得没有礼貌和教养，与他一贯的表现大相径庭。这令他的父母始料不及，在朋友们面前丢尽了面子。

父母在别人面前训斥孩子或对孩子发号施令，令孩子自尊心受损。孩子的反应必然是不服从和反叛，以此举挽回自尊；并在小伙伴面前显示自己不受父母操控，有独立能力，以便在同伴中树立威信和地位。

回到家里，父母质问小州：“你今天怎么啦？为什么在那么多叔叔阿姨面前让爸妈丢脸？”

没想到小州理直气壮：“是你们先丢我的脸！”

父母面面相觑，不解地问：“我们怎么丢你的脸了？”

“你们对我发号施令，让我在小伙伴面前丢脸！你们还当众训我骂我，让我在叔叔阿姨面前丢脸！”小州说话老气横秋，令父母张口结舌。

爸爸妈妈经过学习，明白父母不应该在他人面前对孩子发号施令，更不应该在他人面前训斥孩子。

爸爸妈妈真诚地向小州道歉，小州也向爸妈道歉。他们约定，今后要互相尊重，有意见私下提。

爸爸妈妈主动把这个约定写入家长行为守则，请小州监督和执罚。

小州也主动表示，如果他不尊重父母，就应该扣分罚款；如果他在别人面前不尊重父母，就应加倍重罚。

尽管爸爸妈妈很有诚意，但他们习惯难改，一急就冲小州大叫大嚷，哪管有他人在场。

每逢这种场合，小州就会毫不客气地当众宣称：“爸爸妈妈犯规了，扣分罚款！”

爸爸妈妈立即当众向小州道歉并认罚，一点儿也不觉得尴尬。

众亲友不认为小州不尊重父母，也不认为小州父母丢脸。大伙儿被小州一家子逗乐了，还想跟他们学哩！

小州在小伙伴中更有面子有地位了，孩子们纷纷效仿他，要求爸爸妈妈要给他们面子。

父母不留神当众伤了孩子自尊，立即当众道歉不会损害父母尊严，只会保护孩子的尊严，也因此会挽回孩子对父母的尊敬。

● 不要拿孩子向别人表示谦虚

小倩是个高中生。她从小就品学兼优，而且多才多艺，获奖无数。父母在家对小倩赞不绝口，但在人前却说小倩比不上别人的孩子。

小倩是个乖女孩，从小就和妈妈很贴心，母女形影不离。母女一起上街，遇到熟人，妈妈常会驻足与人交谈。人人都称赞小倩，妈妈总是说：“我家小倩哪比得上你的女儿呀！……”

这种话小倩从小听到大。小时候她曾质疑妈妈：“我的学习成绩比小花好多了，你为什么对小花妈妈说我比不上小花？你这不是撒谎吗？”

妈妈说：“傻孩子，妈妈不是撒谎，是谦虚。我不能说自己的女儿比别人的女儿好，人家听了会不高兴的。”

小倩毫不讳言：“可是我听了也不高兴。”

妈妈教导小倩，对人说话一定要谦虚，就算你比别人强，也只能说别人比你强。

小倩虽然很听妈妈的话，努力要求自己谦虚，但她还是不喜欢妈妈拿她去谦虚。

随着年龄增长，小倩对妈妈这种谦虚越来越反感。



国人习惯说自己不如别人，自己的东西都不如别人的好，以示谦虚，讨人欢心。

父母拿孩子去谦虚，令孩子感觉自己是父母的附庸，没有独立人格；甚至觉得父母将孩子当成一件物品，常常拿去与别人的物品比较，就像女人们比较她们的服饰一样。

有一次，她竟然当着别人的面对妈妈说：“妈妈你要谦虚就自己谦虚行了，别拿我谦虚！”弄得妈妈和那位女士都很尴尬。

妈妈的自尊心受到极大的冲击，因为这是女儿有生以来第一次顶撞她，而且是在别人面前，对她如此不敬。

回到家里，妈妈批评教育小倩。小倩很情绪化，和妈妈争吵。从此，小倩再也不跟妈妈外出，母女俩再也不像以前那么亲密无间了。

小倩妈经过学习，认识到父母不应该拿孩子去对别人表示谦虚。她向小倩真诚道歉，表示要纠正这种言行。

妈妈还认识到，父母不应该代替孩子说话。不管是在别人面前贬低孩子，还是向别人夸耀自己的孩子，都是不恰当的言行。

妈妈和小倩约定，如果别人称赞小倩，妈妈就让小倩自己向人道谢，自己讲谦虚的话。妈妈只作旁观旁听，决不多嘴。

不过，妈妈很有自知之明，她知道自己“多嘴”，拿女儿去谦虚，已成条件反射式习惯，不容易消除。

妈妈请小倩帮助她：当她在别人面前“多嘴”的时候，小倩就拉拉她的手，示意她纠正。然后，小倩就自己主动进入与别人谈话的角色。

为了表示改正错误的诚意，妈妈还请小倩监督她并对其不当家长行为执罚，那便是按行为银行规则扣分罚款。

妈妈能够正视自己的问题，并且勇于承认和改正自己的错误，令小倩深受教育和感动。她比以前更能体会和感受到妈妈对女儿深深的爱。

小倩深情地拥抱妈妈，流着泪说：“妈妈，你永远都是我的好妈妈！我永远爱你！”



● 不要和别人谈论孩子的缺点

冬冬的妈妈常在周末或节假日邀几个朋友去公园。

几个年轻妈妈带上孩子一起去公园，大人小孩各享其乐。

孩子有玩伴，不再纠缠妈妈；女士们就可以偷得浮生半日闲，聚在一起畅谈一番了。

周末又到了，妈妈又约了朋友去公园。奇怪的是，很喜欢去公园玩的冬冬竟然说不去了。



妈妈问他为什么不想去，问了老半天，冬冬才说：“妈妈，我不喜欢你跟阿姨讲我的坏话。”



妈妈大惊失色道：“我讲你什么坏话了？”

冬冬说：“我听到你跟阿姨她们讲，说我爱哭闹，早上起床哭闹，关掉电视哭闹，关掉游戏机哭闹……阿姨肯定说我是个坏孩子，我不想见她们。”

妈妈这才知道，原来四五岁的小孩也这么爱面子。

妈妈向冬冬道歉，表示今后不再对外人讲她的缺点。

妈妈还说，她相信冬冬能够改正他的缺点。然后，妈妈会告诉阿姨，冬冬不再哭闹了。阿姨们就会说，冬冬真是个好孩子。

妈妈问冬冬：“冬冬和妈妈互相帮助改正缺点好吗？如果妈

年幼的孩子也有自尊心，不想让外人知道自己的缺点。孩子听到父母对外人讲自己的缺点，会产生屈辱感，乃至自暴自弃。