

全美家庭教育最畅销读本

美國人的家庭教育

Raise a Positive Child ③

(修订本)



成功心态的培养

〔美〕克劳蒂娅 / 著

知识产权出版社

美国人的家庭教育

——成功心态的培养

[美]克劳蒂娅著

知识产权出版社

图书在版编目(CIP)数据

美国人的家庭教育:成功心态的培养/[美]克劳蒂娅著
北京:知识产权出版社,2001.2

ISBN 7-80011-468-6

I. 美… II. 克… III. 家庭教育-研究-美国 IV. G78
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 00818 号

美国人的家庭教育

——成功心态的培养(修订版)

[美]克劳蒂娅著

知识产权出版社出版

经销/新华书店北京发行所

印刷/遵化市文苑印业有限公司

开本/850 毫米×1168 毫米 1/32 印张/9 字数/200 千字
版次/2001 年 5 月第 2 版第 2 次印刷
印数/15001-18000

ISBN7-80011-468-6/G·048

定价:16.80 元

此书献给我亲爱的女儿珍妮·李
感谢她为我的生命带来了新的启示。

愿她健康、积极、快乐、真诚，
做一个自信、自尊、自强的幸福女性。

前 言

一个成功的人首先要有成功的心态。对这本书感兴趣的家长，大概都已意识到心态对一个人的最终成功的重要性。具有同样智力水平和同等机会的人，为什么有的会脱颖而出，戴上成功的花环，有的却只能默默叹息：他曾同我是一样的。“一样”变成“不一样”，这撬动杠杆的支点在哪里？求其根源，人们会发现积极、乐观、进取的心态，就如生活场上的“啦啦队”，能将人的热情与能力都提升到最佳状态，帮助一个人充分地实现自己的价值。

成功心态恰恰是家庭最具影响的一种人格品质。使孩子具有一个成功的心态，比之智力的开发和其他能力的培养更为重要，是他们在人生的路途中取得最终成功的最可靠的保障。

但成功心态的培养是最艰巨的一种努力，因为没有捷径可走，不能雇用他人来完成，而且最最重要的是，它需要父母的榜样作用。

一位家长会将自己的心态通过日常对待孩子的言行，折射到他的心灵之中。这种影响是细微的、无处不在的，父母的不经意的话语，不足

道的生活习惯、情感的交流都是塑造孩子心态的素材。

如果父母没有充分认识到这一点，往往会重在枝节而损其根本。一个具有成功心态的人，在心理上是健全的，在对人处世上是积极的，在遇到挫折时能保持乐观，在遇到时机时能牢牢把握。而且极为重要的是他对人生意义和幸福有着朴实而真挚的认识与追求，这种认识将指引他在生活的路途上不误入迷途。如果孩子走出家门时，能够具备这样的心态，这将是我们做父母的最大成功。

成功的心态是怎样得来的呢？可以说在这一方面，没有谁比父母更具影响力。

家庭生活的每一方面，都会影响孩子的心态，但最具影响力的是家庭成员间的交往互动。营造一个宽松、快乐、积极、健康的家庭，是良好心态形成的最理想的环境，也是父母最需精心努力的地方。

营造良好的家庭气氛，父母首先应有好的心态，在这本书的第一部分中，我们讲到父母应如何保持乐观的精神状态，不使生活中美的本质淹没于日常事物的“沼泽”之中。

在书的第二部分，我们谈到父母应随时提问自己，究竟什么对孩子的成长最重要。如果不随时提醒自己这一点，我们往往会在抚育孩

子的过程中被所出现的挫折和烦琐之事所困扰，变得急躁、固执、偏激，这种状态直接会影响到孩子的心态形成。

本书的第三部分是关于孩子的心理素质的培养。人的生活是由细节组成的，而人的心态也是由对每一件事情的心理反映总括而成的。这里面包括对自身情感的触摸与表达、对自己外貌的注重及与社会观念的统一与对立等等。

本书的第四部分，则侧重于介绍一些技巧，帮助父母摆脱与孩子的日常纠纷，能有更多的时间去关注孩子的情感与思想，使抚养儿女真正成为充满愉悦之情的乐事。

成功心态的培养

Raise a Positive Child

美國人的家庭教育

成功心态的培养

[美] 金·金·金 著

做积极 乐观

进取 幸福的

成功者

知识出版社



做积极 乐观

进取 幸福的

成功者

责任编辑: 刘 超



● 抚育孩子是一件极有风险的事情，因为父母稍不当心，就会损害孩子的情感，并给他的个性带来终生的“残疾”，这比任何投资上的损失要惨重得多。细心观察孩子，理解他们，允许他们自由地表现，在理解的基础上进行引导，只有如此，才能保证他们在心理上的健康成长。

● 今天新的社会阶层正在形成，人人向“上”，个个恐慌，我们很容易将自己的急躁情绪和急功近利的心态传染给下一代。孩子们需要有物质以外的生活支点使人生充实起来。只有在内在精神满足的平衡下，一个人才能发挥出最大的最持久的潜力。

目 录

第一部分 父母首先要有好心态

父母专业	2
我是一个好妈妈吗	7
理想父母	11
珍惜与孩子在一起的时光	15
发发脾气也无妨	20
父母的爱不是无条件的	23
让孩子懂得自己获取	28
不要“越想越气”	32
长辈的尊严需要“挣得”	37
父母关系对孩子的影响	40
你的孩子又打人了	46

第二部分 什么对孩子成长最重要

幸福对孩子最重要	53
生为成功者	58
爱的课堂	62
“根铁不成钢”的遗憾	65
允许孩子发脾气	69

父母的期望与孩子的成长	75
用内心的满足调动积极性	80
“妈妈,你爱不爱我”	83
当情感受到伤害时	87
谦让但不能懦弱	91
第三部分 生活细节与成功心态	
不要过分整洁	97
承受失望	101
当孩子喊:我恨你	105
父母应尽量推卸责任	113
对父母的过度心理依赖	116
不要说这有什么好怕的	120
给孩子个性发展的空间	125
别这样,别人都在看你	130
习惯于不同	134
培养独力思考能力	137
学会说“不”	140
不要给孩子贴“标签”	144
“打气”还是“泄气”	147
绕开专制走	150

“这是我的” 156

如何学会分享 161

第四部分 创造愉悦的生长环境

孩子为什么会胡闹 166

孩子应尊重父母的感受 170

不要慷慨许诺 175

成人心与孩子心 178

创造性地“对付”孩子 181

“快一点我们要出门了” 186

食不可太精 190

试试暂停法 193

“我现在就要” 198

“不要碰这个” 202

忘掉刚才重新开始 207

给孩子留点面子 211

避免将谈话引向对立 214

“没有规矩 不成方圆” 218

为什么在幼儿园就表现好 221

适当体罚的应用 225

赞赏要不厌其烦 228

成人也不喜欢被指责	232
不给孩子争执的快乐	235
讲好条件	238
付款台前的战争	241
节俭是一种美德	244
独立意识帮你摆脱纠缠	247
不能一概而论	249
最后的话	252
谈一谈精神支点	254
与读者的交流	260
后 记	268

第一部分

父母首先要有好心态

没有谁比父母更能影响孩子们的成长。要想使孩子有健康、成功的心态，父母首先要学习如何理智地对待与孩子的种种关系，保持良好的情绪，以乐观、积极的心态处理好抚育儿女过程中的无数问题。这一部分可以说是为家长呐喊助威，鼓励他们充满信心，用阳光般的心情、理智的头脑为我们的孩子们导航。

父母专业

有时候我们会为自己的
努力有了结果而欢心鼓舞，有
时候却又感到一败涂地，似乎
所有努力都付之东流。

在今天的社会中，抚养孩子是一件严肃，艰巨的工作。社会物质的丰富程度和生育数量的减少都为父母提供了更多的精力与辅助方法来认真地抚育孩子。每一位家长都热切地希望自己的努力能够对孩子的成长产生有利的影响，不使孩子失去任何可能的机会，但在实施时却发现这是一项极其艰苦而后果难料的工作。不要说在一些大的方面：如智力、道德和能力上为孩子打下终生受益的良好基础，即使在处理一些日常生活中琐碎的小事上，父母们也会显得手足无措，常常产生自暴自弃的想法。即使是受过很好教育的家长们，也会发现自己常常失去理智，用非常无知的、不明智的方法来对待孩子，事后不断为自己的无能与缺乏理智而羞愧、自责。

一位美国的家庭心理治疗专家詹姆斯·温德尔曾这

样回忆道：

我是在读了心理治疗的硕士课后开始工作的。我的第一项工作是为有问题的青少年进行心理与教育咨询。在一段时间的实习后，我信心百倍地投入了工作。

我的咨询对象一般是由家长带着来寻求帮助的。当家长们出现时，最常问的一个问题是：“你有几个孩子？”我的回答是：“我还没有结婚，一个孩子都没有。”听到这样的回答，家长们脸上总是浮现出失望的表情，随后下面的咨询工作也就显得很敷衍了，因为家长们根本不相信我的诊断，对我提出的建议也是万分怀疑。这使我很气馁，认为自己读了那么多有关课程，受了许多专业训练，却被家长如此轻易地否定，实在有欠公道。

后来我结婚生子，对于做父亲我是信心满怀的，心想凭着这些年的专业积累，和对孩子的一腔热爱，还做不好父亲吗？我为自己的孩子设立了一整套培养计划。然而事实却令我十分尴尬。不但我的计划根本没有机会实施，即使应付孩子的日常活动已经让我狼狈不堪，只要能够相安无事，已是谢天谢地了。我发现我的专业知识根本用不上，只好跑到书店，买回一大堆育儿指导，对照查找。这时我才理解为什么那些父母们不将一位从未做过父亲的顾问的建议当回事儿。

的确，认真看一下研究育儿问题的专家们，其中最权威的是那些有过亲身育儿体验的人士。有些专家们不但养育自己的孩子，还收养一些孤儿，组成一个大家庭。这样的专家自然要比只有书本知识的学者有权威得多。

做父母是一个不断学习的过程，因为孩子在不断地成长，问题也就在不断地变化。刚刚解决孩子吮手指的问题，又要对付他毁坏“公物”的倾向；刚刚鼓励他敢于在陌生的地方与人交往，却又要防止他过于勇敢，竟敢随意走出家门，独自行动；刚刚应付完入学的惊慌，又开始进入青春期，似乎问题更是接连不断。

负责任的家长们便要跟着爬台阶，不断在怀疑：我是不是应该停下不管了？当然不可以，因为我们不甘心，总希望自己的孩子有最理想的生长环境。我们一边说着：“我无能为力了，我放弃。”一面又回转头来做着自认为是最后的努力。有时候我们会为自己的努力有了结果而欢心鼓舞，有时候却又感到一败涂地，似乎所有努力都付之东流。

但最让父母懊悔不已的却不是努力没有收到成效，而是应做的努力没有想到。有一位母亲曾经这样对我讲到自己：

“我真是一个笨蛋，我怎么会这样愚蠢，让蒂蒂只有几个月时每天醒那么多小时。若不是你后来提醒我要给她建立睡眠规律，我还会继续下去呢。不过已经晚了。”

已经晚了吗？并没有那么严重，而且很可能少睡一些觉对孩子的将来并没有十分明显的影响。但我能够理解这