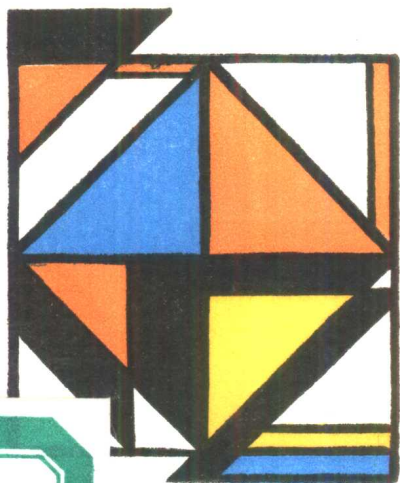


实用心理学丛书

如何教养 你的孩子

● 多湖辉 著 ● 李宗白 译 ●



社会科学文献出版社

如何教养你的孩子

多湖辉 著 李宗白 译

如何教养你的孩子

多湖辉 著

李宗白 译

社会科学文献出版社出版、发行

(北京建国门内大街5号)

新华书店经销 一二〇二工厂印刷

787×10921/32 开本 3.75 印张 84 千字

1989年1月第一版 1989年1月第一次印刷

印数 00001—12000

ISBN 7-80050-055-4/G·5 定价:1.70元

实用心理学丛书序

心理学作为一门行为科学，重点是探讨人在生活中的心理与活动。由于人类的生活面广，心理学乃不免涉及其他许多学科而成为一门综合性的交叉学科。它不仅涉及人类学、社会学、政治学、法律学、哲学及文学；也涉及数学、统计学、化学、物理学、生物学及生理学。至于心理学的应用，更是经纬万端、无所不至，可以说只要是直接与人的生活有关的生活范畴，如教育、工商、军事、司法及医疗等方面，都需要心理学的知识。

在世界各国中，心理学的发展很不平衡。有些国家（如美国、英国、西德、法国、日本、加拿大）的心理学相当发达，有些国家的心理学勉强存在，更有些国家则根本缺乏心理学。纵观各国的情形，心理学的发展有其一定的社会条件。首先我们发现，只有当一个国家经济发展到相当程度以后，心理学才会诞生与成长。在贫苦落后的国家，国民衣食不周，住行困难，当然谈不到学术的研究。处于经济发展初期的国家，急于改善大众的物质生活，在学术研究上只能注意工程科学、农业科学及医学。唯有等到经济高度发展以后，人民的衣食住行都已不成问题，才会转而注意其他知识的追求与应用；同时，在此一阶段中，为了促成进一步的发展，各方面都须尽量提高效率，而想达到这一目的，往往需要在人的因素上寻求改进。只有在这些条件之下，心理学才会受到重视，而得以成长与发达。

其次我们发现，一个国家的心理学是否发达，与这个国家

对人的看法大有关系。一个以人为本的社会，往往也会是一个开放的社会。在这样的一个社会中，个人的尊严与福祉受到高度的保障，人们乃能产生了解与改进自己的心理适应与行为表现的需求。在这种情形下，以科学方法探究心理与行为法则的心理学，才能获得顺利的发展。

战后，国外心理学发展很快，如学习心理学、认知心理学、发展心理学、人格心理学、社会心理学、临床心理学及教育心理学等方面取得不少研究成果。在实用方面，心理学知识与技术的应用已逐渐拓展。在教育方面，亟需心理辅导与心理测验的人员与知能。在医疗方面，随着社会福利的改进，心理疾病的医疗机构日益增加，对临床心理学者的需要颇为迫切。在工商方面，人事心理学、消费心理学及广告心理学的应用早已展开，心理学者在人事管理单位、市场调查单位及广告公司工作者日多，此外，军事心理学在军事机构的应用，审判心理学在司法机构的应用，侦查心理学与犯罪心理学在警察机构的应用，都取得很好的效果。

目前，社会大众对心理学知识的需求已大为增强，有更多的人希望从阅读心理学的书籍中得到有关的知识 and 启迪。但是，我国的心理学研究著作还不能适应形势发展的需要，涉及的范围也不够开阔，难以充分满足读者的需要。为此我们编辑出版这套实用心理学丛书。

丛书所涉及的内容范围尽量开阔广泛，从生理心理学到社会心理学，凡是讨论内在心理历程与外显行为现象的著作，只要是属于科学心理学的范畴都在选编之列。

实用心理学丛书偏重于实用性，以译著为主。如读者反映良好，我们将长期编下去。希望各界读者给予支持和指正。

一九八八年二月

作者序言

有关子女的教养问题，目前广受各界瞩目。现在已不像以往那样光只注意孩子们的礼仪规范，还要关心现代的小孩子必须具备那些立足社会的条件。譬如说——“生气盎然的活力”、“向新环境挑战的意志”等，这都是小孩子独立成长的根本条件。

我因为今年春天接掌千叶大学附属小学校长一职，因此，更能亲身接触到许多小学生。缘于此一机会，得以重新再认识现代小孩所处的社会及家庭环境，进而，尝试探讨儿童教养方法的问题。较诸过去，我所要关切的是——在儿童成长过程中扮演重要角色的家庭，是否已适当地达成了它应具的功能。

实际上，现在的儿童家长，都热心地配合着教养工作，为了望子成龙，都不辞辛劳地操心着。这并非个人所见如此，几乎所有为人父母者都是如此。

可是父母的热心似乎并未产生作用，像报纸社会版上报导出亲子关系产生了种种问题，这又是怎么回事呢？尤其最近，精神上未能“独立自主”的孩子不断的增加，这又要如何说明？我深切地感觉到，现代父母，对孩子的教养方式已经偏颇了。

似乎是在土居健郎氏的名著里见过，旧式的社会里，原本有一种造成依赖的因素。这对一般家庭也不例外。如果说家

庭里存有典型的依赖性也不为过。这几年，亲子关系，急速而显然地产生变化，母亲们免除了许多家事，照顾孩子的时间增加，孩子数量也比以前少多了，而较能全心地去照顾。我认为这就是造成亲子关系成为一种“胶着状态”的主要原因。

目前，在孩子的教养工作中，最迫切需要的就是要切断这种“亲子胶着”的关系，及造成孩子养成依赖性的因素。对于那些不得不陪伴孩子的家庭，更是必要。

本来，父母和子女的关系，就好像是一种战争状态。一方进攻，另一方就反击；一方退却，另一方就压制过来。那怕说是无意识地，小孩子对父母的心理仍旧全然洞澈——时而威胁，时而撒娇，父母的管教稍有疏忽，紧跟着就马上“乘人之危”。对手虽然年幼，但必须认清他也具有正常人的个性。本书希望能引导做父母的，考虑到孩子的心理，在教养上，采取心理策略。

这本书，“如何教养子女”，不是做抽象的一种精神或理想上的论述，而完全都是针对儿童心理的策略。如果父母们管束不了小孩，而使其成为“不良少年”，或者是软弱得无法承受现实社会的压力，造成这种悲剧，可以说都是缘于犯了教养心理上的策略错误使然。

期望本书的出版能树立更好的亲子关系。

多 湖 辉

目 录

序言

第一章 赏罚分明的心理策略

1 要经常检讨对孩子的教养方法	1
2 适时纠正孩子的朋友,是教养自己子女的 好机会	2
3 小错要当场斥正,大错则事后质问	4
4 别人的夸奖更有效	5
5 相同的过错,要以不同的措词来教诲	7
6 要以低于平常的声音责备孩子	8
7 沉默更能达到斥责的效果	10
8 训斥孩子一定要说明理由	12
9 正襟危坐接受教诲更能增加效果	13
10 体罚只是警告,五次只真的实行一次	15
11 孩子讲理由时,以“诚然”、“但是”来反驳他	16
12 运用“角色扮演”的游戏	17
13 请将不如激将	19
14 做个沉默的父亲	20
15 处理母子间的争吵,父亲要站在中立的 立场	22

16	告诉孩子“只说一次”使他集中注意力	23
----	-------------------------	----

第二章 不要对孩子唯命是从的心理策略

17	对孩子“人家都这样做”的推诿,以“也有不这样做的小孩”来回答	25
18	不得不答应孩子的要求时,至少应该让他等待一个礼拜	26
19	拒绝孩子的要求时,必须提出适当的理由	28
20	孩子不愿意独睡时,不要又哄又骗	29
21	养成子女把主语、述语表明清楚的习惯	31
22	断然拒绝孩子的要求是父亲的职责	32
23	在严禁孩子哭闹之前,不妨先听听他的要求	34
24	对孩子不停地哭诉,要充耳不闻	35
25	不要允许孩子在竞赛中说:“等一下”	36
26	要改正孩子的任性,就让他照顾更小的孩子	38
27	克服孩子的任性靠晓以是非,更靠晓以利害	39

第三章 根除孩子骄宠根源的心理策略

28	视孩子为一独立个人,为根除骄宠的出发点	41
29	要孩子精神“独立自在”,父母需先以身作则	43
30	为了培养孩子的独立性,父母每周要有 一点自己的时间	44
31	即使孩子用儿语对你讲话,也要用普通的 用词来回答	45
32	若想避免孩子骄宠,务必让他没有“独生子” 的心理意识	47
33	不要乱用“妈妈不好”的话	48

34	孩子争吵时,父母必须着眼其心理发展, 不要去调解纠纷	49
35	带孩子乘车时,不要去关心他有无座位	51
36	孩子说:“累得走不动”时,就让他当场休息; 不要抱他或背他	52
37	不要问孩子“痛吗?”,而应该问他“不痛吧?!” ..	54
38	即使知道孩子忘了东西,遇到下雨等困境, 也必须故意假装不知道	55
39	在孩子面前批评老师,会养成不用功的心理	56
40	让孩子帮忙家事能培养孩子的耐性	57
41	即使认为微不足道的约定,也务必让 孩子信守	58

第四章 让孩子去应付困难的心理策略

42	让孩子去做完全陌生的事,只需给予约略 的指示	61
43	对老实的孩子,父母要偶尔试着点拨他	62
44	明知会失败的事,也让孩子为所欲为	64
45	训练孩子从父母所选的方案中去做 最后的决定	66
46	外出时,让孩子在一定的时间内个别行动	67
47	有时要故意试着让孩子成为“钥匙儿童”	69
48	偶尔和往来亲密的人家交换孩子,或让 孩子去过个夜	71
49	让孩子对访客自我介绍,尽可能让他同席	72
50	孩子被欺负时,让他想想怎样才能胜对方	74
51	孩子失败时,与其责备他,不如让他重新	

更正再做,反而更能培养责任感	76
52 让孩子亲身去参与节庆祭典	77
53 让孩子自炊自食,培养他挑战、开拓的精神	78
54 尽可能带孩子去参加亲戚的葬礼	79
55 和孩子比赛时,不必让他	80
56 入幼稚园、小学开始是管教孩子的良机	82
57 尽早让孩子称呼自己“我”	84
58 与年幼的孩子及自己的过去相比较, 能够促使孩子自立	85
59 从小就给孩子“将来什么时候做什么事的” 心理准备	86

第五章 使孩子独立自主的心理策略

60 用“请这样做”不如用“怎么做呢?”问他 引发他去做意愿	88
61 孩子想说的话,父母不要抢着说	90
62 孩子的疑问,不要给他完整的答案	91
63 看电视剧时,经常问孩子“如果是你的话 会怎样?”	92
64 在父母自己的时间里,不要理会孩子的召唤	93
65 孩子小时让他拥有一项专长,可以使他 产生积极性	95
66 为使孩子遵守约定,让他在全家面前 宣布这些约定	96
67 让孩子用自己的语言去定计划,更能 提高他自力达成的效率	98
68 从大目标着眼,从小目标着手	99

69	每天给孩子一些例行工作,能培养他的 持续力	100
70	事无大小,只要孩子能够遵守约定, 就该夸奖他	102
71	家庭内的事,要经常先明确地分派给孩子	103
72	清楚地区别父母和孩子的所有物,促使 子女确立自我	105
73	即使没有独立的房间,在家里也要腾出 一个属于孩子的空间	106

第一章 赏罚分明的心理策略

1 要经常检讨对孩子的教养方法

不管父母对子女的教育方针为何？教养子女的基本原则，就是让子女习惯日常生活中，所必须适应的规范。一切的教养，从晨昏问候、扫洒、应对开始。诸如此类的规范，不仅要一在日常生活中灌输，还要引导子女自动自觉地自我管理。对于子女的教养方法，其中最受重视的，也不过是让他确实遵守这些简单的生活规范罢了。

这件事虽然简单，不过，多半的人都只有三分钟热度，无法坚持。刚开始，父母和子女彼此都可能是满怀信心地视为每天的例行工作，久而久之，便不知不觉地开始马虎行事，甚至完全忘掉这回事。对具有持续性及一贯性的教养工作来说，如何使这种例行规范长久持续下去，确是教养子女的心理重点。

那么，为什么无法持之以恒呢？难道孩子天生就只有三分钟热度吗？依我看，多半是由于为人父母的穷于应付，才造成孩子的三分钟热度。几乎所有的父母，在开始的时候，都不胜其烦地唠唠叨叨，过了几天，就跟断了线的风筝一样什么也不说了。然后，哪一天想起，又开始管教起来。像这样反反覆覆，小孩子不养成只有三分钟热度的习惯才怪！

不只是小孩子，任何人都有同样的毛病。交给他的工作，

开始时，不必别人提醒，都能认真执行。然而，日复一日，紧张的程度降低了，便产生依赖的态度。以工厂的作业情形为例，有人说，星期三、四的产品，要比星期一、二的差，这无非是工作的紧张性和松弛性使致。据说在欧洲等地，很少人要买星期三、四出厂的汽车，因为它的故障率特别高。

考虑到这点，在管教时，每隔三两天就要检讨一下——要求孩子的事是否已经松懈了，如此，将比每天唠叨不休更有效。要改正孩子三分钟热度的坏习惯，就应该在他开始松懈的时候马上纠正，让他对事情的紧张性能够不断持续下去。如此，孩子下意识里便能够身受其教了。职前教育办得成功的公司，在要求员工遵守公司的一切制度后，往往给他充分自主、自律的余地，三、五个月后，再检讨执行的成效。相反地，职前教育办得不好的公司，往往在最初三个月内的养成教育期间，雷厉风行地要求员工严格遵守，三个月过后，多半就由员工为所欲为了。

实行每天无时无刻地监视体制，是造成父母和子女只有三分钟热度的原因，这绝不是高明的管教方法。

此外，孩子是怎样应付父母亲的呢？当父母亲严于督促时，就勉强虚应一番。一旦晓得父母疏于督促、不再注意时，便松懈了。进而，连已经建立、不用督导的生活规范也不遵守了，因此在教育孩子时，要坚持定期地检查。做家长的不要松懈是很重要的。

2 适时纠正孩子的朋友，是教养自己子女的好机会

孩子表现的种种缺点和错处，当然应该受到批评，但是直接叱责孩子又多半不能达到理想的效果，往往会遭到抗拒。这

里提出有这种情况，别的孩子犯了错误受到批评，让自己孩子听听，或许可以收到训海的效果。

当孩子的朋友在家里调皮捣蛋时，一般父母多半因为是“别人的小孩”，只是提醒他，而不去责备他。可是，这种情况，即使是别人的小孩，也要毫不避嫌地，与自己的小孩一起接受叱责。这既是为了那个孩子好，也是为了自己的小孩。

如上所述，小孩子见到别人挨骂，比自己直接被叱责，在心底更能留下深刻的印象。

这件事，从一般的心理来看，就很清楚了。以一般公司经常对职员所实施的教育为例子。教导所有的新进员工时，与其告诫所有的人员，多半不如针对某一个特定的人为对象，彻头彻尾地斥责他。虽然被刮的只是一个人，在其他人心目中，却比直接受到责难还能够深受警告。

总而言之，借由第三者感受到的刺激，比自己直接受到的刺激要来得强烈。这种现象在心理学上称作“沉默的强化”，经过实验其效果的确如此。

例如，班上有半数小孩被老师责备时，另外一半的小孩不只是感到“好在没有被责备”，也许反而还有“被夸奖的感觉”。至少多半的小孩，会在心里发誓以后不要遭到责备。总之，有人被斥责时，其他的人在这种沉默、严肃的空气里，可能会产生比责备更好的效果。当然，这种“沉默的强化”的现象，不仅限于斥责的情况下。当别人被夸奖的时候，自己会觉得好像被责备一样的感觉，像这种“负的强化”作用同样是会存在的。

总而言之，由于这种“沉默的强化”作用，多半使间接的刺激要比直接的刺激来得有效。在此，将这种作用运用到教养儿童的心理上，便是前面说过的——即使是别人的小孩犯了错误，也不要顾忌去责备他。

东方的父母亲比欧美人，较不善于责备别人的小孩。当然，这或许是由于“自扫门前雪”的关系。可是，一方面也是做父母的认为责备别人的小孩并不能得到什么好处。

可是事实表明，经常地对第三者的责备，比直接斥责小孩子本人要有更高的效果。对小孩子来说，比自己挨骂有着更强烈的感受。可以说孩子的朋友做错事时，正是有效教养自己孩子的一次良机。

3 小错要当场斥正，大错则事后质问

多数的人通常对孩子所犯的小过错都采取原谅的态度，而大的错误才去责罚他。这正好跟这里所要讲的全然相反。

我在念中学的时候曾经有过这样的事——有一次收到考试卷（记得是数学考试），对自己预料之外的低分感到非常惊讶。计算题里有很多“无心之过”和微不足道的小疏忽，结果被扣了不少分数。任课老师发完考卷便说：“从现在起请各位要记得验算。像这种小错误，不当场验算的话，慢慢就会成为习惯。这种‘无心之过’一旦成为习惯是很可怕的！”。所谓的“无心之过”，便是指在不注意中容易疏忽忘掉的小错。有小错误要及时指出来，及时改正，不然就养成坏习惯。

心理学家马库华松曾对单调的工作环境下所造成的失误做过调查。根据这项调查——在每〇·七秒钟要押一次按钮的单调的工作中，如果本人能够知道其操作的精确结果时，和不知道的情况下比较，前者显然有较高的正确性。在这种易于疏忽的作业中，明显地表现了“即时更正”的效果来。

相反地，犯了大的过错，自己多半会察觉到“那或许搞错了”。因此值得花一番工夫去想—想经验教训。

孩子的教养方法也与此类同。孩子的判断力当然比大人不成熟，行为也较容易错乱。但已确实具有概略区别好坏的判断能力。因此，当小孩犯了什么大错，小孩子自己下意识里也会觉得做了些坏事情。

不过，不只是小孩，通常一般人被人指责已知的过错时，就会立刻产生反击心理，而且多半还会变得态度恶劣。对高中的大孩子说：“要用功唷！”，回答必定是：“知道啦！别一直说啦！”，可是说归说，玩归玩，多半都是如此。

年幼的孩子也是相同，好不容易萌生出来的自省心，自己已经知道犯了过失，一旦被父母厉声斥责时就荡然无存了。相反的还变得既爱反抗又自暴自弃了。这真是弄巧成拙、徒劳无功啊！小孩子犯了大的过错——换句话说，对小孩子成长有重大意义的事，这时候，最好不要当场厉声地申斥他。首先，给他一点时间在心里好好地想一想。然后，有机会时便问他“那是怎么回事”、“那件事很糟糕啊”等等。给小孩子反省的时间，可以使他从各个角度来检讨自己所犯的过错，对他将来可以说是一剂良药。

反过来说，由于孩子所犯的小毛病太多，而且很容易忘记。所以，做父母的对于细微的事情，必须本着“立刻更正”的原则，只要一发觉无心之过的小毛病，就必须当场纠正。小孩子经常有许多无心之过。可是，小过不断，终会铸成大错，小过错最好是当场马上纠正过来。

4 别人的夸奖更有效

由于过份渲染打骂教育的弊害，最近，对儿童的教育方式，有逐渐趋向于赞美的态势。的确，夸奖孩子是为了唤起孩