



YI FEN ZHONG MU QIN

〔美〕斯潘塞·约翰逊 著
圣荣 世镇 译

分钟母亲

四川少年儿童出版社

图书馆

8
8

G78
218

一分钟母亲

YI FEN ZHONG MU QIN

〔美〕斯潘塞·约翰逊 著

圣荣 世镇 译

092065



女子学院 0012046

四川少年儿童出版社

一九八六年·成都

责任编辑：明 述

封面设计：余 林

尾 花：杨乾钊

技术设计：吴向鸣

一 分 钟 母 亲

四川少年儿童出版社出版 (成都盐道街三号)

四川省新华书店发行 自贡新华印刷厂印刷

开本787×960毫米 1/32 印张9.75 插页1 字数 57 千

1986年2月第一版

1986年2月第一次印刷

印数：1—14,700册

书号：R10247·361

定价：0.64元

象 征



这是现代电子表表盘上显示一分钟的符号，我们以它来作为一分钟母亲的象征，以便提醒我们每一个人，每天都要不时地~~提醒我们~~细心地注意一下自己的孩子。

译者的话

这是一本献给母亲们的书。母亲，是儿童的第一位教师。每一位母亲，特别是那些活跃在现代化建设事业中的繁忙的母亲们，急切地希望掌握一种科学的教育方法，一种符合儿童心理特征、符合教育规律、简便易行而又行之有效的教育方法。

我们把《一分钟母亲》一书推荐给您。书中揭示的方法——一分钟目标、一分钟表扬和一分钟责备，是作者对儿童心理和行为科学的研究在家庭教育中的具体应用，它将帮助您教育自己的孩子学会自尊自爱、自我约束，并且从小树立起自信心。由于社会制度和作者本身的局限，书中的

某些观点应予以分析、取舍，但它仍不失为一本有价值的家庭教育参考书。

此书作者斯潘塞·约翰逊是美国极富盛名的医学博士，也是一位广受赞誉的作家。他著有多种医学、心理学书籍及儿童读物丛书。约翰逊博士献给父亲们的书——《一分钟父亲》，以及他与国际知名的企业管理家肯尼思·布兰查德合写的《一分钟经理》，均成为深受读者欢迎的畅销书籍。

由于译者水平有限，译文难免不妥之处，敬请读者提出宝贵意见。

一九八五年二月

致母亲们的信

您们从亲身体验中当然会知道，做一位好的母亲所要花费的时间绝不止一分钟。

然而，确实有一种可以用来与您的孩子们交流感情的方法——仅仅用一分钟，就可以帮助他们很快地学会自爱，并且愿意表现得很好。

这些方法是如此之简单，您也许难以相信它们会奏效。

可是，您可以象其它做得很成功的父母那样，暂时不去评论您在书中将要读到的三种交流感情的方法，而待您在家中亲自实践一个月之后，再作结论。

那时，您就可以自己做出判断。

您可以看一看孩子们的行为与表现有多少进步，并且可以问问他们对自己有些什么感受。

我确信您可以看到，我和其它采用这些方法的父母们从自己的孩子身上发现的事实：不论从孩子还是从父母的观点看来，都是有实效的。

斯潘塞·约翰逊博士

目 录



译者的话	1
致母亲们的信	1

寻 找	1
一分钟母亲	6
第一条秘诀：一分钟目标	14
一分钟目标的要求	27
第二条秘诀：一分钟表扬	30
一分钟表扬的要点	40
评 价	43
第三条秘诀：一分钟责备	47
一分钟责备的要点	59
一分钟母亲的解释	62
为什么一分钟目标行之有效	67
为什么一分钟表扬行之有效	75

为什么一分钟责备行之有效	86
新的一分钟母亲	98
一分钟母亲的“行动计划图” ...	100
送给您和您的子女们的礼物	102
送给其他人的礼物	107

寻 找

有一位聪明伶俐的年轻妇女在寻找一位教子有方的母亲。她想学习能教育好子女的行之有效的方法。

这位怀孕的年轻妇女同她的丈夫都没有认真学过如何来抚养孩子。可是，他们很快就要有自己的孩子了。

于是，他们商定要补上这一课。

这位年轻妇女在等待迎接她的婴儿降生的这一段时间里，询问了别的母亲们：她们是怎样抚养孩子的？

她跟许多妇女谈了话。她们中间有年轻的，也有年老的；有传统的家庭妇女，也有上班工作的妇女；有的有几个孩子，有的只有一个子女；有的已婚、有的未婚；有婴儿的妈妈，也有十几岁孩子的妈妈；有的对教育子女十分严肃认真，有的却保持

着她们的幽默感。

这位年轻妇女发觉，妇女们抚养子女的方法是各式各样的。

她注意到，同她谈过话的母亲们，对自己的孩子都是爱护备至的。她们为了能成为好的母亲做出了巨大的努力。

但是，她也常常看到许多人不愿意看到的事，那就是教育不得法而带来的后果：从孩子们的眼中流露出对抗和冷漠的神情，以及从父母眼中流露出悲伤和受挫的神情。她不喜欢她所看到的这样一些现象。

然而，她相信好的教育方法带来的结果将是家庭中的互爱、和睦和欢乐，她下定决心去找到这种方法。

她见过许多显得有些“粗暴”的母亲，她们管教子女很严厉。

由于她们一向对子女严格地管教，被有些人看成是非常好的母亲。但是她们的孩子却有截然不同的看法。

每当这位年轻妇女走访这些“粗暴”的母亲，坐在她们面前问道“您认为您是一位什么样的母亲

时，她们的回答往往是大同小异：“我是一位保守的妈妈。”“我是因循守旧的。”“我是传统式的。”

从她们的话音里听得出她们的自豪感，她们流露出对子女良好行为的关切。

这位年轻妇女还见到许多显得很“和蔼的”母亲，她们似乎最关心的是自己子女的感情。

这些人看起来总是很谅解人，又富于同情心，因此有些人认为她们是非常好的妈妈。但是，她们的孩子对此却有完全不同的看法。

这位年轻妇女坐在这些“和蔼的”母亲面前，询问着同样的问题：“您认为自己是一位什么样的母亲呢？”她得到的回答是：“我是一位新式的母亲。”“善于理解人。”“乐于助人。”

从她们的话音里听得出她们的自豪感，她们流露出对自己子女的自尊心是很关切的。

然而，这位年轻妇女却深感不安。看来，世界上大多数母亲要么只注重孩子们的表现，要么只注重孩子们的自尊心，都只是注重了一个方面。

注重孩子们良好表现的母亲，通常被称为“专断的”母亲，而注重孩子们自尊心的母亲，通常被

称为“随和的”母亲，

在这位年轻妇女看来，无论是“专断”型的母亲，还是“随和”型的母亲，都仅仅取得了部分的效果。尽管她们都按着自己认为应该采用的方法尽了最大的努力，她们却似乎只不过象是“半个”妈妈。

她又去找另外一些母亲谈话，可是仍然没有什么收获。她拖着疲惫不堪的身子回到家里，感到有些沮丧。

好在她有一个非常有利的条件——对要寻找的目标心里非常明确，不然的话，很可能早就放弃了要寻找一位教子有方的妈妈这件事了。

最后，这位年轻妇女从别人的谈话中，逐渐听到一些关于一位活跃而又有风趣的妇女的故事。

这位妇女是一位特殊的母亲——一位具有不可思议的简单而又有效地培养子女方法的母亲。她似乎没有费多大力气就抚养大了三个出色的女儿。每个女儿都是有教养的姑娘，都成长为能适应环境的、成功的和幸福的人。

那位年长妇女的三个女儿都有自己的孩子。她们也采用了同样的培养子女的方法，并且获得了同样的成功。

年轻妇女有些怀疑这些故事的真实性。如果确有其事，那位妇女又肯不肯把自己的秘诀告诉别人呢？

她从电话簿中查到了电话号码，给那位妇女挂了个电话。

“我听说您有一套卓有成效的教育子女的方法，”年轻妇女说道，“我想问问我是否可以到您那儿跟您谈谈？”

“当然可以，但您太过奖了。”那位妇女说，“我很高兴见到您，您随便什么时候来都行。”



一 分 钟 母 亲

年轻妇女来到那位母亲家里，她料想将要见到的一定是一位“老祖母”。相反，迎接她的却是一位充满活力、引人注目的女人，看起来比她实际的年龄要年轻得多。这位孕妇心想：“这会不会是她培养孩子的方法给她带来的好处呢？”

她们舒舒服服地喝过茶之后，老妈妈问道：“我能帮您做点什么事情呢？”

年轻妇女犹豫了一下，然后说：“我知道您在培养孩子方面做得很出色，并且您用的是一种特殊的教育方法。”

老妈妈微笑着答道：“我为我的孩子们感到自豪。她们全都长大成人，幸福而又有才干。”

年轻妇女不再觉得拘束了，她打开了笔记本，问道：“如果我作点儿记录，您不会介意吧？”

老妈妈笑着说：“不，不，我毫不介意。但您

要知道，我回答不了您提出的所有问题，并且我从来也不是一个完美无缺的母亲。”

“我只不过学到了一些小小的秘诀，”老妈妈解释说：“但这些秘诀确实使我们的生活发生了很大的变化。”

来访者急于要知道这是些什么样的秘诀，便说：“或许我们可以先谈谈守纪律的问题，许多做母亲的告诉我，这是件很难的事情。您是怎样训练您的孩子们守纪律的？”

“我没有训练过她们。”老妈妈回答。

来访者大为吃惊地问：“您说什么？”

老妈妈微笑着说：“我确实没有训练过我的孩子。我只不过帮助她们去约束自己。”

老妈妈点着头补充说：“这样做，就减少了许多令人厌倦的麻烦。”

“噢，那么您是一位和蔼型的母亲了。”年轻妇女说。

“不，那也不是。”老妈妈说，“我只不过是确信，好的教育方法不应该是让人精疲力竭的。我担心和蔼型的教育方法，会使孩子变得任性、不守规矩，而这样的孩子也会弄得每个母亲精疲力竭。”

年轻的来访者尽量以显得很有知识的语调说：