

家庭教育丛书



妈妈实用手册

· 美国 ·

中国妇女出版社



家庭教育丛书〔美国〕

父 母 实 用 手 册

〔美〕查理·夏弗著

卢乐山 孟韞佳译
王宗玮 周俐君

全国妇联儿童工作部编

中国妇女出版社

责任编辑：张润峰

父 母 实 用 手 册

〔美〕查理·夏弗著

卢乐山 孟轲佳 王宗玮 周俐君译

全国妇联儿童工作部编

中国妇女出版社出版 北京市新华书店发行

二二二零工厂印刷

787×1092毫米 32开本 4.5印张 98,000字

1986年5月第一版 1986年5月北京第一次印刷

印数00,001—21,000册

书号：7054·053

定价：0.83元

编 者 的 话

我国历来有重视家庭教育的传统，而且积累了丰富的经验。今天，家庭教育有了新的历史使命，它必须为振兴中华服务，为祖国四化建设培养人才。要从儿童时期开始培养有理想、有道德、有文化、有纪律的新一代，家长就必须对于子女的教育，无论在内容和方式上都应跟上时代的发展。在探索我国家庭教育新途径和研究家庭教育的新情况、新问题，有必要从国内外家庭教育专家的论著里，吸取新的思想、新的经验。为此，我们编辑了《家庭教育》丛书，以饯读者。

《父母实用手册》介绍了美国的家庭教育中，家长们在教育子女时遇到的问题和矛盾，并通过大量生动的实例论证了为解决、处理这些问题和矛盾中的经验和教训。本书在内容上有分析、有对比，深入浅出地说明了对儿童进行教育时应当采取哪些方法才是科学的、正确的，从而使读者受到启迪，学到一些科学教育孩子的方法。当然，各国的社会制度和国情不同，经验也不能生搬硬套，我们相信家长们会吸取外国有益的经验并结合我国实际情况，探索出一条更加科学而有效的家庭教育新途径。

全国妇联儿童工作部

目 录

第一章 指导孩子的技巧

第一节	创造性的解决问题·····	(1)
第二节	要善于讲道理·····	(4)
第三节	怎样给孩子提意见·····	(5)
第四节	了解孩子为什么不守规矩·····	(9)
第五节	如何减少孩子的恐惧感·····	(13)
第六节	怎样鼓励孩子·····	(15)
第七节	肯定和发扬孩子的好品质·····	(18)
第八节	怎样运用重新说明的方法·····	(19)
第九节	怎样运用反问的技巧·····	(20)
第十节	怎样辅导孩子·····	(21)
第十一节	培养孩子的自主能力·····	(23)
第十二节	帮助孩子树立明确的目标·····	(25)
第十三节	帮助孩子克服消极的思想情绪·····	(27)
第十四节	明确孩子应有的权利和职责·····	(28)
第十五节	运用联系法·····	(31)
第十六节	建设性的批评·····	(32)
第十七节	培养孩子的业余爱好·····	(34)
第十八节	给零花钱·····	(35)

第十九节 分配家务活.....	(37)
-----------------	------

第二十节 允许失败.....	(40)
----------------	------

第二章 管理孩子的技巧

第一节 容许.....	(41)
-------------	------

第二节 不理睬.....	(42)
--------------	------

第三节 转移目标.....	(44)
---------------	------

第四节 树立榜样.....	(46)
---------------	------

第五节 奖励.....	(49)
-------------	------

第六节 订合同.....	(52)
--------------	------

第七节 逐步接近目标.....	(54)
-----------------	------

第八节 改变家庭环境.....	(55)
-----------------	------

第九节 表扬.....	(56)
-------------	------

第十节 说服.....	(61)
-------------	------

第十一节 创造良好心境.....	(63)
------------------	------

第十二节 易被接受的要求.....	(64)
-------------------	------

第十三节 激励.....	(64)
--------------	------

第十四节 运用自然后果.....	(65)
------------------	------

第十五节 提出看法.....	(66)
----------------	------

第十六节 请求.....	(67)
--------------	------

第十七节 提醒.....	(68)
--------------	------

第十八节 把问题摆出来.....	(70)
------------------	------

第十九节 解决分歧.....	(73)
----------------	------

第二十节 疏远.....	(75)
--------------	------

第二十一节 建立日常制度.....	(76)
-------------------	------

第二十二节 规定一定的限度.....	(78)
--------------------	------

第二十三节 警告..... (87)

第二十四节 引导孩子对错误行为进行补救..... (88)

第三章 建立良好的家庭关系

第一节 怎样聆听和促使孩子说话..... (93)

第二节 要注意儿童没有明说的思想感情..... (98)

第三节 怎样跟孩子说话才能使他们愿意听... (102)

第四节 举行家庭的纪念仪式和庆祝活动..... (105)

第五节 表示共鸣..... (107)

第六节 爱你的孩子..... (109)

第七节 爱你的配偶..... (112)

第八节 表露热爱的感情..... (113)

第九节 安慰..... (115)

第十节 表示尊重..... (117)

第十一节 建立相互的信任..... (119)

第十二节 做孩子的伙伴..... (122)

第十三节 创造快乐的家庭气氛..... (126)

第十四节 发扬家庭集体亲密友好的关系..... (127)

第十五节 召开家庭会议..... (130)

第十六节 发展个性..... (131)

第十七节 发展积极的个性特征..... (133)

第一章 指导孩子的技巧

指导孩子，是有效地训练孩子的一种办法。指导孩子的技巧，是指父母依据孩子们的个性发展他们的才能时，教给他们一些如何应付外界事物的具体方法。它是一种包含着多方面促进孩子自我约束和自我发展的间接方法。

第一节 创造性的解决问题

适应社会，可以看作是不断地遇到新问题和设法解决新问题的过程。发展创造性地解决问题，是有效地处理生活中问题的一种方法。个人在生活中不可避免地会遇到各种问题，而这些问题大部分是能够解决的。我们需要使孩子有最大的兴趣和勇气去解决他们所遇到的问题，而不是期望父母去帮他们解决所有的困难。经过适当的训练，孩子是能学会冷静地思考问题，解决问题的。

在解决问题的过程中，父母可以教给孩子五个步骤：
一、找出问题和明确需要达到的目标。二、为了达到某一目标，拿出几种准备解决问题的办法。三、选择和确定最好的解决问题的办法。四、落实解决问题的具体措施。五、检查

解决问题的计划，看它是否起作用。第二步骤是教育学龄前儿童特别重要的一种技巧。第四步骤是指导青春期孩子一种好处最多的办法。

在创造性的解决问题的过程中，第二步骤是让孩子对一个问题提出尽可能多的解决办法。这样将使孩子发展一种可贵的技巧，即在他们解决问题时，经常有一种以上的解决办法，并且都是比较好的。这些办法通过孩子的实践将更加完善，更加有效。

你可以向你的孩子提出一些假设的情况发展这种技巧。例如，你可以问孩子：“假使一个比你小得多的孩子要打你，你怎么办？”然后鼓励孩子对这一问题设想出尽可能多的解决办法。孩子可能提出：

“将他打回去。”

“走开，不理他。”

“告诉他的妈妈。”

“告诉他打人不好，我不喜欢打人的人。”

“要求老师和他谈话。”

你还可以向孩子提出这样的问题：“假使一件好玩的玩具，一个男孩玩了一上午了，而现在他的弟弟要玩，这个问题怎样解决？”你也可以问你的孩子：“假设一个女孩不小心打破了她妈妈的眼镜，她将怎么办或怎么说，才不使她的妈妈生气？”如果你的孩子提不出很多的解决办法，那么，你可以想出更多的解决办法来启发他。

在你通过假设的情况发展孩子这种技巧，而没有引起孩子的不安时，便可以要求他们对实际生活中的问题提出些解决的办法。但一定要使你的孩子，包括你自己，在这一过程

中处于兴奋状态和感到有趣。对孩子提出的任何解决办法，不管看起来多么傻气或牵强，都不要批评或嘲笑。更确切地说，要鼓励孩子具有想象力和新颖的思想。你自己也要通过提供富于想象和创造性的解决问题的办法，做出好榜样。当孩子面对实际问题并试图去解决它时，一定要给以表扬；并表示你欣赏他的想法，如“这是个好主意。”

有了几种准备解决问题的办法之后，下一步要让孩子从中选择，并对最好的办法作出决定。这里包括权衡可能发生的正反两面的后果。最好的办法确定以后，下一步就是提出去完成的步骤。任务必须明确，如，谁做什么和什么时候做，要预先考虑好怎样避免容易发生的错误。最后一步，是帮助孩子检查计划进行情况，必要时可修改或更换计划。

如果孩子能独自想出解决问题的最好办法，那么他们就是在实践科学解决问题的方法。这种肯于动脑子，而不是一时冲动地解决问题的办法，是孩子性格发展的一个重要方面。

父母还应该在学习解决问题的态度和方法方面作出榜样。当问题发生时，你可以对孩子说：“让我们看看怎么办好”，不要说，“这真没办法！我不知道该怎么办”之类的话。如果孩子从积极的方面听得多了，他们就能有效的处理问题。孩子喜欢幻想，如：“我希望神仙能给我很多零花钱。”这与面对现实解决问题的方法是相反的。我们需要从小培养孩子建设性的解决问题的态度，而不是用魔术般的方法去对待生活中的问题。换句话说，创造性的解决问题的技巧要与“能够做到”的精神相结合。

第二节 要善于讲道理

讲道理是指导儿童合理思考和通过分析、判断、推理获得结论的能力的一种形式。孩子一旦进入小学，你就应该对他的行为方式能作出判断或讲出道理，而不要期望他们盲目服从。比如，你可以对孩子说：“吉姆，你那样做，会伤着你的。”或者，“学算术很重要，因为你长大后，想要做的许多工作都少不了它。”你这样做，可以使你的孩子预先知道他们的行动的后果。同时，能使他们明白自己所做的一切和将要发生的事情之间的因果关系。

通过帮助孩子预先了解他们各种行为的后果，你就能帮助他们发展预见的能力，进而就能想象和预见出自己行动的后果，是得到奖励还是受到惩罚。孩子一旦有了这种能力，便能较好地约束自己。

除此之外，你还可以帮助你的孩子预见他的行动会给别人带来什么后果。如，“假使这样做，也许会影响别人……。”这种设身处地为别人着想的品德，是孩子在集体生活中必须注意的一个极为重要的方面。

当父母要孩子遵守一条规定时，应该说明理由，并讲清如果违反规定，会对自己或别人有什么不良影响，要清楚、明确地陈述你的理由，不要长篇大论地演讲或说教，这会让孩子厌烦的。同时，陈述理由只需要讲一两次，不要让孩子为此事无休止的辩论或争论。往常，当你向孩子解释一条规定时，他可能嘲弄你，反驳你，或指出例外的情况，把话题转到争辩上去。因此，你要避免上当，不和他争辩。换句话

说，要尽力行使你的权威，没有必要试图说明你的一切指示都是正确的。有的时候，你可以爽快地说，“就这么做，因为是我说的！”

运用归纳和演绎的方法。

除了发展孩子对行动后果的预见性外，你还要使你的孩子能运用归纳和演绎的方法去思考问题。运用归纳的方法说理，指的是从接连发生的具体事情中，引出一般的原则或结论。如你可以说：“琼，你的同班同学，谁只要不肯遵守游戏规则，那就没有人愿意和他交朋友，你注意到了吗？”或者你可以说：“看来，你的朋友中不论是谁，只要经常和路易丝在一起，他就要受到指责。这是真的吗？”经常问问你的孩子对一个故事、一部影片的感受是什么？这也是鼓励他们运用归纳法说理的一种方法。

运用演绎的方法说理，指的是用一般原则或一般规定，举一反三地说明一个道理。孩子早一些就懂得一般原则或规定是有益的，因为原则规定对任何人的约束力都是一样的。假使你要别人喜欢你，你就应当也对他们友好，帮助他们，和他们很好地合作。此外，在约束孩子的行为中，教给他们运用谚语、格言和古话，也是激励演绎思维的好方法。

第三节 怎样给孩子提意见

给孩子提意见是指在你的知识、经验、常识和客观地观察事物的能力的基础上，为解决一个问题给孩子提供试验性的建议。如果孩子是初学者，给他提意见是比较好办的。当孩子请求你回答他的问题时，给他提出意见，也往往是最能

接受的。但是不少孩子问某些问题，如有关性方面的问题，感到有些勉强时，你就应该主动提出来讨论这些被视为禁忌的问题。

你如果要在某一问题上对孩子有效地提出意见或劝导，你就必须在孩子的眼中建立起自己在这问题上的专家地位，即：要具有丰富的知识和经验。除非你对某一个问题比较精通，最好先不说，不轻易作出论断。必要时，在提意见之前可以读一点有关的参考资料。

在给孩子提意见时，你要教给孩子一些有关的知识或经验。一般地说，你的意见最好只提一次，然后让孩子自己去决定，而不要经常带着一种令人厌烦的态度，唠叨个没完，非要孩子照着你所说的去做不可。换句话说，如果你向孩子提意见，就要做到坚决促使你的孩子能听从你的劝告。

提意见中应注意以下几点：

1. 采取正确的态度。提意见的态度比意见的内容更为重要。要避免摆出“父母懂得多，什么都知道”的架势，也不要随便攻击别人，好象孩子什么都不懂似的。向孩子提意见，要采取商量的口吻，使孩子感到可以接受，也可以拒绝。不要说“当然你必须这样做……”，而是说“有些人曾试着这样做过，结果不坏。”或“对于你的问题，你可能会考虑这个办法。”

2. 建立良好的关系。如果你和孩子的关系良好，互相信任，互相尊重，那么你所提的意见就最有效。

3. 不要强求服从。提意见要有思想准备，孩子很有可能不照你说的去做，有时虽接受了你的意见，但发现效果不好时，还会埋怨你的。

4. 尽量把孩子的想法引出来。有时孩子征求你的意见时，并不是他不知道怎么办，相反地，他完全知道该怎么办。在这种情况下，不要助长他们的依赖性，如说，“我想你是能够把它做出来的。”或者直接指出孩子的依赖性不好，如说：“听起来，好象你对自己的判断失去了信心。”

有时，你可以采用提问的方式，间接地向孩子提出意见，把孩子心中已经有了的解决办法引出来。例如，一个孩子害怕欺侮他的邻居大哥哥，你可以问他：“你考虑你自己有足够的力气和他打吗？”“小鸟们是怎么对待一只欺侮它们的大鸟的？”

5. 不要滥提意见。因为意见提得太滥时，会使孩子感到自己笨、能力差，或者过分拘谨。

应充分发挥格言与谚语的作用。

格言或谚语都是一种简洁的语言，通常用来表示一种古老的真理，一种行为的准则或熟悉的经验。如：

“有志者事竟成。”

“都做不如做好。”

“来得容易，去得快。”

“小洞不补，大洞吃苦。”

好的格言或谚语的确是人类经验和智慧的结晶。假若孩子能按照格言或谚语所说的一般真理去约束自己，是会产生积极作用的。好的格言或谚语能给孩子以鼓舞和安慰。

对使用格言或谚语有困难的父母来说，采用一些好的引语，也能产生同样的效果。如：

“天下没有很容易的事，但是如果你不愿意做，它就会变得更加困难起来。”

“你假若要寻找真理，就要去掉成见。”

讲故事也是一种好办法。

每一个孩子对讲故事都有反应，都欣赏。因此，可以通过讲故事的方式来间接地给他们提意见。比如，你可以讲与你的孩子目前的情况相符合的你自己童年时代的情况。既然孩子喜欢和动物打交道，你也可以讲一个动物怎样解决同样问题的寓言给他听。通过讲故事的方法，你可以帮助孩子用新的眼光看待事物，并获得解决困难的新办法。这种采用比喻的方法和孩子交往，比起丝毫不加掩饰地对孩子讲道理，他们的不安情绪会少一些。

讲故事中要讲究技巧，故事情节要惊险曲折，并要运用声调和手势的变化加强效果。你自己也要表现出有兴趣和惊奇。要采用对话的方式，尽可能幽默一些。有时为了使孩子专心听，你可以停下来向他们提问题，如“你想下面接着会发生什么事？”

还有一种适合于学龄前儿童的影射故事。当你怀疑他们干了错事，但又没有把握，还需要证实的时候，你可以试着给他们讲讲关于同样年龄、性别、外表、家庭情况的孩子的故事。例如，一位父亲想确定他的两个小孩为什么打架，他就给那个较大的孩子讲了这样一个故事：

“琼，听着！好久好久以前，翻过许多大山，越过大海，有一个地方，住着一个小女孩，她的名字叫玛丽安。她有一双蓝色的眼睛，也是四岁。她和你一样有个小弟弟。有一天，玛丽安和她的小弟弟在一块儿玩，可是，她的妈妈听见小弟弟哭了。你猜玛丽安的小弟弟为什么哭？”

琼：“因为小弟弟拿了玛丽安的玩具，她打了他。”

这种做法对年龄小的孩子显然是能起到很好的作用的。

第四节 了解孩子为什么不守规矩

这里介绍两种方法：表面法和因果法。表面法主要集中在孩子的看得见的行为；因果法则不仅注意孩子的看得见的行为，而且还了解孩子不守规矩的基本原因。即寻找孩子潜在行为的动机和目的。不是掐掉蒲公英的顶部——让它一星期后重新长起来——而是要采取除根的办法来解决问题。

习惯表面法的父母，往往是爱武断的、希望孩子盲目服从的。他们注重法则的字面，而不是它的实质。这样的父母判断孩子行为的严重性，仅仅是根据它的实际后果。例如，不小心撒了一罐牛奶，却被认为比有意撒掉一小杯牛奶的过错更为严重。他们不考虑过错发生的具体情况和隐藏在孩子心中的动机，而且还以不好听的字眼，如：坏孩子、贱骨头等斥责孩子。

因果法则假定每个孩子的行为都有它一定的原因或目的，但通常这些原因或目的在孩子意识中并不很明确。因此，问他们为什么那样做是没有意义的。不过，父母仍然有必要去了解和确定孩子行为的动机。孩子们使人感到麻烦的行为中，较普遍的原因有：

1. 要求注意。孩子需要父母较多的注意。假若他们丝毫得不到注意，就会以反面的行为来吸引父母注意。
2. 报复。孩子假若感到你挫伤了他，他就可能有一天会反抗你或向你挑战，进行报复，以保全他的面子。

3. 错误判断。孩子可能想得过于简单，误解了你的好意，或者他把规定的戒律忘记了。

4. 斗争。孩子和你争吵时，常常作出令人讨厌的样子，目的是使你屈服于他，好让他们为所欲为。

5. 身体原因。孩子由于疲累、饿了或生病了，感到烦躁。

6. 兄弟姐妹之争。孩子嫉妒兄弟姐妹或同辈人受到注意或优惠。

7. 拿人撒气。孩子的自尊心受到打击，找你出气。

8. 不懂社会准则。孩子的行动，常以自我为中心，不关心别人，结果触犯了法律。

下面谈谈因果法的技巧。

发现和确定孩子犯规原因的方法有：

1. 观察。仔细观察孩子的行为。例如，他是否同某些人在一起就不守规矩，和另一些人在一起则不然。他是否只在白天某一个时候调皮捣乱？他是否有什么疾病征候？

2. 听。仔细听取孩子的意见，要求他们详细说明犯错误的事实，重点讲清犯错误的思想感情。对他们谈的情况要表示尊重和感兴趣。

3. 设身处地为孩子着想。要意识到孩子在犯规前后，必定会有思想活动和感情变化。要仔细分析，你是否忽略了孩子的一些基本需要，如爱、注意、了解、权利等。

4. 请教。请教那些熟悉孩子情况的人。如教师、兄弟姐妹或同辈人。可以从他们那里了解到孩子为什么不守规矩。

当你对孩子犯错误的原因，作出合理假设以后，可以通