

《 谁动了我的奶酪》《 礼物》作者

[美] 斯宾塞·约翰逊 著
Spencer Johnson



孩子， 你为什么 不听话

- 1♦一分钟批评
- 2♦一分钟称赞
- 3♦一分钟目标

1-2-3省心教出好孩子！

孩子， 你为什么不好听话

〔美〕斯宾塞·约翰逊 著
Spencer Johnson

南海出版公司

2007·海口

图书在版编目(CIP)数据

孩子,你为什么听不懂/[美]约翰逊著;周晶译.

海口:南海出版公司,2007.5

书名原文: The One Minute Father

ISBN 978-7-5442-3741-3

I.孩… II.①约…②周… III.家庭教育—通俗读物

IV.G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 059347 号

著作权合同登记号 图字: 30-2004-10

THE ONE MINUTE FATHER by Spencer Johnson, M.D.

Copyright © 1983 by Candle Communications Corporation

Published by arrangement with William Morrow,

an imprint of HarperCollins Publishers, Inc., USA

through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

HAIZI, NI WEISHENME BU TINGHUA

孩子,你为什么听不懂

作 者	[美] 斯宾塞·约翰逊
译 者	周 晶
插图作者	傅姗姗
责任编辑	林妮娜 特邀编辑 余 晋
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	徐 蕊 内文制作 杨兴艳
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社 址	海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京国彩印刷有限公司
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	3.5
字 数	62 千
版 次	2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5442-3741-3
定 价	18.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

亲爱的家长们：

从你们自己做父母的经验就可以知道，当一个好家长显然不是短短一分钟就能做到的。

不过，只要你通过某种方式与你的孩子进行沟通，而且只需要短短的一分钟，就能帮助你的孩子很快学会喜欢他们自己，并心甘情愿去做个好孩子。

实际上这些方法非常简单，以至于你一时之间很难相信它们真的有效。

或许你们应该先试一试，就像其他成功的父母那样，认真研读本书介绍的三种沟通技巧，并在你的家庭中应用一个月，然后再对它们是否有效下结论。

你们可以看看你们的孩子在行为举止上有没有进步，还可以问问他们对自己发生的变化有什么感受。那时，你就可以判断这些方法是否有效了。

我敢说，你也会跟我和其他务实的家长们得出同样的结论：不论是从孩子，还是从家长的角度来说，这些方法都确实有效！



Spencer Johnson

斯宾塞·约翰逊

目 录

C · O · N · T · E · N · T · S



孩子为什么不听话

批评是为了成就孩子，而不是伤害孩子 007

你愿意听，孩子才会说给你听 021

要学会肯定孩子付出的努力 033

切合实际的目标才能让孩子更自信 044



优秀是教出来的

孩子是家长的镜子 060

如何确立目标 068

如何表扬孩子 074

如何批评孩子 086



给孩子最好的礼物

孩子为什么不听话



一个事业有成的男人有一天突然发现自己很困惑，而且这种困惑的状态已经持续了好长一段时间。一般来说，当他面对某个新问题时，会立刻寻找解决的办法。于是，他开始分析这种困惑产生的根源。

他发现，这一切都是因为他妻子的突然离去，那意味着，他今后要一个人抚养五个孩子。

在教育孩子的问题上他和妻子一直竭尽所能：妻子扮演慈爱的母亲，而他则扮演严厉的父亲。实际上，他们这么做完全是从自己父母那里学来的。

以前，他根本想不到教育这五个与他朝夕相处的孩子竟然这么难——他的妻子原来承担的责任实在不轻。

现在，他终于明白以前妻子为什么常常向他唠叨了。

跟孩子们在一起的时间越久，他就越觉得自己以前不是个好爸爸——太忽视自己的孩子。他还记得，以前妻子常常说，她很担心孩子们，因为她觉得他们正在偏离正轨。但作为父亲的他对此却毫不在意。

现在他才知道妻子以前所做的一切是多么不容易。他想着，如果当初他们在教育孩子的问题上能互相配合，也许现在的情况会好得多。

如今妻子走了，调解孩子们之间的纷争之类的问题，都要由他单独解决。他开始观察孩子们。

结果令他很惊讶，原来妻子以前为了不让他操心，经常在他面前掩饰孩子们的淘气。或许，她这么做是出于保护孩子的初衷吧？

观察得越久，他就越觉得自己的孩子无法无天。对于父母为他们所做的一切，他们似乎根本不领情。还有他们眼里那种奇怪的神情——难道他们也跟父母有着同样的困惑吗？

他比大多数人结婚得要晚，因为过去他一直忙于事业。可是，他没想到，晚婚造成的结果是，他跟孩子们的代沟竟然这么深！

他不禁想到，是不是所有的孩子都是这样？自己的孩子是从什么时候开始变成这样的？转变的过程又是怎样的呢？

时间一天天过去，这位父亲又有了新的发现：家里出现了一些严重的问题。以前，他只在书和报纸上读到过这类问题，而且都只是发生在别人的家里。

他生平第一次开始关注电视和报纸上的新闻，而且还会因为各种各样的坏消息而感到不安。对外面发生的那些事情，他连想都不敢想。青少年成长问题日益严重，吸毒、恶意破坏、违法乱纪，甚至还有暴力犯罪和自杀行为。所有这些都让他无

法安心。

他曾经试着不去想这些。可是一发现孩子们在外面越待越晚，出门的次数越来越频繁，他就自然而然地想到日益严重的青少年离家出走问题。

他安慰自己，在对青少年问题所做的客观统计数字背后，有很多像他这样忧心忡忡的父母。家家都有本难念的经啊。

但是，他爱他的孩子，不能坐以待毙，他下定决心要为他们做点儿什么。可是他该怎么做，又该从哪里入手呢？

这位一向对家事放任不管的父亲开始用新的眼光看待自己的家庭。结果他发现，他需要做的，就是找到一个解决问题的方法。

“我一直不把孩子们当回事，”他想，“他们现在已经变得很离谱了，这对他们和我，都没有任何好处。”

“我的孩子们需要管得更严些！”他打定了主意。他的想法是对的，孩子们确实需要管得更严些。于是，他开始尽自己所能更严厉地管教他们。

开始时，他仍然模仿自己的父母当初的做法，沿用以前的管教方式。但很快他就觉得精疲力竭，虽然孩子们的行为确实有暂时的改变。然而他们对待问题的态度却一点儿都没变。表面上比以前听话了，实际上是口服心不服，怨恨的情绪越来越强烈。



家里的这种紧张气氛使得这位父亲更加困惑不解。为什么他越努力，事情却变得越糟呢？

他实在不知道该怎么办才好。不过，在生活的其他领域，他也曾经遇到过同样棘手的问题，而每次都能成功地找到解决的办法。所以，他并不气馁，而决定通过一条屡试不爽的途径去寻找答案：向专家求教。

批评是为了成就孩子，而不是伤害孩子

这位父亲去拜访了一位专门研究家庭问题的心理医生。在医生为他倒咖啡的时候，他作了自我介绍，并解释说：“我不明白，为什么我不能像经营事业那样经营好我的家庭？”

医生说：“我理解你的这种感受。”

然后，他平静地问：“你为什么认为你一定要‘经营’你的家庭呢？”

这位父亲沉默了一会儿，因为他以前从没想过这个问题，他一直以为经营家庭就是自己的责任。当他听到医生的质疑，尤其是发现自己心里也产生了同样的疑问时，他才渐渐开始明白问题所在。

“你觉得下面两种方法哪一种对你来说更容易？”医生问，“一是由你来经营孩子们的生活，二是让他们自己去经营自己的生活。”

“既然你这么问，我还是希望他们能自己在生活中作出正确的判断。我的想法和所有的家长一样，想让自己的孩子过得

开心，并且长大以后能变成他们自己期望的样子。”

“你现在最大的问题是什么？”医生问。

“管教！”父亲回答，“我甚至没有办法让他们为了我而变得规矩一些，更不用说让他们过得快乐了。”

“为了‘你’而变得规矩一些？”医生问。

“好吧，好吧，”他无奈地举手投降，“为了他们自己。”

医生笑了起来——他喜欢这位父亲。“我也是父亲，”他说，“也遇到过同样的挑战。不过，我很幸运地发现了一种管教孩子的方法，不仅花不了多少时间，而且还能创造奇迹。”

这位父亲对此非常感兴趣，他的脸上露出半是渴望，半是尴尬的表情。

“到目前为止，恐怕我还没有在孩子们身上花很多时间，”他坦白地说，“我倒不在乎花多少时间，只要对我和孩子们真的有帮助就行。我真心希望家里的情况能有所改善。”

“你把孩子的利益放在第一位，这很让人敬佩。不过，如果能用很少的时间就取得很好的效果，又何乐而不为呢？”

父亲笑着回答：“那样的话我当然乐意了！我要用多长时间才能学会那些方法呢？”

“很快就能学会，但要想运用自如，你还需要在实际生活中应用几个星期。

“事实上，第一次运用这些方法的时候，你可能会觉得很

难，甚至感觉都不像‘自己’了。”

父亲回忆说：“我打高尔夫球，第一次学会更好的挥杆方法的时候，感觉根本不像我自己。可是，过了一段时间，我就觉得那样打球比较自然了。现在，我还很庆幸自己当初在打球方法上作出了改变。”

“既然你明白这个道理，并且愿意改变自己管教孩子的方法，那么我有一个好消息要告诉你。

“你将学会用这些方法管教孩子，让他们主动去改进他们的行为。

“最重要的是，你和你的孩子还会彼此更加尊重，相处得更加融洽。”

“听起来简直太棒了！我们从哪儿开始学呢？”

“先来看看什么是好的管教。‘管教’这个词来源于拉丁文 *disciplina*，意思是‘教导’。”

父亲说：“听起来你的意思是，我似乎应该扮演导师的角色，而不是惩罚者的角色。

“那么我该怎么开始呢？”

“方法非常简单易学，用起来只需要一分钟，所以我称它为‘一分钟批评’。”

“什么？”父亲大吃一惊。不知道为什么，他总觉得好的管教方法应该非常复杂。“医生，我并不想反驳你，但听起来

太简单了，我担心这种方法对我的孩子不起作用。”

“我理解你的顾虑。对于任何一种我认为不合理的简单方法，我都会提出质疑，这是由于我接受过专业的训练。

“不过，虽然我不喜欢向别人保证，但我可以肯定，如果你正确使用这种方法，就能达到你的目的。”

这位父亲决定先把自己的怀疑放到一边。如果这种方法真的那么有效，那么他就找到了一直以来都在寻找的东西。

“首先要做什么？”父亲问。

“需要先看看你想通过‘批评’达到什么目的，然后才能决定做什么。”医生回答。

“在采取任何行动之前，你都要提醒自己：



当我批评孩子们的时候
我想让他们对自己的错误行为感到难过
但同时还能保持很好的自我感觉

父亲想了想，说：“这非常有趣，孩子对自己行为的看法

和他们对自己本身的看法是不同的，我从没想过这两者有区别，而一直以为是一回事。”

“很高兴你这么说。这就是大多数批评不起作用的原因。孩子和大人一样，如果被人指责，就会把批评与自身的价值等同起来，从而产生抵触情绪。然后会怎么样呢？”

“会为自己的行为辩护。”父亲说。

“是的，一定是这样。”医生表示赞同，“即使我们知道自己的行为是错的，也一样会为自己辩护。”

“我的孩子就是这样。”父亲承认，“老实说，我很想找到一种更好的方法。我该从哪儿开始？”

医生的回答非常具体：“你要把每个孩子都当做独立的个体来对待，跟他们私下交流。

“就算你对他们的行为非常生气，也一定要对自己的真正感受有清醒的认识，这一点非常重要。如果你爱你的孩子，就会同时有两种感受：真的很生气，也真的很爱他们。所以，你要把这两种感受全都说出来！

“在你开始批评他们之前，请记住：孩子的行为是不好的，但他还是好孩子。这是成功的关键。

“然后，你要注视着孩子的眼睛，非常清楚地说出他做了什么，说得越具体越好，这只需要几秒钟。

“比如说‘你回家太晚了！没跟我说你要去哪里！这可是

这周的第二次了！’

“接着，你要明确地告诉孩子，他的这种行为带给你怎样的感受。

“比如说‘我对此很生气！非常生气！’

“如果你感到生气，就愤怒地表达你的感受。

“如果你觉得很恼火，就让你的语气也很恼火。

“‘我觉得很恼火！恼火极了！’

“如果你感到伤心，就直接地表现得很伤心。总之，要毫不掩饰地表达出你的真实感受，要诚实，充满感情。

“在一分钟批评的前半分钟里，最重要的是让你的孩子明白你的感受。

“要让他们知道，你对他们的所作所为很不高兴。不过只是让孩子‘知道’你不高兴还不够，还要让他们真切地‘感受’到这一点。

“你冲他们发一通脾气，这并不会伤害他们，只会帮助他们认识自己的错误。

“千万记住，孩子不是你的出气筒，”医生提醒说，“你不能对他们没完没了地发火。让他们知道你的感受根本用不了多长时间。

“只需要半分钟，你就可以让他们知道你的感受。

“然后，你要停一会儿……