



The Pocket Parent

父母掌中宝

献给2~5岁孩子家长的礼物

【美】 Gail Reichlin, Caroline Winkler 著
常新华 译



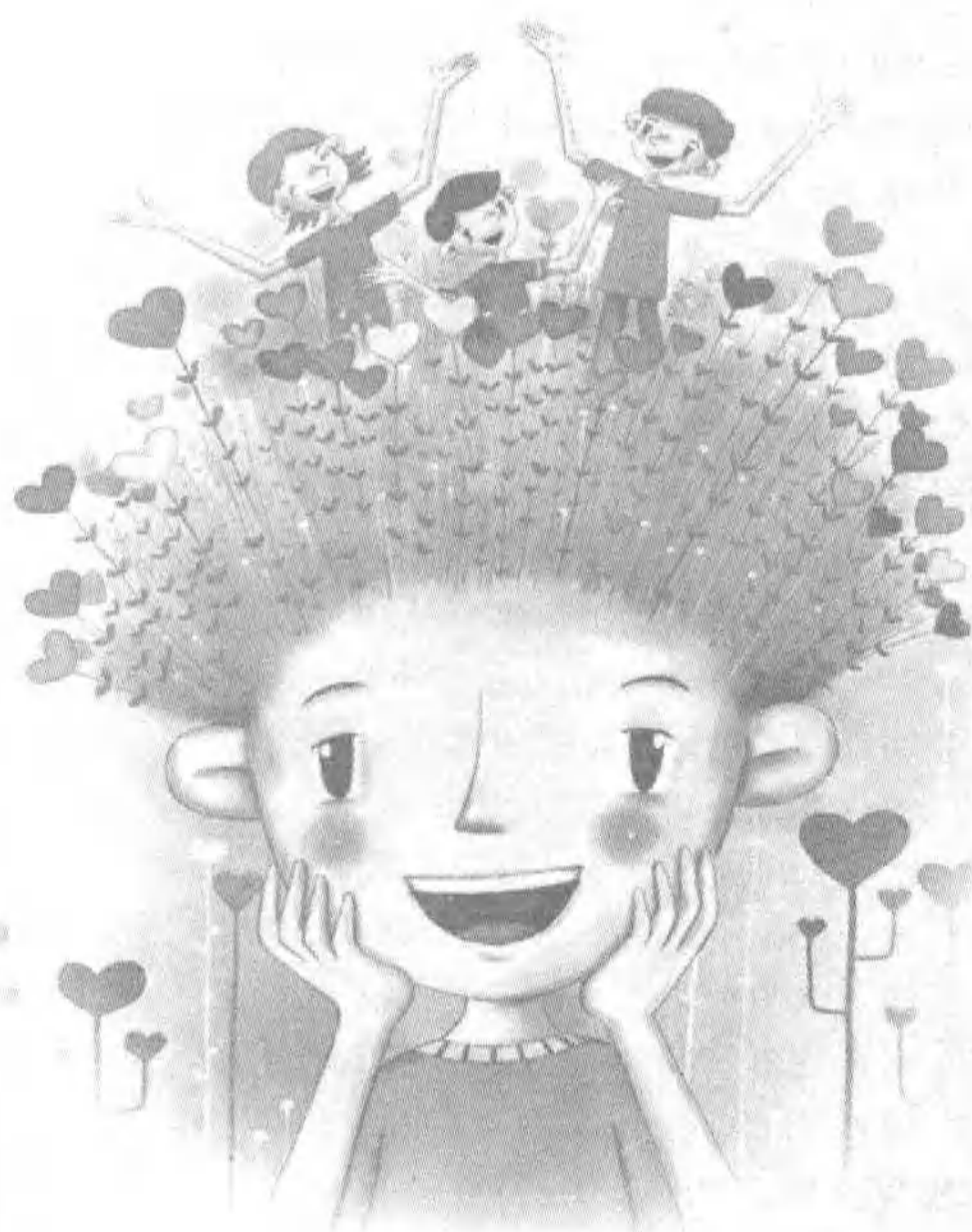
中国轻工业出版社

The Pocket Parent

父母掌中宝

——献给2~5岁孩子家长的礼物

【美】 Gail Reichlin 著
Caroline Winkler
常新华 译



 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父母掌中宝 / (美) 赖克林 (Reichlin, G.), (美) 温克勒 (Winkler, C.) 著; 常新华译. — 北京: 中国轻工业出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5019-6198-6

I. 父… II. ①赖…②温…③常… III. 儿童教育
IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 165726 号

版权声明

First published in the United States under the title:
The Pocket Parent

Copyright © 2001 by Gail Reichlin & Caroline Winkler
Published by arrangement with Workman Publishing Company,
New York.

总策划: 石 铁

责任编辑: 朱 玲 覃云云 封面设计: 新悦翔

责任终审: 杜文勇 责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社

(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 中国电影出版社印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 850 × 880 1/32 印张: 10.25

字数: 200 千字

书号: ISBN 978-7-5019-6198-6/TS · 3609

定价: 20.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2006-0841

咨询电话: 010-65595090 65262933

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 传真: 85111730

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
51070J5X101ZYW

目录

家长对家长的建议	1
编写本书的指导思想	7
生气	15
新生儿	25
骂人	32
睡觉时间	37
咬人	44
做家务事	51
对儿童的比较和评价	59
“死亡”话题	66
纪律约束	73
找医生和牙医看病	83
夜间恐惧	90
父母在孩子面前争吵	96
上幼儿园的第一天	103
交朋友	108
贪心不足	118
祖父母和外祖父母	126
“我恨你”	133
打人和伤人	140
打断和干扰	147
听话	154
说谎	162
礼仪	173
进餐时间	180
早晨的忙乱	190
收拾玩具	197

坐便盆训练	203
争吵	210
自尊	216
分离焦虑	225
有关性的问题	231
兄弟姐妹之间的敌对与竞争	238
陌生人	247
发脾气	251
电视、录像、计算机	257
吮吸手指	264
“暂停”策略	271
和孩子们一同旅行	277
价值观	288
哭闹	296
无计可施的时候	302

家长对家长的建议

最后一次有人承认你是一个特别优秀的家长是什么时候？想一想，想像一下，如果你那3岁的孩子满怀感激地对你喊道：“妈妈，谢谢你提醒我把玩具收好。”那会是什么情景？或者你那5岁的孩子在吃饭时主动地说出这样一番赞扬的话：“爸爸，谢谢你给我做了这么多又好吃又有营养的饭菜，你对我照顾得真是太好了！”你又会有什么感觉？

我们都会一致认为，这样的行为在现实生活中，其实是极少出现的。实际上，在现实生活中，即使我们很少因教养孩子而受到感谢，或根本没人感谢，我们大多数人还是在尽父母之职，为孩子做着十分感人的事情。然而，我们常常发现自己只是在凭感觉行事，而且由于我们要承担日常生活中的诸多责任，还要做出很多决定，包括短期的和长期的事情，所以我们会变得迷茫，容易对孩子发脾气，也会紧张得完全没有了办法。在这种情况下，我们就会产生焦虑、内疚的情绪，还会感到对抚养孩子不能胜任或无能为力。

老辈人的日子一去不复返了。那时，邻居们有时听我们讲述养育孩子时发生的一些可怕的故事。那时，你了解邻居，知道她是什么样的人——年龄稍长，富有幽默感，总是一边喝着咖啡一边听你说话，有时会很善意地给你一个拥抱，让你感到她是可依靠的；她总会帮你，助你一臂之力，而她养育孩子的行之有效的做法对你总是很有意义的。但是，如今在家中辛勤劳作抚养孩子的家长们发现很少能见到邻居们；在外工作的家长们发现很少有时间与人谈论有关家庭的问题。所以，当某一天你遇到了很大的

难题时，你会觉得自己束手无策，往往在这时你只能向老天爷求救。那么，你到底该向谁求助才能使自己的头脑清醒，找到解决问题的办法呢？

振作起来，你并不孤立！我们和许多家长、孩子打交道已有30年，我们知道家长都会问哪些问题，为此，我们写了这本《父母掌中宝》来为家长朋友鼓劲，回答他们的问题。这本书以仁爱之心和幽默的语调激起你的热情，帮助你更有效地解决孩子的那些不良行为，这些不良行为有些是偶尔出现的，有些可能是经常发生的。毕竟，一个2~5岁的孩子一天里可以给家长带来无尽的麻烦。

我们也遇到过这样的情况：有时在公众场合，孩子会使我们处于十分尴尬的境地；有时会遇到越来越大的困难，而且无法摆脱而陷入困境；有时当孩子对自己的管教不理不睬时，我们会失去耐心。甚至在某一天情况真的很糟糕，我们跟孩子说起话来简直就像一个沮丧的军官操练士兵，从早到晚吼叫着发号施令，而平时我们对最可恨的敌人都没有那样说过话。比如我们会这样呵斥孩子：“快点！”“关上！马上就关！”“你听见我的话了吗？”“停下来！别这么干了！”“你把你弟弟弄疼了！”“你应该说对不起！”“你又忘了咱们立的规矩！……在这个家里只有爱！”

在做家长的前几年，我们俩到处都能找到给家长的忠告，可是这些忠告大多数都太绝对了。有些互相矛盾，还有些会使人产生焦虑。我们想找到一些合情合理的、实实在在的、能针对我们养育子女时所遇到问题的解决办法。我们满怀渴望地阅读“专家们”必须说的内容，但是读了之后我们常常觉得比以前更困惑、更自责、更灰心、无计可施，虽然我们已尽力而为。

实际上我们这本书是以朋友之间谈话的方式写成的。我们的话题很广，从非常实际的问题（诸如从早上的慌乱中解脱出来，安排艰难的家务事等）到

更复杂深奥的问题(如向孩子解释死亡、培养自尊心和教会孩子人生价值等)都有所涉及。我们写书时,选择了比较随意的、令人心情舒畅和愉快的语气——就像邻里之间聊天一样。我们的注意力在于帮助你建立起教养好自己孩子的信心。不管怎样说,你是养育自己孩子的专家,没有任何人比你更了解你的孩子。我们的建议只是建议,并不是要求你必须做或绝不能做什么事。在本书中,实际上从头至尾也没有会让你感到焦虑的“不许这样做”或“应该那样做”的说教。

如果你对自己平常使用的教训孩子的方法不满意(如大声叫喊、批评、殴打、没完没了的唠叨、吓唬、诱惑或惩罚等),而且你常常发现自己会在不经意间与最关心这些事的人们谈论有关教养孩子的问题,我们确信我们这本书能帮助你找到一些行之有效的好办法。我们可以肯定,要想改变孩子的行为,你必须首先改变你自己的做法。解决问题的关键在于有效的交流和沟通。我们通过数百个实例展示家长们说什么,并解释孩子接收到的信息。我们还提供了许多可供选择的方法,来说明这些对话能够使情况有所好转。虽然其强化作用是有限的,但也就如何理解和同情孩子的感情做出了相应的答复。在孩子年幼阶段保持家长和孩子间畅通的交流渠道是值得家长努力去做的事,我们在书中提供了如何做好的许多方法。

《父母掌中宝》一书所提供的教养孩子的方法,提倡的是在尊重父母和孩子的同时要教人们懂得如何分清是与非。这本书鼓励你不但要考虑需要说什么,还要考虑用什么方式去说。我们选择的交流方式既可以鼓励孩子的合作,也可以使家庭内部关系和睦融洽,并帮助父母和孩子找到更多的时间彼此相处。

我们相信真正起作用的约束方法不但包括说明什么是不良行为,也包括解释导致这种行为发生的

内部的情感因素。例如，如果你的孩子和另一个孩子打架，你要做的是在他们正打得不可开交时制止争斗，使双方这一愤怒的行为得到适当的解决。但我们还建议，在事过之后，大家都平静下来时，你还要花些时间解决引起争斗的情感因素，这是很重要的。这种方法的目的尽量搞清楚这种错误行为一开始为什么会发生。通过探究你所发现的潜在的问题——这也许和你孩子所攻击的孩子无关（比如事情原来是因为她嫉妒新生的弟弟或妹妹）——你就更有可能防止类似的错误行为再次发生。

你是自己孩子的第一任老师，在孩子成长的最早时期，你的确可以帮助他树立良好的道德观念，培养他自我约束的能力。在本书中我们不但涉及教育儿童具有良好的价值观的过程，而且将教育儿童富有同情心和对事物具有敏感性的主题贯穿始终。我们用一些实例，通过规范行为的样板，以及通过适当表达你自己的情感来说明如何教给孩子最重要的课程。在书中我们还提供了一些解决冲突的技巧和特定的话语，父母可以利用这些帮助孩子，首先让他们分清自己的感情是什么样的，然后鼓励他们用语言来表达自己的感情，而不是用身体来表达。我们会帮助你在早期教育中就为孩子打下富有同情心的思想基础，以便使他形成受益终生的优良品质。

在儿童的早期教育中，为什么对于家庭里父母与孩子进行行为规范的交流和约束要给予如此多的关注呢？因为作为社会的基本单位，健康的家庭是和谐社会最基本的构成元素，家庭为孩子提供最初的归属感，被社会接受的感觉，以及使孩子能与别人建立终生良好的人际关系。在幼儿时期，家庭是孩子的第一课堂，他们在这里学会控制自己冲动的感情，学会尊重他人、关爱他人；家庭是一个安全的港湾，你和孩子在这里可以有失败，也可以从自己所犯的错误中学习，以便吸取教训。总的说来，

虽然健康的家庭形态各异(如核心家庭、有继父母或继子女的混合家庭、单亲家庭等等),但只要是健康的,无论哪种形式的家庭,都是成功的家庭单位,它们都可以成为无条件的互相关爱、理解和鼓励的无尽的源泉。孩子生活在这样良好的环境中,一般说来,他们的需要能得到满足,他们的感情能得到尊重,大家都有幽默感,都能学到东西,这就能帮助孩子们成长为坚强的、有责任心的人。

《父母掌中宝》 是为忙碌的家长设计的

我们特地为当今生活十分繁忙的家长设计了这本书以适应他们的需要,其中每个议题都可以独立阅读,而且全书的每个议题都分为问题和答案、金点子、结论这三个主要部分,怎样阅读取决于你的时间,这三个部分也可以分开来阅读。

问题和答案:在每个有争议的题目下,我们提供一个家长问得比较多的有关幼儿教育的问题,下面附有答案,从发展的眼光做出较为标准的简要说明。

金点子:在每个议题下都收集了不少简短的好主意或诀窍,我们希望这些好主意能使你保持清醒的头脑,做出明智的决定。每条金点子是一个完整的思路。有些“热门”话题——那些需要马上采取行动的事情——是以立即做出反应开始的,这些话题包括一系列可以很快就做的事,比如说,你的孩子咬别的孩子或打别的孩子,在公共场合发脾气,或者在和别人说话时使用了不能接受的语言等等。

金点子部分所列出的条目都是我们精心选择的见解和实用的解决办法,还有许多是来自其他儿童早期教育专家和真正的专家——在育儿的艰辛道路上为人父母的人们。真实生活中的趣闻轶事遍布全书,这其中有些是我们自己的亲身体会,有些是其

他父母提供出来与我们大家分享的经验。每一个趣闻轶事都和上述的金点子有关。请记住，没有一个解决办法能对所有的孩子适用，也没有一个办法对同一个孩子永远适用，这就是我们提供许许多多供你选择的方法的理由。在这一部分还包括我们称作“贴心语”的几句话，也就是简短的“口头拥抱(语言上的安慰)”，用以帮助你安心地认识到，自己并不是在困难的情况下时常为自己所感到的或所做的事而遗憾的唯一的家长。希望当你认识到我们任何人也不是十全十美的这一事实时，你会比较心安理得，感到一丝慰藉，而不至于失去信心。

结论：每一条结论都是一条经过深思熟虑的信息，从积极的角度对每个难题集中注意力加以解决。这些说法本意是鼓励你在了解到更多谈论这个问题的有效方法时释放自己的愤怒、内疚或焦虑的情绪。你可以直接到“结论”这一部分找答案(答案位于每一个议题的最后一页末)。对于那些令人头痛的难题，读完这一部分你就可以找到解决难题的“金点子”。

虽然这本书设计的初衷是为了讨论令人烦恼的难题，找到能尽快解决问题的办法，但书中也包含着培养健康、快乐的孩子所必备的基本观念和积极态度。我们相信，如果你愿意运用我们书中所提供的技巧，你就更有信心找到解决育儿难题的方法，更成功地培养自己的孩子。当然，全家人也就会以积极的态度和更大的动力投入对孩子的培养，使你有更多的时间和平静的心情来关注和度过与孩子相处的宝贵时光。

请把这本小书放在你的手头，这样，一旦你需要快速解决问题的办法、积极的策略、像“邻居般”亲切实用的忠告时，你随时都能如愿以偿；当然，它也可以保证你决不会因为无计可施而发疯。

——盖尔·赖克林(Gail Reichlin)

卡罗琳·温克勒(Caroline Winkler)

编写本书的指导思想

所有2~5岁的孩子都会有一些不良行为，这是毫不奇怪的，有些是偶尔为之，有些则常常发生。虽然我们并不总能预见到我们的孩子下一步又有什么出格的举动或又会做什么错事，但我们确实能够对自己怎样对付将要发生的事情有所控制。

下面的内容可以帮助你理解《父母掌中宝》一书中所提出的约束孩子的哲学思想和与孩子交流的方式，这些正是该书中数百条育儿诀窍的指导思想。我们鼓励你按照自己的个性和育儿方法对书中的许多建议进行筛选，选择那些适合你的家庭的方法加以运用。

约束与惩罚

我们的“约束”原则不是“惩罚”的同义词，也不是说让孩子自己管理自己的方法就是软弱无力的方法。基于无条件的爱和坚决的限制，“约束”就是感情上放松但行为上严格，其目的就是使孩子保持尊严和自尊。我们的约束原则是通过各种策略教育孩子分清是与非的过程，这些策略包括你自己对孩子的言传身教，也就是你在言行和态度上为孩子所做出的榜样。有计划的讨论，不论是和孩子的单独交谈，还是和全家人在一起交流，都是很重要的。在有计划的讨论中，重提孩子们做错的事情(经常会多次提到)有助于他们汲取教训，这是他们成长中所需要的。这种哲理的焦点是为了在一定的规则、价值观和道德理念的范畴内解决问题，而不是使孩子感到羞耻、害怕或内疚，也不是为了责备

他。

正如我们在上文中所定义的，“惩罚”这个术语实际上与纪律约束是完全不同的。惩罚是一种已经造成伤害后的结果，或者是为了使犯错误者感到痛苦而已经采取的措施。父母在盛怒时对孩子的不良表现进行惩罚似乎是为了做到“公平”（这会显出家长才是老板），而孩子对家长的惩罚往往会反映出报复心理，而不是自责。因此，孩子的不良行为还会继续下去。“惩罚”和“约束”的区别虽然只是一个词义上的区别，但是很多家长和老师都认为，一个“受到严格纪律约束的”孩子和一个“常常受到惩罚的”孩子有着天壤之别。事实上，当他们受到严格的而且是可以预见的限制，就会感到被保护，有安全感，也会感到被关爱。

纪律约束的概念

家长需要对孩子提出纪律要求基本上是在两种情况下：一种是要求孩子停止某种错误的行为；另一种是要求孩子做某件正确的事情。我们这里所说的纪律一词的定义是双向的。首先，从短期效果来看，纪律就是控制，即制订纪律约束或规定并反复强化之，在不伤害孩子身体和自尊的情况下要求他立即停止其不当或危险的行为。尤其是在早期阶段，家长的责任就是要满怀爱心，用明智的方法，反复地通过限制等手段指导孩子学会约束自己，家长则从外部加以控制，直到有一天孩子能够自我控制。

其次，从长期效果来看，纪律约束就是一个教育的过程。在孩子成长的整个童年时期，家长要教育孩子懂得是与非，教给他什么是正确的价值观念和社会公德，逐渐使这些思想观念成为孩子自觉的行为准则。天长日久，一个非常能自律的孩子就学会了控制自己的冲动情绪，能够与人沟通并会解决

各种问题，同时他也能够同情别人。

积极的约束策略：积极的约束策略就是通过给孩子以积极的关注及与之沟通和交流，从而使孩子服从管教的技巧，而不是消极的干预，比如对孩子大声吼叫、打、骂、批评和威胁等。所有的家庭都是不相同的，各有各的家规，对自己的孩子也各有不同的期望，但是从积极的角度来看，每个家庭都有对待孩子错误行为的许多方法。在选择行之有效的育儿策略时，重要的是要根据自己的孩子的自身能力、脾气秉性以及个性特点来确定切合实际的、对孩子未来发展的期望。比如，有的父母在处理某种情况时可能会提供一些有限的选择，有的可能会以幽默的方式或转移注意力的方式来解决，还有的家长会采取其他的手段来达到适当的目的，而所有的方法都是同样有效的。没有哪个家长的方法是十全十美的，任何一个家长都会有失策的时候，都会对自己说过的某些话和做过的某些事感到后悔。不过，无论什么时候改进，都不算晚。虽然这需要费一番思索，要时间和精力，但那也是值得做的。

结果：结果就是你孩子的行为所产生的后果(包括好的或不好的)，有时要求家长的干预，有时是孩子自己的行为。正如人们常说的那样，我们大多数人所听到的关于这个术语的含义更多的是负面的意义——“事实就是结果”。请注意，惩罚就是一种结果。

自然的结果：即你的孩子所做的不需家长干预的事情所产生的结果。比如，如果你的孩子冬天外出时不戴手套，他的手就会变冷。“冰冷的手”就是“不戴手套”的结果。

合适的结果：即你的孩子所做的特地选择的、在家长干预下的事情所产生的结果，这种干预不是通过强迫、生气或羞辱，而是能保全家长

和孩子双方的尊严。这是约束孩子使之遵守纪律的一种积极的策略。(下面的表格解释了选择适当的结果的方法。)

惩罚:这是在孩子犯错误之后家长有意识地(往往是愤怒地)采取某种措施所产生的结果,这种惩罚会使孩子感到痛苦、羞愧,并有所损失,使他们因其过错而有所付出,其目的主要是让孩子知道做了错事就要为自己的错误行为付出代价,而不仅仅是让他们知道为什么他们自己所做的事是错误的,并且不能再犯同样的错误。而且,惩罚的做法往往会引起报复的情绪而不是懊悔。鉴于以上原因,根据我们对惩罚所下的定义,在所有可能采取的措施中,它并不是一种合适的选择。

选择恰当的结果

当你的孩子做错事的时候,你怎样才能争取一个好的结果?你可以试一试下面的方法:

- 立即做出反应:当场想出一个结局,如果这个结局有意义,与孩子的错误行为有关系,并能保全家长和孩子的尊严,就照着去做。比如,如果你的孩子往另一个孩子身上扔沙子,就把他从沙箱里带走,或让他回家,或让他去参加另一项活动,他可以遵守那里的游戏规则。
- 事先定好要遵守的规则:事先就孩子可能发生的某种错误行为制订出相应的对策,有计划地在家庭会议上与你爱人和孩子一起讨论,或者私下与孩子讨论。(“约翰尼,停下!咱们在家庭会议上定的规矩是,你要是打人就要停止。”)
- 事后做出反应:指出孩子的错误并立即制止,如果你不确定怎样处理,就要花一些

时间想出适当的解决办法。(把你哥哥叫做傻瓜蛋不是一个好的选择。我需要一些时间来考虑考虑对你做的这件事该怎么办。”)但是请注意，我们建议这个方法不要用于2~3岁的儿童，因为初学走路的小孩子往往思维方式不同于成人，他们可能不会把事情的结局和自己过去所做的错事联系起来。

→ 不做反应：由于某种特殊情况，可以有意对孩子的过错不予理睬。如果这一天很长，孩子确实很累，由于种种原因你正在发火，……那就让它过去吧，你也不必为此内疚。

交流和沟通

许多专家一致认为，交流和沟通是解决一切问题的关键。我们很愿意确信，你和孩子之间的许多矛盾和令人沮丧的事情都是由于缺乏交流和沟通而引起的，因此，在和孩子交流时，不仅要考虑你需要说什么，而且要考虑用什么方式来说，这是非常有意义的。如果你时刻记着你说话时要用适当的措辞、语气和语调，那么在和孩子沟通时你的体态语对于你们之间的互相理解和取得孩子的合作就是十分有意义的。

常用的交流语言

用“我”来表达：指以第一人称“我”开头的话来表达自己的感情、好恶、需求，或用这样的话来试探对方的态度，说话也不要说伤害对方的话。比如，家长可以看着孩子的眼睛对他说：“我真的很生气，我不喜欢你把玩具扔得满地都是，我需要有人

帮我把玩具收拾好。”说话的同时要拉着孩子的手，领着他一起把玩具收拾好。尽管我们约束孩子的方法对孩子来讲是可以接受的，但家长表达自己感情的方式还是非常重要的。方法适当与否可以产生不同的结果，如果方法得当，孩子就会顺从；如果方法不当，孩子就会违抗。

用(攻击性的)“你”来表达：指以第二人称“你”开头的话语。这样一类的话包含对对方人格的攻击，而且这种话语几乎总是使对方产生敌对情绪。例如，当孩子已经到另一间屋子里去了，你还对孩子大声嚷道，“你这个懒蛋！为什么不把玩具捡起来，看你把玩具都摊了一地！马上过来，快点收拾！”孩子很可能对你这样连珠炮似的问题根本没反应；如果没人答话，或许你会勃然大怒。这种方法会使孩子产生逆反心理和抵触情绪。

要求孩子用语言来表达：鼓励孩子用语言表达自己的感情，而不要乱踢、乱打、尖叫、扔东西或咬人。你甚至可以帮助孩子学会用语言来表达自己的感情，比如你可以这样说：“你姐姐把玩具从你手中拿去的时候，我肯定你会生气的。”

抱住孩子：在孩子闹的时候，在孩子身后从胳膊下面抱住他的胸部，坚决地但要很有爱心地制止他。这样的姿势可以使你离孩子很近，在他耳边说悄悄话，让他平静下来，他就不会有机会乱踢乱撞。

做出榜样：通过自己的日常行动给孩子做出榜样，使他们学会你所期待的行为举止。这是家长教育孩子最奏效的方法。请注意：重要的不是你说什么，更重要的是你说话的方式，而最重要的是你是否身体力行。要记住：孩子会模仿你所做的，而不一定按照你所说的去做。你可以指望从孩子那里了解到——常常是在最合适的时候——他们从你的“榜样”中学到了什么。(译者注：此句指的是家长要注意