



让你的孩子 从“不”到“是”

——说服孩子的艺术

(美) JERRY L. WYCKOFF / 著
BARBARA C. UNELL / 著
刘长伟 龚利苹 / 译



GETTING YOUR CHILD
FROM NO TO YES



北京出版社 出版集团
北京少年儿童出版社



让你的孩子 从“不”到“是”

——说服孩子的艺术 (美) JERRY L. WYCKOFF 著
BARBARA C. UNELL
刘长伟 龚利辛 / 译

GETTING YOUR CHILD
FROM NO TO YES



北京出版社出版集团
北京少年儿童出版社

著作权合同登记号

图字:01-2005-2511

©2004 by JERRY WYCKOFF AND BARBARA UNELL

This edition arranged with MEADOWBROOK PRESS

through BIG APPLE TUTTLE - MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2006 BEIJING PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

©2006 年简体中文版专有权属北京出版社, 未经出版人书面许可, 不得翻印或以任何形式和方法使用本书中的任何内容和图片。

图书在版编目(CIP)数据

让你的孩子从“不”到“是”: 说服孩子的艺术/(美)威克夫(Wyckoff, J. L.), (美)耐尔(Unell, B. C.)著; 刘长伟, 龚利苹译. —北京: 北京少年儿童出版社, 2005

ISBN 7-5301-1576-6

I. 让… II. ①威…②耐…③刘…④龚… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 140933 号

让你的孩子从“不”到“是”

——说服孩子的艺术

RANG NI DE HAIZI CONG“BU”DAO“SHI”

(美)JERRY L. WYCKOFF BARBARA C. UNELL/著

刘长伟 龚利苹/译

*

北京出版社出版集团 出版
北京少年儿童出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京朝阳燕华印刷厂印刷

*

880×1230 32开本 10印张

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-5301-1576-6/G·734

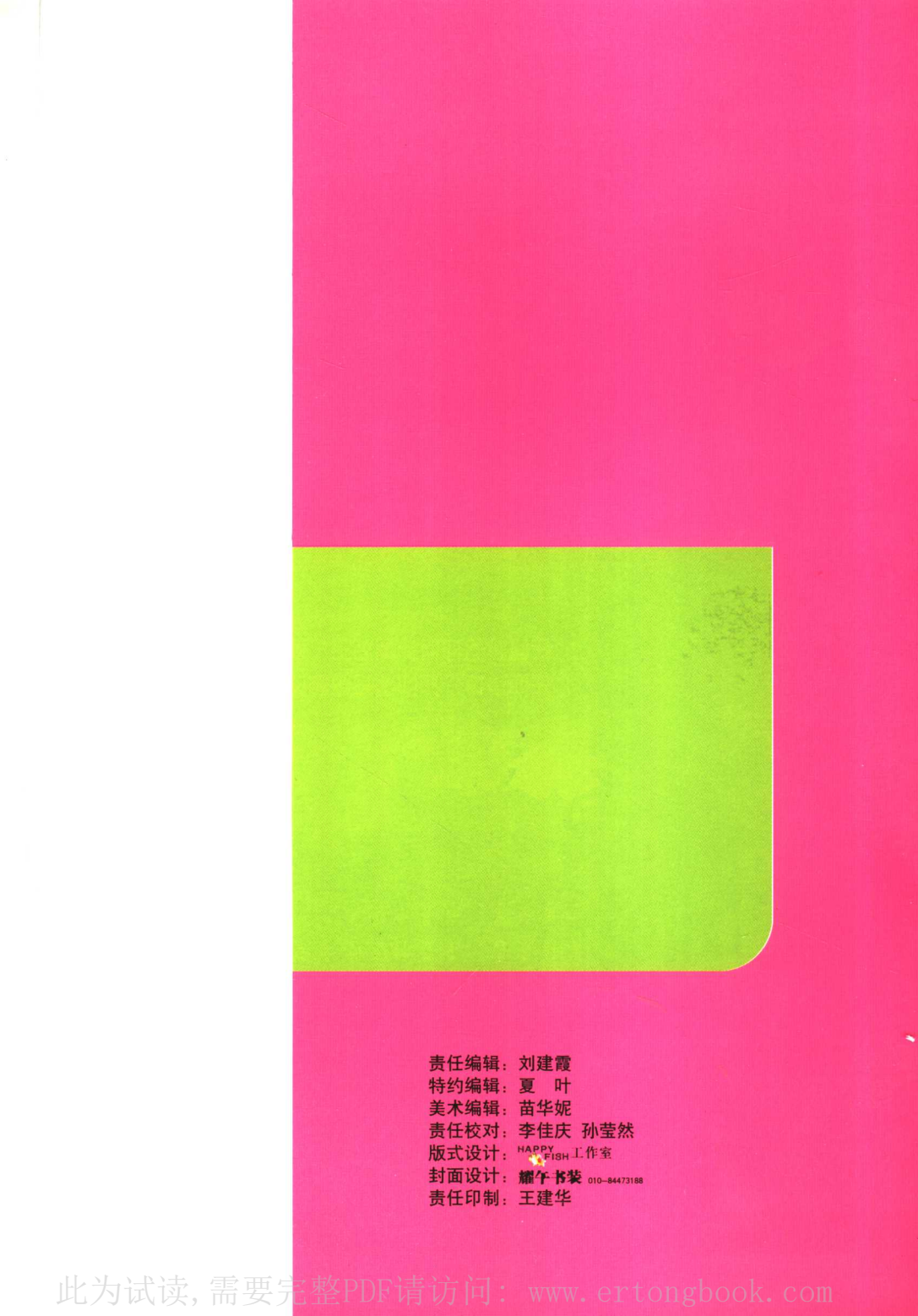
定价: 19.80元

质量投诉电话: 010-58572393

作者简介

JERRY L. WYCKOFF博士，一名合格的心理医师，已经服务家庭和小孩超过40年，曾出版《培养孩子纪律可以不需要吼叫或打屁股》等书，给众多家长教育和指导孩子提供了很好的理念。

BARBARA C. UNELL，曾是堪萨斯城市之心的专栏作家，创立了《双胞胎》杂志，和JERRY L. WYCKOFF博士一起出版了《培养孩子纪律可以不需要吼叫或打屁股》等书，受到众多家长的欢迎。



责任编辑：刘建霞
特约编辑：夏 叶
美术编辑：苗华妮
责任校对：李佳庆 孙莹然
版式设计：HAPPY FISH工作室
封面设计：罐午书装 010-84473188
责任印制：王建华



前言

在过去的二十年里，我们巡回于全国各地，指导家长在如何不斥责和体罚的原则下教育孩子，发展孩子内在的品质，并且帮助他们成为教育型的家长。在这一期间，许多父母、祖父母、教师以及保育员要求我们提供简单易行的策略，找到鼓励孩子合作的方法来解决他们日常生活中碰到的问题。

我们亲眼看到，今天这个高效和高期望值的世界对这本书的需要。轻轻按下按钮，就可以看到最新的新闻；在微波炉中放几分钟，就可以吃到热气腾腾的早餐、午餐或晚餐；手指轻动，就能在屏幕上编出一个新的计算机程序或安排好我们一天的生活。

因此，当我们看到越来越多的家长期望孩子随时都会顺从他们时，并不觉得惊奇。但是，当孩子没有马上听从他们要求的时候，家长就会借助唠叨、羞辱、指责、贿赂甚至用巴掌或其他暴力行为威胁孩子。虽然这些策略可以强迫孩子做大人所要求的事，但却伤害了孩子的自尊心，种下了愤怒和怨恨的种子。孩子之所以合作是因为他们害怕不这么做会带来其他后果，而不是因为他们愿意这么做。在本书中，我们描述了一些具有伤害性的“策略”，以期有着良好初衷的父母能够理解它们给孩子带来的伤害性。

与之相对比，我们在书中描述的积极策略不仅可以帮助家长了解如何激励孩子进行合作，而且还可以帮助孩子学习成为一个能够体谅他人的团队工作者，学会忍受挫折，作出负责任的决定，以及要有耐心。这些策略还有助于在信任和无条件的爱的基础上，在家长与孩子之间建立起积极的关系。



研究表明，父母每天面对如何激励孩子合作的问题多达上百次！对家长来说，每一次都是增强自己的耐心、体谅他人的能力、忍受力以及学习谈判技巧的良好机会，也是培养孩子同样技巧的绝佳时机。另外，这些问题还给予家长鼓励他们的孩子萌发独立意识的机会，尊重孩子主导自己世界的需要，并欣赏他们由婴儿成长为一个少年的过程中的每一个细微变化。我们建议你随时把这本书带在身边，在与孩子之间发生难以解决的问题时，它可以帮助你选择建设性的想法、行动和语言。要知道，你所说的每一句话，孩子都在听着！

注意你说的话，孩子会听见。

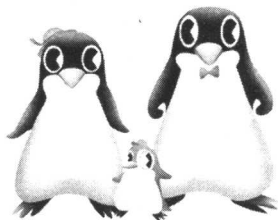
注意你做的事，孩子会看到并模仿。

孩子可能不会听话，但他会听见。

孩子做事的时候会看你怎么做，请学习正确的做法。

注意在说“听我说”之前所说的话，孩子也会听见！

——《孩子会听见》作者 斯蒂芬·桑德海姆(Stephen·Sondheim)



内容介绍

当你了解这一重要的公式：“能力 + 动力 = 成就”的时候，你就掌握了说服孩子的艺术。任何年龄的人不仅要在体力和智力上能够做别人要求的事，还必须愿意这么做。例如，为了让孩子听从你“穿上衣服”的要求，他必须要知道如何穿衣服，而且他还需要有一个强制自己去穿的理由，以促使他去做这件事。

你认为重要的他不一定也认为重要。你可能想让他穿好衣服，以便带他去幼儿园，然后准时上班，但他可能想继续玩玩具，根本就没有时间观念。所以，你有着双重任务：首先要确定他是否能自己穿衣服，然后给他一个必须这么做的理由。

教育孩子听话既需要时间又需要耐心，但是其效应却会持续一生。按照本书所描述的有益方法去做（避免不利的方法），你可以与孩子建立起良好的关系，教给他团队合作的价值，提高他要有耐心和具备承受挫折的能力。你还可以帮助自己牙牙学语（或在幼儿园）的孩子学会表达自己的感受，理解他人以及作出负责任的决定。这些技能最适合在这一阶段学习，而且最适合由孩子的第一个也是最重要的老师——你来教。



孩子为什么说不

婴幼儿生活在一个以自我为中心的世界里。他们总喜欢做自己想做

的事情。实际上，这种行为是他们发展阶段的特点。他们还具有一致性和可预见性。所以，他们说“不”往往是为了避免自己不知道的东西（“我不想上飞机”），逃避变化（“我不想换幼儿园”），避免失败（“我不想练钢琴”），以及避免失去控制权（“我不想去托儿所”）。

另外，父母往往在不知情的情况下鼓励孩子合作，在孩子不合作时浪费过多的精力，而忽视了孩子本身的需求。孩子很快就会知道不合作是获取父母注意的简单易行的办法。结果，孩子很少看到父母在提出要求时意识中的“全景”。幼儿没有时间观念，所以他们不能理解父母在许多情况下的紧迫感。



五个重要问题

在对孩子的拒绝作出消极反应之前，应该向自己提问以下五个问题。

如果我是孩子，会有什么感受？考虑孩子的看法是迈向寻找鼓励他合作方法的第一步。他累了吗？他玩积木玩得很高兴吗？他在看自己最喜欢的节目吗？他是害怕你让他做的事吗？一旦你了解了他的情况，就可以帮助他满足你的安排了。

孩子能做什么？你的期望值是不是太高了？孩子的生理特点允许他做你所要求的事吗？他听到你的话了吗？他能理解你的用词吗？要知道，每个孩子都是独立的个体，都是按照自己的时间表发展的。如果你很关心孩子的发展阶段，最好咨询一下保健医生。

我教过孩子做我现在要求他做的事情吗？你练习过每一步，以保证他理解要做的事吗？如果没有，在要求他做之前，要花点时间教他，比如，如何刷牙等。在他熟练掌握之前，你们可能需要练习许多次。关键是耐心！



孩子可以同时听从多少指令？如果你让孩子穿衣服、关电视、收拾玩具，他能记得你要他做的每一件事吗？他可以毫不分心地遵从你的指挥吗？如果不能，要测验一下孩子听从指导的能力。在他向你表现出他可以听从一个指令的时候，再尝试同时发出两个或者三个指令。

我是孩子的好榜样吗？孩子曾经看到过你刷牙、洗手、用毛巾擦脸吗？看到过你系安全带吗？如果没有，要记得孩子一直在以你为榜样，所以，为你要教他做的事作出榜样！



激励孩子应避免的方式

当孩子不合作时，家长经常会发火，这也是正常的。他们常常会气得直唠叨（“还要我对你说多少遍”），或轻易下结论（“你怎么这么懒”），或乞求（“为妈妈做好吗”），或责怪（“不要再耽误我上班了”），或者羞辱（“你太让我失望了”）。当这些办法都不起作用的时候，家长就会选择贿赂（“如果你把鞋穿上，我就给你糖吃”）；或者使出最后一招——威胁（“如果你再不把鞋穿上，我就打你屁股”）。

这些方法可能看起来理由充分，因为家长们认为孩子不合作就是一种反抗。家长可能会担心他们的孩子永远都不听话，永远不会与人相处，永远学不会在学校里听从指导。他们自己的父母可能曾经因为他们不听话而唠叨、贿赂或威胁过他们，所有这些在孩子拒绝合作时他们也会自然而然地表现出来。另外，父母会发火或感到尴尬，因为他们认为孩子使他们看起来像个不称职的家长。

这种不理智的自我对话源于家长对他们不能掌控孩子行为所出现的恐惧。家长在内心告诉自己必须控制孩子，否则就会产生可怕的后果。发火是父母内心独白的一个信号。研究表明，理智的自我对话可以克服父母对孩子的“危险”行为引起的不理智的反应。例如，认为孩子不

听话可能会使家长责怪、羞辱孩子，给孩子轻易下定论或为了让孩子顺从自己而去惩罚他。而另一方面，把孩子的行为看成是发展中的正常现象则会使家长把上述问题当作好的教育机会。这就给了他们与孩子一起学习的机会，而不是双方产生敌意。

唠叨、贿赂或威胁不会对孩子产生任何积极效果。他可能会由于害怕、犯罪感或羞愧去做大人所要求的事情，但他却不能学会人们在适应这个世界时所必需具备的技能：责任感、成就感、体谅他人；他只会学到相反的东西：如何胁迫他人以获得自己想要的东西。



激励孩子的有益方式

孩子体谅他人的天性需要一个充满爱与呵护的环境来激发，并在其中茁壮成长。因此，家长需要成为体谅他人的、教育型的家长，可以与孩子一起遵守他们制订的规则。人们总是通过自己被关怀而学会关心他人，通过被尊重才学会尊重他人。家长可以通过帮助孩子学习作决定、遵守规则以及接受决策的结果来取得他们的信任。下面所介绍的技巧可以帮助家长在日常生活中激励孩子从说“不”到说“是”，做到春风化雨，循循善诱。

体谅。向孩子表示你理解他的感受，这就肯定了他，同时告诉他你尊重他的想法，继而就可以促使他作为你团队的一分子与你合作。如果你一味地斥责、挑错、抱怨、责怪、轻易下定论以及归罪于孩子，他就会对你毫不理睬，并学会用这些伤害性的策略对待其他人。

用老办法与孩子做交易。老办法说：“如果你按我的要求做，你就可以自由地做自己想做的事。”这种和平解决家长与孩子之间冲突的方式，教育孩子在做自己想做的事情之前必须履行责任。这样可以让他练习耐心和忍受挫折，有助于他发展内在动机，在享受乐趣之前完成工



作。老办法最终教给孩子用双赢的方式满足个人的需求。

而另一方面，贿赂却告诉孩子：“如果你按我要求的做，那么我就给你一件特别的礼物。”这只会使他在合作之前坚持获得物质报酬。一旦他知道自己合作可能被购买，他的合作动机就会转向外部，并完全依赖于他得到的回报多少而定。

通过给予更多的选择进行教育。给孩子选择的机会，可以让他学习如何作决定。例如，你可以说：“你可以和妹妹好好玩，或者自己玩，你选吧。”这就促使他为了和妹妹在一起（有时候他非常想）而和妹妹好好相处。

另一方面，在孩子不听话时，采用体罚或以体罚相威胁，等于告诉他在那件事情上他没有选择。因为在发生的事情上没有任何发言权，他的愤怒、怨恨和不合作情绪就会进一步增强——这与你想要的恰恰相反。威胁会导致恐惧，而恐惧会让孩子逃避或反抗，而不是合作。

威胁还会把你自已置于窘境。如果孩子不妥协，你就会被迫惩罚孩子，这将会伤害孩子和你们之间的感情；如果你不作出惩罚，就损坏了自己的信誉。一旦孩子发现你的威胁是那么的无力，他就再也不会相信你说的话。最好的做法就是不使用威胁去避免这些可能的后果。



如何使用本书

本书每一章的设计既可以帮你实现短期目标（说服孩子），又能实现你的长远目标（教给他应对挫折的能力、耐受力、表达自己的感受、体谅他人、作决定以及团队合作的精神）。

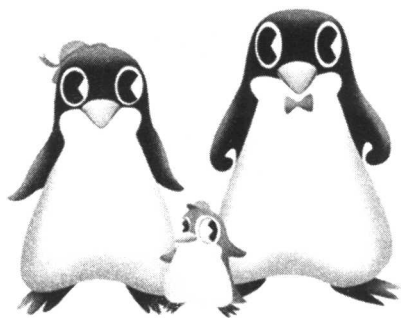
每一章的标题都反映了父母普遍会对孩子提出的要求，以及幼儿会有普遍反应。每一章的题目后面都有一段对话发生的心理和发展环境的简短概括。

“小主意”部分：包括鼓励孩子合作和增加促使孩子听话、听从指导和按你要求做事的成功机会的一些小窍门。

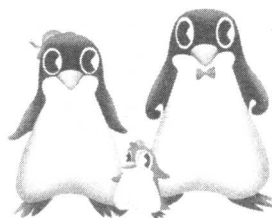
“给自己的话”部分：包括你对事情所采取的态度，你对自己说（或想）的话。给自己的话是你脑子里的窃窃私语，它将一件事情看作是无法克服的障碍或者是一个帮助孩子学习重要技巧的良机。要记住，所有的事情都是中立的，而你自己对它们的看法可以使它们变得积极或消极。

首先要仔细考虑自己对孩子的态度，因为你的态度影响着你的反应。例如，当你把孩子的拒绝合作看作是一种反抗行为时，你就可能作出消极的反应；而一旦你把孩子的反抗看作是教育机会，你就可能作出理智而负责的反应。

“与孩子对话”部分：包括你为了鼓励孩子合作对他说的话。与“给自己的话”部分一样，重点在于什么是不能说的——为什么——然后是应该说什么。你应该避免使用“不要说”里面所叙述的内容，因为它通过恐惧、指责或羞辱来刺激孩子的。另一方面，我们鼓励读者使用“应该说”里面所提供的内容，因为它们是通过尊重、体谅、和善的方式以及无条件的爱来实现的。



目 录



第一部分 出 门

第一章 “不！我现在还不想走！”

第二章 “不！我不想上车！”

第三章 “不！我不想系安全带！”

第四章 “不！我不想下车！”

第五章 “不！我不想上电梯！”

第六章 “不！我不想上飞机！”

第七章 “不！我不想拉手！”

第八章 “不！我不想去幼儿园！”

第九章 “不！我不想去学习！”

第十章 “不！我不想去运动！”

第十一章 “不！我不想去爸爸（或妈妈）家！”

第十二章 “不！我不想去学游泳！”

第二部分 穿 衣 服

第十三章 “不！我要穿脏衣服！”

第十四章 “不！我不想穿衣服！”

1

3

9

13

17

21

27

33

39

45

49

55

59

65

67

71

第十五章	“不！我不想穿鞋子！”	77
第十六章	“不！我不想穿衬衫！”	81
第十七章	“不！我不想换衣服！”	85
第三部分 吃 饭		89
第十八章	“不！我想下来！”	91
第十九章	“不！我不想用叉子！”	95
第二十章	“不！我不想吃了！”	99
第四部分 礼 貌		103
第二十一章	“不！我想看自己喜欢的节目！”	105
第二十二章	“不！我不想说！”	109
第二十三章	“不！我不想安静！”	113
第二十四章	“不！我不想坐在那儿！”	119
第二十五章	“不！我不想接爸爸的电话！”	123
第五部分 玩 耍		129
第二十六章	“不！我不想关上电视！”	131
第二十七章	“不！我不想自己玩！”	135
第二十八章	“不！我还想玩电子游戏！”	141
第二十九章	“不！我不想安静地玩！”	147
第三十章	“不！我不想与人分享！”	151
第三十一章	“不！我不想把音乐声调小！”	155
第六部分 日常清洁		159
第三十二章	“不！我不想收拾玩具！”	161

第三十三章	“不！我不想从浴缸里出来！”	167
第三十四章	“不！我不想刷牙！”	171
第三十五章	“不！我不想理发！”	175
第三十六章	“不！我不想换尿布！”	179
第三十七章	“不！我不想洗手！”	185
第三十八章	“不！我不想剪指甲！”	189
第三十九章	“不！我不想洗头！”	195
第四十章	“不！我不想擦鼻涕！”	199
第四十一章	“不！我不想梳头！”	205
第七部分 教 育		211
第四十二章	“不！我不想去幼儿园！”	213
第四十三章	“不！我不想去新幼儿园！”	219
第四十四章	“不！我不想听老师的话！”	225
第四十五章	“不！我不想待在小孩子的房间！”	229
第四十六章	“不！我不想练习！”	235
第八部分 睡 眠		239
第四十七章	“不！我不想休息！”	241
第四十八章	“不！我不想午睡！”	245
第四十九章	“不！我不想睡大床！”	249
第五十章	“不！我不想睡在我自己的床上！”	253
第九部分 长大成人		259
第五十一章	“不！我不想让宝宝住我的房间！”	261

第五十二章	“不！我不想让保姆照顾我！”	267
第五十三章	“不！我不想帮助你！”	271
第五十四章	“不！我不想休息！”	275
第五十五章	“不！我要带上毯子！”	279
第五十六章	“不！我不想去看外婆！”	285
第五十七章	“不！我想让你背着我！”	289
第五十八章	“不！我就要吸我的拇指！”	293
第五十九章	“不！我不想去看小！”	297
第六十章	“不！我不想让你读给我听！”	303
第十部分 健康		309
第六十一章	“不！我不想戴上眼镜！”	311
第六十二章	“不！我不想涂防晒油！”	315
第六十三章	“不！我不想去看医生！”	319
第六十四章	“不！我不想吃药！”	323
第六十五章	“不！我不想打针！”	327
附录		331
发展的里程碑		333