



成为优秀父母的 十大法则

【美】劳伦斯·斯坦伯格 著
管益杰 尹莉莉 译

THE TEN
BASIC PRINCIPLES
OF GOOD PARENTING



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

成为优秀父母的

十大法则

[美] 劳伦斯·斯坦伯格 著

管益杰 尹莉莉 译

THE TEN BASIC PRINCIPLES OF
GOOD PARENTING



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

著作权合同登记号 图字：01-2005-1034

图书在版编目 (CIP) 数据

成为优秀父母的十大法则 / (美) 劳伦斯·斯坦伯格著；管益杰，尹莉莉译. —北京：北京大学出版社，2006.4

(家庭教育丛书)

ISBN 7-301-09205-9

I. 成… II. ①劳…②管…③尹… III. 儿童教育-家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 068430 号

Copyright © 2004 by Laurence Steinberg

All rights reserved,
including the right of reproduction
in whole or in part in any form.

SIMON & SCHUSTER and colophon are registered trademarks
of Simon & Schuster, Inc.

书 名：成为优秀父母的十大法则

著作责任者：[美] 劳伦斯·斯坦伯格 著 管益杰 尹莉莉 译

丛书策划：周雁翎

丛书主持：周 英

责任编辑：周 英

插图：韩 博

标准书号：ISBN 7-301-09205-9/G·1524

出版者：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址：<http://cbs.pku.edu.cn>

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62767346

电子信箱：zyl@pup.pku.edu.cn

排版者：北京国民灰色系统科学研究院计算机室

印刷者：北京宏伟双华印刷有限公司

发行者：北京大学出版社

经 销 者：新华书店

880 毫米×1230 毫米 A5 9.125 印张 160 千字

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

定 价：20.00 元

我既是一名家长，又是一名专职研究家庭教育的心理学家。当人们知道我的双重身份的时候，总是问我，从研究中得到的结果是否对我更好地扮演家长这个角色有所助益。我的回答当然是有帮助。这就像是问一名专业大厨，把厨艺当做谋生手段来学习是不是能让他/她在家里做菜也很好一样，回答怎么可能是“不”呢？就像其他事情一样，要扮演好家长这个角色也需要知识。

我研究家长以及他们的孩子已经有 25 年多的时间了。关于“家庭教养和儿童发展”我出版了数本专著，发表了数百篇论文。我还是儿童心理学领域中最具声望的学术期刊的亲子关系方面文章的编辑。我所从事的研究影响了我自身做家长的能力，同时，当我对做家长该做些什么有疑问或者怀疑的时候——就像所有家长一样，即使是专家也不例外——我总是能通过思考我所研究的数千个家庭和读过的数千篇研究报告而重新获得方向。

在本书中，我将和你分享我对家庭教育的理解。

本书和其他关于家庭教育的书不同，因为它是基于良好家庭教育的科学之上，基于数千个精心设计的研究之上——这些研究非常可靠，就像科学家们测试新的药品，设计更安全的汽车以及建造更坚固的大厦一样。与市场其他大多数家庭教育书籍不同，这本书不是基于个人的观点，不是基于某个人抚养几个孩子的经验，也不是基于在

临床治疗过程中对十余个家庭的观察。这本书中所包含的建议是研究家庭教育的科学家提供的，他们从数十年的包括成千上万个家庭的系统研究中得到这些结果。我所做的就是综合，以及把专家们所获得的成果用通俗易懂的语言表达出来。我把这些成果归纳为十个基本法则。

本书写的不是家庭教育的细枝末节，不是写如何喂养孩子、如何给孩子穿衣、教孩子知识、激励孩子或者和孩子游戏。市场上有很多不错的涵盖这些方面的书籍，是专门为不同年龄孩子的家长编著的。

这本书更多是写良好家庭教育的哲学。它描述了不同年龄阶段的不同问题的家庭教育方法。在本书中你将获知基于最准确、最新的科学信息的教养儿童的基本方向。

通常，我们并不认为养育孩子是科学。然而，有效的家庭教育的确是一门科学，而且对家庭教育的系统研究比生活中我们习惯依赖于科学的其他方面的研究要多得多。这些事实可能会让你感到惊讶。事实上，儿童心理学家和其他专家对家庭教育已经研究了大约 75 年，家庭教育是整个社会科学领域研究得最好的领域之一。

更重要的是，在关于家教方式的研究领域内，研究结果具有显著的稳定性。而且随着时间的流逝，这些结果依然具有稳定性，能这么说的研究领域并不多。那些对我们该吃什么，该多长时间锻炼一次，或者该如何应对压力的

指导经常在发生变化，新的医疗措施不断被发现和创造出来，今天的健康建议可能跟昨天刚说过的相抵触。但是近40年来，良好家教方式的法则一点儿也没有改变。实际上，科学证据表明，和儿童的健康发展相联系的基本教养法则非常清楚、稳定，我们可以自信地说我们知道怎么做有效，怎么做无效。如果流行书刊里给出的建议总是在变化，那是因为很少有流行书刊是建立在已经得到很好证明的科学之上。

通常情况下，父母在教养儿童时并没有真正地仔细思考，就那么做了。很多时候我们没有停下来思考我们作为父母该做什么，因为环境不容许我们思考。当你早晨着急地到处转，想找到孩子的家庭作业，然后送他们去学校，或者阻止在汽车后座打架的两兄弟，或者当你安慰哭了半个小时的疝气痛的婴儿，而脑袋开始嗡嗡作响的时候，你没有闲暇停下来思考最好的方法应该是什么。很多次，身为父母，我们所能做的就是自然反应。自然反应的教养方式总不会改变。很多对儿童的教养就是来源于我们的直觉，我们本能的反应。但是，的确有些父母要比另一些有更好的直觉。如果能更好地了解什么样的教养措施有效，以及有效的原因，经过充分的练习，你的直觉会变得更好。

不过在很多场合，在教养孩子之前你是有时间思考的。在孩子上学第一天的前一个晚上，当你把要上学的孩

子送上床的时候；当读三年级的孩子递给你一张糟糕的成绩单的时候；当读七年级的孩子因为被男朋友甩了而伤心难过的时候；当十几岁的孩子过了商定好的夜归时间回家的时候。在这些时候，你有时间停下来好好想想应该怎么做，然后再采取行动。当你行动之前有时间思考时，你会采用更好的家教方式，而以后你再遇到此类情形，做出本能反应的时候，就会做得更好、更自然。

儿童发展研究结果中最令人振奋的结果之一是，良好家教方式的基本法则是相同的，无论孩子是男孩还是女孩，六岁还是十六岁，独生子，双胞胎，或者有好几个兄弟姊妹的孩子，也无论主要看护人是妈妈、爸爸还是其他人。在世界各地，对不同的人种或者种族，贫穷家庭或是富裕家庭，单亲家庭或是父母双全的家庭的不同研究，都已经证实了良好家教方式的基本法则。无论你是孩子的亲生父母，还是养父母，或者收养人，这些法则都正确。既适用于普通孩子也适用于有特殊需要的孩子，甚至对从事儿童工作的人也适用，像教师、教练以及导师等等。研究证据很有说服力。

人们对良好家教方式有很多种定义，我先直接阐明我自己的观点。照我看来，良好家教方式要能够促进心理调节——比如诚实、移情、自我信赖、友善、合作、自我控制以及愉悦。良好家教方式能帮助儿童在学校里做得更

好，促进好奇心的发展，激发学习，促进对成功的渴望。良好家教方式能防止儿童的反社会行为、不良行为甚至吸毒和酗酒。良好家教方式能保护儿童避免产生焦虑、抑郁、饮食紊乱，或者其他的心理问题。

我知道，我对良好家教方式的定义是假设儿童身上的某些特质比另一些特质更受人欢迎。的确是这样，从我的经验来看，大多数父母希望本书中讲述的家教方式能够对他们有所助益。所有的父母都希望他们的孩子能够快乐，有责任心，有优秀的学业成绩，能够被社会所认可，行为举止表现良好。但是他们未必都知道该怎样达到这些目标。

我并不能保证，如果你按照本书中所说的法则去做的话，你的孩子就永远不会出任何问题，不会在学校测验中不及格，不会惹麻烦。任何一位撰写有关家教方式的书籍作者如果给出这样的承诺，不要相信他。儿童除了受父母家教方式的影响之外，还受很多因素的影响，比如基因组合、他们的兄弟姐妹、他们的朋友、学校、在家庭之外遇到的成人，以及大众传媒。

但我所能保证的是，按照我在本书中所说的十个法则来抚养的儿童，与按照其他方式抚养的儿童相比，会更有可能会健康成长，更少成为“问题”儿童。这不是一个观点，这是事实，有很多强有力的证据支持。

本书讨论的有效父母家教方式的十个法则在整个儿童期和青春期都普遍适用，不过在某个特定的发展阶段，某些法则要比另一些法则更重要，这也是很自然的。当然，法则应用的方式根据儿童的年龄不同也应有不同。例如，无论孩子年龄大小，用身体语言表达感情都很重要，但是你对刚学走路的孩子用身体语言表达感情的方式（在一起读书的时候把孩子抱在膝上）和你对青少年用身体语言表达感情的方式（在她出门去第一次约会的时候很快地给她一个拥抱）不一样。与此相似，树立规矩的法则在所有的年龄段都重要，虽然这个规矩根据年龄层次不同会有差异。例如，你给刚学走路的孩子的约束（像过马路的时候一定要拉住你的手）显然会不适用于青少年。不过，本书中所说的家教方式的整体法则还是适用于所有年龄段的儿童。

要把适用于各年龄段儿童的有效家教方式的一整套法则说清楚，就需要概括地讲，而不是针对细节。毫无疑问，有的读者会认为这十个法则是常识。“常识”确实是有价值的，可它们并没有得到普遍执行。而事实上，很多父母一直违反这些法则。比如，有个法则是赞成严厉的惩罚，但是如果你到商场或者超市看看，你可能会看见很多父母扇孩子巴掌，冲孩子大喊大叫。另一个法则是主张约束儿童的行为，但是我们都知很多父母对孩子放任自

流，以致很多孩子养成不好的行为习惯。还有一个法则是鼓励父母尊重孩子，但是我们都听到过有些父母对孩子说话时的口气或威胁或轻蔑。某些东西很有道理，但并不意味着它一定就很普遍。

大多数父母都是很好的父母。我写这本书的目的是帮助父母——即使是很好的父母——比现在做得更好。我既是为初为人父母者而写，也是为青少年的家长而写；我既是为了那些自认为做得很好的父母（他们可能实际上的确是很好的父母）而写，也是为那些认为需要帮助的父母而写。我写此书，是为了帮助解决应该如何教养儿童的争论，夫妻之间，成年的孩子和父母或者祖父母或外祖父母之间，都对这个问题有争论。我写此书是为了向做得好的父母确认他们做得对，也是为了告诉做得不够好的父母，他们应该怎么改善。

如果你看完这十个法则，然后对自己说：“我已经知道了。”这很好。要时常读一读此书，提醒自己要把这些法则付诸实际。在你想确认自己做得对，即便有人告诉你你做错了的时候，读一读此书。如果你认为你已经做到了所有我建议你做的，告诉你自己要更经常地去做。我从来没有遇见过完美的父母。我们都有提高的空间。

前言

- 法则 1 你如何做很重要** ◎ 001
- 做一个有心的家长 ◎ 003
- 基因不会抹杀父母教养的重要性 ◎ 009
- 孩子在观察中学习 ◎ 012
- 控制家庭以外的影响 ◎ 018
- 从错误中汲取教训 ◎ 024
- 法则 2 对孩子的爱，永远不会太多** ◎ 029
- 你会用爱把孩子惯坏吗？ ◎ 031
- 用身体语言表达感情 ◎ 035
- 表扬孩子的成就 ◎ 041
- 对孩子的情感需要做出反应 ◎ 046
- 提供一片安全的天空 ◎ 051
- 法则 3 参与你孩子的生活** ◎ 057
- 要真正参与孩子的生活 ◎ 059
- 什么是优质时光？ ◎ 063
- 对孩子感兴趣的事情感兴趣 ◎ 067
- 参与孩子学校生活的重要性 ◎ 071
- 不要做干涉的父母 ◎ 077

法则4 调整到适合孩子的家教方式 ◎ 081

跟上孩子发展的步伐 ◎ 083

根据孩子的气质调整家教方式 ◎ 089

你的孩子是独一无二的 ◎ 096

在阶段转型期要富有耐心 ◎ 102

不断变化的父母角色 ◎ 107

法则5 建立规矩，制定约束 ◎ 113

所有的儿童都需要规矩和约束 ◎ 115

要严格，但是要公平 ◎ 118

监督的重要性 ◎ 124

解决好规矩之间的冲突 ◎ 129

随着儿童的成长放松约束 ◎ 135

法则6 培养孩子的独立性 ◎ 139

孩子需要自主 ◎ 141

妥善应对抗拒和好争辩 ◎ 148

给孩子足够的心理空间 ◎ 152

管教孩子，不能过分注重细节 ◎ 158

必需的时候保护他，可以的时候允许他 ◎ 162

法则 7 对孩子的管教要保持一致性 ◎ 167

每天的要求都要一致 ◎ 169

有规律生活的重要性 ◎ 172

父母形成“统一战线”的重要性 ◎ 176

始终如一，但不要毫无变通 ◎ 183

确定不可妥协的规定 ◎ 188

法则 8 避免用严厉的管教手段 ◎ 191

孩子应该受到惩罚吗？ ◎ 193

绝对不要用体罚 ◎ 201

不要对孩子进行言语侮辱 ◎ 204

控制你的愤怒 ◎ 209

惩罚的正确方法 ◎ 213

法则 9 说明你的规定和决定 ◎ 219

明确你的期望和要求 ◎ 221

和孩子讲道理 ◎ 227

“我怎么说你就怎么做！” ◎ 234

聆听孩子的意见 ◎ 238

勇于承认错误 ◎ 243

法则 10 给予孩子应有的尊重 ◎ 249

得到别人的尊重和给予别人尊重 ◎ 251

和孩子进行双向交流 ◎ 258

“不要顶嘴!” ◎ 264

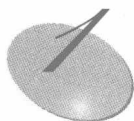
让孩子做他这个年龄应当做和能做的事情

◎ 268

父母怎样对待孩子，孩子就会怎样对待别人

◎ 271

法则



你如何做很重要



本章要点

- ◎ 做一个有心的家长
- ◎ 基因不会抹杀父母教养的重要性
- ◎ 孩子在观察中学习
- ◎ 控制家庭以外的影响
- ◎ 从错误中汲取教训

做一个有心的家长

我敢打赌，你对孩子的未来之路有很多想法，但是作为父母，你可能对你该怎么做才能真正帮助孩子实现这些想法，考虑得不够多。

比如，你确实希望你 10 岁的孩子在学校表现得好，但是你可能不知道你应该怎么做才能促进她学业成功。或者，也许你希望正在蹒跚学步的孩子能和其他孩子玩得愉快，但是你不知道怎样做才行。你想让孩子聪明、有好奇心，但是你作为父母，你压根儿不知道你该做些什么来促进他在这方面的发展。

这本书介绍了很多不同的教养方法以及它们对孩子的影响。在后面的章节，我会讨论有关孩子的学业成就、社会竞争能力、求知欲以及其他个性特点的教养策略。

然而，在我们讨论这些

