

《父母必读》杂志
养育系列图书



养育孩子 锦囊妙解

1001条养育难题解决方案

聚焦1~12岁，
引领从学步到青春少年的成长。

(美) 简·纳尔逊 教育博士(Jane Nelsen, Ed.D.)
(美) 林恩·洛特 硕士(Lynn Lott, M.A., M.F.C.C.) 著
(美) 斯蒂芬·格林 博士(H. Stephen Glenn, Ph.D.)

穆雷 陈艳兰 郑敏慧 译
傅纳 周霞 校

最新版

独家授权引进

 北京出版社 出版集团
BEIJING PUBLISHING HOUSE (GROUP)
北京出版社



1001条非惩罚性的养育难题解决方案!

数十万父母的明智选择!

- 吃饭的问题 ●睡觉的烦恼 ●哭闹
- 打人 ●爱发脾气 ●贪吃糖果 ●胆小 ●输不起
- 总是说“不” ●做事拖拉 ●撒谎
- 功课问题 ●学校的问题 ●多动症
- 还有很多!

★主题目录、年龄段索引，可帮你快速找到你所关注的养育难题。
★每个难题，都有6步细致指导。

- 🔍 了解孩子、自己和事实
- 📖 该怎么办?
- 🛡️ 防止未来可能发生的问题
- 🧠 孩子能由此学会的生存智慧
- 🏠 邻家的案例和高招
- 💡 养育启示

上架建议：家庭教育

ISBN 7-200-06562-5



9 787200 065626 >

ISBN 7-200-06562-5/G·2233

定价：27.00元

POSITIVE DISCIPLINE A-Z



《父母必读》杂志
养育系列图书

养育孩子 锦囊妙解

1001条养育难题解决方案

聚焦1~12岁，
引领从学步到青春少年的成长。

(美) 简·纳尔逊 教育博士(Jane Nelsen, Ed.D.)

(美) 林恩·洛特 硕士(Lynn Lott, M.A., M.F.C.C.) 著

(美) 斯蒂芬·格林 博士(H. Stephen Glenn, Ph.D.)

穆雷 陈艳兰 郑敏慧 译
傅纳 周霞 校



北京出版社 出版集团
BEIJING PUBLISHING HOUSE (GROUP)

北京出版社

著作权登记号：图字 01 - 2006 - 3020

POSITIVE DISCIPLINE A - Z REVISED AND EXPAND 2nd EDITION

Copyright © 1999 by Jane Nelsen, Lynn Lott, and H. Stephen Glenn

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Published by Three Rivers Press, New York, New York.

Member of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

www.randomhouse.com

THREE RIVERS PRESS and the Tugboat design are registered trademarks of Random House, Inc.

All products mentioned in this book are trademarks of their respective companies.

Originally published by Prima Publishing in 1999.

This translation published arrangement with Three Rivers Press, a division of Random House, Inc.

本中文简体字版 2006 年经原出版社与作者独家授权北京出版社出版、发行。
版权所有，翻印必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

养育孩子锦囊妙解：1001 条日常养育难题解决方案

(美) 纳尔逊等著；穆雷等译。—北京：北京出版社，2006

(《父母必读》杂志养育系列图书)

ISBN 7 - 200 - 06562 - 5

I. 养… II. ①纳… ②穆… III. 儿童教育：家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 095068 号

《父母必读》杂志养育系列图书

养育孩子锦囊妙解

——1001 条养育难题解决方案

YANGYU HAIZI JINNANG MIAOJIE

(美) 简·纳尔逊 教育博士 (Jane Nelsen, Ed. D.)

(美) 林恩·洛特 硕士 (Lynn Lott, M. A., M. F. C. C.) 著

(美) 斯蒂芬·格林 博士 (H. Stephen Glenn, Ph. D.)

穆雷 陈艳兰 郑敏慧 译

傅纳 周霞 校

*

北京出版社出版集团 出版

北京出版社

(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

北京四季青印刷厂印刷

*

782 × 1092 16 开本 20 印张 300 千字

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—12 000

ISBN 7 - 200 - 06562 - 5

G · 2233 定价：27.00 元

质量投诉电话：010 - 58572393

谨以此书献给
我们所爱的人
和
全天下
希望孩子茁壮成长的父母

作者简介



简·纳尔逊(Jane Nelsen)是美国极受欢迎的演讲家。她是《积极养育系列丛书》的作者之一,曾成为美国著名脱口秀主持人奥普拉和莎莉·拉斐儿节目的特邀嘉宾。她还是本·维林主持的“美国全国育儿竞赛”节目的特邀育儿专家。她有7个孩子,并且是16个孩子的祖母。



林恩·洛特(Lynn Lott)是美国广受欢迎的治疗师和励志演讲家,还是琼·瑞佛斯谈话秀、今日秀、家庭秀以及菲尔·唐纳修谈话秀等著名电视脱口秀节目的常客。她的专著及合著的作品相当丰富,包括《没有硝烟的家务》和《课堂的积极训练》等。她有两个孩子,还是两个孩子的继母。她主要活跃在美国加利福尼亚的里士满和特拉基两地。



斯蒂芬·格林(H. Stephen Glenn)是美国能人培训课程的创办人,该课程旨在让人们掌握生存智慧,帮助人们在家庭、学校和社会的各种机构组织中建立紧密、良好的人际关系。他合著的著作颇丰,包括《在自我放纵的世界里培养自立的孩子》和《培养优秀学生的7大对策》等。他有4个孩子,是3个孩子的继父,有10个孙子,还是好几个年轻人的养父。



序 言

孩子不好好吃饭怎么办？咬人怎么办？爱发脾气怎么办？胆小，什么都害怕怎么办？要是他晚上不肯睡觉，早上不愿起来，行动拖拉，凡此种种，又该怎么办呢？

要是有那么一本书将所有的问题集中起来，让你能随时查阅解决的办法，那该多好啊！如果它不只是提供一个解决的办法，而是在一两页内提出数个简短的“行动方案”，那就更棒了。如果这本书还包括一些建议，以避免问题将来再次出现，那简直太妙了！想通过这样一本书来了解儿童的成长过程，获得为人父母的知识，并且寄望此书能让你触类旁通，了解孩子的学习进程，是不是有点过分呢？其实，这些要求都是合情合理的，而且现在答案就在你的手上。我们的建议不仅能够解决孩子的行为问题，而且可以让他们自爱、自信、自尊和自律，掌握解决问题的技巧并培养责任感。对于这样一本好书，你还犹豫什么？

你或许会问：“这可能吗？”答案是肯定的，而且就在你眼前。每当你被孩子的各种问题搞得焦头烂额时，我们将随时为你提供简明的参考。

一旦掌握了这些非惩罚性的积极养育的原则，你将能从中获得自信、自尊和解决问题的技巧，从而发掘你的深层智慧，找到个性化的答案。

《养育孩子锦囊妙解》首先在第1部分介绍了一些非常有效的非惩罚性的积极养育原则和方法，第2部分的每个养育难题解决方案都贯穿了这些原则和方法。

这本书就像一锅滋养家人身心健康的“营养汤”！现在就请你细火慢熬，直至你的家中芬芳漫溢。

阅读指南

通读全书将使你受益匪浅。其中的某些话题,也许现在你还不关注,却能从中更加了解自己和孩子。每个话题都能为你提供建议,帮你解决各种问题。通过本书你将获得自信和自尊,它可激发你的智慧和创造力去解决一切养育问题。我们希望本书能培养你的判断力、同情心和智慧,从而让你更好地享受为人父母所带来的乐趣。

针对每个问题都给出了许多建议,如果日常生活中你能遵循,你的孩子将会更加勇敢、自信,而且能学会很多生存智慧。阅读时请牢记以下几条原则。

1. 牢记为人父母的长远目标——帮助孩子树立自尊心,学会做人,使其成为家庭和社会中快乐、有用而且有教养的一员。

2. 有选择地采用其中的建议。

3. 跟孩子交流,不要鹦鹉学舌照搬我们的原话。我们的遣词造句是为了让读者更好地理解成人和孩子之间所必需的同情、尊严和尊重。

4. 发掘你自己的智慧和想象力。本书作为一种催化剂将加快你的发掘进程。

5. 每当你激动并产生偏见的时候,我们便是你客观公正的朋友。手捧此书会让你稍稍平静下来,于是你便不那么在意那些令你烦恼的问题,而且能够合理地解决它。

6. 要与孩子愉快相处,应做到:

- 保持自己和孩子的尊严与自尊。
- 牢记长远目标(参见上述第1条)。
- 着眼将来而不是一味惩罚犯错的孩子。
- 尽量同孩子一起找出解决问题的办法。这样能得到他们的配合并让他们获得生存智慧。

因为世界上没有哪两个孩子是完全一样的,而且你们之间的关系也会不断变化,所以要灵活巧妙地运用本书提出的原则和技巧。要经常问自己:“我的目的是什么?如何确保我的做法没有背道而驰?什么方法此时此地最有效?”



序言

阅读指南

第1部分 最有效的养育方法



1. 家庭会议 /3
2. 严与慈 /4
3. 说得越少,教得越多 /4
4. 选择与后果 /7
5. 身教胜于言教 /10
6. 日常家规 /15
7. 了解你的孩子,而非看管他们 /18
8. 信任孩子 /19
9. 积极有效的计时隔离 /20
10. 一视同仁 /21
11. 让孩子们解决问题 /22
12. 言行要一致 /23
13. 一诺千金 /23
14. 了解行为背后的想法 /23
15. 让孩子清楚地感受到你的爱 /26
16. 共度美好时光 /26
17. 鼓励还是表扬与奖励 /27
18. 善于对孩子说“不” /27
19. 发挥你的幽默感 /28
20. 活出精彩 /29
21. 每天一小步 /29

第2部分 养育难题解决方案

行为习惯



1. 咬人 孩子咬人怎么办? /33
2. 打扰 打电话及家里来客人时,孩子老捣乱怎么办? /35
3. 不听话 孩子不听话怎么办? /38
4. 总是说“不” 孩子总是说“不”怎么办? /41
5. 反抗 孩子总是和我对着干怎么办? /43
6. 损坏财物 孩子发脾气时常损坏财物怎么办? /47
7. 发脾气 孩子爱发脾气怎么办? /49
8. 哼哼唧唧 孩子总是哼哼唧唧怎么办? /52
9. 爱哭 孩子特爱哭怎么办? /54
10. 虚构事实 孩子总爱编故事怎么办? /56
11. 好斗 孩子好斗怎么办? /58
12. 不愿交流 孩子现在不爱和我交流了,该怎么办? /61
13. 说脏话 孩子骂人、说脏话怎么办? /63
14. 坐车的安全 孩子坐车时总是不安分怎么办? /66
15. 丢三落四 孩子总是丢三落四怎么办? /69
16. 令人烦恼的坏习惯 怎样教孩子改掉不良习惯? /71
17. 撒谎 孩子撒谎怎么办? /74
18. 缠人 我的孩子整天缠着我,该怎么应对? /76
19. “乖孩子”的问题 家教讲座的老师说“乖孩子”很多时候是“问题孩子”,这句话怎么理解? /78
20. 拖拉 孩子做事拖拉怎么办? /80
21. 尊敬 如何教孩子懂得尊敬他人? /82
22. 爱告状 孩子爱告状,如何应对? /84
23. 乱摸乱碰 孩子喜欢乱动家里的器物怎么办? /86
24. 爱抱怨 孩子稍不如意就爱撅着嘴抱怨怎么办? /88
25. 衣服的选择 我选的衣服孩子不喜欢穿怎么办? /91
26. 随意用别人的东西 女儿总是随意使用我的东西怎么办? /94



情绪与心理

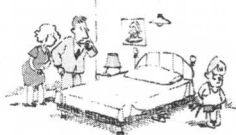


27. 零花钱 该给孩子零花钱作为报酬吗? /96
28. 追求物质享受 孩子喜欢追求名牌、贪图物质享受怎么办? /99
29. 害羞 我的孩子很害羞,该怎么帮助他? /103
30. 爱生气 孩子爱生气怎么办? /106
31. 害怕 孩子胆小,总是害怕怎么办? /109
32. 顺从 怎样让孩子听从大人的意见? /112
33. 无聊 孩子总感到无聊,希望大人能陪他玩儿,该怎么办? /114
34. 输不起 孩子输不起怎么办? /117
35. 公平 怎样才能不偏心? /119
36. 悲伤 怎样教孩子应对悲伤的情绪? /121
37. 自尊心 我的孩子很自卑,怎样培养他的自尊心? /124
38. 对死亡的认识 怎样跟孩子解释死亡? /127
39. 沮丧 孩子总是很沮丧怎么办? /129
40. 烦躁不安 孩子总是为一点儿小事就烦躁不安怎么办? /132
41. 操纵利用别人 孩子学会操纵利用父母怎么办? /134
42. 搬家后的适应 如何让孩子面对搬家带来的不适应? /137
43. 提不起精神(缺乏动机) 孩子干什么提不起精神来怎么办? /139
44. 消极的孩子 孩子总是很消极、知足怎么办? /143
45. 宠物 如何让孩子照顾好他的宠物? /147
46. 玩具和朋友 孩子和他的朋友玩儿完玩具不肯收拾怎么办? /150
47. 不收拾玩具 孩子玩儿完玩具不愿收拾怎么办? /152
48. 自私与分享 孩子不愿意分享玩具,是不是很自私? 怎样引导他学会分享? /154
49. 与小伙伴打架 孩子与小伙伴打架如何处理? /157
50. 爱打人 孩子爱打人怎么办? /159

玩具、游戏与伙伴



睡眠、饮食与健康



家庭生活



51. 选择朋友 怎样教孩子选择朋友? /162
52. 电视与电子游戏 孩子沉迷于看电视、打电子游戏怎么办? /165
53. 电脑与其他电子设备 怎样教孩子适度地使用电脑? /167
54. 大小便训练 有对孩子进行大小便训练的好方法吗? /171
55. 尿床 孩子这么大了还尿床怎么办? /174
56. 早上的烦恼 孩子早上起床总是弄得一团糟怎么办? /176
57. 不肯午睡 孩子不肯午睡怎么办? /179
58. 睡觉前的烦恼 孩子迟迟不愿睡觉怎么办? /180
59. 吃饭的烦恼 孩子不肯乖乖地吃饭怎么办? /184
60. 贪吃糖果 孩子贪吃糖果怎么办? /188
61. 挑食 孩子挑食怎么办? /190
62. 装病 怎样分辨孩子是真病还是装病? /193
63. 粉刺(青春痘) 孩子长了青春痘怎么办? /195
64. 生日 怎样给孩子过生日? /197
65. 带孩子旅游 怎样让孩子在出游时更听话,让旅途充满乐趣? /199
66. 与年龄相称的家务 孩子多大开始干家务合适? /201
67. 参与家务 怎样让孩子配合干家务? /205
68. 凌乱的房间 孩子总把房间弄得一团糟怎么办? /207
69. 做饭 孩子不喜欢父母做的饭菜怎么办? /210
70. 购物时总捣乱 带孩子一起购物,他总捣乱怎么办? /212
71. 洗衣服 怎样锻炼孩子自己洗衣服? /214
72. 节假日 怎么让孩子度过充满欢乐的假期? /216
73. 兄弟姐妹间的竞争 怎样面对孩子之间的竞争? /218
74. 与兄弟姐妹打架 兄弟姐妹之间打架如何处理? /221



75. 出生顺序与个性 出生顺序对孩子个性的影响大吗? /224
76. 单亲家庭 如何让孩子在单亲家庭中健康成长? /227
77. 与继父母相处 孩子与继父母关系不好怎么办? /229
78. 领养 如何告诉孩子他是领养的? /232

学习生活



79. 上幼儿园 如何判断孩子是否做好了上幼儿园的准备? 如何选幼儿园? /235
80. 坚持才艺练习 怎样让孩子坚持练习(钢琴、舞蹈、体育及其他)? /238
81. 兴趣爱好 如何培养孩子的兴趣爱好? /240
82. 不做作业 怎样让孩子好好做作业? /243
83. 在学校惹麻烦 孩子在学校惹麻烦怎么办? /246
84. 暑假 我不希望孩子暑假里整天睡懒觉、看电视,但怎样才能让孩子过一个充实、快乐的暑假? /250

父母减压



85. 保姆与保育 该给孩子请个保姆吗? /253
86. 父母意见不一致 父母意见不一致时该怎么办? /256
87. 内疚 我总是因无法亲自照顾孩子而感到内疚,该怎么办? /259
88. 母亲外出工作的烦恼 我很担心外出工作会对孩子心理产生负面影响,该怎么办? /261
89. 苛刻的要求 孩子太过挑剔怎么办? /263
90. 纵容娇惯 怎样做才能避免纵容娇惯孩子? /267
91. 离婚对孩子的影响 怎样避免离婚对孩子的伤害? /269
92. 专职司机 孩子把父母当专职司机怎么办? /271

特殊问题



93. 偷拿钱物 孩子偷拿家里的钱物怎么办? /275
94. 多动症 孩子患了多动症吗? /278
95. 绑架 如何摆脱担心孩子被绑架的焦虑? /282
96. 手淫 孩子手淫怎么办? /284
97. 性教育 如何对孩子进行性教育? /286
98. 性侵害 怎样保护孩子免遭性侵害? /289
99. 成瘾 孩子成瘾怎么办? /291
100. 自杀 孩子威胁要自杀怎么办? /294
101. 虐待小动物 孩子虐待小动物怎么办? /297

参考书目 /299

索引(按年龄段查找) /301

第 1 部分

最有效的养育方法





本书反复提及非惩罚性的积极养育*的方法和理念。为了让读者了解它的内容，以下将详细解释每种方法。

1. 家庭会议

如果只能选择一种养育方法的话，家庭会议^①便是首选。许多问题都能通过家庭会议来解决，但这不过是它给你带来的额外收获而已。它的更主要的好处在于孩子可以通过家庭会议学会生存智慧，比如掌握解决问题、与人沟通的技巧，懂得合作并互相尊重，培养创造力，知道怎样进行集体讨论、承担责任和表达感受，以及如何让家人快乐。家庭会议创造了一个让孩子从错误中学习的机会。它的最后一个（或许是第一个）重要好处就是建立起家人之间的亲密关系。

在每周一次的家庭会议上讨论或解决（4岁以上）孩子的问题可让父母省却许多麻烦。以下是一次成功的家庭会议的重要元素。

1. 规定会议时间。比如每周一次，每个人都要出席。
2. 公布会议的议题（通常记录在纸上并贴在冰箱上），让家人都能在上面写意见。
3. 以赞扬和感激之词作为开场白，这样，每人都有赞扬与被赞扬、感激与被感激的机会。
4. 轮流主持会议和做记录。主持人负责组织会议，宣读讨论议题，鼓励发言并使会议按计划进行。记录员记下建议，并标出大家达成共识的意见。
5. 在解决方案众多时，实行投票表决制。在实施某一方案之前应获得全体家庭成员的一致通过。有时候某个议题需进行长达数周或数月的讨论才能达成一致。
6. 如果问题不涉及每个家庭成员，问题的提出者可自行选择合适的建议。如果问题涉及每个家庭成员则须征得全家的一致同意。
7. 需要注意的是，讨论或倾听别人的感受往往足以让人感动并发生转变。
8. 参考日历安排家庭日程计划和外出时间，并确保能够参与重要的家庭活动。记住家庭同乐的时间并在日历上做标记。
9. 一些家庭喜欢以游戏或甜点结束会议。家庭会议应当充满乐趣并且具有建设性。

* 非惩罚性的积极养育是贯穿《积极养育系列丛书》的方法和理念，《养育孩子锦囊妙解》是该丛书中的一本，原书名为《Positive Discipline A-Z》。

① 关于家庭会议的详细指导参见简·纳尔逊（Jane Nelsen）的《积极养育》第8章（New York: Ballantine, 1996）。