



轻松做家长系列

这个孩子真省心

心理医生妈妈的教子



[法]安妮·贝卡思博士 著

宋欣 王桑睿 译

一个孩子的母亲，
法国知名心理医生

积二十年教育咨询
经验沉淀而出的
精华之作。

不烦躁、不焦虑、不抑郁、不乱发脾气，也可以教导出省心小孩！

SPM

新世纪出版传媒
社



这个孩子真省心

——心理医生妈妈的教子

100招

[法]安妮·贝卡思博士 著

宋欣 王秦睿 译

ZHEGE HANZI
ZHEN SHIENGXIN

SPM

南方出版传媒
新世纪出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

这个孩子真省心：心理医生妈妈的教子 100 招 / (法) 安妮·贝卡思著；宋欣，王桑睿译．—广州：新世纪出版社，2014. 10

ISBN 978-7-5405-8649-2

I. ①这… II. ①安…②宋…③王… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 155496 号

100 **Facons de se Faire Obéir** – © Marabout (Hachette Livre), Paris, 2012
Simplified Edition arranged through Dakai Agency
版权合同登记号：19-2013-108 号

出版发行：新世纪出版社

(广州市大沙头四马路 10 号)

经 销：全国新华书店

印 刷：佛山市浩文彩色印刷有限公司

(广东省佛山市南海区狮山科技工业园 A 区兴旺路 6 号)

规 格：890 毫米 × 1240 毫米

开 本：32 开

印 张：8.5

字 数：182 千

版 次：2014 年 10 月第 1 版

印 次：2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

购书咨询电话：020-83798240

前言

每个孩子都有自己的性格特点，因此，针对不同孩子的教育方法也应该各不相同。我们在教育孩子的过程中，最重要也是最难掌握的就是如何正确地与孩子制定纪律，如何在孩子面前树立威信。很多有经验的教育专家告诉我们，多与孩子交流，尊重孩子的想法，站在孩子的角度去思考问题，这些都是教育孩子的好办法。但是很多父母担心，如果与孩子关系过于平等，可能会影响到自己的威信。其实这种想法并不正确。

明确目标，走出困惑

许多父母在教育孩子时，总想着：阻止孩子做这件事合理吗？要求孩子做这件事是对的吗？我该如何教会他健康成长呢？我应不应该忍受自己宝贝的蛮横无理呢？他们经常被这些问题困扰，甚至怀疑自己的教育方法，因此，就会变得犹豫不决，进而在教育孩子时会受孩子言语或者行为的影响。所以，在教育孩子时，我们自己首先要目标明确，态度坚决。

适当剥夺孩子的权利是有益的

适当地约束孩子，能让他们更好地控制冲动的情绪。我们要让孩子明白，我们约束他们的行为，是为了让他们更好地控

制冲动，是在帮助他们完善自己的性格。如果我们能让孩子明白这一点，同时再给予他们一定的陪伴和关注，那么孩子就能够理解父母的这种做法其实是为了他们好。

遵循生理与社交规律，不溺爱

我们要想让孩子健康成长，首先要教会他们遵循生理规律，不偏食、按时刷牙、保证睡眠等；其次，要教会他们基本的社交生活规则以及有关家庭、文化、社会、法律等方面的常识。只有这样，才能保证孩子在未来生活中，更好地融入社会大环境。

孩子需要一定的引导

尤其在孩子还小的时候，我们需要有足够的时间和耐心来引导他们做事。如果我们整天抱怨日常生活中的琐事、抱怨孩子没完没了的问题，那么，这种父母很难尽到为人父母的责任。

这二十年来，我几乎每天都和不同年龄段的父母交谈，他们向我诉说他们遇到过的种种难题。正是因为他们的诉说，引发了我对如何正确教育孩子的思考，丰富了我在教育孩子方面的想法，使我找到了具体的能让孩子听话的方法。

在本书中，您将读到不同情况下教育孩子的具体办法。这些办法在教育孩子时能够起到最佳效果，避免责骂孩子、对孩子发脾气，避免无止休地重复对孩子的要求和禁令，避免孩子整天吵闹或因打了孩子屁股而造成父母与孩子的关系僵化。

当然，每个孩子都是不同的，因此需要因材施教；而每对父母也是不同的，所以书中的建议并不一定全都适用。但是您可以根据孩子和自己家庭的实际情况，在这100种方法中选择一些符合您目前情况的建议。

目 录

CONTENTS

第1章



相信自己

请时刻记住：您是孩子的父母，是您负责孩子的教育，那么就是您决定如何去教育孩子，没有其他人更了解您的孩子。

- 1 相信自己 / 002
- 2 找到属于自己的教育方式 / 005
- 3 想要孩子爱您，不用特意去做什么 / 007
- 4 对孩子的爱，永远不嫌太多 / 009
- 5 珍惜与孩子相处的时光 / 010
- 6 让孩子依恋您 / 012
- 7 教育方式该改改了 / 015
- 8 明确底线 / 017
- 9 了解孩子的期望 / 019
- 10 学习孩子是如何思考的 / 022
- 11 一个鼻孔出气的父母 / 024
- 12 慢慢来，不着急 / 026
- 13 保护孩子远离外部影响 / 029
- 14 为自己考虑 / 031
- 15 维护好夫妻关系 / 033

第2章

制定纪律

除了爱，纪律是我们给孩子最好的礼物。

- 16 制定纪律 / 036
- 17 做孩子的领导 / 039
- 18 示例教学 / 042
- 19 保持冷静 / 045
- 20 找到如何保持冷静的方法 / 047
- 21 控制您的情绪 / 049
- 22 不要牺牲一切代价换得暂时的宁静 / 052
- 23 让孩子听话的方式 / 054
- 24 多鼓励好的行为 / 056
- 25 理解孩子的“不” / 058
- 26 明确态度 / 060
- 27 不要宠惯孩子 / 062
- 28 培养孩子的自信心 / 064
- 29 分辨要求和需求 / 067
- 30 能控制情绪的孩子情商高 / 069

第3章

什么时候可以给孩子制定规矩

父母对孩子的教育应建立在深厚的感情基础上，也就是说父母应该先与孩子建立良好的感情，然后再教育孩子，这样要

比单纯命令孩子更加有效。因为有了这份感情，父母才会更加了解孩子，才知道哪种教育方式孩子更容易接受。

31 什么时候可以给孩子制定规矩 / 074

32 相信环境的力量 / 077

33 明确问题 / 079

34 停止和孩子争论 / 083

35 关注孩子的积极方面 / 085

36 小习惯，大力量 / 088

37 不要巩固不良行为 / 091

38 忽视不良的举动 / 093

39 制定规矩 / 095

40 忍受差距 / 099

41 定义界限 / 101

42 有备无患 / 103

43 在恰当的时候提要求 / 105

44 管得多不一定管得好 / 108

45 小小计时器，教子大工具 / 111

46 学会妥协 / 114

第4章

重视“不”的力量

“当我对女儿说‘不’的时候，我天真地以为她会自己停下来，我觉得这应该是很简单的事。可是我发现我错了，我的警告起不了一点作用。我认为，我需要花费更多的时间去学习说话的艺术！”一位爸爸这样说。

- 47 重视“不”的力量 / 118
- 48 说到就要做到 / 120
- 49 定义“不” / 122
- 50 倒人胃口的“但是” / 125
- 51 对孩子的愿望表示肯定 / 127
- 52 用小孩子的语言说话 / 129
- 53 沉默是金 / 132
- 54 对太小的孩子不要讲大道理 / 134
- 55 说话时，用“我”开头 / 136
- 56 选择合适的沟通方式 / 138
- 57 寻找更好的命令方式 / 140
- 58 积极交流 / 143
- 59 如何在给孩子提要求的时候说明理由 / 146
- 60 幽默是沟通的润滑剂 / 148
- 61 忍住气，别批评 / 150
- 62 和孩子争辩只会使情况更糟 / 152
- 63 发怒是没用的 / 156

第5章



给孩子选择的机会

“我女儿很喜欢做选择，但是我发现，如果我给她一个开放性的选择，一切都让她自己做决定，她就不知道该怎么选择了，甚至她会提一些稀奇古怪的要求！”一位父亲说。

- 64 给孩子选择的机会 / 160

- 65 如何给孩子布置任务 / 162
- 66 不要忽视表现好的孩子 / 164
- 67 永远不要比较 / 167
- 68 不要随便贴标签 / 169
- 69 鼓励是必不可少的“精神食粮” / 172
- 70 提高积极行为的发生率 / 174
- 71 表扬的艺术 / 176
- 72 奖赏的使用方法 / 179
- 73 选择适当的奖赏方式 / 182
- 74 不要用食物或者睡懒觉作为奖赏或者惩罚 / 185
- 75 与孩子达成协议 / 187
- 76 如何执行协议 / 190
- 77 改变解决问题的方式 / 194
- 78 如何提醒爱忘事的孩子 / 199
- 79 不要和孩子赌气 / 202

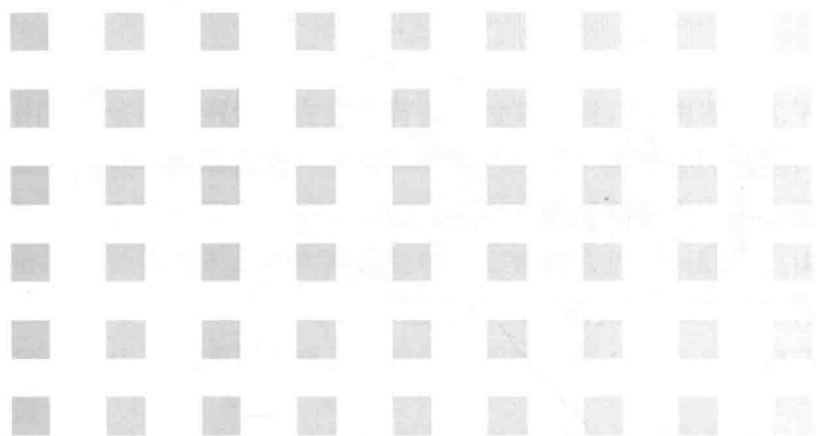
第6章

沉默也是一种回应方式

有时候家长表现出来的沉默也可以作为对孩子行为的一种回应方式。

- 80 沉默也是一种回应方式 / 206
- 81 正确引导孩子 / 208
- 82 数1, 2, 3 / 210
- 83 纠正错误 / 213
- 84 在暴风雨来临之前喊“停” / 215

- 85 在什么情况下孤立孩子 / 219
- 86 让孩子承担后果 / 221
- 87 应用逻辑推理 / 224
- 88 惩罚要谨慎 / 228
- 89 选择合适的惩罚方式 / 232
- 90 适当剥夺权利 / 234
- 91 如何应对严重情况 / 237
- 92 避免体罚 / 239
- 93 打一巴掌给个甜枣 / 241
- 94 做“心硬”的父母 / 243
- 95 即使在公众场合也要纠正孩子的错误 / 246
- 96 道歉 / 248
- 97 如何处理在公众场合发生的冲突 / 250
- 98 不要让小孩觉得羞愧 / 252
- 99 避免过度威胁 / 255
- 100 离开孩子的舞台，放松自己 / 257



相信自己
Chapter 1

第1章

1

相信自己

请时刻记住：您是孩子的父母，是您负责孩子的教育，那么就是您决定如何去教育孩子，没有其他人更了解您的孩子。

和您一样，许多年轻父母会通过书籍、报纸、网络等各种途径搜集有关如何做父母、如何教育孩子的文章。在电视节目中，可能您常会看到一些父母面对自己孩子的不当行为显得无能为力，不知如何教育孩子，焦急地向专家请教正确的教育方法，而教育专家回复说不要斥责孩子，不要惩罚孩子，不要对孩子生气，不要强求孩子，更不要动手打孩子，因为所有的事情都可以通过良好的沟通来解决；当然您也一定听您的父母或岳父母说起，在他们那个时代，小孩子是不许与父母顶嘴的……

专家的说法和父母辈的经验似乎都很有道理，然而，为什么把这些“绝对正确”的方法放在自己孩子身上，结果就不一样了呢？面对孩子，我们到底该怎么做呢？

您是负责人

在现实生活中，我们常会遇到各种各样让我们感到十分

困窘的情况。例如：在您带着孩子过马路时，您两岁的儿子因为看到马路对面有一条狗而挣脱您的手，跑着穿过马路；当您拉着您三岁女儿的手路过商店时，她想喝酸奶，但您没有满足她的要求，她大声地哭叫，好像您欺负她似的；当住在您楼下的邻居刻薄地向您抱怨您八岁的儿子在房间里打篮球时……可能会在那么一瞬间，我们甚至会想挖个地洞钻进去。

当遇到上述困境时，人们通常会向您投来轻蔑的眼神，并对您产生种种怀疑和猜测，有时还会给您提出各种建议。如果他们的建议并不是出自真心，只是一时兴起地评头品足（例如：如果是我，我会……）或者批评您（你这么做得不对……），您应该让他们停止喋喋不休，并且在心里牢牢记住：我才是孩子的负责人，我才是孩子的母亲或者我才是孩子的父亲，是我来决定我应该怎么做。

解决办法

●咨询那些曾经发生过类似情况的人，听听他们的意见，然后再回过头来寻找一个合理的解决方案。

●作为一个成年人，作为一个孩子的负责人，应当相信自己。

●相信您的孩子：不论他现在多大，都可以学会听话，学会如何表现得乖巧。

当然，我们都很爱自己的孩子。但是如果爱得没有底线，就很可能酿成灾难。我们都是爱自己孩子的，即使我们不能天天都对孩子说“妈妈很爱你”或“你是爸爸的骄傲”这种话，孩子也会明白我们是爱他们的。正因为孩子崇

拜我们、爱我们，同样我们对孩子也充满无私的爱，希望他们健康成长，我们更应该适当地约束孩子的行为。

有些父母通过一个简单的手势或眼神便可让孩子听话，而您为什么就做不到呢？其实，方法很简单：您只需要对孩子制定一些简单的规则，只要坚持不懈，反复练习几次，相信您也能做到。孩子听话，我们才能安心享受家庭的乐趣，舒舒服服地生活。

2

找到属于自己的教育方式

当您经过反复思考最终制定出一套完善的教育孩子的方法，如果孩子不喜欢您的这个教育方法或者其他父母不赞成您的方法时，也请您不要怀疑自己。在这些情况下，您还是应该坚持自己的原则，按照自己的教育方法认真执行。因为您不可能满足全世界人的意愿！

我们的孩子可能会经常拿我们和其他父母作比较，同时，我们的亲戚们也会给我们许多教育孩子的方法和建议，这时，我们很有可能对自己的教育方式产生动摇。但是，几乎每三十年，社会就会发生翻天覆地的变化，即使其他人的意见再好，我们依然不能像他们过去那样抚养孩子，因为社会在进步，孩子也在改变。既然如此，“过来人”的经验和建议又有什么用呢？

各式各样的教育方法

随着生活年代和生活习惯的改变，社会环境和文化程度也不断变化。迄今为止，教育孩子的方法呈现出多种多样。

独裁模式：这种教育方法比较传统，是根据家庭地位的不同来教育孩子的一种方式。一家之主可以代替家中所有成员作出决定，他们主要依靠惩罚和责备来教育孩子，孩子被

严厉地管控，整天担惊受怕地生活。这种无止境的禁令反而促使孩子叛逆、反抗，甚至犯罪。

默许模式：这种教育方法由孩子自己决定如何选择生活，他们自己就是自己的老师。父母不会强迫他们做任何事情，只会给他们一些建议。例如：父母不会强迫他们吃完碗里的食物，也不强迫他们准时睡觉。在这种教育方式下长大的孩子，会因为缺少父母管着而缺乏安全感，外表看似坚强而内心却非常脆弱，常常惊惶不安。

威信启发模式：使用这种教育方法的父母会认真地听孩子讲述心中的想法，但同时他们也会有一个坚定的态度。父母不仅会无条件地去爱他们的孩子，而且知道如何尊重孩子并让孩子理解他们，同时也会给予孩子一定的约束和必要的禁令。这就是本书中将要探讨的一种教育模式。

在我朋友家更好

如果父母只是一味地建议和批评孩子，那么孩子也同样会常拿自己家不好的地方和别人家好的方面作比较。例如：

“在×××家，他（她）可以睡到早上九点，而我却只能睡到八点。”“别人家的孩子可以在床上跳来跳去，还有许多的零花钱，饭后还不用收拾桌子，想去哪里玩就去哪里玩，也不用告诉他们的爸爸妈妈。那我去他们家好了。”

孩子的这些批评可能会让父母陷入困境，但从另一方面来说，这些批评也是可贵的。因为这样，可以让父母和孩子拥有更多的交流机会。孩子可以有自己的观点，但是您要时刻记住，您才是父母，您有义务教育您的孩子。不妨试着制定一些规则并让孩子去遵守，如果有必要，还可以用幽默诙谐的方式耐心地向他们解释。