

The One Minute
Mother

好妈妈 的一分钟

〔美〕斯宾塞·约翰逊 著 周晶 译

Spencer Johnson



南海出版公司

The One Minute
Mother

好妈妈 的一分钟

〔美〕斯宾塞·约翰逊 著 周晶 译

Spencer Johnson

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

好妈妈的一分钟/(美)约翰逊著;周晶译.-海口:南海出版公司,2016.9

ISBN 978-7-5442-8335-9

I. ①好… II. ①约…②周… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第108301号

著作权合同登记号 图字:30-2004-9

THE ONE MINUTE MOTHER by Spencer Johnson, M.D.
Copyright © 1983 by Candle Communications Corporation
Published by arrangement with William Morrow,
an imprint of HarperCollins Publishers, Inc., USA
through Bardon-Chinese Media Agency
ALL RIGHTS RESERVED

好妈妈的一分钟

[美] 斯宾塞·约翰逊 著
周晶 译

出 版 南海出版公司 (0898)66568511
海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
发 行 新经典发行有限公司
电话(010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com
经 销 新华书店

责任编辑 侯晓琼
特邀编辑 薛茹月
装帧设计 朱琳
内文制作 田晓波

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司
开 本 787毫米×965毫米 1/32
印 张 4.25
字 数 62千
版 次 2016年9月第1版
印 次 2016年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-8335-9
定 价 36.00元

版权所有,侵权必究

如有印装质量问题,请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

给母亲们的一封信 1

怎样教出好孩子 5

第一课 教会孩子自觉自律 20

第二课 培养孩子的责任心 36

第三课 提高孩子的挫折忍受力 53

为什么一分钟方法会有效 69

让孩子喜欢上自己 77

让孩子主动做对的事情 86

让孩子愿意承担责任 101

新的一分钟母亲 117



给母亲们的一封信

各位母亲：

想必你从自身经验中就已知道，当一个好母亲不是短短一分钟就能做到的事。

不过，有一些方法可以使你与孩子更好沟通——只需要短短一分钟——就能很快帮助孩子喜欢上他们自己，然后心甘情愿地做个好孩子。

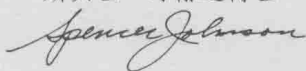
实际上这些方法非常简单，以至于你很难相信它们真的有效。

不过，看过这本书后，你或许可以像其他父母那样，认真研读书中介绍的三种沟通技巧，并在你的家庭中实践一个月，然后再对它们下结论。

看看你的孩子在行为举止上有没有进步，问问他们对自己发生的变化有什么感受。那时，你就可以判断这些方法是否有效了。

我敢说，你会得到跟我和其他务实的家长们同样的结论：不论从孩子，还是从家长的角度来说，这些方法都确实有效！

斯宾塞·约翰逊博士

A handwritten signature in cursive script, reading "Spencer Johnson".

— 1 —

怎样教出好孩子

一位聪明的年轻女士正在寻找一位母亲——能够培养出好孩子的母亲。

她知道，只有向那样的母亲学习，才能了解到教育孩子的奥妙。

这位女士已经怀孕了。而她和丈夫发现，很快就要迎来一个新生命的同时，没有人教过他们如何为人父母。

他们决定用各自的方式去学习。

年轻女士请了产假。在待产期间，她向许多母亲求教过育儿之道。

这些母亲中有少妇，也有老妇人；有传统的家庭主妇，也有上班族；有的养育着很多孩子，也有的只有一个孩子；有为人妻者，也有单身妈妈；她们的孩子有咿呀学语的幼儿，也有十几岁的青少年；有些母亲把教育孩子看得非常

严肃，也有人始终保持着轻松的态度。

她发现这些母亲教育孩子的方法有很大的差异。

也看得出，她们对孩子都十分关心，想要努力成为好母亲。

然而，她也常常看到所有人都不愿见到的事情，那就是失败的教育所带来的后果：孩子叛逆、漠然的眼神，父母的痛心和烦恼。这都让她非常难受。

但她知道，一定有更好的方法来教育孩子。

成功的教育可以让家庭充满爱、安宁和欢乐——父母和孩子都能感受到这一切。

她决心找到更好的方法。

她见过许多看起来很“严厉”的母亲，她们对孩子的要求非常严格。因此一些人认为她们是非常称职的好母亲。

可她们的孩子却不这么看。

登门拜访的时候，她问这些“严厉”的母亲：“你觉得你是一位怎样的家长？”

回答大同小异。

“我是个保守的家长。”“我是老派的家长。”“我很

传统。”

言语中流露出自豪和对培养孩子良好行为的重视。

她还见到了一些看上去很“温和”的母亲，她们似乎总是把孩子的感受放在首位，非常理解孩子，非常富有同情心，因此有一些人认为她们是非常好的母亲。

然而，她们的孩子也有不同的看法。

她向这些“温和”的母亲提出同样的问题：“你觉得你是哪种类型的家长？”

得到的回答是：“我是个现代的家长。”“我很理解孩子。”“我总是支持孩子。”

她听出了她们声音里的自豪和对培养孩子自尊的重视。

可她还是不明白。

似乎大多数母亲要么只关心孩子的行为，要么只关心孩子的自尊，而不能两者兼顾。

注重培养孩子良好行为的母亲，常常被视为“独裁”，而那些更关心培养孩子自尊心的母亲，则被称为“纵容”的家长。

年轻女士觉得这两种家长——独裁的和纵容的——

都只实现了教育孩子的部分目标。

她知道，这些母亲都已经尽力了，只是不知道还有别的办法。“但是，”她想，“这样似乎只能算半个好母亲。”

于是，她继续向周围的其他母亲求教，但仍然没有找到想要的答案。

要不是很清楚自己想要什么，她可能早就放弃寻觅成为好母亲的办法了。这一点是她特别的优势。

后来她告诉丈夫：“一个真正懂得教育孩子的母亲应该精通各种方法，应该知道如何让孩子同时学会自尊和自律。

“最重要的是，她知道如何从教育孩子的过程中得到乐趣。”

后来，在与其他母亲的交谈中，她听到了一些关于一位乐观幽默的老妇人的精彩故事，这位妇人虽然年纪很大了，但仍快乐地享受着生活，而且总是有时间做各种各样的事情。

最让她感兴趣的是，这位老妇人还是一位很特别的母亲——有一套简单而有效的教育方法。

听说这位老妇人轻轻松松地培养出了三个出色的女

儿。每个孩子成年后都举止得体、成功而快乐。

现在，老妇人的三个女儿都有了自己的孩子，也在用同样的教育方法，效果非常好。

她不确定这些故事是不是真的。即使是真的，也不知道这位老妇人是否愿意把教育孩子的诀窍传授给自己。

她给老妇人打了一个电话。

“听说您有一套行之有效的教育方法，我可以跟您谈谈吗？”

“当然可以，”老妇人回答，“我很荣幸。随时欢迎你到我家来。”

来到老妇人的家，年轻女士本以为会见到一位“老奶奶”，而迎接她的却是一位充满活力的迷人女性，看上去比实际年龄年轻得多。对此行充满期待的年轻女士不禁好奇：“这会不会跟她教育孩子的方法有关系呢？”

她们舒舒服服地喝了杯茶后，老妇人问：“说说看，我能帮你什么？”

年轻女士犹豫了一下，说：“我知道您把您的孩子们教育得非常出色，用一种很特别的方法。”

老妇人笑了笑：“我为我的孩子们感到自豪。她们都长成了快乐而能干的年轻人。”

年轻女士稍稍放松了一些，拿出笔记本，问：“我可以做笔记吗？”

老妇人笑了起来，说：“当然可以。不过，你要知道，对教育孩子这个问题，我并不是无所不知，而我也并不是一位完美的母亲。

“我只是学会了几个小窍门，”老妇人说，“不过它们确实让我们生活有了很大改观。”

年轻女士非常想知道那些诀窍。“或许我们可以从管教孩子说起，”她建议，“很多家长都说管孩子很困难。您是怎么管教孩子的？”

“我根本不管她们。”老妇人回答。

年轻女士十分惊讶，“什么？”

老妇人微笑着说：“我真的不会去管教孩子，我只是帮助她们学会自律。

“这样一来，”老妇人自信地点点头，“教育孩子就不那么辛苦了。”

“哦，这么说您是个很宽容的家长。”年轻女士说。

“不，我不算是宽容的家长，”老妇人说，“我只是相信，教育孩子的方法不应该让人筋疲力尽。恐怕那些过分宽容的家长会把孩子宠得无法无天。”

年轻女士想表现自己也懂得不少，于是说：“那么您也认为培养孩子的良好行为很重要，比起自尊心，您更看重孩子的行为对吗？”

老妇人向前探了探身，轻声说：“这种说法我听得太多了。孩子的行为和自尊哪个应该摆在第一位，就好像问先有鸡还是先有蛋一样。

“虽然许多人都觉得教育孩子是一件非常复杂的事，”老妇人说，“可实际上，基本方法是很简单的。”

老妇人起身走到书桌前，拿起一件东西，转过身来。“看看这个。”她递给年轻女士一个牌子。

“孩子们小的时候，我总是把这个放在身边，来提醒自己教育孩子最基本道理。”