

一本可以让父母们从故事中学习，
在生活中实践的育儿实战宝典。

马克的成长故事

——父母可以借鉴的美式家庭教育法

宋蓉珍 宋淑珍◎著

育儿的真谛是什么？

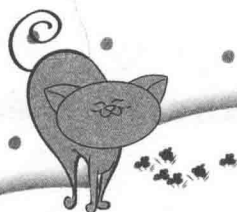
不是为了让孩子多些技能，
也不是为了让孩子多些知识，
而是将正确的教育
用最适合的方式传达给孩子。



小马克的成长故事，
也是每一个小孩子成长的故事。

求真出版社

一本可以让父母们从故事中学习，
在生活中实践的育儿实战宝典。



马克的成长故事

——父母可以借鉴的美式家庭教育法

宋蓉珍 宋淑珍◎著

小马克的成长故事，
也是每一个小孩子成长的故事。

求真出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

马克的成长故事：父母可以借鉴的美式家庭教育法/宋蓉珍，宋淑珍著. —北京：求真出版社，2012.5

ISBN 978 - 7 - 80258 - 169 - 2

I. ①马… II. ①宋… ②宋… III. ①儿童教育：家庭教育—通俗读物 IV. ①G78 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 072432 号

马克的成长故事：父母可以借鉴的美式家庭教育法

作 者：宋蓉珍 宋淑珍

责任编辑：贺世民

出版发行：求真出版社

社 址：北京市西城区太平街甲 6 号

邮政编码：100050

印 刷：北京中印联印务有限公司

开 本：680 × 960 1/16

字 数：175 千字

印 张：14.75

版 次：2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 80258 - 169 - 2/G · 16

定 价：26.00 元

编辑热线：(010) 83190266

销售服务热线：(010) 83190297 83190289 83190292

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目录

性格篇：好的性格是成功的一半

- 做个勇敢的孩子 / 2
- 冒一下险又何妨 / 3
- 在冒险中学会保护自己 / 4
- 自己的事，自己做主 / 7
- 想玩就一个人去 / 9
- 不怕草虫子 / 11
- 像朋友一样尊重 / 12
- 自己睡觉，自己吃饭 / 13
- 吃点亏也无所谓 / 14
- 孩子就是不要太“听话” / 15
- 做一个“小男子汉” / 17
- 多向女孩子学习 / 19
- 认真回答孩子提出的问题 / 21
- 培养孩子的自信心 / 23
- 蓝色的太阳 / 25
- 培养孩子的特质 / 26
- 发掘孩子的天赋 / 29
- 认识自己的错误 / 30
- 为自己的过失埋单 / 32
- 让孩子不抱怨 / 34

品质篇：伟大的品格造就伟大的人

- 做个绅士的小宝宝 / 38
- 道德是被感染的 / 39
- 将心比心、换位思考 / 40
- 有些东西比输赢更重要 / 41
- 淡泊输赢，享受过程 / 42
- 能帮人处且帮人 / 43
- 保护比我们弱小的人 / 44
- 爱护动物，善待生命 / 45
- 让孩子适当吃点苦 / 46
- 爱心比金钱更重要 / 47
- 像爱护生命一样爱护名誉 / 48
- 说到就要做到 / 50
- 自己承担责任 / 51
- 跌倒了自己爬起来 / 52
- 犯了错就要道歉 / 53
- 胆大心细是锻炼出来的 / 54
- 自己的事情自己做 / 56
- 培养责任感要以身作则 / 57
- 孩子是父母的镜子 / 58
- 做事有始有终 / 60
- 感知劳动的价值 / 61
- 没有孩子是甘于平庸的 / 62
- 勇于表现自己 / 63
- 树立节俭意识 / 65
- 教孩子捡破烂 / 66



人不能失去信誉 / 68

让孩子不再自私 / 69

能力篇：授人以鱼不如授人以渔

自己的事情自己做 / 72

1岁以后自己吃饭 / 73

分清裤子和鞋子的反正 / 75

生存能力很重要 / 76

锻炼动手能力 / 77

自己动脑，独立思考 / 79

孩子打闹不劝阻 / 80

让孩子自己解决麻烦 / 81

学会保护自己 / 83

多与人交往 / 85

孩子应具备的社交能力 / 87

多与孩子进行交流 / 88

从小培养协作意识 / 90

插上想象的翅膀 / 92

正确看待金钱 / 93

给孩子设立投资存款账户 / 95

美国理财专家的建议 / 96

健康篇：身体是革命的本钱

爱孩子就让他多运动 / 100

大自然是最好的老师 / 102

玩大的孩子们 / 103

玩玩沙土又何妨 / 104

从小经受风吹雨打 / 105
健康的孩子是冻出来的 / 106
养成讲卫生的好习惯 / 108
小学就开急救课 / 109
小病尽量不吃药 / 110
美国孩子体检问什么 / 111
安全比什么都重要 / 113
吃零食要适当 / 114
孩子也需要尊重 / 118
多给予鼓励和表扬 / 120
吓唬孩子不可取 / 122
尊重孩子的隐私 / 123
顺其自然——怀健康宝宝 / 125
不坐月子也健康 / 127
音乐使宝宝聪明 / 128

习惯篇：成功的教育从好习惯开始

放弃早餐，要么迟到 / 132
不吃饭就饿着 / 133
晚上 8 点半必须睡觉 / 135
孩子也要做家务 / 137
智慧源于多提问 / 139
养成谦虚的好习惯 / 140
多为他人着想 / 142
尽己所能帮助别人 / 143
向陌生邻居问好 / 145
养成读书的习惯 / 146



- 营造良好的读书氛围 /148
- 不强迫孩子学习 /150
- 打完喷嚏说“抱歉” /151
- 避免染上坏习惯 /153
- 纠正坏习惯不要操之过急 /154

观念篇：观念影响人生

- 管教孩子是父母的事 /158
- 多鼓励，少批评 /160
- 孩子不是白纸 /161
- 绝不总是围着孩子转 /163
- 把孩子当“小人”还是当“人” /164
- 爱他，就要让他知道 /166
- 指导而不是干涉 /167
- 不简单拒绝孩子的想法 /169
- 不要勉强孩子 /170
- 不催孩子回家 /171
- 以孩子兴趣为主 /172
- 传授经验别越界 /174
- 孩子不是家长炫耀比较的对象 /175
- 不和别人作比较 /177
- 别对孩子期望太高 /178
- 东方不亮西方亮 /179
- 人生永远都有两次机会 /181
- 有底线地支持 /182
- 美国幼儿园的一天 /184
- 美国小学是孩子的乐园 /186

- 学习要强调兴趣 / 187
- 让孩子享受自己的童年 / 189
- 美国优秀儿童评判标准 / 190

方法篇：方法很重要，技巧是关键

- 孩子犯错怎么办 / 194
- 引导孩子主动认错 / 196
- 惩罚孩子是门艺术 / 197
- 适当的体罚也是必要的 / 200
- 重视想象力和创造力 / 202
- 捕捉孩子的好奇心 / 204
- 不轻易说“不” / 205
- 允许孩子与大人争辩 / 207
- 不在人前教育孩子 / 208
- 孩子迟到，父母关禁闭 / 210
- 参与孩子的活动 / 211
- 陪孩子玩就是最好的家教 / 213
- 独立思考，多作引导 / 215
- 提供机会，在实践中教育孩子 / 217
- 聊天互动式教育 / 218
- 美国教育子女的七大忌语 / 220
- 美国孩子对父母的告诫 / 221
- 11条教子法则 / 222
- 给家长的10条建议 / 223



性格篇

好的性格是成功的一半

性格是一个人对客观现实的态度和习惯化的行为方式中表现出的个性心理特征，它影响着一个人待人接物的原则和方式。可以毫不夸张地说，性格决定着一个人的前途命运——优良的性格可以让人无论在顺境还是逆境中，都能坦然积极地面对，从而不懈努力，取得成功；不良的性格会让人走很多弯路，甚至在关键时刻毁掉一个人的一生。

性格一旦形成就不易改变，所谓江山易改，本性难移，就是这个意思。因此对于孩子来说，从小养成良好的性格是非常重要的。



做个勇敢的孩子

小马克从学校回来就一直表现出一副闷闷不乐、忧心忡忡的样子，这可没有逃过玛丽的眼睛。玛丽放下手上的活蹲在马克面前问他为什么不开心。马克说：“今天在学校里，我认为一个同学的做法是不正确的，但我不知道是不是应该指出来。”玛丽没有正面回答马克的问题，而是给他讲了自己的一次经历：在玛丽读中学的时候，有一次竞选班干部，她的一个好朋友请求她投自己一票。但这并不是玛丽的初衷，她觉得另外一个男同学更适合，于是她暗中把票投给了那个男同学。结果朋友因为失去这一票落选了，而这一切她并没有告诉朋友。玛丽惭愧地说道：“从那以后，我发誓，只要我相信是正确的事就要勇敢地说出来。”马克被玛丽的一席话感染，他知道自己该如何面对和处理一些事情了，脸上也浮现出了笑容。

美国的孩子都特别勇敢，胆子也特别大：他们不怕天黑，不怕单独外出，不怕山高水急，也不怕昆虫野兽；他们一般较有主意，说话很“冲”，但却善于交际，敢于在大庭广众之下演讲以发表自己的看法；他们敢想敢闯，却很少出现什么险情。在这方面，其他国家的孩子就明显不如美国孩子，为什么会这样呢？

这是因为他们非常重视对孩子认识自然和社会环境的教育，注意从小培养孩子的自立自主精神，并注重培养孩子的交往能力和在各种环境中的自我保护能力。



冒一下险又何妨

马克经常会把家里弄得乱七八糟：会跑的小火车，他一定要看看是如何跑起来的，于是偷偷拿来工具，乱拆一气；趁你不备，把你的手机拆成一堆废铁。他才不知道你的物品价格几何，他一心想的是看看里面到底有什么。

看了动画片，他对会飞的超人产生了兴趣，他也想从高处跳下去，飞起来。他可能找个椅子站上去，或者站在阳台上，将身子探出窗外；或者爬上书架及其他家具，翻出抽屉里的各种杂物……

喜欢探险是儿童的天性，对这一天性过多地限制，将不利于孩子的成长。

探险活动可以培养儿童长时间集中注意力的能力。在探险活动中，他们需要观察周围事物，收集各种信息来帮助自己作出决定，有时还要与伙伴交流合作，筹措多种方案进行变通。此外，探险对增强身体素质和意志力都能起到很大的促进作用。很少有其他活动可以代替这样的综合锻炼。

因此，面对拆成一堆垃圾的客厅，不要对孩子动怒哦。在闲下来时，不妨给孩子一个破旧的钟表，和他一起拆开看看，讲讲原理，满足他的好奇心。

对于扒阳台这种危险的举动则要加以提防，如：家中的阳台上不要放可以攀爬的东西，窗子也要有保险，不能让孩子轻易打开。

在和孩子一起看动画片时，要告诉他：这个主角从一场严重的事

中毫发无损地走出来是不真实的；现实中，如果你也出现了这样的事，就会永远见不到妈妈了。

我们不但不要制止孩子探险，还要适当地给孩子创造一些可以探险的空间，鼓励孩子做一些有意义的冒险活动，如登山、攀岩等。以前，我们大多数父母不但不鼓励孩子去冒险，而且一听说孩子要去爬山、攀岩就会制止，主要是担心孩子出事。但这样做对培养与锻炼孩子的勇敢精神和坚强意志极为不利。况且一旦我们熟悉的场所不能为孩子提供“令人兴奋和有刺激性”的娱乐，探险天性得不到满足，他们很可能会探索到更危险的场所。

在冒险中学会保护自己

好动是孩子的天性，是孩子探索未知世界的表现。只要把它诱导到正确的轨道上，就会成为优点，让孩子受益无穷。

我第一次见到玛丽的侄子查理时对他印象很深刻，因为他有一张充满冒险家精神的脸蛋。据玛丽讲，他从3岁之后就有点不消停了，几乎从家里的每一件家具和洗衣机之类的电器上都栽下来过。左眼下的疤是从电视柜往下跳的时候添的，前额的疤是从家里楼梯上跌下时摔的，后脑的蛋形小包是爬书架撞的……可想而知，这个孩子应该让父母操了不少心！

孩子到了三四岁，正是跑得快和灵活度高的时候，会爬得很高，但是也会跌得很重。只要一想到这些，我想大多数父母就会开始头疼，不知道孩子什么时候才能知道危险，学会保护自己。其实并不是孩子存心



和父母对着干，只是孩子天生喜欢刺激和冒险。还有一个原因，就是孩子们的记忆系统还未发育完全，比较容易忘记经历过的惨痛教训，比如大人们都知道不能在繁忙的马路上打闹玩耍，但换作一个学龄前儿童，即使警告他很多次，他还是会冲到马路上去玩球。

近年来，各国关于儿童意外伤害的事件不断见诸报端，让父母对儿童安全问题的担忧和顾虑越来越多。在中国，孩子参与的任何活动，只要父母认为存在风险就会坚决制止。在美国，教育者对于儿童探险存在的危险也有清醒的认识，但是他们不是单纯害怕或阻止，而是给出降低危害的建议。在他们的自然博物馆中，设有专门供儿童探险的区域，讲解员教孩子用小锤击打树干，分辨什么样的树干是中空的，不能攀爬；什么样的树干没有问题。

那么父母在保护孩子的前提下应该如何应对孩子的冒险举动呢？美国的老师们给出了如下建议。

1. 对于年纪小的孩子，不要让他消失在你的视线之外

这是最基本的，也是最稳妥的方法。在看住孩子的同时，你还要时不时地给他一点正确的引导。但你也要明白，就算是你这样盯住他了，也不足以打消他脑海里各种古怪的念头、想法。即使是在儿童乐园这样的地方，你也不能掉以轻心。作为爱冒险的孩子的家长，你就别想坐在一旁放松地喝着饮料，看着孩子从滑梯上往下滑了。

2. 对于危险的行为举动，你可以带着他亲自尝试

当孩子试图用手往插座孔里探索时，也许一句“宝宝，你不能靠近插座！”就能立时阻止他这种危险行为，但要想让他记住并遵守的话，还需要多次重复。当看到孩子乱按微波炉的操作按钮时，你可以亲自示范一次给他看，并尽量解释每个按钮的作用；然后在你的监督之下，让他亲自按一按“启动”按钮。放心，在他按个十次八次以后，微波炉就不会再是他的兴趣所在了。

3. 引导孩子认识并熟悉家中的物品

你可以经常带着孩子触摸、熟悉生活中常用的、常见的或贵重或脆弱的东西，这样他就不会轻易用自己的方法去拆开了解它，至少好奇心会少一点。

4. 让孩子多接触外面的世界

例如，过马路时，让孩子看看红绿灯，告诉他绿灯亮时才可以走；看见仙人掌的时候，告诉他带刺的植物不能碰，会被扎伤，很疼。孩子对生活知识了解得越多，冒险的冲动就会越少。

5. 保护孩子强烈的好奇心

孩子看到新奇的东西，总会用一些激烈的方式来表达和满足自己的好奇心，例如摔打新买的玩具直至破裂、把花盆里长得好好的花草连根拔起、捞起鱼缸中的金鱼等等。这个时候，给孩子学习、积累经验的机会，远比训斥、打击他们的好奇心有价值得多。

6. 适时适当惩罚孩子

如果你的孩子在公园玩耍时天不怕地不怕，那么你出门前要和他商定下严格的规定，一旦他触犯规定，擅自接触危险性高的器具或游戏，马上带他离开公园，而且要惩罚他一段时间不准外出玩耍。对于孩子的危险行为，绝不能作出一丝一毫的让步，例如孩子不戴头盔和护膝就不许玩轮滑。但是，爱冒险的孩子常常会做出把安全装置弄坏的事情，因此，最可靠的方法还是监督。

7. 用事实说话

为了让孩子明白在刺激过后的危险，你需要把后果向孩子说清楚。比方说，孩子一直在床上玩蹦蹦跳，你要对他说：“如果你掉下来会摔痛的。”如果孩子真的掉下来了，你要抓住时机，对他说：“你瞧，掉下来很痛吧。”

8. 谨慎选择卡通电影

现在的社会中，不仅是大人的世界中才有暴力行为，给小孩看的卡



通电影中有的也充满了暴力，家长们要小心挑选。如果卡通电影中的主角在经历了高压触电或高空摔下后毫发无损或某些不切实际的事情合理地发生了，你就必须告诉孩子这些都是不真实的，让他想想在现实生活中如果一架大钢琴砸在他的头上会怎样。如果孩子对你的警告完全置若罔闻，这时你可能需要把孩子带到医院，看看孩子是否患了多动症。

但是，千万不要因噎废食，对孩子所有的行为都说“不”，因为这会扼杀孩子对这个世界的好奇心。你可以试着带孩子到体操馆或者舞蹈班，看看能否帮助他们发泄多余的精力。

冒险行为常常会持续到青少年时期，对于那些经常会带着孩子走进急诊室的家长来说，也不必太过担心，因为随着孩子一次又一次地承受他们危险行动的后果，最终他们会从教训中学会谨慎。

自己的事，自己做主

大家都知道，在国内凡是有条件的家长都会在孩子三四岁时就让他们学才艺，不停地为孩子报各种特长班、补习班，乐器、舞蹈、英语、奥数不一而足，生怕孩子输在起跑线上。

所以，刚放暑假，我就提醒玛丽是不是该给马克报个钢琴班，却被玛丽拒绝了。她说孩子现在还太小，玩耍是他现在的主要任务，而且他从来没有表现出对钢琴的兴趣，我们不能强加给他，那样效果也不会好；他想学什么、做什么要他自己做主……

不仅如此，就连马克玩什么游戏或者做什么运动都是他自己说了算。在美国，从孩子呱呱坠地之日起，他就被当做一个独立的人看待。

美国家长给予孩子自行选择参与哪种游戏或运动项目的权利，不包办不强迫，尤其不勉强孩子参加各种补习班。只是按照孩子的年龄特点，引导他们去做应做的事情。

除了不替孩子作决定，美国人还从不“帮”孩子做他们能做的事。

“I can do it. (我能做)”是美国孩子常说的一句话。美国人说，替孩子做他们能做的事，是对他们积极性的最大打击。玛丽给我讲了一个小故事：

威尔逊和同学要到山里去参加为期两天的野营活动。学校向他们介绍了营地的一些情况，并为他们的准备工作提出了建议，让孩子们自己回家去准备营地生活用品。妈妈问威尔逊是否需要帮忙，威尔逊说自己能够照顾自己。在他出发前，妈妈检查了他的行李，发现他没有带足够的衣服——因为山里要比市区冷得多，显然威尔逊忽视了这一点；妈妈还发现他没有带手电筒，这是野营时经常需要用到的东西，但是妈妈并没有给他提示。

威尔逊高兴地走了。过了两天，等他回来时，妈妈问：“怎么样，这次玩得开心吗？”

威尔逊说：“我的衣服带得太少了，而且由于我没有带手电筒，每天晚上都要向别人借，这两件事搞得我好狼狈。”

妈妈说：“为什么衣服带少了呢？”

“我认为那里的天气会和这里一样，所以只带了平常穿的衣服，没有想到山里会那么冷！下次再去，我就知道该如何做了。”

“下次如果你去佛罗里达，也带同样的衣服吗？”

“不会的，因为佛罗里达很热。”

“是的，你应该先了解一下当地的天气情况再作决定。那手电筒是怎么一回事呢？”

“我想到要带手电筒，可忙来忙去，最后却给忘了。我想，下次野

