

Education

哈佛大学
现代家庭教育全新理念
提升孩子自我管理
能力
让孩子告别依赖



10天 塑造孩子 自控力

如何让孩子改掉坏习惯、更独立

越独立的孩子，学习和
生活越有计划性，父母更省心
**10天时间，让孩子
真正拥有自控力！**

科恩 / 主编

中国百佳图书出版单位



化学工业出版社

Education

10天 塑造孩子 自控力

如何让孩子改掉坏习惯、更独立

科恩 / 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

10天塑造孩子自控力：如何让孩子改掉坏习惯、更独立/科恩主编. —北京：化学工业出版社，2016.3

ISBN 978-7-122-26307-0

I . ① 1… II . ① 科… III . ① 自我控制-儿童教育-家庭教育
IV . ① G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第028827号

责任编辑：马 骄 梁郁菲
责任校对：程晓彤

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装：三河市万龙印装有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 167 千字 2016 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：38.00 元

版权所有 违者必究



20码法则：给孩子距离他会更快乐 / 1

第1天

- 1 不给孩子留距离，结果多是叛逆 / 2
- 2 20码法则：恰当的距离是关键 / 5
- 3 孩子长大以后，无需“亲密无间” / 7
- 4 容许孩子拥有自己的小秘密 / 10
- 5 不要私闯孩子的“秘密花园” / 12
- 6 当你遭遇孩子的突然疏远时…… / 15

告别依赖：放手才能换来成长 / 18

第2天

- 1 不娇惯，让独立成为一种习惯 / 19
- 2 从小事入手，培养孩子自理能力 / 22
- 3 学会放手，鼓励孩子自己动手 / 25
- 4 多给孩子创造独立生活的机会 / 28
- 5 可以不认可，但必须鼓励孩子做决定 / 30
- 6 让“自己的事情自己做”成为习惯 / 34
- 7 做好分内的事，培养孩子的责任心 / 37
- 8 帮孩子成为打理生活的小能手 / 40
- 9 约束自我，孩子的成长需要自律 / 43
- 10 自我管理，就要管好自己的每一天 / 46

吃苦教育：让孩子在吃苦中变得独立 / 49

第3天

- 1 只有自立的孩子才能自强 / 50
- 2 把握分寸，过度保护等于伤害 / 53
- 3 你永远无法替孩子奔跑 / 56
- 4 对孩子百依百顺其实是在害他 / 58
- 5 跌倒了，让孩子自己爬起来 / 61
- 6 不拿“很危险”制止孩子，除非你想让他怯懦 / 64
- 7 让他自己体会，别把经验强加给孩子 / 67
- 8 适时引导，助孩子一臂之力 / 70

接受挫折：有效培养孩子的复原力 / 72

第4天

- 1 适当的挫折，有利于孩子成长 / 73
- 2 增强孩子的心理承受力 / 76
- 3 用理解和劝慰，帮孩子在挫折中成长 / 79
- 4 分析失败原因，专注于解决方案 / 82
- 5 用“大目标”来激励孩子的斗志 / 85
- 6 变挫折为孩子前进的动力 / 88
- 7 告诉孩子，过程与结果一样重要 / 90

合作练习：让独立的孩子融入团体中 / 93

第5天

- 1 没有人是万能的，要学会与人合作 / 94
- 2 让孩子感受“一起”的力量 / 97
- 3 给孩子创造与别人交往的机会 / 99
- 4 团队教育，培养孩子的集体荣誉感 / 102
- 5 合作过程中，让孩子取长补短 / 104
- 6 与伙伴分享，避免孩子走向自私 / 107
- 7 如何提高孩子与人合作的能力 / 109

调动潜能：让孩子学会自己解决问题 / 113

第6天

- 1 培养孩子追求结果的思维习惯 / 114
- 2 帮助孩子从压力中解放出来 / 117
- 3 别担心，“错误”是一定会有的 / 119
- 4 激发孩子解决问题的思维能力 / 122
- 5 让孩子保持一种紧迫感 / 124
- 6 总会有解决问题的方法 / 127

远离谎言：诚实可信成就高自控力的孩子 / 130

- 1 为什么说诚实是孩子一生的财富 / 131
- 2 不要欺骗孩子，否则他也将学会欺骗 / 134
- 3 恰当应对谎言，不让孩子的谎话得逞 / 137
- 4 绝不“护短”，让孩子为错误负责 / 140
- 5 要信任孩子，不要对他的行为产生怀疑 / 143
- 6 任何情况下，都要让孩子履行约定 / 146
- 7 今天不惩罚失信的孩子，明天他就会受到致命惩罚 / 148
- 8 帮助孩子找到诚信的榜样 / 151

拥抱健康：和孩子一起打造良好的健康习惯 / 154

- 1 帮助孩子做好营养搭配 / 155
- 2 让孩子爱上有益健康的食物 / 158
- 3 讲卫生的好习惯要从小养成 / 161
- 4 早睡早起，保证睡眠质量 / 163
- 5 避免孩子沉溺在网络游戏中 / 167
- 6 娱乐要有节制，否则伤害孩子身心 / 169
- 7 有规律地生活，改掉丢三落四的习惯 / 172

学会花钱：让孩子养成理财的好习惯 / 175

第9天

- 1 帮助孩子正确理解金钱的用途 / 176
- 2 零花钱怎么才能不零花 / 178
- 3 给孩子开个账户，教他合理储蓄 / 181
- 4 定时帮孩子做一份“消费计划” / 184
- 5 再富有，也要让孩子有节约意识 / 187
- 6 不要让孩子爱上“炫耀” / 190
- 7 给孩子一点钱，让他自由支配 / 193
- 8 让孩子学会明智地花掉每一分钱 / 196
- 9 教会孩子通过劳动获得收入 / 199

最后叮嘱：让孩子拥有成熟的人格 / 202

第10天

- 1 把孩子当成家里的一位“大人” / 203
- 2 呵护孩子的梦想，他的人生他做主 / 206
- 3 不管是不是认同，尊重孩子每一个决定 / 208
- 4 不随意否定，给予孩子充分的信任 / 211
- 5 用“商量”的口吻，而不是“命令” / 214
- 6 试着让孩子参与讨论家庭事务 / 216
- 7 设一个悄悄话信箱，帮孩子解开心结 / 219
- 8 不要嘲笑孩子的问题，替他保守秘密 / 221
- 9 尊重孩子的朋友，不要干扰他的社交圈 / 223

第1天

20码法则：

给孩子距离他会更快乐

孩子的成长需要自由的空间。家长都希望塑造孩子的自控力，可试想一下，一个连进行自我掌控的机会都没有的孩子，又何来自我控制呢？随着不断成长，孩子们更渴望有私人空间，希望被父母当成大人看待。倘若家长不能给他们想要的空间，总想把孩子的一切秘密都了然于心，只会促使孩子的保密工作升级。更糟糕的是，当他们不再信任父母，就连不需保密的事情也会三缄其口。家长不妨从监督者和控制者的角色中退出，把信任还给孩子，给孩子距离，他会更快乐，也会更独立。

1 不给孩子留距离，结果多是叛逆

爱的真谛是什么呢？是把对方紧紧拴在身边？还是给彼此一些自由空间？要知道，真爱是无私奉献，是牺牲，不是占有。

女孩儿阿芙拉问她的母亲：“我应该怎样爱一个人呢？”母亲没说什么，只是找来一把沙子递到女儿面前，女儿看见那捧沙在母亲的手里，没有一点流失，接着母亲开始用力将双手握紧，沙子纷纷从她指缝间泻落，握得越紧，落得越多，待母亲再把手张开，沙子已所剩无几。

很显然，手上的沙子握得越紧，流失得越快，父母与孩子之间也是一样。爱如流沙，越是想要紧握，越是散落一地。越是想要挣脱，陷落越深。

给彼此一个自由的空间，才会使双方的关系更加完美。德国著名的黑格尔派美学家费歇尔说：“我们只有隔着一定的距离才能看到美，距离本身能够美化一切。”

很多家长认为，孩子太小，缺乏自我控制能力，于是想把他们紧紧地握在手心里，殊不知，这样做只会让孩子更加没有自控能力，甚至会像一匹急于脱缰的野马，最终归于“叛逆”。从哈佛的教育经验来看，不与孩子保持距离，至少存在下面3个问题。

（1）管教孩子时没有距离，容易失去尊重

生活中很多人往往犯这样的毛病，对同事，客气礼貌，还要面带笑容；而对家人，客气话和礼貌都省了，有时会把尊重也省了。不高兴了，就开始由着自己的性子把对方当情绪垃圾桶，无所顾忌地发泄一番。如果对孩子也这样，那孩子就惨了。很多父母在单位遇到不顺心的事，回来看到孩子手中的成绩单，或接到老师反映情况的电话，就怒火中烧，甚至会打骂孩子。

为什么会出现这样的现象呢？因为这些家长会错误认为孩子是自家人，还是自己的私有财产，自己生的嘛！不但是私有财产，而且还是处于劣势地位的被管教者。这样管教下来，孩子的自尊心受损，得不到应有的尊重。

（2）与孩子说话没有距离，显得没轻没重

有些家长认为孩子是自己的，所以怎么说都可以，比如批评、责骂孩子的话，与其说成是“恨铁不成钢”心理的语言反射，不如说是通过骂孩子来消解怨气。失败的父母总是把失望的情绪发泄在孩子身上，把责任推

卸到孩子身上。他们以为批评得重一点，是对孩子下猛药，是拯救。但如果批评的利器伤到孩子的自尊，比如不顾孩子的面子，在公众场合批评孩子，孩子同样会受伤害，会反感。父母这一行为的背后，其实就是不尊重孩子，与孩子说话没了距离，没轻没重。

（3）与孩子相处没有距离，孩子不服管教

民主的家庭会与孩子做好朋友，平等交流，做做游戏，甚至打打闹闹。但是父母在当“朋友”这一角色时，也不能忘记自己还有“家长”这一角色。太过于随便，与孩子之间没有了一点距离，孩子也会变得任性。不是说不能与孩子做朋友，而是要及时转换角色，该威严时要威严，该坚守时坚守。

有时，跟孩子保持一定的距离，并非是坏事。鸟儿长大了，要有自由飞翔的蓝天。孩子长大了，要脱离父母的怀抱。父母们虽然很明白这个道理，但在生活中、学习中，还是有意无意地总把孩子揽入怀中。

父母渴望亲子，孩子却需要学习离开父母的怀抱，这个矛盾，任何课程都解决不了。很多父母，眼睛完全离不开孩子，孩子的每一个动作、每一句话、每一个表情，都逃不过父母的观察，每个可以教育孩子的机会，他们都不想错过。

父母的这种苦心经营，可能让每个人都十分感动。无论他们怎样筋疲力尽，他们仍是觉得不足。但如果把这种无时无刻无处不在的关爱放在自己身上，恐怕谁都不愿意，因为太累了。很多父母不知道，孩子是不能老活在父母关注的范围内的，否则他就很难自立，父母就要永远为他负责。所以，好父母会与孩子保持一点距离，让孩子更快乐地成长。

2 20码法则：恰当的距离是关键

在美国人的教子理论中，有一个“20码^①法则”是这样说的：尊重孩子的独立倾向，与其至少保持20码的距离。这个法则是心理学依据的。

为了研究刺猬在寒冷冬天的生活习性，生物学家曾经做过这样一个实验：把十几只刺猬放到户外的空地上，这些刺猬被冻得瑟瑟发抖，为了取暖，它们只好紧紧地靠在一起。相互靠拢后，刺猬身上的长刺又让彼此不堪忍受，很快又各自分开了。挨得太近，身上会被刺痛；离得太远，又冻得难受。没过多久，刺猬为了抗寒又逐渐靠拢。经过多次摸索，它们逐渐找到了一个适中的距离，既可以相互取暖，又不至于被彼此刺伤。

这便是心理学上的“刺猬法则”，也称作“距离效应”，是指人际交往中保持恰当的距离，既能保留彼此之间的美好印象，又能避免因为走得太近而带来伤害。

在心理学上，有一个术语叫“非爱行为”，是指以爱的名义对自己最亲近的人进行一种强制性的控制，让他按照自己的意愿去做。这其实是一种非爱性的掠夺，往往发生在夫妻之间、恋人之间、父母与孩子之间，也就是世界上最亲近的人之间。

父母如果不能给孩子一些距离，就非常容易出现“非爱行为”。英国有一个心理学女博士说，世上所有的爱是以聚合为最终目的的，只有一种爱是以分离为目的，那就是父母对子女的爱。所以越早让孩子作为一个独立的个体从父母的生命中分离出去，父母的教育就越成功。明白距离和独

① 码，英美制长度单位。1码等于3英尺，合0.9144米。

立是一种人格的尊重，这种尊重在最亲近的人中间也该保有。

沃伦与长子吉姆的关系极为亲密。由于沃伦的父亲没有真正理解过他，陪他的时间也不多，所以沃伦希望与儿子吉姆能更亲密。在很长一段时间内，他们之间的关系似乎相当完美。他们在一起时他感觉棒极了，因为从未有人对他如此亲近过。

但吉姆进入青春期后，一切开始改变。从前晚上他们常一起看书，或者儿子坐在他的膝上看电视。现在他回家时，儿子总在发短信，或是在和朋友打游戏，沃伦则被冷落一旁，好像他根本不存在。有一回沃伦出差两周回来，迎接他的也不再是家门口热情的拥抱。最近，有时沃伦也不想见到吉姆， he 可以和 10 岁的次子杰克待在一块，但内心深处他知道，杰克进入青春期后也会离开他。他觉得非常困惑：“怎么会这样呢？从来没人告诉我会这样！这太令人痛苦了。我觉得自己并没有做错什么呀！”

许多家长将子女以及同子女的关系理想化了——这种理想化对父母的安全感与完整感都极其重要。但对孩子而言，这种理想化带来的则是另一种影响，可能危及他们以健康的方式独立，以及他们道德价值的形成。青少年的独立与关键道德品质的发展，在一定程度上是通过比较父母与自身以及其他孩子与成人眼中的自己实现的。

正如著名心理学家埃里克森所说，对孩子来说，世界就像一间实验室，在实验室中他们不停地将自己归类，再归类。例如，一名十几岁的少女可能在不同派系间摇摆，或有着多位导师，在此期间十分留意哪种关系能够激发“真实的”自我。随着时间的推移，心理健康的青少年形成了自我界定或自我意识，使得新旧角色得以巩固，并融入了父母的道德期望及标准，

表达出内心的某种自我认知。在这个过程中，他们必然会表现出“冷落”父母的行为。这时候，父母不能怪孩子，而是要提醒自己是时候与孩子保持一点距离了。

许多父母都把孩子当成掌上明珠，舍不得放开手；还有些家长喜欢什么都不回避孩子，甚至夫妻之间的感情表露、争吵等都让孩子亲身经历，还以为这样就可以让孩子对自己更有感情。其实距离产生美，家长完全用不着和孩子零距离，必要的距离不但可以培养孩子的独立能力、自理能力，而且可以避免父母因为不慎而伤及孩子稚嫩的心，请父母们一定记得。

3 孩子长大以后，无需“亲密无间”

在生活上，父母不给孩子动手的空间。饮食起居父母全包了，什么都不让孩子尝试，有的孩子甚至长到六七岁饭喂到嘴边也不知张口，非得喂饭人用勺子去碰嘴唇；在学习上，父母不给孩子动脑的空间。每项学习都是填鸭式的灌输法，难以计数的各种培训班充斥着孩子们的生活；在娱乐上，不给孩子想象的空间。丰富完善的玩具没有留下一点空间让孩子去想象。

生活中，大多数的家长们都是这样做的，他们坚定地认为，他们

和孩子是亲密无间的！但哈佛的教育观点却不这样认为。哈佛的教育者把空间形象化：伸出你的双手，伸展到最大限度，然后转一圈，以不触到别人的手为宜，双手上下左右移动再转一圈，感到自己在一个很舒服的泡泡里面，这就是你的个人空间。哈佛的教育者强调，在和别人来往的时候，尽量保持不要打扰破坏对方的“泡泡空间”，即使对方是你的孩子。

谁都知道，孩子的成长，没有空间是不成的。但是由于家长包办过多，禁止过多，使得孩子缺少自己活动空间的现象仍然比比皆是。他们老想着帮孩子，比如孩子抢玩具，妈妈赶紧说，别抢别抢，妈妈再给你买一个，生怕孩子吃亏，着急地给孩子灌输如何讨人喜欢，着急地支招如何胜过小朋友……剥夺孩子自己解决问题的机会。

他们把孩子所有时间都排得满满的，给孩子报各种班：画画班、游泳班、钢琴班、讲故事班、思维训练班……生怕孩子荒废了光阴，不给孩子留白，不给孩子时间和空间发现自己的兴趣。

他们不允许孩子有那些看起来没出息的兴趣：玩泥巴、捡树枝、淋雨、无缘无故欢笑……每当这个时候，就泼他们的冷水，呵斥他们，把他们从兴高采烈变得缩手缩脚。

事实是，要想培养健康的孩子，尤其是想培养有自我控制能力的孩子，首先，要给予孩子空间，而且还要不断扩大孩子的空间。

走进美国超大公司纽约总部，首先映入眼帘的是办公室门口摆着的一个漂亮的鱼缸。鱼缸里十几条热带杂交鱼正在开心地嬉戏，它们长约3英寸，脊背一片红色，头尤其大，长得很是漂亮，进进出出的人几乎都会因为这

些美丽的鱼而驻足。

这一天，董事长的顽皮小子来找父亲，看到这些长相奇特的小鱼很是好奇，于是非常兴奋地试图去抓出一只来。慌乱中，鱼缸被他从桌子上推了下来，碎了一地。鱼缸里的水四处横流，十几条热带鱼可怜巴巴地趴在地上苟延残喘。

办公室的人急忙把它们拣起来，但是鱼缸碎了，把它们安置在哪儿呢？人们四处张望，发现只有院子中的喷水池可以做它们暂时的容身之所，于是，人们把那十几条鱼放了进去。

2个月后，一个新的鱼缸被抬了回来，人们纷纷跑到喷水池边捞起那些漂亮的小鱼。十几条鱼都被捞起来了，但令他们非常惊讶的是，仅仅两个月的时间，那些鱼竟然都由3英寸来长疯长到了1英尺！

对于鱼的突然长大，人们七嘴八舌，众说纷纭。有的说可能是因为喷水池的水是活水，最有利于鱼的生长；有的说喷水池里可能含有某种矿物质，是它促进了鱼的生长；也有的说那些鱼可能是吃了什么特殊的食物。但无论如何，都有共同的前提，那就是喷水池要比鱼缸大得多！

后来，人们把这种由于给孩子更大的空间而带来孩子更快发展的现象称为“鱼缸法则”。对于孩子的教育，事实就是这样，孩子的成长需要自由的空间。随着孩子的成长，父母应给孩子越来越多的自由，克制自己的想法和冲动，给孩子充分的空间。要想使孩子长得更快、更大，就一定要给他们活动的自由，而不要让他们拘泥于一个小小的“鱼缸”。