

这样表扬，孩子进步快！ 这样批评，孩子改正快！

表扬要非常具体，
批评要非常明确，
就能让您说的话马上见效！



适合年龄段：3~9岁

〔英〕布丽奇特·巴恩斯

〔英〕史蒂文·约克

著

韩雨苇 译

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



入托、入园、入学前 育儿百问经典工具书 06

这样表扬，孩子进步快！ 这样批评，孩子改正快！

〔英〕布丽奇特·巴恩斯 著
〔英〕史蒂文·约克

韩雨苇 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (C I P) 数据

这样表扬, 孩子进步快! 这样批评, 孩子改正快! /

(英) 巴恩斯, (英) 约克著; 韩雨苇译. -- 北京: 北

京联合出版公司, 2016.5

ISBN 978-7-5502-7697-0

I. ①这… II. ①巴… ②约… ③韩… III. ①儿童教

育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第108057号

Common Sense Parenting of Toddlers and Preschoolers

By

Bridget A. Barnes and Steven M. York, M.H.D.

Copyright © 2001 by Father Flanagan's Boys' Home

Simplified Chinese edition copyright:

2015 Shanghai DOOK Publishing Co., Ltd

All rights reserved.

著作版权合同登记号: 01-2016-2341

这样表扬, 孩子进步快! 这样批评, 孩子改正快!

作者: [英] 布丽奇特·巴恩斯 史蒂文·约克

译者: 韩雨苇

选题策划: 读客图书 021-33608311

责任编辑: 夏应鹏

特约编辑: 章喆 胡艳艳

责任校对: 绳刚 曹振民

封面设计: 杨贵妮

插画设计: 刘倩

版式设计: 黄巧玲 吴星火

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

三河市龙大印装有限公司印刷 新华书店经销

2016年5月第1版 2016年5月第1次印刷

字数124千字

680毫米×990毫米 1/16

11.75印张

ISBN 978-7-5502-7697-0

定价: 24.90元

如有印刷、装订质量问题,

请致电010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

巧用表扬与批评，让孩子一天更比一天好！

“我热爱为人之父（母）的感觉，只不过有时这项使命让我筋疲力尽，无法体会到其中的乐趣。”

您说过，或脑海里闪现过这样的话吗？这种心理，每位家长都有所体会，特别是在孩子还小、还没上学的时候。照顾小孩是一件既激动人心又耗时耗力的工作，您将要承担的是一生中最为重要的使命。在这个过程中，您可能会体会到各种各样前所未有的满足感，比如见证孩子迈出人生中的第一步，亲耳听到他们第一次叫出“爸爸”或“妈妈”等等。

不过，同样，为人父母的艰辛也是无处不在——可能一天洗五大盆脏衣服，应对孩子的第八次乱发脾气，或者在大半夜里哄精力旺盛的孩子睡觉……

抚育孩子会碰到很多出人意料的情况，需要家长在身体力行中积累经验。有些家长经常会粗暴地批评孩子，事后又深深自责与后悔。也有些家长生怕孩子不喜欢自己，所以动不动就表扬孩子。不管怎样，所有的父母都要记住一点，那就是——正确利用表扬与批评，是家长在孩子成长过程中最需要掌握的早教技巧，因为这样的技巧几乎每天都会用到！

和大部分家长一样，如果碰到了育儿难题，您也想要一些帮助和指点。所有家长都有怀疑自身能力的时候，而本书就为您提供一些简单实用的技巧及方法，教您巧用表扬与批评，轻松营造更加温

馨和谐的家庭氛围。

不管您是刚刚晋升为爸爸妈妈的“新手”，还是面对难以管教的孩子已经喘不过气来的父母或祖父母，不论是何种背景、何种家庭环境，本书的表扬与批评技巧都适用，都能为您提供全面的育儿指导。

众所周知，这个世上不可能存在所谓的完美父母、完美小孩。我们所处的世界有时就是乱糟糟、不甚完美的，不管怎么努力，我们还是免不了会犯错误，孩子也不例外。然而，在批评孩子的过程中，您是否发现了孩子有值得您表扬的地方呢？没错！恰当运用表扬与批评，就能让您为人家长的自信心大大增强，孩子也更听话，而且孩子的问题行为也减少了。

如果你发现墙上有涂鸦，很可能是你2岁大的宝宝找到了一支铅笔。

家长是孩子的第一个，也是最重要的老师。没有人比您更能影响孩子的一生了。这就意味着，在抚育孩子的过程中，您必须尽可能地投入所有的关爱、耐心以及精力。慢慢地，您就会发觉这是您人生中最有趣、最激动人心的挑战。

当您开始自己的育儿工作时，请记住：孩子的学习过程是需要时间的。即使您的孩子还很小，他们也有可能已经染上了某些不好的习惯，要根除非常困难。所以说，纠正这些坏习惯不是一朝一夕就能如愿的，刚开始孩子也许会对您的教导产生抗拒，甚至还可能会变得让您更加头痛。

如果是这样，不妨想想你们经历过的全家自驾游——一路上肯定是走走停停：可能中途有人晕车了，可能转错了方向，可能座驾

出了问题等。您开始怀疑自己能不能到达目的地，甚至会希望掉头回家，把这一切烦心事都抛下不管。

和全家自驾游一样，为人父母的历程也不可能一帆风顺。但是当您通过耐心、勤奋与毅力最终到达目的地时，回头一看，您会发现所有的一切都是值得的。

还需要牢记的是，本书教授的所有技巧都要遵循一个条件，那就是——多花时间在孩子身上，原因很简单：因为只有和他们在一起，才能教导他们，才能让他们感受到家庭的温暖，这是毋庸置疑的前提，也是把一家人凝聚在一起的万能胶。

要开始旅程了，祝您好运！您已经踏上了这条激动人心的道路，正朝着“更称职”这一目标前进。所以，一定不要放过任何教导孩子的机会！无条件的关爱，您与生俱来的能力，以及您在本书中学到的育儿技巧，一定会让您更好地照顾孩子、教育孩子，做出一番成绩。

现在就开始，巧用表扬与批评来帮助您的孩子成长吧！

目 录

序言 巧用表扬与批评，让孩子一天更比一天好！… 1

这样表扬，孩子进步快！

这样批评，孩子改正快！

第1章 想让孩子进步快，要先弄清孩子的能力水平… 1

第2章 设定“合理期望值”，孩子才更能让你满意… 12

第3章 放手让孩子去玩，边玩边教最有效… 19

第4章 家长做个好榜样，孩子进步才更快… 33

第5章 巧用“积极后果”和“消极后果”，
轻松改掉坏毛病… 46

第6章 讲孩子听得懂的，孩子才能更听你的… 54

第7章 有效表扬——

明确告诉孩子他哪里做得好，他才会更加好… 64

第8章 如何教出“有教养的孩子”？… 77

第9章 正确的做法，你要事先教… 89

第10章 犯错时，你和孩子都要“面壁思过”… 102

第11章 纠正式教育4小步，轻松纠正孩子的不当行为… 111

第12章 要让孩子不哭闹，你自己就得别吼叫… 123

第13章 让情绪失控的孩子冷静下来有4个步骤… 130

第14章 营造温馨的家庭氛围，
是对孩子最重要的“表扬”… 150

第15章 制订家庭规范很容易，
方法有趣就能让孩子牢记… 157

第16章 熟用表扬与批评，育儿有序又有趣… 167

第1章 想让孩子进步快，要先弄清孩子的能力水平

很多人都有过这样的经历吧：亲朋好友聚餐，大家围坐一桌，席间有人不经意提起自己的孩子——假设这孩子叫“强尼”吧——已经可以完完整整地背出字母表，或者又学会了某项对小孩子来说意义颇为重大的技能。这时，你很可能就在纳闷：自己的孩子也和强尼一般大，怎么就没有如此“成就”呢？

我们的建议是：别担心！正如每个孩子都有不同的个性一样，由于遗传因素、生长环境等方面的差异，他们的成长过程也必然各不相同。

所谓“儿童发展”，可以定义为：在学习与成长的过程中，儿童所取得的具有里程碑意义的各项进步，其中主要表现在生理、认知（即心理）、社交以及情感等方面。这几个方面都很重要并且不断发生着变化，其中最显著的就是生理上的发展：原来的衣服穿不上了，“婴儿肥”也渐渐消失了，胃口变大了，更高更结实了，身体协调性更好了，慢慢会爬、会走、会跑了。

18~20个月大的孩子每天能学会10个以上的新词。

认知能力的发展也就是孩子学会思考、形成思想的过程，具体表现为：孩子越来越关注周围的世界，开始认识到人与人、物与物之间的种种差异，并且逐渐学会推理和判断。如果孩子开始问“为什么”，或能够分清熟人和陌生人，这就说明孩子的认知能力在进步。其中，语言能力的进步是认知能力发展的重要组成部分。小孩

子最初虽然只能靠含糊不清的咕哝试图与外界交流，不过这第一步至关重要，并为今后能准确地发出元音、辅音，从而清晰地说出字、词做了必要的铺垫。

对孩子来说，学习如何为人处世也是非常必要的技能，它涉及到社交、情感方面的发展，包括培养幸福感、依恋感以及独立性。这些情感的重要性在于，它们能让孩子学会与他人沟通，并且让孩子认识到自己的行为也会影响到身边的人。同时，这些能力的发展还有助于孩子学会交朋友、与人合作以及表达情绪。

想让孩子进步快，你就必须知道的常识

作为家长，你也许已经被育儿这份重担压得喘不过气了，也许你还在思索如何才能让孩子进步更快。

婴儿熟睡时有一半的时间都在做梦，他们做梦的时间是成年人的2倍。

最简单也最有力的回答就是：多陪陪孩子。这一点非常重要，就拿最简单的来说，陪孩子玩时，你可以帮助孩子学习如何玩玩具、如何与他人交流，以及如何与别人合作。或者，当你抱着孩子，对他微笑，或者为他唱歌时，你就在培养孩子的幸福感，即被爱、被关怀的滋味。给孩子讲故事能让他体验到语言的魅力，为孩子演示怎么搭积木，则能加深他对“将不同构造融合在一起”这一概念的初步了解，一起做游戏能让孩子体验到合作的乐趣，表扬孩子积木搭得好，则能让孩子体会到创作带来的喜悦。这些体验都对孩子将来能否成为一个乐观开朗、干劲十足的社会成员起着关键作用。

虽然我们不提倡拿自己的孩子和你兄弟姐妹或街坊邻居的孩子做比较，但儿科医生及育儿专家列出的这份成长指导书（见第4~10页）仍具有重要的参考意义，上面包含了儿童在特定年龄段里基本能够取得的一些重要进步。

接下来的几页里，你可以看到我们列出了儿童在生理、认知、语言及情感（社交）方面的一些重要的发展变化。对照这份指导书，你不妨看看自己的孩子处在哪个阶段。如果你还是对自己孩子的发展情况有所担忧，那你可以向儿科医生咨询。了解孩子处在哪个发展阶段、取得了哪些进步，这直接影响到你对孩子的期望值，相关内容在下一章里有详细讲解。

3岁时，大多数孩子已经能够听懂一般的谈话内容，这些语言也是他们今后日常生活中所需要的。

要记住，孩子的成长速度是因人而异的。即使你发觉自己的孩子比邻居家的小孩晚了几个月才取得某些重要进步，也不必过分担心。拿走路来说，通常11个月大的孩子能够跨出人生中的第一步，不过也有很多孩子直到17个月大时才学会走路，而有些则在9个月大的时候就能蹒跚学步了。总的来说，如果孩子的学习水平没有比平均水平晚6个月以上，家长们就无需太过着急。

在看下面的成长指导书时，你可以边读边列出自己的孩子目前在生理等各方面已经实现的重要进步，这么做可以让你更有的放矢，更好地看清孩子的各种发展变化。此外，这份成长指导书还有助于你为孩子下一阶段的成长做好准备。

0~6个月——孩子用各种方法认识世界

孩子对你说：“我长得好快啊！我学着用各种方式认识周围的世界，把够得着的一切东西放进嘴里！我现在注意力集中的时间更长了，听力也进步得很快。我还喜欢对着熟悉的人微笑、咿呀呀含糊地说话。”

生理方面：身高、体重飞速增加；逐渐养成有规律的昼夜睡眠习惯；喜欢抬头、翻滚、抓东西；能单独坐上一小会儿；可能开始长牙，把什么够得着的东西都往嘴里塞；出现类似爬行的姿势；可能会用双手握住物品，但无法抓牢；开始能够拿住杯子。

认知方面：6个月的时候，孩子的听力已经发育得比较健全了；听到别人讲母语时能够做出反应；注意力能较好地集中；看到奶瓶时会很开心；对清脆的碰撞声很感兴趣。

语言方面：开始发出咕啾咕啾的声音，6个月大的时候能够含含糊糊地发音。

情感（社交）方面：可能会害怕陌生人，不过面对亲近的人时能微笑并咿呀做声；会伸开双臂要别人抱自己；能表达各种基本情绪（高兴、感兴趣、惊讶、恐惧、愤怒、悲伤、厌恶等）；在面对面交流时能模仿大人的表情；对周围环境充满好奇。

6个月~12个月——孩子能更自由地行动

孩子对你说：“我能更自由地行动啦，能自己坐、自己爬了。我的一些小伙伴会走路了，不过我还是要扶着东西才能走，防止意外嘛！我知道自己的名字，能叫‘妈妈’和‘爸爸’。我还喜欢听音乐，现在正学着自己吃饭呢！”

生理方面：能够自己坐起来、爬行、扶着东西站立，有可能学会了走路；大拇指和其他手指的抓牢能力提高了；能够给予物品、接受物品；可能显示出喜欢用左手或右手的倾向。

认知方面：能认出自己的名字；喜欢听音乐；一个偶然的动作让他们觉得开心或有趣，就喜欢一遍遍重复，比如发出某种新奇的声音等；对着镜子里的影像表现得兴致盎然；能够区分大人与小孩；能尝试有意识、有目的性的行为。

语言方面：喜欢发出声音；含糊的咕哝升级成简单的发音；可能会重复一些简单的短语；可能已经会叫“爸爸”、“妈妈”；交流时会指给别人看；能听懂一些简短的词语，可能对一些简单的要求做出回应；懂得“不”的意思。

情感（社交）方面：可能坚持自己吃饭；显示出独立性，不会处处配合；开始模仿家长的举止；对陌生人表现出害怕的情绪，但对身边的熟悉面孔则表现出依恋的情感；只要父母或照料自己的人在身边，就会放心地探索周围的一切；表达愤怒或恐惧的频率增加了；会因为交际需要而微笑或大笑；对母亲显示出强烈的依恋情绪，对父亲、兄弟姐妹或其他亲近的人也会建立起好感。

13个月~18个月——孩子会走路了，爱探索了

孩子对你说：“现在我会走路了。我喜欢探索周围的世界，也喜欢模仿看到的一切。我正学着说出人生中第一句完整的话，也能自己吃饭了。我喜欢和爸爸妈妈一起玩躲猫猫。而且我也在一点一点学着用梳子之类的东西。”

生理方面：身高、体重迅速增长，但没有第一年那么明显；能自己站起来；可以在没有帮助的情况下伸展双臂大步行走；可能会用铅笔涂鸦；用两三块积木搭宝塔；抓东西更稳了；喜欢把玩具扔来扔去、滚来滚去、推来推去；能弯腰把东西捡起来；喜欢玩水；喜欢自己吃饭。

认知方面：如果东西被藏起来，则会到上次看见东西的地方找；在犯错与尝试中开始新实践；开始“泛化”行为（比如将在托儿所里学会的举动在家里重复）；流露出更多的负面情绪；乐于探索一切事物；有意识地使用某些物品（比如用梳子梳头）；喜欢观察、模仿他人的行为。

语言方面：说话时喜欢加入手势；开始会说最简单的字词；热衷于轮流游戏，比如拍手歌或躲猫猫。

情感（社交）方面：遇到问题会向家长求助；更喜欢大人而非其他小孩子；热衷于和兄弟姐妹玩耍；能认出镜子及录影带中的影像；会显示出同情心；能显示出合作能力。

18个月~24个月——孩子很喜欢用“不”来回答问题

孩子对你说：“我现在能走得更稳了。我能跑，能跳，能爬，不过还是常常摔跟头。我喜欢试着自己吃饭、穿衣。我能听懂更多的词语了，你可能觉得我只会说‘不’，不过这只是因为我想要变得更独立！”

生理方面：走路已经很稳了；能跑，能跳，能爬，不过还是经常会摔倒；能很协调地使用物品；能用四五块积木搭宝塔；喜欢走路时拖着玩具；能倒着走一小段路；可能已经开始学着用厕所；开始用餐具吃饭。

认知方面：能找到被藏起来的東西；明白即使东西藏好了看不见，但东西仍然在；喜欢玩模仿游戏；能更快地分类东西；能在脑海中描绘某些事物的概貌；开始意识到自己是个独立的个体；喜欢显示一定的独立性（如自己吃饭、脱衣等）；不爱按时睡觉。

语言方面：能说3~50个字，但能理解将近200个词语；想给所有的东西取名字；可以回答简单的问题；会重复熟悉或陌生的声响及动作；很喜欢用“不”回答问题。

情感（社交）方面：开始体会到更深层次的情感，比如羞愧、尴尬等；可以使用情绪色彩强烈的词，并开始使用语言表达情绪与感觉；可以更从容地应对父母不在身边的情况；会用名字和人称代词称呼自己；能够按年龄、性别将自己与他人归类；显示出自制力；可能更喜欢爸爸；喜欢模仿家长；可能对玩具或毛毯一类的东西显示出强烈的兴趣。

2岁~3岁——孩子展示出不错的沟通技巧

孩子对你说：“我的身体协调能力比以前更强了。我听得懂更多的句子，也能说得更多了。我喜欢按自己的想法行动，有时，要是常规被打乱了，我会不高兴的。现在我能更好地大小便了，不过还是得需要一些帮助。”

生理方面：身高、体重上的增长速度比婴儿期放慢了；平衡性增强了；能完成跑、跳、爬、蹦、扔、抓等动作；可以扣上、解开较大的纽扣；能熟练使用勺子；好动；能单独上下楼梯；开始能踮着脚走路；从胡乱涂鸦慢慢进步，能画出一些有意义的作品；能更独立地大小便，不过有时仍需一点帮助；不爱按时睡觉。

认知方面：对一些简单的事情，能够站在别人的角度看问题；意识到内心想法与客观事实的差异；不太会做选择；不太讲理。

语言方面：词汇量迅速增加；可以用母语把简单的词语组成短句；对语法开始有点意识；展示出不错的沟通技巧，比如接话或是坚持谈论一个话题；通过频繁地说“不”显示自己的独立性。

情感（社交）方面：开始拥有自我意识；能分辨有意或无意的行为；开始表现出与他人合作的行为；明白一些常见情绪的起因及影响；更能理解他人的情绪；明白性别之分；很容易生气或不耐烦；生气时爱哭闹和打人；自己的意思得不到理解时会很沮丧；有时会出现婴儿期的举止；情绪变化大；对兄弟姐妹有更浓厚的兴趣；可能会与假想的玩伴玩耍；喜欢被其他小孩围在中间玩耍；不喜欢分享，想把所有东西都据为己有；可能会抓、撞、咬、推其他小朋友。

3岁~4岁——孩子常常没法分清幻想与现实

孩子对你说：“有时我好像在同时向四面八方移动，因为现在我又能跳，又能扔，又能接啦！我能够单脚跳，也能快步跑。现在我还在学习数数、辨认颜色等。我有时还喜欢讲故事给别人听。有时呢，我又分不清什么是真什么是假，所以会担心故事里的怪物跑出来吓我。”

生理方面：跑、跳、蹦、扔、接等动作更加流畅协调了；能够单脚跳，还能飞奔；能灵活地向前、向后移动；能够骑三轮童车了；可以把球踢出去；可以用手举起球；可以使用安全剪刀；能够画出人生中第一幅人物画。

认知方面：能够注意到事物的变化；可以将不同物品归类；遇到困难时，能通过自言自语指导自己的行为；能够记住并运用不同情形下获得的信息；能正确分辨几种颜色；喜欢玩过家家之类的游戏；时间意识更明确了。

语言方面：能懂得“相同”和“不同”的概念；掌握了简单的语法规则；能够说由五六个词组成的句子；能讲故事；能够口齿清晰地说话，即使陌生人也能听懂。

情感（社交）方面：能够更好地控制情绪；更容易产生较复杂的情绪，如羞愧、尴尬、内疚、羡慕、自豪等；初次与他人建立友谊；与其他人玩耍的能力提高了；同性玩伴增多了；喜欢扮演“爸爸”或“妈妈”的角色；把很多不熟悉的东西想象成怪物；常常没法分清幻想与现实。