



父母指南

——怎样做家长



FUMUZHINAN

ZENYANGZUO

JIAZHANG

父 母 指 南

——怎样做家长

〔美〕D·J克迈耶 著
G·D麦 凯

华 瑜 柳 君 译
茂 昌 校

北方妇女儿童出版社

父 母 指 南 ——怎样做家长

[美] D·J克迈耶 G·D麦凯 著 华瑜 柳君 译 茂昌 校

北方妇女儿童出版社出版 787×1092毫米32开本 5.125印张 103 000字数

吉林省新华书店发行 1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷
2插页 印数: 1—11 356册

长春新华印刷厂印刷 统一书号: 7377·62 定价: 1.00元

引 论

我们深信，做个合格的家长是父母的愿望。那么，怎样做家长呢？这本书将详细地为您提供切实可行的办法。

《父母指南》将指导您如何处理父母与其子女的关系，如何用民主的方法去训练孩子。一百多万名读了此书的家长都认为这本书提供的方法是行之有效的。如果您按书中的方法和原则去做，您将会成功。本书会为您和您的家庭服务。

我们建议您每周读一章，九周读完。每周开始时先把这章读一遍，然后在这一周内分别研究一下出现问题的情景，研究一下思考题及附在各章后面的图表。一定要花时间保证完成一周所规定的内容。

通过孜孜不倦地学习和应用，您会成为一个更合格的家长。如果您愿意坚持下去，我们相信这本书将帮您获得做家长的酬劳，尝到做父母的快乐。

D·J克迈耶 博士

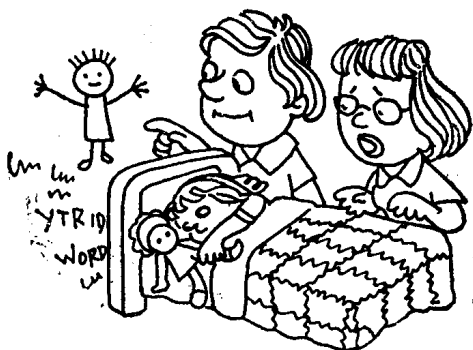
G·D麦 凯 博士

目 录

	引论	
第一章	理解孩子们的正当行为和不良行为·····	(1)
第二章	如何更多地了解孩子和自己·····	(21)
第三章	鼓励：建立孩子的自信心和对价值的 感受·····	(37)
第四章	交流：如何倾听孩子的心声·····	(56)
第五章	交流：寻求各种有效的方法来向孩子表达 你的想法和感情·····	(72)
第六章	自然后果和逻辑推论 ——一个培养孩子责任心的训练方法·····	(90)
第七章	应用自然后果和逻辑推论的方法解决其它 问题·····	(117)
第八章	家庭会议·····	(130)
第九章	培养自信心 发挥你的潜力·····	(146)

第一章

理解孩子们的正当行为和不良行为



看下面的情景：

A 太太：吉恩，你能来玩儿真是太好了。咱们好久没机会一块儿聊聊了。

B 太太：可不是么，苏。好象事情都挤到一块儿了。

女孩：妈妈，我可以去巴巴拉家玩玩吗？

A 太太：不行，凯。你不知道你生病了吗？医生叫你在床上好好休息。

女孩：噢，妈妈，我觉得好多了。我都呆烦了。我去一小会儿就回来，还不行吗？

A 太太：不行就是不行！马上给我回到床上去。

女孩：（哭）我不想上床，我好了。我要上巴巴拉家去

玩儿。

A 太太：(生气) 凯，我说什么来着？给我马上上床。

女孩：(边跺脚边哭) 你从来不让人家做任何事情。

A 太太：(很为难的样子) 对不起，吉恩。

B 太太：(笑) 没关系。我家也常有这种事儿。

A 太太：现在的孩子和我们小时候太不一样了。我小时候从不质问母亲。

B 太太：我也不。我真不明白这是为什么。现在似乎根本不尊重家长权威。

这两位母亲象如今许多当家长的一样。她们意识到她们孩子的态度与她们自己小时候所持的态度截然不同。对此，家长们经常想不通。

《父母指南》是为了引导家长们更称职地与孩子们相处而编的教材。此书为那些想要成为更称职的父母提供系统的训练方法。

家长为什么需要训练？

长期以来，我们的社会要求那些与孩子们打交道的各类工作人员必须经过专门训练，象教师、在职顾问、心理学家、儿童精神病专家等等。可是，肩负着养育孩子重任的父母，通常却没有经过专门的训练。

目前，人们日益充分地认识到训练家长的必要性。这是由很多原因组成的。而这些原因又都关系到社会的发展。社会发展的总趋势是向着民主、和平转变，这些转变向大多数人提出了挑战，而人们，特别是家长们尚未充分做好应战的准备。

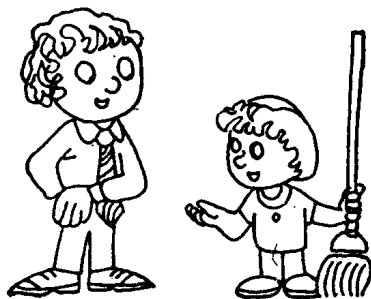
今天，大多数家长是在过去那种呆板、专制的社会里长

大的。人与人之间的关系被狭隘地理解为长辈和晚辈的等级关系。在家庭里，父亲被看成是至高无上的权威，母亲从属于父亲，孩子从属于父母。人们都恪守各自的位置，社会“井然有序”。但是，今天的社会如果仍然保留着那种呆板的局面，许多现存的社会问题就不会有所进展。然而，社会并不是静止的，有关社会秩序的合理基础的基本问题已经发生了空前的变化。妇女向大男子主义提出了挑战，这就是社会关系变化的一例。

当然，社会关系的变化也使孩子们受到影响。使大人和孩子的关系受到最大影响的可能是男女关系的变化。

近些年，妇女解放运动一直向前发展，第一次世界大战前，妇女要求承认她们的选举权。第二次世界大战期间，妇女们大批地走进了就业行列。战后，越来越多的妇女走进大学并进入职业界。

妇女们越来越认识到她们自己的权利和能力，更加坚信她们的法律和经济地位应该得到提高。而许多男子则对妇女解放运动做出了保守的反应。男女要平等，这种社会关系的变化使孩子们受到影响。孩子们很容易得出这样的结论：他们自己也应该有权利，并设法寻求自己的权利，不愿屈从于



大人的专横统治。那种为使孩子们顺从而实行奖惩的传统作法已经不再象过去那样行之有效了。只有当孩子们肯于承认大人是他们的长辈时，他们才认为大人有权惩罚他们。

如今的孩子很容易认为得到奖赏是他们的权利。那些依赖奖赏的父母经常发现小孩子只有在得到奖赏时才肯干事。并且这种奖赏看上去还要值得他们的努力。五岁时给块糖果，长大了就得给辆汽车。

惩罚也不象过去那样灵验了。孩子们强调理由说：“如果你有权惩罚我，我也有权惩罚你。”如要惩罚生效，只有多次重复。

那么，我们面临的困难是：我们做些什么？我们怎样抚养今天的孩子？如果我们能够回到过去那种非常专制的社会，我们和孩子之间的问题也许会减少。但这是不可能的。解决问题的办法是尽量给孩子们自由，尽量少限制他们的行为。但是，让他们随心所欲会引起更多的麻烦。如果不对其成员的行为加以一定限制的话，任何社会都无法生存。

家长与孩子之间的社会平等

在社会生活中，人人都要对自己的行为负责。如果我们想培养尽职的大人，那么我们就在家里从小培养尽职的孩子。因为奖惩已经不象过去那样行之有效了。我们需要在孩子与大人之间建立一种新型关系。既然社会平等是一种理想，新的抚养孩子的步骤就必须以平等原则为基础。

家长训练孩子，应以平等和相互尊重的原则为基础。但应注意，不能用等同的概念解释平等。很显然，成人和孩子是有差别的，除了身体方面的差别外，成人通常知识更渊博、

经验更丰富，有孩子们所不具备的法律上、经济上的权利和特权以及各种责任。因此，我们所说的“平等”，指的是孩子在人格和真理面前与成人是平等的。

平等允许选择。持平等态度的家长给孩子们在一定限度内做出决定提供了机会。让孩子对他们自己做出的决定负责。读完此书，你会熟悉一种新的训练方法。它允许孩子有自己的选择并要他们对自己的决定负责。它取代了旧的奖惩方法，它会使孩子自我约束。这种取代奖惩的训练方法被叫做自然而符合逻辑的结果。

持平等态度的家长也应运用鼓励的方法。这就意味着把孩子看作是具有个性的个人，他也需要爱和尊重。在这之后，你将学到鼓励孩子的具体方法。当今以影响和劝导为主的年代与过去那种控制和支配的年代截然不同。父母应学会理解孩子的正常行为、不良行为及其情绪。我们将用本章的其余部分和下一章的部分篇幅来谈谈怎样理解孩子。

理解孩子们的正常行为



有几种通俗的方法解释孩子们的行为。一些人认为孩子的行为举止主要是遗传的结果；另一些人认为行为举止主要在于环境的影响——孩子周围的人和事的影响；也有一种普遍看法：那就是孩子们经历了几个阶段。这几个阶段出现在

可预料的、一定年龄范围内。也就是说，到某一特定年龄就会出现某种行为。下面我们把每种观点都简单地检验一下：

虽然人们普遍认为孩子天生就有某种气质上的特性，但直接继承了父母特性的事从未得到证实。如果说行为主要是遗传的结果，那为什么同一个家庭里的孩子个性却迥然不同呢？

行为由人的所在环境引起的理论又提出了另一个有意思的问题：如果行为是由环境引起的，那么同样的环境，每个人的反应为什么大不相同呢？那些认为行为或是由内部力量或是由外部力量引起的人，他们不承认个人做出决定的创造能力，也不承认他们将对不同的自然条件或环境做出不同反应的能力。

家长们听到许多关于年龄和阶段的说法——“两岁是个非常可怕的年龄。”“五岁的孩子都那么干。”“不用担心，他正在经历这个阶段。”“女孩子在这个年龄都要……”“他很快会度过这个阶段”，等等。虽然孩子们确实表现出反抗父母行为的阶段性，但这不应被当作接受孩子的过分为行为的理由。

经验表明，与这些所谓的自然规则存在着许多例外情况。不肯合作的孩子，不是总能很快度过这个阶段的。



还有，“男孩终究是男孩”，“女孩天生就好管”，诸如此类的说法影响我们反对某些行为，而支持了另一些行为。最为典型的是我们预期女孩会富有合作精神，男孩要么会反抗，要么会懒惰。女孩是妈妈的帮手并为此受到奖励，而对于男孩则从未期望他会与家长有所帮助。因而，对男孩、女孩的传统成见就被看成是很“自然”的了。

此外，我们已经把孩子中存在的那种讨厌的、不肯合作的、反抗的行为视为“正常”行为而接受下来了。

问题在于我们对人的行为缺乏了解，在于我们自以为无法使我们的孩子更好地和我们合作。我们需要认识到孩子的不良行为不是某个时代或某个阶段的必然结果。理解孩子的正常行为和不良行为的父母，对影响他们的孩子来说，是处在较有利的地位上的。

本书立论之始就承认一切行为的产生都是有社会目的性的。人是能够做出决定的社会化生物。有意义的人生，是在追求中度过的。在人生的追求过程中，我们选择了信念、情感和我们感到将为我们赢得生存意义的行为。通过观察行为的后果，才能彻底地理解行为的意义。

在第二章里，我们将讨论感情的增长。现在，让我们继续努力理解为什么孩子会有不良行为。我们的研究将表明不良行为的后面都有一定的目的。而对这些目的理解会使我们成为更称职的父母。

不良行为的四个目标

行为不良的孩子得不到鼓励，因为他们不相信自己能找到做人的有效方法。因此企图通过不良行为来做人。

著名精神病学家鲁道夫·德莱克斯把孩子们的不良行为分成四大类，并把这四大种类称做“目标”。因为从一定意义上说，不良行为能够使孩子们得到一些东西。

虽然四个目标初看起来很复杂，我们已经发现通过运用两种简单方法，任何父母都能学会怎样去发现孩子不良行为的目的。请记住，由于不良行为是有目的的，那么理解不良行为的最好方法就是观察其后果。那就是：

1. 观察你自己对孩子不良行为的反应和你对孩子目标的感觉程度。

2. 观察孩子们对你行为的反应，孩子对你的行为的反应也会告诉你孩子们在追求、寻找什么。



总之，训练你自己去查看不良行为的后果而不是不良行为本身。后果揭示了目的。

掌握了这些方法之后，让我们看一下德莱克斯所描述四个不良行为的目标。

吸引别人的注意

德莱克斯划分的第一个目标是吸引别人的注意。孩子们几乎普遍都想吸引别人的注意。

孩子们喜欢以有益的方式吸引别人的注意。但是，如果他们不能以这种方式取得成功的话，他们就会寻找无益的方式吸引注意。那些愿意被别人注意的孩子，宁愿使别人不得不注意他，也不愿被冷落。

请跟随我们的两步方针、来检查一下孩子不良行为的后果，看看目标是否是要引起别人的注意。我们只要是生气了、并通过提醒或哄的方式来纠正孩子的不良行为，孩子会接受这种盼望已久的注意。同样，如果孩子的反应是暂时停止了这种不良行为的话，他们就达到了吸引别人注意的目的。以后孩子也许会重复同一行为或者用别的行为来寻求注意。

为了帮助寻求别人注意的孩子，我们必须改变我们的反应。向孩子们表明他们能够通过有益的方法而获得成功，而不是通过瞎闹来赢得别人的注意或帮助。我们必须把注意力集中在他们有建设性的行为上。对其不良行为要么视而不见，要么以他们无法预料的方式注意它。

不能孩子一要求就给予注意，即使对积极的行为也是这样。因为这样做会增加孩子对注意力的过分期望。孩子很容易相信如果他们不居“中心位置”就没有自己的市场。



给予注意的恰当方法是在他预料不到的时候进行。这就强调了给予而不是索取。以后，你将学会处理不良行为四个目标的更为具体的方法。

对权力的渴望

追求权力的孩子们感到，只有当他们是头目时才重要。他们只去做他们想做的事。“没人能强迫我做任何事情。”或者

是“你最好做我要你做的事。”即使父母在劝说孩子方面取得了成功，这种成功也只是暂时的。父母可能在争论中获胜，但失去了与子女的良好关系。

孩子的反抗会使父母恼怒。这时试图纠正孩子的行为很难成功。孩子会向父母挑战，继续他那让人无法接受的行为，或者暂时停止下来，尔后变本加厉。有些追逐权力的孩子也做父母让他们做的事，但从不按父母告诉他们的的方法去做。这种行为就叫“对抗性依从。”



一般来说，在和权力欲较强的孩子打交道时，大人必须控制自己，不能生气，不能和孩子一样争权。用权术反对孩子争权只能加深他们对权力价值的印象，刺激他们的权力欲。

如果争权的斗争继续下去，孩子们感到不能取获，他们就会将权力欲转为对第三个目标的追求：报复。



寻找报复

企图报复的孩子们知道自己不讨人喜欢。感到自己受到了伤害。他们以为只有当他们能够伤害别人时，自己的存在才有意义。他们靠残酷和被人厌恶找到立足之地。

这种孩子的父母深深地感受到了伤害并要还击。孩子们对这种还击的反应是采取进一步的报复，或是加重他们的不良行为，或是换一种招术。家长们应该明白，孩子的报复行为是出自扫兴，并不一定是由父母引起的。

在开始帮助有报复心理的孩子时，父母必须留神自己不要还击。家长们必须保持平静，表现出友好，改善自己与孩子的关系。这些都很不容易做到。



如果父母与子女的相互报复继续下去，孩子意识到自己彻底失败了，他们可能会认输，并表现出无能和对自己行为的宽恕。

表现出懦弱无能

处处显得一筹莫展和无能为力的孩子都是极度缺乏勇气和信心的。由于他们自己放弃了成功的希望，也就不想让别人对自己有什么指望。他们可能对一切都自甘暴弃，也可能只对自己感到不成功的事情丧失信心。

为了帮助感到自己幼稚无能的孩子，父母应避免任何“批

评”的方法，而应注重孩子的才能和力量。对于孩子要求上进的努力，不管它是多么微不足道，父母都应给予鼓励。

我们依次介绍了从吸引别人的注意、争夺权力、寻找报复到表现出懦弱无能这四个不良行为的目标。但孩子们的表现也不能完全遵循这个规律。因为他们会根据自己的认识选择目标。例如：一个寻求注意的娇生惯养的孩子，当他明白了父母对他的溺爱是对他缺乏信任时，就可能直接表现出无能；遭受虐待和娇生惯养的孩子可能得出同样的结论：自己无力克服生活中的困难。

请记住，所有的不良行为，即使是过分寻求注意的不良行为，都来自于缺乏真正的勇气和缺乏勇气去以积极的、建设性的举止表现自己。孩子只有真的感到自己将失去地位或受到威胁时才会采取不良行为。当这种行为发生时，他们确信只有这样做，才能在所处的集体中有一块立足之地。我们只有通过观察其后果，才能发现孩子所追求的目标。一旦发现了目标，我们就又能指导孩子了。



虽然孩子们经常意识到其不良行为的后果，却没有意识到真正的目标。

至此，问题应该清楚了——只有当我们大人改变对待孩