

校长推荐!

学会与孩子 约法三章

孩子不抵触规矩的办法

著名家庭教育专家
北京四中网校副校长

刘开朝 柔苻 编著



构建学习型家庭 与孩子共同成长

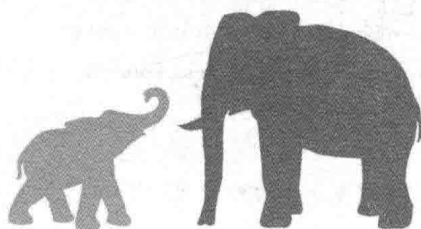
 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

学会与孩子 约法三章

孩子不抵触规矩的办法

著名家庭教育专家
北京四中网校副校长

刘开朝 柔 苻 编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

学会与孩子约法三章：孩子不抵触规矩的办法 / 刘开朝，柔荏编著. —北京：北京理工大学出版社，2015. 11

ISBN 978 - 7 - 5682 - 1311 - 0

I. ①学… II. ①刘… ②柔… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 228884 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京中印联印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 210 千字

版 次 / 2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

定 价 / 32.00 元

责任编辑 / 施胜娟

文案编辑 / 施胜娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

前言

规矩在孩子的成长过程中，具有相当重要的作用。同时，规矩意识的养成在孩子的成长期也甚为关键，它可以帮助孩子控制情绪，增强自制力。规矩从心理层面上来讲，其实是一种道德修养，是一种内在的自觉和习惯，它对孩子的成长来说，不仅仅是一种约束，更是一种安全感的建立。孩子们在日常生活中观察、思考、模仿、学习，他们喜欢熟悉的生活程序，有规律、重复性的生活让他们倍有安全感。家长与孩子约法三章，就是在培养其规矩意识和安全感。约法三章，一般是指行为学家提出的“行为契约”，也就是约定和承诺。实验证明，科学有效的行为契约可以促使孩子产生良好行为，改正不良行为。当然，其中的教养过程，也绝不是仅靠说教和暴力能够完成的，而是需要家长们的耐心指正和引导，伴随着孩子的成长过程而逐步建立其内心的规矩意识，将外在教育内化为自身的一种习惯。不过，家长们也应看到，约法三章只是让孩子学会自我控制的一种形式、一个过程，它更多的是一种外在力量的协助。因此，家长们要善于运用约法三章，与孩子订立规矩的同时，让规矩起到恰如其分的作用，使规矩从外在约束变为内在自控。

本书分为四章，从理解孩子为什么不听话入手，分析了孩子的身心发展特点，以及他们对规矩的心理体验，然后从家长角度详细阐释了该如何与孩子约法三章，如何做出清楚明确的规矩界限等内容，最后，还指出了家长在与孩子约法三章的过程中需要注意的不同角度和侧面，诸如爱、自制力、责任感、妥协、耐

心等，以提醒家长在给孩子立规矩的路上不要“剑走偏锋，一叶障目”。与此同时，本书还结合了大量的案例列举和研究，具体分析和探讨如何立规矩孩子才不抵触，并给出了避免孩子产生抵触情绪的具体措施。尤为值得一提的是，本书还特别设计了错误示范、规矩法则、专家点评、规矩拓展等板块，针对家长与孩子在约法三章的过程中可能产生的各类问题提出相应的解决办法。除此之外，本书在部分章节后面还提供了一些温馨小贴士，为您展示一些国外的教育理念以及家庭规则教育的常识，全方位扩展您的教育视野。全书板块清晰，详略得当，语言通俗易懂，贴近实际生活，希望在规矩教育的路上能够助您一臂之力！

作者

目 录

第一章 孩子，为什么不听话

上行下效，让好性格传承 / 003

做孩子内心的“树洞” / 010

孩子的想法是“天使”还是“魔鬼” / 016

天性不一样，孩子教养大不同 / 021

判断孩子的逆反心理，看这些迹象 / 027

孩子的“规矩观”来自“目标”的指引 / 033

孩子的秘密与惊喜——自我意识 / 039

孩子不听话有关键期，你抓住了几个 / 043

第二章 吾家孩子初长成

孩子不好好吃饭——餐桌上的规矩 / 053

晚不睡，早不起——卧室里的规矩 / 058

输不起，抗挫折能力差——游戏中的规矩 / 063

孩子固执、任性、为所欲为——日常行为的规矩 / 068

- 看到喜欢的东西不挪步——外出的规矩 / 073
- 脾气不小，哭闹不休——处理自己情绪的规矩 / 077
- 自理能力差——做自己的事情的规矩 / 085
- 社交礼仪太糟糕——访客的规矩 / 091
- 个人物品乱七八糟——归位的规矩 / 096



第三章 这样定规矩，孩子不抵触

- “规矩教育”心理学 / 103
- 规矩设立也需要精心“备课” / 110
- 巧妙回应孩子对规矩的“讨价还价” / 114
- 欲擒故纵，让孩子体验犯错的自然后果 / 118
- 尊重孩子的努力 / 122
- 给孩子缓冲的时间 / 128
- 告诉孩子怎样弥补自己的错误 / 132
- 希望他们思考而不是遵循 / 136
- 每个年龄段合理的规矩 / 140
- 提供选择——另类规矩 / 144
- 严守规矩，慎重惩罚 / 148
- 预防网络成瘾，规则不可少 / 152
- 小规矩，大理性 / 156
- 规矩不只面向孩子 / 161
- 教子“伪”规矩，你用过吗 / 166
- 国外家长如何给孩子立规矩 / 172

第四章 约法三章，不只是规矩

自制力，让孩子远离“情绪暴走族” / 181

责任感，让孩子撑起自己的天空 / 188

我是谁——自我意识的觉醒 / 193

在爱的基础上做规矩 / 196

耐心等一等 / 201

妥协的力量让你以柔克刚 / 206

曲径通幽，变通的智慧 / 211



第一章

孩子，
为什么
不听话





上行下效，让好性格传承

为人父母者，大多有这样的感受：孩子不听话，顶嘴，真气人！可是家长往往却一点儿办法都没有。是真的没有办法吗？显然不是。从哲学角度来看，孩子不听话是客观存在的，通常分为三种情况：一是不按照父母要求的那样去做事；二是当父母要求怎么做时，会和父母当面顶嘴，事后仍然不按照父母的要求去做；三是当父母要求怎么做时，虽然当面顶嘴，事后还是能勉强按照父母的要求去做。从本质上来说，孩子不听话是由三种原因造成的：一是家长说得很正确，只是孩子不愿意照做；二是家长说得不正确，孩子因为不做和父母顶嘴；三是家长说得不明白，孩子不愿意照做而顶嘴。不论是上述哪一种原因造成的，只要是孩子不能愉快地接受，就会被认为是不听话。可是聪明的父母们，你们坐下来想一想，是不是因为自己的教育方法对孩子不奏效而使自己生气的呢？换句话说，也就是因为父母们没有找到适合自己子女的教育方法，而把责任都推到孩子的身上。另外，值得家长注意的是，孩子不听话从生理学角度来看，是其身心发育发展的必然过程和正常现象，这是合乎人体发展规律的。尤其是青少年阶段，他们身体逐渐发育成熟，追求成人的风度和感觉，而心理上尚显幼稚和单纯，多重的矛盾使得以往听话的乖孩子逐渐变得顽劣、任性。从这个角度来说，不听话的孩子对父母的要求更高，他们提醒家长不能总是使用旧有的教育方法和内容……

李女士的孩子今年上四年级了，智力正常，语言表达能力良好，学习成绩不差，就是有一点，学习态度不端正，写作业马虎不认真，学习的时候拖拖拉拉，



坐不住。为此，家长试了各种办法，软硬兼施，但是效果不明显，孩子完全听不进去，父母很是着急。



错误示范

着急烦躁，强行推动

孩子在卧室写作业，妈妈在客厅看电视连续剧，一边看一遍嗑瓜子，时而嘴里评论一句半句。这时，孩子从卧室探出头也在悄悄地看电视，妈妈发现了，立刻说道：“你小孩子看什么电视，赶紧回去写作业！”到了晚上十点钟，妈妈走进卧室发现孩子还没有写完作业，看着他动作慢吞吞，拖拖拉拉，很是来气，就站在孩子旁边一直催促，“快点写，快点写”，偶尔还夹杂一两句苛责孩子的话。



规矩法则：家长以身作则，保持自控力

面对这类孩子，家长首先不要着急，因为这类现象在中小學生身上比较常见。孩子性格开朗，智力正常，就是缺乏耐心和自制力，这与人体大脑的成熟度有关。美国著名科学家曾经做过一个实验：随机找了20个5岁左右的孩子，并给他们每人发一颗糖，告诉他们，如果现在就吃掉的话，你只能吃这一颗糖，如果十分钟之后再吃，你将获得第二颗糖。之后研究者离开，通过监视器观察孩子们的反应，并记录他们开始吃糖的时间。孩子们表现不一，有的立刻开始吃，有的会迟疑几分钟后再吃。然后科学家追踪观察了这20个孩子的成长历程，发现当初吃糖晚一点的孩子比立即吃糖的孩子情绪更加稳定，个人成就更好。这也就说明：人的控制力来自于大脑的发育成熟度和功能协调能力，大脑成熟度高的

人，自控力较好，而大脑成熟度低的人则相反，表现于外的现象为缺乏耐心，贪玩好动等。

科学研究证明：大脑的发育成熟度与遗传有着密切的联系，但是，这种生物学或基因所决定的差异并不是无法弥补的。专家称：后天的教育和纠正可以有效弥合这种差异。我们知道，人脑的发展速度与年龄是呈反比关系的，也就是说年龄越小，大脑反应速度和灵敏度都发展越快，到16岁时基本停止，所以教育要趁早，方法更重要。另外，科学家通过调查发现，这些“浮躁”的孩子，他们的父母双方中至少有一方在其小时候也有类似表现。除此之外，父母们没有给孩子创造良好的学习氛围，如孩子在安静地做作业时，家长可能并不“安静”，有的在看电视，有的在玩游戏，有些家长甚至发出其他声音而分散了孩子的注意力。这大概就是孩子爱动坐不住、粗心马虎、不爱学习的“根”吧。

问题所在已然明了，那么，聪明的家长们，我们该怎么做呢？其实，改变孩子的不良习惯并不需要多么高深莫测的理论研究以及复杂的方法指导，只需要“以身作则”。

1. 保持安静

父母们应该学会“秀恩爱”，给孩子创造一个温馨、安全、友爱的家庭环境，这样孩子才能稳下来，安心做作业。与此同时，家长也要在孩子写作业的时候保持安静，不要发出一些声响吸引孩子的注意力，尤其是玩电脑、打麻将等。其实，父母在孩子写作业的时候可以做一些比较有意义的事情，如写字、读书、看报等，给孩子营造一种良好氛围的同时，自己也能收益颇丰。

2. 对孩子有耐心、不急躁

对于不爱学习、写作业拖拉的孩子，很多家长总是表现得着急烦躁，这不仅无济于事，同时还有可能引起孩子的反感，变得更拖拉不认真。有的孩子受父母的催促而往往失了自己的节奏，到最后生活、学习一团糟。有些孩子生性较慢，家长对此应因材施教，细心呵护。有时候孩子拖拉写不完作业，家长可以假装看不见，让他们自己去体验早上起床赶作业的尴尬以及由于写不完作业而受到老师的批评，知道承担责任才能变得更有责任感。



3. 与孩子约法三章

国有国法，家有家规。每个家庭都有自己的规矩，但是这个规矩不单单只面向孩子，也包括家长。如父母要求孩子写完作业才能玩耍，同时孩子也可以要求爸爸戒烟或妈妈唠叨不超过5句等，互相监督，共同进步，可以将家务劳动或是跳舞唱歌等娱乐游戏作为惩罚方式，一旦规定，就要严格执行，孩子可以在做家务或玩游戏中逐渐建立良好的行为习惯，父母也会有不小的进步。

专家点评



孩子们的思维形象而具体，喜欢模仿。针对这一点，家长可以多为孩子“塑造”榜样，及时引导孩子模仿和学习，这样可使他们有规可循，有样可学。“榜样”可以是成人，也可以是孩子的同龄人，但是作为直接的学习榜样，家长是最佳选择。从孩子呱呱坠地的那一刻起，最熟悉、最亲切的莫过于父母了，到了幼儿时期，他们接触最多的也是父母。父母是孩子的启蒙老师，他们的一言一行、举手投足很大程度都投射在孩子的言谈举止间和性格心态上。如果想要自己的孩子品行端庄、文明有礼、勤快助人，父母必须以身作则，通过自己良好的行为习惯去影响和教育孩子。

1. 和谐温暖的家庭氛围

夫妻和睦是家庭温暖的前提和基础，也是营造舒适安宁生活环境的关键。通常情况下，在良好家庭氛围中成长起来的孩子，大多心态健康、品行优良，成人后很少有走入歧途的。而在紧张的家庭关系中成长起来的孩子，由于其获得较少的来自父母的关爱和温暖，从而心态较为消极，成长道路也较曲折。关于青少年犯罪原因的调查研究表明：家庭中父母关系不和睦，使得孩子从小的记忆中就有

打架、吵架等不文明语言、行为的印象，在其随后的成长过程中，如果没有及时地发现和纠正，那些不良行为习惯就会逐渐表露于外，从而影响孩子的健康成长。家长一般很难发现孩子的这些问题，因为他们自己对这种行为已经习以为常，有的家长即使发现了问题，其改正效果也不会明显，一方面是因为他们在孩子心目中的地位和威望并不是很高；另一方面，他们自己也是这样做的。这时，如果家长进行打骂教育，孩子表面上是改正了，但是很有可能产生逆反甚至是怨恨心理，一旦环境条件适合，那些坏习惯就会变本加厉地再现。

2. 父母良好的生活习惯

要想让孩子从小养成爱学习、好助人的习惯，家长首先就要从自身做起。当然了，每个家庭的文化程度不同，无法实现一致，但是对于培养孩子爱读书的好习惯，却很容易实现。在实际生活中，很多文化水平并不高的父母，他们在闲暇之余，总是读书看报，不断地学习，孩子从小耳濡目染，自然能够促进其良好学习习惯的形成。而另外一些父母，一方面希望自己的孩子养成爱学习的习惯；另一方面，自己却完全不注重学习，工作之余，不是搓麻将就是打扑克，教育起孩子来必然软弱无力。因此，父母良好的生活习惯是孩子形成好习惯的前提和基础。

3. 道德修养不怠慢

家长教育孩子尊老爱幼，乐于助人，自己首先在生活中就要成为一个孝敬老人、尊重他人的人。有的孩子言语粗俗、出口伤人，这些习惯很多时候都是从父母那里习得的。有的家长对自己的父母不孝不亲，感情淡薄，甚至在孩子面前说一些对父母不敬的话语，在这种环境下，孩子是很难懂得尊敬他人的道理的。与此类似，如果父母遵纪守法、文明友爱、诚信有礼，那么，这些美好的品德都会在孩子幼小的心灵中留下深深的印象。

4. 生活意识很关键

对于正在成长中的孩子们来说，家长给予适当的生活意识是很重要的。比如善于理财的习惯，有些家长总是能对家庭收入做出比较合理的安排和计划，哪些地方该花钱，哪些地方不该花，有一个收支明细表，必要时和孩子一同商量，让他也参与治家理财，一方面可以让孩子懂得金钱来之不易，要勤俭节约；另一方



面也能培养孩子正确的金钱观。有的家庭则刚好相反，月初充裕月末紧，在这种环境下，孩子通常没有良好的理财习惯，甚至导致有些未成年人早早便走上了犯罪的道路。



规矩拓展

“没有规矩，不成方圆。”从儿童心理学来讲，孩子的生活中如果没有一定的准则，是很容易迷失自我的，而且也容易滋生其自身的不安全感。从某种程度上来说，没有框架的自由，缺乏规矩和爱，很可能会使孩子丧失对万物的感知、感恩、敬畏的能力，不懂得谦卑和自信，严重影响孩子身心的健康成长。所以，孩子需要懂得以现实社会的方式去满足自身的要求，当然，家长在过程中也需要为孩子订立适当的规矩，为孩子打造一个良好的基础。

1. 父母双方对规则教育的认知要统一

当父母对孩子的教育理念存在根本性的分歧和差异时，尽量不要在孩子面前显现出来，否则，一方面会降低规则的可执行性；另一方面也会让孩子无所适从。其实，父母对教育理念有差异很正常，但切忌当着孩子的面争论，有分歧可以在私下做沟通和交流。

2. 提前“约法三章”

孩子对是非的分辨力往往不太强，早期主要是通过家长对自己所做事物的反应来确定这件事情能不能做，也就是在幼儿时期，家长在孩子心中是一根“标杆”，而这根“标杆”如果只是随着自己的心情或情况来定夺，那么，孩子会很难把握事情的度，从而产生混乱。这种混乱一旦在孩子的熟悉规则期重复下去，那么，对于他身心的健康、价值观的形成会产生很大影响。

3. 爱是规矩的基础

从表面上来看，规矩貌似是约束孩子行为的准则，实则却是父母爱的体现。规矩本质的含义孩子未必懂，需要父母及时说明，让孩子充分感受到父母的关爱，以防孩子产生抵触情绪，认为父母不爱他。在坚持原则的基础上，父母要给

孩子以温柔的爱抚和呵护，尤其是他们情绪不佳或是哭闹、触碰“底线”的时候，不要为了树立家长威信而不顾孩子的心理感受。

4. 规矩不是“专制”

家长在给孩子确立规矩的时候，要以孩子的理解水平为基础，了解他们所认识的“社会规则”、“道德准则”、“行为规范”等，同时也要给孩子适当的自由，也就是“框架内的自由”，告诉孩子适当的规矩是很有必要的。

5. “表率”让规矩更具权威

为了让规矩执行得彻底，以防流于形式，“表率”起到了非常关键的作用。家长和孩子一同遵守规则，如果父母违背了，也应该受到相应的“惩罚”，无形之中会增强规则的权威性和信誉度。