

影响千万家庭的经典教育方法

这样和孩子定规矩

——孩子不抵触——

王贺军
著

专业的儿童教育手册

揭秘孩子的抵触心理

促进家长和孩子的高效沟通



中国纺织出版社

这样和孩子定规矩

——孩子不抵触——

王贺军
著

内 容 提 要

俗话说“国有国法，家有家规”，“没有规矩，不成方圆”。在家庭教育中，父母也应该为孩子制订一定的行为规则，如按时吃饭、睡觉、做作业等。制订规则有助于帮助孩子形成良好的行为习惯。

本书从教育的角度，以及孩子的日常生活和学习的方方面面入手，帮助家长朋友们教导孩子如何约束行为，制订规则，相信你的孩子经过一段时间的“训练”之后，自制力一定会有所提升。

图书在版编目（CIP）数据

这样和孩子定规矩，孩子不抵触 / 王贺军著. — 北京：中国纺织出版社，2019.1
ISBN 978-7-5180-5742-9

I. ①这… II. ①王… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第285620号

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年1月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：148千字 定价：39.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

生活中，我们经常听到一些父母抱怨：“孩子越来越不听话，越大越难管了！”“孩子现在习惯越来越坏了，完全不听话。”“小小年纪就这样，长大还怎么管，简直是无法无天！”孩子们真是这样吗？

其实，孩子越大越难管，这是因为从小我们就没有为他们制订规矩，让他们养成良好的习惯。的确，自打孩子出生开始，他们就在试探周围的世界并且是“得寸进尺”的：你给他一颗糖果，他会要第二颗，看完一集动画片还想看下一集；如果和他一起玩游戏，他会毫不厌烦地一直玩下去；如果让他去睡觉，他会不愿意……此时，作为父母，我们一定要下定决心，给孩子划定一些界限，让他知道该做什么、不该做什么，哪些是被允许的、哪些是不被允许的。事实证明，只有按照事先定好的规矩来做事，孩子才能不断规范自己的行为，从而养成良好的生活习惯和学习习惯。

我们的孩子在逐渐成长过程中，需要理解他们周围世界的规则，他们需要别人对他们的期待；他们和别人怎么相处；他们能够把一件事做到什么程度，如果他们做得过头了，会发生什么；他们需要用一些方法来衡量自己不断增长的技巧和能力。规则在孩子“学习—发现”的过程中起着极为重要的作用。但是，如果父母的信号不明确，那么父母一心想教给孩子的东西很容易不起作用。规矩对孩子的成长，不但起着约束作用，更会使孩子得到安全感。

可是，现实中，大多数家长都是在孩子的行为习惯已经超越了界

限，自己实在忍无可忍时，才会想到立规矩的重要性。在孩子小时候，家长对孩子总是宽容有加、信任有加、宠爱有加，已经给了孩子太多的“宽容”，太多的“出尔反尔”，太多的“下不为例”。很多家长都认为，等孩子再长大一点、再懂事一点，再定规矩。

事实证明，这种做法是不可取的。当家长真正意识到孩子需要定规矩教育时，对于孩子来说，规矩已经很难再发挥应有的作用了。因为，这时候，孩子已经学会和父母周旋了。一旦习惯了随心所欲，他会固执地坚持自己的想法和做法。此时，即使家长给他制订严格的规矩，严厉地对待他，他也不理会。如果家长迫不得已实施“暴力”，只能让教育变为格斗，让家里成为角斗场！

可见，为孩子制订规矩是越早越好，教育孩子的过程中，设定规矩是非常重要的一个环节。俗话说：无规矩不成方圆。只有先给孩子定下一些必要的“规矩”，才能让孩子行有示范，养成良好的习惯，能够健康成长。

本书就是从语言谈吐、生活习惯、学习习惯、与人交友、休闲娱乐、情绪管理、社交礼仪、消费理财、安全出行、公共场合等多方面，告诉家长如何既尊重孩子的天性，又不盲目地放任自流，恰当地给孩子制订规矩，从而让孩子成长在规矩之中，也让孩子在规矩中自由成长。

目录

第01章 家庭教育不只需要爱，更需要规矩	001
规矩先行，教育必须立规矩	002
让规矩与爱统一，才能成就孩子的未来	004
立规矩是培养孩子自制力的前提	007
3~6岁，是为孩子定规矩的最佳年龄	009
孩子这几条规矩必须从小养成	012
为孩子立规矩要端正态度，严肃认真	015
规矩一旦制定就要严格执行	017
第02章 立规矩讲原则，孩子就不会抵触	021
给孩子立规矩要注意的几点原则和方法	022
用点“理”立规矩，把道理讲清楚	025
用真心感化孩子，让孩子放下心理包袱	027
为孩子定规矩要明确	030
定规矩时，家人意见要统一	033
给孩子立规矩要注意弹性	035
不要以成年人的标准来约束孩子	038
第03章 定规矩讲方法，实施起来更容易	041
为孩子立规矩要营造良好氛围	042
即使是给孩子定规矩，也不要伤害孩子尊严	045
用孩子愿意接受的形式定规矩	049

正确解读孩子的行为,不要盲目定规矩	053
第04章 定学习规矩,指导孩子快乐高效学习	055
为孩子量身定制一份学习计划	056
帮助孩子找到属于自己的个性学习方法	059
让孩子养成预复习的习惯	062
告诉孩子,作业要独立完成	065
规定孩子每天阅读10分钟	068
让孩子养成自学的习惯	070
第05章 定说话礼仪规矩,培养彬彬有礼的好孩子	075
告诉孩子尊重别人就是尊重自己	076
定语言礼仪,从小培养孩子优雅的谈吐	079
杜绝孩子说脏话,培养出文明礼貌的孩子	082
及时制止孩子颐指气使、目中无人的行为	085
礼多人不怪,教会孩子说些礼貌话	088
孩子说谎,如何定规矩杜绝	091
第06章 定生活规矩,帮孩子养成良好生活习惯	093
制定作息时间表,让孩子养成早睡早起的习惯	094
要为年幼的孩子定饭前便后洗手的规矩	096
从小培养孩子“自己的事情自己做”	099
引导孩子养成运动的习惯	103
鼓励孩子自己动手,培养孩子的自理能力	106
让孩子适当干点儿家务活	109

第07章	定交友规矩，告诉孩子如何与他人友好相处	113
	定社会交往规矩，培养受人欢迎的孩子	114
	让孩子明白朋友是一笔财富	117
	让孩子学会善待他人	119
	分享让孩子更快乐，还能赢得更多友谊	121
	教导孩子学会真诚地道歉	124
	父母错了也要勇于向孩子道歉	127
	教孩子学会谦让	130
第08章	定安全规矩，告诉孩子要学会保护自己	133
	教孩子严格遵守交通规则是安全教育的第一步	134
	提高孩子的自我保护意识	137
	教会孩子巧妙应对陌生人	139
	禁止孩子玩火	142
	教孩子维护自己的正当利益	144
	告诉孩子要敢于拒绝别人	145
第09章	定花钱规矩，教孩子学会有节制地花钱	149
	杜绝孩子花钱大手大脚	150
	父母的有求必应会让孩子花钱毫无节制	154
	告诉孩子要花钱，自己挣	155
	让孩子养成勤俭节约的习惯	158
	培养会花钱、精打细算的孩子	161
	激发孩子储蓄的兴趣	164

第10章 定情绪规矩，提升孩子的情绪管理能力	167
细心观察，留意孩子的情绪变化	168
制定规矩，引导孩子学会控制自己的脾气	170
别让孩子形成任性的坏毛病	173
让“胆小鬼”变得更勇敢一些	175
孩子产生生气情绪的原因有哪些	178
教导孩子掌握几点宣泄怒气的方法	182
孩子为什么总和父母对着干	184
第11章 定娱乐规矩，让孩子拥有一个快乐的童年	189
对孩子的兴趣爱好表示支持	190
带领孩子娱乐，丰富孩子的课余生活	192
培养孩子对学习的兴趣	195
帮孩子解开网络的束缚	199
告诉孩子学习要认真专注，不可三心二意	201
第12章 规矩不只是口头协议，更要落到实处	203
逐步培养孩子的规则意识	204
有规矩，就要有惩罚	207
执行规矩时，父母绝不可心软	210
“牢记错误”不是重点，“改正错误”才是目的	213
参考文献	216

第01章

家庭教育不只需要爱，更需要规矩

作为父母，我们都爱孩子，这是父母的天性，但这份爱中不仅要包含温暖与宽容，也要松紧有度，为孩子“可以”和“不可以”之间划一条清楚的界线。培养孩子的规则意识是我们的责任，否则，宽容就变成了纵容，可以说，规矩，从什么时候开始都不会太早。有了正确的理念，才会有正确的方法。作为家长，要按照孩子的特点用孩子能够理解和接受的方式进行交流，先要理解、明白孩子的特点，然后用恰当的奖励和惩罚的方法慢慢培养孩子好的习惯。只有这样，孩子才能获得经验和教训，让规矩真正建立起来。



规矩先行，教育必须立规矩

俗话说“国有国法，家有家规”，“没有规矩，不成方圆”。在家庭教育中，父母也应该为孩子制订一定的行为规则，如按时吃饭、睡觉、做作业等，这有助于帮助孩子形成良好的行为习惯。

然而，在家庭教育中，可能很多父母认为，孩子是需要奖励而不是惩罚的，实则不然，因为有一些孩子很任性，教育他们，光靠说教根本不起作用。因此，对于他们的一些错误行为，必须采取惩罚措施。就如教育专家所说：“没有惩罚的教育是不完整的教育，没有惩罚的教育是一种虚弱的、脆弱的、不负责任的教育。”

在美国，曾经有一个11岁的小男孩，他在踢球时，不小心将球直接踢到了邻居家的窗户上，打碎了邻居家的玻璃。为此，小男孩和邻居协商好，赔偿邻居13美元。对小男孩来说这可是一个不小的数字，他为此很苦恼。

最后，他决定求助于自己的父亲，但没想到的是，父亲居然让他自己想办法。

“我哪有那么多钱赔人家？”小男孩非常为难。

“我可以借给你，”父亲拿出13美元，“但一年之后你必须还我。”

于是，为了偿还父亲借给自己的13美元，小男孩必须开始艰苦的打工生活。经过半年的努力，他终于挣够了13美元这一“巨款”，还给了父亲。

这个小男孩就是日后的美国总统里根。他在回忆这件事时说：“通过自己的努力来承担过失，使我懂得了什么是责任。”

故事中，年幼时的里根总统通过“足球事件”获得了成长。这个故事告诉家长，在家庭教育中，惩罚的作用是无法代替的。惩罚作为一种教育手段，一个很大的好处是：有利于让孩子从小树立对自己的行为负责的观念。社会中的每个人都必须对自己的行为负责，孩子也不例外。如果做错了事或说错了话，就必须承担自己的错误所带来的各种后果。

而让孩子养成良好的习惯，最好的方法就是制定规则。孩子犯了错，你生气、愤怒都无济于事，只有规则能让孩子对自己的行为负责，并逐渐培养孩子成熟的品质，歇斯底里地叫喊只会让孩子从情感上远离你，甚至让亲子关系变得紧张，孩子自然不会服从你的教育。当然，在给孩子制订规则时，以下几点是需要提醒父母注意的：

1. 规则要明确、细致化

给孩子制订规则，一定要简单易懂，让孩子容易遵守。例如，让孩子遵守交通规则，就要让孩子知道红绿灯的作用；让孩子早睡早起，就要规定具体的时间。这样，孩子容易理解，也容易做到。另外，你最好明确告诉他违反规则会受到什么样的惩罚。

2. 告诉孩子制定规则的原因

语重心长地告诉孩子为什么要早上床睡觉，为什么要孝敬爷爷奶奶，孩子会感受到你的尊重，会认为你的话是有道理的，这样，他就会

接受。因此，在制订规则的时候，父母最好能和孩子平等对话，鼓励孩子发表自己的意见，与孩子共同制订规则，这样可以使孩子有一种责任感、义务感，并自觉自愿地遵守。

3.任何规则都必须无条件执行

遵守规则就必须无条件执行，无论时间、地点是否变化，都不能例外。例如，在外面不能说脏话，那么，回家也是如此。今天需要遵守这条规则，明天也是如此。

4.父母要以身作则

所有的规则不仅仅是立给孩子的，也是父母要严格遵守、以身作则的。

孩子的成长是离不开成人的督促的。作为父母，要细心观察孩子在日常生活中的行为习惯，如果发现孩子的言行不符合规则，就应该及时提醒，并且，我们需要让孩子明白，一旦违反规则，某些惩罚就一定会降临到他身上。这样，孩子的规则意识就会在日常生活中慢慢得到强化。言必信，行必果，这句话使父母和孩子都将受益无穷。

让规矩与爱统一，才能成就孩子的未来

在家庭教育中，一些父母认为，爱孩子就要给孩子充分的自由，就要给孩子最好的东西，所以，一味地纵容，觉得“只要他喜欢就好”“孩子高兴才是最重要的”“这些规矩孩子长大了自然就懂”……

然而，无规矩不成方圆，孩子在小的时候，并没有明确的是非对错观和规矩意识，这需要通过立规矩来进行约束和提醒，而如果我们放任孩子，就会导致他们为所欲为，一个没有自制力与约束力的孩子，怎么能谈成人和成才呢？

与放任孩子形成鲜明对比的是一些父母对孩子管得过严，他们认为慈母多败儿、棍棒之下出人才，所以采取严格管制的教育方式。其实，这只会教育出唯唯诺诺、胆小怕事的孩子。

这两种观点的问题出在这些父母处理矛盾的方式不是综合考量，而是走向了极端。这种非此即彼的选择，必然会给孩子的成长造成负面影响。家长们有必要认识到：规矩和爱本来就是统一的。

在《家庭教育》一书中有这样一句话：“有规矩的自由叫作活泼；没有规矩的自由叫作放肆；不放肆叫作规矩，不活泼叫作呆板。”听起来很拗口，但理解起来却不难：“比如牧牛场，周围用铁栅栏起来，牛在栅里吃草喝水，东奔西跑，这叫作活泼，放牛人不好干涉它；如果跳出栅外，就是放肆，就不得不干涉。不出栅，这就是规矩；如果在栅里，却不准它吃草喝水，或是东奔西跑，如此就是呆板了。”

同样的道理，如果我们给孩子的爱，造成了孩子的自私与懒惰，让孩子缺乏最基本的能力与教养，那这种爱就是贻害无穷的。相反，如果我们给孩子立的规矩，造成了家的淡漠和冰冷，让孩子的天性受到了压抑和扼杀，那么这种规矩就是毫无意义的。毕竟家的本质是内心的归宿，需要的是真诚的关怀和亲近，需要的是人情味儿和同理心。

给孩子立规矩，以下这三点原则父母不能忽视：

1.有些事，不能惯

有家长说：“家里有规矩，但孩子耍赖也没辙啊！”

这是很多家庭的通病：孩子不听父母的原则，常常以哭闹、不吃饭来要挟父母。这很大程度上是由于父母一而再、再而三地妥协。被惯坏的孩子有一个特点，就是他们的要求总是被满足。如和孩子约定好每天只玩半个小时iPad，但孩子一哭闹，父母就妥协了，于是又多玩了半个小时。

一出现问题，父母就妥协，只会为自己和孩子的将来找来更多麻烦。

2.让孩子明白，自己的事尽量自己做

有的家长认为孩子还小，做事磨蹭，先帮孩子包办了，以后再培养也来得及。

其实孩子在每个年龄段，都有他们自己力所能及的事情。家长可以根据孩子的特点，告诉孩子什么事情是他自己要做的。

爱从来不是大包大揽，教会孩子解决问题的方法，而不是帮他解决问题，这才是真正的爱。让孩子多吃一些力所能及的事情，时间久了，他才会成长中学会自立自强。

3.让孩子明白，他必须学会承担责任

绘本《我永远爱你》中有这样的对话：

阿力：“如果我把枕头弄得羽毛满天飞，你还爱我吗？”

妈妈：“我永远爱你，不过，你得把羽毛收拾起来。”

阿力：“如果我把画画的颜料洒在妹妹身上，你还爱我吗？”

妈妈：“我永远爱你，不过，你得负责给妹妹洗澡。”

这个故事中的妈妈做得特别好，她不厌其烦地保证“我永远爱你”，同时又不忘强调：孩子，你要对自己的行为负责，你要尽可能想办法解决你的所作所为带来的问题。

父母不能帮孩子逃避，而应该要求孩子为自己的错误言行承担后果，让孩子有面对错误的勇气。

作为父母，我们都爱孩子，但我们更有责任培养出孩子的好品格、好习惯，这也是我们的责任。让规矩与爱统一，才能成就孩子的未来。

立规矩是培养孩子自制力的前提

金无足赤，人无完人，人最大的敌人是自己。只有能够战胜自我的人，才是真正的强者。这就考验到人的自制力。一个有着很强的自制力的人，就像一辆有着良好制动系统的汽车一样，能够在很大程度上随心所欲，到达自己想要去的任何地方。因此，我们可以说，美好人生，就是从自我控制开始的。而生活中，人们之所以会做那些让自己后悔的事，归结起来，大多是因为自制力薄弱，抵挡不住诱惑，因此做了不该做的事。可见，任何一对父母，在教育孩子的过程中都一定要培养孩子的自控能力。让孩子学会约束自己，他才能最终战胜未来生活中的种种困难，取得成功。

自律是最难以获得的品质之一。事实上，很多孩子都很难真正控

制自己。如果一个人为了一个目标，能够抵制一时的诱惑和冲动，就更有成功的可能。自制力越高的人，成事的能力越强大。难怪作家塞缪尔·斯迈尔斯说：“自律自制是品格的精髓，美德的基础。”

事实上，懂得克制自己欲望的孩子的眼光是长远的，当他们成年后，对于眼前的事，他们会做出综合的考虑，考虑一下这个现在对我有没有利，5年以后有没有利，10年以后有没有利。如果小时候不控制自己，长大了就会习惯“控制不住”的状态，矫正起来比较难。

那么，如何提升孩子的自制力呢？教育专家认为，立规矩是培养孩子自制力的前提。对此，面对孩子的要求，我们需要掌握以下几个应对要点：

1.适当延迟一下满足孩子要求的时间

培养孩子的自制力，就不能对孩子太过迁就，当他们想要什么时，我们可以适当延迟一下时间，如过半个小时再来处理孩子的要求。在这个过程中，孩子的忍耐能力就无形中提高了。

2.立场要坚定，态度要温和

如果你想拒绝孩子的要求，那么，你就必须表现得立场坚定，进而让孩子明确自己的要求是无理的，但同时，你的语气必须温和，这样才是真的以理服人。

例如，孩子想买一样东西，你可以这样说：“抱歉，宝贝，妈妈最近经济有些拮据，大概3天后妈妈才能拿到钱，那么，这3天妈妈必须努力工作，你能帮妈妈在这3天干点家务吗？到时候妈妈再给你一点补助，3天以后再买给你好吗？”这样态度温和地说，是要让孩子感受到：“虽然妈妈没给我买，但妈妈是有原因的，妈妈也是爱我的。”