

How To Behave

谁

影响你孩子的

未来

(美) 塞勒 · 塞维若 著
陈翠平 译

新 世 纪 出 版 社

父母怎么做，孩子也将会怎么做

So Your Children will, too!



How To Behave

So your Children will, too!

谁

影响你孩子的

未来

父母怎么做，孩子也将会怎么做

(美) 塞维若著
陈翠平译

新世纪出版社 中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

谁影响孩子的未来/(美)塞维若著;陈翠平译. —广州:广东新世纪出版社,2002.7

ISBN 7-5405-2464-2

I. 谁... II. ①塞...②陈... III. 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 032478 号

Copyright:2000 by SAL SEVERE, PH.D.
This Edition Arranged With HARVEY KLINGER; INC.
Through Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc., and
Beijing International Rights Agency
Simplified Chinese Edition Copyright:
200X NEW CENTURY PUBLISHING HOUSE All Rights Reserved.

书 名	谁影响孩子的未来
作 者	[美]塞勒·塞维若
译 者	陈翠平
书名原文	HOW TO BEHAVE SO YOUR CHILDREN WILL, TOO!
出版发行	新世纪出版社
印 刷	广东惠阳印刷厂
厂 址	惠州市南坛西路 17 号
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	8.75
字 数	180 千字
版 次	2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷
印 数	1-5,000 册
书 号	ISBN 7-5405-2464-2/I·314
定 价	16.00 元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

WHAT PROFESSIONALS SAY ABOUT THIS BOOK……

专家们怎样评价这本书……

“我发现这是一本非常有价值的书,它对我教育孩子产生了巨大的帮助。”

杰克·康菲尔德(Jack Canfield)

《纽约时报》畅销书《心灵鸡汤》作者

“这本书针对的是家庭系统的中心——父母。父母必须表现得当,这样孩子们才会有恰当的行为举止。”

约翰·布兰德肖(John Bradshaw)

《纽约时报》畅销书《布兰德肖视点:家庭》作者

“你的书棒极了!它不仅包含了大量管教孩子的切实可行的方法,而且,你的写作风格使阅读变成一种乐趣。你对孩子和父母的尊重就如你的热情和幽默感一样渗透在字里行间。”

罗伯特·布如克斯哲学博士(Robert Brooks, Ph. D)

哈佛大学医学院临床心理学系医师资格获得者,《自尊之师》作者

“这本书简明而又全面,我和我的妻子用这些观念来教育我们自己的孩子。这些方法很有效,只要有父母来向我咨询如何处理孩子的不良行为举止,我就会向他们推荐这本书。”

内尔·阿龙(Neil Aaron)医学博士,F.A.A.P 儿科医生

WHAT PROFESSIONALS SAY ABOUT THIS BOOK……

“这本书极有价值，它丰富了为问题学生开设的生活技巧课的内容。它比我以前看到过的任何一本都要好。书中的例子是那么的真实，它使得教育变得活跃起来。”

欣蒂·沃特维兹(Cindy Wojtowicz)

中学教师

“在我读过的教育书籍中，这本书是最好的。它易读易懂。这些建议切合实际——它们很合理，它们真的很有效。这本书对于老师教育麻烦的学生具有启发性。事实上，它也是一本对于老师非常有帮助的书。”

马歇尔·兰根(Marshall Langan)

学校心理学家

“我已经向很多父母和老师推荐了这本书，这本书提供的方法十分具体、积极，父母们可以立即开始使用它们，它使父母们懂得如何去培养孩子们的自律能力。”

玛丽·安·培热兹(Mary Ann Perez)

Head Start 主任

WHAT PARENTS SAY THIS BOOK.....

父母们怎样评价这本书.....

“你的书把每件事情都说得很清楚。我感觉自己已经脱胎换骨了。我的生活变得轻松多了,因为现在对孩子们的管教要比以前容易得多。”

“你让我知道自己并不孤单。以前我认为自己是唯一具有这些问题的人。你的书改变了我的生活。非常感谢你。”

“你书中的故事教给我们各种方法。你的书正是我需要的。在我孩子(以及我自己)身上出现了惊人的变化。我十分感激儿子的老师向我推荐了这本书。”

“我需要这本书。我的女儿也需要这本书。我们已经重新开始拥抱。”

“谢谢你向我说明如何停止尖叫和殴打。我的孩子们也很感谢你。”

“我的儿子让我对你说一声‘谢谢’。他喜欢我行为表现的新方式。我是一个新的妈妈。”

“当我读你的书的时候,我感觉你好像是在和我谈论,我在管教孩子的过程中所遇到的各种问题。我能够理解你说到的许多事情。对于我来说,这本书十分适用。我的孩子们变得比以前好多了。”

“我买了这本书让我的女儿读。她有两个年幼的男孩。你的书教给父母们的许多方法,都是我好不容易才学会的,我为之花费了二十年的时间。你的书对于每个问题都一针见血、切中要害。”

“我的孩子和我都取得了进步:我的管教和她的行为举止。”

WHAT PARENTS SAY THIS BOOK.....

“你的书彻底改变了我对于孩子们的看法。现在我喜欢和他们在一起。”

“我读的大部分书都让我感到内疚。我觉得作者在审判我。你的书和它们不同。它读起来很舒服,没有高高在上,只有大量精彩的观点。谢谢。”

Dedication

To those who have taught me the most
about good parenting.

My parents, Mary and Tony, and
My children, Anthony, Leah and Alyssa

题 献

谨以此书献给那些教给我最多成功的为人父母的方法
的人。

我的父母：玛丽和托利，以及我的孩子：安索尼，丽赫和
爱丽莎

“Parents need to understand that their children’s behavior is often a reflection of their own behavior. That’s what makes this book unique. It does not focus on what children do wrong. It teaches parents what they can do differently.”

“父母必须了解，孩子的行为举止往往是他们自己的行为举止的反映，这正是本书的独特之处，它不是聚焦于孩子们的不良行为举止，而是使父母明白他们可以采取什么不同的做法。”

前言

过去的二十年来，我一直在为行为举止异常的孩子工作。这些孩子表现出各式各样的问题：感情方面的困扰、学习能力方面的缺陷以及注意力不足等。这些孩子中的大部分没有受过训练，更确切地说是受到的训练不足。他们就是那些因行为表现的方式不当而不能适应环境的孩子。无论是在学校还是在社会，他们都显得格格不入。他们无法和其他的孩子合拍。

更令人遗憾的是，这些孩子中的大部分甚至无法适应他们自己的家庭。这是我决定去努力解决的问题。我认为从父母这里着手会起到最佳效果。改善一个孩子的家庭生活，其他的所有方面都会随之改善。于是，我开始和父母们分享我在学校和治疗中心学习到的经验。这种做法的效果好得令人惊奇。一个星期在一个孩子的父母身上花费一个小时，所收到的疗效要比用一个小时来忠告孩子明显得多。

不久，我发现自己在为各种父母团体工作。这些团体逐渐发展成各种工作室。从 1982 年以来，我一直在指导美国西南部各个有关孩子管教问题的父母工作室。超过 20000 位父母参加过这些工作室的活动。

我相信我从这些父母身上所学到的东西，要比他们从我这里学到的东西更多。每次听到一个新的观念或者有趣的故事，我都会把它记下来。每次听到对于一种常见问题的解决方法，我都会把它记下来。这本书是这些故事、观念和解决方法的汇集。

——塞勒·塞维若 (Sal Severe)

致 谢

来自同行的评论和意见是对我最有力的鼓励。我希望对杰克·康菲尔德(Jack Canfield)表达我最真诚的谢意,感谢他抽出时间阅读这本书,感谢他在这本书的出版过程中给予的指导。我还要感谢罗伯特·布如克斯博士(Dr. Robert Brooks)、内耳·阿荣博士(Dr. Neil Aaron)、马歇尔·兰根(Marshall Langan)、玛丽·安·培热兹(Mary Ann Perez)和欣蒂·沃特维兹(Cindy Wojtowicz),他们给这本书提出了友善的意见。

大部分书籍的成功都依赖于引起读者的注意。特别感谢大卫·波都(David Bordow)为这本书所设计的精彩而富有创意的封面。

有想法是一回事,把这些想法清楚明白地表达出来又是另外一回事。在此特别感谢苏珊·科鲁格博士(Dr. Susan Krueger)、马格·斯坎龙(Marge Scanlon)和波尼·聂耳(Bonnie Neal)为这本书的校对和编辑付出的大量时间。

感谢给予我积极反馈的成千上万的父母们,是这些反馈使我意识到必须坐下来写这本书。最重要的是,感谢那些与我们分享他们的故事的父母及孩子们,是他们使其他的父母可以做得更好。

作者简介

塞勒·塞维若博士 (Dr. Sal Severe) 是菲尼克斯城卡特赖特学区心理服务部新一届的主席。他已经在学校里当了 22 年的心理学家。他一直致力于为感情和行为异常的孩子和青少年以及他们的家庭服务。他还担任过教师、顾问、校长和特殊教育主管等职位。他一直广泛地为各种附设住院治疗中心的公立和私立学校工作。他为亚利桑那州立大学和北亚利桑那州立大学的很多班级上过课，并为他们的实习医师提供实地指导。他一直负责亚利桑那州教育部的培训工作。

塞勒·塞维若博士是亚利桑那州学校心理学家协会的现任主席和全国学校心理学家协会的会员。塞勒·塞维若博士因其在父母训练方面所取得的成绩，曾经获得全国学校公共关系协会颁发的成就金奖。他在电视和广播节目中出现的次数已经超过 300 次。塞勒·塞维若博士和他的这本书是美国“学习频道”栏目、“教师电视”、联网新闻服务 (MSNBC) 日间栏目、国家公共广播电台 (NPR)、ABC 广播电台网络和狐狸网的“家庭中的狐狸”栏目的特色内容。这本书已经成为“每月俱乐部”推荐书籍和“每月俱乐部”儿童书籍的重点。塞勒·塞维若博士在网上为父母提供管教孩子的聊天服务。塞勒·塞维若博士被列入“谁是谁”的名单中。

在过去的二十年中，他指导过遍布美国的 500 多个工作室。他以自己在学校、教堂和各种父母组织中的工作而知名。他为国家领袖发端协会、全国学校心理学家协会、特殊儿童委员会、坚强的爱和血友病协会提供训练。工作室的主题包括管教的技巧、孩子的行

为举止、离婚对孩子的影响、自尊、教室管理和教学策略。塞勒·塞维若博士为英特尔公司、通用汽车、索尼、摩托罗拉、汉尼维尔、德克萨斯仪器、必胜客、NAPA、联邦快递公司提供训练服务。

塞勒·塞维若博士余下的精力和时间都给了他的三个孩子，但是坦白地说，孩子们也给他带来了最大的祝福和成就。

目 录

前言 致谢 作者简介

第一部分: 导言和总的看法..... 1

第一章: 父母怎样成功表现..... 3

我们所想要的

我们所拥有的

我们所需要的

这本书将有怎样的帮助

我们怎样学习父母的行为

爱并不总是照亮道路

在我成长的时候, 事情不是那样的

三项成功的承诺

改变你的行为: 从哪里开始

第二章: 重新定义管教..... 15

强调协作, 而非控制

怎样给孩子各种选择

第二部分: 孩子如何学习他们的行为..... 19

第三章: 孩子如何模仿..... 21

如何成为一个好的模范

孩子从他们周围的环境中学习

第四章: 你和你的孩子互相学习..... 25

回报是什么?

怎样纠正不良行为

第三部分:怎样把注意力集中于孩子正面的行为和态度...33

第五章:使注意力指向好的行为举止.....35

怎样使用肯定性反馈

代替

以自我奖励为目标

孩子相信你告诉他们的事情

如何使用鼓励

第六章:决不要随便给孩子买冰淇淋.....43

活动动机

切实的动机

适用于十二岁以下孩子的动机

适用于十二岁以上(含十二岁)孩子的动机

第七章:图表和契约.....51

简单的图表

促进孩子在学校里努力学习的图表

查对清单

契约

第八章:如何使用规则 and 结果.....61

用结果来教孩子做决定

“这由你自己决定”

现实结果

第九章:如何前摄.....65

预见

前摄购物

改进行为举止的计划

计划指南

第十章:如何激发你的孩子.....73

强调成功

利用兴趣

家庭氛围

幽默的好处

测试你对孩子的兴趣的了解程度

家庭氛围比较

第十一章:自尊一动力的推动力.....85

什么是自尊?

如何培养孩子健康的自尊

第十二章:始终一致会使你感觉糟透了.....91

想想未来

当你没有贯彻始终时会出现什么情况

威胁和警告的区别

“再多五分钟”、“或许”和“到时再看吧”

始终一致对你的孩子来说意味着什么

父母之间的协调一致

第十三章:如何做到更加协调一致.....103

强调优先的行为举止

给你自己各种切实的提醒

练习耐心

选择合适的时间

小心一天之中的这些时间

迎接挑战

做出承诺

第四部分 :如何处理不良行为举止.....111

第十四章:孩子们是怎样学会不良行为举止的.....113

哭诉、强求和发脾气

杜绝

你不能杜绝某些回报

杜绝在两个方面发挥作用

不要找各种借口

决不要问“为什么?”

第十五章:为什么孩子会惹你发怒.....121

对一种不良行为举止的两种反应

如何应付愤怒、压力和内疚

保卫你自己,防止尊严被侵犯

如何建设性地表达愤怒

什么事情会触怒你?

第十六章:使用有教育作用的惩罚.....129

好的惩罚很少被使用

不要在你生气的时候实施惩罚

不要实施令孩子窘迫的惩罚

始终一致地使用惩罚

惩罚要合理

如何强化或弱化某种行为举止

肯定性反馈和惩罚之间的对照

第十七章:如何惩罚孩子而不惩罚自己.....139

使用易于强迫实施的惩罚

解释这项惩罚

使用现实的惩罚

更大并不意味着更好

建设性地使用限制

第十八章:打屁股.....147

当你打屁股时会发生什么事

父母们打屁股的三种方式

冲动的方式

愤怒的方式

依据计划的方式

第十九章:用暂停纠正不良行为举止.....153

为暂停选择最佳环境

暂停的时间

优先的不良行为举止

如何向你的孩子解释暂停

暂停结束的时候说什么