

美国白宫图书馆推荐给全美家长、教师阅读的少儿教育名著

Dr. James Dobson [美] 詹姆斯·杜布森/著

杜博士 孩子管理法则

寻找疼爱和管束之间的平衡

本书自首版问世以来，仅在美国就已发行了350多万册。作者是当今美国最著名的少儿教育、家庭问题专家，全世界定期有4000多个电台播放他的讲座。



世界知识出版社

THE NEW DARE TO DISCIPLINE

杜博士 孩子管理法则

寻找疼爱 and 管束之间的平衡

Dr. James Dobson [美] 詹姆斯·杜布森/著
徐素英 尹谷生/译



世界知识出版社

The New Dare To Discipline by Dr. James Dobson

Copyright © 1970, 1992 by James Dobson, published by Tyndale House Publishers, Inc.

Translated into Chinese, Simplified Script

by permission of Tyndale House Publishers

ALL RIGHTS RESERVED

图字：01 - 2000 - 1017 号

图书在版编目 (CIP) 数据

杜博士孩子管理法则 / (美) 杜布森 (Dobson, J.)
著; 徐素英等译. - 北京: 世界知识出版社, 2000.4
书名原文: the new dare to discipline
ISBN 7 - 5012 - 1357 - 7

I. 杜… II. ①杜… ②徐… III. 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 23512 号

杜博士孩子管理法则

Duboshi Haizi Guanli Faze

◎作 者—— [英] 詹姆斯·杜布森

◎译 者——徐素英 尹谷生

◎责任出版——刘林璐

◎责任编辑——王 立

◎出版发行——世界知识出版社

◎地址电话——北京东城区外交部街甲 31 号 (010) 65265904 65265950

◎邮 编——100005

◎经 销——新华书店

◎印 刷——北京飞达印刷厂

◎开本印张——850 × 1168 毫米 32 开本 10.125 印张 190 千字

◎版次印次——2000 年 4 月第 1 版 第 1 次印刷

◎定 价——20.00 元

版权所有 翻印必究

世界各地读者对本书的 最新评论

(摘自亚马逊书店网站)

当我的大孩子只有两岁的时候，我选中了这本书，因为我认识到，养育之事比经常换尿布和按时喂饭要复杂得多。我曾经在我们的家庭中目睹过不训练孩子、忽视孩子以及虐待孩子所造成的灾难性后果，因此我发誓不再重犯相同的错误。我要大胆地做一个有所不同的家长，一个极其严肃地对待这一使命的家长。今天，我的三个孩子已经有 27 岁、23 岁和 19 岁了。他们每一个都很成功，不仅在学业、才干和商务上出类拔萃，在品格上也非常优秀。他们有爱心，虑事周全，得到了雇主、同事和家人的高度尊重。我感谢这本书所概括的孩子管理原则。对于一本好书，你不必同意其全部建议——你需要明智地选择对你自己有用的一切！然后，你就去试试吧。

——美国伊利诺斯州一位读者 1999 年 6 月 22 日

在你的各种有关培养孩子的藏书中，这是一本好书……杜布森博士提出了许多建议，足够你确定什么适合你的情况。

——日本一位读者，1999年11月12日

我以前只是听了听本书的录音磁带。现在我有一个四岁半的任性孩子。她总是为了得到不应该得到的东西又哭又闹。因此，我现在采用了杜博士在本书中阐发的原理。……斯波克对我们的孩子造成了什么影响呢？造就以自我为中心的怪物，因为他们没有得到适当的规训。……（斯波克说）“不要打孩子，那是虐待孩子”……我在这里不是说我们应该用相同的方法管教所有的孩子——每个孩子都是不同的。或许有些孩子并不需要打屁股也能教育好（我没有见到这样的孩子）。

——一位美国读者，2000年3月23日

这本书为如何管教和对待你的孩子提供了一个坚实的理论基础，它对现实生活中的大量事例进行了研究（这一点使它越发可信）……要是我和我的丈夫在我们的孩子出生以前就读过这本书，那该多好啊！不过，幸运的是，现在还为之时不晚——许多不良影响还可以纠正。如果你想以最佳的方式培养你的孩子，就不能不读这本书。

——南非一位读者 (thabu @ pixie. co. za),
1998年7月19日

我孩子的医生向我推荐了这本书，作为培养孩子的基本指南。他本人有四个孩子（三胞胎和一个女儿），所以

MANUS0103

十分关心儿童。我感谢他推荐了这样一本好书，来帮助我完成我的养育任务。

——一位读者，1999年11月23日

杜布森虽然没有亲手虐待他人的孩子或他自己的两个孩子，但他数十年来已导致了成千上万的孩子受虐待，如果他知道这一点，他一定每晚都会带着微笑上床睡觉。这个人应该被关起来，并为他所造的孽而受到惩罚。他不应该将他的书卖给可能不知道还有更好的管教方法的年轻父母。

——美国西海岸一位读者，2000年3月7日

这本书所招致的愤怒是没有道理的。杜博士在书中再三申明，他只主张在少数情况下，即发生无礼、故意抗拒现象的少数情况下才打孩子，并且，这一点也不适用于所有孩子，因为孩子们是如此不同。……我读到过好几本书，它们充满了对孩子心理的肤浅理解和放任孩子的倾向，所以，我很高兴地看到，有人出来鼓励父母管束孩子。顺便说一句，我已在没有打孩子的情况下，成功地运用了杜博士关于培养孩子良好品行和责任心的指导原则，并且我相信正是由于运用了这些原则我才会没有必要打孩子。

——一位读者，1999年4月23日

真是一本好书！每一个父母都应该拥有一本。它全面

周到，讲的都是普遍的常识。放任分子领导潮流的时间已经太长了。真心爱孩子就意味着要管束他们。

——一位澳大利亚读者，1999年7月7日

我们今天的社会所面临的一个最大问题就是，孩子们在成长到十多岁进而变成年轻的成年人后，还没有得到训练。他们步入了社会，却并不知道如何控制自己（自律）。

这一网址上有一些评论认为杜博士敌视孩子，没有什么比这一看法更远离事实真相了。也有一些人说杜博士主张以体罚作为管教孩子的主要手段。不对！！这些人显然没有读这本书。杜博士阐述了管教孩子的具体步骤，说明了在什么情况下可以打孩子的屁股。那不是对孩子施暴，而是管教孩子。

——美国得克萨斯州一位读者，1999年5月27日

这是我读过的一本最坏的书。我只是出于好奇才读它。书名本身就是对孩子的贬低。杜布森已经忘了人活着应该是什么样子。他要让孩子们在父母的极度监护和种种不必要的限制下压垮。我还记得小时候第一次去听音乐会。你知道吗？那是一个很危险的地方。有许多毒品和一切乱七八糟的事情。谢天谢地，我没有听从杜博士胡说八道的父母。杜布森加剧了不断发生的打骂和剥夺孩子任何真正自由的毫无意义的限制。年轻就包含着没有责任。寻求开心总体上就是生活的全部内容。所有渴望生活和生活之风采

的人，都不要读这本书。不要由于限制和剥夺青春年华的快乐，而冒让孩子们恨你的风险。这就是我要说的一切。

——美国田纳西州一位读者，1998年12月28日

我喜欢这本书！杜博士是唯一有勇气站出来告诉我们孩子们需要什么专家！指责这本书的人一定没有读过这本书……每一个孩子都需要界限和约束，他们甚至渴望界限和约束……如果你想培养尊重人、与你关系亲密的孩子，那就请读一读这本书吧。……杜博士是真正爱孩子的。

——美国尤达州一位读者，1999年11月20日

杜博士告诉我们如何平衡这一需要，即表达我们对孩子的爱并造就负责任的孩子。十年以前，我读过本书的第一版，现在我又买了修订版，做为送给新娘的礼物。一些父母非常羡慕我的孩子们成长过程是多么平衡。我们学会了欢笑、爱和设定界限。这些原则给我们的家带来了和睦。我们都不是暴君，都受尊重，都得到了爱……杜博士阐述的原则是经得起时间检验的。

——一位加拿大读者，1998年12月18日

我谨以此书以及我的有生之
年献给丹尼尔、里安和他们的母
亲莎莉。

——詹姆斯·杜布森

翻 译 说 明

几个月前，当徐素英女士、尹谷生先生将本书译稿交给我审校时，我很快就被其丰富、精彩、生动的内容深深地吸引住了。在近两个月的审校过程中，我的心情一直非常兴奋和愉快，就像在看一本引人入胜而又充满人生教益的小说，总想不停地往下看。

我认识到，摆在我面前的不仅是一本发行量很大的畅销书，也正如原书封面所说，是一部历久不衰的经典。它是正确教子的宝库，处处见珍珠。

在当今中国，许多家长迁就、放纵他们独生的“小太阳”，令一些有识之士为家庭、民族的未来忧心忡忡，也有大量的家长专横地压制孩子，将孩子的人格踩在脚下。面对这种形势，本书的出版，无疑是给广大父母、中小学教师献上了一份珍贵的礼物。

在美国，就连一些不识字的孩子也知道本书的内容是让他们父母来管束他们的。例如，一个小孩走到一个装

有二三百本书的书架面前，伸手将杜布森博士的这本书取出来，然后扔到了火炉中。

又如，一个叫劳拉的三岁小女孩，成功地让全家人都围着她的小指头转。后来她的母亲偶然在一家书店买到了本书，并且在劳拉再次玩她的挑衅把戏时，按照书上的建议对劳拉采取了点措施。劳拉非常聪明，知道妈妈的思想从何而来。结果，第二天早晨，妈妈发现自己新买的那本书正漂在马桶里。

本书作者杜布森博士是当今美国最著名、也是享誉世界的少儿教育和家庭问题专家，被誉为当今美国的“家庭问题最高顾问”。

他是许多畅销书的作者。除本书外，他还写过大量非常有影响的著作。例如，《杜博士回答你的问题》，《父母的力量——如何调教好任性孩子》，《爱情必须坚强》，《妻子希望丈夫知道些什么关于女人的事》，《隐藏与寻觅：孩子的自尊心》，《浪漫的爱情》，等等。

他是一个名叫“爱家协会”的跨国组织的创始人和主席。全世界有1300多个电台播放该组织制作的节目。杜布森博士本人的讲座，则有4000多个电台定期播放。

他毕业于美国南加利福尼亚大学，在该校获得“儿童成长”专业的博士学位。由于他在孩子教育、婚姻、家庭等方面的卓越贡献和影响，世界上先后有12所大学授予

他名誉博士学位。

本书是杜布森博士第一本重要著作，首版于1971年，立即取得了巨大的成功。截至1994年，仅在美国就已发行了200多万册。1994年，作者完成了对本书的修订，增补了大量内容。增补版推出后，短短数年内又在美国发行了150多万册。现在呈现在读者面前的，就是该书的增补版。

本书与其他少儿教育著作的不同之处在于，它立足于数千年的家庭教育经验，不为创新而创新，全面、系统、深入地总结了世代相传的育儿常识，精辟地阐述了经过实践检验的优秀家庭教育原则及其运用方法。杜布森博士指出，伴随着少儿教育研究在20世纪的兴盛，许多年轻的父母往往迷信一些学者的“奇思妙想”，逐渐背离了那些宝贵的家庭教育常识，而学者们的“奇思妙想”不仅迄今没有成功，并且有害。

针对越来越多的父母溺爱、迁就、放任孩子，不敢管孩子，导致了一个又一个小独裁者的出现，导致了许多孩子不尊重父母与权威、生存能力降低、性道德败坏、暴力犯罪猖獗等严重问题。杜布森博士明确提出，必须大胆管束和训练孩子。杜布森博士说，20世纪以后的孩子教育经常在严苛的、压制性的控制与无规律的纵容之间摆来摆去，该是我们认识到这两个极端的危害的时候了。本书的

目的，就在于帮助父母告别这两个极端，实现疼爱与管束之间的平衡，为孩子们创造一种最能健康成长的氛围。

本书首先阐述了家庭教育中代代相传的五项常识性原则及其应用技巧。这五项原则是：培养孩子对父母的尊重；最佳的沟通机会往往出现在训戒性事件之后；用行动而不是大声呵斥控制孩子；不要让孩子沉浸于物质主义之中；建立疼爱与管束之间的平衡。

本书其次阐述了如何运用一项重要的心理学原则——“强化定律”，来引导、训练孩子。杜布森博士认为，强化定律是父母手中神奇的工具，可以有效地帮助孩子巩固良好的行为，消除不良的行为。所谓强化定律，简单地说，就是一个举动如果获得了不错的结果，例如，得到了羡慕、奖励、赞扬等，它就会重复出现，反之，就会逐渐消失。人们已做过严肃的尝试运用这一原理训练动物，取得了惊人的成功。例如，训练鸽子检查半导体零件，马戏团驯化幼象。人类当然不同于动物，但这一原理对于培养孩子确实非常有价值。

本书接着分析了学校纪律对于孩子的学业和健康成长的价值，探讨了如何维持学校纪律，并用两章分析了在学校中失败的三类典型孩子：发育迟缓者、学习迟钝者和不尽力发挥者。杜布森博士详细叙说了这三类孩子失败的原因、所面临的困境以及父母、学校应如何帮助他们摆脱困

境、如何适度地确定对他们的期望值。

本书还讲述了如何让孩子过一种道德的生活。鉴于当代青少年中盛行的性放纵已成为孩子教育失当的最大耻辱，导致了大量的未婚先孕和堕胎、艾滋病及其他性病泛滥，严重威胁着青少年的健康和生命，杜布森博士为一种古老的美德——贞操大声疾呼，深入分析了父母如何承担起对孩子的性教育责任。

本书最后还专门为母亲写了一章，讨论了母亲的特殊地位和处境，为母亲的生活、工作、教育责任提出了若干令人难忘的建议。

杜布森博士说，孩子的好品行不是盼望出来的，而是教育出来的。如果不做早期的工作，以为孩子“长大以后就会好起来”，这只是一个幻想。孩子们的一切行为，无论是良好的还是恶劣的，都是后天学会的。如果孩子在婴儿期和童年没有调教好，进入青春期后就很难挽回了，终身的遗憾可能已很难避免了。他说，正确的目标不是培养十全十美的孩子。每个孩子都有缺点，大人也这样。我们要接受孩子与生俱来的原始品性，用20年时间逐渐将他们塑造为成熟、负责任的成年人。

总而言之，这是一本抱着令人敬佩的负责态度写给新一代父母和教育人员的书，它全面、系统、精辟地阐述了正确育儿的指导思想、原则、方法和艺术。全书说理透

彻，幽默风趣，实例丰富，发人深思，值得每一个有爱心、负责任的父母和教育人员细细品味。

杜博士在 20 世纪 60 年代末 70 年代初酝酿、写作本书时，正当放任思想、否定权威和纪律、抛弃传统、学生革命、性解放在美国盛嚣尘上。那时杜博士是以这些潮流的反对者的姿态出现的，他的观点并不是当时的主流思想。经过数十年的变迁，由于美国人民已为那些尝试付出了惨重代价，也由于博士本人的不懈努力，他的观点今天已上升为美国社会在家庭、教育问题上的主流。美国人民的这段曲折经历是意味深长的，值得生活在大洋此岸的我们深思。

最后一点说明：本书英文原名直译是《大胆规训》，考虑到“规训”对于许多中国读者是一个陌生冷僻的词，在征得作者同意后，我们在封面上用了《杜博士孩子管理法则》这一名称。作者曾到中国访问，并有一个非常中国化的译名“杜布森”（作者的英文全名是 James Dobson），中国人称他“杜博士”。本书封面设计和全部译稿都曾发往美国，请杜博士审阅。

天 成

2000 年 4 月于北京

目 录

作者献辞

翻译说明

1 第一章 面对孩子的挑衅

- ※ 那些优秀的家庭教育原则是永恒不变的，它们与上帝一同起源，对 21 世纪就像对我们的祖先一样有效。
- ※ 不幸的是，许多今天的父母亲从来没有听说过这些由来已久的思想，并且他们一点也不知道应该在家中实行什么政策。
- ※ 我永远也不会忘记一位处于困境中的母亲。她向我求教怎样管教她三岁的反叛的女儿——珊黛。她发现她的小女儿在意志的竞争中不可挽

回地击败了她，那个小孩成了胜利者和独裁者。

- ※ 父母们需要知道怎样为孩子设定界限，并且要知道当孩子的挑衅行为发生时应该做些什么。
- ※ 孩子们也需要被教会自律和负责任。他们需要帮助学会怎样处理生活的挑战和义务。他们必须学会自我控制的艺术。

9 第二章 管理常识及第一原则

- ※ 在不断的压制的最后，孩子感到了被绝对管制的屈辱。那种气氛是冷冰冰的、严苛的，他生活在无尽的恐惧之中。……长期的依赖性格，深深的、永无终止的愤怒，甚至精神变态，都有可能从这种持续不断的压制中产生。
- ※ 当你学龄前的孩子叫你“大臭虫”或者威胁说要把你扔到厕所里冲洗时，你怎么办呢？你是责骂……惩罚……还是根本不当回事？
- ※ 培养对父母的尊重是孩子管教中一个很重要的因素，这是育儿常识的第一项原则。
- ※ 如果一个孩子在 15 岁之前就能成功地否定父母的权威，当面嘲笑和坚决反对父母的权威，那么他就会形成对父母的天然蔑视。
- ※ 父母必须首先确定一种令人讨厌的行为是否就是对他们的权威、对他们作为父亲或母亲的领