



YI FEN ZHONG FU QIN

〔美〕斯潘塞·约翰逊 著
书 玉 译

分钟父亲

四川少年儿童出版社

一分钟父亲

YI FEN ZHONG FU QIN

〔美〕斯潘塞·约翰逊 著
书 玉 译

四川少年儿童出版社

一九八六年·成都

责任编辑：明 述

封面设计：余 林

尾 花：杨乾钊

技术设计：吴向鸣

一 分 钟 父 亲

四川少年儿童出版社出版 （成都盐道街三号）

四川省新华书店发行 自贡新华印刷厂印刷

开本787×960毫米 1/32 印张3.76 插页 1 字数 59千

1986年2月第一版

1986年2月第一次印刷

印数：1-14,700册

书号：R10247·360

定价：0.64元

象 征



这是现代电子表表盘上显示一分钟的符号，我们以它来作为一分钟父亲的象征，以便提醒我们每一个人，每天都要不时地抽出一分钟时间，细心地注意一下自己的孩子。

译者的话

父亲在家庭教育中有着不容忽视的作用，父亲们却又每每奔波于事业，感叹着无暇顾及自己的孩子。如何解决责任与精力之间的矛盾呢？着眼现代化社会需求的效率观点去掌握科学的教育方法，可能是实际可行的出路。为此，建议您抽空读一读这本写给父亲们的书。

作者在书中向您提供了三种与自己的孩子交流感情的方法：“一分钟目标”、“一分钟表扬”和“一分钟责备”，它们简便易行，而且行之有效。这些方法的提出基于这样一种积极的看法，即最好的教育是教会孩子进行自我教育；为此，您要把孩子视

作具有个性的人，引导他们学会自爱和自我约束。由于社会制度和文化背景不同，书中的某些观点未必符合我国家庭的具体情况，阅读之中需要进行分析、取舍。但是作者把对于儿童心理和行为科学的研究应用于家庭教育的实际，给予我们有益的启示，使此书不失为一本有价值的家庭教育参考书。

作者斯潘塞·约翰逊是美国享有盛名的医学博士和颇具影响的作者。他著有多种医学、心理学书籍和儿童读物丛书。这本《一分钟父亲》和他写给母亲们的书——《一分钟母亲》，以及他与国际知名的企业管理家肯尼思·布兰查德合写的《一分钟经理》，均已成为深受读者欢迎的畅销书籍。

由于译者水平有限，译文难免不妥之处，欢迎您阅后提出宝贵意见。

致父亲们的信

您们从亲身体验中当然会知道，
做一位好的父亲所要花费的时间远远
超过一分钟。

然而，有这样一些方法，能使您
与您的孩子进行感情交流（仅仅一分
钟），可以帮助他们很快地学会自爱
并且愿意使自己的行为良好。

这些方法是如此简单，也许您很
难相信它们的作用。

不过，您或许愿意象其他做得很
成功的父母那样，暂不去随意评论将
在本书中读到的三种交流感 情 的 方
法，而待您在自己家中实践 一 个 月
后，再做结论。

那时，您即可自己做出判断，看

看您孩子的行为有了多少进步，并且问问孩子们，他们的自我感觉如何。

我相信您将会看到，我和其他使用这些方法的父母们从自己孩子身上看到的东西：无论从孩子的观点还是从父母的观点看来，这些方法都是有效的！

斯潘塞·约翰逊博士

目 录



译者的话 1

致父亲们的信 1

寻 找 1

一分钟责备 5

一分钟责备的要点 16

一分钟责备 20

一分钟表扬 31

一分钟表扬的要点 42

一分钟目标 44

一分钟目标的要点 55

另一位父亲 58

一分钟父亲做的解释 61

为什么一分钟目标行之有效 69

为什么一分钟表扬行之有效 74

为什么一分钟责备行之有效	87
成为一个一分钟父亲	101
新的一分钟父亲	103
献给您和您的孩子的礼物	107
献给其他人的礼物	110

寻 找

一天，一位在事业上很有成就的男子发觉自己不知所措了，而这种情景已经有些时候了。他立即开始去寻求答案，一个他过去想也没有想到会遇到的问题的答案。

事情发生在他的妻子突然去世之后不久，留下他只身一人带着五个孩子。

他和妻子曾经努力按他们所了解的那样，用爱和惩罚来养育孩子。他们基本上就是照着他们从前看见自己父母带孩子的办法做的。

可是，他从来没有意识到，天天不断地教育子女是多么困难的事，而他的妻子为承担这一职责曾付出了多少心血。

现在，他开始明白了妻子生前一直力图向他说明的意思是什么。

这位父亲跟孩子们呆在一起的时间越多，就越感觉到自己过去是多么的无心。他记得妻子过去常说她感到灰心，因为孩子们的情况越来越糟。可是他却从来没有正视这个问题。

他现在明白了妻子当时面临的困难局面是多么难以应付，而且现在他也知道了，如果他们过去相互支持，一起来抚养孩子的话，情况肯定会好得多。

于是，他开始注意观察孩子们的行为——在她们母亲温和而关切的培育方法之下形成的无拘无束的行为。

他感到奇怪的是，他的妻子以前是不是一直在尽量瞒着他，不使他为孩子们的不轨行为而烦恼，或许是为使孩子们免受他的惩罚而瞒着他？

他亲眼所见的越多，就越加了解他的孩子们是多么难以控制，也就越加感到孩子们对他和他们的妈妈过去所做的一切看来是并不赞赏的。从孩子们的眼睛中可以看到什么呢？是他们心中的混乱吗？

他明白自己建立家庭比一般人要晚，因为他一直是那么忙碌。不过，果真他和下一代人就完全失掉联系了吗？

难道所有的孩子都是这样一种状况吗？他的孩子们是怎样陷入这种境况的呢？他们又是在什么时候陷入这种境况的呢？

随着时间的流逝，这位父亲开始考虑发生在他的家庭之中，当然，也经常发生在其他家庭中的一系列严重问题的起因——过去，他仅仅从书刊中阅读过这一类事情。

他第一次被电视和报纸上发布的新闻报道所搅扰。他不愿意想到他所了解的事情在别处也在发生：少年吸毒率在增长，破坏行为、违法行为、犯罪行为——甚至使用暴力的恶性犯罪在增加，以及自杀事件在增多，这种情况太令人不安了。

他尽力把这些事情统统拒之脑外，但是每当他看到自己的孩子离家时间稍长一些或出去的次数较多一点儿的时候，他就不由自主地想起少年逃亡者日益增多的情况。

他略加思考，意识到在没有指名的统计数字后面，掩盖着各处的许多家庭都在经受着的个人痛苦。

他爱自己的孩子。他决心为改变孩子们的状况做些事情。

可是做什么呢？他应该从哪里做起呢？

这个过去不留心孩子的男人，现在用新的眼光去看他的家庭了。然后，他发现了他希望得到的答案。

“我没有让孩子们为他们自己做的事负责，”他想，“他们做了大量的错事而不被处罚，这样无

论对他们还是对我自己都没有好处。

“我的孩子们需要的是多多惩戒！”他下了决心。这位父亲是对的，他的孩子们的确需要更多的管教。于是他开始经常地惩罚孩子们——这是他了解的最好的管教办法。

起初，他对孩子惩罚得比他的父母当年做得还要过分。每当他的孩子行为不轨的时候，他不是教训他们、恫吓他们，把他们关进自己的房间、取消他们的各种权利，就是动手打他们。

但是，他并没有得到他预想的结果。

于是，他就更加经常地惩罚孩子们，给他们比以往更严厉的惩罚，他把自己搞得精疲力竭，他的孩子们的表现倒也有了改进，但只不过是暂时的。

然而，孩子们的态度却没有什麼改进。他们在表面上变得比较顺从起来，可内心里却更加忿忿不满。

这位父亲感觉得到家中存在着一种紧张气氛。他渐渐灰心起来，好象是他越抓得紧，情况就变得越来越糟糕。

他明白自己是不知所措了。可是，他过去在生活的其他领域中也遇到过这种处境，而他总能找出成功的答案。于是，他又按以前曾经多次采用的办法去做了。

他寻找能够让他得到答案的人。

一分钟责备

这位男人向医生作了自我介绍，医生给他斟了一杯咖啡。他向医生说明了来访的意图：“我弄不明白，为什么我不能象安排好生活中其他方面事情那样管理好我的家庭呢？”

这位医生是研究家庭行为的专家，他说：“我会得到您的感受。”

然后，他平静地讯问：“为什么您认为您必须‘管理’您的家庭呢？”

男人踌躇了一下，又留心地听着。以前他从没有想过这个问题。他认为管理家庭是他的责任。他在倾听医生特别对他谈的话时，也就开始学习了。

“您觉得哪一种做法对您来说会更容易一些？”医生问他，“是由您管理孩子们的生活呢，还是让他们自己管理好自己的生活？”

“既然您这样问，我想我还是希望他们能够自

092066

己去明智地判定怎样做是对的。我的期望跟所有做父母的期望是一样的。我希望我的孩子们能够生活愉快，能够长成他们自己愿意成为的那种人。”

“那么您现在最大的问题是什么呢？”医生继续问道。

“让他们懂规矩！”他回答说，“我现在做不到让他们给我守规矩，更谈不上生活愉快。”

“给您守规矩？”医生问道。

“好，好，”那人举起双手做出一副投降的样子，“是给他们自己。”

医生大笑起来，他很喜欢面前的这个人。“我也是一个父亲，”他说，“而且，我也面临着同样的挑战。不管怎么说，我还算幸运，发现了一种教导孩子的方法，使用这种方法花费的时间很少，然而对于家庭却有奇迹般的作用。”

那位男人看起来既满怀希望又有些困惑。

“到目前为止，我在孩子们身上花的时间太少了，”他承认说，“我并不怎么关心要占用我多少时间，而更关心的是这种方法对我和我的孩子们会有多少帮助。我希望我家庭的情况能变得好些。”

“您希望您的孩子们都能够做得很好，这是令人钦佩的。可是，假如能在很短的时间内收到极好的效果，您不会反对吧？”

男人笑着说：“我当然喜欢这种方法！可我能很快地学会它吗？”

“您很快就能学会这种教育方法，然而您得花上几个星期的时间去应用它，这样才可能用得好。

“实际上，当您最初使用这个方法的时候，情况可能会有些异样，而您可能会有某种不能自如的感觉。”

“这就象我刚开始学习一种更好的高尔夫球击球法那样，”男人插进来说，“我觉得那种新的打法好象不是属于‘我的’，但是过了一儿就相当自如了，那时我会为自己改变了打法而感到十分高兴。”

“如果您明白这些道理并且愿意改变您现在使用的惩罚办法，我倒有有效的新方法告诉您。

“您可以学会用这种方法教育您的孩子，使得他们会自己想要表现得好。

“而这种方法最妙之处还在于能使您和您的孩子们相互更加尊重和爱戴。”

“这听起来真是太妙了！我们得从哪儿做起呢？”

“让我们从考察什么是有益的教育方法开始吧。‘训导’这个词起源于拉丁文的‘教导’。

“做为父亲，我们的职责只不过是教孩子们