

畅销欧美

年轻父母必修手册

观念改变行为

与孩子一同成长



[美]吉拉德·培特森 著 许琼莹 译

Living with Children



观念改变行为

与孩子一同成长

[美] 吉拉德·培特森 著
许琼莹 译

图书在版编目 (CIP) 数据

观念改变行为: 与孩子一同成长 / (美) 培特森著;
许琮莹译. —天津: 天津教育出版社, 2006.5

ISBN 7-5309-4592-0

I . 观… II . ①培…②许… III . 家庭教育 IV . G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 013015 号

LIVING WITH CHILDREN by Gerald Roy Patterson, Ph.D.

(Copyright notice exactly as in Proprietor's edition)

Simplified Chinese translation copyright © (year) by Tianjin Education
Publishing House

Published by arrangement with Writers House, LLC

ALL RIGHTS RESERVED

版权登记号 图字: 02-2005-88

观念改变行为: 与孩子一同成长

出 版 人 肖占鹏

作 者 [美] 吉拉德·培特森

责任编辑 于长金

装帧设计 SDD 工作室

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经 销 新华书店

印 刷 三河市华晨印务有限公司

版 次 2006 年 5 月第 1 版

印 次 2006 年 5 月第 1 次印刷

规 格 32 开 (787 × 1092 毫米)

字 数 60 千字

印 张 5

书 号 ISBN 7-5309-4592-0/G · 3903

定 价 20.00 元



为什么要出版这本书

本书所表达的观念，是以史金纳（B. F. Skinner）和班杜拉（A. Bandura）所提出的社会学习理论（social learning theory）为基础的。这种理论有两个明确的主张：一是教出一个人比教出一个有成就的人重要；二是认知过程比结果重要。

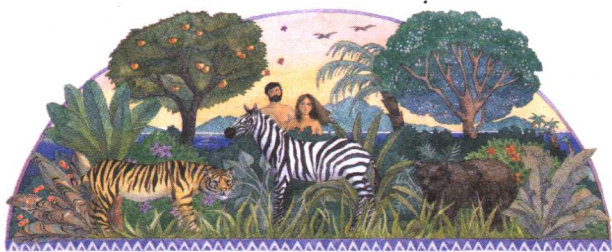
社会学习理论强调一个事实，就是人会教人。它相信模仿是儿童学习的关键之一。模仿的意义在于提醒为人父母者，应当成为孩子的榜样，而不是整天忙着赚钱的机器，根本不把时间放在孩子身上，让电视和网络游戏成为孩子的主要知识来源，让他们从那里学会了狂暴和冷漠。

这本书能够帮助年轻的父母们有效处理教育孩子过程中出现的一些问题。它最大的好处是简单实用，并且不伤人。而在这个过程中，那些糊里糊涂成为父母的人也可以很好地反省：你们在年幼时，是自由而快活，还是总充满恐惧？是害怕老师的责备，害怕一不小心惹父母生气，还是害怕幼儿园或学校里同学的捉弄和嘲笑？

不知道你们是否想过：除了曾经从你们的父母和老师

那里学到了一些知识和就业的技能之外，你们还学会了什么？生活中难道就没有另一个你们想要了解，想要探究的完整领域？这个领域就是你们本人的思想和情感世界。是什么让你们生气？——在你们小的时候，你们的父母常常惹你们不高兴，而当你们成为父母时，孩子的不听话又总是令你们恼怒。所有这些问题，你们难道不想去搞清楚吗？

这本书里穿插了一些简单明了的对话，仅在于提醒读者：你们应当和你们的孩子一样，对所有的一切抱有疑问，自己去寻找并理解答案，而不是去依赖他人。这样，你们就可以了解你们的情感、恐惧和不安，你们的希望和快乐，以及你们内心的一切。唯有如此，你们才能成为合格的父母，同时成为优秀的人。



如何使用本书



当你或孩子发生令你不快的事情时你该怎么办？本书会告诉你答案。本书是以计划式指导的形式写成。这种特殊的写作形式，使读者更易于学习。

本书所有的主要观念，都已分解成小单位或小项目。你必须主动地回答这些项目，而不仅仅是阅读而已。你必须逐条写下自己的答案，然后查对每一章结尾所提供的答案。

这不是考试。这是学会社会学习过程重要纲领的最有效方法。列举的问题，是要鼓励你提供正确的答案，因为正确作答可以帮助你记忆和学习。

仔细地阅读每一条文。在书中空格写下你认为正确的答案。每一章结尾所出现的文字，是我们给每一条项目建议的答案。在你写下答案后，再与书中提供的答案作比较。如果你的回答不一样，想一想不同的原因在哪里。不要擦掉，把书上建议的答案写在你的答案下面，它们可能意思是一样的。然后再继续写下一条。



Contents 目录



Part One 父母和孩子如何学习

6	社会化学习
12	什么是鼓励
22	我们如何运用鼓励
34	社会性和非社会性鼓励
42	孩子训练父母
52	无意中的训练和依赖性

Part Two 改变不当的行为

66	如何观察和计算
73	“暂停”：对幼儿的处罚
82	重新训练

Part Three 正常问题, 正常儿童

95	不合作
104	你的孩子爱捣蛋
110	训练三岁孩子上厕所
114	尿床：简易的初步解决办法
117	闹脾气
121	夜半袭兵
124	爱哭
129	睡觉或是不睡觉

Part Four 问题儿童

136	暴力性格儿童
-----	--------

Part One

父母和孩子如何学习



○ 我们小时候想象力非常丰富，长大以后就没了。这是怎么回事？

◎ 首先，没有人鼓励你们去幻想。无论是在学校或在家里，没有人说：“来，尽情地想象吧。”当你们提起想象出来的东西时，长辈们会说：“你在撒谎。你不应该骗人，你只能说真话。”或许他们还会因此而惩罚你们。你们可能会想象自己踏着祥云，或别的奇妙的东西，而当父母说你们在撒谎的时候，通常你们就得从那朵云上滚下来。恐惧、绝望、分数、为生存而竞争——这些让你们的生活变得灰暗。你们从云头上滚落，风暴和彩虹也消失了，你们变成了丑陋的小人物，为了一点小钱而打架、争吵、欺骗。

皮鞭不只会降低孩子的尊严，也会毁损孩子的心灵，会在他们心灵中投入最阴郁、最卑鄙的阴影：畏缩、怯懦、仇视人类和虚伪。

——苏霍姆林斯基

○ 怎样观察我们的生活？

◎ 你今天凌晨有没有注意到渐落的月亮与晨星相距有多近？你有没有觉察到洒入你房间中的月光？你有没有在河边见到水面上泛着的银色月光？水面上没有一丝涟漪，风儿止住了脚步，河水静静地流淌，这一切多么美好！远处的岸际沉沉，天上的月亮银盘般锃亮，晨星依然耀眼，河水安静地流淌，水面上飘荡着一叶扁舟，一位渔翁正摇着桨。渔翁、流水、明月、晨星、远岸——这一切绝妙无比。我们大多数人却对周围的事物表现得麻木不仁。

儿童第一步走向邪恶，大抵是由于他那善良的本性被人引入歧途的缘故。

——卢梭



○ 在生活中，有什么事情会令你感动？

◎ 许多父母教孩子深奥的数学和自然科学，因为他们觉得总有太多的知识需要学习。许多被认为是成功的人就是榜样，他们必须学更多的知识，取得更多的证书以跟上新的变化。但他们活得很累。如果有人有这样紧张的节奏和巨大压力下生活的话，那他所有的感觉——爱的感觉、对树木的欣赏、对穷人的同情——就会消失，他的生活就会非常狭隘。所以，从现在起，你要变得非常敏锐。你应投入地去爱别人，去爱鸟儿，去爱亲手种下的树木，去照看它，去把你的房间打扫得一尘不染，去了解关爱，去珍惜自己。

孩子们喜欢的是那种本人就喜欢孩子，离开孩子就不行，而且感到跟孩子们交往是一种幸福和快乐的人。

——苏霍姆林斯基



我们希望本书能提供指引，以进一步了解父母和儿童的行为。第一篇说明如何运作。父母不能仅止于了解，他们必须知道如何改变家庭里发生的事。第二、三、四篇将告诉你如何做。

家庭成员如何互相改变对方？我们将告诉为人父母者该过程的个中奥秘——尽管我已经做了十年了——这似乎仍然不失为一个好主意。我觉得，一旦你了解了，你就能自己想出来怎么做。如果不能，本书后面几篇会提供给你明确的步骤。不想花工夫去了解的读者，可以先读那几篇，稍后再回到本篇来。当然，我认为父母应该先对这些事情有所了解。





社会化学习

一个孩子的各种举动，不是因为生
来如此，而是社会化学习下的产物。



○ 今天的教育方式能否让我们远离恐惧？

◎ 你们总是怀揣这样或那样的恐惧到学校去，直到你们完成学业，步入社会，为人父母，你们又给你们的孩子制造同样的恐惧。我们都忘了最重要的一点，那就是我们所受的教育应该能让我们摆脱恐惧。因为恐惧会麻木我们的心智。恐惧只能带来黑暗。只要心怀恐惧，我们就无法创建一个美丽的世界。

极严酷的惩罚好处不多，不，它在教育上的害处还很大。并且我也相信，受罚最重的儿童，长大了很少有成为最好的成人的。

——洛克



○ 你们知道什么是恐惧吗？

◎ 了解恐惧非常重要。它起于孩提时代，并影响我们一生。

我们总是害怕比我们年纪大的人，包括我们的父母和老师。这种恐惧伴随着我们的成长。世上绝大多数人，无论老少，普遍都有这种恐惧感。

心平气和的、认真的和实事求是的指导，才是教育应有的外部表现，而不应当是专横、愤怒、叫喊、央告、恳求。

——马卡连柯

1. 大部分我们所见到的别人做的事，都代表他们学习到的事情。谈吐、衣着、游戏和工作都是学习而来的。同样，啼哭、打架或闹脾气也都是_____而来的。

2. 我们相信，一个孩子之所以有那样的举动，不是因为他生来如此，而是因为他被_____要那样去做。

在我们长大成人以前，我们就已学会了无数事情。我们学习如何和朋友谈论天气、政治和家具的价格。终其一生，我们都在不断地学习如何和他人应对。

3. 无论是否意识到，每个人无时无刻不在互相教导。每个人事实上都在**改变**对方。

心理学家使用社会学习这个名词，来形容人们互相_____或_____的方法。

4. 体罚和责骂是多数父母在一生中的某些时候学习来的。同样，亲吻、赞美和拥抱，也是父母们_____来的。

5. 这表示，一个曾经被教成不守规矩的孩子，也可能被教成_____。

6. 这些不是说做父母的故意把一个孩子教坏，而是说，有很多父母所说所做的事，会产生意外的结果。即使是最善意的父母，也可能_____一个孩子不守规矩。

7. 也就是说，如果一个孩子还没学会把衣服收拾好，