

开明父母

大学堂

钟思嘉 / 著

KAIMINGFUMUDAXUETANG




 商务印书馆


开明父母

KAIMINGFUMUDAXUETANG

大学堂

钟思嘉/著



 商务印书馆

北京·2006

图书在版编目 (CIP) 数据

开明父母大学堂/钟思嘉著. —北京:商务印书馆,2006
ISBN 7-100-04909-1

I. 开… II. 钟… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 011043 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

KĀIMING Fùmǔ Dà Xuétáng

开明父母大学堂

钟思嘉 著

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京瑞古冠中印刷厂印刷

ISBN 7-100-04909-1/G·726

2006年3月第1版

开本 880 × 1230 1/32

2006年3月北京第1次印刷

印张 12

印数 5 000 册

定价: 28.00 元

自序

许多父母喜欢听演讲，而且希望从中获得教育子女的观念和做法，尤其是当场或私下询问演讲者问题，可以立即获得一些具体可行的答案。然而，短短一两个小时的演讲，对大多数人而言只是开启了一点新的想法和方法，离“知行合一”的境地仍有一段距离，不是用不出来，就是用了没效。这意思并不是说听演讲没用，而是每一个家庭都有不同状况，即使看似共通性的问题，在实际的处理上仍有个别差异。因此，父母除了要体会自己才是第一线教育子女的辅导者之外，还需了解一些原则的适用性，且以信心去一步一步地实践，逐渐形成自己的教养模式才是上策。

这本书在我个人的期望是，它不同于同类书的过多理论介绍的内容，它的主要精神着重于一系列理念与实务结合的训练。因此，它不仅可以是课程研习的资料，也是生活中可以去实践和验证的内容。学习者不能死记资料，必须要活用内容，才能得到“知行合一”的效果。当然，本书虽尝试呈现较完整的教养子女的观念、策略和方法，但它不代表具备所有的亲子教育内容，也没有企图想解决一切的疑难杂症。衷心盼望学习者

发挥自己的智能和创造力,举一反三地建立自我教养的风格。

本书的架构和大部分内容原为在空中大学讲授“亲子教育”一课时所用,如今重新修订,发现有不少语意不清和不顺之处,且有一些错别字,深为当初赶教材时的轻率不慎而感到歉疚。因此,此番花较长的时间再三地校正,希望能减少之前的疏失。同时,为让内容更加充实,特别在每章中加入二至三个专栏讨论,摘自《父母不伤脑筋》、《两代亲》及《培养有责任的孩子——父母团体领导者手册》三书之部分内容(均为桂冠图书公司出版),再加以编修以配合本书之精髓,期盼更收相得益彰之效。

教养子女没有什么秘诀,从读本书开始,与孩子一起成长吧!

钟思嘉

2004年8月 于政大

(编者注:本序是作者为《E时代亲子教育》所作。

本次出版书名改为《开明父母大学堂》,个别文字有更改。)

C O N T E N T S

目 录

自序

第一章 社会变迁中的亲子教育	1
第一节 今日父母的困境	2
一 社会变迁的事实	2
二 今日父母的难题	4
三 亲子教育的重要性	5
专栏 1—1 阿德勒的亲子教育观点	7
第二节 父母的压力与期望	8
一 父母的压力	9
二 父母的期望	11
第三节 父母的情绪和信念	18
一 情绪的产生	18
二 情绪的改变	19
三 不合理的信念	21
四 改变不合理信念的策略	23

专栏 1—2 自我放松活动	27
第二章 了解孩子的成长	31
第一节 社会兴趣	32
一 归属感的需求	33
二 情感依赖的需求	33
三 被接纳的需求	34
四 注意力的需求	35
专栏 2—1 自卑感的动力	37
第二节 家庭星座	39
一 默默进行的竞争	40
二 从出生序看家庭地位	42
第三节 生活形态	49
一 影响因素	50
二 自我概念	55
三 生活目标	55
四 生活挑战	56
专栏 2—2 平等的意义与误用	59
第三章 了解孩子的行为目的	63
第一节 儿童的行为目的	64
一 获得注意	65
二 争取权力	66

三 报复·····	67
四 自暴自弃·····	68
第二节 行为目的变化与正确导向·····	72
一 行为目的变化·····	72
二 行为目的察觉·····	77
三 正向行为目的之引导·····	79
专栏 3—1 赢得孩子的合作·····	80
第三节 青少年的行为目的·····	83
一 偏差行为的目的·····	84
二 正向的行为的目的·····	88
三 父母的处理原则·····	89
专栏 3—2 改变孩子的不良习惯·····	91
第四章 亲子沟通的技巧·····	95
第一节 沟通的障碍·····	96
一 指挥官的角色(指挥者)·····	97
二 道德家的角色(说教者)·····	97
三 万能者的角色(万能者)·····	98
四 法官的角色(审判者)·····	98
五 批评者的角色(批评者)·····	99
六 安慰者的角色(安慰者)·····	99
七 心理学家的角色(心理分析者)·····	100

专栏 4—1 孩子不爱吃饭	101
第二节 积极倾听	104
一 倾听是了解的开始	105
二 学习“停、看、听”	106
三 了解非语言信息	107
四 了解话中隐含的意义	108
五 反映的方式	109
六 反映的措辞	111
专栏 4—2 父母如何传达友善的信息?	113
第三节 孩子有话不说	115
一 开金口之道	116
二 运用反映倾听	118
第五章 亲子沟通的态度	125
第一节 我的信息	126
一 “你的信息”之误	126
二 “我的信息”之优	128
三 如何表达“我的信息”	129
四 “我的信息”的范例	130
五 避免生气的信息	132
第二节 问题所有权	135
一 谁的问题	136

二 属于孩子的问题发生时	138
三 与父母有关的问题发生时	141
专栏 5—1 如何面对爱发脾气的孩子?	145
第三节 有效的亲子沟通	146
一 开放式的沟通反应	147
二 询问的艺术	148
三 运用我的信息	151
四 运用问题所有权	153
五 寻求解决方法	154
专栏 5—2 哥顿的亲子沟通技术	156
第六章 鼓励孩子的方法	159
第一节 鼓励的意义	160
一 鼓励有别于称赞	160
二 称赞的副作用	161
三 称赞可以成为鼓励	161
四 鼓励的用语	165
专栏 6—1 如何帮助粗心的孩子?	167
第二节 鼓励的原则	168
一 真诚的接纳	169
二 着重积极的一面	169
三 重视努力和进步	171

四	肯定个别能力	172
五	避免令人沮丧的言语	173
六	从自我鼓励开始	174
第三节	鼓励的策略	176
一	赋予孩子责任	176
二	提供孩子贡献的机会	177
三	接纳孩子的建议	177
四	鼓励孩子做决定	178
五	容忍孩子的疏失	178
六	重视孩子努力的过程	179
七	将孩子的缺点变为优点	180
八	对孩子的判断表示信心	181
九	对孩子抱有积极正向的期望	181
十	教导孩子从经验中学习	182
专栏 6—2	鼓励孩子发挥创造力	183
第七章	自然与合理的行为结果	187
第一节	行为结果的意义	188
一	自然与合理的行为结果	188
二	惩罚与行为结果的不同	191
第二节	行为结果的误用	195
一	行为表现的不一致	195

二 同情与怜悯的滥用	196
三 过分在乎别人的看法	196
四 过分唠叨	197
五 运用的时间不适当	198
六 不友善的态度与敌意	199
七 有企图的控制	200
八 侦查的游戏	200
九 人与事不分的错误观念	201
专栏 7—1 如何帮助孩子爱清洁?	201
第三节 运用行为结果的范例	204
一 健忘的孩子	204
二 饲养宠物	206
三 帮忙做家务	208
四 孩子的房间	210
专栏 7—2 如何愉快地带孩子出门?	212
第八章 家庭会议的运用	217
第一节 家庭会议的召开	218
一 家庭会议的功能	218
二 家庭会议的时间	220
三 家庭会议的程序	221
四 创造家庭会议	222

专栏 8—1 民主教育 5 原则	224
第二节 家庭会议的进行	225
一 议事规则	226
二 领导技巧	226
三 常见的问题	230
专栏 8—2 现代父亲的角色	233
第三节 有效的家庭会议	235
一 定期召开	236
二 主席与记录的角色	236
三 时间长短	237
四 意见表达的机会	237
五 鼓励提出质疑	238
六 避免成为发牢骚大会	238
七 公平分配家务	239
八 安排家庭休闲娱乐	240
九 善用沟通技巧	240
第九章 孩子的心理游戏	245
第一节 孩子每天的挑战	246
一 上学前的挑战	246
二 放学后的挑战	248
三 晚餐时的挑战	249

四 睡觉前的挑战	251
五 面对挑战的原则	252
专栏 9—1 如何让孩子不赖床?	253
专栏 9—2 如何让孩子肯上床睡觉?	255
第二节 孩子玩的把戏	257
一 惊人之语	258
二 好戏上场	260
三 危如累卵	261
四 官兵捉强盗	262
五 睁眼说瞎话	262
六 顺手牵羊	263
第三节 孩子耍的绝活	265
一 推向绝境	265
二 损人利己	266
三 旷世巨秀	270
四 破唱片效果	271
五 拖延战术	272
专栏 9—3 如何处理孩子之间的争吵?	274
第十章 孩子的行为问题	277
第一节 孩子的人际关系	278
一 获得别人的合作	279

二 让孩子学习负责	280
三 孩子不受欢迎的朋友	281
四 交友有困难的孩子	281
专栏 10—1 如何教育攻击性强的孩子? ...	283
第二节 孩子的学校行为	284
一 不做功课的行为	285
二 不守规矩的行为	286
三 破坏公物的行为	288
四 亲师之间的冲突	289
专栏 10—2 亲师沟通	294
第三节 青少年特殊的行为问题	295
一 说谎的行为	295
二 偷窃的行为	298
三 粗暴的行为	300
四 依赖的行为	302
五 酗酒或药物滥用的行为	303
六 性行为	305
七 未婚怀孕	306
八 早婚问题	307
九 父母的教育态度	308

第十一章 孩子的生活世界	311
第一节 金钱教育	312
一 从零用钱教育开始	312
二 让孩子有机会打工	314
三 教导孩子储蓄	315
四 花钱艺术的示范	317
五 告知孩子家用情形	317
第二节 三代之间	319
一 祖孙情意浓	319
二 历史的桥梁	320
三 成长中的祖孙关系	321
四 祖父母的心思	321
五 与祖父母的冲突	322
六 三角习题解答	323
专栏 11—1 祖孙关系的处理	324
第三节 生涯教育	327
一 生涯教育从小开始	328
二 在游戏和活动中学习	330
专栏 11—2 如何帮助孩子学习?	331

第十二章 民主的亲子教育	337
第一节 培养孩子的责任感	338
一 赏罚不是万灵丹	338
二 身教重于言教	340
三 充裕的教育时间	341
四 良好的支持系统	342
专栏 12—1 快乐父母 10 问	344
第二节 面对管教的挑战	345
一 当配偶不配合时	345
二 父母离异	346
三 单亲父母	348
四 继父母	349
第三节 创造民主的家庭	352
一 重新检查自己的做法	353
二 避免自我挫败的想法	355
三 采取持之以恒的行动	356
四 建立教育子女的风格	357
五 参加亲子教育团体及课程	359
专栏 12—2 父母效能系统培训 (ICCSTEP) 的团 体活动范例	360
参考书目	363