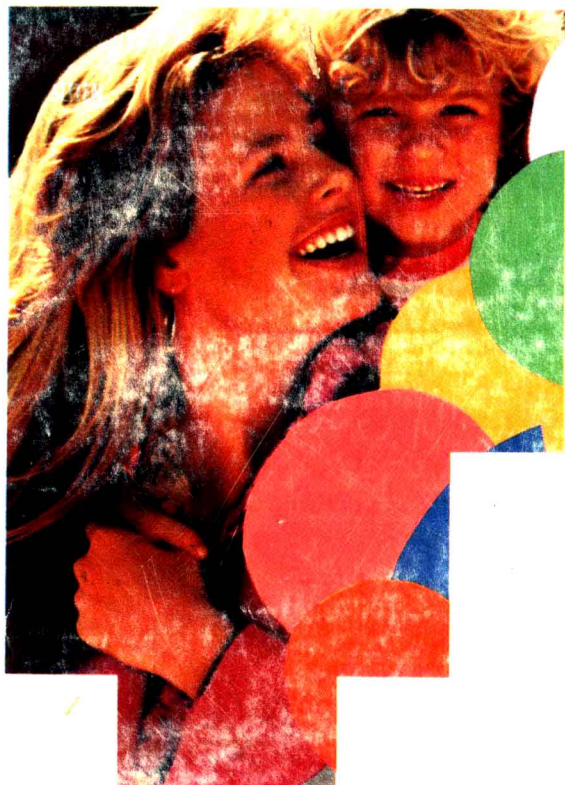




〔美〕

菲茨休·多德森 著

以爱心管教子女

美国教育子女的多种实用方法

（从出生到二十一岁）

中国对外翻译出版公司

以爱心管教子女

——美国教育子女的多种实用方法
(从出生到二十一岁)

〔美〕菲茨休·多德森 著

臧惠娟 康振家 译
黄又林 胡燕 毕小元

中国对外翻译出版公司

1991年·北京

HOW TO DISCIPLINE WITH LOVE

By Dr. Fitzhugh Dodson

New American Library, 1978

责任编辑：臧惠娟

责任校对：燕桂珍

以爱心管教子女

〔美〕菲茨休·多德森 著

中国对外翻译出版公司出版

(北京太平桥大街4号)

新华书店北京发行所发行

北京市双桥印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 9.375印张 字数 234(千)

1991年8月第一版 1991年8月第一次印刷

印数：1—6,000

定价：3.95元

ISBN7-5001-0136-2/G·21

出版说明

爱子之心人皆有之，但单凭一片爱心却不能把子女培养成既能自律，又有自信心，而且对社会有用的人。管教子女要有一套灵活变通，行之有效的方法。根据孩子的特点，因势利导，因材施教。父母的管教方法在某种程度上决定了子女的前途，子女成年之后，有些人建功立业，为社会做出贡献，有些人一事无成，往往可以从父母那里追溯原因。因此父母对教育子女负有不可推卸的责任，他们必须了解孩子在每个成长阶段的特点，掌握有关心理学方面的知识，在不同时期采用不同的管教方法，如此，才能期望取得好的效果。

本书介绍了有关美国教育子女的若干方法，如正面奖励法，订约法，共同解决问题法，反馈法等等，所涉时期从孩子出生起到21岁成年为止。此外还论述了单亲家庭和混合家庭在教育子女方面的一些具体问题。在书的后半部分，作者还分别就父母在孩子各个成长阶段容易碰到的许多难题了解答。如孩子受到别人取笑怎么办？孩子说谎怎么办？孩子得了好分数给钱或送礼物以资鼓励的做法好不好等等。作者在书中厘定原则，剖析实例，文字生动。

本书的作者菲茨休·多德森博士(Dr. Fitzhugh Dodson)是国际上知名的儿童心理学家和儿童心理咨询医生，他根据自己养育一女二子的亲身经历，以及从事心理学研究和教育

工作20多年的经验撰写了此书。他的另外两部著作《怎样做父母》和《为父之道》均是售出百万册的畅销书，先后译成八种语言，受到世界各国教育工作者和父母的好评。

为人父母是人生一大幸事，也是一项需要不断学习的复杂技能。虽然中美国情不同，我们仍希望读者能借鉴本书提供的一些基本的管教方法，在培养自己的子女方面取得成功。

本书在翻译过程中，根据我国的具体情况作了一些删节。

编者

一九九〇年五月

目 录

第 一 章	导言	1
第 二 章	建立管教子女的感情基础	4
第 三 章	正面奖励法	8
第 四 章	订约法	21
第 五 章	如何管教不良行为	31
第 六 章	管教不良行为的新方法	34
第 七 章	管教不良行为的其他方法	41
第 八 章	打屁股的好与坏	46
第 九 章	建立父母的权威	49
第 十 章	反馈法	56
第 十 一 章	共同解决问题法	74
第 十 二 章	家庭会议	85
第 十 三 章	伦理道德教育	88
第 十 四 章	运用“家长的实力”	95
第 十 五 章	否定思维法	100
第 十 六 章	父母也有权利	110
第 十 七 章	单身父母	117
第 十 八 章	继父母和混合家庭	145
第 十 九 章	如何使用本书的第二部分	165
第 二 十 章	婴儿期(1岁以前)	168

第二十一章	学步期(1岁).....	185
第二十二章	幼儿期(两岁).....	194
第二十三章	学前期(3—5岁).....	206
第二十四章	儿童期中期(6—10岁).....	227
第二十五章	儿童期后期(11—12岁).....	250
第二十六章	青春期初期(13—15岁).....	264
第二十七章	青春期后期(16—21岁).....	277
第二十八章	后记 做父母大有乐趣.....	291

第一章 导 言

根据我近年来粗略的统计，目前美国专门论述管教子女问题的书或小册子大约有 1823 种。这些书通常只谈论一种管教方法，如“主动聆听法”、“改变行为法”或“靠打屁股建立父母权威法”，还有的干脆自称“管教子女的唯一方法”。

然而，一旦你真正了解了管教子女的意义，马上就会明白只凭一种管教方法是不够的。那么，管教是什么意思呢？

管教就是教育。

我们在管教子女时通常教他们做两件事，一是养成良好的行为，二是避免不好的行为。但真正明白这一点的人却极少。

我有一个患者是个九岁的孩子，我记录了他的生活史和家庭情况。在谈到管教问题时我问他：“你母亲怎么管你？”他回答说：“用不着管，我们相处得很好！”

这个孩子像许多人一样，把对子女的管教看成是“不好的事情”，认为父母这样做是为了让孩子规规矩矩。但他没有认识到管教子女是一种**连续不断的教育过程**。当他和母亲相处得很好时，他没有想到这就是**不间断的正面管教**。

如果说管教就是教育，那么，只采用一种方法显然是不行的。以一位五年级的教师为例作一说明。假如这位老师的班上有 26 名“正常水平”的学生，两名后进生，两名尖子学

生,还有两名喜欢搞恶作剧的捣乱分子。面对这样32名学生,教师如果只用一种方法能教好他们历史、数学、英语等等课程吗?显然做不到。他必须针对每个学生的特点,因材施教才行。

管教子女也是这样。对任何孩子在任何时候都适用的方法是没有的。必须针对自己孩子的特点选择最适合的管教方法。

管教子女一定要考虑孩子的年龄,这一点很重要。许多论述管教问题的理论对年龄甚至连提都不提,实在让人莫名其妙。而问题很显然,对一个两岁半的幼儿和对一个8岁或15岁的孩子,管教方法肯定不会一样。

许多管教子女的理论对父母的各种差异也不予考虑。这些理论往往简单地指出:“这就是你在这样一种情况下应采取的方法。”而对于“父母用这种方法解决问题心情舒畅吗?他们是否会由于感情问题而无法照书上的方法去做呢?”这些问题却毫不理会。

有些父母往往觉得某一种方法比另一种方法用起来得心应手。心理学研究表明,特定情况采用特定方法最有效。这种方法对史密斯这位家长有效,但对于琼斯则可能由于他的性格和从小教养的方式而毫不起作用。

因此我认为需要有管教子女的新方法。本书将以下述方式向您介绍这种新方法。

首先,我并不是向你介绍一种管教方法,而是多种不同的战略性教育方法,你可以用这些方法培养孩子良好的行为举止,避免他们养成不好的行为。

本书奉行的格言是“给猫剥皮不止一种方法”。你可以从

这些战略性的教育方法中选择最适合你孩子的方法。但要记住一点，你的孩子是绝对与众不同的，他生来所具有的基因和气质与你家里的其他孩子，或者任何地方的任何孩子都完全不同。

有的孩子管教起来比较容易，有的则比较困难，这是由孩子的内在气质决定的。有的方法对于容易管的孩子有用，但对于难管的孩子往往失败。这就需要父母选择适用的方法教育你们独一无二的孩子养成良好的行为。

第二，本书讲述的管教方法是从孩子出生直到孩子21岁。无论你是否意识到，实际上你生活的每一天都在教孩子什么是良好的行为，什么是不好的行为。因此，不仅是在孩子“捣乱”时才需要管教，而是时时刻刻都需要管教。

在讲完若干战略性管教方法之后，我将假定一个孩子，简单介绍一下从他出生到21岁每个成长阶段最适合的管教方法。一旦你熟悉了本书的内容，如果遇上不知如何解决的问题，便可重温书中建议的方法，解决孩子在特定年龄和特定情况下出现的问题。

第三，你需要选择最适合于你而且使你感到得心应手的方法。请至少尝试一种新的管教方法直到真正明白（如反馈法）。请记住，任何新的方法在开始时肯定都是陌生的，如果你经过不懈的努力，发现书中建议的某种方法“不适宜”，而且对你“格格不入”，那就放弃这种方法，另选一种。

下面让我们看一看这些主要的战略性管教方法。采用这些方法最有可能使你的孩子在21岁时成为一个能够自律的人。

第二章

建立管教子女的感情基础

谈到管教子女的问题，现在做父母的应该说是幸运的。正如我所指出的，管教其实就是教育。我们已通过成千上万种实验学会了教任何人学任何事情的方法。我们不仅会教育婴儿、幼儿、少年和成人，我们也会驯化猫、狗、鸽子、仓鼠、海豚、猴子——几乎所有叫得出名字的动物我们都可以驯化。

驯化动物和教育人在许多方面都极为相似。我们从反复的实验中已经得知哪些教育方法可行，哪些方法不可行，因此实行管教是有科学根据的。说做父母的幸运，是因为我们在向自己提出如何教育孩子养成良好行为时，已经了解这些知识了。（“好的”和“不好的”言行举止，不同的父母有不同的解释。我所说的好的行为是指听父母的话，能与其他孩子共同游戏，完成家庭作业；不好的行为则指不听父母的话，打别的孩子，偷东西，扰乱课堂秩序。）

让我们看一看一位小学四年级的教师在学期开始时是如何管理课堂的。为了教好学生他首先需要为全学年的教学活动打下**感情基础**。他必须与学生建立**良好的关系**。我所说的良好的关系是指互相喜欢和尊重，使师生之间产生有效的“**震颤**”。

这位教师做到这一点可以有許多方法，并不是只有一种

方法。但他必须首先让学生知道他喜欢他们，很乐意教他们，他们可以在一起共同度过一个对双方都有意义的学年。如果教师嫌麻烦不想了解自己的学生，也不想与他们建立个人之间牢固的感情基础，那么他根本就无法教他们。

拿我来说，当我教高中或大专时，第一节课从来不讲心理学，而是利用整堂课的时间与学生建立感情。我让学生们讲讲他们自己的情况，谈谈他们为什么选这门课，他们希望从这门课学到些什么。我这样做使学生们感到我是真正关心他们每一个人，对他们说的话很感兴趣。这样做也说明今后上课将采用对话的形式，而不是单纯“硬灌”。第一节课我虽然没有教学生心理学知识，但我与他们建立了良好的关系。

在给孩子治疗时，首先建立良好的关系也是非常重要的。如果患者是一个孩子，我不是马上进行心理测试，或提问题，而是把他迎进候诊室问他：“你喜欢吃炸面饼圈吗？”（20年中我的这个问题从未碰到否定的回答！）然后我说：“太好了，我们一起去买炸面饼圈吧。”于是我们向办公室附近一家商店走去。

在去商店和回来的路上，我们通常谈各种问题。如这个孩子有什么心爱的小动物，最喜欢什么电视节目，有兄弟姐妹吗，他们让人讨厌吗（答案几乎一律都是“是！”），喜欢哪些体育运动，学校的老师好不好，在学校里最喜欢的和最不喜欢的是什么等等。这样我与孩子建立了良好的关系，让他知道这个大人关心他，也关心他喜欢什么，不喜欢什么。等我们回到我的办公室，孩子已丝毫不紧张，也不害怕，而是很放松，对做第一次心理测试往往也很积极。

无论你是小学教师，还是儿童心理学家，要教育孩子首

先需要建立感情基础。

父母管教子女道理也是一样，建立良好的关系是管教的基础。

遗憾的是，许多父母忽视了心理上的这一基本前提。他们常常对孩子下命令或提出各种要求，而毫不考虑建立感情基础。许多父母认为子女应该服从他们的要求和命令只是因为他们感到子女就应该服从父母。同样，教师认为同学们想上历史课也只是因为教师让他们这样做。其实这是不对的。孩子必须要对教师有好感，才能按照教师的要求去做。无论我们谈论的是教师还是父母，道理都是一样。

这有什么实际意义呢？首先，孩子大约需要一年的时间才能脱离婴儿期，学会爬和走路，这对父母来说是很幸运的。因为只有等到孩子开始蹒跚学步，才会涉及到如何管教的问题。这样，父母可以有一年的时间与还是婴儿的孩子建立亲密的感情。喂孩子，抱孩子，跟孩子玩，给孩子唱歌，给孩子洗澡，所有这一切都使你在孩子的眼里是一个非常可爱的人。你的孩子想讨你喜欢。随着孩子学会走路，你开始教他应该怎样做，不应该怎样做，此时，你就需要利用一年来建立起来的感情基础了。

从孩子学步起，许多父母便犯下了关键性的错误。他们忽视了继续与子女保持亲密的关系，而只是按照自己的意志告诉子女做什么或不做什么。他们将父母的作用仅限于“发号施令”，完全忽视了在孩子成长的每个阶段都要重新建立亲密关系的重要性。

父母花一些时间与子女在一起是很重要的，共同享受在一起的快乐，仅此而已。不要对子女有任何要求，不要命令。

不要训斥，也不要说教。父母和子女只是在一起散散步，玩游戏，吃点小吃，或者看看电影和电视。从孩子学步开始，父母每天或者每星期都需要花一些时间与孩子在一起玩耍，保持密切的关系。当然，根据孩子的年龄和成长阶段，还有双方的兴趣，父母采取的方式有所不同。

顺便提一句，父母与青少年子女之间出现“代沟”的原因之一，通常是父母没有花时间通过一些活动来建立他们与子女之间的密切关系。一些做母亲的曾对我讲过，当她们十几岁时，她们的父亲给她们买花或带她们到外面去吃饭，她们是多么激动。一个十几岁女孩的母亲可以找到许多机会与女儿单独在一起，她们可以一起出去走走，也可以一起讲一些见闻。带孩子出去买东西，或者看电影和体育比赛都是好办法，主要看你的孩子喜欢什么。

当你与孩子一起玩跳棋，一起散步，或者带他去买蛋卷冰淇淋，其实你就是在教他如何建立人与人之间的关系。同时你也在与他建立感情，表明你是一个热情的值得爱的人。这就是你要教孩子全部好的行为举止的感情基础。与子女建立密切关系的重要性可以用诗人约翰·梅斯菲尔德的一句诗来说明：“我们感到幸福的日子，也会使我们变得聪明。”

第三章

正面奖励法

前面我已经说到父母需要不断地与子女建立密切的关系，因为这是管教子女的基础。下面我们讨论如何管教的问题。教孩子养成良好的行为有什么方法呢？我认为，最有效的方法就是正面奖励法。虽说这是最有力的教育方法，可惜父母用的却最少。

举一个动物的例子来说明正面奖励法。在洛杉矶附近过去有一个家庭游乐园，名叫日本鹿苑。当时的一位工作人员，动物心理学家利昂·史密斯博士教日本北海道的野熊打篮球。这些熊从日本运来时完全是野生的，根本不懂打篮球。史密斯博士训练野熊时不是采用父母经常对子女采用的办法。他既不叫嚷，也不训斥，甚至也不咒骂和说教，更不打野熊。

他怎么办呢？他的全部训练方法就是正面奖励法。他让熊站在球场靠近篮板的一个角上，另外一个角是篮球。如果熊只是在自己这个角上转动，那它什么也得不到。但如果熊朝篮球的方向哪怕只迈出很小的一步，它就可以得到一小块糖。史密斯博士坚持用这种方法，逐步使熊接近篮球。然后再用奖励的办法，让熊捡起球，带球到网下，投球。

显然，这些动作不可能一次训练完成。但到训练结束时，只要史密斯博士将篮球扔进场地，熊就会跑过去，捡起球，

带球到网下，然后投球。

虽然这个例子很简单，但对所有父母来说却具有深刻的含义。让我们来看看史密斯博士是怎么做的。

首先，确定好的行为和不好的行为。拿球投篮是好的，其余都是不好的。

其次，史密斯博士对好的行为给以奖励(奖一块糖)，不好的行为没有奖励。

第三，并不是在好的行为最后完成时(投篮)给以大量奖励，而是一步一步小量奖励。只有一步一步的来，才能使熊先走过去捡起篮球，直到最后投球。

正面奖励法的实质是，好的行为一定要有奖励，坏的行为没有奖励。**当某一行为得到奖励时，该行为可能重复。**

虽然采取正面奖励法的父母不多，但许多父母不知不觉地采用了完全相反的方法。他们无意中对子女不好的行为给以奖励，教他们做完全违反父母本意的事情。数以百万计的父母就是在无意之中教会了他们的子女一些不好的行为！

如果一个孩子的行为是父母所喜欢的——与同伴好好的玩，把玩具给同伴玩，不矫情，不发脾气，听父母的话，那么他会得到什么呢？他会得到正面奖励吗？他会得到一句表扬或称赞吗？没有，谁也不会理会他。他的父母觉得这些好的行为都是应该的，因此什么话也不说。他们完全没有意识到，对孩子好的行为不给以奖励，也就是教孩子停止好的行为。

这样会出现什么情况呢？孩子不再好好做，而是调皮捣蛋，打小朋友，把汤洒到地板上，欺负小妹妹，从母亲钱包里偷钱，顶嘴不听话，总之，什么坏事都干。由此会引起什么后果呢？他行为好的时候父母毫不理会，一当他干了坏事，

马上就引起注意。父母骂他，训他，打他，从某种意义上说是对他坏的行为马上引起注意，即反面注意。

这样做的父母违反了我所谓的“不脆的土豆片法”。

孩子显然喜欢吃新鲜的土豆片，不喜欢已经不脆的。但如果只有不脆的土豆片，不吃就什么也没有，他也会选择不脆的土豆片。同样，孩子喜欢引起父母正面的注意，而不是反面的注意。但如果只有反面的注意，或根本不注意，那么孩子的选择通常是引起父母反面的注意。对孩子来说，即使是反面的注意也比毫不理会好。

父母认为对孩子的坏行为注意是一种惩罚。奇怪的是，对于孩子来说却算得上是一种奖励。在这种情况下，父母无意之中是在教孩子欺负妹妹，与同伴打架，从母亲钱包里偷钱，以及其他各种坏行为。

结果，许多父母教给孩子的恰恰是他们所不想教的。他们对孩子好的行为没有奖励，其实是将孩子生活中好的行为抹杀了。他们对孩子不好的行为特别注意，其实是给坏行为以奖励，从而训练了孩子不好的行为。

如何才能防止父母出现的这种错误呢？可以采用正面奖励法，从孩子会走时就开始实行。或许有人要问：“我的孩子已经八岁了，我现在该怎么做？”不要担心，在孩子任何年龄都可以采用正面奖励法，只是时间越早，实行起来越容易。当孩子步入少年，开始起来就比较难了，因为少年时期在孩子成长阶段中，是反抗父母的一个阶段。

假如你有一个八岁的男孩，如何对他行使一套积极的管教方法呢？

首先你需要把他的感情和行为明确分开。有关这一点第