

[美]索尔·塞维尔 (Sal Severe) 博士 / 著  
季 慧 / 译

*How to Behave: So Your Preschooler Will, too!*

# 注意你的行为 你的孩子会模仿你!



光明日报出版社

How to Behave As Your Preschool Child Learns

# 注意你的行为

## 你的孩子会模仿你!



[美]索尔·塞维尔 (Sal Severe) 博士 / 著

季慧 / 译

*How to Behave: So Your Preschooler Will, too!*

# 注意你的行为 你的孩子会模仿你!



光明日报出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

注意你的行为:你的孩子会模仿你/(美)塞维尔著;  
丁雅娟译,一北京:光明日报出版社,2005  
ISBN 7-80206-063-X

I. 注... II. ①塞... ②丁... III. 家庭教育  
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039425 号

---

**著作权合同登记号:图字,01-2005-2641**

---

**版权声明:**How to Behave, So Your Preschooler Will, too! by SAL SEVERE

Copyright © 2002 BY SAL SEVERE.

This edition arranged with HARVEY KLINGER, INC.  
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LA-  
BUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2005 by Guang-  
Ming Daily Publishing House.

All rights reserved.

---

**作品名称** 《注意你的行为——你的孩子会模仿你》  
《How to Behave, So Your Preschooler Will, too!》

**原 著 者** (美)索尔·塞维尔(Sal Severe)

**译 者** 季 慧

**责任编辑** 温 梦

**出版发行** 光明日报出版社(珠市口东大街5号 邮编 100062)  
010-67078234

**出版策划** 马 铁

**整体设计** 红蚂蚁工作室 red-ant@263.net

**经 销 处** 新华书店总店 北京发行所

**印 刷 厂** 山东新华印刷厂德州厂

**版 次** 2005年第1版 2005年第1次印刷

**开 本** 960×640 1/16 18印张

**字 数** 200千字

**书 号** ISBN 7-80206-063-X

**定 价** 24.00元

## 前 言

在一次接受国家公共广播电台采访的时候，我产生了写这本书的念头。当时节目主持人问了我这样一个问题：孩子应该在多大的时候开始真正接受训练。在这之前，我也听到过很多类似的问题，不仅仅是节目主持人发问，还有许多家长也对此表示疑惑。而我的回答也总是不尽相同：“越快越好！”这些问题给了我一些启示：我的下一本书应该讲讲训练学前儿童的问题了。为什么这么说呢？在宝贵的学前几年期间，在孩子慢慢成长的过程中会建立起一系列的行为方式。他们日后的行为、态度及人际关系都是以这个时候的行为方式为基础的。所以，从一开始就让孩子建立起正面的行为是非常必要的。此外，学前儿童有个很特别的地方：他们的理解水平、领悟能力、使用语言的能力和脾气性情都会在很大程度上影响其行为方式，再加上学前儿童的大脑会主动吸收发生在他们周围的一切事情，所以，作为学前儿童的家长，你必须从根本上意识到自己的行为举止。现在，学前儿童的家长拥有了这样一本书：《注意你的行为，你的孩子会学你》！这是为学前儿童家长们量身打造的。

在过去的30年里，我都在致力于研究儿童的混乱行为的发生。在研究工作的早期，我便发现一件事：仅仅通过研究在学期间的儿童是远远不够的，必须让家长们也参与进来。根据我自己的亲身经历，孩子的家庭生活如果得到改善，其他方面也会得到相应的改善。于是，我开始与一些家长分享我自己的经历，把家长们组成了一些工作

室。从1982年开始到现在，已经有30000多名家长参加了工作室，其中一半是学前儿童的家长。之所以向大家说明这些数据和情况，是因为我觉得自己学到了很多，甚至远远超过他们从我这里学到的。每当我听到了新的解决共性问题的策略方法或是有趣的故事时，我都会立刻记录下来。本书正是这些策略方法和故事的集合。

除了作者本身外，一本书的好坏还取决于很多人。我想感谢一个人。她是我所知道的最好的学前心理学家之一，也是我的妻子——黛安娜·海克曼。她不断地鼓舞和激励我，同时也为本书的研究工作做出了无法估量的贡献和帮助。由于书籍的可读性同内容一样重要，我要对我的编辑——珍妮·冯·玛伦，表示特殊的感激，谢谢她出色的洞察力和杰出的精巧编辑。尤其感谢我的经理人劳里·利斯和我的第一个发行人蒂姆·迈克考米克，他们把《注意你的行为，你的孩子会学你》推荐给维京出版社，让这本书呈现在了全世界读者的面前。

感谢各位专家和校对：丽莎·玛琳博士，罗勃特·埃特伍德博士、邦尼·尼尔女士、罗宾·豪威尔、桑德拉·皮考克和珍妮·帕姆，他们花费了大量宝贵时间，同时也提出了极具价值的建议。我还要感谢盖伊·瓦特劳斯，她提出了许多宝贵的专家意见。我还特别要感谢的是一些孩子和家长，他们愿意同大家分享自己的故事，这些故事会帮助别人成为更合格的父母。

——索尔·塞维尔

# 目 录

## 第一章 核心问题

1. 儿童需要从父母那里学习什么 ..... 001

## 第二章 影响行为的成长因素

2. 语言如何影响行为 ..... 013  
3. 性格如何影响行为 ..... 035  
4. 自尊如何影响行为 ..... 043  
5. 动机如何影响行为 ..... 053  
6. 儿童如何学习 ..... 063

## 第三章 家长的行为准则

7. 几种快速有效的方法 ..... 077  
8. 与孩子互相学习 ..... 093  
9. 坚持到底不容易，但是值得你去那么做 ..... 105

## 第四章 把更好的行为准则应用到实践中

10. 如何培养孩子良好的习惯 ..... 119  
11. 使用表格和清单 ..... 131  
12. 利用规则来为孩子提供行为指南 ..... 139  
13. 控制住你的愤怒情绪 ..... 155  
14. 用其他方法来代替打屁股 ..... 165  
15. 让孩子去独自反省，以改掉他们的坏毛病 ..... 173  
16. 不打无准备之仗 ..... 195

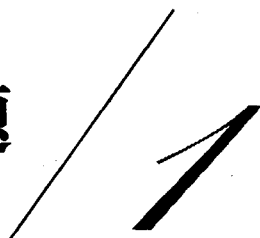
## 第五章 更好地规范孩子的日常行为

17. 孩子的通病 ..... 203  
18. 兄弟姐妹之间的摩擦 ..... 217

|                        |            |
|------------------------|------------|
| 19. 从安抚到服从 .....       | 225        |
| 20. 学前时期的恐惧 .....      | 235        |
| 21. 在公共场所的表现 .....     | 245        |
| 22. 儿童的敌对心理和愤怒 .....   | 255        |
| 23. 选择学前班 .....        | 265        |
| 24. 有特殊需求的孩子 .....     | 269        |
| 25. 从点心到车钥匙 .....      | 275        |
| <b>后记 最后一点想法 .....</b> | <b>278</b> |



核心问题



[儿童需要从父母  
那里学习什么]

---

*What Preschoolers Need  
from Their Parents*

我记得我女儿爱丽莎4岁时发生过一件事。我们全家决定到我们最喜欢的墨西哥餐厅用晚饭。爱丽莎喜欢吃那里的油炸玉米粉饼加点儿米饭。做家长的都知道，还是去那些有孩子喜欢的食物的餐厅比较好。就在我们点了菜，刚刚蘸着辣酱吃了几口薯条的时候，事情发生了。当时服务生正在上菜时，爱丽莎却起身跪在了座位上。原来盘子里放了些对她来说很陌生的东西：厨师在她的米饭旁放了些装饰品。起初她只是死死地瞪着那堆绿色的东西，接下来便用手指着，对服务生兴师问罪地说：“这该死的东西到底是什么？”

我和妻子一下子都愣住了，相互难以置信地看着对方。我们没听错吧？在我们还没来得及决定该采取什么行动之前，爱丽莎抬起头盯着服务生，我们只好照做。服务生脸上的表情就跟我们一样僵硬。

“这该死的东西到底是什么？”她再次发问。

“莴苣。”服务生回答。

“我不喜欢莴苣。难道你不知道吗？”爱丽莎责备道。

我们赶忙向服务生道了歉，大气也不敢喘一下，然后弄走了那堆莴苣。爱丽莎便像往常一样埋头大吃起来。晚饭后，我们向爱丽莎解释：“‘该死的’可不是什么好话。”直到今天，我们也不知道她到底清不清楚自己究竟说了些什么。

像这样令人沮丧的小事，有时候会发展成让人难看的大事，这在幼儿的学前期间并不罕见。你必须做好准备，随时应付意外事件。与学前儿童一起生活，会充满许多意外和阻碍。有的时候，你会为他们感到骄傲和自豪，有的时候，你又会觉得备受挑战，整个人困窘不堪。

学前儿童都具有勇往直前的欲望，他们想要掌控世界，不断地在寻求自治。正是由于独立思维的出现，孩子经常会表现得以自我为中心且要求过分，这总是会惹家长生气。当然，这些都是以成年人的标准来判断的。这个时期的孩子在经历哪怕是最轻微的失望或挫折时，都可能会导致无法控制的情感爆发。学前儿童采取某个行动时不会考虑结果，所以才会去检验限度，其实他们经常只是想看看会发生什么事情。尽管如此，很多家长却把孩子的这些

行为看成是对父母疼爱和耐心的（而通常这些正是做父母的所缺少的）永无止境的测试。实际上孩子的行为都是正常、可预知的，而且也是学前儿童由婴儿过渡到幼年，由依赖过渡到独立之行的一部分。如果家长了解了这些都是孩子的自然行为，就会对孩子做出比较适当的预期，很少会把孩子的行为曲解成故意干坏事。

学前儿童的家长需要大量的技能。你需要集中以下各种行业人物的才能：老师、娱乐向导、调停人、心理学家、精神导师、厨师（精通美食和快餐）、医师、安慰者、能够打跑妖怪的人，甚至还包括不用孩子提醒，就能在学前班戏剧表演前一天晚上做好一套鳄鱼服装，并且将够做24块儿点心的材料想方设法做出27块儿来。你得记住各种各样的歌谣，“它的小小蜘蛛”中的所有手势，最起码也得能背诵《公共汽车上的轮子》中的十几首诗歌。

本书的学前儿童是指3-6岁之间的孩子。这个成长阶段通常被称为早期幼年，包括了托儿所或学前班及幼儿园时期。在这几年中，孩子们在社交场合学习交流方法和解决问题的技巧的同时，开始变得惊人的独立。学前时期之所以重要，是因为在这段时期内的孩子们形成的行为和态度将伴随他们一生。

在这一时期，对于孩子来说，父母也许要比其他任何人都更加重要。通过本书，你会学习到如何成为一名最有效的家长。训练是个教育过程，懂得这个道理的家长才是学前儿童需要的。家长要不惜一切教育孩子自主思考和做出正确选择。在我看来，这些都是训练的内容。成功的家长要学习如何传授、实践并巩固良好行为的法则，而不仅仅是简单地向孩子们宣布父母设置的规定。

在这个阶段，孩子们需要父母来做榜样。也就是说，你要用态度来教授态度，通过实行自控来教会孩子自控。由于学前儿童本能地会信任他们的父母，所以家长必须用热情温暖同时又坚定一致的态度来维持这份信任。用孩子的眼光来看待问题，那么呈现在孩子面前的独特世界也能够为你所欣赏。你的精力要集中在孩子的正面行为和态度上，多给予语言上的激励，这样才能使孩子建立内在的动

机和自尊。家长需要给予孩子正确的引导，让孩子学会用正面行为来代替不端行为。例如：“如果你哭闹的话，我的耳朵可听不见，请用礼貌的语言来提出要求。”教导的方式要积极主动。当孩子专注于某件事时，就会减少不端行为发生的机会。让孩子进行选择，这样可以避免冲突。为孩子提供有组织结构的的活动，让孩子的兴趣和想象力充分介入。通过建立规定和进度表来提前做好计划安排。让孩子为“改变”做好准备。将各种情形同孩子预演一下，并向他解释什么是恰当的行为。

当孩子试探你的耐心，想惹你发火时，要保持冷静，生气只会阻碍事情的发展，要有相当的耐心。要清楚地认识到，孩子此时的行为由需求和愿望所控制，而且学前年龄的孩子是通过他们的行为来进行交流和表达感情的。作为家长，要学会识别淘气和行为不端的差异；不是所有惹人生气的行为都是孩子在干坏事。要知道孩子的意图并不总是情愿的，家长必须将故意的不端行为同其他因素引起的行为区分开来。这些因素是多方面的，如孩子无法清楚地意识到与他人交流的内容的对错等。行为也是孩子内在的一种反映，比如恐惧、压力、疲劳、饥饿、心情、一天中的某个时段、活动类型、同龄人的影响等等。家长只有不断地积累经验，再加上出色的判断力，才能知道如何区别孩子的行为是否是故意的。在改正孩子不端行为的时候，注意你的“改正方式”，绝对不要贬低你的孩子。

最重要的是，要保持一致，将规则贯彻到底，尤其是在你极不情愿的时候。要给孩子清晰、明确而详细的期望，让孩子明白如果按照期望去做会得到怎样的后果，并教导孩子如何来预测他们做出选择后会导致的后果。

孩子的学前阶段不仅是他们学习的大好时机，也是家长的。如果他是你的第一个孩子，那就更是如此了。在学习孩子如何成长，如何教授他们良好行为上花费时间和精力绝对是值得的。孩子在这一阶段形成的行为方式可能会伴随他们一生。这是个十分关键的时期。绝大多数家长都认为：这个阶段的家庭教育大概是他们所经历过的最艰难也最值得的工作。

## 幼儿家长的共同点

所有幼儿的父母都拥有同样的目标与期望：我们希望自己的孩子快快乐乐又调教有方；我们希望他们有优越感，自信，善学好问，求知若渴；我们还希望他们充满爱心，尊重他人，举止优雅，能够自我激励。孩子是衡量我们成功与价值的标尺。父母通过他们的成功与成就来判断自己，希望他们具备我们身上的一切优点而杜绝一切瑕疵。

绝大部分幼儿家长都遇到过同样的孩子行为问题：说了一次不听，或是第二次、第三次。当每件事重复三次以上时，我们就开始被激怒了，或者就提高嗓门儿来引起孩子注意，而对他们的哭诉和哀求无动于衷。发火后，我们又会产生罪恶感，似乎发火是惟一的解决之道。我们自责的同时又对自己的不知所措感到无可奈何。

事实是这样的——无论你喜欢与否——幼儿一些不听话的行为都是十分正常的。重点在于我们应该知道该做出何种反映。做出正确的反应会减少孩子目前及将来的不端行为的发生；而不当的回应则只能让他们的行为更加乖张。困难的是，通常我们只依靠本能的倾向来做出一两种反应。有时我们的反应很被动，任由孩子胡闹，因为我们不知道除了这样做还能怎么办，或者仅仅是因为我们不想面对这个问题，最起码现在是不想。另一些时候我们是带着怒气做出回应。你应该弄明白：为什么对孩子让步或发怒都会让他们的不端行为更加变本加厉了。

懂得如何针对孩子不听话行为做出反应是非常重要的，知道如何防止不端行为的发生就更重要了。如果预先在心中设定好准则并花时间教孩子什么是优雅举止的话，你便会忽略很多孩子不当行为的发生。

在做本书的研究工作过程中，我读了许多关于幼儿的好书。所有的这些书在揭示幼儿为何会出现不端行为上都介绍得非常好，但却很少提及面对孩子不听话的时候，作为家长该如何行动，更鲜有针对性的解决办法——你应该

怎样说、怎样做。这正是本书的独到之处。本书超越了一般读物为理解幼儿行为而设置的框架——它告诉你：家长的行为、语言及行动是如何影响孩子的。

### 本书的作用

这本书能够帮助你去理解幼儿如何看待世界及他们如何学习并理解、消化所经历的事情，这样你就能多少了解幼儿的行为，尽管有时候，这些气人的行为看起来根本不合逻辑。最后你能够学会积极的策略，不仅能让让孩子学会正确的行为举止，还会为帮助孩子日后的成功处世建立起强大的支持。

为了实现这些目标，你得学会处理针对特殊事件的对策，如：

- (1) 如何让孩子在第一次要求他做某件事情的时候便服从你。
- (2) 如何对孩子解释当前的情况，以便让他明白适当行为的重要性。
- (3) 如何不需激怒自己，便让孩子乖乖听话。
- (4) 如何依靠判断孩子不端行为背后的意图，以便阻止问题的产生。
- (5) 如何将不当行为引导成适当行为。
- (6) 如何协调。
- (7) 如何不需贿赂便能激励孩子。
- (8) 如何用推理方式来代替直接教授。
- (9) 如何不引起冲突和力量抗衡便改正孩子的缺点。
- (10) 如何处理孩子的嘟囔、哭诉及发脾气。

如果你的孩子已经养成了良好的行为举止，感谢你自己高人一等的能力吧。即便如此，本书对你仍然有所帮助。通过阅读本书，你会意识到目前自己正在使用的成功策略，并且学会如何让孩子维持良好的行为。另外，你还可以为将来随时可能面对的各种问题做好准备。

学前儿童的行为会受到一些成长因素的影响。你对这些成长因素的了解程度，决定了你的一种训练方式是否能

够成功。明白学前儿童如何学习，他们的语言能力如何发展以及脾性与行为之间的关联如何，这些都十分重要。由于本书集中强调了“行为”的重要性，你可能需要参考更多的资料，如果能找到，不妨读读看。想要加深对孩子成长过程的了解，很多书都可以给你提供帮助。还有一些书籍专门针对孩子成长中的特殊重大事件，提供了更加详尽的分析，如上厕所的训练等。除了偶尔的意外，大多数孩子是在3岁左右接受上厕所训练。本书的第五章讨论了大小便训练和尿床问题，给出了详尽的帮助策略。就学龄前儿童来说，这两个共性问题均与心理因素有关。如果你非常关心以上两个问题，可以向儿童医师或儿童护士进行咨询，寻求策略或者请他们推荐相关读物。

有很多关于家长和孩子行为问题的理论，绝大多数教育图书的作者都只接受其中之一，还想方设法让你相信他们的理论对所有的家长和孩子都适用。在研究工作的早期，我曾经试过同样的做法，但是后来发现那远远不够。既然每个家长和孩子都是独特的，为什么不采用将各种理论综合在一起形成系统的方法呢？让每条理论都发挥出它最大的作用。本书为家长们提供了上百条的建议。当然，每条建议不是在任何时候都会发挥作用，所以选择你觉得有道理的那些吧。这些建议会帮助你最大享受与学前孩子在一起的乐趣，充分利用这宝贵的几年。通过阅读这本书，你可以同孩子之间建立起正面的关系，这样的关系会为孩子的晚期童年和青少年时期打下坚实的基础。

你不必把整本书从头到尾都细细读过，每个章节都可以被单独拿出来阅读，甚至不按照顺序读你也能够很容易了解书的内容。这种安排对那些没有时间阅读的家长（很可能学前儿童的家长都属于此类）——会有所帮助，尤其是当你今天很想解决某个特殊问题的时候。由于章节之间的设置是为了方便单独阅读，所以，你得注意一些经常重复的概念。在每一章里，你都会发现“正面”、“一致”和“耐心”这些字样。如果你迫不及待地想开始，建议阅读第2节“语言如何影响行为”，第6节“儿童如何学习”，第7节“几种快速有效的方法”和其他任何你感兴趣的章

节。如果你对孩子表现的“顽固”、“活跃”、“害羞”等问题比较关注的话，可以再看看“性格如何影响行为”。要是你很容易发火，不妨阅读第13节“控制住你的愤怒情绪”。笔者强烈建议不要直接跳到第15节“改正孩子不端行为的‘禁闭’法”。禁闭法只是作为训练计划中的一小部分，只有同所有的正面策略结合起来才能发挥作用。请从其他章节开始阅读。

### 如何学习“家长行为”

在最近的一个工作室中，一位母亲说她总是跟4岁的孩子发脾气，还解释说她无时无刻不在冲着孩子大喊大叫。当我问她是否知道自己这样做的原因时，她毫不犹豫地回答：“我妈妈就是这样教育我的。她总是大喊大叫，对我们暴跳如雷。”多么不同寻常的认知啊——这是改变现状的第一步。有没有这样的时候：你对孩子说了什么之后，忽然意识到在你小时候也听到过同样的话：“小心点儿，别跌断了脖子”、“闭嘴，吃饭”，家长总是喜欢采用自己被教育的方式来教育下一代。我们得进一步加强对这种影响的认识，然后才能选择属于自己的方法。我们喜欢的东西，就去用；不喜欢的东西，就不去用。

我们还可以通过观察其他家长的做法，同家长们交流经验。如此一来，家长们从我们这里吸取经验，我们也学到了有用的技巧。

我们从试探和过失中学习。那时候我们对付孩子的办法都是依靠我们自己做出的最好的判断。从把第一个孩子从医院抱回家的那一刻起，你就开始用试探和过失来进行判断了。孩子哭了是什么意思呢：饿了？孤单了？尿床了？太热了？还是太冷了？试探和过失也需要训练。如果你的学前孩子第一次对正面的策略有了回应，你很可能就会再次采用。有些方法成功了；有些方法失败了。随着时间的推移，你便会得到更多的经验来借鉴。

你自己已经建立起来的关于教育及训练方式的信念也可以使用。向你的父母、朋友学习或者通过试验和过失来



学习都是很正常的事。不过要加入判断和常识，这样你就有了建立坚实基础的基本部分了。本书会在这个基础之上继续构建。

### 父母之间的异议

在实行训练计划或者在遇到孩子其他方面的教育问题时，父母之间经常会产生意见上的分歧。有分歧是很自然的事情，因为你跟配偶并不是同一对父母养育出来的，而且你们周围的邻居、文化等等都存在着很大的差异。父母之间能否保持一致是关系着训练能否成功的惟一因素。你和配偶必须将各自的教育方式融合在一起，形成一套统一的信念。各种不同的策略如何在各种情况下发挥作用，本书都会做介绍。这样即使你和配偶各自带来了不同的教育技巧，你也可以善加利用。更重要的是，本书会为你们夫妇二人提供一个平台，在此之上建立起一个合作模式，来解决孩子的培养和训练问题。这样做还有个额外的好处。孩子会从你们夫妇身上学到这样一点：面对问题时，折中和合作是行之有效的解决方法。

家长还经常会问到一个问题：对于那些往往需要点儿鼓励才会尝试新想法的配偶，该如何是好呢？波比·乔会把从杂志上剪下来的文章用磁贴贴在冰箱上。她的丈夫看见大标题后就会很好奇，于是便会阅读整篇文章。你也可以从本书中选出几页，然后像乔一样，把它们复印下来，贴在冰箱或其他醒目的地方，一方面既提醒自己，另一方面也能激励你的配偶。

### 仅有爱是不够的

现如今，大部分家长都缺乏照顾孩子的经历，最起码在自己的孩子出生前都没有过。大多数的父母错误地认为，只要他们尽力地付出爱，不端行为总有一天会得到改善。爱心、温暖和感情的确很重要，它们是基本元素。但父母仅仅付出这些是不够的。孩子们需要训练，需要能够