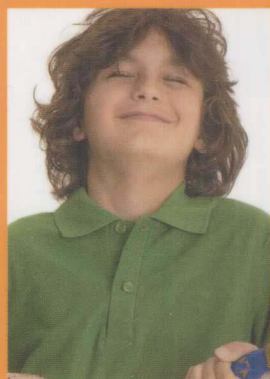


让孩子学会 自律自信自强

Raising a Self-Disciplined Child

[美] 罗伯特·布鲁克斯 山姆·古德斯坦因 / 著 刘 端 / 译



自律的孩子能与他人**和谐相处** 自律的孩子可以**控制自己的行为**
自律的孩子能**负责完成任务** 自律的孩子**自信、独立、快乐**

让孩子学会 自律自信自强

Raising a Self-Disciplined Child



[美] 罗伯特·布鲁克斯 山姆·古德斯坦因 / 著 刘 端 / 译



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

让孩子学会自律自信自强 / (美)布鲁克斯, (美)古德斯坦因著; 刘端译. — 北京: 新世界出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5104-0757-4

I. ①让… II. ①布… ②古… ③刘… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 236379 号

Robert Brooks, Ph.D & Sam Goldstein, Ph.D.

Raising a self-disciplined child: help your child become more responsible, confident, and resilient
ISBN: 0-07-141196-8

Copyright © 2007 by Robert Brooks and Sam Goldstein

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and New World Press.

本书中文简体字翻译版由新世界出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-7489

让孩子学会自律自信自强

作 者: (美)布鲁克斯, (美)古德斯坦因 刘端译

责任编辑: 连 慧

封面设计: 大象设计

版式设计: 韩东坡

责任印制: 李一鸣 杨 军

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市华业印装厂

经销: 新华书店

开本: 660 × 960 1/16

字数: 240 千字 印张: 16

版次: 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0757-4

定价: 29.80 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010)6899 8638

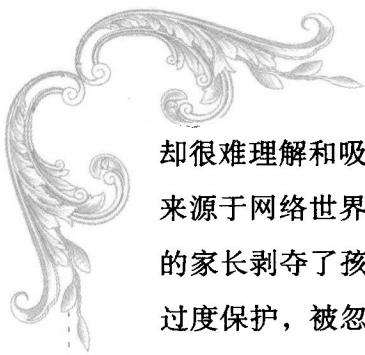
前言

PREFACE



在《今日心理学》最近一篇文章中（注：此文是指《一国的胆小鬼》，2004年11月1日一经发表曾引起广泛关注和热烈讨论），哈拉·艾斯托弗·马拉诺指出，如今的家长总是过度保护孩子，为子女的人生精打细算，父母们正在培育“懦弱无能”的一代。马拉诺担心，现在的孩子几乎不必自己解决问题，也很少经历哪怕一丁点儿挫折，因为父母们总是冲锋在前保护孩子，并且时时引路护航。此外，文中引用了塔夫茨大学儿童心理学教授大卫·埃尔金德的话，“孩子们有时需要尝些苦头。我们从经验中学习，更要从失败的经验中学习。正是失败让我们学会如何解决问题。”我们在合著《培养坚韧的孩子》中也提出——错误是重要挑战，错误让孩子学会克服困难，成为坚韧的人。

相对于有些孩子被家长过度保护，也有很多孩子被放任自流，还有的孩子被严格对待，稍一犯错即被惩罚。前一种极端情况是，无数青少年常常暴露于纷繁的信息之中。他们自由流连于电视和电脑荧幕前，受到各种影像的视觉轰炸，而孩子们



却很难理解和吸收这些信息。渐渐的，孩子的知识越来越多的来源于网络世界而不是父母。后一种极端情况是，易怒、专制的家长剥夺了孩子发挥主动性、有效解决问题的机会。孩子被过度保护，被忽视，或是被严格对待，就会错失可以建立充分自律意识的人生体验，而自律恰恰是应对人生挑战的必备条件。

上世纪五六十年代，电视节目中的儿童形象总是天真无邪的，当然有时也是令人莞尔的爱耍宝的淘气包。孩子的家庭通常都是完整稳定的双亲家庭。即使剧中不设母亲或父亲的角色，荧幕家庭还是会有“双亲”。就像《我的三个儿子》中的查理叔叔，总是系着围裙在厨房忙活，实际就相当于“母亲”。

时光飞逝，进入新千年，今天的电视、电影和音乐录影已把青少年塑造成彷徨、烦躁、时常与家人关系紧张的形象。他们往往缺乏管教或家庭破碎，父母同样没有头绪且压力重重。流行娱乐节目制作人对此辩解道，他们的工作只是反映现实生活文化趋势而已。尽管这种说辞有不负责任之嫌，但也确实说明了一些问题。的确，为应对当今的社会压力，许多家庭想方设法要把孩子培养得健康、坚韧。而现实却是，超过三分之一的孩子成长在单亲家庭，这无疑给孩子和家长都带来更多压力。此外，不少孩子的成长环境或多或少存在着某些严峻问题。过去二十年中，诸如肥胖、精神疾病、欺凌等青少年问题愈加严重且仍在恶化。每一个孩子都处在这种环境之中，无一可以得到免疫！即使有幸无需面对生存的困境或是精神的创伤，日常生活的压力、焦虑以及期望带来的压力也会接踵而至。孩子们的问题会越来越多，面临问题的孩子也会越来越多。

我们在之前的著作中曾提出，在纷繁复杂、技术发达的文

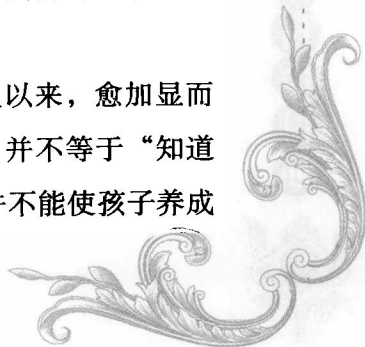


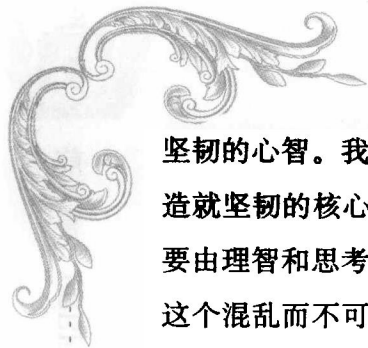
化中，孩子极有可能会经历一些严峻的问题。因而父母必须帮助孩子积极应对这个充满挑战的世界。为此，父母必须教育孩子，培养孩子的“坚韧心智”。有意识地培养这种心态，孩子可以学会如何应对紧张和压力，面对日常挑战，尽快走出失意、逆境和创伤。心智坚韧的孩子能够为自己设定目标并解决问题，与他人和谐相处，学会理解关心他人以及自律。培养意志坚韧的孩子，父母不能让孩子与世隔绝，而是要让孩子积极面对生活，帮助孩子学习各种生活技巧和能力。

克里夫·布鲁姆霍尔在他那引人入胜的《永恒的孩子》一书中写道：人类老早就学会了直立行走，大脑也早就变得比这个星球上其他任何物种都要大，而我们的思考能力却少有长进。我们祖先的大脑容量增大了，而智慧却没有相应的增长。在过去五万年中，人类的脑容量基本没有变化；而就在某个时刻，大脑回路发生了变化，进而我们的祖先学会了思考。如布鲁姆霍尔所言，大脑产生了“功能分区”，人类从此有了主观体验。换句话说，就是我们可以同时感知到主观思想和客观世界。

布鲁姆霍尔描述的这种神奇能力深受我们自律能力的影响。自律使人们知道什么时候该停下来、要三思而后行、制定战略以及如何变通；最重要的是，自律让我们能够主动地审视自己行为的后果。这种能力显然不是来自先天遗传，而是后天培养的结果。因此，这就不难理解为何自律能力在我们的日常生活中越来越发挥至关重要的作用了。

自我们第一本书《培养坚韧的孩子》出版以来，愈加显而易见，对如今的青少年而言，“知道做什么”并不等于“知道怎么做”。我们也强烈意识到，仅靠外部条件并不能使孩子养成





坚韧的心智。我们发现构成坚韧心智的一个核心要素同样也是造就坚韧的核心力量——这个要素就是自律。要变得坚韧，需要由理智和思考来支配我们的行为，而不是感情用事。要想在这个混乱而不可预知的世界上立足，孩子们要学会用熟悉、有效的方式来对待生活。

心怀着这样的目标，我们为家长们描绘了一幅育子路线图，助您找到成功的教子之路，为教育孩子的未知道路上可能出现的问题作好准备。我们希望本书会对您重要的教育旅程有所帮助。

让

孩子学会

自律自信自强



目 录

CONTENTS



- 第一章 培养孩子的自律能力 / 001
- 第二章 有效管教的心态 / 012
- 第三章 培养孩子的自我控制能力 / 041
- 第四章 教孩子如何解决问题 / 067
- 第五章 让孩子知道自己有能力 / 094
- 第六章 教孩子学会面对错误 / 121
- 第七章 帮助孩子应对怀疑和失望 / 151
- 第八章 积极面对不公平的人生 / 174
- 第九章 鼓励孩子发挥自己的影响力 / 207
- 第十章 自律的力量 / 234

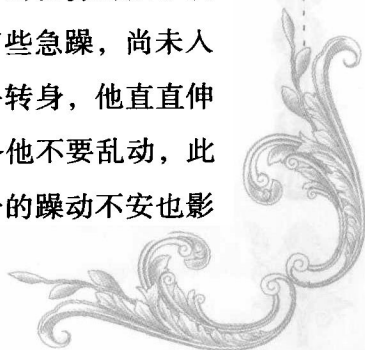


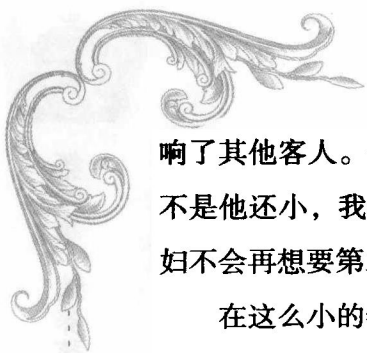
第一章 培养孩子的自律能力

001

最近，我们在一家餐厅用餐时，见识到了孩子是如何影响身边的一切的。我们刚到不久，一对年轻夫妇带着他们十一个月大的儿子隔两桌坐下。我们很快就发现，这是他们第一个孩子。没几分钟，这孩子就让自己成为了餐厅里的焦点。服务生们从他的身边经过，总要停下脚步轻轻拍拍他的头。如果你朝他的方向看去，他一定会认真地看看你，对你微笑，然后才肯移走目光。他那认真的神态，那快活的表情，让你的心情也不禁愉快起来。虽是初为父母，孩子的家长并不认为养育孩子是件难事（在得知我们的工作后，他们这样告诉我们）。他们还自豪地表示，正计划要更多的孩子。

饭吃到大概一半，另一对年轻夫妻带着年龄相仿的孩子就近坐下。也许是今天心情不佳，也许是性格有些急躁，尚未入座，这小男孩就在妈妈怀中又吵又闹。妈妈一转身，他直直伸出的脚就撞翻了邻座桌上的一杯水。母亲责备他不要乱动，此时一家人吃饭的心情也突然变得糟糕。这孩子的躁动不安也影





响了其他客人。他不喜欢以积极的方式吸引别人的注意力，要不是他还小，我们可能会想那是故意让父母难堪。也许这对夫妇不会再想要第二个孩子吧。

在这么小的年龄，两个孩子就表现出如此不同的自制能力。我们认为，即使研究比较双方家长的性格及其育儿方法，也难以解释这种差异。尽管我们一直宣称遗传不是命运，但遗传确实极大地影响了人生的可能性。换言之，父母能影响孩子会成为什么样的人，不过只限于对孩子的基因结构的影响。在餐厅里的第一个孩子，在自律和举止得体这方面似乎得到比较好的遗传，因此早期人际关系较好。相比之下，第二个孩子缺乏自律，这很有可能是遗传带来的弱点，父母对此已经有些无可奈何。即使在如此小的年纪，自律已经显现出重要的作用。

自律的力量

培养孩子的自律能力，在任何文化中都很重要，在如今这个充满压力和挑战的社会中可以说更加重要。学会自律，就是为将来铺好成功之路。在我们这个快节奏、纷杂的世界，自律的孩子似乎比那些较难管住自己的孩子更容易成功通过家庭、学校、朋友和社区构成的迷宫。自律的孩子已经把规则内化，因此即使没人看管，也会认真做事。

自律是一个人对自我行为的责任感中极为重要的一部分。很多研究已经证明，能够抵抗诱惑（自律的一种简单表现，不分年龄）的孩子进入青春期后，明显较其他同龄人表现好得多。例如，一个研究小组研究学龄前儿童被要求抗拒美味点心时表现出的抵抗诱惑的能力，发现能更好抵抗诱惑的孩子进入青春期后，在学业、心理健康、遵纪守法等几个方面都表现更好。



无论对成年人还是对孩子，绝对不要低估自律对人生的影响。自律之所以如此重要，是因为自律有助于我们培养出多种品质，这些品质合起来就形成坚韧（resilience）。

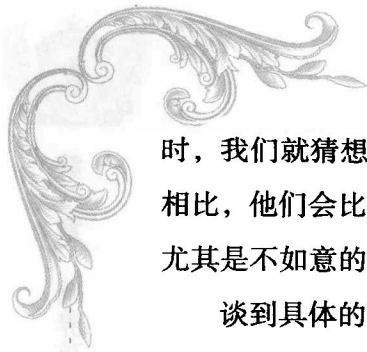
我们之前写过几本书，重在让父母和教育者学习坚韧心态的组成，以培养孩子的坚韧品性。所谓心态，包括我们对自己的期待或态度，这些自我期待或态度塑造我们的品行。培养出坚韧孩子的家长明确地知道或直觉地了解，他们能做什么来培养孩子的坚韧心态和行为。这些父母依循一幅蓝图来教育孩子。父母与孩子日常交流的重要原则、观念和行动是这幅蓝图的构成要素。他们帮助孩子学习沟通，体会同情，学习如何被他人认可，如何作决定，怎样解决问题，培养孩子的社会良知。这些教育是加强坚韧品格的必需步骤，但教育过程中会同时产生了阻碍，阻碍父母培养坚韧的孩子。

缺乏自律是孩子坚韧品质培养的最大阻碍之一。很多父母不了解如何培养孩子学会自律。没有自律、坚韧及其品质就无法付诸有效实践。孩子知道做什么，并不等于会将知道的付诸行动，比如：孩子有同情心，却不能依循心里的感受采取相应的行动。要孩子（大人也一样）做应该做的，需要自律。

父母的责任

培养孩子自律，关键在于父母的管教。不论孩子天性如何，父母的重要责任就是管教。不过，父母们的管教方式各不相同，请看下面的例子：

我们的家庭教育讲习班中有两对夫妇：比尔·艾文和萨曼莎·艾文，以及汤姆·富兰克林和詹妮弗·富兰克林。两个家庭都各有三个孩子，老大都是十二岁的男孩。他们讲各自的大儿子



时，我们就猜想这两个男孩可能会比较叛逆、难管教。和弟妹相比，他们会比较难以安抚，更焦躁，更爱争辩，比较不合作，尤其是不如意的时候。

谈到具体的管教方法，一段精彩的讨论展开了。比尔·艾文说：“只有打屁股对吉姆有效果。和他讲道理，会让你精疲力竭。他从不按照你说的去做，总是顶嘴、争辩。但只要一打屁股，他就听话。我其他的孩子都不用打屁股，因为他们会按照我和萨曼莎说的去做。我想有些孩子是打出来的，说实话，我就是我爸妈打出来的。”比尔讲话时，我们听出了他的怒气。

他的太太萨曼莎接着说：“比尔是在那种爸妈打屁股的家庭长大的，但我的父母从来不打我。在我们有小孩之前，我发誓绝对不会对我的孩子大吼大叫或打屁股。但自从有了吉姆，一切都变了。我不得不同意比尔的话，吉姆似乎只对打屁股有反应。我唯一的困扰是，我们都打他好几年了，他还是继续犯同样的错误。他快十几岁了，我不确定孩子大了还能不能打下去。”

这时，詹妮弗加入了讨论：“我的爸妈会打我，就像是比尔的爸妈打他一样。我真的不认为这有什么好。我到现在还是很气他们。我知道我不是最好带的小孩，但每次他们打我，我就变得更生气。直到现在，我和父母的关系还是不大好。我必须承认，有几次真是想打史蒂夫。他让我很恼火。但每次快要扇他一耳光，或是刚要吼他，我就会想到我爸妈是怎样打我的，我不希望自己在孩子眼中是那样的。”

汤姆接着说：“我和我太太的想法是一样的。我们看过很多教育孩子方面的书，但就算不看书，我们也知道史蒂夫天生





就比较不好带。我们时常思考并讨论该如何对待他。我们知道必须维持父母的权威，也知道有些事不能妥协。但我们发现，如果谨慎选择时机，让他在某些事情上可以自主选择，冷静地和他讲话，当我们要求他做某些事的时候，他就会比较讲理，比较合作。虽然有些时候还是会有问题，但是情况越来越好，发脾气的次数也少了。”

听了汤姆的观察，比尔回应道：“我高兴你对史蒂夫的教育方式有效。但这对吉姆是行不通的。他只懂得一件事：打他屁股就表示我们是认真的，最好得听话。”

管教的目的

这两对夫妇都认为自己的管教有效，但他们的方法却是截然不同。两家父母都认为自家的方法可以培养孩子的自律，有助于培养孩子的坚韧心态。怎么会这样呢？我们先假设只有一种正确的途径，那么必定有一对父母采取了错误的方法。

请想一想，你觉得哪种方法更省心？你认为哪一种做法对你的孩子有效？

父母在考查各种各样的管教技巧时，常常会问：“哪些是管教孩子的最好方法？”我们会先提醒“管教”的含义，借此重新理清问题。管教的英文discipline源于disciple这个词，将其理解为教导的过程最为贴切。如果把管教看做是一种教育形式，孩子就应该不会把管教和威吓、羞辱或难堪联系在一起。

把管教置于教育过程的语境中理解，父母们可以思考管教的主要目的是什么。目的可以有很多种，但是我们相信，管教主要有两种作用：第一种作用是确保孩子可以在一个一致、安全的环境中理解规则的重要，并学习这些规则。第二种同样重





要但不易说清，即培养自律和自制能力。

通过管教来培养自律，是很有挑战的任务。孩子天资品性各异，有些孩子经过一次教训或管教，就能很快改正不足，有些孩子却有困难。但无论如何，我们希望孩子能接受教导，而不是排斥或怨恨。

知道了管教的这两种作用，父母亲会很想知道：“我要用什么方法才能有效管教？”“用什么方法管教孩子能培养自律？”第一个问题，我们在下一章会更仔细探讨。我们相信，父母理解孩子、积极沟通、能改变负面管教方法、欣赏孩子的特质，期望实际，管教会更有成效。

然而，我们发现许多父母初衷很好，却无法做到以上这些帮孩子培养自律。父母若过度处罚、苛刻、专制，贬低孩子或前后不一，管教就会面目全非。打骂（如艾文家打孩子）本身，正是他们想要阻止孩子做的行为，反倒成了不自律的榜样。

当父亲与母亲的管教方法迥异，或是担心孩子生他们的气，不果断规范孩子的行为，自律将难以发展（有些孩子会利用父母这种担心，说“你不爱我！”来不守规矩）。父母对孩子的期望不实际也不利于培养自律，孩子会变得沮丧和易怒。

培养自律：重在心态与方法

“管教是为了培养孩子哪些技能和态度？”这个问题也可以这样问：“我们所采取的教育方式是要达到怎样的效果？”相信答案就在我们上一本书《培养坚韧的孩子》中，即坚韧的心智。如前文所提，坚韧的心智包括利于坚韧品行培养的自我认识 and 态度，品行又影响自我认识。这是一个循环促进的过程。

心智坚韧的孩子心态积极，充满自信，能够自我肯定。他



们懂得设定切实可行的目标和期望，表现出自律，以及解决问题和作决定的能力。他们会把错误和困难看做需要面对的挑战，而不是要逃避的压力。他们迎难而上，积极思考应对策略，困难促进其成长而非助长挫败感。他们了解自己的不足和弱点，当然也能认清自己的长处和天分。他们的自我定位是充满力量 and 能力的。这种孩子能够与别人和谐相处，无论长辈还是平辈。他们能够从容适宜地寻求帮助。最后，他们能区分哪些事情是力所能及的而哪些不是，相应的把精力集中在可以改变的事上。

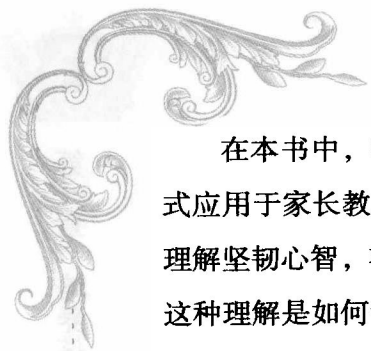
如果孩子缺乏自律，做事之前不思考，不考虑自己行为的可能后果，很难想象他们会乐观自信，会妥善解决问题。在丹尼尔·戈尔曼（Daniel Goleman）所说的“情绪智能（emotional intelligence）中，自律也是重要的组成部分。戈尔曼在其所著《情绪智能》中将自律认定为情绪智能的重要元素。情绪智能是我们在生活各方面，包括人际关系，获得成功必需的素质。

将自律看做培养坚韧心态的动力有助于我们了解管教孩子需要强化哪些技巧和态度。作为父母，我们希望能培养出坚韧、自律、乐观积极的孩子。

具体而言，我们需要定义自律应具备的品格，想想坚韧、自律的孩子具备哪些心态是别的孩子没有的。我们已经提过，并将一直强调：孩子们要具备坚韧心智，必须学会自律。

父母们应该认识到，培养孩子的积极态度、自律和坚韧心智是需要时间的，不可能一蹴而就。发扬孩子的优点更容易成功，即着重强化孩子已有的长处，而不是一味改正缺点。这种方法意味着，父母们和全社会尽职培养孩子坚韧心智，才能最充分培养孩子自律。





在本书中，我们将延伸坚韧心智的培养模式，并将这种模式应用于家长教育和孩子自律。我们将提供大量的案例，说明理解坚韧心智，有助于有效管教和培养自律。我们现在就来看，这种理解是如何帮助艾文夫妇改变儿子吉姆的行为的。

艾文夫妇：“我们还有什么方法可用？”

家庭教育讲习班上，我们讲过艾文夫妇怎样尝试改变吉姆的行为问题。我们探讨了他们的心态设定，显然这些设定促使他们侧重惩罚而非教导。他们对此的辩解是“这是吉姆唯一明白的‘语言’”。

鉴于采用惩罚的方法效果并不好，我们建议是否应该改变一下教育方式。结果比尔立刻反对道：“你的意思是吉姆这样做都是我们的错吗？如果我们妥协认输的话，他可能永远不会变好。这样只会让他觉得可以不顾后果地做任何事。”

我们经常听到这种论调。首先我们表示赞同比尔希望儿子更有责任感、更礼貌，只是对他为达成这一目标所采取的方法有些疑问。我们发现，如果先诚心诚意认同家长的苦心，父母们会更容易接受新的建议，特别是与教育相关的。

因此，我们首先赞同比尔想要吉姆更有责任感、更有礼貌的目标，但也指出他几年来一直抱怨吉姆不礼貌，打屁股的方法也只是暂时有效。我们建议比尔和萨曼莎寻找新的教育方式，让吉姆有一个真正的改变。依我们的经验来看，父母采取某种教育方式不奏效，就应该思考能不能采取不一样的做法，而不是率由旧章，期望孩子会突然改变。

幸好，艾文夫妇明白我们支持他们想要吉姆更有责任感、更礼貌的想法。比尔问：“我们还有什么方法可以用？我想我



们已经黔驴技穷了。汤姆和詹妮弗对史蒂夫采取的比较冷静的办法，似乎对吉姆没有什么作用。”

（以下表格用孩子的语言比较积极态度和消极态度。孩子的表达可能不确切，却能反映出他们的真实感受。以下各种态度将在后面的章节中详尽讨论。）

我们建议艾文夫妇采取利于培养孩子坚韧心智的教育方式。

萨曼莎问道：“那是什么方法？”

我们说明何谓坚韧心智，重点强调要让吉姆亲自解决问题，以增强他对自己行为的自主意识和责任感。我们建议他们采用类似我们的同事莫娜·舒尔所建立的方法。舒尔博士成功创建了一个名为“我能解决问题”（I Can Problem Solve）的方法，让孩子就不同的困境想出解决办法。具体来说就是，我们提议艾文夫妇找时间心平气和地对吉姆说：“我们可能对你太唠叨了，你认为呢？”

比尔马上说：“我知道吉姆会说，没错，你们就是太唠叨了。但我认为他所谓的唠叨是我们在尽父母的责任，为了让他承担起自己的责任。”

我们同意比尔的说法，同时也认为吉姆可能还无法看清自己应该承担的责任。我们教比尔，一旦吉姆说他们太唠叨，他就说我们也不想这样，我们是想跟你一起找出好的解决方法。

萨曼莎说：“吉姆肯定会说，好的方法就是我们不再叫他做这做那，他不礼貌的时候也不能打他。”

我们再次表示同意，又建议他们，如果吉姆这样说，他们可以向吉姆保证尽量不打骂他，再加一句，他们希望吉姆想想他自己能为改善情况做些什么改变。