



美国兔妈[®]的|○|条建议

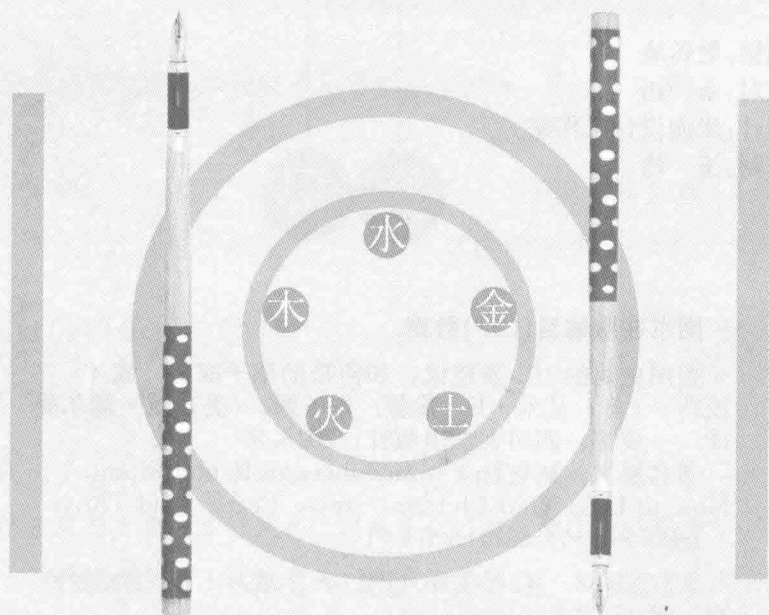
——如何帮助孩子成长、成才、成功

**101 Tips from American Rabbit Mom:
How to Help Your Children
Grow, Learn, and Thrive**

〔美〕艾米·佛格斯多姆·蔡 著 / 朱玉珊 斌·赫尔曼 译



四川大学出版社



美国兔妈[®]的|○|条建议

——如何帮助孩子成长、成才、成功

**101 Tips from American Rabbit Mom:
How to Help Your Children
Grow, Learn, and Thrive**

〔美〕艾米·佛格斯多姆·蔡 著 / 朱玉珊 斌·赫尔曼 译



四川大学出版社

责任编辑:敬铃凌
责任校对:余 川
封面设计:米迦设计工作室
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

美国兔妈的 101 条建议:如何帮助孩子成长、成才、成功 / (美) 艾米·F. 蔡著; 朱玉珊, (美) 斌·赫尔曼译. —成都: 四川大学出版社, 2016. 5

书名原文: 101 Tips from American Rabbit Mom:
How to Help Your Children Grow, Learn, and Thrive
ISBN 978-7-5614-9571-1

I. ①美… II. ①艾… ②朱… ③斌… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 125766 号

书名 美国兔妈的 101 条建议——如何帮助孩子成长、成才、成功
Meiguo Tuma de 101 Tiao Jianyi—Ruhe Bangzhu Haizi Chengzhang, Chengcai, Chenggong

著	者	艾米·佛格斯多姆·蔡
译	者	朱玉珊 斌·赫尔曼
出	版	四川大学出版社
地	址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发	行	四川大学出版社
书	号	ISBN 978-7-5614-9571-1
印	刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸		170 mm×230 mm
印	张	20
字	数	343 千字
版	次	2016 年 6 月第 1 版
印	次	2016 年 6 月第 1 次印刷
定	价	48.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址: <http://www.scupress.net>

目录

火

火元素主题：本章主要是帮助孩子们学习自我激励的方法。通过连接（榜样的树立、团队的认同感）、自治（树立目标、自主选择）、适度挑战（不要过于简单或复杂）、适度自豪感（目标达成后的奖励）等方式，家长可以帮助孩子将外在动力转变为内在动力。

- 1 一起读个故事吧！……2
- 2 自编自导的舞台剧……5
- 3 和孩子一起学习新知识……8
- 4 即使孩子处于婴儿期，父母也必须坚持对着孩子说话……11
- 5 让孩子选择接受惩罚的方式，加深孩子对规则的理解……14
- 6 确保孩子接受适当的挑战……17
- 7 描绘人生蓝图……20
- 8 为进步而庆祝……23
- 9 给孩子自由支配的时间……26

- 10 给孩子一个重要的任务，让他用自己的方式去完成……29
- 11 如何防止孩子沉迷于游戏……32
- 12 计划一次国外的夏令营……35
- 13 制定一个适合高中生的暑期计划……38
- 14 学会参与课堂讨论……41
- 15 学会做自我介绍，给人留下好印象……44
- 16 想要出国留学，先学会自我激励……47
- 17 如何在自我激励的过程中培养强大的内心……49
- 18 美国大学喜欢什么样的学生？……52
- 19 培养孩子独立学习的能力……55
- 20 如何有效利用鼓励？……58

土

土元素主题：价值观、连接、交流、关系。在这一章中，我们选择了许多家庭共同面临的问题进行了讨论。每一条建议都将帮助大家解决相应的问题，建立更强大的家庭。

21 和家人共餐……64

22 让孩子做饭……67

- 23 创建家庭传统……70
- 24 为家人而庆祝……73
- 25 回收利用被你浪费的时间……76
- 26 家庭游戏之夜……80
- 27 制造一段美好的特别回忆……82
- 28 来,安排一次和孩子的“约会”吧……85
- 29 用适合孩子年龄的方式诚实地面对孩子……88
- 30 当生活中有压力的时候,给孩子分配一个重要的任务……90
- 31 属于父母的“约会之夜”……92
- 32 吵有建设意义的架……95
- 33 多花时间陪伴家人……98
- 34 帮助孩子打造正面的自我形象……100
- 35 不要把游戏时间和学习时间混为一谈……103
- 36 教孩子做家务……105
- 37 拥抱闯祸的孩子……107
- 38 为男孩疯狂?为女孩疯狂?……110
- 39 了解抑郁症的征兆……113

40 重新定义成功……116

木

木元素主题：当家长做好下列事情的时候，能够帮助孩子提升学习上的表现：（1）找到解决学习问题的办法；（2）为快速成长的孩子提供足够的学习资源；（3）为学习困难的孩子提供支持；（4）找到让学习变得快乐的办法。本章节的建议将帮助家长提升自己以促进孩子的教育。

41 鼓励你家的游戏狂人多看书……122

42 帮助不喜欢阅读的孩子……125

43 帮助拒绝养成良好学习习惯的孩子……128

44 词汇游戏……132

45 开启写作之旅……135

46 纠结的数学……139

47 数学教具……142

48 数学游戏……145

49 一起来挑战创意写作吧……148

50 家长如何帮助孩子学习自己都不懂的科目……151

51 找个笔友吧……154

- 52 组织一场文学派对……156
- 53 阅读比赛……159
- 54 写一本书……162
- 55 自办文学期刊……165
- 56 大声朗读……167
- 57 怎么写记叙文（大学申请信）……170
- 58 怎么写议论文……176
- 59 怎么做和孩子教育有关的重大决定……181
- 60 怎么帮助孩子学习英语……184

水

水元素主题：交叉训练以适应未来，灵活思维以促进创新，灵活沟通以增进合作，灵活处置以适应环境，都是与灵活度相关的理念。世界变化太快，我们只有懂得灵活应对，才不会一遇到挫折就感到失望。这一章的建议对于培养孩子的灵活度非常有帮助。

- 61 用新办法解决老问题……190
- 62 学会与人轻松交谈……192
- 63 学习演讲……195
- 64 加入辩论俱乐部……198

- 65 提高批判性阅读的技巧……201
- 66 适合有语言障碍的学生的课堂学习小技巧……204
- 67 如何写好满足美国学校要求的学术论文……207
- 68 教会孩子用谦恭的态度来“为自己代言”……210
- 69 SAT备考建议……213
- 70 面试和申请技巧……217
- 71 了解美国的饮食习惯……220
- 72 懂得如何与寄宿家庭共餐……223
- 73 如何与美国寄宿家庭沟通……226
- 74 出国前请先学会接受文化差异……229
- 75 如何与来自不同文化的人交朋友……232
- 76 如何应对“下暴”……235
- 77 当你出国旅行的时候，请尊重不同的宗教信仰……238
- 78 灵活自如地从情感上接受外国文化……241
- 79 美国父母和他们对性的态度……244
- 80 为孩子选一所“对的”大学……247

金

金元素主题：要培养孩子正确的道德观和良好的品行，孩子们首先需要正确认识自己并正确看待他人。本章中的建议将帮助孩子避免自恃过高和轻视他人。孩子的性格通常在很小的时候就逐步养成了，因此家长要尽早开始灌输你的价值观，但是也不要要求全责备。

- 81 孩子做好事、做对了，一定要“抓现行”……254
- 82 做志愿者，帮助有需要的人……256
- 83 让孩子学会自我评估……258
- 84 在公众场合要做好孩子的后盾……260
- 85 让孩子自己选择接受惩罚的方式……262
- 86 赋予孩子无条件的爱……264
- 87 永远不要拿孩子和别人比较……266
- 88 尊重地位比你低的人……268
- 89 不要撒谎……270
- 90 承认错误和道歉……272
- 91 让孩子来决定捐赠形式……274
- 92 通过新闻来教育孩子，形成正确的道德观念……276
- 93 别让孩子相信宿命论……278

94 学会宽恕……280

95 该出手时就出手……282

96 拒绝作弊……284

97 让孩子多给祖辈帮帮忙……287

98 掌握黄金法则……290

99 让孩子养个宠物……292

100 用不经意的善良给人们带去惊喜……294

第101条建议

第101条建议主题：你也许不知道，2/3的父母在回顾自己的育儿之路时，都希望自己能够采用不同的方式。

原谅自己……300



火元素主题：本章主要是帮助孩子们学习自我激励的方法。通过连接（榜样的树立、团队的认同感）、自治（树立目标、自主选择）、适度挑战（不要过于简单或复杂）、适度自豪感（目标达成后的奖励）等方式，家长可以帮助孩子将外在动力转变为内在动力。

1 一起读个故事吧！

你知道吗？亲子朗读，是培养孩子良好阅读习惯的第一要素。

假如有一种魔药，可以把一个普通孩子变成一个热爱阅读的好学生，那该多好啊！如果真有这种药水，我相信每位父母都会不计成本，趋之若鹜。这里有一个令人振奋的好消息：我们虽然没有魔药，但是我们却有帮助孩子提高语言技能的办法，而且是免费的！这种“魔药”就是花点时间和孩子一起大声朗读。这一点，任何识字的父母都可以做到——无关贫富，无关教育程度。

亲子朗读为什么这么重要呢？学术研究早已给出了答案。美国教育测试服务中心的研究数据¹表明：在家中阅读时间更长的孩子不但在阅读考试中成绩更好，在数学考试中也同样能够获得更高的分数。可见，朗读能够促进孩子的智力发育。有研究人员²发现，亲子朗读是使得孩子成功爱上阅读的最关键的因素。和父母一起阅读会让孩子在不知不觉中认同自己“阅读者”的身份。孩子们认为“阅读时间”是他们与自己喜欢的人一起度过的快乐时光。作为“一家人”，亲子阅读的好处不胜枚举，就连儿科医生也会建议家长以此来帮助某些早期儿童病患者进行康复训练。那些喜欢和孩子一起大声朗读的父母能帮助提升孩子的阅读能力与理解能力——而这些能力将帮助孩子们在课堂上表现得更为出色。

书本的魔力并不仅仅表现在培养更为优秀的学生上。舍得在书本上投资的家庭还能为孩子们创造更美好的未来。一项在27个国家的家庭中开展的主要研究³发现，如果想要预测孩子未来能否在学业上取得成功，其概率恰好与家庭的藏书量成正比。喜欢买书的父母所培养的孩子往往比那些从不买书的父母所培养的孩子平均要多接受三年的教育。而这一优势与父母的经济条件、阶层和教育程度无关。这一数据在中国的影响力则更为明显。藏书500册或更多的家庭中的孩子，其受教育年限甚至可以超过其他同龄人约6.6年。

在您看来，这些数据也许挺神奇。其实，朗读之所以给孩子带来好处有一个再简单不过的原因：那就是“激情”。孩子们渴望成为自己最爱的人——妈妈和爸爸。这也是为什么父母一定要花时间和孩子一起去共同完成那些他们认为很重要的事情的原因。与父母一起，做着和父母一样的事情，不但能够增强孩子对家庭的归属感，同时也能使孩子学会尊重父母。从小，孩子就喜欢模仿，他们看到父母做什么自己就会依葫芦画瓢，所以生活中才会有这么多儿童玩具都是依照成人世界的工具来设计的。从洋娃娃到小汽车，玩具让孩子们可以模拟成人世界的生活，从而培养对社会的认知。既然每个父母都知道自己的孩子正在模仿自己的所作所为，那为什么不能够通过模仿把孩子引上正轨呢？

家长在进行亲子朗读的时候有没有什么注意事项呢？您可以参照下面几条基本原则。首先，允许孩子选一本自己感兴趣的书。其次，确保书的内容适合孩子的年龄层次。幼儿往往喜欢故事简单的图画书，大孩子则更喜欢惊险刺激的章回小说。记住，听爸爸妈妈朗读使得他们能够理解自己无法阅读的书籍，所以你所选择的书本可以超过孩子的阅读水平。第三，请饱含感情地朗读。孩子们希望听到每个角色都有自己独特的声音，而且不同的场景也应该用不同的声调和音调来表现。用你声情并茂的朗读来赋予这个故事以活力。即便是你觉得自己听起来有点傻气，没关系，这不正是亲子朗读中最有趣的部分么？

如何构建家庭亲子阅读的传统？如何借此机会发展孩子的自主思考能力？

“接下来会发生什么呢？”

当我们读到图画书中某一页的末尾时，当我们读完了长篇小说中的一个章节时，停下来问问孩子：“想象一下，接下来会发生什么呢？”为孩子创造一个续写故事和思考故事结局的机会。假如你正好和孩子读着一本大部头，而你们每晚只能完成一个章节，那就想象一下下一个章节将要发生的故事吧。这种训练对孩子阅读能力的提高将会有极大的帮助。孩子的答案可以很认真也可以很搞笑，但是无论如何，我们培养了孩子的预测能力。

编个自己的故事

有时候孩子会爱上某本书中的某个角色，可能会用想象赋予这个角色新的冒险

之旅。让孩子插上想象的翅膀，画出或者讲出他最喜欢的人物的新故事吧！有时候孩子会要求父母编故事，他们在一旁添砖加瓦，让故事变得生动起来。编故事可以帮助孩子培养想象力和语言表达能力。

猜测词意

书中难免出现一些孩子不认识的字词，不要直接告诉他们这些字词的意思，让他们先猜一猜，孩子们往往能够通过故事的上下文准确地猜出这个词的意思。如果猜不出来，也不要强求，千万不要把游戏变成一种负担，直接把这个词的意思告诉孩子就好了。孩子在猜测词意的过程中，既能够培养对上下文的理解能力，又能够增加其词汇量。

看图说话

即使是在幼儿时期，孩子也在一刻不停地提升着基本的理解能力并累积着词汇量。他们喜欢牢牢地盯住图画书上那些色彩鲜艳的图片就是证明。有一个好办法可以极大地提高这些小小读者的参与度，那就是试着让他们描述所看到的東西。如果孩子实在是太小了，你可以一边说一边让他指出你所说的东西，如“给我指指树在哪儿啊”或者是“指指红色的气球”。幼儿通过这种互动可以很好地掌握图片所代表的物品，也能够逐渐理解它们的意思。

即使孩子进入了青春期，也不要取消亲子阅读活动。当我的孩子慢慢长大，我就陪着他们读一些青春小说，我们不再大声朗读，但是却经常一起分享故事中有趣的细节。如果我们不慎选了本破书，我们就一起取笑故事中的一些情节或人物吧。如果我们有幸看到本好书，我们就相约去参加作者的发布会或者等着小说改编成电影。我们甚至还常常一起构思自己的小说。长此以往，任何年龄阶段的孩子都会因为亲子阅读而留下美好的回忆。

如果你希望为孩子创造美好未来的同时为他留下一段美好的回忆，那就牵起孩子的手，一同开启亲子阅读魔法旅程吧！

2 自编自导的舞台剧

你知道吗？具备认图能力就表示孩子已经准备好学习阅读了。

“坐好，别动！”这句话我儿子听得耳朵都起茧子了。无论是在学校里还是在日托所，老师们都经常这样冲着他喊。确实，他不太坐得住，常常会因为随意在学校操场上跑来跑去而被责罚。

当时，即使是年龄很小的孩子往往也需要在课堂里安静地坐上好几个小时，被动地盯着电脑屏幕或者是没完没了地做作业。随着孩子们慢慢长大，他们已经失去了享受自由玩乐的能力。经过了一天漫长的伏案学习，对于孩子们来说，最放松的时刻莫过于用智能手机打打电子游戏以及和朋友们发发短信了；至于户外活动，还是省省吧。我们正在培养着这样一代人，他们坐得住，他们只关注电子屏幕！但是这样真的有益于孩子们的成长吗？

有些孩子，特别是男孩子，生来就好动。这类孩子的课堂表现往往不尽如人意。因为课堂需要孩子们在一段时间之内保持安静，集中注意力。也就是说，孩子们必须忽视自己身体迫切的需要。精力过剩的孩子们讨厌阅读，讨厌做作业，甚至要让他们完成任何一项学校布置的任务都可能变成一场艰苦卓绝的战斗。父母们认为：如果我可以让孩子安静一会儿，认真学习，他就能成功！但是，您有没有想过，也许您的想法错了呢？

研究证明，大脑中控制精细动作技能的部分与控制认知功能的部分是紧密联系的。如果我们不允许孩子们通过游戏来发展他们的身体技能，也就限制了他们思维能力的发展。曾经有一项研究⁴发现，精细动作和常识才是孩子阅读、数学和科学能力的重要预测因素，而不是早期的数学和阅读的考试成绩。这就意味着，如果我们鼓励孩子通过自己的身体来感知世界，而不是通过冷冰冰的电子显示屏，孩子们将更加聪明。这就意味着，如果成天都要求孩子们“安静地”坐在桌子旁，除了学会

了“坐好”外孩子们学不到任何有用的知识。

阅读就一定要安静吗？阅读就一定要一动不动吗？答案是否定的。阅读者可以调动身体的每一个部分和每一种感官来把自己最喜欢的书中的一段对话或者独白、一个场景变成一出舞台剧。孩子们是否喜欢阅读并不是关键，即使是再讨厌阅读的孩子都会喜欢表演。米林和瑞恩哈德（Millin & Rinehart, 1999）的实验表明，用戏剧的方式对所学内容进行演绎，将极大提升孩子们的阅读理解能力、单词量和表达的流利程度；更为重要的是，通过戏剧表演能够促使孩子们爱上阅读，因为“兴之所至”！

好了，现在你愿意来参加我们舞台剧的演出了吧？接下来该怎么做呢？想要创作出你自己的舞台剧，不妨听听我的建议吧！

学龄前儿童的戏剧：幼儿们虽然没办法把剧中角色的台词读出来，但是他们仍然可以成为优秀的演员。如果要给他们编排节目，最好选一本他们最喜欢的书，书中最好只有一个主要角色。把孩子按照这个主角的样子装扮起来，把场景布置得和书中一样。要知道舞台剧表演中大半的乐趣都来自制作道具和布景了，孩子们会非常乐于参与其中的。现在，舞台已经就绪，开始大声朗读吧！我们读一段，就停一停，让孩子们进行表演。假如这本书主要是讲一只迷路的小狗，就可以让孩子扮成小狗装出一副找不到路的样子。而爸爸妈妈是天然的临时演员，爸爸这时候可以扮成小狗的主人，正在到处寻找他的小狗。幼儿特别容易受到音效（比如几声狗叫）的感染，而且非常喜欢一些可笑的小幽默。准备好吧，孩子们会喜欢编写自己的故事并且把这些故事搬上舞台表演出来的。也许你会觉得和孩子们一起表演既辛苦又麻烦，但是请您尽量参与其中，因为孩提时代的这些舞台剧最终会给你和孩子留下难以磨灭的美好记忆。戏剧表演的另一个好处是可以提高孩子们的语言表达能力，并进而提升他们对阅读的兴趣。

小学生的戏剧：当孩子进入小学之后，大都能够进行自主阅读，就可以自己编排一些更复杂的剧目了，同时，父母也可以适当减少对孩子的帮助。市面上有很多为这个年龄段的孩子准备的名著简写本。而只要愿意，任何一本书都可以改编成剧本。孩子们最需要做的事就是阅读一本书并且用一种非常戏剧化的方式来复述这个故事。让孩子们自己来分配角色，编排剧目。另一种流行的家庭活动是全家一起表演童话故事或者是一些经典的故事。这些故事家喻户晓，人尽皆知，比较容易编