

澳洲首席亲子教养专家最新力作  
挖掘孩子十足的潜能，发展快乐、完整的人际关系

# Thriving!: Raising Exceptional Kids With Confidence, Character and

## 教出孩子的**自信、 品格和抗压力**

[澳大利亚]迈克尔·格罗斯  著



清华大学出版社

Thriving!:  
Raising Exceptional  
Kids  
With Confidence,  
Character  
and  
Resilience



教出孩子的**自信、  
品格和抗压力**



[澳大利亚]迈克尔·格罗斯 著

清华大学出版社



THRIVING by Michael Grose

EISBN: 978-1-74166-948-0

Copyright © Michael Grose 2010

Published by arrangement with Random House Australia through Bardon-Chinese Media Agency.

Simplified Chinese translation copyright©2012 by Tsinghua University Press.

All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2012-1914

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。

版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

教出孩子的自信、品格和抗压力/(澳)格罗斯(Grose, M.) 著; 肖鑫 译 —北京: 清华大学出版社, 2012.5  
ISBN 978-7-302-28701-8

I. ①教… II. ①格… ②肖… III. ①儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 084652 号

责任编辑: 陈 莉 王佳佳

封面设计: 周晓亮

责任校对: 蔡 娟

责任印制: 杨 艳

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者: 三河市金元印装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 180mm×250mm

印 张: 13.75

字 数: 174 千字

版 次: 2012 年 5 月第 1 版

印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1~5000

定 价: 35.00 元

# 献给永远的休

“我们希望有两份永久的遗产能够留给我们的孩子。一个是根，一个是翅膀！”

霍丁·卡特，1907—1972

# 作 者 注

作为一个撰写教养方面书籍的作者，性别代词的使用是一个困难。

这本书中，为了简化和易于阅读，多数情况下，我使用“他”来代表一个孩子，“他”可能是男孩，也可能是女孩。但是，这种做法绝没有任何性别偏见。

# 译者序

21 世纪初期，社会物质基础富足，人们的精神追求从自身发展至下一代的培养，养育聪明、健康的孩子是每个家庭的目标，家长们为此做了充分准备，甚至参加了必要的教养技能学习。然而，与如此巨大的投入相对应的却是差强人意的结果，孩子教育过程中暴露出的问题，往往令家长们陷入沉思。在孩子成长的过程中，家长的心理充满了戏剧性的变化：希望，失望；惊喜，气愤；兴奋，失落；高昂，低沉。我们必须承认“做父母是世界上最难的工作”，如何胜任这一复杂的工作，成为家长们首要解决的问题。

零零后的父母是中国本科教育普及后的一代青年才俊，基础素质超出中国历代父母的平均水平；但是与智商高相对应的是情商的缺失。家长们经常感到困惑的问题是“我应该做孩子的朋友，还是家长？”“我该对孩子严厉一点，还是宽松一点”等。

本书首先介绍了当今家长的困惑并分析这些问题的成因，提出让孩子“茁壮成长，而不是生存”的早期教育宗旨。书中的早期教养原则包括建立孩子的自信心、培养良好性格和韧性三部分。自信能够让孩子明确自己所处的位置，可以通过培养孩子的独立性，建立孩子自尊来实现；性格能够保障孩子获得成功，可以通过培养乐观主义，让孩子表现得更好、应对困难来实现；坚韧是应对挫折和困难的一种优秀品质，可以通过建立健康心理和使用困难应对技巧来实现。希望更多的家长能了解“家长”在孩子成长过程中的

意义，正确采用以家庭为中心的教养方式，为孩子创造最佳人生开端。

除此之外，本书介绍了具体的教养原则，希望通过阅读本书及实践，使家庭教养问题迎刃而解，为孩子营造最佳成长环境。孩子的成长过程离不开家长的成长，祝每位父母成为“成功家长”，也祝孩子们茁壮成长！

# 目 录

|          |   |
|----------|---|
| 绪论 ..... | 1 |
|----------|---|

## 第一部分 打好基础

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 第 1 章 从培养孩子韧性开始 .....    | 23 |
| 引言 .....                 | 24 |
| 1、有时要以身作则 .....          | 24 |
| 2、为平衡而努力 .....           | 27 |
| 3、为自己留出时间 .....          | 29 |
| 4、为你的同伴和其他人际关系留出时间 ..... | 30 |
| 5、建立社会支持网络，变得更坚强 .....   | 32 |
| 6、培养坚韧精神 .....           | 33 |
| 关注自我言语、关注自己发出的各种信息 ..... | 34 |
| 关注自己的语言 .....            | 34 |
| 养成规律的作息時間 .....          | 34 |
| 多睡觉 .....                | 34 |
| 补充能量并放松自己 .....          | 35 |
| 灵活而现实地思考，不要有固化思维 .....   | 35 |
| 第 2 章 建立坚强、坚韧的家庭 .....   | 37 |
| 引言 .....                 | 38 |



|                           |    |
|---------------------------|----|
| 1、创建家庭品牌 .....            | 39 |
| 家庭气氛 .....                | 40 |
| 价值和态度共享 .....             | 40 |
| 教育方式 .....                | 40 |
| 家庭仪式和传统 .....             | 40 |
| 2、即使你们不在一起，也要共同教育孩子 ..... | 41 |
| 水平 1：管理型 .....            | 42 |
| 水平 2：养育孩子型 .....          | 42 |
| 水平 3：价值和态度 .....          | 42 |
| 3、与你的伴侣保持一致 .....         | 43 |
| 举行常规家庭会议 .....            | 44 |
| 询问伴侣的意见 .....             | 44 |
| 及时通知你的伴侣 .....            | 44 |
| 顺从你的伴侣 .....              | 44 |
| 与伴侣共享你的童年和家庭的经历 .....     | 45 |
| 划分责任 .....                | 45 |
| 4、建立强大的家庭仪式和传统 .....      | 45 |
| 5、创建强大的饮食文化 .....         | 46 |
| 6、在家中多交流 .....            | 48 |
| 关掉电视(或其他电子设备) .....       | 48 |
| 打开电视(或其他电子设备) .....       | 48 |
| 进行更多用餐对话(关掉电视) .....      | 49 |
| 动起来 .....                 | 49 |
| 肩并肩教养 .....               | 49 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 7、与孩子保持交流的姿态，而不是质问的态度 ..... | 49 |
| 为交谈留出时间 .....               | 50 |
| 吐露，然后倾听 .....               | 50 |
| 尊重他们的隐私 .....               | 51 |
| 8、要快乐、有趣 .....              | 51 |
| 9、保持举行家庭会议的习惯 .....         | 52 |
| 会议要常规化 .....                | 53 |
| 当孩子到了 5 岁时 .....            | 53 |
| 采用平衡议程 .....                | 53 |
| 要有主持人 .....                 | 53 |
| 确立简单的规则 .....               | 54 |
| 在会议中进行鼓励 .....              | 54 |
| 以愉快的游戏结束 .....              | 54 |
| 必须真实 .....                  | 54 |
| 简短和锐利，不拖拉，不平淡 .....         | 54 |
| 过程很重要 .....                 | 54 |

## 第二部分 让孩子建立自信心

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 第 3 章 培养机智和独立的孩子 .....           | 61 |
| 引言 .....                         | 62 |
| 1、家长少做，孩子多做 .....                | 63 |
| 提示 1 .....                       | 63 |
| 提示 2 .....                       | 64 |
| 2、确保孩子在家中能够提供帮助(这种帮助不需要报酬) ..... | 64 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 保持真实 .....                  | 65 |
| 平衡个人杂事和家务 .....             | 65 |
| 在勤务簿中加入费力或困难的工作 .....       | 65 |
| 用奶奶的方法确保工作完成 .....          | 65 |
| 避免为孩子工作 .....               | 65 |
| 欣赏孩子所做的贡献 .....             | 65 |
| 保持高标准 .....                 | 66 |
| 把“家务”变为“帮助” .....           | 66 |
| 3、教会孩子独立时所需的技能 .....        | 66 |
| 4、留给孩子真正的责任和真实的问题 .....     | 67 |
| 5、为孩子独立建立脚手架 .....          | 68 |
| 6、最大化利用教导时间 .....           | 69 |
| 7、让孩子学会持久地做一件事 .....        | 70 |
| 榜样 .....                    | 71 |
| 做一个关于坚持的词典 .....            | 71 |
| 当孩子坚持做一项工作时，表扬他们 .....      | 72 |
| 回忆 .....                    | 72 |
| 与孩子谈谈努力工作的感受 .....          | 72 |
| 8、培养孩子的兴趣和爱好，从而培养独立性 .....  | 72 |
| 9、用零钱培养独立性 .....            | 73 |
| 定期给予零用钱 .....               | 74 |
| 使用“三件套”概念 .....             | 74 |
| 在零用钱与年龄、发展阶段和需要之间建立联系 ..... | 74 |
| 预支与偿还 .....                 | 75 |

---

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 教会孩子设置目标 .....                   | 75        |
| 明智地使用零用钱是帮助儿童和青少年发展独立性的好方法 ..... | 75        |
| 10、安全上网 .....                    | 75        |
| 家长应当像对待其他事物一样对待互联网 .....         | 76        |
| 留出洽谈时间，确保与其他感兴趣的兄弟姐妹分享上网时光 ..... | 76        |
| 问问年轻人合理的上网时间是多少 .....            | 76        |
| 用离线作为在线娱乐、教育和交际的选择 .....         | 77        |
| <b>第 4 章 建立自尊 .....</b>          | <b>79</b> |
| 引言 .....                         | 80        |
| 1、孩子能够吸收你传授的语言技能和想法 .....        | 82        |
| 2、鼓励孩子冒险 .....                   | 83        |
| 3、多鼓励，少表扬 .....                  | 84        |
| 同情和信任他们 .....                    | 86        |
| 认识到孩子的努力和改进 .....                | 86        |
| 关注能量和资产 .....                    | 86        |
| 接受错误 .....                       | 87        |
| 4、孩子的所作所为有影响时再表扬 .....           | 87        |
| 描述性表扬 .....                      | 88        |
| 简明扼要地表扬 .....                    | 88        |
| 自我表扬 .....                       | 88        |
| 5、不要拔苗助长 .....                   | 89        |
| 6、积极的同伴会让你变得不同 .....             | 91        |
| 7、加强他们的社会技能 .....                | 92        |
| 沉浸 .....                         | 93        |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 有意识塑造 .....               | 93         |
| 明确教学 .....                | 93         |
| 说出他们想要什么的能力 .....         | 94         |
| 良好举止 .....                | 94         |
| 分享财产和空间的能力 .....          | 95         |
| 控制谈话的能力 .....             | 95         |
| 赢得起，输得起 .....             | 95         |
| 给予赞美和接受称赞 .....           | 95         |
| 接近群体，参与群体活动 .....         | 96         |
| 处理争吵和意见不合的能力 .....        | 96         |
| 8、打破完美主义的瓶颈 .....         | 96         |
| 完美主义者计划任何事 .....          | 97         |
| 完美主义者对整齐有点神经过敏 .....      | 97         |
| 完美主义者对自己和他人都很苛刻 .....     | 97         |
| 完美主义者讨厌半途而废 .....         | 97         |
| 完美主义者会拖延 .....            | 97         |
| 完美主义者不喜欢委派别人去做 .....      | 98         |
| 完美主义者常常道歉 .....           | 98         |
| 完美主义者不期待成功 .....          | 98         |
| 完美主义者是绝对控 .....           | 98         |
| 9、培养孩子的志愿服务精神 .....       | 99         |
| <b>第5章 发展乐观主义技能 .....</b> | <b>101</b> |
| 引言 .....                  | 102        |
| 1、改变自我言语 .....            | 103        |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 2、让思维慢下来·····    | 104 |
| 3、促进积极跟踪·····    | 105 |
| 4、每天数数祝福的次数····· | 106 |
| 5、正确追究责任·····    | 107 |
| 自己·····          | 107 |
| 他人·····          | 107 |
| 幸运/环境·····       | 108 |
| 6、不要说得太极端·····   | 108 |
| 沉思型的聆听·····      | 109 |
| 建议性提问·····       | 110 |
| 7、应对孩子的焦虑情绪····· | 110 |
| 8、如何养育敏感的孩子····· | 112 |

### 第三部分 培养孩子的性格

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第6章 让孩子表现得更好·····       | 117 |
| 引言·····                 | 118 |
| 1、更多合作·····             | 119 |
| 认可·····                 | 120 |
| 合作性语言·····              | 121 |
| 家庭会议·····               | 121 |
| 2、教养一致性是关键·····         | 121 |
| 说出他们的意图，说出他们想表达的内容····· | 122 |
| 别让情绪支配你对孩子不良行为的反应·····  | 122 |
| 当孩子越界时，不要崩溃·····        | 123 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| 如果可能的话，与另一方家长商谈 .....         | 123 |
| 3、让孩子变轻松，才能表现得好 .....         | 123 |
| 暗示 .....                      | 123 |
| 训练 .....                      | 124 |
| 塑造 .....                      | 124 |
| 4、在教养中设置有弹性的限制 .....          | 125 |
| 5、当孩子胡作非为时，避免你的第一次冲动 .....    | 126 |
| 保持冷静 .....                    | 126 |
| 行动而不是讲空话 .....                | 127 |
| 6、多行动、少说话能治疗孩子对家长的充耳不闻 .....  | 127 |
| 重复要求和重复提醒 .....               | 128 |
| 提高音量 .....                    | 128 |
| 使用强制性语言 .....                 | 128 |
| 提供演讲 .....                    | 128 |
| 7、像作曲家一样和孩子谈话，仔细倾听孩子的声音 ..... | 129 |
| 8、使用邻近性原则让孩子听到你说话 .....       | 130 |
| 9、选择权会促进孩子合作 .....            | 131 |
| 10、通过告知事件的结果来改变行为 .....       | 132 |
| 思考后作出评判 .....                 | 133 |
| 考虑减轻对初犯的惩罚 .....              | 133 |
| 避免无限制的禁止 .....                | 133 |
| 不要默许恐怖行为 .....                | 133 |
| 11、控制冲动 .....                 | 134 |
| 学会说“不”！ .....                 | 135 |

---

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| 教会孩子设置目标 .....             | 135        |
| 帮助孩子关注更大的奖励 .....          | 135        |
| 建立礼仪和仪式 .....              | 135        |
| 12、当你发脾气时，你应该 .....        | 136        |
| 13、你可以对孩子说不 .....          | 137        |
| <b>第 7 章 处理棘手的情况 .....</b> | <b>141</b> |
| 引言 .....                   | 142        |
| 1、养育难养的孩子 .....            | 142        |
| 少露面 .....                  | 143        |
| 做意外之事 .....                | 143        |
| 满足需求，减少强烈的要求 .....         | 143        |
| 2、从“让我做……”的孩子那里赢得合作 .....  | 144        |
| 不要每件事都争吵 .....             | 144        |
| 告诉他们你将如何做 .....            | 145        |
| 让结果发挥作用 .....              | 145        |
| 3、当心上当 .....               | 145        |
| 4、管教学习困难的孩子 .....          | 146        |
| 给他们制造麻烦，他们就会有麻烦 .....      | 148        |
| 让他们经历自然结果 .....            | 148        |
| 从他们自身挽救他们 .....            | 148        |
| 将结果与行为联系起来 .....           | 148        |
| 5、驯服发脾气的孩子 .....           | 149        |
| 如果可能的话，在发脾气前，解决它 .....     | 150        |
| 当开始发脾气时，赶紧离开 .....         | 150        |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 请家长们坚持住，要拒绝孩子脾气爆发的威胁 ..... | 150 |
| 6、绝望中寻求肯定的答复 .....         | 151 |
| 7、管教别人的孩子 .....            | 152 |
| 家庭规则 .....                 | 153 |
| 当孩子直接针对你时，处理不良行为 .....     | 153 |
| 如果你不确信的话，与其他家长沟通 .....     | 153 |
| 合理地管教他人的孩子 .....           | 154 |
| 8、管理令人不安的行为 .....          | 154 |
| 撞头 .....                   | 155 |
| 试验性撞头 .....                | 155 |
| 故意呕吐 .....                 | 155 |
| 弄脏裤子 .....                 | 155 |
| 咬 .....                    | 155 |
| 9、我的孩子做了什么? .....          | 156 |
| 不要把孩子的行为看做是个人行为 .....      | 157 |
| 让孩子换位思考 .....              | 157 |
| 重温那个场景 .....               | 157 |
| 让孩子道歉 .....                | 157 |
| 重温那个时刻 .....               | 158 |

## 第四部分 促进韧性

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 第8章 建立健康心理和困境应对技巧 ..... | 163 |
| 引言 .....                | 164 |
| 1、帮助孩子放松 .....          | 164 |