

成功父母的 25^个原则

25 of the Best Parenting Techniques Ever

[美] 梅格·史耐德 著

停止唠叨，学习和你的孩子沟通！

嘲笑：他学会害羞。

忌妒：他学会羡慕。

赞美：他学会感激。

接纳：他学会爱。



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

618
成功父母的
25^个原则 918
5576

[美] 梅格·史耐德 著

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

成功父母的 25 个原则 / (美) 史耐德著; 陈娟娟译. — 北京: 中信出版社, 2002.6

ISBN 7-80073-474-9

I. 成 ... II. ①史 ... ②陈 ... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 026566 号

Meg F. Schneider: 25 of the Best Parenting Techniques Ever

Copyright © 1997 by Meg Schneider

This Edition Arranged with ST. Martins Press Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. and Beijing International Rights Agency. Simplified Edition Copyright © 2002 by CITIC Publishing House.

All Rights Reserved.

成功父母的 25 个原则

著 者: 梅格·史耐德

译 者: 陈娟娟

责任编辑: 潘 岳 责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 (北京朝阳区新源南路 6 号京城大厦 邮编 100004)

承 印 者: 今典印刷有限公司

发 行 者: 中信出版社

经 销 者: 中信联合发行有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 7 字 数: 138 千字

版 次: 2002 年 6 月第 1 版 印 次: 2002 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2001-0448 号

书 号: ISBN 7-80073-474-9/G.35

定 价: 16.50 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-64648783

目 录

什么是好的教养方式·····	1
原则 1: 忘记孩子, 控制自己的情绪 ·····	8
原则 2: 对孩子多一点宽容 ·····	18
原则 3: 勿死守原则 ·····	26
原则 4: 停止对孩子唠叨, 制定罚则 ·····	35
原则 5: 保留孩子的面子 ·····	45
原则 6: 要有点儿幽默感 ·····	53
原则 7: 让孩子了解你的感受 ·····	61
原则 8: 当他做错事时, 因势利导 ·····	70
原则 9: 那到底是谁的梦想 ·····	79
原则 10: 你可以把孩子带到水边, 然后·····	85
原则 11: 奖赏的较佳方法 ·····	94
原则 12: 冲击价值 ·····	102
原则 13: 要实际地站在孩子的立场看事情 ·····	109
原则 14: 教孩子知道: 谎言等于多重麻烦 ·····	117
原则 15: 别视小错为大过 ·····	126
原则 16: 制定罚则 ·····	135
原则 17: 使用暂停法 ·····	144
原则 18: 让孩子自己承担责任 ·····	152
原则 19: 陪在孩子身旁 ·····	162
原则 20: 请尊重孩子的想法 ·····	171

♥ 成功父母的 25 个原则

原则 21: 请给孩子一些隐私权	178
原则 22: 请给孩子悲伤的权利	187
原则 23: 教孩子自我保护	196
原则 24: 不要忘记道歉	204
原则 25: 懂得宽恕自己	211

什么是好的教养方式

什么是好的教养方式？对这个问题的简单回答就是：有效。

详细地说，就是当我们决定某个教养方式有效时，我们必须了解我们的意思是什么。因为好的教养方式不仅仅是要孩子行为规矩、听话或是展现出你认为他应该具有的特质，它还包含更多的意义。

好的教养方式包含传达你对自己的权力、孩子的权力、欲望和需求的感觉。它也应该传达你对孩子的尊重、清楚的期望以及了解他的意愿。此外，它也包含建立孩子的自尊，即使在你纠正、劝告、管教或教导他的时候。

管教的过程和管教的结果同等重要。

这就是本书的目的。它不仅要告诉你做什么，更要让你了解为什么这样做，并为你提供许多方法帮助你的孩子，即使你只是想要孩子别发脾气，试做新运动，尝试吃新食物，对付沮丧，对自己的行为负责，停止躺在地上耍赖等。

本书讲的不仅是教养方式，还教你如何养育孩子，让他喜欢自己，喜欢你，并且能够面对生活中许多困难的挑战。除此以外，本书还教你如何将亲子间的怨怼降至最低，建立积极的亲子关系。

如何使用本书

每个教养方式都有 4 个标题：技巧，为何有效，深层信息及实例应用。

“技巧”一节简单地说，就是告诉你该做什么，说什么。提供给你教养态度方面的建议，让你避免落入陷阱。比如说，你如何利用幽默感来缓和情况？你说的话得要保持简短、温馨，并且留心可能会激怒孩子的信息。

“为何有效”一节是解释管教技巧的效用。孩子如何能接收到能让他行为良好的隐藏信息？你如何让他尽全力？比方说，幽默感如何能舒缓情况？为什么笑声会有效？

“深层信息”是管教技巧的支柱。这并不是指技巧本身，而是反映出你如何看待你的孩子和自己，你的期望，以及你对道德、正直和人世变迁等的信念。即使在最痛苦不堪的情况下，幽默感仍然是相当贴切且必须的，当你运用幽默感时，你是在证明你的信念，就算是最糟糕的情况也应有一线曙光，而不仅仅是减轻痛苦而已。

“实例应用”这部分是举例说明如何运用教养技巧及其结果。应用教养技巧时，通常区分为 3 个年龄层，因为教养技巧必须随着孩子不同的发展阶段而调整。你 4 岁大的小孩也许在你笑出声以前就知道你在嘲笑他，而 12 岁大的孩子听到你的笑声可能只是笑笑而已。

要注意实例应用这部分，用来描述技巧的对话和行为只

是建议性质，你可以依自己的个性自由地发挥，因为：

- 指出你可能会选用的某些字眼或措辞的重要性。
- 说明技巧可通用于各种不同的情况和幼儿身上。
- 使你明白如何在过程中观察孩子，你才能够随时改变技巧，增加它的有效性。
- 帮助你了解局限在哪里。幼儿并非是巴甫洛夫实验中的那条狗，而你也不是魔术师。有时候令人满意的结果不是立即就可以得到的。

这些技巧并非奇迹，但是它们真的有效。

许多技巧是可以交互使用的，有些适用于不肯尝试新事物的孩子，其他的则适用于不断制造麻烦的孩子，也有些是用来教导缺乏责任感或不尊重他人的孩子。每个技巧的开头都会有个概略的指导方针。你必须找出什么样的做法对你和孩子最好，而这大部分得视你的孩子而定。

你独特的孩子和独一无二的技巧

这本书里所描述的孩子气质是各不相同的，所以你所做的、所说的，都必须考虑到孩子的情绪，以及他正在经历的特殊阶段。

教养技巧必须随时调整，或甚至不用。读唇技巧里所用的语调和身体语言也许不适用于敏感的小孩，因为单单一个严厉的眼神就足以让他哭起来。另一方面，对付苛求的孩子，可能需要利用勿死守原则这项技巧。因此，你必须谨慎

♥ 成功父母的 25 个原则

地“保持弹性”，但频率不宜太高。

容易犯错的孩子未必适用自选处罚方式这项技巧，因为他不一定会严以待己；或许对付极端坚强任性的孩子惟一的方法是惊奇，关禁闭的技巧对他不太有效。对骄傲的孩子而言，他的自尊心很容易受伤，保留面子的技巧就显得很重要。

你应用技巧时，也应考虑孩子过去的历史和特殊的情况。当你要终止孩子某个小小的、甚少犯的过错时，你处理的方法必须和处理他常犯过失的方式不同，尽管所用的基本技巧是一样的。换句话说，第一个谎言并不需要承受双倍的惩罚，而习惯说谎的孩子则需要较强烈的信息。

不管你的孩子是哪种类型，有什么样的问题，你在设立具有建设性、可接受的行为界限时，最重要的是要公平合理。

惩罚的底线

无论如何，惩罚必须和过错的大小相等。这是教养技巧中很重要的一点，如果两者不能平衡，则会衍生出许多的问题：

- 你的孩子只会对惩罚感到忿恨，而不会去了解，也不会忏悔他不良的行为。
- 惩罚和所犯的过错不一致时，会对你所想给孩子建立因果关系的观念产生反效果。

- 过分的惩罚，无法强化孩子行为之间相关联的意识。
- 你的孩子会渐渐变得处心积虑，只想避免可怕的惩罚，而不是勇敢地面对他所犯的错误。

有清楚的开始和结束的适当惩罚，能使你的孩子更清楚地评估他所做的事，帮助他纠正错误的行为，而且也能增加他对你的正面观感。在他眼中，你是讲道理的，实事求是的。

不必要的严厉惩罚会导致亲子间的对抗，而公平的惩罚则会将怒气降至最低，增加亲子间的了解。不必要的严厉惩罚还有另一项缺点，就是它不易执行，结果会变成惩罚你自己。你不可能坚持3周都不许你的孩子玩耍，你会因此而感到相当地困扰。你因为儿子的行为而宣布取消周末滑雪之行也很不切实际，到后来你根本无法惩罚孩子，只落得让自己看起来有点愚蠢。

当你要惩罚孩子时，你还要记住3个要点，才有助于保持情况稳定：

(1) 盛怒时勿说出惩罚方式，等怒气平息再说，否则你可能会作出不公平也不合理的惩罚。当然，你可以取消惩罚，不过最好尽量避免这样。你在盛怒的时候只要对孩子说：“你的行为必须接受惩罚，但我现在太生气了，没办法想出公平合理的惩罚方式，等我想出来时再和你谈。”这样你不仅尊重孩子，让他觉得即使他做错事仍受到了良好的对待，而且你也建立了一个积极有效的控制怒气的模式。

(2) 惩罚方式要尽可能合乎逻辑。假如你儿子一再拒绝打扫房间，你说要罚他一星期不准吃甜点，这一点意义也没

有，如果你对他说，他必须打扫完房间才能看他最爱的卡通会有效得多。对付放学后习惯在外逗留的小孩（超过你允许他在外逗留的半小时），你就不能罚他整个周末不准外出，这样的惩罚并不能一劳永逸地阻止他放学后在外逗留的冲动。你倒不如告诉他，他必须整整两星期放学后直接回家，以证明他是负责任的。如果他坚持要多半小时在外逗留的自由时光，这也是很公平的。惩罚的目的不只是要改变孩子的行为，也要和孩子的问题相连接，才能长期影响孩子的想法。

（3）务必谨记：恐惧、羞辱和遗弃绝不可以当作惩罚的方式。不能暴力威胁，也不可在别人或孩子朋友面前羞辱孩子或使他难堪，而威胁切断孩子和朋友的联系、拒绝和孩子说话或是告诉孩子你要离开他都是不恰当的、可怕的惩罚方式。孩子并不需要被“摧毁”才能得到教训，实际上，伤害孩子可能只会让他觉得自己一无是处，担忧自己很邪恶，或是纳闷为何你不爱他，要怎么做才能赢回你的心。更糟的是，对年纪大些的孩子还可能导致自我毁灭的举动。

底线在哪里？务必确定惩罚方式合理，孩子才会觉得受到了公平的对待。罚则务必清楚，孩子才不会有机会一直拿“我现在能看电视吗？”这样的问题来困扰你。要合乎逻辑。还有，如果时机适当的话，惩罚方式尽量侧重于纠正孩子的行为，而不单单是惩罚。假如是重大的过失，你也必须保持冷静，慢慢想出一个可行又便利的惩罚方式。

好的教养方式可以使你的生活更轻松，这是本书的另一个目的。假如你无法自我控制、牺牲太多、不断地生气或是

♥ 什么是好的教养方式

亲子之间无法了解彼此的界限的话，你是不可能把孩子教育好的。

本书不仅能帮助你改变孩子的行为，更旨在教导你如何养育出有良好价值观、强健人格和健全自尊的孩子。最后，本书还告诉你如何建立紧密的亲子关系。

良好的教养方式能让你和孩子感受到彼此的信任和尊重。

好好地应用，你会收获良多！

原则 1

忘记孩子，控制自己的情绪

不论什么时候，你对孩子不乖行为的情绪反应都太夸张了。



技 巧

当你和孩子之间的互动剑拔弩张时，当你觉得自己在生理和情绪两方面都要爆发时，将焦点放在自己身上而不是孩子身上是很重要的。你必须了解生气的原因至少部分是来自于外在的压力、沮丧和紧张，而且要知道把累积的怒气强出在孩子身上是非常无益的，更别提它的破坏性了。但是当你将注意力集中在自己身上时，要让孩子知道你现在究竟在做什么。

“我现在要去我的房间，你没做完功课让我很烦，可是我今天也很糟，我需要休息一下，等我比较平静以后，再来处理你这件事。”

假如你的孩子还不满 6 岁，在你离开之前，你应该花点时间先安顿孩子，你可以让他看电视，玩游戏，或是让其他的孩子陪他玩。一旦安置好孩子，告诉你的小孩说：“我很累，我需要躺一下，我不想对你大吼大叫。”然后再说：“我很快就会回来！”

这样你就不会引发孩子被抛弃的恐惧感。

一旦自己独处时，打电话给朋友发泄一下，听听音乐，或是洗个热水澡，做任何可以让你身心平静下来的事。然后问问自己：为何吉米的表情让我这么生气？我曾在谁的脸上看到过同样的表情吗？乔迪有没有吃完豌豆，有那么重要吗？假如彼得的功课写得很潦草，那是他的问题，我为什么

♥ 成功父母的 25 个原则

要担心老师对我有看法？我是不是对某些根本不关吉米的事感到很生气？

当你觉得可以控制自己的情绪，而且也意识到你生气的原因是来自于什么时（你的工作、令人厌烦的朋友，或仅仅是你的孩子不合作），再回去面对你的孩子。根据问题所在，用平静的态度和孩子讨论，什么样的行为让你生气，然后寻找新的解决之道。如果面对的是较幼小的孩子，你可以用比较轻松幽默的态度（见原则 6）或是保留面子的做法（见原则 5）来解决冲突。

为 何 有 效

退出现场会让你比较能控制自己，避免破坏你和孩子之间的关系，情绪的爆发只会造成言语上的伤害，增加忿恨，让你们之间连结和沟通的桥梁崩塌。

退出现场也是一种控制情绪的模式，先解释，再处理你的愤怒，展现了你的自我意识，以及对自己行为的负责态度。总而言之，你是在示范给你的孩子看，如何用尊重他人的态度来处理不好的情绪。

此外，你的孩子也会冷静下来，当孩子不再抵制你的“攻击”时，他一开始可能会很不高兴，但是过一会儿，他也会用比较公正的态度来看待整件事情。

孩子对你的离去会有点惊讶，但你的离去也教育了他，等他情绪缓和后，他可能就会先用讨你喜欢的方式接近你，

♥ 原则 1 忘记孩子，控制自己的情绪

平静看待你的离去。他可能会了解，他也需要一些独处的时间。

最后，当你的孩子面对的是你的离去而非怒气时，他才真的会比较认真地去思考任何不好的行为。他会了解必须“付出”某些东西，但不会觉得自己陷入不利的困境。你们两位都有时间想想。

深 层 信 息

看到父母亲失去控制是很可怕的一件事，孩子很可能会吼出来、哭泣，或是变得异常安静来回应你。但是在他内心深处，你这种失控的表现，可能会让他觉得失去平衡。总之，假如你不是他的保护者，那谁又是呢？其他强烈的情绪也是一样，比如说过度的哀伤或是焦虑，不管这些情绪是不是直接针对孩子而发，也一样会对孩子产生不良影响。太强烈的情绪会吓坏孩子。

对孩子解释你觉得压力非常大，也是一个让孩子知道他无需对所有的事情负责的重要方式。让孩子知道你们都是独立的个体，他并不需要应付你的负面情绪或因此觉得愧疚，你的感受如何是你自己的事。

对孩子来说当然也是一样，孩子不会全然不知这个事实，虽然他可能只懂表面的意义。他可能会松口气，然后这样告诉自己：“我想我也应该平静下来。”

看着某人失去控制是种很不愉快的经验，而自己失控的

♥ 成功父母的 25 个原则

感觉更是糟透了。最后，记住两件事，你的孩子正渴望亲近你，却又希望离开你独立，结果有些孩子就会想引诱你，反抗的行为帮助他独立，但这也可能是他隐藏心底不安全感及烦恼的方式。如果他反抗你，你必须去注意他这种行为的真正动机。

放慢脚步，各站一方，告诉你的孩子：“你不能欺骗我，我知道发生了什么事。”你真的知道，空间会帮助你看得更清楚，你儿子也会知道他欺骗不了你，你会得知事实真相或是问题的本质。

他知道他需要你了解他，他会感谢你的。

实 例 应 用

♥ 你的 4 岁孩子

你的儿子威尔坚持早上要自己挑选衣服，问题是他会将所有上衣从抽屉里拉出来，直到他发现他要穿得那一件为止，然后将成堆的衣服留在那里。你已经一再告诉他不要这么做，最近他似乎也在努力，只留了一两件衣服在地板上，他甚至还会试着将衣服叠起来收到抽屉里。

可是今天早上你走进他的房间，一方面自己睡眠不足（因为工作上的问题），又发现他的房间看起来好像在进行廉价大拍卖的地下室，镇上的每个人都来翻过了。

你转向威尔，他显然正努力抓着牛仔裤的裤头，那是他刚学会的一门很令他自豪的技艺。可是你现在根本不以为