

世界育儿经典系列

(德) 杨·乌韦·罗格 著
朱 范 陈继华
(中) 刘 为 徐琼星 译

制定行为规范:

培养孩子高贵的气质与迷人的风度

培养 绅士淑女 的秘诀

上海科学技术出版社

0-3岁婴幼儿早期教育
0-3岁婴幼儿早期教育
0-3岁婴幼儿早期教育



陪伴

的秘诀

0-3岁婴幼儿早期教育

世界育儿经典系列

培养绅士淑女的秘诀

制定行为规范：培养孩子高贵的气质与迷人的风度

(德) 杨·乌韦·罗格 著

(中) 朱 范 陈继华
刘 为 徐琼星 译



上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

培养绅士淑女的秘诀 / (德) 杨·乌伟·罗格著; 朱范等译. —上海: 上海科学技术出版社, 2003.9

(世界育儿经典系列)

ISBN 7-5323-7052-6

I. 培... II. ①杨... ②朱... III. 家庭教育: 儿童教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第029075号

Originally published under the title KINDER BRAUCHEN GRENZEN

Copyright © 1993 Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海精英彩色印务有限公司印刷

开本 889 × 1194 1/32 印张 6.5 字数 138 千字

2003年9月第1版 2003年9月第1次印刷

印数: 1-8 000

定价: 25.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

关于本书

孩子已经不像以前那么难缠、那么调皮捣蛋了。尽管如此，做父母的却并没省多少心。为什么天天出现紧张局势，其结果往往总会是家中的“小暴君”取得最后的胜利而洋洋得意，父母却一再失望？是不是在穿衣服、打扫房间、看电视、做个听话的乖孩子等问题上，也经常出现类似的状况呢？

值得肯定的是，如今的家长和从事教育工作的人们越来越关注孩子，但同时他们总感到不确定：他们希望在任何事情上都做得比自己的父母好，但苦于没有一个标准，于是对孩子听之任之。让孩子独自在这么一个纷乱的世界里摸清头绪，对自己的行为负责，恐怕早已超出了一个孩子的能力范围。

为了让孩子在行为举止、道德品质等方面，更像一名风度翩翩的绅士或温文尔雅的淑女，制定一些行为规范是十分必要的。那么，到底应该制定哪些行为规范，本书将为家长倾情奉献个中秘诀。





关于作者



杨·乌韦·罗格 (Jan-Uwe Rogge), 生于1947年, 已婚, 有一子, 家住汉堡附近, 自由工作者, 家庭问题和交流顾问, 从事媒介研究工作。从20世纪80年代初开始, 举办了一系列的家长座谈会和进修班, 深受大众的喜爱。

迄今为止, Rowohlt Taschenbuch 出版社已经为他出版了题为“和孩子一起生活”的一系列袖珍版丛书,《培养绅士淑女的秘诀》是其中的一本。

大约是在20世纪50年代初，我姨母家的一个表妹移民去澳大利亚，我好奇地问她澳大利亚在哪里，却得到一个很神秘的回答：“就在地球的尽头！”

这句话让我震惊不已：地球的尽头！这使得地球在我头脑中不再是一个球体，而是成了一个平面。于是，在那以后的夜晚里，虽然我安稳地躺在床上，但在梦中却一再飞向那遥远的澳大利亚——地球的尽头。梦中的经历充满了冒险和刺激，令人毛骨悚然，伴随着急促的心跳和疯狂的紧张。

地球的尽头开始于表妹家的牧场，牧场的后面是一排高大的木栅栏。这就是我想像中的地球尽头：一排木栅栏，在它后面万物皆空；一堵悬崖，漆黑一团。就是这排紧靠农舍后面的高大的木栅栏深深地吸引着我，尽管家人禁止我去那里，但我还是想去栅栏后面探个究竟，亲眼目睹和切身体验地球的尽头。于是，在梦里我小心翼翼地靠近这个令人恐怖的世界边界，禁令一步一步地诱使我想亲眼见识一下这个充满神秘的地方。站在栅栏旁边，我感到一股强大气流向我袭来，要把我卷走，但是我的双脚却稳稳地站在地面上，我觉得自己力大无穷——我深信什么也不会发生。我匆忙地在栅栏上寻找小洞，寻找松动了的木条，这样可以透过栅栏看到另一边的世界。终于一条木板松动了一下，露出了一条缝隙，霎时间，眼前出现了一个悬崖，我几乎透不过气来，闭上了眼睛……每天晚上我都会在梦中去那片栅栏，把木板弄松，直到能够最大限度地探出头去。





原先的恐惧早已消失。我更是心情急躁，过度紧张，望着满天的繁星，起初让我感到恐惧的黑暗变得明亮了，曾经让我噤若寒蝉的寒冷也变成了宜人的温暖。我感到自己一下子处在世界的尽头，这个令人恐怖的边界，我可以梦想的再好不过的冒险乐园。之所以如此，大概是因为我在农场周围转悠过，知道农场会给我安全和保障。

在童年时代，我经常做着这个梦，今天我知道原来这个梦与我同规范发生摩擦、违背规范的行为有关……

当着手写这本书的时候，我想起了这个梦，它恰好具体而形象地说明了规范的意义：规范构建了时间和空间，给人以安全和信赖，是辨认方向的标志；同时规范也具有诱惑性，它通常只是一个在一段时间里有效的标志。

孩子需要规范，特别是在当今这个时代，由于战争、饥饿、侮辱和暴力，孩子身体上、精神上 and 心灵上的规范已遭受到严重的破坏和忽视。重视和尊重孩子的规范意味着保证孩子们有一定的发展，从这个意义上讲，我们应该保护规范；但是保护规范并不是使孩子们脱离现实世界，谁想用狭窄的规范使正在成长的孩子失去很多经历，就会使他们没有生活能力。

孩子需要规范，“成人也需要。”一位母亲对我的意见这样补充道。父母、教育家、教师，所有教育战线上的人都需要规范。不确定规范，就会使自己无行动能力，从而变成一个顺从的“奴隶”，对孩子也就不存在对他们的重视和尊重。确定规范是指相互尊重人格。

尽管许多父母、教育家和老师凭感觉已经深信有必要制定规范，但是在日常生活中对具体行动却存在很大的疑

虑。人们要为孩子们制定被公认为“最好的东西”，而有些人显然认为不能给孩子制定规范。这是多么愚蠢的错误啊！于是，在父母和孩子的关系中占主导地位的是一种所谓放松的“长绳关系”：做父母的一再容忍，直到忍无可忍、关系之绳真的断裂为止。

一时感情冲动而控制不住自己的教育行为会产生一大堆问题：一方面，对孩子的身心健康常常造成伤害；另一方面，父母和孩子的关系越来越枯燥无味，变得很抽象，逐渐失去了其应有的意义。

关于教育，有人阅读了大量的相互矛盾的资料，自称百分之百的一贯正确。他们听取专家的意见，反而感到彷徨不安，甚至宣布无能为力。结果是搞思想教育，父母对子女的关系在很大程度上建立在理智和说教的基础上，形成一种“教育关系”，不考虑感情和自发性，认为不这样做会使子女有“勇气干事不完美”和“办事不动脑筋”。

在教育过程中增加非理性的成分，这种说法决不是强词夺理。我觉得关键的问题是在教育经验方面不再剥夺家长、老师和教育学者的自决权，如果剥夺了这种权利，只会让他们更多地依赖教育顾问、心理顾问或治疗顾问，他们告诉人应当怎样进行教育。然而，更要紧的是把教育的责任归还给从事教育的人。这意味着要更加认真地对待通过日常教育实践获得非常多的、有时甚至非常宝贵的经验的人。教育专家或教育顾问虽不能改变自己的教育方式，但是他们可以与家长一道去思考和行动，打破因循守旧，对陈章旧规提出质疑；他们可以从家长的立场出发提出问题，引出思考。教育顾问不再向家长解释为家长所不理解的教育行为



模式，也不再说教该怎样做，而是把权利留给家长，让他们独立自主地改变自己的做法。这一过程需要建立信任，鼓励人们坚持自己的决定，即使犯错误也这样做。

想要在教育问题上不犯任何错误，这种想法本身就是错误的，因为他把全部精力都放在避免错误上，把教育关系和高效率的竞技活动混淆在一起。我可以犯错误，我允许犯错误——这句话可以减轻心中的负担，沉着应对问题。我可以因我的错误请求原谅。失败乃成功之母，从中我可以吸取教训，日后换另一种方式去做，虽然不一定做得更好。

我对那些处于想百分之百地一贯正确的压力之下的父母讲，他们有权利一天之内犯10个错误。一位美国医生曾和一类病人打过交道，这些人希望无论在工作、生活还是教育上不犯任何的错误。医生要求他们为自己以后犯的每一个错误买一件礼物，犒赏一下自己。通过这种方法让病人学会接受错误，并把错误看作是一种礼物。

教育出现种种问题是很正常的，其中也包括犯错误。但有三种形式的伤害所造成的后果让孩子始终都感受得到，而且伤害遗留下来的疮疤永远存在。它们是：不断对儿童进行体罚；由于不再爱孩子和不够亲近孩子，而引起孩子精神压抑；性猥亵。

强行避免失败，做得百分之百正确，没有任何错误，势必导致父母和孩子之间的关系冷淡。但是教育总是与摩擦、冲突、和谐、接近和争执有关。有摩擦才会产生热，没有了摩擦就只有冷漠，所以教育总是与热有关，因而也就要有摩擦。对立、自以为是和固执己见在教育上是行不通的。教育是一条大家携手并进的道路上，它只有在大家一起行走、

跑步、闲庭漫步和大步走的时候才能形成道路。我对这条道路的理解是：它的建成主要是靠大家齐心协力、共同努力，而不是靠“甜言蜜语”。

本书是我同许多家长、教育人士和老师一起座谈，特别是近年来通过以“制定规范”为主题的报告会完成的。书中列举了各种各样经常成为人们关注焦点的问题和专题，描述了许多真实场景，从这个意义上来讲，本书在内容上给自己限定了范围。它要使人有勇气，鼓励人们找到完全适合自己的道路；它要鼓励人们去做一些意想不到的事情，发挥自己丰富的想像力。所以，我在书中所提出的具有建设性的解决问题的方法，并不是为了证明在日常生活中，总是存在任何条件下都适用的专利方案。

在阅读书中所讲述的故事时请注意：这些故事被“编成了密码”，为此，我把它们改成了可读的形式。在每个故事中我总是抓主要方面，即解决问题的方法，而次要方面和枝节问题则从略。我并不想说明自己解决问题有多么快，而是通过上述情况来说明该怎样做。书中所介绍的方法是大家共同努力的结果，它证明了教育工作者有很丰富的思想。

美国治疗学家德·沙策曾经说过，解决问题就好比去开启一把你不熟悉的锁，想要找到打开这把锁的钥匙可能需要很长的时间，因为许许多多把锁有许许多多把钥匙。相反，万能钥匙却是一种简单的工具，它不需要完全匹配，只要能打开就可以了。从这个意义上来讲，制定规范、寻找规范和修改规范也不是一蹴而就的事情，一下子就取得成功是很罕见的，寻求解决问题的方法要经过不断的尝试，犯一些错误，而且今天适用的方法明天可能就不再正确了。



万能钥匙也不是处处适用，但是已经找到的解决问题的方法让我们鼓起勇气，向自己提出更多的挑战。手中拥有的万能钥匙越多，在着手处理这些事情的时候心中就越有把握。

给自己和别人确定各种各样规范的能力并不是学习的结果，这个结果也不是一系列经历的最终目的，而是一条道路。在制定规范的过程中，每一步都会带来证明、进步，或者是停滞不前。如果说目的就是道路，那么就允许有弯路和歧途，有时甚至允许有死胡同。制定规范的过程就像是在成功和失败、勇气和沮丧、自我怀疑和希望之间的漫游。在日常生活和教育中，制定规范有时是处在“费力的层面上”，但主要是减轻压力，而不是增加压力。同时，制定规范完全没有个人意图，而是找到自我、表明自己独立的一种途径，规范能区分你我、远近、亲疏、信任和不信任、陌生和熟悉、能和不能。规范的制定是一生的过程，同时也允许出现错误。对我们来讲，错误是受欢迎的礼物，从中可以引出和吸取经验教训。



1

“千万不能像我的父母那样……”

制定规范的忧虑

“有时候根本管不了孩子！” /2

“我必须关心一下……” /6

“我不想成为超级妈妈！” /8

“人们考虑得太多了。” /11

男孩就是男孩 /13

不会再有意想不到的事情发生 /15

制定规范是否有意义 /17

2

“有时候我很孤独……”

规范要求孩子，规范吸引孩子，规范使孩子感到害怕

孩子如是说 /27

● “这是艰苦的工作！” /27

● “我知道怎样说服我的父母！” /28

● “有时候我真的很害怕！” /30

关于规范和相互尊重 /32

3

“我认为只有和你在一起感觉才很好……”

日常生活中有限的事实经历





孩子、空间和时间 /38
道路和运动 /40
感觉障碍 /45
身体的反应 /47
过于狭窄的规范让孩子丧失勇气 /49
“我想让你尽量避免不好的经历!” /52

4

“如果孩子听我的话，我会感到吃惊的……”

家长的不坚定和漠不关心

保罗，这个电视迷 /58
软硬兼施 /60
无效的放任政策 /63
无限度的溺爱 /69

5

“妈妈一定是巫婆……”

孩子是怎样寻找和最终找到规范的

破坏规范和迁就 /77
力量的测试 /79
收效不大的唠叨 /81
● “其他的人都可以……” /85
破坏规范是孩子的挑衅 /87
“你这个不要脸的家伙!” /90
侮辱 /92
追问“为什么”，既毫无用处，又令人讨厌 /96
有约束力的准则 /101



6

“我希望我能变魔术……”

关于制定规范的技巧

限制危险 /107

规定每日作息時間 /110

“对电视你无能为力。” /117

代沟 /127

● “长辈们的著名经验？” /127

● 划分界限和引起的矛盾 /128

● 计算机和独立性 /130

● 不同时代的特征使大众媒体教育变得越来越难 /132

● 后果和规范 /133

制定规范要坚持不懈 /135

穿衣 /136

整理房间 /138

吃饭时的焦虑 /141



7

“要是简单一点那该多好……”

关于制定规范时所遇到的困难

“我现在很厉害！” /149

“不要追求完美”，否则自讨苦吃 /154

“这是纯理论！” /157

学会处理例外情况 /160

打孩子确定不了规范 /166



8

“坚持不懈真吃力……”

勇于遵守自己的规范

正确认识规范 /172

“坚持不懈地教育孩子太费神!” /175

● 教育的力量和教育的个性 /177

“我必须学会先能容忍!” /183

后记

“千万不能像我的父母那样……”

1



“千万不能像我的父母 那样……”

制定规范的忧虑

